

KITABU CHA MAZUNGUMZO JUU YA SAYANSI

NA DK MOHAMED FATHI ABDEL-AL

الترجمة الكاملة

لكتاب

كلام في العلم

لمحمد فتحي عبد العال

باللغة السواحيلية



**وسام التميز
الإبداعي**

يسر إدارة مسابقة اشرف بدير الأدبية ان تمنح
هذا الوسام للأستاذة /
محمد فتحي عبدالعال

باحت وروائي د /
محمد فتحي عبدالعال

وذلك تقديراً لدوره في إثراء الحركة الثقافية

مقرر المسابقة الأدبية
أشرف بدير

الأمين العام الأدبية
سوما الباز

WHAT CAN YOU DO TO PREVENT MISTAKES?

**WRITE
READ
CONFIRM**

Call for Medication Orders
The name of the drug should be confirmed

STAT MEDICATIONS

Are these medications that should be administered immediately to the patient and should be dispensed from the pharmacy within 10 minutes.

Are put in a separate container labeled "STAT ORDERS" away from regular prescriptions.

Stocks in each ward for easy accessibility. They are used for life threatening situations.

Zungumza kuhusu sayansi
Na Dk Mohamed Fathi Abdel-AI

utangulizi

Nilipoona athari ya shahidi iliyoanzia mwaka wa 1302 AH, yaani, kati ya mwaka 1884 AD na 1885 AD, anasema, "Yeye ndiye Aliye Hai na wa Milele.. Wakati Bwana wa waja alipomwita mwenziwe. .kuipamba Pepo yake kwa uzuri wa ujio wake.. Mipapai warembo waliifurahia na kulala usingizi.. na mwenza wake ni maskani ya Mungu kwa mahali pake."..mawazo yalinesisimka haraka haraka ... Ni nzuri kwa mtu kuishi kwenye ndoto kwamba Pepo ni nyumba yake, utulivu wake, na maisha yake ya baadaye ya milele Mungu amrehemu mwanamke "Shafiqa" ambaye misemo hii ya furaha na ya kifahari iliandikwa Hakika Pepo ina hatua na juhudi, na hatua hizi ni ndefu na zinazokaribishwa zaidi ni njia ya elimu kwa kutoka kwa Abu Al-Darda', Mtume (Swalla Allaahu 'alayhi wa aalihi wa sallam) amesema: "Mwenye kufuata njia ya elimu. njia ya kutafuta ilimu, Mwenyezi Mungu atamsahilishia njia ya kwenda Peponi, na Malaika huteremsha mbawa zao kwa mtafutaji elimu, wakiridhika na anayoyafanya, na dunia inamtaka maghfirah, waliomo mbinguni na waliomo mbinguni. ni juu ya ardhi, hata samaki katika maji, na fadhila ya dunia Juu ya mja Kama ubora wa mwezi juu ya sayari nyingine zote, na kwamba wanachuoni ni warithi wa Mitume nyuma ya dinari au dirham, bali waliacha elimu, basi atakayeichukua atapata sehemu kubwa)... Lakini je, sayansi zote ni sawa?!.. La hasha, kwani sayansi iliyokusudiwa ni sayansi yenye manufaa yenye manufaa. binadamu, ikiwa ni pamoja na sayansi ya maisha ambayo inahusika na afya ya binadamu na kuhifadhi maisha ya binadamu.

Shahidi haikuwa sababu pekee au msukumo kwangu katika kunirejesha tena kwenye uwanja wa uandishi wa kisayansi - na mwanzo wangu katika uandishi wa habari ulikuwa na makala za kisayansi na matibabu - bali ni kutokuwepo kazi za kawaida katika uchapishaji wa sayansi ya kisasa katika Kiarabu. maktaba na kile kilichotokea kilikuwa na athari kubwa kwangu katika kurudi tena kwenye uwanja huu.

Ninasema kwamba upendo wangu kwa historia na uandishi usiojulikana umeniweka mbali kwa miaka mingi - ingawa nilikuwa na hamu ya kuongeza

miguso ya sayansi kwenye maandishi haya - kutoka kwa kukamilisha miradi yangu katika uandishi wa kisayansi, ambayo inahitaji juhudi kubwa katika kuchagua mada za kupendeza. , utafiti wa kina miongoni mwa fasihi za kigeni na utafiti hasa, na kuzitafsiri kwa Kiarabu ili kuhamisha maarifa muhimu ya kisasa na maendeleo yake kwamba kuwasilisha tena yale ambayo baadhi ya wataalamu wameshughulikia kwa miaka mingi inatosha na inatosha katika kitabu changu kinachoendana na zama, mabadiliko yake na mabadiliko ya maarifa yake.

Hoja ikabakia kuwa wakati nakiandaa kitabu hiki nilikuwa na shauku kubwa ya kujumuisha mada mbalimbali na ukubwa wake kuwa mkubwa zaidi ya hapo, lakini kwa bahati mbaya hali ya kitaaluma ilinipata ghafla na kulazimika kubadili kazi yangu jambo ambalo lilinifanya kwa haraka ya kuharakisha kukamilisha kile nilichokuwa nimekiandika pamoja na hayo, kitabu hiki kitakuwa na sehemu nyingine Mungu akipenda nitaandika mada ambazo nilizikosa zikiwemo kwa sababu hazikukamilika kutokana na wasiwasi wangu wa kujaribu kubadilisha kazi..

Mwishowe, ninatumai kwamba nilichowasilisha kitakuwa muhimu, chenye manufaa, na mwongozo, na kwamba kitapata nafasi ifaayo katika maktaba ya Misri na Kiarabu.

Naapa hakuna nia nyuma yake

Dk. Mohamed Fathi Abdel-Al

Mwandishi wa Misri, mtafiti, na mwandishi wa riwaya

Kujitolea

Kwa roho ya mama yangu mpendwa, Bi. Nariman Abdel Fattah Zardak

Na kwa roho ya kaka yangu mpendwa, Bw. Ahmed Fathi Abdel-Al

Ninaiweka wakfu kazi hii ya unyonge, nikitaraji kwa Mwenyezi Mungu kwamba matunda ya kupandwa kwake yatakuwa katika mizani ya matendo yao mema. Akasema: ((Akifa mtu hukatwa amali zake isipokuwa tatu, isipokuwa sadaka inayodumu, au elimu yenye manufaa kwayo, au mwana mwema anayemuomba dua).

Kipindi cha kwanza

Sukari, faida na madhara yake

Baadhi ya watu hudhani kuwa wasipouguua kisukari wanakuwa salama kutokana na madhara ya matumizi ya sukari kupita kiasi ambayo watu wengi hupenda katika vyakula vyao mbalimbali, na madhara yake huongezeka pale inapozidi kikomo, wingi na vyanzo vyake vilevile Vyanzo vya asili vya sukari kama vile nafaka zisizokobolewa, maziwa na matunda mapya yanatosha kuupa mwili faida za sukari katika kuzipa seli nishati. msingi wa mara kwa mara na unaoendelea, kwani mmeng'enyoo hutokea polepole, tofauti na sukari iliyoongezwa katika vyakula vilivyochakatwa kama vile vinywaji baridi, pipi, mtindi wa ladha, juisi, ketchup, nk. Sukari katika kesi hii hubeba madhara makubwa na makubwa kwa afya, maarufu zaidi ambayo ni fetma, kwani Sukari huathiri homoni "leptin", ambayo inawajibika kwa kupunguza hamu ya kula na hisia ya ukamilifu, na hivyo hamu ya mtu huongezeka na chakula kinapita bila kudhibitiwa ndani ya tumbo lake hatari nyingine ni kupata kisukari cha aina ya 2, na mwandishi ya mistari hii ni kutokana na matumizi yake ya kupindukia ya vinywaji baridi wakati fulani, kama yeye alikumbwa na matumizi ya kupindukia ya vinywaji vinywaji hivyo na wengine kusababisha secretion ya kiasi kikubwa cha insulini katika kurudi, ambayo exhaust kongosho katika. kwa muda mrefu na kumfanya mtu aanguke kwa ugonjwa wa kisukari, ambayo anaweza kuepuka ikiwa ana utamaduni wa kiasi narudia mara kwa mara, "Kiasi ni maisha," na hakuna kupoteza kwa kiasi katika kila kitu na chochote.

Matatizo mengine ni pamoja na magonjwa ya ini, figo, viungo na udumavu wa nguvu za kiume, kwani sukari huathiri sana mzunguko wa damu, pamoja na kuonekana kwa chunusi, kumomonyoka kwa enamel ya jino na matundu, kwani sukari ndiyo njia ambayo bakteria hutamani. na kwa njia hiyo hueneza uharibifu wake kwa meno.

Madhara ya sukari hayaishii kwenye kudhuru sehemu mbalimbali za mwili, bali huenda zaidi ya hapo kwa kuzuia virutubisho muhimu kufika mwilini

kwa kuzuia ufyonzwaji sahihi wa elementi hizi na kisha kupunguza asilimia ya madini na vitamini ambazo seli zinahitaji ni kwa sababu sukari hupunguza ufyonzwaji wa vitamini C mwilini (vyanzo vyake: Pilipili nyekundu na kijani - broccoli - cauliflower - kale - nyanya - viazi - mananasi - matunda jamii ya machungwa - embe - kiwi - Grapefruit - tikiti maji - tikiti maji - thyme - parsley - na kwa hiyo mwili haupati mahitaji yake ya kila siku ya kutosha ya vitamini hii muhimu sana kwa mfumo wa kinga Pamoja na mali yake ya antioxidant na nafasi yake katika kunyonya na kuhifadhi chuma na hivyo kuzuia upungufu wa damu ... jambo hilo hilo hutokea kwa vitamini D - (vyanzo vyake. samaki wenye mafuta kama vile lax, makrill, na dagaa - mafuta ya ini ya chewa - viini vya mayai - karanga - uyoga unaoangaziwa na miale ya urujuanimno, iwe kutoka kwa mwanga Jua au kutoka kwa taa ya urujuanimno, kwani mwili huizalisha kiasili inapoangaziwa na jua moja kwa moja) - na kisha kalsiamu, kama sukari nyingi, hupunguza unyonyaji wa vitamini D na antioxidant, anti-uchochezi na mali ya kinga kwa mishipa, seli za ubongo, mfumo wa kinga na misuli, na kwa upungufu huu hupungua kama matokeo ya kunyonya kwa mwili. . Kwa kalsiamu - (vyanzo vyake: soya - tahini iliyotengenezwa kwa ufuta mzima - mbegu za kitani - mboga za kijani kama vile brokoli, kabichi na maharagwe - viazi vitamu - mbegu za alizeti - mlozi - kunde na nafaka kama vile maharagwe meupe) - sehemu kuu ya mifupa na meno ambayo inategemea vitamini D, ambayo inaongoza kwa matokeo ya jumla Inaongoza kwa maambukizi, baadhi ya aina ya saratani, na matatizo ya mifupa na meno (vyanzo: broccoli, viini vya mayai, oyster, nyanya, karanga za Brazil, nyama. nafaka zisizokobolewa, bidhaa za maziwa) ni muhimu katika kudhibiti viwango vya sukari kwenye damu kwa kuongeza utendakazi wa insulini na magnesiamu - (Vyanzo: chokoleti nyeusi - quinoa - ndizi - mboga za majani meusi kama vile mchicha - almond - parachichi - korosho - karanga - deng. mbaazi - maharagwe nyeusi) - Ni muhimu katika kusimamia kazi za misuli na ujasiri .. Vipengele viwili vinapotea na kunyonya kwao kunapungua kutokana na kiasi kikubwa cha sukari Inasababisha kuongezeka kwa usiri wa chromium na magnesiamu na excretion yao ndani mkojo bila mwili kufaidika nao kwa kiasi kinachohitajika.

Kuhusu kiasi cha sukari kinachoruhusiwa kuliwa kila siku katika umri tofauti, kulingana na tovuti ya "Web Medicine": Watu wazima: Usizidi gramu 30 za sukari - Watoto kati ya miaka 7 na 10: Usizidi gramu 24 - Watoto kati ya 4 na Miaka 6: Usizidi gramu 19.

Ikumbukwe kwamba tamu za bandia sio mbadala salama kwa sukari ikiwa unataka kuwa waaminifu, ni mbaya zaidi kuliko sukari yenyewe. Mfano wa hii ni erythritol, kibandala cha sukari ambacho hutengenezwa kwa kuchachusha mahindi au glukosi na chachu ya Moniliellabolin Watafiti wamegundua hivi karibuni kwamba inaweza kuongeza hatari ya mshtuko wa moyo na kiharusi, kulingana na jarida la Ujerumani "Helpraxisent."

Kuachana na tabia ya ulaji iliyokita mizizi bila shaka ni vigumu, lakini huwa naweka ushauri wangu kwa wagonjwa wanaoniamini katika ushauri wangu kwa namna ya masimulizi yanayokusudiwa kuwa karibu na kumbukumbu zao, na ninawaambia: Unapona ni vigumu kufanya bila. kitu, kumbuka punda "Diesel" inayomilikiwa na Mheshimiwa Drury karibu na ziwa "Clear Lake" huko California, ambaye aliamua kuasi dhidi ya maisha yaliyowekwa juu yake na kuanza njia ya maisha ambayo hakuchagua kutunza, hivyo alimwacha mmiliki wake mnamo 2019 AD na akaishi kati ya kulungu kwa miaka mitano kama mmoja wao, kwa hivyo akazoea na wakazoea ... Hakika sisi wanadamu tunaweza kila wakati - na sisi ni bora kuliko punda - katika Mbinu hii ni kuishi maisha yenye afya kwa nia yetu kamili na ya kufahamu, kwa hivyo tunabadilisha maisha ambayo tunajiangamiza kwa maisha ambayo hutuleta pamoja na watu wenye afya.

Kipindi cha pili

Mafuta ya samaki: ukweli na hadithi

Hadithi ya kale ya Kijapani "Namazu" inadai kwamba samaki "Oarfish", ambayo inaitwa "Mfalme wa Herring", ina sura tofauti na mwili mrefu, wa silvery ambao unaishi sana katika maji ya kina kilomita na mara chache huelea juu ya uso wa bahari. Hii ni ishara mbaya na ishara kwamba tetemeko la ardhi linatokea ambalo halina sababu nyingine isipokuwa Mungu na kwamba uharibifu uko karibu tu. . Hadithi hizi hazikuwa tu za uwongo za umma au za kibinafsi. maana mwonekano wake unamaanisha mvua kubwa na mafuriko huko nyuma Mwanadamu aliabudu kile ambacho kilikuwa kigumu kwake kusukuma...lakini vipi kuhusu sayansi ya kisasa?! Je, kuna uhusiano kati ya mwendo wa samaki na matetemeko ya ardhi?!...Kwa mtazamo wa kwanza na wa mwisho, bila msongo wa mawazo hata kidogo...hapana...ni ushirikina ndio uliounda hekaya hizi...na sayansi pamoja na zana zake haijathibitisha madai hayo na hata inakanusha kila wakati na kwamba kuonekana kwa samaki waliokufa ni wazi kama mtu anavyoweza kuona Kwenye fukwe, inaashiria kuwa ni waathirika, kama wanadamu, wa majanga haya ya asili. kwani uchovu huwapata samaki kwa sababu ya mikondo ya msimu, au gesi na misombo ya kemikali inayotokana na kupasuka, ambayo husababisha kifo fulani kwa idadi kubwa yao.

Kama vile ngano za ngano na ngano zinazohusiana na viumbe ni picha za kiakili ambazo haziondoki hadharani na hupitishwa katika mikusanyiko yao, kizazi baada ya kizazi, na mantiki yao ya tafsiri na madai inabaki, na ukweli wa sayansi unashinda, haijalishi ni kiasi gani. wataalamu wanajaribu na kujitahidi...hivyo ndivyo watu wanavyoamini kuhusu madhara ya mitishamba na dondoo za asili kwa afya na maisha yao Wafungwa, hakuna ujanja wa kuwaaminisha kuwa kila kitu ina madhara iwapo itavuka kikomo chake... na kwamba kushughulika na bidhaa hizi asilia mbali na jukwaa la sayansi na mantiki ya dawa ni mbele kwa magonjwa mbalimbali kutokana na madhara yake... si chembechembe za faida ambazo hayahesabiki na hayawezi kuisha kama umma kwa ujumla unavyoamini.

Katika siku za hivi karibuni, suala la matukio ya chini ya ugonjwa wa moyo na mishipa kati ya Eskimos katika Arctic ilikuwa chanzo cha mkanganyiko na mshangao kwa wanasayansi Hii ni kwa sababu chakula chao chenye mafuta mengi kwa ajili ya joto hakipendekezi hii. watafiti wawili wa Denmark, Dyerberg na Bang, walisafiri hadi "Greenland" kuchunguza ukweli, ili wafunulia kupitia uchambuzi uliofanywa juu ya idadi ya watu uwepo wa viwango vya juu vya Omega-3 (vyanzo vyake: inapatikana katika mafuta ya samaki kama vile lax katika bahari bila mashamba, makrill, sardini, tuna na samakigamba katika aina mbili: docosahexaenoic asidi (DHA) na asidi eicosapentaenoic (EPA) - pia hupatikana katika mafuta ya asili ya mboga Kama vile mafuta ya kitani na mafuta ya soya, ambayo ni aina. ya asidi ya alpha-linolenic - karanga kama vile mlozi, walnuts na korosho - mbegu kama vile chia - kunde kama maharagwe, dengue na vifaranga - maziwa ya mama, kwa hivyo huongezwa kwa maziwa ya bandia kwa watoto wachanga - samaki wa kukaanga na kuoka, sio kukaanga) na kutoka hapa uhusiano kati ya asidi ya mafuta ya omega isiyojaa ulianza Mafuta ya samaki kama virutubisho vya lishe na afya ya moyo.

