



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۱/۰۷/۰۸



نویسنده پوهاند بشیر احمد زکریا
ترجمه: رحمت آریا

جنگ های بی پایان راه حلی برای طولانی ترین جنگ امریکا میکانیزم جدید برای صلح دوامدار جهانی نقش کرونا - ۱۹ قسمت بیست و چهارم

پوهاند متقاعد و لکچرر خاص پوهنتون کولمبیا، پوهنخی دکتوران طب و جراحان
نیویورک

فصل سیزدهم

رژیم خوراکی پیشگیرانه

1. ویتامین سی (اسکوربیک اسید) ۲ گرم در فاصله هر هشت ساعت) تا زمانی که تهدید کوید - ۱۹ ادامه یابد
خورده شود

2. اگر استر سی Ester C (بدون اسیدیته اضافی) مقرون به صرفه یا در دسترس نیست ، قرص های ویتامین سی
را با دوا های ضد اسید (مانند تام یا سائر مهارکننده های ضد اسید ، H2 یا بازدارنده پروتو پمپ) مصرف کنید.

3. رژیم غذایی متعادل و سالم همراه با مصرف مایعات کافی.

باید بخاطر داشته باشیم که تمایز نزله یا انفلونزای فصلی با کوید - ۱۹ خفیف بدون امتحان سیرم یا امتحان مایع از شخص
مصاب دشوار است

معالجه عفونت های انفلونزا:

1. خوردن تابلیت های ویتامین سی یا کپسول ۲ - ۳ گرم در ظرف هر ۴ - ۶ ساعت برای ۴ - ۶ روز تا زمانیکه
عفونت ادامه دارد. از اینکه عفونت های تنفسی و پروسه، سجاجف های محافظتی درخت قصبه تنفسی «رغامیه
القصبه¹» را بعد از ۳ - ۵ روز از بین می برد باید به اساس مشوره و رضایت داکتر معالج تان انتی بایوتیک
بگیرید.

2. استراحت در بستر و گرفتن مایعات فراوان بشمول جوس مائته.

3. در صورت تب بالاتر از ۱۰۱ درجه فارنهایت (۳۸ اعشاریه ۳ درجه سانتی گرید) باید به سرویس عاجل شفاخانه
رفته تا داکتر شما را ببینند

چند نکته در قسمت سوگند نامه اطباء مسلمان :

این همواره آرزوی من بوده است تا بتوانم در خدمت مردم عزیز افغانستان باشم ، کشوری که در آن چشم به جهان
گشوده ام و ده ها نسل از تاریخ خانواده های ما زاده آن مرز بوم تأریخی است. ده ساله بودم که فلمی را در مورد پاول

¹ - trachea-bronchial tree

ارلیچ دانشمند طب دیدم؛ پاول ارلیچ² پس از تقبل زحمات، استقامت و ایستادگی در انجام ۶۰۶ تجربه طب توانست سالورسن - گولی جادوگر - م را کشف و زندگی هزاران هزار انسان را در سرتاسر جهان نجات دهد؛ وی با این کشف خود جایزه نوبل را به دست آورد، در واقع دیدن همین فلم بود که هدف زندگی من تعیین شد. به جز از نجات حیات، هیچ چیز شایسته تر دیگری وجود ندارد! چنانچه در قرآن عظیم الشان فرموده شده است، ".... هر کس کسی را جز به قصاص قتل یا [به کیفر] فسادی در زمین بکشد چنان است که گویی همه مردم را کشته باشد و هر کس کسی را زنده بدارد چنان است که گویی تمام مردم را زنده داشته است..." (قرآن سوره مائده آیه ۳۲) «ترجمه یوسف علی³». * این مایه سرفرازی و مباحثات من است که در سن ۸۸ سالگی چیزی را از خود بجا می گذارم تا برای نسلهای آینده ما الهام بخش باشد. در این کتاب، که توسط استاد رحمت آریا به شکل والا و عالی ترجمه شده است و از او شان قدردانی همیشگی می کنم، از همه شما می خواهم که با زبان انگلیسی که زبان بین المللی در ساینس، تکنالوژی، و بیشترین علوم اجتماعی است آشنایی پیدا کنید. بنابراین، متعاقب این متن یک مقاله خود را که برای یک مجله طب به زبان انگلیسی نوشته ام به شما تقدیم میدارم. مرجع دانستم تا در اول چند صفحه آن مقاله، به دری ترجمه گردد تا برای کسانی که با انگلیسی بلدیت ندارند منحصبت سهولت ممد واقع گردد. در اخیر متن مکمل مقاله تقدیم میگردد.