Kuangazia uhusiano huu ndani ya mfumo ulioharakishwa wa uuzaji na utangazaji ilikuwa njia ya kampuni nyingi za dawa na lishe ambazo zilianza kushindana katika miaka iliyopita ili kutoa mafuta ya samaki katika viwango kadhaa na kwa njia tofauti, kwa bei pinzani, ya juu na ya juu.

Hii inazua swali la jinsi haya yote ni kweli kwa kuzingatia utafiti wa hivi karibuni wa kisayansi ...

Kwa mujibu wa tovuti ya Mayo Clinic, virutubisho vya mafuta ya samaki vina athari ndogo au hata haipo kwa afya ya moyo, yaani, hawana faida ya kinga kwa watu ambao wana hatari kubwa ya ugonjwa wa moyo (sawa kabisa na mwenendo wa hivi karibuni katika ukosefu wa manufaa ya kuchukua aspirini kila siku kwa kawaida zaidi ya umri wa miaka 40 kwa ajili ya kuzuia mashambulizi ya moyo na kiharusi - kama ilivyokuwa hapo awali - kwa sababu madhara yake katika kusababisha kutokwa na damu na vidonda vya tumbo ni kali zaidi). inasababisha tu kupungua kidogo kwa

watu wenye shinikizo la damu la wastani hadi kali ... licha ya jukumu la mafuta ya samaki katika kupunguza kwa kiasi kikubwa viwango vya triglyceride, ambayo Inalinda dhidi ya atherosclerosis (gramu 3-4 za mafuta ya samaki kila siku hupunguza triglycerides kwa 30%). Hata hivyo, athari yake juu ya kupunguza viwango vya cholesterol inaonekana mdogo, kama inaonyesha athari kinyume Ingawa inaboresha kidogo cholesterol ya manufaa ya HDL, pia huongeza cholesterol hatari ya LDL.

Moja ya faida za mafuta ya samaki na maudhui yake ya omega-3 - ambayo ni chaguo salama kwa hali yoyote kwa sababu haina zebaki - ni kwamba inapunguza kuzaliwa kabla ya wakati (kipimo cha gramu 2.7 kwa siku, kulingana na WebTeb), na pia hupunguza matukio ya unyogovu baada ya kuzaa na kudumisha manii katika afya njema Ambayo inafanya chaguo bora kati ya madaktari wa uzazi na magonjwa ya wanawake Baadhi ya tafiti zinaidhinisha jukumu la virutubisho vya mafuta ya samaki katika kupunguza maumivu ya wagonjwa wa arthritis, hata kama athari. Jukumu hili la kusifiwa na ugonjwa wa yabisi lina kitu sawa katika matukio ya maambukizi ya ngozi, ambapo tafiti za hivi karibuni zinaonyesha athari ya Omega-3 katika kutunza afya ya ngozi, kulinda seli zake kutokana na uharibifu wa jua na rangi (kama vile rangi ya ngozi). kinyago cha parachichi kilicho na omega-3), kupunguza ukali wa eczema na kuwasha, pamoja na kutibu chunusi (chunusi), mradi tu hii inaambatana na lishe ya mboga mboga na matunda.

Omega-3 ina jukumu la ufanisi katika kupunguza kuzorota kwa uwezo wa kiakili na utambuzi kwa watoto, na pia kwa wagonjwa wa Alzheimers, na kwa umri wa kukua Jambo la kuvutia ni kwamba mafanikio ya Omega-3 kwa kusudi hili yaliongoza wanasayansi kujua utaratibu wa kupenyeza kwake na ufikiaji wa ubongo na kufaidika na hiyo katika kutengeneza mifano sawa ya dawa Katika Utafiti katika Chuo Kikuu cha Columbia mnamo 2021 AD iliweza kupata protini ya usafirishaji inayoitwa (MFSD2A) ambayo ni lango la mafuta ya omega-3. asidi kuingia kwenye ubongo. Hili linaweza kufanywa kwa kuiga utaratibu huu katika kubuni baadhi ya dawa zinazoweza kuingia kwenye ubongo kwa njia ile ile na hivyo kutibu magonjwa mengi ya neva.

Kuhusu kipimo salama, kiwango cha juu kwa mujibu wa Mamlaka ya Chakula na Dawa ya Marekani (FDA) haipaswi kuzidi gramu 3 za vidonge vya omega-3 kwa siku, wakati kikomo hiki kinaongezeka kulingana na Mamlaka ya Usalama wa Chakula ya Ulaya, kufikia gramu 5 kwa siku. .

Kinachonasibishwa kwa Imam Ali bin Abi Talib, Mwenyezi Mungu amuwiye radhi, ni kwamba alisema: “Msijitie katika kula samaki, kwani huyeyusha mwili.” hitaji la kiasi Ni nadra kupata watu wanaougua matatizo ya kiafya kwa sababu ya ukosefu wa Omega 3 ambayo haitaongezeka zaidi ya kuwashwa kwenye ngozi, lakini kwa upande mwingine, kama mtaalam wa afya, mimi hukutana mara nyingi Dalili zinazotokana na matumizi ya kupita kiasi, ambayo ni mbaya zaidi ni kutokwa na damu na hatari ya kiharusi, kwa hivyo, inashauriwa kuzuia matumizi yake na ginkgo, anticoagulants na dawa za antiplatelet. vyanzo: mafuta ya ngano - mafuta ya alizeti - mafuta ya mahindi - almond - mafuta ya canola - karanga - mboga kama vile mchicha, brokoli, lettuce na parsley) pamoja na dalili zingine kama vile harufu mbaya ya mdomo, kichefuchefu, kuhara, upele wa ngozi, kutokumeza chakula, uvimbe na asidi...

Kipindi cha tatu

Nini kipya kuhusu ugonjwa wa Alzheimer's

Ugonjwa wa Alzeima ni moja ya changamoto zinazoyakabili mapinduzi ya kisasa ya tiba katika mkakati wake wa kuzuia kuibuka kwa magonjwa mbalimbali kupitia mabadiliko ya mfumo wa maisha na kudhibiti magonjwa mbalimbali kwa njia madhubuti kupitia tiba kwa njia mbalimbali, ambayo bado ni changa kuhusiana na ugonjwa huu wa kikatili unaosababisha ugonjwa huo. huharibu kumbukumbu za mtu na kutupa Husababisha shimo la kusahaulika na kifo cha seli, huvuruga uwezo wake wa kuishi pamoja kwa kujitegemea na kuwasiliana kwa ufanisi, na kusababisha kuzorota kwa kiasi kikubwa kwa ujuzi wake wa kiakili, kiakili, kitabia, na kijamii... What an maisha magumu hutumiwa na kila mtu anayepitia ugonjwa huu wa ukaidi hadi kuwa mwanadamu asiye na historia katikati ya sasa ya uchungu, mateka.

Sababu za hatari za kukuza ugonjwa wa Alzheimer na umri na uwepo wa historia ya ugonjwa wa familia kati ya jamaa wa daraja la kwanza na kwa watu walio na ugonjwa wa kisukari cha aina ya 2 katikati ya ugumu wa kuudhibiti sehemu ya wasio na elimu au waliosoma katika hatua za awali za elimu na ambao wameshindwa kuendelea na safari yao ni kama maji na hewa, au iwe hivyo.

Utafiti fulani pia unaonyesha kuwa ugonjwa wa Alzeima, unaoathiri jinsia zote mbili, unaweza kuongezeka kwa wanawake kwa kiwango cha juu zaidi kutokana na kutokea kwa mabadiliko ya kemikali katika protini ya kinga ya C3 inayohusishwa na kipindi cha kukoma hedhi kwa wanawake -matibabu ya homoni kwa angalau mwaka katika kipindi kinachozunguka Wakati wa kukoma hedhi au mwanzoni mwa kukoma hedhi, inaweza kutoa fursa za ulinzi kwa wanawake dhidi ya kupata Alzeima.

Mojawapo ya mbinu za uchunguzi wa ugonjwa wa Alzeima ambayo bado iko katika awamu ya utafiti ni ile inayounganisha asidi ya juu katika mkojo wa watu wenye kuzorota kwa utendaji wa akili na ugonjwa huo.

Hakuna shaka kwamba kufikiria upya mtindo wa maisha na kuwaelekeza kwenye afya ni jambo muhimu mtu anapaswa kuwa mwangalifu kuhusu kufanya mazoezi, kunoa shughuli za kiakili, kufuata lishe yenye afya iliyojaa mboga mboga, matunda, samaki n.k., na kuacha kuvuta sigara sababu hizi zinaweza kuwa silaha kwa ajili ya kuzuia ugonjwa wa Alzheimer au Angalau kupunguza aggravation yake na kupunguza.

Wanasayansi wanahusisha ugonjwa wa Alzeima na uwekaji wa chembe za protini za amiloidi, ambazo huzuia mawasiliano kati ya seli, pamoja na mabadiliko ya maumbo ya protini za tau...na ni katika njia hizi mbili ambapo majaribio mengi ya kimatibabu ya kukabiliana na ugonjwa huu wa kutisha yanalenga, ambayo kimsingi inalenga kuimarisha shughuli za kupitisha kemikali katika seli za neva Kuzuia utuaji wa protini hizi hatari kwenye ubongo au kuziyeyusha.

Vikundi vya sasa vya dawa za kutibu ugonjwa wa Alzheimer's ni pamoja na vizuizi vya cholinesterase, ambayo huongeza uzalishaji wa asetilikolini, ambayo inapatikana katika seli za ujasiri na ambayo idadi yake hupungua wakati wa ugonjwa na pia kwa asili na umri, lakini kundi hili halikandamiza ugonjwa wa Alzheimer na uwezo wake wa kuharibu. seli za neva. Tunafika kwenye memantine, ambayo hudhibiti Shughuli ya glutamate, kisafirisha kemikali, ambacho kimsingi kinahusika katika ujifunzaji na ustadi wa kumbukumbu...

Miongoni mwa madawa ya kuahidi ambayo yanalenga alama za beta-amyloid kwenye ubongo, ambayo ni ishara maarufu zaidi ya Alzheimers, kama tulivyotaja hapo juu: Aducanumab, Lecanimab, na Donanemab, ambayo huelekezwa kingamwili ya monoclonal Wakati majaribio yanafanywa kwenye Saracatinib kama a matibabu yanayowezekana ya kuzuia dhidi ya uharibifu, na vile vile kwenye dawa ya Sargramostim ili kuchochea mfumo wa kinga ili kulinda dhidi ya protini hatari zinazolenga ubongo.

Ni safari yenye ugonjwa wa Alzeima ambayo haikomi lengo lake ni maisha, kitovu chake ni matumaini, na lengo lake ni imani na maarifa, kushinda magumu na magumu.

Kipindi cha nne

Homoni ya melatonin... kuota usingizi wa amani

Hapo zamani, kuamua saa na nyakati za kulala ilikuwa ya hiari na ya kiholela. Kwa hakika, baadhi ya wanafalsafa na wanafikra walijitahidi kutochezea walichopata kutokana na usingizi wa saa za usiku na idadi yao na mwanzilishi wa metafizikia ya Kifaransa, "Rene Descartes," moja ya mila yake ilikuwa upendo wake wa kulala katika chumba kilichochoywa moto na usiku. Alifanya kazi kwa saa kumi hadi kumi na mbili ili kuamka wakati wa chakula cha mchana, na nadharia yake ilikuwa usingizi huo unarutubisha ubongo, na akili kwamba ndoto ni akili hai inayofikiri kila mara, lakini mara tu alipochaguliwa na Malkia wa Uswidi, Malkia Christina, kumfundisha falsafa, alilazimika kubadili tabia yake chini ya mapenzi. of The Queen aliamka asubuhi na mapema saa tano na balozi wa Ufaransa, "Pierre Chanot", na kumfundisha katika chumba kisicho na joto, lakini Razaya alimshika akiwa na dalili za nimonia, na kusababisha apate mateso ya kifo. kwa hiyo aliacha maisha mnamo Februari 11, 1650 BK, yaani, chini ya mwaka mmoja baada ya kuanza kumfundisha Oktoba 1649 BK.

Katika mwongozo wa Utume wa Kiislamu, udhibiti wa wakati ulihusishwa na matendo ya ibada, hivyo wito ulikuwa wa kulala mapema na kuamka katika theluthi ya mwisho ili kuswali Imeelezwa katika Sahih al-Tirmidhi kwa mamlaka ya Abu Barza al-Aslami Nadhla bin Ubaid kwamba Mtume, swallallahu alayhi wa sallam, alikuwa akichukia kulala kabla ya chakula cha jioni, na kuzungumza baada yake... na hii ilikuwa ni Hadithi ya Mtume Rehema na Amani zimshukie juu yake, kwa mujibu wa Al-Baraa bin Azib katika Sahih Al-Bukhari: (Ukifika kitandani mwako, toa wudhuu wako kwa ajili ya Swalah, kisha lala ubavu wako wa kulia, kisha sema: Ewe Mola wangu nimeusalimisha uso wangu Kwako. , na ikabidhi nimeamrisha na Wewe, na nimekupa mgongo kwa kukutamani na kukuogopa, bila kimbilio wala pa kukimbilia ila Kwako, Ewe Mola, nimekiamini Kitabu Chako Umemteremsha, na katika Nabii Wako uliyemtuma, ikiwa utakufa wakati wa usiku wako, basi utafuata fitra, na uifanye kuwa ni jambo la mwisho

kwako kusema: Nilirudia kwa Mtume (Swalla Allaahu 'alayhi wa aalihi wa sallam). Mwenyezi Mungu amfikishie rehema na amani ziwe juu yake. imetumwa.)

Rais wa Marekani Benjamin Franklin alikuwa na maoni yaleyale: “Kulala mapema na kuamka mapema humfanya mtu kuwa salama zaidi, mwenye afya njema, tajiri na mwenye hekima zaidi,” katika makala yenye kichwa “Ustadi wa Kupata Ndoto Tamu.” saa kumi na moja jioni hadi saa tano asubuhi, ikimaanisha saa saba tu ingawa baadhi ya watu wa wakati wake walitilia shaka kiwango cha kujitolea kwake kwa hatua hizi wakati wa utawala wake.

Kinyume chake, kiongozi wa Ufaransa Napoleon Bonaparte aliamini kwamba masaa sita yanatosha kwa wanaume na masaa saba kwa wanawake. Kwa upande wa Waziri Mkuu wa Uingereza Winston Churchill, kutokana na shinikizo la Vita Kuu ya Pili ya Dunia, alilala saa tano tu, kuanzia saa tatu asubuhi hadi saa nane asubuhi!!

Wengine wanaona ulazima wa kudhibiti mzunguko wa usingizi kutoka kwa pembe muhimu ya afya, kwa kuwa wakati wa kuamka na usingizi hufanya mtu apoteze fursa ya kuimarisha mlo wake kwa njia maalum ambayo inakidhi mahitaji ya mwili wake. kuamka kuchelewa na kupuuza kwa kifungua kinywa huongeza hatari ya kifo kutokana na magonjwa ya moyo na mishipa kwa sababu ni chanzo cha nyuzi na vitamini C, D, E na vipengele vingine muhimu vya lishe na si kupuuzwa, kwani hupunguza hatari ya unene na kisukari, shinikizo la damu, magonjwa ya moyo, na saratani inayosababishwa na Kiamsha kinywa huongeza viwango vya sukari, kurekebisha insulini mwilini, na huongeza michakato ya Kimetaboliki na kuongezeka kwa nishati wakati wa mchana. , hivyo kupunguza hisia ya uchovu, udhaifu, na haja ya kula chakula cha mafuta siku nzima Pia huchangia kupunguza hali mbaya na unyogovu kwa kupunguza usiri wa homoni "cortisol," pamoja na kupunguza kutofautiana, kiwango. na maumivu ya mzunguko wa hedhi kwa wanawake, pamoja na umuhimu wake katika kuongeza umakinifu miongoni mwa wanafunzi na kisha kuinua

kiwango cha ufahamu, ufaulu na uelewa... Pia ilibainika kuwa kula milo mikuu kwa ukaribu kunasababisha kifo cha mapema. ... Kwa hiyo, ni muhimu kupanga nyakati za kulala na nyakati za chakula kadri iwezekanavyo... Kuhusu kile kinachoitwa kufunga kwa vipindi na kile kinachohusisha kuruka baadhi ya milo Hasa kifungua kinywa, huenda kisifae kwa kila mtu na lazima iwe chini ya usimamizi wa mlo. kwa usimamizi wa matibabu na mahitaji madhubuti ili isilete madhara makubwa.

Hapana shaka kwamba hali ya maisha ya sasa, shinikizo la kazi na mabadiliko yake, na majukumu mazito katika ulimwengu wa leo yamekuwa dira ya kudhibiti idadi na nyakati za usingizi wa mtu Kwa hiyo, sifa za kibinafsi, amani ya akili na akili , na uzingatiaji wa mfumo wa afya haudhibiti tena, na kutokana na hili kulikuja utafutaji wa watu wa dawa na mitishamba ambayo huwasaidia kulala ili kukabiliana na wakati wa kupumzika kwa muda kati ya muda mrefu wa kazi na mtu anayelazimishwa kujiunga na mbili au zaidi kazi za kusimamia mahitaji ya msingi ya maisha Ndoto ya kulala kwa amani hapa ni lazima.

Hadithi ya Kijapani pia inadai kuwa kutoweza kulala wakati wa usiku kunamaanisha kuwa uko macho na upo kikamilifu katika ndoto ya mtu mwingine Hakuna shaka kuwa upendo na mapenzi kati ya jinsia husababisha kukosa usingizi, na hii imesababisha wapenzi kutafuta kuchukua. dawa za usingizi ili kuondokana na kuachwa na mpendwa na maumivu ya mapenzi.

Baadhi ya watu huwa wanashinda tatizo la kukosa usingizi kwa kutumia baadhi ya dawa na mimea kama tulivyotaja hapo juu, kama vile: (Diphenhydramine na doxylamine ni antihistamines yenye athari ya kutuliza. Madhara yake ni pamoja na kusinzia mchana, kinywa kukauka, kukosa choo. , na uhifadhi wa mkojo - Valerian, ambaye madhara yake ni maumivu ya kichwa na udhaifu - mimea ya Valerian).

Tunakuja kwenye matibabu maarufu zaidi, ambayo ni homoni "melatonin", ambayo hutolewa na tezi ya pineal, ambayo ni mojawapo ya tezi ndogo na muhimu zaidi za endokrini ziko katikati ya ubongo karibu na tezi ya pituitari,

na. ya ajabu zaidi Inachukuliwa kuwa mtawala wa saa ya kibiolojia ya mwili kwa usingizi na kuamka ... ambapo inageuka kuwa "tryptophan" (asidi ya amino muhimu Inapatikana kutoka kwa chakula) hadi "serotonin (homoni ya furaha). na moja ya kemikali muhimu zaidi ya neurotransmitters ambayo seli za ubongo hutumia kuwasiliana na kila mmoja)" na kisha "melatonin", ambayo mwisho huchukua majina kadhaa, ikiwa ni pamoja na homoni ya giza na usingizi, kama usiri wake huongezeka katika giza na. mwanzo wa usiku na kupungua kwa mwanga na nyuzi za mchana, homoni ya vijana, au homoni ya saa ya mwili.

Melatonin ina majukumu muhimu sana Pamoja na kuhakikisha usingizi wa utulivu kwa kudhibiti mzunguko wa usingizi, huongeza homoni ya ukuaji moja kwa moja kwa kuchochea usiri wake kutoka kwa tezi ya pituitari na kwa njia isiyo ya moja kwa moja kwa kupunguza somatostatin, ambayo huzuia ukuaji wa homoni huzuia Mkusanyiko wa radicals bure (electrolytes) na sumu katika seli na kuzuia madhara yao na maambukizi ya tishu Kwa hiyo, huongeza afya ya macho na ni muhimu katika kesi ya glaucoma (shinikizo la juu katika jicho), kwani inazuia uharibifu wa tishu za jicho. seli utafiti wa kisasa hutegemea katika kuzuia kuzeeka - hasa ubongo kuzeeka - Magonjwa yake, hasa ugonjwa wa moyo na kuzuia prostate utvidgningen na ugonjwa wa Alzeima, pamoja na jukumu lake katika kuchelewesha wanakuwa wamemaliza, kwa sababu eneo la "melatonin" receptors juu ya tezi ya pituitari na ovari huifanya kuwa na athari kubwa na muhimu katika kurekebisha homoni za ngono na kisha mzunguko wa hedhi Pia ina jukumu katika kuimarisha mfumo wa kinga

Utoaji wa melatonin hupungua polepole mtu anapokaribia umri wa miaka arobaini, ambayo inaelezea kupunguzwa kwa masaa ya usingizi ambayo kwa kawaida huambatana na kuzeeka, pombe, kafeini, uraibu wa vifaa vya elektroniki na skrini zao angavu kabla ya kulala, na kulala kwenye mwanga mkali (rangi nyekundu ni. angalau Ina athari bora na ni bora kwa vyumba vya kulala Wasiwasi na dhiki zote ni sababu zinazosababisha kupungua kwa usiri wake Kwa hiyo, wale ambao wana matatizo ya aina hii wanashauriwa kupokea kipimo cha "melatonin" kilichotengenezwa fomu ya vidonge au

vidonge vya kumeza vilivyotengenezwa kati ya 0.5 mg hadi 5 mg, au 2-5 mg kwa muda usiozidi dakika 10, kwani hufanya kazi kwa usalama kwa muda mfupi wakati wa kusafiri na safari, na kwa watoto wenye ulemavu na vipofu (dozi ya 1-5 mg kwa watoto ni ya juu na husababisha degedege) na katika hali ya kuchelewa kwa awamu ya usingizi, kwani inapunguza muda unaohitajika kulala, pamoja na Katika kesi. ya kukosa usingizi, kulingana na tovuti ya Mayo Clinic.

Miongoni mwa vyanzo vya asili vilivyo na "melatonin" na upungufu wake unaweza kufidiwa nayo: (Jibini kwa sababu ni chanzo cha tryptophan, kinyume na imani ya kawaida kwamba husababisha jinamizi!! - Uyoga - Cherry - Kunde kama vile dengi na maharage - Samaki, hasa lax, tuna na halibut, ambayo ni matajiri katika Omega 3 - Pistachios - nyeupe na nyeusi haradali mbegu - cranberries - ndizi, ambayo ni matajiri katika potasiamu na tryptophan - nafaka nzima ambayo ni matajiri katika magnesiamu, kama vile). ngano, shayiri, na mchele wa basmati - fenugreek - mayai ya kuchemsha - kuku na matiti ya Uturuki - zabibu - mbegu za alizeti - malenge na ufuta).

Madhara ya melatonin ni (maumivu ya kichwa - kizunguzungu, kusinzia, ukosefu wa tahadhari na mkusanyiko, hatari ya kuanguka - kichefuchefu - ndoto - kuhara au kuvimbiwa - tumbo la tumbo - kupoteza hamu ya kula)... Kwa hiyo, unapaswa kuepuka kuendesha gari wakati wa kuchukua dawa. Tahadhari pia inapaswa kuchukuliwa kuhusu mwingiliano wake na dawa zingine kama vile (Dawa za kuzuia damu kuganda kama warfarin, ambayo huongeza hatari ya kutokwa na damu - uzazi wa mpango, ambayo huongeza ute wa melatonin zaidi ya kiwango kinachohitajika - dawa za kukandamiza kinga kama vile steroids - shinikizo la damu. na dawa za kisukari).

Tatizo la kushughulika na chaguzi za dawa na mitishamba, kuchagua kati yao, na kutoa kipaumbele kwa kila mmoja juu ya mwingine, ni kwamba mara zote hutoka kwa ushauri kati ya watu bila kutumia ushauri wa matibabu, na hii ni janga la wadudu na mgodi wa hatari. Kinachofaa kwa

hali ya mtu mmoja kinaweza kisifae kwa mwingine kwa hivyo kumbuka, ikiwa una nia ya kusikiliza ushauri wa rafiki wa kujaribu dawa. Archimedes” “Eureka, kumaanisha kwamba niliipata.” Hii ilikuwa wakati alipoongozwa wakati anaoga kwamba kiasi cha maji yaliyohamishwa ni sawa na kiasi cha mwili uliozama, na ndipo aliweza kutatua tatizo la mfalme wa Sirakusa. taji” alilokuwa ametengeneza na sonara, lakini alitilia shaka uhalali wake Kwamba sonara alitumia “shaba” ndani yake badala ya “dhahabu” aliyokuwa amempa. maji ya ziada, kisha akayalinganisha na ziada ya maji kutoka kwa dhahabu ya kuzamishwa sawa na kiasi cha dhahabu ambacho mfalme alipaswa kumpa sonara ili kutengeneza taji. alikuwa na hakika ya udanganyifu wa mfua dhahabu ambaye alikuwa amepoteza kichwa Ni sayansi, inayowakilishwa na watu waliobobea, waungwana, ambayo hutumiwa wakati wa kutilia shaka jambo au kutaka kufanya uamuzi ya maamuzi haya na yenye nguvu zaidi na yenye nguvu zaidi.

Kipindi cha tano

Kunyonyesha ni ngome ya usalama kwa mtoto wako

Wazo la kunyonyesha lilibakia likiwa limekita mizizi katika ustaarabu mbalimbali wa kale, bila kufikiria kitu kingine chochote isipokuwa hilo na hakuna njia ya kutoka ... Lakini ni nani anayecheza jukumu hili?!... Tatizo lilikuwa hapa!... Wanawake wa waheshimiwa, wake wa watu mashuhuri, wa kifalme, na vizazi vya familia kubwa na za kale katika Mashariki na Magharibi walisitasita kuifanya kazi hii wao wenyewe, na wakakimbilia kwa wanawake wanaonyonyesha, na waliweka masharti muhimu ya kuchagua mvua wauguzi, ikiwa ni pamoja na: muundo wa kimwili wa muuguzi wa mvua ili kuhakikisha ugavi mwingi wa maziwa na upatikanaji, pamoja na usafi wa kibinafsi muhimu kama hali ya msingi.

Hii haiwazuii wanawake wengine kutokana na ukosefu wa maziwa kutokana na upungufu wa lishe (vyakula vinavyozalisha lactation: fenugreek - caraway - fennel, bila kwenda kwa ziada kutokana na athari zake kwenye mfumo wa neva wa mtoto - shayiri - oats - nafaka nzima. - mboga za majani na maboga - kitani na ufuta - chachu ya brewer's yeast -Vyakula vyenye protini nyingi) au baadhi ya magonjwa (contraindications kunyonyesha: ulevi - kuambukizwa na aina ya kwanza au ya pili ya virusi vya T-lymphocyte - kufanyiwa chemotherapy na mionzi wakati wa saratani. - kuambukizwa na virusi vya ukimwi wa binadamu na kuenea kwa galactosemia) ambayo ilifanya chaguo Kunyonyesha ni muhimu, vinginevyo mtoto ataangamia bila shaka, na historia mara nyingi ina mifano ya matukio haya, hasa katika vijijini.

Mara nyingi nilimuuliza baba yangu kuhusu urafiki wake mkubwa na ndugu zetu wa Coptic, na jibu lake lilikuwa kwamba walikuwa na upendeleo juu yake alipokuwa mdogo, wakati mwanamke Mkristo aitwaye Sarah (aliyepewa jina la utani la "Um Hasaballah") kutoka Kafr Nawar alipomnyonyesha. bure, kwani hali ya afya ya mama yake haikumruhusu kabisa kunyonyesha.

Lakini pamoja na maendeleo ya nyakati... na kupanuka kwa shughuli za kisayansi katika nchi za Magharibi... msako ulianza kutafuta njia nyingine mbadala za kunyonyesha wanawake kutokana na gharama kubwa za kuwaleta na mzigo wa mishahara yao kwenye bajeti za baadhi ya familia maskini na za kati, au kujiondoa kwa wanawake kutoka kwa taaluma kama hizo katika sehemu zingine ... kwa hivyo kufikiria kulianza kutumia maziwa ya mama na kondoo, au kuchanganya nafaka na unga na mchuzi na kumpa mtoto mchanga kama njia mbadala kunyonyesha...lakini masuluhisho haya yote hayakufanikiwa vya kutosha kutokana na vikwazo vingi..

Maziwa safi yalisafirishwa kutoka vijijini hadi mijini kupitia meli na njia za reli, na hii ilihitaji kusafirisha makundi ya ng'ombe wenyewe kwenye bodi (kwa sababu hapakuwa na njia ya kuhifadhi maziwa na kuhakikisha kuwa rangi na ladha yake haibadilika), ambayo. kuwaweka wazi kwa magonjwa mbalimbali kutokana na mabadiliko ya hali ya hewa na ukosefu wa kukabiliana na mazingira, hivyo hii ilikuwa na athari juu ya uzalishaji wake wa maziwa, ambayo mara nyingi husababisha kifo chake na maambukizi ya magonjwa yanayowakabili kwa watoto. tafuta njia ya kuhifadhi maziwa hadi mwanasayansi wa Amerika "Gill Borden" aliongozwa na wazo la kuandaa maziwa yaliyofupishwa na kupata hati miliki yake mnamo 1856 BK na kufungua kiwanda cha aina hii ya maziwa ladha na huhifadhiwa kwa muda mrefu, kwa upande mwingine, haikuwa salama kutokana na uwezekano wa kuwepo kwa bakteria kwa kiwango kikubwa Kwa hiyo, ugunduzi wa mwanasayansi wa Kifaransa "Louis Pasteur" mwaka wa 1863 AD wa "pasteurization". njia, ambayo ni njia ya kuuu bakteria hatari katika chakula, ilikuwa tukio la kipekee na muhimu katika Utengenezaji wa maziwa ya bandia salama ... Mkusanyiko wa ujuzi wa ustaarabu tofauti pia ulifaidika kutokana na wazo la kufungia-kukausha (frijji au friji). lyophilization), ambayo ilijulikana na ustaarabu wa Andean (mchanganyiko wa watu na tamaduni zilizokumbatiwa na mikoa kutoka nyanda za juu za Kolombia hadi Jangwa la Atacama) katika kuhifadhi viazi vinavyojulikana kama "Chuno" wakati wa Mtawala Kublai Khan, Mongol Wanajeshi walijua wazo la kukausha maziwa kwa kuiweka chini ya jua kwa muda mrefu hadi

ikauka, kukauka, na kuwa ngumu "Dershov" iliweza kuja na uvumbuzi wa bidhaa ya kwanza ya maziwa ya kibiashara mwaka wa 1832 AD, ikifuatiwa na majaribio ya Kifaransa ya kuendeleza maziwa ya unga mwaka wa 1909 AD hadi kufikia fomu yake ya sasa kutengeneza chombo cha kwanza cha glasi kwa maziwa kilichotiwa muhuri na diski ya karatasi iliyotiwa nta mnamo 1884 BK Safari ndefu, ngumu na bila shaka ya kutajirisha ambayo wanasayansi waliweza Kutoka Mashariki na Magharibi, kuokoa mamilioni ya watoto ulimwenguni kote kutokana na hatari ya kifo fulani. katika tukio la kutowezekana kwa kunyonyesha na uhaba wa mama wanaonyonyesha, hasa wakati wa vita, njaa, na kuzingirwa.

Baada ya kumalizika kwa Vita vya Kidunia vya pili, maziwa ya bandia yalianza kuenea kote ulimwenguni, yakizungukwa na propaganda kubwa zilizojivunia na kampuni zinazotengeneza juu ya faida za maziwa ya bandia, ambayo humpa mtoto faida na faida ambazo maziwa ya mama haitoi. . Pia ni aina ya kisasa ya ustaarabu unaofaa jamii zinazoibuka, roho ya kisasa, na taswira ya mwanamke wa kisasa anayefanya kazi.

Sio tu propaganda ambazo zimetoa madai kwamba maziwa ya bandia ni bora kuliko maziwa ya asili, lakini pia yamekuzwa na seti ya maagizo yasiyo sahihi ambayo kwa kawaida watu husambaza, kiasi kwamba mtoto kushindwa kulikubali matiti ya mama yake mwanzoni inamaanisha. kusita kwake kumpa maziwa kwa sababu ni silika, ambayo ni makosa makubwa Kunyonyesha ni mafunzo na ujuzi wa elimu Baada ya muda, ushauri wa matibabu na uuguzi unahitajika ili kumfundisha mama jinsi ya kukaa na katika nafasi tofauti za kunyonyesha. kwa mama wachanga, na hakuna tofauti katika hili kati ya mtoto wa kwanza au wa pili kitalu cha hospitali, mbali na mama yake ili kumfariji au kwa sababu yuko chini ya matibabu na ufuatiliaji Hapa, kwa bahati mbaya, kuna makosa makubwa kuliko ya awali, kwani ripoti ya Shirika la Afya Duniani inaonyesha umuhimu wa kuanza kunyonyesha kutoka. saa ya kwanza ya kuzaliwa, na kwamba kusubiri kwa saa mbili huongeza uwezekano wa kifo cha mtoto mchanga kwa asilimia moja ya tatu, ambayo huongezeka mara mbili kwa muda ... Hii ni kwa sababu mtoto katika masaa ya kwanza hupokea hazina ya dhahabu kutoka

kwa mama yake. maziwa, ambayo ni maziwa ya kolostramu au kolostramu (kioevu cha njano kinachotolewa mara baada ya kuzaliwa kwa kiasi kidogo), ambayo humpa mtoto kinga ya mwili kwa sababu ina protini nyingi za asili, hasa "lactoferrin" na virutubisho, ambayo humpa ulinzi wa kinga. kutokana na magonjwa katika maisha yake yote, ambayo yanaonekana katika athari chanya ya kupunguza kwa kiasi kikubwa vifo vya watoto, kama tulivyotaja hapo juu Kupoteza hazina hii kwa mtoto mchanga ni sawa na kupoteza chanjo yake ya kwanza kwa chanjo ya asili ambayo huimarisha nguvu zake na muundo wa mtoto. mfumo wake wa kinga, kwa hiyo hizi ni saa za kwanza au siku za kwanza Muhimu, muhimu na muhimu kwa mtoto, ambazo baadhi ya hospitali za kibinafsi hutumia kwa makubaliano na baadhi ya makampuni ya maziwa yaliyotengenezwa ili kumzoeza mtoto aliyezaliwa na maziwa yaliyotengenezwa ndani ya incubator na kisha kujiepusha na. maziwa ya asili ya matiti, ambayo kwa kawaida hushutumiwa kwa rangi nyepesi na nyepesi na inahofiwa kuwa hayatakuwa na lishe na kushiba kwa mtoto kuongezwa kwa asidi ya mafuta ya omega-3 muhimu katika kuunda ubongo na kujenga mfumo wa neva Pia huongezwa kwa kiasi kikubwa cha vitamini D, ambayo husaidia kujenga mifupa na kutembea, na chuma kuunda himoglobini (kumbuka kwamba husababisha kuvimbiwa). Kwa maziwa ya mama, msemu huu kwa kiasi fulani ni sahihi, lakini hauko mahali pake, kwani kiasi cha maziwa kinachozalishwa na mama huongezeka kwa wakati na kwa mahitaji ya mtoto wakati wa ukuaji, na vipengele pia hubadilika kwa kawaida na hatua kwa hatua. , kwa hivyo wengine wanakiita "kimiminika kilicho hai." Na Ametakasika Muumba Mkuu. kupatikana katika maziwa ya bandia kwa wakati na kwa mwanzo wa hatua za kulisha ambazo anaruhusiwa kula baada ya mwezi wa sita Hata hivyo, kabla ya hayo, maziwa ya mama pekee yanatosha na kukidhi mahitaji yake .. Kwa hiyo, tahadhari makini inapaswa kulipwa. Na ushauri wa matibabu unaoendelea.