* سوگند نامه اطباء مسلمان [4]، [5]

ستایش ذات خداوند^۴ راست آنکه معلم است، یکتاست، آنکه اقتدار آسمانهاست، متعال است، پرجلال و جبروت است، شکوه و جلال ازوست، حمد و ستایش بر او، آنکه جاویدان است، آنکه جهان و همه موجودات را آفرید و آنکه واحد و احد است (ابن سینا).

آنکه حاوی بی نهایت و ابدیت است. ما غیر از تو به خدای دیگری خدمت نمی کنیم و بت پرستی را بی عدالتی کریه و ناپسندی می دانیم. (لقمان الحکیم)

الهی! به ما قوت عنایت فرما تا صادق، دست و دل پاک، متواضع، مهربان و بی غرض باشیم. این شکیبایی را به ما هدیه کن تا اشتباهات خود را بپذیریم، راههای خود را اصلاح کنیم و خطای دیگران را ببخشیم. این خردمندی را به ما اعطا کن تا همه را در جهت صلح و همدلی توصیه کنیم. این خرد و درایت را به ما عنایت فرما تا درک کنیم که حرفه ما حرفه ای مقدس است که با، پرارزش ترین هدایای شما برای زندگی و عقل سروکار دارد.

پس ما را شایسته این مرتبت محبوب همراه با عزت، وقار و تقوا بساز تا زندگی خود را در خدمت به بشر، فقیر یا ثروتمند، باسواد یا بی سواد، مسلمان یا غیر مسلمان، سیاه یا سفید با صبر و تحمل، با عفت و احترام گذاری، با علم، هوشیاری و مراقبت، با عشق تو در قلوب ما و شفقت نسبت به بندگان که گرانبهارترین آفرینش تو اند، وقف نماییم. بدینوسیله این سوگند را به نام تو، ای خالق همه آسمانها و زمین می خوریم و رهنمود ترا همانطوریکه به حضرت محمد (ص) نازل کرده ای پیروی می کنیم.

".... هر کس کسی را جز به قصاص قتل یا [به کیفر] فسادی در زمین بکشد چنان است که گویی همه مردم را کشته باشد و هر کس کسی را زنده بدارد چنان است که گویی تمام مردم را زنده داشته است..." (قرآن سوره مائده آیه ۳۲)

ترجمه یک بخشی از مقاله طبی

ریفرینس ها در اخیر متن انگلیسی ذکر اند

برای جلوگیری از بحران کوید ۱۹ چه موارد بیشتری را می توان انجام داد؟

پوهاند بشیر احمد زکریا، داکتر طب، عضو کالج جراحان امریکا

پوهاند متقاعد و لکچرر خاص

پوهنتون کولمبیا، کالج اطبا و جراحان

پوهندوی جوزف. ف. زکریا، داکتر طب، دایرکتر IO پوهنتون میامی

² - Paul Ehrlich : پاول ارلیچ : طبیب یهودی الاصل جرمنی ۱۸۵۴ - ۱۹۱۵ که در ساحات هیمتالوژی، ایمونولوژی و انتی مایکروبتکتریال تراپی کار کرده است. در سال ۱۹۰۹ دواى ضد سفلیس را کشف کرد و این کشف وی بنام گلوله سبجرامیز شهرت یافت. در سال ۱۹۰۸م بخاطر خدماتش در ساحه ایمونولوژی جایزه نوبل به دست آورد - م

³ - سوگندنامه اطباء مسلمان

⁴ - وهاج، الف. دال. القاضی، الف. و زکریا ب. سوگندنامه اطباء مسلمان. ژورنال انجمن طبی اسلامی امریکای شمالی یا کتاب: الجمعية الطبية الإسلامية لأمريكا الشمالية، ژورنال انجمن طبی هندوستان ۲۰ (۱۹۸۸) : ۱۱ - ۱۴.