Kutokana na matokeo ya utafiti wa hivi karibuni wa kisayansi, maziwa ya asili ya maziwa ya mama ni bora kuliko maziwa ya viwandani - isipokuwa mama yuko katika hali ya kiafya ambayo hairuhusu kunyonyesha - kwa

sababu moja ya faida za maziwa ya mama ni kupunguza hatari ya mzio na maambukizo. na ukurutu) na hatari ya fetma na kisukari cha aina ya 2, pamoja na ugonjwa wa kifo cha ghafla cha watoto wachanga (SIDS) Pia hufanya kazi ya kuongeza homoni "oxytocin (neni la Kigiriki linalomaanisha kuzaliwa haraka, ambayo ni moja ya kazi zake)" inawajibika kwa hisia ya uhusiano, huruma na upendo kati ya mama na mtoto wake mchanga Katika utafiti wa hivi karibuni uliofanywa juu ya panya, iligundulika kuwa sekunde 30 za kilio cha panya wachanga husababisha kutolewa kwa homoni ya Oxytocin jukumu la saa ya kengele, kuchochea utolewaji wa mama wa maziwa ya mama kama jibu la haraka kwa mtoto wake mchanga kulia bila kuchelewa Maziwa ya mama pia yana sehemu muhimu (Milk Fat Globule Membrane, au MFGM), ambayo ni muhimu kwa muundo na utendaji kazi. ujenzi wa matumbo ya mtoto na malezi ya flora Njia ya matumbo, ambayo inailinda kutokana na magonjwa katika maisha ya awali, pamoja na jukumu lake katika kuendeleza ubongo, muundo wake na kazi yake. kwa hivyo maziwa yaliyotengenezwa yanahitaji kurudisha kijenzi hiki tena, ambacho kimekuwa changamoto kubwa kwa miaka mingi kutokana na muundo wake mgumu sana, kwa hivyo makampuni yalikuwa yakibadilisha na fomula za mafuta ya mboga hadi hivi karibuni yalitengenezwa kutoka kwa ng'ombe.

Ni muhimu kutambua kwamba maziwa ya asili yana asilimia kubwa ya cholesterol ikilinganishwa na maziwa mbadala ya bandia, ambayo yanaonekana katika ongezeko la asilimia ya cholesterol katika kinyesi cha watoto wanaolishwa maziwa ya mama wakati wa miezi sita ya kwanza ya maisha yao. inahusishwa na ukuaji wa ubongo na afya na uboreshaji wa uwezo wa kiakili na wa neva wa mtoto mchanga, pamoja na hayo Kupanga jinsi mafuta yanachochewa mwilini kwa muda, ambayo huchangia kuboresha uwezo wa kutengeneza mafuta katika hatua za baadaye. maisha. Faida za mtoto atazipata katika ujana wake na ujana wake. Hapa, hatua nyingine ya faida kwa maziwa ya asili juu ya maziwa ya bandia inaonekana, na ni dhahiri zaidi kwamba wakati wa utengenezaji wake na wakati wa hatua ya fermentation, pato la kimetaboliki ya cadaverine huongezeka, ambayo, hata ikiwa ni ndani ya mipaka salama kwa watoto, haifanyiki.

kuhakikisha kwamba itavuka mipaka hii kwa mrundikano kufikia kiwango cha sumu ambayo inahofiwa katika siku zijazo.

Kutokana na haya yote, tunahitimisha kwa ujumbe muhimu unaowasilishwa na kichwa, ambayo ni kwamba maziwa ya mama ni chaguo la kwanza na bora na ni muhimu kwa afya ya mtoto wako isipokuwa kuna vikwazo vikali vya matibabu vinavyozuia hili na kukulazimisha kutumia maziwa ya bandia. .

Kipindi cha sita

Unene ndio changamoto kubwa zaidi

Hapo awali, tulichukulia kushinda unene kuwa suala la utashi na kwamba ilikuwa vita ambayo ilihitaji azimio la kukabiliana nayo na kuishinda ... lakini hali ya sasa imebadilisha mlingano huu na kuongezeka kwa utajiri wa kisayansi kutoka kwa mavuno ya kisayansi tafiti, imebainika kuwa jambo hilo linazidi utashi na kwamba unene unatawaliwa na mambo kama vile maumbile, mahitaji ya kazi na masomo, na mazingira yanayowazunguka watu wanaoishi katika maeneo maskini wanakabiliwa na changamoto kubwa zinazowafanya kuwa mawindo mara kwa mara wasiwasi kutokana na ukosefu wa fursa za kazi, na wakati zinapatikana, huweka kwa wamiliki wao kazi ya kuendelea ambayo haizingatii nyakati za kupumzika ambazo zinaweza kuwekeza katika shughuli za kimwili au michezo, chochote pia, mshahara wa kawaida katika mazingira haya duni huwakilisha...

Changamoto kubwa zaidi katika kutoa vyakula mbalimbali vyenye afya.

Sababu za kisaikolojia pia haziwezi kupuuzwa wakati wa kuzungumza juu ya unene wa kupindukia, kwa mfano, unyanyasaji wa watoto shuleni, huwafanya wajisikie aibu, pamoja na kujenga hisia ya kutojali kwao ambayo huwafanya kula zaidi na kupata uzito macho yao.

Kwa kweli, sio kila mtu yuko kwa njia ile ile katika kushughulika na unene wao. Watu wengi wanene wanafurahiya ucheshi usio na kifani, na watafiti wengine wanaelezea hii kwa unywaji wao wa chokoleti, viazi, ndizi na vinywaji vyenye tamu, ambayo huongeza homoni " serotonini," inayojulikana kama homoni ya furaha, ambayo hueneza ndani yao hisia ya uchangamfu, furaha, na hali ya juu. Inawavunja moyo kutokana na mshuko wa moyo, na hali hii imetumiwa katika kazi nyingi za kisanii za ucheshi ambazo zilionyesha moyo mwepesi. waigizaji wanene wa jinsia zote..

Mmoja wa watu mashuhuri wanaohusishwa na ugonjwa wa kunona sana ni Henry VIII, Mfalme wa Uingereza na Ireland, ambaye mzozo wake na Roma ulisababisha kutenganishwa kwa Kanisa la Anglikana kutoka kwa Kanisa kuu

la Katoliki alikuwa bado na umri wa miaka hamsini na mitano mwaka 1547 AD...na kutoka katika mazingira ya kisiasa ya Misri: "Ahmed Zyur Pasha," waziri mkuu ambaye alirithi wizara ya Saad Zaghloul Pasha baada ya tukio la Serdar mwaka 1924 AD katika ofisi ya waziri mkuu muda hakuwa na lifti, hivyo aliona ni vigumu sana kupanda ngazi, mpaka alipofika mwisho, aliegemea fimbo yake na kuanza kupumua kwa haraka kutokana na uchovu mwingi na kwa ajili ya... Ndiyo maana lifti ilijengwa, kwani ilikuwa ni kawaida yake, kwa sababu ya unene, kwenda urais usiku wa manane, hadi wafanyikazi wakuu wakawa na mazoea ya kuchelewa asubuhi na kuendelea kupiga kengele, lakini simu yake ilipokelewa na mmoja wa wafanyakazi wa chini tu , na kuondoka kwa mbwembwe, huku akisema hatahudhuria pia!... Alifuata mapishi maarufu, ikiwa ni pamoja na lupine, ili kutibu unene huu, kila siku baada ya jua kuzama hadi Mtaa wa Haram, kuegesha chini ya mti mmoja mkubwa, wenye kivuli, na kupitisha wakati Katika "Qazza" ya lupine, baada ya hapo analala na kope zake zimejaa bila kuogopa kwamba kuna mtu anayemzunguka (kumbukumbu za gazeti la Jumatatu na Dunia katika miaka ya 1940). .

Ukweli ni kwamba kichocheo ambacho kilipewa Pasha, kutoka kwa mtazamo wa kisayansi, ni sawa Kikombe cha mbegu za lupine zilizopikwa, kulingana na "WebTeb," ina: (26 gramu ya protini - 4.6 gramu ya fiber - 2.3 mg ya zinki - 90 mg ya magnesiamu na kalori ya chini na mafuta 198), ambayo huongeza hisia ya ukamilifu Kwa muda mrefu, inapunguza hamu ya kula, inapunguza uzito wa mwili, inaboresha kiwango cha triglycerides, huongeza kiwango cha nishati katika mwili, na pia. kama ufanisi wa mfumo wa kinga ya mwili faida hizi zote hutolewa kwa kuwa imeandaliwa kwa usahihi na kulowekwa vizuri na uvimbe.

Moja ya tiba ya watu ya kuvutia ni poda ya cumin (dozi ya kila siku ya 500-1000 mg) katika mtindi au kwa limao na tangawizi mara tatu kwa siku.

Kwa sababu unene hauwezi tena kuitwa ugonjwa wa kisasa - kama tulivyokuwa tukiuita hapo awali, kwani hauhusiani na vyakula vilivyosindikwa na maisha ya haraka pekee - ugonjwa huo umechukua

hatua ndefu na nyingi za matibabu katika historia, kama vile. (amfetamini - fenfluramine, phentermine - homoni ya leptin - mimea ya ephedra - sibutramine - Orlistat ilichukua muda wake na kufifia taratibu, ama kutokana na madhara yake makubwa au kutokana na mashaka kuhusu nadharia zake au matokeo ya kawaida...

Tunafika kwenye dawa za kisasa za kutibu unene, na kati ya dawa zinazoahidi na zenye kuahidi katika kutibu unene ambazo bado ziko chini ya majaribio ya kimatibabu, na wanasayansi wana matumaini makubwa kwao katika suala la bei na urahisi wa matumizi: orforglipron na danuglipron, ambazo ni molekuli ndogo. zinazotolewa kwa mdomo na zinatokana na kitengo (kikundi) cha vipokezi vya glucagon-kama peptide-1 (GLP-1), pia hujulikana kama analogi za GLP-1, GLP-1DAs au mimetics ya matibabu ya incretin, ambayo huwasha.

Kipokezi cha GLP-1. Wanaiga homoni ya peptidi sawa na glucagon Wakati viwango vya sukari kwenye damu vinapoongezeka baada ya kula, dawa hizi huchochea mwili kutoa insulini zaidi, ambayo hufanya kazi ya kupunguza viwango vya sukari ya damu.

Pia huiga utendakazi wa homoni ya asili ya incretin, ambayo hutolewa na utumbo baada ya kula, ambayo hufanya kazi ya kupunguza kasi ya upitishaji wa chakula kupitia mfumo wa usagaji chakula kutoka tumboni hadi kwenye utumbo mwembamba, hivyo kuchelewesha kasi ya kutoa tumbo, kuzuia hamu ya kula na kujisikia kamili kwa kuchochea mfumo mkuu wa neva, pamoja na jukumu lake la ufanisi katika kupunguza kiwango cha sukari iliyoongezeka kwa watu wenye kisukari cha aina ya 2 ... lakini utafiti bado unafanywa juu ya usalama wa muda mrefu wa matibabu haya.

Je, kunguru hakumshawishi Kaini kuuficha mwili wa kaka yake Habili baada ya kumuua?! .. Je, si sumu ya koni ya kichawi inayoishi baharini iliyotumiwa kutengeneza "ziconotide," dawa yenye nguvu ya kudumu na ya papo hapo?! Kwa hivyo, viumbe vingine vimekuwa vikitoa msukumo na kusaidia katika kumweka mwanadamu kwenye njia sahihi ya matibabu, hata kwa kundi hili jipya la dawa ambalo tunashughulika nalo Wanasayansi

wamegundua kwamba mjesi mvivu mwenye sumu, mkubwa zaidi nchini Marekani na Meksiko, inayojulikana kama Gila monster au Heloderma suspectum, ina homoni ambayo hutoa pekee ya tezi za mate ni sawa na muundo wa GLP-1 na hufanya kazi kwenye vipokezi sawa, lakini ni bora kuliko hiyo kwa kuwa haiyozi haraka. na inabakia kuwa hai katika mwili waliita Exendin-4 na iliidhinishwa kama dawa kwa wagonjwa walio na ugonjwa wa kisukari cha aina ya 2 Kati ya wazo hili la kutumia dawa ya homoni inayotumia vipokezi hivi kufikia kitovu cha mafanikio katika kutibu kisukari cha aina ya 2 na rafiki yake asilia, unene uliopitiliza..

Miongoni mwa kundi la agonists wa GLP-1 ambao tayari wameanza kutumika ni dawa maarufu kwa sasa, "Semaglutide," inayojulikana kama "Ozambik," ambayo hutumiwa hasa kutibu kisukari cha aina ya 2, pamoja na kutibu ugonjwa wa kunona sana baada ya kuugua. Iliyopewa leseni hivi karibuni Hata hivyo, ni lazima ieleweke kwamba matumizi yake lazima Chini ya usimamizi wa matibabu, hasa kwa kuibuka kwa baadhi ya utafiti kuunganisha matumizi yake na aina adimu ya upofu, ambayo ni non-arteritic anterior ischemic optic neuropathy, pamoja na nyingine yake. dalili, kama vile uvimbe wa tezi, kongosho, na matatizo ya figo na kibofu cha nduru.

Utafiti pia unaendelea kuhusu dawa nyingine ya kuahidi, Retatrutide, yenye ufanisi mara tatu unaozidi rika lake, kwani inafanya kazi ya kuchochea vipokezi vitatu: (insulinotropic polypeptide inayotegemea glukosi (GIP), glucagon-kama peptide 1 (GLP-1), katika pamoja na vipokezi vya glucagon).

Hapa kuna swali linalokuja akilini: Je, maliasili haziwezi kufikia lengo hili na kutoa kitu muhimu katika mwelekeo na mwelekeo huu?

Nyuzinyuzi za chakula ndio chanzo kikuu cha nishati kwa bakteria wanaoishi matumboni mwetu, iligundulika kuwa nyuzinyuzi zenye "beta glucan," ambazo zinapatikana katika kunde, shayiri, shayiri, uyoga na mwani. kudhibiti viwango vya sukari kwenye damu na kupunguza uzito kwa kuongeza idadi ya laktobakterium, ambayo ni aina ya... Bakteria yenye manufaa kwenye utumbo, ambayo ilisababisha kuongezeka kwa

mkusanyiko wa Butyrate kwenye utumbo kutokana na kuvunjika kwa nyuzi. Butyrate, kwa upande wake, hutoa GLP-1, ambayo inadhibiti hamu ya kula, uzito, na viwango vya sukari katika mwili, pamoja na kuinua ufanisi wa mfumo wa kinga kwa njia ambayo inaiga darasa la dawa ambazo tumetaja hapo juu hupatikana katika maduka ya dawa katika umbo la Capsule kwa sababu ni nyuzi isiyoyeyushwa iliyotengwa na ukuta wa seli ya chachu...

Tunafika kwenye njia ya seli ambayo inaweza kuwa mwishilio wa pili wa utafiti wa ugonjwa wa kunona na dawa za siku zijazo, na inategemea moja ya sababu za fetma, ambayo ni kwamba kwa kuongezeka kwa kalori, kuongezeka kwa viwango vya sukari ya damu, au umri, jumla ya idadi ya bidhaa za mwisho za glycation, au Advanced Glycation End Products, au jinsi zinavyojulikana kwa muda mfupi, AGE, huongezeka Bidhaa hizi hujikuta zimenaswa kwenye tishu za adipose kutokana na kuwepo kwa vipokezi vyake (RAGE) kwenye nyuso zao, hata kwa kukosekana kwa ugonjwa wa kisukari Muunganisho au mwingiliano wa AGE-RAGE ungebadilisha ishara za seli, usemi wa jeni, mkazo wa oksidi, na kutolewa kwa molekuli zinazosababisha kuvimba, na kisha kusababisha magonjwa, ikiwa ni pamoja na Fetma ... kusoma na kudhibiti njia hii kunaweza kuelekeza. mwelekeo wa majaribio ya matibabu katika siku zijazo ...

Kipindi cha saba

Kahawa kwa upande mwingine

Mchawi laini wa asubuhi huamsha akili zilizosinzia na kutuliza akili zilizochanganyikiwa ... na huleta utulivu na burudisho kwa roho kwa midomo ya kupendeza ambayo unatarajia haitaisha ...

Je, tuna chochote zaidi ya kahawa, bwana wa maelezo haya?!! ..

Upendo huu wote uliokusanyika karibu na mchawi wa mioyo, "kahawa," ulifanya ulimwengu kutenga siku ya kimataifa kwa hiyo mnamo Oktoba ya kwanza, ambayo watu hushindana ili kuonyesha aina za kahawa wanazopendelea, nyakati ambazo wanajisikia vizuri nayo, na taratibu zinazowaleta pamoja nayo.