⁵ - پنجاهمین سالگرد کتاب: الجمعية الطبية الإسلامية لأمريكا الشمالية یا «انجمن طبی اسلامی امریکای شمالی» در خدمت به ایمان، مسلک و جامعه". فصل ۴ - سوگند طبی طبیبان مسلمان، پیشنهاد شده توسط «انجمن طبی اسلامی امریکای شمالی». پارتریج، ناشران هندی. ۲۰۱۷. «داکتر بشیر احمد زکریا سوگند را در دهمین کنوانسیون «انجمن طبی اسلامی امریکای شمالی» از ۲۱ تا ۲۳ اکتبر در سال ۱۹۷۷م بخاطر تائیدی ارائه کرد. او آن را به لیگ جهانی مسلمانان (رابطة اسلامی / مکة) ارائه داد، و داکتر العسکری آن را به زبان عربی کلاسیک در وزارت اوقاف در بغداد، عراق ترجمه کرد. هیچ پاسخی توسط هیچ کدام! صص ۱۴ - ۱۶. " این سوگند برای اولین بار بطور رسمی در سال ۲۰۰۰ توسط فارغ التحصیلان در پوهنتون ایالتی نیویارک اداء شده است. این سوگند توسط سایر دکتوران فارغ التحصیل مسلمان در ایالات متحده داده شده است.

جنیفر زکریا متخصص تومور شناسی یا آنکولوجیست
ممبریل هاسپیتال، فلوریدا
ج. دین زکریا MBA رئیس عمومی بایوتکنالوژی
سیلیکان ویلی

مُلخَص:

اینجا چکیده یک بررسی مختصر از ویروس های کرونا و تجربیات ما با آنده مریضان بسیار وخیمی که در مراقبت خاص بستری اند تقدیم میشود. تحقیقات ما با تحقیقات آلبرت سنت گیورگی⁶، لینوس پاولینگ⁷ و طرفداران شان در مورد استفاد از ویتامین سی به عنوان درمان در ارتباط است. هدف اصلی این مقاله توجیه مطالعات «کور دو جهت»⁸ کنترل شده متصادف یک دسته بزرگ مریضان و اطباء، برای بررسی اعتبار عددی در کاهش موارد و شدت موارد (میزان مرگ و میر) کوید - ۱۹ با تجویز ویتامین سی با دوز بالا به عنوان وقایه و درمان است. فرضیه ما برای میکانیزم اثرگذار احتمالی ویتامین سی بر اساس تعادل پاسخ کیمیکال اکسیداتیف⁹ در مقابل نیروهای ضد اکسیداسیون رجعت گرا¹⁰ است.

مدخل

تعداد مصابین وایروس کرونا کوید ۱۹، و میزان مرگ و میر مصابین در ایالات متحده و سراسر جهان در حال افزایش است. تعدادی از مؤفقیات های تحقیقاتی اولیه در واکسین ها یک خوش بینی را ایجاد کرده است که همه ما بدنبال آن بودیم. لازم به تذکر است که تجربیات گذشته ما با ویروسهای SARS که هنوز برای آنها طرق جلوگیری یا ادویه جات مؤثر نداریم همچنان ما را بسیار آسیب پذیر نگه میدارد. واکسین های نزله فصلی یا انفلوانزای فصلی (ویروس کرونا) نشان داده است که با آن در تعداد مصابین، و در کوتاه شدن دوره نقاهت و شدت مریضی انفلوانزا کاهش بعمل آمده است. این کاملاً قابل قبول است، اما برای مواجهه با کوید - ۱۹ بسیار پرخطر، ما باید از لحاظ اپیدمیولوژیکی، جلوگیری و تداوی آماده شویم تا از گسترش بیشتر آن جلوگیری کنیم و میزان مرگ و میر مصابین را کاهش دهیم و همچنین برای برگشت فنوتایپ¹¹ های کشنده آینده آماده باشیم. شهرنشینی فزاینده و جهانی شدن آنرا به شدت چلنج برانگیز می سازد. راه دیگر این است که باید در جستجوی مصارف کم، زهریت کم، کار کمتر، طرق ساده و قابل قبول با سهم قابل اجراء در سراسر جهان باشیم. در عین حال، دلیل کمی برای دلهره و ترس وجود دارد، زیرا بشریت با حملات بدتری مانند انفلوانزا در سال ۱۹۱۸ روبرو شده است که مرگ و میر کمتر از ۱۰ فیصد داشت و در مقایسه با آن کوید - ۱۹ کنونی مرگ و میر کمتر از ۳ فیصد دارد. با این حال، در قرن بیست و یکم، آمریکا دیگر نمی تواند پیشبینی تلفات حداقل مرگ و میر متجاوز از ۲۵۰۰۰۰ نفر را تا پایان امسال تحمل کند.