Mwandishi wa tamthilia wa Marekani Thomas Stearns Eliot, ambaye alishinda Tuzo ya Nobel ya Fasihi mwaka wa 1948, alisema hivi kumhusu: "Ninapima maisha yangu kwa idadi ya vijiko vya kahawa bila shaka ni ya kichawi, lakini idadi ya vijiko na unywaji wake wa mara kwa mara ni kiini cha matatizo yake ya afya kuwa mbaya zaidi. Alikesha usiku, akitumia muda wake kuandika kuanzia saa moja jioni hadi saa nane asubuhi siku iliyofuata. umri wa miaka moja na hakuwa tofauti katika uraibu wake wa kahawa kuliko mwanafalsafa Mfaransa François-Marie Arouet, aliyejulikana kwa jina la Voltaire, ambaye alikunywa vikombe zaidi ya arobaini vya kahawa kwa siku iliyochanganywa na chokoleti ili kupunguza uchoyo wake, lakini alibahatika kufa. mnamo 1778 BK akiwa na umri wa miaka themanini na tatu Kwa habari ya mtunzi na mwanamuziki Mjerumani Ludwig van Beethoven, alikuwa na tambiko la ajabu na tunda la kahawa au cherry ya kahawa, ambapo angetumia muda wake kuhesabu sitini kati yao hasa kuandaa yake. kikombe pendwa!!

Uangalifu, umakini, harakati za umakini, hali ya usawa, na upinzani dhidi ya unyogovu sio sababu za kimantiki za unywaji wa kahawa nyingi kwa mujibu wa tovuti ya Mayo Clinic, ni bora kutozidi kikomo cha 400 mg ya kahawa

kwa siku watu wazima, ambayo ni sawa na vikombe vinne vya kahawa iliyotengenezwa, mradi kiasi hicho hakizidi 200 mg kwa kinywaji kimoja, kwa kuzingatia kwamba aina za kahawa na vinywaji vya nishati sio sawa katika suala la maudhui yao ya kafeini. kahawa ya espresso, kwa mfano, ni kati ya miligramu 250 na 600 na 700, na katika baadhi ya vinywaji vya nishati hufikia miligramu 500 na 600 Kuhusu kiwango cha juu cha kafeini kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha, inapaswa kuwa kidogo 200 mg kwa siku kwa hofu ya preeclampsia, kisukari cha ujauzito, na kuharibika kwa mimba, kwani kafeini huvuka kwa urahisi kwenye placenta ya mama Pia ni bora kwa watoto kutokunywa kahawa.

Moja ya mambo ya kuchekesha ni mapendekezo ya baadhi ya watafiti kwa nyakati bora za kunywa kahawa, lakini bila msaada wa kisayansi wenye nguvu Mapendekezo ni kusubiri baada ya kuamka kwa muda wa saa moja na nusu hadi saa mbili kabla ya kunywa kikombe cha kwanza cha kahawa , na kwa kikombe cha mwisho kuwekewa muda saa nane na dakika 48 kabla ya kulala ili kuhakikisha kuwa athari inatoweka.

Madhara ya kahawa ya kupindukia yanaonekana kuwa kinyume kabisa na malengo yaliyotafutwa kutoka kwake na ndoto za waotaji pamoja nayo uwezo wa kafeini kuongeza mtiririko wa damu kwenye ubongo - kukosa usingizi na kukosa usingizi - msongo wa mawazo - mapigo ya moyo haraka - kukojoa mara kwa mara... Kwa bahati nzuri, baadhi ya dalili hizi rahisi ni zile zinazoambatana na kupungua kwa ghafla kwa unywaji wa kafeini. uchovu, ugumu wa kuzingatia, na maumivu ya kichwa, na kisha hupotea haraka na mambo yanaboresha baada ya siku kadhaa.

Moja ya mambo ambayo yanapaswa kuzingatiwa na kuchukuliwa kwa uangalifu na uzito ni athari ya kahawa kwa wagonjwa wenye ugonjwa wa kisukari cha aina ya 2 Kusema kwamba kahawa ina antioxidants ambayo itazuia ugonjwa wa kisukari ni taarifa nzuri katika nadharia wanaokunywa Je, tayari una kisukari cha aina ya 2?!.. Hapa tafiti zinakinzana kwa kiasi kikubwa Baadhi ya tafiti zinasema kuwa kafeini huongeza kiwango cha sukari kwenye damu kwa watu walio na ugonjwa huo kwa sababu

inapunguza usikivu wa insulini (kiasi cha usikivu wa mwili na mwitikio wake. kwa insulini) kutokana na athari mbaya ya kafeini kwenye usingizi, nk. Ukosefu wa usingizi husababisha kupungua kwa unyeti wa insulini Pia huongeza kiwango cha homoni ya mkazo "adrenaline," hivyo kuzuia mwili kutoa insulini kwa kiwango ambacho mwili unahitaji. Ingawa baadhi ya tafiti zinaonyesha kuwa athari za kafeini kwenye kiwango cha sukari kwenye damu hupotea kadri mwili unavyozoea kunywa kahawa kila siku naamini kuwa tahadhari na tahadhari ni muhimu katika masuala hayo.

Kwa wale walio na shinikizo la damu, kunywa vikombe viwili au zaidi vya kahawa kunawaweka katika hatari na inaweza kusababisha kifo athari yake katika kupunguza shinikizo la damu.

Ni muhimu kukumbuka kuwa kahawa sio chaguo linalofaa wakati wa kusafiri umbali mrefu na ukosefu wa vyoo katika baadhi ya maeneo. kutokana na uwezo wa kahawa kuchochea utolewaji wa homoni ya gastrin kutoka tumboni, Ambayo inaeleza nafasi ya kahawa katika kuharisha na kinyesi kilicholegea pia huongeza acidity ya tumbo, ambayo husababisha gesi tumboni, kutokula vizuri, kichefuchefu na kutapika.

Tunafikia swali muhimu: Je, kahawa isiyo na kafeini inaweza kuchukua nafasi ya kahawa ya kawaida na kupunguza athari zake kwa watu walio na magonjwa sugu?

Kwa maoni yangu ya unyenyekevu, kunywa kahawa isiyo na kafeini au iliyo na kafeini (iliyo na chini ya 0.3% ya kafeini) kama njia mbadala ya kahawa ya kitamaduni ni kama kunywa kahawa isiyo na kafeini kwa kawaida huwa na asilimia kubwa ya mafuta ambayo huongeza kiwango cha kolesteroli hatari. ambayo Ikitumiwa kwa ziada, inaweza kusababisha ugonjwa wa moyo, tofauti na kahawa ya kawaida, ambayo ina antioxidants ambayo hulinda dhidi ya ugonjwa wa moyo Pia, matumizi ya kloridi ya methylene (mabaki yake hayazidi sehemu 10 kwa milioni, yaani 0.001% katika kahawa isiyo na kafeini.) kama kiyeyusho katika Mchakato wa kuondoa kafeini kutoka kwa kahawa huleta hatari fulani, kwani dutu hii inashutumiwa na mamlaka kadhaa za afya kuwa inahusika na kusababisha saratani.

Kipindi cha nane

Kuwa mwangalifu... janga jipya linagonga mlango

Uzoefu tajiri ambao uliwaleta wanadamu pamoja na nyani katika nyakati tofauti. Mwisho ulikuwa asili ya ubinadamu, kulingana na watu wengine, na njia ya adhabu katika nyakati za kale watu, na pia njia ya maambukizi ya magonjwa kati ya jana na leo, na labda katika siku zijazo.

Nadharia ya mwanasayansi wa Uingereza "Charles Robert Darwin" juu ya asili ya spishi, kwamba mwanadamu asili yake ni nyani, ilisambazwa sana kwa umma. "Homo sapiens" na nyani, walitoka kwa mababu wa kawaida kwa sababu ya kufanana kwa anatomical na kufanana kwa DNA kati ya viumbe viwili (wanadamu na sokwe) kwa zaidi ya 90%.

Ama zama ambazo tumbili alikuwepo kama njia ya kuadhibu, kuna nyingi katika hizo, kwa mfano zama za Fatimid, ambapo tumbili alikuwepo kama njia ya kumchafua na kumtukana katika kile kinachojulikana kama fedheha Emir wa Damascus, "Munir al-Khadim al-Saqlabi," ambaye alishindwa, alikimbilia milimani, na akaanguka katika mikono ya washirika wa Kiarabu ambao walimkabidhi kwa mpinzani wake, kamanda wa Kituruki Mangotkin Khalifa Fatimid "Al-Aziz Billah Nizar bin Ma'ad bin Ismail", kwa uchoyo wa malipo, hivyo akamuadhibu kutokana na kashfa kwamba alikuwa akimwandikia Sultani wa Baghdad na mtawala wa Aleppo kwa kusema kuwa anapanda farasi. juu ya ngamia na tumbili akimpiga makofi, katika mwaka wa 992 Hijria, na karibu mia moja ya masahaba zake waliadhibiwa pamoja naye. na hatimaye Misri jambo la kuchekesha ni kwamba Al-Aziz katika Mungu alimsamehe baada ya hapo..." Abu Yazid Mukhlid bin Kaydad Al-Yafrani Al-Nakari Al-Khariji, "mmiliki au mpanda punda aliteseka sana kutokana na hali hii ya kutisha. fomu ya adhabu, na aliongoza uasi dhidi ya Fatimiyyah barani Afrika wakati wa utawala wa Khalifa wa pili wa Fatimid, "Muhammad bin Ubaid Allah bin Al-Hussein Al-Qa'im bi-Amr Allah", alitishia ngome yao ya kwanza yenye ngome huko Mahdia. ", mji mkuu wao kabla ya kuwasili kwao Cairo Uliendelea kwa muda wa miaka kumi na tatu,

wakitafuta msaada wa Bani Umayya na watu wake wa Berber mpaka akashindwa na fitna yake ikang'olewa na haikuwa na suluhisho, na hatimaye akaangukia kwenye mtego wa Ismail. bin Muhammad bin Ubaidullah, aliyepewa jina la utani la Al-Mansour Nasrallah, aliadhibiwa moja ya aina mbaya za ukeketaji kwa kuwekwa ndani ya ngome baada ya mwili wake kuchunwa ngozi na majani, au pamba, kisha akatoa nyani wawili kucheza kwenye maiti yake. fujo na ndevu zake!! ..

Katika ulimwengu wa Mamluk, kulikuwa na wale ambao waliitwa Tumbili, kama vile Mustafa Bey Jahin, anayejulikana kwa jina la Tumbili (kulingana na historia ya Al-Jabarti, alikuwa kutoka Al-Qasimiyah na pia alijulikana kama Mustafa Kashif, na Waarabu walikuwa wanamuogopa asingetoka isipokuwa akiwa na ngamia aliyebebehshe khashut, ambalo ni neno la Kituruki-Kiajemi, lenye maana ya chombo cha kupigana kama fimbo na mishikaki mwenye bendera) ambaye aliunda kuba maarufu wakati wa utawala wa gavana wa Ottoman Muhammad Amin Pasha mnamo 1753 AD na iko katika Imam Al-Shafi'i; Mdalasini mdogo; Kitongoji cha Al-Khalifa katika jiji la Cairo kiliandikwa kama ukumbusho na kuporomoka hivi karibuni Taaluma ya "Al-Qardati" pia ilionekana katika ngano maarufu za Wamisri, ambayo maarufu zaidi ilikuwa harakati ya "Dough Al-Falahah", hadi kuwa kilele cha uhusiano kati ya viumbe hawa wawili.

Nyani pia walitajwa katika turathi za Kiislamu Katika Sahih al-Bukhari, Husein bin Abdul Rahman al-Sulami anasimulia kutoka kwa Abu Abdullah Amr bin Maymun al-Awdi al-Kufi, ambaye alisema: Katika zama za kabla ya Uislamu, niliona. tumbili, na kundi la nyani lilimzunguka Yeye amefanya uzinzi, basi nikampiga mawe pamoja nao (Mwenyezi Mungu amlinde mheshimiwa Sheikh Ahmed Omar Hashem Profesa wangu katika Taasisi ya Masomo ya Kiislamu aliwahi kulia akimtetea Al-. Bukhari na kuegemea kwake juu ya riwaya hii, huku mimi na kundi moja tukikosoa uwezekano wa Hadith hii.

Katika zama za kisasa, pamoja na mfululizo wa utafiti wa kisayansi, imeanzishwa kuwa nyani ni njia ya kueneza magonjwa, ikiwa ni pamoja na

"virusi vya simian herpes B", ambayo hupatikana kwa nyani macaque, na baadhi ya aina za malaria kwa asilimia ndogo. , wakati uchunguzi fulani unadai kwamba virusi vya UKIMWI, au virusi vya upungufu wa kinga ya binadamu, vinaweza kuwa vilikuja kama aina ya mageuzi ya nyani, SIV, au virusi vya upungufu wa kinga katika nyani, na kwamba huenda vilisambazwa kwa mara ya kwanza. binadamu kupitia wawindaji walioambukizwa virusi hivyo walipokuwa wakiwinda sokwe na nyani.

Tumbili au Mpoksi ni ugonjwa wa nadra wa kuambukiza ambao mara nyingi sio mbaya na wenye dalili kali kuliko ndui ya kawaida Ni wa kundi la virusi vya zoonotic Orthopox kawaida huambukiza panya au panya na mamalia wadogo kama vile kuke na nyani. , lakini panya wanabakia kushutumiwa kuwasababisha hifadhi kuu ya virusi hivyo, ingawa hakuna uhakika nayo iliitwa tumbili kwa sababu ugunduzi wake wa kwanza ulikuwa nchini Denmark mwaka wa 1958 BK kati ya kundi la nyani walioteuliwa kwa ajili ya majaribio ya kisayansi hupitishwa kutoka kwa wanyama walioambukizwa hadi kwa wanadamu na huenea sana katika mikoa ya Afrika Magharibi na Kati Maambukizi ya kwanza ya binadamu nayo yalirekodiwa kwa mara ya kwanza Mnamo 1970 AD, katika mtoto mdogo ambaye hakuwa na umri wa miaka saba au tisa katika Zaire (ambayo kwa sasa ni Jamhuri ya Kidemokrasia ya Kongo), ilipitishwa kati ya wanadamu kupitia mawasiliano ya karibu na mnyama au mtu aliyeambukizwa, kuingia kwenye ngozi na utando wa mucous (kupitia macho, mdomo, na pua) na kupitia mfumo wa kupumua. Kwa mujibu wa tovuti ya Mayo Clinic, maambukizi kati ya binadamu hutokea kwa kugusana moja kwa moja na vipetele vya ngozi, ukoko, au maji maji yanayotoka kwenye mwili wa mtu aliyeambukizwa, au kwa kutumia nguo, shuka, blanketi au kitani ambacho kimemgusa, au kwa njia ya kujamiiana. maneno ya ndani kama vile kukumbatiana na kumbusu, au kutoka kwa mama mjamzito hadi kwenye kijusi chake, au kwa njia ya mfiduo wa moja kwa moja na kwa muda mrefu wa zaidi ya saa nne kwa majimaji na matone ya kupumua, uso kwa uso na kupitia matone makubwa ya kupumua, wakati ni. kuambukizwa kutoka kwa wanyama walioambukizwa hadi kwa wanadamu kwa njia ya kuuma au kukwaruza

kutoka kwa mnyama aliyeambukizwa, kuathiriwa moja kwa moja na vipetele vya ngozi na majimaji yanayotoka kutoka kwao, kugusa moja kwa moja na damu ya wanyama walioambukizwa, au kula nyama yao ambayo haijaiva au kutumia bidhaa kama vile manyoya na ngozi kutoka kwa wanyama walioambukizwa.

Kipindi kati ya kuambukizwa na virusi (maambukizi) na mwanzo wa dalili (kipindi cha incubation kwa virusi) ni kati ya siku 3-17, siku 6-13, siku 16, au siku 5-21 joto, na upelele wa ngozi siku moja hadi nne baada ya homa (95% juu ya uso katika baadhi ya kesi na 75% kwenye viganja vya mikono na nyayo katika kesi nyingine, au huanza juu ya uso katika kali zaidi. kuunda na kuenea kwao na kisha kuendeleza katika vilengelenge maji au madoa nyekundu bapa na pustules kutawanyika zenye usaha au usaha katika sehemu nyingine za mwili na kisha hivi karibuni kuwa ganda Wakati mwingine upelele huanza katika maeneo ya viungo vya uzazi na karibu nao mdomo au koo, ambayo ni dalili ya wazi zaidi - maumivu ya kichwa kali - kupanua na kuvimba lymph nodes, ambayo ni dalili tofauti - misuli na maumivu ya mgongo - baridi - kuhisi uchovu na dhaifu, na dalili hizi kwa kawaida hudumu kwa wiki mbili wiki tatu au nne.

Bado hakuna chanjo mahususi kwa tumbili, ingawa wataalam wengine wanapendekeza kutumia chanjo ya ndui, haswa kwa wafanyikazi wa maabara, kwani ni bora katika kuzuia angalau 85%, kama vile ACAM2000 (ambayo ina virusi vya ndui hai na haitumiki katika hali dhaifu. mfumo wa kinga na matatizo ya ngozi kama vile eczema na kuvimba kwa macho, mimba, hali ya moyo, na umri chini ya mwaka mmoja) na JYNNEOS (ina virusi vya cowpox katika hali dhaifu na hutumiwa kwa watu wazima wenye umri wa miaka 18 na zaidi) au immunoglobulin). chanjo (ina kingamwili kutoka kwa watu ambao tayari wamepokea chanjo ya ndui) katika tukio la kushindwa kujibu chanjo Pia hakuna matibabu maalum, lakini madaktari huamua kutibu baadhi ya kesi za antiviral zinazotumiwa na ndui, kama vile Tecofomat, Tecovirimat. , au Tpoxx (dawa ya kuchagua ya mdomo ambayo huzuia protini ya p37 ya familia ya Orthopoxvirus, ikiwa ni pamoja na ndui, ambayo ni protini muhimu kwa hatua ya kukomaa kwa virusi ndani ya seli

zilizoambukizwa na kufungwa kwake na kisha Kuitoa nje ya seli hizi kwa wengine na Kwa hivyo, kuzuia protini hii huzuia virusi kutoka kwa seli zilizoambukizwa na hivyo kuzuia kuenea kwake ndani ya mwili) na Brincidofovir au Tembexa (ambayo ni dawa inayojumuisha cidofovir iliyounganishwa na molekuli ya mafuta. Sehemu hii ya mafuta huiga kitendo. ya lysophosphatidylcholine endogenous na kuchukua njia Yake na hivyo inaweza kuingia seli zilizoambukizwa na ndui Mara tu ingizo hili linapotokea, dawa hiyo hupasuliwa na kutoa cidofovir, ambayo hubadilika haraka kuwa fomula yake hai ya cidofovir diphosphate na kuunganishwa kwenye mnyororo wa DNA wa virusi, na hivyo kuacha. usanisi wa DNA ya virusi vya ndui na pia kuzuia kimeng'anya cha polimerasi, na kisha urudaji wa virusi hukoma Na kuenea kwake kwa sababu ya athari mbili za dawa ya kuahidi) kulingana na tovuti ya Mwongozo wa MSD.

Baada ya mapitio haya ya muda mrefu ... Neno moja ni bora zaidi kuliko elfu moja ikiwa ni kweli, na "kuzuia" ni jambo la msingi Ikiwa unakabiliwa na ugonjwa huo, kuwa mwangalifu kukaa mbali na sababu zake, hasa kuwasiliana kimwili na wengine watu na wanyama, usiguse vitu vilivyoguswa na aliyeambukizwa, na jihadharini kuosha mikono yako kila wakati kwa sabuni na maji au sanitizer ya Pombe, kunywa maji ya kutosha, na ikiwa ni mgonjwa, uwe mkalimani wa afya na balozi kuzuia umepona kabisa Dalili ya hii ni: Tabaka jipya la ngozi yenye afya na usikimbilie kuchubua chunusi niamini, hautadhurika na tahadhari yoyote utakayochukua kuelekea wewe mwenyewe na kwa jamii yako.

Kipindi cha tisa

Ulimi wako ni farasi wako

Kutoka kwa Muadh bin Jabal: (Nilikuwa pamoja na Mtume, swallallahu alayhi wa sallam, nikiwa safarini, na siku moja nilimkaribia tukiwa tunatembea, nikasema: Ewe Mtume wa Mwenyezi Mungu! niambie kuhusu kitendo kitakachoniingiza Peponi na kuniweka mbali na Jahannamu Akasema: Umeniuliza jambo kubwa, na ni rahisi kwa mwenye kulisahilisha Mwenyezi Mungu ambariki Wewe muabudu Mwenyezi Mungu na wala usimshirikishe na chochote. pamoja Naye, toeni zaka, na mfungeni Ramadhani, na fanyeni Hijja kwenye Nyumba hiyo, kisha akasema: Je! Swalah ya katikati ya usiku Akasema: Kisha akasoma Tajafaa Wakageuka kutoka kwenye vitanda vyao wakimuomba Mola wao Mlezi mpaka wakaifikia. na kilele chake nikasema: Ndio, ewe Mtume wa Mwenyezi Mungu (s.a.w.w.) Akasema: Kichwa cha jambo zima ni Uislamu Nguzo yake ni swala, na kilele chake ni jihadi? ?Nikasema: Ndio, ewe Mtume wa Mwenyezi Mungu (saww) akasema: Kisha akaushika ulimi wake na kusema: Achana na haya, basi nikasema: Ewe Mtume wa Mwenyezi Mungu, je! Akasema: “Mama yako afiwe nawe, ewe Muadh, kuna kitu chochote kinachowaangusha watu kwenye nyuso zao au kwenye pua zao kwenye Jahannam isipokuwa kejeli za ndimi zao? Mwongozo huu wa kinabii katika hadith unatupeleka kwenye ukingo wa athari kubwa ya ulimi katika maisha ya watu na katika kubainisha hatima ya mwanadamu Kiutendaji, ulimi hufanya kazi ya kusogeza chakula, kutafuna, kumeza, kuonja, kuongea, na kuzungumza, huku kianatomikia ni. chombo cha misuli ndani ya kinywa na kuunganishwa na taya kupitia misuli kumi na saba ambayo inahakikisha harakati na kazi zake, na uso wake umefunikwa na utando wa mucous. calyx) ambayo ina mwisho wa miisho ya ujasiri ambayo hufanya kama hisia ya ladha (maeneo manne ya ladha: vyakula vitamu mbele ya ulimi kwenye ncha ya mbele na theluthi ya kwanza ya ulimi - vyakula vya siki pande zote mbili za ulimi. mgongo wake upande wa kulia na wa kushoto - Vyakula vya chumvi - sehemu ya mbele ya pande zote mbili za ulimi kuelekea mbele -

vyakula vichungu nyuma ya ulimi, haswa sehemu ya nyuma (theluthi ya mwisho ya ulimi) na uso wa ulimi. ulimi ni unyevu mara kwa mara kwa sababu ni mvua na midoli.

Lugha mashuhuri katika historia inachukuliwa kuwa na milango mipana zaidi ya kuhubiri na kuzingatia, ulimi wa "Abu Abd al-Malik Marwan II bin Muhammad bin Marwan I bin al-Hakam bin Abi al-Aas al-Umayyad al-Qurashi," Khalifa wa mwisho wa Bani Umayya, ambaye aliitwa punda na kushindwa kwake dhidi ya Bani Abbas kuliendelea hadi mwisho ulipofika kwenye kijiji cha "Busir" kutoka katika vitabu vya Misri, na aliuawa katika kanisa lake kwa kuchomwa kisu hadi mtu mmoja wa watu wa Basra aliyelitwa: Ma'uud, na kichwa chake kilikatwa na muuza komamanga kutoka kwa watu wa Kufa na kupelekwa kwa "Abdullah bin Ali bin Abdullah bin Abbas bin Abdul Muttalib Al-Hashimi Al-Qurashi," ami wa makhalifa wawili wa Abbas (baadaye), Abdullah Al-Saffah Na Abu Jaafar Al-Mansur, na ikatokea kwamba alikuwa ameghafilika na kichwa chake kwa muda fulani, kisha paka akaja akiwa hajitambui, akatoa ulimi wake na akatoa ulimi wake. akaanza kuitafuna, na Abdullah bin Ali akasema, akizungumzia usemi wake mashuhuri: "Lau wakati usingetuonyesha maajabu yake isipokuwa ulimi wa Marwan kwenye mdomo wa paka, hilo lingetutosha.

Wanasema katika methali maarufu ambayo husemwa mara kwa mara na umma na faragha katika kuhimiza maadili mema: "Ulimi wako ni farasi wako, utakulinda, na ukusaliti, utakusaliti." .. Inaonekana kwamba msemu huu, ingawa asili yake ya kihistoria haijulikani, ina katika kiwango cha kisayansi kinachoifanya kuwa na umuhimu mkubwa na faida kubwa ... Je, hujawahi kuona daktari akichunguza ulimi wako ulipokuja kwake mgonjwa na mateso kutokana na maradhi yaliyokusibu?!.. Hapa madhara ya msemu huo yanadhihirika kwani yanahusika sana na maana ya rangi za ulimi zinazoonya hatari mbalimbali zinazokuja na zijazo, hivyo mtu anapaswa kuzingatia na kuchukua hadhari..

Miongoni mwa rangi hizi zinazobebwa na ulimi na sababu zinazozizunguka na hatari na maonyo wanayoonyesha, kulingana na tovuti ya Mayo Clinic na WebTeb:

1- Rangi nyeupe: Sababu zake ni pamoja na (baridi - homa - vileo kupita kiasi - huduma duni ya afya ya kinywa - kinywa kavu - kupumua kinywa - kuvuta sigara - lichen planus ya mdomo, ambayo ni hali ya uchochezi ya muda mrefu ambayo huathiri utando wa mucous kwa sababu za kinga na huchukua. aina ya mistari isiyo ya kawaida, nyeupe, kama neti, iliyovimba na nyekundu, au vidonda vilivyo wazi - mwanzo wa saratani ya mdomo au ulimi - majeraha na maambukizo ya fangasi kama vile thrush ya mdomo - matumizi ya viuavijasumu - kisukari - magonjwa ya mfumo wa usagaji chakula. gastritis, indigestion, na colitis ya ulcerative - kaswende.

2- Rangi nyekundu ni ishara ya kuonya magonjwa ya kuambukiza (ulimi huwa umevimba na kuwa na uso usio sawa na huitwa ulimi wa strawberry): Maana yake ni nyekundu ya pinki na safu nyembamba nyeupe juu ya uso wake inayoashiria afya njema. Lugha (ulimi wenye afya njema) Sababu zake hutokana na: (maambukizi ya bakteria - Scarlet fever - Matatizo makubwa kama vile homa ya baridi yabisi - ugonjwa wa Kawasaki au mucocutaneous lymph node syndrome - Sumu mshtuko - Eczema - Mzio wa chakula au dawa - Vitamin B). upungufu katika hali ya utapiamlo kama vile pellagra, unaosababishwa na upungufu wa vitamini Niasini au vitamini B3 katika chakula - hali ya lugha ya kijiografia, ambapo matangazo nyekundu na mipaka nyeupe isiyo ya kawaida kwenye uso wa ulimi ni ishara tofauti na matokeo ya kuvuta sigara nyingi, kuwasiliana. pamoja na vyakula vya siki au moto, au mzio kwa baadhi ya waosha kinywa au dawa za meno - matatizo katika mfumo wa usagaji chakula au ini Au ugonjwa wa uchochezi wa mifumo mingi kwa watoto (MIS-C).

Kumbuka kuwa ukali wa uso wa ulimi ni ishara ya afya yake kutokana na kuwepo kwa papillae ndogo, wakati ulaini wa ulimi zaidi ya kawaida unaonyesha upungufu wa vitamini B12 au chuma, ambayo inaweza kusababisha atrophy ya papillae.

Hebu fikiria nini ikiwa kinyume kilitokea na vipimo vya vitamini B6 na B12 viliongezwa (zaidi ya 5 hadi 10 mg kwa wiki)?! Chunusi au chunusi kwenye ngozi itaongezeka.

3- Bluu au zambarau (zambarau) rangi: (mzunguko mbaya wa damu na kisha ukosefu wa oksijeni na magonjwa yanayohusiana ya mishipa ya damu, moyo, mapafu na figo - sumu ya cyanide - mfumo wa neva wa dysfunction - eczema ni moja ya sababu za ulimi wa bluu - ugonjwa wa Kawasaki uliotajwa hapo juu, rangi ya zambarau - hypothyroidism Ugonjwa wa tezi ya adrenal au kile kinachojulikana kama ugonjwa wa Addison - baadhi ya dawa kama vile: haloperidol, metoclopramide, risperidone, na minocycline - mishipa ya varicose chini ya ulimi na umri).

4- Rangi nyeusi iliyofunikwa na manyoya au nywele nyeusi (benign), na ni matokeo ya maambukizi ya vimelea au bakteria na kasoro katika mimea ya mdomo, ambayo ukuaji mkubwa, upanuzi na urefu wa papillae ya filiform kwenye uso wa ulimi. hutokea, na rangi kubadilika kuwa kahawia au nyeusi ambapo huacha kuondoa seli za ngozi zilizokufa kama kawaida, kwa hivyo hukua kwa muda mrefu, na kwenye papilla hizi "kama nywele" mabaki ya chakula, vinywaji. na tumbaku imekwama, na bakteria na chachu hukusanya, kwa hivyo ulimi huchukua rangi hii nyeusi na mwonekano wa nywele Sababu za hali hii ni: (kupuuza usafi wa mdomo - kinywa kavu - kuvuta sigara - Kisukari - kutumia suuza ya midomo inayowasha, kama vile peroksidi. baadhi ya antibiotics, kama vile tetracycline - kutumia chemotherapy - kunywa chai nyeusi, kahawa, au pombe kwa wingi - kula vyakula laini tu) na hali hiyo huisha wakati sababu zake hupotea bila hatari ...

Kulingana na ushahidi wa MSD, tofauti inapaswa kufanywa kati ya ulimi wa nywele na leukoplakia ya nywele, ya mwisho ikiwa madoa meupe yenye mwonekano wa nywele upande wa ulimi. na kwa kawaida huenea katika hali zinazokandamiza mfumo wa kinga, hasa maambukizi ya VVU.

5- Rangi ya kijani (wakati mwingine na safu ya nywele): Moja ya sababu zake ni mkusanyiko wa bakteria.

6- Rangi ya njano na visababishi vyake ni pamoja na: (kutozingatia usafi wa kinywa na kusababisha ukuaji wa bakteria - kinywa kikavu - hatua ya kutangulia ulimi kuwa mweusi na kufunikwa na nywele kuwa ni mtangulizi wake na ishara yake. - ishara za ugonjwa wa kisukari - sigara - kutafuna tumbaku - homa ya manjano na manjano, ambayo ni njano njano Macho na ngozi kutokana na viwango vya juu vya bilirubin, ambayo wakati mwingine inaonyesha matatizo ya afya katika ini na gallbladder - psoriasis - eczema - matatizo ya ini - maambukizi ya vimelea.)

7- Rangi ya chungwa husababishwa na: (mdomo mkavu na kupuuza usafi - baadhi ya viuavijasumu na vyakula vyenye beta-carotene, ambayo ni dutu inayoipa karoti rangi ya kipekee - baadhi ya dawa kama vile rifampin, amiodarone, hydroxychloroquine, quinidine, na klopromazine).

8- Rangi ya kijivu: Sababu zake ni pamoja na (matatizo ya mfumo wa mmeng'enywa wa chakula kama vile vidonda, ukurutu, upungufu wa madini ya chuma, na upungufu wa damu).

9- Rangi ya hudhurungi: isiyo na madhara, na sababu zake ni pamoja na: (kula na kunywa, tumbaku, magonjwa ya matumbo, na shida za figo), lakini kuonekana kwa vidonda kunaweza kuwa ishara ya saratani ya mdomo.

Ni kweli na ni kweli, basi, kile ambacho wataalamu wanasema kwamba rangi ya ulimi ni kioo cha kweli cha afya, mabadiliko ya rangi yake ya ghafla hutumika kama onyo na kengele ambayo hubeba magonjwa makubwa na madogo, lakini kwa hali yoyote. sio kioo pekee Rangi za misumari ni viashiria ambavyo sio muhimu sana Kwa mujibu wa tovuti ya Dawa.

1- Rangi nyeusi ya kucha husababishwa na (mchubuko chini ya ukucha, ambayo huanza kuwa nyekundu na kugeuka zambarau na kahawia iliyokolea na kuishia kuwa nyeusi - anemia au anemia - maambukizo ya kuvu - upungufu wa vitamini B12 - shida ya tezi ya adrenal - ini. magonjwa - saratani ya ngozi au melanoma katika hali ya juu sana - Kuvaa viatu vikali, ambayo husababisha kupasuka kwa mishipa ndogo ya damu.

2- Rangi ya bluu ya kucha au bluu ya azure, na sababu zake ni pamoja na: (ukosefu wa oksijeni ndani ya seli nyekundu za damu, na hali hii inaitwa cyanosis - sumu ya damu kama matokeo ya maambukizi ya bakteria - matatizo ya mfumo wa kupumua, kama vile : pumu, emphysema, na ugonjwa sugu wa kuzuia mapafu au Ugonjwa sugu wa Kuzuia Mapafu na mkamba sugu - magonjwa mbalimbali ya moyo, kama vile: atherosclerosis inayotokana na ukosefu wa oksijeni katika seli za mishipa midogo ya damu ambayo hufika kwenye ncha za vidole na iliyosheheni himoglobini. kupitia mzunguko wa damu.

3- Rangi ya manjano ya kucha na ugonjwa wa kucha za manjano (hali adimu): Sababu zake ni pamoja na (maambukizi ya fangasi, ambayo hupunguza ukuaji wa kucha na kuzifanya kuwa mnene, na pia hupunguza ukuaji wake kwani rangi yao hubadilika na kuwa ya manjano - uvutaji sigara. - ugonjwa wa kisukari - matatizo ya ini au figo - psoriasis) na hapa Jukumu la vitamini E katika kuzuia mabadiliko ya rangi limeonyeshwa.

4- Grey rangi ya kucha: Sababu zake na madhara ya kiafya ni pamoja na: (Ugonjwa wa moyo - magonjwa ya mapafu, kama vile: uvimbe wa mapafu - ugonjwa wa arthritis sugu - anemia - utapiamlo na upungufu wa maji mwilini kutokana na kupuuza kunywa maji ya kutosha kila siku).

5- Rangi ya kijani ya kucha au dalili za kucha za kijani, na sababu zake ni pamoja na: (maambukizi ya bakteria na aina inayojulikana kama pseudomonas au Pseudomonas - kuvaa viatu vya kubana, vilivyofungwa kwa muda mrefu kwani unyevu ni njia inayofaa kwa ukuaji wa bakteria) .