مرور مختصر بر نوشته های طبی و تجربیات شخصی ما

از سال ۱۹۳۳م به بعد تشخیص شده است که وایروس های کرونا عامل زکام معمولی (کوریزا¹²) هستند. ولی می بینیم که طی دو قرن گذشته، میوتیشن یا دگرگون شدن و انتقال وایروس های کرونا از طریق افزایش تعداد ناقلین حیوانی، در سطح جهانی تهدید آمیزتر شده میرود. ما نه می دانیم که چگونه ویروس های SARS، HIV و شبیه ایبولا توانایی تخریب خود را پیدا کرده اند و نیز کدام میکانیزمی را نه می شناسیم که بوسیله آن تخریب اعضای بدن انسان بوقوع می پیوندد. مزید بر آن، پیشنهاد شده است که با توسعه شهرها، شهرکها و روستاها در بیابان های سراسر کره زمین، مردم با حیوانات حیات وحش در تماس نزدیک شده اند. متأسفانه، برخی ها به دنبال حیوانات کمیاب برای مقاصد آشپزی یا دواپی

⁶ - Albert Szent Gyorgyi

⁷ - Linus Pauling

⁸ - double-blind study: تحقیق «کور دو جهت» مطالعه ای است که در آن نه شرکت کنندگان و نه آزمایشگران نمی دانند چه کسی تداوی خاصی را دریافت می کند. از این روش برای جلوگیری از انحراف در نتایج تحقیق استفاده می شود. طور مثال، بیائید تصور کنیم که محققان در حال بررسی اثرات یک دوا جدید هستند. در یک مطالعه «کور دو جهت»، محققانی که با شرکت کنندگان تعامل دارند نمی دانند چه کسی دوا واقعی را دریافت می کند و چه کسی «دوا نما» یا «شبهه دوا» را دریافت می کند.

⁹ - chemicaloxidative replication

¹⁰ - reductive anti-oxidation

¹¹ - phenotypes: مجموعه خصوصیات قابل مشاهده موجود زنده، فنوتایپ آنهاست. تفاوت اساسی بین فنوتیپ و جینوتایپ این است که، در حالی که جینوتایپ از والدین ارگانیسم به ارث می رسد، فنوتایپ اینگونه نیست. مثلاً عوامل محیطی که ممکن است روی فنوتایپ تأثیر بگذارد شامل تغذیه، گرمی، رطوبت و غیره. با رنگ پوست یک فرد را در نظر بگیرید. جین های ما میزان و نوع ملانین تولید شده را کنترل می کنند، معهدا قرار گرفتن در معرض نور ماورای بنفش در آب و هوای آفتابی باعث تیره شدن ملانین موجود می شود و در نتیجه باعث تیره شدن پوست می شود. مترجم

¹² - Coryza

هستند و آنها را شکار می کنند و به بازارهای مرطوب¹³ می آورند - که به عنوان منشای چوچه کشی برای میکروب های شناخته شده و ناشناخته در مقیاس وسیع عمل می کنند.