6- Rangi nyekundu ya kucha ni rangi hatari zaidi, na sababu na athari zake ni pamoja na: (kutoka damu kwenye ubongo-

Shinikizo la damu na hatari ya kiharusi, ugonjwa wa moyo, sumu ya monoksidi kaboni, lupus au alopecia.

7- Upaukaji wa kucha, sababu na madhara yake ni pamoja na: (pneumonia - upungufu wa zinki - upungufu wa albin - kushindwa kwa figo - upungufu wa protini - upungufu wa chuma - sumu ya arseniki - psoriasis - eczema).

Ili kupunguza hatari hizi, ni muhimu sana kula mlo kamili na wenye usawa, kunywa maji mengi kila siku, kuacha kuvuta sigara, kuweka kucha safi na kukata mara kwa mara, na kukaa mbali na viatu vya kubana na visigino virefu na kuzibadilisha na matibabu. viatu, ambayo huzuia vyema ukuaji na kuenea kwa bakteria.

Mmoja wa watu mashuhuri waliokufa kwa sumu ya arseniki alikuwa kiongozi wa Ufaransa Napoleon Bonaparte mnamo Mei 5, 1821 BK, kulingana na matokeo ya uchambuzi wa uanzishaji wa nyutroni, au NAA, kwenye nywele za kichwa chake zama zake kabla ya kifo chake ilikuwa ukosefu wa rangi katika midomo na misumari yake, ambayo inaunga mkono wajibu wa aina hii ya sumu kwa Kutokuwepo kwa mtu ambaye alisumbua Ulaya yote na ndoto zake za upanuzi zisizo na kikomo. Walakini, suala la uwepo wa mikono iliyofichwa ambayo ilitaka kumaliza matamano yake na kukatisha maisha yake haraka, au ikiwa suala hilo lilipangwa mapema kwa sababu ya mazingira yanayomzunguka, ambayo yamejaa arseniki, ambayo ilisababisha mkusanyiko wake. na kuvuka mipaka salama kwa safu ya sumu, bado ni suala la utata mrefu na usio na mwisho.

Je, hii ni busara?! Je, rangi ya midomo pia ni dalili ya matatizo ya kiafya, kama ilivyoelezwa katika uwakilishi wako wa Napoleon?! ..Ndiyo, hakika, na kati ya rangi hizi:

1- Midomo ya bluu: huonyesha mzunguko mbaya wa oksijeni katika damu, kupungua kwa asilimia yake, na kiwango cha kueneza oksijeni katika damu ya chini ya 85%, inayojulikana kama cyanosis, kama tulivyotaja hapo juu - kuziba kwa mishipa ya damu na moyo. matatizo - ugonjwa sugu wa mapafu (COPD) - pumu - ugonjwa wa shida ya kupumua kwa papo hapo (ARDS).

2- Midomo nyeupe: Inahusishwa na upungufu wa damu (kama matokeo ya upungufu wa madini ya chuma, vitamini B12, au asidi ya folic katika chakula, kutokwa na damu kwa matumbo, na kupoteza damu kwa sababu ya hedhi nyingi), viwango vya chini vya sukari ya damu, na magonjwa ya muda mrefu. Wakati mwingine midomo nyeupe au ya njano huendelea

kama matokeo ya candidiasis ya mdomo, au ugonjwa wa homa, kama inavyoitwa colloquially.

3- Midomo nyeusi: kama matokeo ya kuvuta sigara au kuwa na ugonjwa wa "Addison's", ambayo ni pamoja na kushindwa kwa tezi ya adrenal kutoa homoni za steroid, hasa cortisol - kupigwa na jua - mimba - baadhi ya dawa za malaria.

4- Midomo ya kahawia: kutokana na sigara au ugonjwa wa "Peutz-Jeghers", ambayo ni kahawia nyeusi, pamoja na ugonjwa wa "Lauger-Hunziker", na hali nyingine zinazosababisha mabadiliko ya giza katika rangi ya midomo ni hemochromatosis.

5- Midomo nyekundu yenye kung'aa: Kuongezeka kwake kunaonyesha matatizo na wengu na ini Kumbuka kwamba midomo ya pink ni dalili ya afya njema.

6- Midomo ya zambarau na kijani: Hali hii inahusishwa na baridi kali wakati wa baridi na kuendelea kwake kwa muda mrefu kunaweza kumaanisha matatizo ya moyo au mfumo wa kupumua.

Tumemaliza na ndivyo hivyo?! ..bado..tazama pia tundu la sikio lako...huo ni mkunjo wa sikio unaojulikana kwa jina la Frank's sign - (shahada ya kwanza kiasi kidogo cha makunyanzi - daraja la pili makunyanzi ya juu juu - shahada ya tatu inakunjamana zaidi ya katikati - kina kirefu. mkunjo unaochukua eneo lote) - inaweza kuwa na maana ya kuzeeka mapema katika taarifa na uwezekano wa kupata magonjwa ya moyo na mishipa, kisukari, au kupona kutokana na angina, lakini inabaki kuwa suala ambalo sio la mwisho au la mwisho katika uthibitisho na umuhimu, kwa hivyo haiwezi kutegemewa peke yake na inahitaji uchunguzi wa matibabu wa kujitegemea bila kujali kama upo au la.

Kutokana na haya yote, tunahitimisha kwa njia bora ya kufikiri, ambayo ilikuwa somo kuu ambalo nilijifunza kutoka katika kazi yangu yote katika usimamizi wa ubora wa matibabu, udhibiti wa hatari na usalama wa mgonjwa, katika umuhimu wa kuwa na uwezo wa kupanga kwa makini

katika nyanja zote za maisha karibu na wewe na kuachana na mentality tendaji ambayo hujiondoa ndani ya mazingira yake na haisongii kidole hadi tukio litokee na wewe kuwa mawindo na yeye hujiona kuwa mwathirika wa hali na vikwazo na hutazama kwa hisia katika matukio kwamba kumtupa pande zote. Yeye ndiye aliyechagua kuacha hatamu kwa matukio peke yake kuunda hatima yake na kupanga mwisho kwa ajili yake. Jambo ni rahisi kwa bidii, ikhlasi na kutajirisha akili yako ili uweze kustahimili mambo mengi ya kiafya unayoyavumilia na usiyoyajua, na ukiyajua yanatoweka na kutoweka, na katika Hadith dhaifu juu ya mamlaka ya Mtume, Mwenyezi Mungu. bariki na umpe amani: (Unajua, kwa hivyo shikamane nayo)...na ubadilishe mwelekeo wa maisha yako kwa njia ya "kuishi na afya ya kudumu na matumaini" na jaribu na usikate tamaa kufikia kile unachotaka na utoshelevu, na yote ni kwa mapenzi ya Mungu Mwenyezi..

Wasifu wa mwandishi, mtafiti, na mwandishi wa riwaya

Mohamed Fathi Abdel-Al

Mola wangu Mlezi, kwa wema wowote ulioniteremshia mimi ni masikini.

Dk. Mohamed Fathi Abdel-Al

Alizaliwa huko Zagazig, Jimbo la Sharkia, Misri, mnamo 1982

Sifa za kitaaluma:

- 1-Shahada ya Kwanza katika "Famasia" kutoka Chuo Kikuu cha Zagazig 2004.
- 2- Diploma ya Uzamili katika "Applied Microbiology," Chuo Kikuu cha Zagazig, 2006.
- 3-Shahada ya Uzamili katika "Biokemia", Chuo Kikuu cha Zagazig 2014.
- 4- Diploma ya Uzamili katika "Masomo ya Kiislamu" kutoka Taasisi ya Juu ya Mafunzo ya Kiislamu 2017.
- 5- Cheti cha "Matayarisho ya Wahubiri" kutoka Kituo cha Utamaduni cha Kiislamu cha Wizara ya Wakfu 2017.
- 6- Stashahada ya kitaaluma katika "Usimamizi Kamili wa Ubora wa Matibabu" kutoka Chuo cha Sadat cha Sayansi ya Utawala 2017.

Maandishi ya kiakili:

- 1- Kitabu "Tafakari kati ya Sayansi, Dini, na Ustaarabu" - Dar Al-Maidan kwa Uchapishaji na Usambazaji, katika sehemu mbili 2019 na 2020.
- 2- Kitabu "Mirror of History" - Diwan Al-Arab Publishing and Distribution House 2020.

- 3- Kitabu "Kwenye Kingo za Historia na Fasihi" - Diwan Al-Arab Publishing and Distribution House 2021.
- 4-Kitabu "Pandemic of the Age" - Nile na Furat Publishing House 2020.
- 5- Kitabu "Hadithi za Mithali" - Nyumba ya Uchapishaji na Usambazaji ya Diwan Al-Arab, 2021.
- 6- Kitabu "Pandemic Fantasia" - Nyumba ya Uchapishaji na Usambazaji ya Diwan Al Arab 2022.
- 7-Kitabu "Kurasa kutoka kwa Historia ya Maadili ya Misri" - Dar Diwan Al-Arab kwa Uchapishaji na Usambazaji 2022.
- 8- Kitabu "Hadithi kutoka kwa Bahari za Historia" - Nyumba ya Uchapishaji na Usambazaji ya Diwan Al-Arab 2021.
- 9-Kitabu "Hawadit Al-Mahrousa" - Nyumba ya Uchapishaji na Usambazaji ya Diwan Al-Arab 2022.
- 10- Kitabu "Miongoni mwa Sifa za Ramadhani: Majina Mazuri Zaidi ya Mungu" - Diwan Al-Arab Publishing and Distribution House 2022.
- 11-Kitabu "Tanzaku Happiness" - Diwan Al Arab Publishing and Distribution House 2022.
- 12- Kitabu "On the Forty Café" - Diwan Al-Arab Publishing and Distribution House, 2022.
- 13- Kitabu "Nostalgia of Reality and Illusions" - Diwan Al-Arab Publishing and Distribution House 2022.
- 14- Kitabu "Historia Iliyochanganyikiwa kati ya Pan na Anne" - Diwan Al-Arab Publishing and Distribution House, 2022.
- 15- Kitabu "Kurasa za Historia ya Kiislamu, Masomo na Masomo" - Dar Al-Wahaibi kwa Uchapishaji, Uchapishaji, Usambazaji, Uzalishaji wa Kisanaa na Vyombo vya Habari - Ibn Muait Printing 2023.

16- Kitabu "mirabaha kutoka kwa Ulimwengu Uliofichwa wa Covid-19" - Diwan Al-Arab Publishing and Distribution House 2022.

17- Kitabu "Rawaq Al-Qasas Al-Ramadan" - Dar Diwan Al-Arab kwa Uchapishaji na Usambazaji 2023.

18- Kitabu "Maelezo ya Chini kwenye Daftari la Hali ya Misri" - Diwan Al-Arab Publishing and Distribution House 2023.

19- Kitabu "Picnic of Al-Ba'a fi Al-Readers' Discussions" - Diwan Al-Arab Publishing and Distribution House 2023.

20- Kitabu "The Opposites of the Ik in the Controversies of the Elites" - Dar Diwan Al-Arab cha Uchapishaji na Usambazaji 2023.

21- Kitabu "Kufikia Ndoto Katika Matukio na Matukio ya Ramadhani" - Dar Diwan Al-Arab kwa Uchapishaji na Usambazaji 2024.

22- Kitabu "Safari ya Kiungu Katika Nafasi ya Majina Mazuri Zaidi ya Mungu" - Diwan Al-Arab Publishing and Distribution House 2024.

23- Kitabu "Shaj Ras al-Taarikh" - Dar Diwan Al-Arab cha Kuchapisha na Kusambaza 2024.

24-Kitabu "Al-Durr Al-Manthur Fi Imefichwa Katika Kiini cha Akili" - Dar Diwan Al-Arab cha Kuchapisha na Kusambaza 2024.

Riwaya na mkusanyiko wa hadithi fupi:

1- riwaya "Saa ya Haki" - Diwan Al Arab Publishing and Distribution House 2020.

2- riwaya "Autumn of Andalusia" - Uchapishaji wa Bure wa Dar Lotus 2021

3- Mkusanyiko wa hadithi fupi "Katika Nafasi ya Hadithi" - Nyumba ya Uchapishaji na Usambazaji ya Diwan Al-Arab 2021.

4- Mkusanyiko wa hadithi fupi "Mpaka Mungu Akupende" - Diwan Al-Arab Publishing and Distribution House 2022.

5- Tamthilia ya "Miguu kwenye Daraja la Miiba" - Nyumba ya Uchapishaji na Usambazaji ya Diwan Al Arab 2022.

6-Mkusanyiko wa hadithi fupi "Astrobia" - Nyumba ya Uchapishaji na Usambazaji ya Diwan Al-Arab 2023.

Vitabu hivyo vilishiriki katika maonyesho huko Cairo, Alexandria, Sudan, Istanbul, Amman, Tunisia, na Iraq.

Vitabu vya kielektroniki:

- Kitabu cha Heart Breezes (Haiku).
- Kitabu cha kiongozi na kivuli chake.
- Kitabu cha Sultani na ujenzi wa Msikiti Mkuu.
- Kitabu cha hadithi fupi ndani ya Jukwaa la Arab Dhaad (kitabu cha pamoja) chini ya usimamizi wa Profesa Dk. Wissam Ali Al-Khalidi. Imetolewa na Jukwaa la Dhad la Kiarabu katika Chuo cha Kuboresha Maarifa, katika Shirika la Kimataifa la Urafiki Uswidi, kikao cha 2 cha shindano la hadithi fupi "Kuandika ni Nafasi na Wajibu", Juni 2021.
- Vitabu vya kielektroniki vilivyoshirikiwa na waandishi wengine wa Kiarabu:
 - Hadithi Zangu (kikundi cha pamoja cha darasa la watoto).
 - Taswira za Kifasihi (kitabu cha pamoja juu ya maendeleo ya binadamu).
 - Hadithi na habari (kikundi cha pamoja cha darasa kwa watoto).
 - Dirisha la Sayansi - Enzi ya Jeni (kitabu cha pamoja cha kisayansi).
 - Dirisha la Sayansi - Wakati wa Janga (kitabu cha pamoja cha kisayansi).
 - Dirisha la Sayansi - Qatuf ya kisayansi (kitabu cha pamoja cha kisayansi).
 - Wanawake wa Historia (Kitabu cha Historia ya Pamoja).

- Wanawake wa Majumba Katika Enzi (kitabu cha pamoja cha kihistoria).
- Qatuf min al-Hadharat (kitabu cha pamoja cha kihistoria).
- Hadithi kutoka Bahari za Maarifa (kikundi cha pamoja cha darasa kwa watoto).
- Chips za maarifa (kikundi cha pamoja cha darasa la watoto).
- Durar Al-Ma'rifa (kikundi cha pamoja cha darasa la vijana).
- Breezes in the Sky of Art (kitabu cha pamoja cha sanaa).
- Tweets za Nyakati Mgumu (kitabu cha pamoja katika fasihi ya barua).
- Kutoka kwa watu mashuhuri wa Al-Azhar Al-Sharif (kitabu cha pamoja cha wasifu).

Maandishi yake yametafsiriwa katika lugha kadhaa za kigeni: Kiingereza, Kifaransa, Kiitaliano, Kichina, Kijapani, Kirusi, Kigiriki, Kiebrania, Kituruki, Kiajemi, Kicheki, Kijerumani, Kifini, Kiazabajani, Kilatvia, Malay, Kiserbia, Kihispania, Kiromania, Kiesperanto, Kisomali, Kireno, Kiholanzi, Yakutian, na Kalalist.

Michango kwa vitabu vya kikundi:

Kwanza: Katika uwanja wa vitabu vya kisayansi:

1- Kushiriki katika kitabu Usalama wa Afya kama Moja ya Vitisho kwa Usalama wa Jamii wa Kitaifa na Ulimwenguni kilichotolewa na Kituo cha Kidemokrasia cha Kiarabu huko Berlin, Ujerumani, pamoja na utafiti chini ya kichwa "Chaguo za Tiba ya Ugonjwa wa Corona" 2020.

2- Shiriki katika makala ya kisayansi chini ya kichwa "Kuelekea Matibabu Mazuri ya Virusi vya Covid-19" katika brosha ya kisayansi ya kielektroniki ya Chuo Kikuu cha Al-Nisour nchini Iraq, "Nakala za Kielimu juu ya Covid-19" 2021.

3- Kushiriki katika utafiti katika kitabu cha nne cha pamoja cha Mfululizo wa Mafunzo ya Kijamii - Jamii ya Corona, Madhara na Mihimili Yako Wapi iliyotolewa na Maabara ya Utafiti wa Kijamii na Mafunzo katika Kitivo cha Sayansi ya Jamii na Sayansi ya Binadamu cha Chuo Kikuu cha Agosti 20, 1955. , Skikda, Algeria 2022.

Pili: Kushiriki katika vitabu vya pamoja katika uwanja wa hadithi fupi na insha:

1- Kitabu "Diwan Al-Arab" - Sehemu ya Tatu (Kifungu) - Diwan Al-Arab Publishing and Distribution House 2020.

2- Kitabu "Peni za Kupitisha (Hadithi Fupi)" - Dar Diwan Al-Arab cha Kuchapisha na Kusambaza 2021.

3- Kitabu "The Clutter of Letters, a Literary Encyclopedia" - Sehemu ya Pili (Hadithi Fupi) - Diwan Al-Arab Publishing and Distribution House 2021.

4- Kitabu "Mabalozi wa Mshangao (Hadithi)" - Yastruun Printing and Publishing House 2022.

5- Kitabu "Hadithi Yangu Kwako (Hadithi Fupi)" - Nyumba ya Uchapishaji na Usambazaji ya Kayanak 2022.

6- Kitabu "Kwenye Mrengo wa Ndoto (hadithi fupi)" - Nyumba ya Uchapishaji ya Lotus Bure 2021.

7- Kitabu "Tunapogonga Milango (Makala)" - Nyumba ya Uchapishaji ya Lotus Bila Malipo 2022.

8-Kitabu "Hadithi (Hadithi Fupi)" - chini ya usimamizi wa Dk. Essam Mahmoud, Profesa wa Uhakiki wa Kifasihi, Chuo Kikuu cha Helwan - Dar Al-Saeed cha Uchapishaji na Usambazaji 2022.

9- "Kitabu cha Dhahabu: Hadithi 100 za Watayarishi 100 kutoka Nchi 11" - Rose Al-Youssef Foundation 2021.

10-Kitabu "Kijitabu cha Mshumaa wa Kiarabu na Kalamu" - Sehemu ya Pili - Uchapishaji na Usambazaji wa Dar Jane - Libya

11- "Miongoni mwa ubunifu wa Al-Multaqa ni hadithi fupi" - Dar Al-Multaqa kwa Uchapishaji na Usambazaji 2020.

12- "Manukato ya Simulizi katika Ardhi ya Mto Nile (Hadithi Fupi Sana)" - Abdel Zahra Amara na Juma Al Kindi - Dar Amarji kwa Uchapishaji na Usambazaji nchini Iraq 2022.

13- "Uhakika na Tangu Mwanzo wa Shauku" - Dar Al-Zayat ya Uchapishaji na Usambazaji 2023.

14- "Mashujaa (Makala)" - Nyumba ya Uchapishaji ya Lotus Bila Malipo 2024.

15- "Konokono na Caviar (Hadithi Fupi)" - Dar Al-Zayat kwa Uchapishaji na Usambazaji 2024.

Tuzo na heshima alizopokea:

1- Mfamasia Bora kutoka kwa Mamlaka ya Jumla ya Bima ya Afya, tawi la Sharqia, 2017.

2- Mfamasia Bora kutoka kwa Jumuiya ya Wafamasia ya Mashariki 2015 na ngao ya Syndicate ya Wafamasia ya Mashariki na Syndicate ya Wafamasia wa Misri.

3- Ibn Nile Fasihi Forum Shield katika Hadithi Fupi 2021.

4- Cheti cha heshima kati ya washindi wa shindano la hadithi fupi kutoka kwa Wakfu wa Rose Al-Youssef, "Hadithi 100 za waundaji 100 kutoka nchi 11" katika Kitabu chake cha Dhahabu cha 2021.

5- Cheti cha shukrani kutoka kwa Shirika la Wafamasia la Giza na Kamati ya Utamaduni na Ubunifu ndani ya shughuli za Tamasha la Tano la Ubunifu wa Dawa 2021.

6- Ngao ya Ubora na Ubunifu kutoka Jarida la Amarji la Iraqi 2018.

7- Cheti cha shukrani kutoka kwa Tamasha la Ubunifu na Wavumbuzi wa Kiarabu katika kikao chake cha tano chini ya ufadhili wa Dar Jane Publishing and Distribution katika jiji la Al-Bayda nchini Libya mnamo Desemba 2020.

8- Cheti cha shukrani kutoka kwa Syndicate ya Wafamasia ya Qalyubia na Kamati ya Utamaduni na Ubunifu ndani ya shughuli za Tamasha la Sita la Ubunifu wa Dawa 2022.

9- Cheti cha shukrani kutoka kwa Shirika la Wafamasia la Qena na Kamati ya Utamaduni na Ubunifu ndani ya shughuli za Tamasha la Saba la Ubunifu wa Dawa 2023 katika Ukumbi wa Al-Kalima na ukumbi wa michezo huko El-Sawy Culturewheel huko Zamalek.

Majadiliano na mikutano:

1- Mahojiano na Televisheni ya Misri: Vipindi: "Na Manyoya na Kalamu (Chaneli 3)," "Ninatoka Nchi Hii (TV ya Alexandria)," "Hatua (Kitamaduni cha Nile)," "Zeina Ba Ladha ya Nyumba (Chaneli 2)," na "Naharak Said." (Nile Live)."

2- Mahojiano na televisheni ya kibinafsi: kipindi cha "Balozi Aziza" kwenye chaneli ya DMC

3- Mahojiano na kituo cha redio cha Ufaransa Radio Monte Carlo (programu ya Cafe Show)

4- Mahojiano na Redio ya Misri: Vipindi: "Siku ya Furaha (Redio Kuu ya Cairo)," "Programu Moja ya Dunia (Redio Kubwa ya Cairo)," "Kwenye Ufuko wa Lugha (Redio ya Alexandria)," na "Ziara ya Akili za Ubunifu" (Redio ya Kipindi cha Jumla) Na "Kurasa kutoka Wasifu wa Mama wa Ulimwengu (Redio ya Kipindi cha Jumla)," "Saluni ya Utamaduni (Redio ya Kipindi cha Utamaduni)," "Maandiko Mapya (Redio ya Kipindi cha Kitamaduni)," na "Kupita (Redio ya Kipindi cha Jumla)."

5- Mahojiano na waandishi wa habari: “Al-Riyadh (Saudi Arabia)”, “Al-Jarida (Kuwaiti)”, “Al-Massar (Algeria)”, “Al-Dustour (Jordanian)”, “Al-Watan (Omani)”, “Al-Jadeed (Algeria)” na “Bayan” Al-Youm (Moroccan), “Al-Tahrir (Algeria), “Aswat (Algeria),” “Africa News (Algeria),” “Uruk (Iraqi), ” “Al-Dustour (Iraqi),” na “Al-Baath (Syria).

Nafasi alizoshikilia:

1- Mkuu wa Idara ya Ubora katika Mamlaka Kuu ya Bima ya Afya - Tawi la Sharqia hapo awali.

2- Hapo awali alikuwa mfamasia na anayehusika na udhibiti wa hatari, viashiria vya usalama wa mgonjwa na utendaji katika Hospitali ya Kimataifa ya Al-Falah huko Riyadh.

3-Mwandishi wa Misri, mtafiti, na mwandishi wa riwaya

Uchapishaji wa vyombo vya habari na makala katika magazeti ya Kiarabu na kimataifa:

1-Misri: Al-Ahram - Al-Ahram Al-Masa’i - Rose Al-Youssef - Al-Zaman - Al-Orouba - Al-Jumhuriya

2- Algeria: Sauti ya Walio Huru - Mpya - Nyuma ya Pazia - Taifa la Kiarabu - Jamhuri

3-Libya: Visania - Mwangwi wa Wakati Ujao

4- Magazeti ya jumuiya za Waarabu katika nchi za Magharibi: Siku za Kanada nchini Kanada na Sauti ya Nchi Yangu nchini Marekani.

5-Iraqi: Nafasi ya Nne - Jarida la Al-Maraya - Panorama ya Vijana - Al-Sabah - Al-Dustour - Al-Bayna Al-Jadeeda

Encyclopedia ambapo wasifu na michango yake ilitajwa kati ya miaka ya 2019-2021:

1-Ensaiklopedia “Wanahabari kati ya vizazi viwili” - Sehemu ya Pili, imetayarishwa na Sadiq Faraj Al-Tamimi - Iraq

2-Kundi la waandishi wa Kiarabu, “Shahryar in Baghdad, Biography and Texts,” iliyotayarishwa na Dk. Zainab Al-Sudani na Abdul-Zahra Amara - Amarji Literary Publications - Iraq.

3-"Al-Faisali na mabwana zao wakamtia jela katika kitabu" - Al-Faisal Publications - Paris.

4-"Mwongozo Huria wa Horizons kwa Waandishi wa Kiarabu" - Toleo la Tatu - Imetayarishwa na mshairi Muhammad Sawalha na mtunzi wa riwaya Muhammad Fathi Al-Miqdad - Jordan.

5- “The Modern Encyclopedia of Arab Poets and Writers” - Sehemu ya Tano na Nane, iliyochapishwa na Dar Al-Rida kwa Uchapishaji na Usambazaji na Dar Al-Jundi kwa Uchapishaji na Usambazaji - Misri.

Vitabu muhimu vilivyoshughulikia kazi zake:

1-Kitabu “Heterogeneity and Experimentation in Riwaya Simulizi, Masomo Muhimu na Waandishi wa Riwaya wa Iraqi na Waarabu” cha Profesa Ghanem Omran Al-Mamouri - Dar Amarji kwa Uchapishaji na Uchapishaji - Iraq.

2- Kitabu cha “Majina Yanayong’aa Katika anga za Jiji” - wasifu wa mwandishi wa Misri Muhammad Fathi Abdel-Al - kilichotayarishwa na Mhandisi Abdel Zahra Amara, Mkurugenzi wa Nyumba ya Uchapishaji na Uchapishaji ya Amarji, na Mhandisi Juma Al-Kindi - Toleo la 31 - Nyumba ya Uchapishaji na Uchapishaji ya Amarji - Iraq.

Walisema juu yake:

"Sikumfahamu Dkt. Mohamed Fathi Abdel-Al binafsi, lakini nilimfahamu kupitia maandishi yake ya kisayansi, kifasihi na kifalsafa kama msomi mpana aliyefaulu katika mada alizoandika."

Mwanahabari Osama Al-Alfy

"Dk. Mohamed Fathi Abdel-Al ni mwandishi wa Misri aliyebobea katika uandishi wa hadithi fupi. Ana kazi nyingi za fasihi na kiakili kwa sifa zake na tuzo za ndani na za Kiarabu. Kazi zake zilishiriki katika maonyesho huko Cairo, Alexandria, Sudan, Amman, Tunisia. na Istanbul, kupatanisha ubunifu na utafiti wa kisayansi."

Gazeti la Al-Riyadh, Saudi Arabia

"Kusogeza mkondo wa historia si jambo rahisi, bali ni sanaa inayohitaji aina ya ujuzi na uzoefu unaokua ndani ya mwanahistoria kidogo kidogo Profesa Dk. Muhammad Fathi Abdel-Al ni mmoja wa wale waliobobea katika ujuzi huu ya kusafiri kwa meli, lakini inasafiri kwa njia tofauti, ikiogelea dhidi ya mkondo, Kutusimulia hadithi za historia ambazo hazikuwepo kwenye madaftari yake, kupitia kitabu chake "A History Confused between Pan and Anne... A History Untold and Lives Not. Imeandikwa," ambayo ilichapishwa hivi karibuni.

Lango la Al-Ahram la Misri

"Kwa sababu - binafsi, mimi ni mwana wa urithi na historia, hivyo furaha yangu na kitabu Footnotes on the Notebook of the Conditions of Egypt... Mara tu niliposhika mkono na kichwa chake, nilibariki na kumeza kama vile. simba mwenye njaa akila windo lililoshiha... Mwandishi aliweka lengo lake tangu mwanzo: kutafuta yale yaliyosahaulika katika historia ya waliotengwa katika historia yetu, kwa makusudi au bila kujua, alisoma tena baadhi ya vyanzo rasmi na visivyo rasmi na baadhi ya vitabu vya mwaka vya kihistoria vilivyo na jicho lisilopendelea upande wowote na vilituanguzia bila

kukusudia usuli wa maana ya kihistoria katika fikira za watu wengi!.. Kitabu ambacho msomaji anastahili na maktaba ya Waarabu inastahili.. Kitabu chako ni cha ajabu sana sana na kina laini na mtindo mzuri wa uandishi unaostahili kusomwa zaidi "Wakati mmoja ... juhudi zako za utafiti ndani yake zinaonyesha mwanahistoria mwenye ladha na mtindo tofauti."

Profesa Dkt. Amr Abdel Aziz Mounir

Profesa wa Urithi, Historia ya Zama za Kati na Ustaarabu, na mwanachama wa Muungano wa Wanahistoria wa Kiarabu

Mahojiano ya televisheni, redio na waandishi wa habari (viungo)

1- Mahojiano na Televisheni ya Misri: Vipindi: "Kwa Kalamu na Kalamu (Chaneli 3)" 2022.

Kiungo: <https://www.youtube.com/watch?v=nXHEdnzEIAc>

Na "Ninatoka nchi hii (Alexandria TV)" 2022.

Kiungo: <https://www.dailymotion.com/video/x8nhkf5>

Na "Hatua za Utamaduni wa Nile" 2023.

Kiungo: https://www.youtube.com/watch?v=KX028_5-eMM

Na "Zeina na Ladha ya Nyumba (Chaneli ya Pili)" 2023.

Kiungo: <https://vimeo.com/857297179>

Na "Siku Njema (Nile Live)" 2023.

Kiungo: <https://www.dailymotion.com/video/x8o2f5t>

2- Mahojiano na televisheni ya kibinafsi: kipindi cha "Balozi Aziza", Idhaa ya DMC 2023.

Viungo:

<https://www.youtube.com/watch?v=P4O0nQxSyFU>

<https://www.youtube.com/watch?v=VSNZyodtzrc>

3- Mahojiano na kituo cha redio cha Ufaransa Radio Monte Carlo
(programu ya Cafe Show)

Viungo:

-Saa ya Riwaya ya Haki 2021.

<https://mc-d.co/1b7n>

- Kitabu cha Pandemic Fantasia 2022.

<https://mc-d.co/1hAy>

4- Mahojiano na Redio ya Misri: Vipindi: "Naharak Saeed (Redio Kubwa ya
Cairo)"

Viungo:

<https://www.youtube.com/watch?v=QFRRXFK7pgs>

<https://www.youtube.com/watch?v=Rami-CBIFHk>

Na "Programu Moja ya Ulimwengu (Redio Kubwa ya Cairo)"

Kiungo: <https://www.youtube.com/watch?v=0dVnbRa-2Vk>

Na "Kwenye Ufuko wa Lugha (Redio ya Alexandria)"

Kiungo: https://www.youtube.com/watch?v=XgZn_UljufU

Na "Ziara ya Akili za Ubunifu (Redio ya Programu ya Umma)"

Kiungo: <https://www.veoh.com/watch/v142310547cFawsFwJ>

Na "Kurasa kutoka kwa Wasifu wa Mama wa Ulimwengu (Redio ya Mpango
Mkuu)"

Kiungo (kipindi cha kwanza):

<https://www.youtube.com/watch?v=Zhnk7xwud7c>

Kiungo (kipindi cha pili): https://www.youtube.com/watch?v=M54zl-_zcp0

Na "Saluni ya Utamaduni (Redio ya Programu ya Utamaduni)"

Viungo:

https://www.youtube.com/watch?v=YbmQrK_5sUw

<https://www.veoh.com/watch/v142310558gSQ6WXne>

"Maandiko Mapya (Redio ya Programu ya Utamaduni)"

Kiungo: <https://www.youtube.com/watch?v=ht3qCpd207I>

Na "Mpitaji Mkaaji (Redio ya Mpango Mkuu)."

Viungo:

<https://www.veoh.com/watch/v142292474QCm359eA>

<https://www.youtube.com/watch?v=uxWGYE1CYBE>

<https://www.dailymotion.com/video/x8ofq1j>

Na "Ishi Filamu Zako (Voice of Arabs Radio)"

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0QUTOkQux8>

<https://www.veoh.com/watch/v142332449SjXax2a9>

5- Mahojiano na waandishi wa habari: "Al-Riyadh (Saudi Arabia)" gazeti.

Kiungo: <https://www.alriyadh.com/1974160>

Na "Al-Jarida (Kuwaiti)"

Kiungo: <https://www.aljarida.com/article/43507>

Na "Al-Massar (algeria)"

Kiungo: <https://elmassar-elarabi.dz/99853>

"Al-Dustour (Jordan)"

Kiungo: <https://www.addustour.com/articles/1387389-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AB%D9%82%D9%81%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B1%D8%A8-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D8%AF%D8%A7%D9%85-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D8%AD-%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%A9-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%81%D8%A7%D8%B9-%D8%B9%D9%86-%D8%B9%D8%AF%D8%A7%D9%84%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B6%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%84%D8%B3%D8%B7%D9%8A%D9%86%D9%8A%D8%A9>

Na "nchi (Omani)"

Kiungo: <https://alwatan.om/details/529778>

Na "Baath (Syria)"

Kiungo:

<https://newspaper.albaathmedia.sy/2024/05/02/%D9%85%D8%AD%D9%85%D8%AF-%D9%81%D8%AA%D8%AD%D9%8A-%D8%B9%D8%A8%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B3%D8%AA%D9%82%D8%A8%D9%84-%D9%84%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84/>

Na "Habari za Afrika (Algeria)"

Uhusiano:

<https://africanews.dz/5747/>

"Katiba ya Iraqi"

Uhusiano:

<https://www.addustor.com/vrsfls/cntnt/file/142093.pdf>

6-Michango ya jumla ya fasihi

-Sherehe ya kutia saina kitabu cha dhahabu, Hadithi 100 na Watayarishi 100

- Rose Al-Youssef Press Foundation

Viungo:

https://www.youtube.com/watch?v=JlypxOSK_4M

<https://www.youtube.com/watch?v=pVvlnrDD8RQ>

- Huu ni mpango wangu wa hadithi - mpango wa jumla - Redio ya Misri

Kiungo: https://www.youtube.com/watch?v=qsCitV_Zu_o

-Tamasha la Saba la Ubunifu wa Dawa linalofadhiliwa na Aswan

Pharmacists Syndicate

Viungo:

https://www.youtube.com/watch?v=xIZ_ReaWVwA

<https://www.veoh.com/watch/v142288490FAQZHT49>