از آنجا که تاریخ همچنان به عنوان سنگ محک برای صحت و اعتبار همه علوم باقی مانده است ، طبیبان و دانشمندان باید به یاد داشته باشند که هر ذره کشفیات علمی بر اساس تلاش های نسل های گذشته بوقوع پیوسته است. در سال ۱۹۳۷ ، آلبرت سنت جیورجی¹⁴ جایزه نوبل در فیزیولوژی / طبابت "را برای کشف های خود پیرامون پروسه احتراق کیمیای-بایولوژیکی در رابطه خاص آن با ویتامین سی و عملیه کتلیستی¹⁵ فومریک اسید¹⁶" دریافت کرد. جالب اینجاست که او همه پول جایزه نوبل خود را به دلیل جنگ علیه اشغال شوروی به فنلند داد. تحقیقات علمی ابتدایی وی متمرکز بر کیمیای تنفس حجروی ، شناسایی فومریک اسید و سایر مراحل بود که بعداً به عنوان دوره یا سایکل کریس¹⁷ برای تولید / ATP ADP به عنوان منبع انرژی برای تمام اشکال زندگی شناخته شد. وی گفته بود که "یک کشف، باید بنا بر تعریف با دانش موجود مغایرت داشته باشد" ، و دانشمندان را به دو دسته اپولونی ها¹⁸ و دایونسیایی ها¹⁹ تقسیم کرد. وی مخالفان علمی را که "حواشی علم" را کاوش می کردند ، "دایونسیایی ها" خطاب کرد. وی گفت: "اپولونی ها در ساینس تمایل دارند که خطوط تثبیت شده ای را برای رسیدن به کمال ایجاد کند، در حالی که دایونسیایی بیشتر به شهود اعتماد می کند و احتمالاً پس کوچه های جدید و غیر منتظره ای را برای تحقیق باز می کنند ...". رالف ماس²⁰ ، یکی از دست پروردگان او بود، وی در مدت کار طولانی مسلکی خود با انجام تحقیقات سرطان ، زندگی نامه ای نوشت: بنام : رادیکال آزاد: آلبرت سنت جیورجی و نبرد برسر ویتامین سی²¹.

دسترسی به نمونه های مایع یخ زده انفولانزای سال ۱۹۱۸ که به خوبی حفظ شده است در سال ۱۹۹۷م از آلاسکا آورده شد، این مایع تسلسل جینوم وایروس ۱۹۱۸ را به همراه داشت و آن را به عنوان SARS-CoV-1 و کوید - ۱۹ فعلی را به عنوان SARS-CoV-2 طبقه بندی کردند که شباهت های بسیاری را نشان با هم می دهد.

ادامه دارد

مرور مختصری بر دوره کلینیکی سارس - کوید - ۲

¹³ - wet markets : این اصطلاح در افغانستان مروج نیست. بازار مرطوب که بنام بازار عمومی و یا بازار سنتی نیز یاد می شود به بازاری اطلاق میشود که برای فروش گوشت ، ماهی ، محصولات و سایر اجناس فاسدشدنی اختصاص داده شده باشد و متمایز از "بازارهای خشک" که اجناس بادوام مانند منسوجات و وسایل برقی را به فروش می رسانند. ولی همه بازارهای مرطوب حیوانات زنده را به فروش نمی رسانند. اما اصطلاح بازار مرطوب گاهی اوقات به معنای بازار حیوانات زنده یا نخاس است که در آن فروشندگان حیوانات را پس از خرید مشتری ذبح می کنند مانند مرغداری در هانگ کانگ. مارکیت های مرطوب در بسیاری از نقاط جهان به خصوص در چین ، آسیای جنوب شرقی و آسیای جنوبی خیلی مروج است. این بازارها شامل طیف گسترده ای از بازارها مانند بازارهای دهاقین ، بازارهای ماهی و / یا بازارهای حیات وحش است. آنها اغلب به دلیل عوامل قیمت گذاری ، تازه بودن غذا ، تعامل اجتماعی و فرهنگ های محلی نقش مهمی در تأمین مصونیت غذایی شهری دارند. بیشتر بازارهای مرطوب با حیوانات وحشی یا عجیب و غریب تجارت نمی کنند ، اما مارکیت هایی اند که با شیوع امراض مشترک انسان و حیوان ارتباط دارند. یکی از این مارکیت ها ، بازار عمده فروشی غذاهای بحری در هوانان در وهان چین است ، و گمان میشود که شاید اینجا یکی از کلستر های اولیه از مصاب شدن به وبای جهانی کوید - ۱۹ باشد که بعد به عنوان یک منبع احتمالی مریضی زونوسیس برجسته شد ، ولی تحقیقات سازمان صحت جهانی ۲۰۲۱ نتیجه گرفت که بازار هوانان بعثت وجود موارد قبلی بعید بود که منشأ آن بوده باشد. در سال ۲۰۰۳ ، پس از شیوع بیماری SARS که مستقیماً با این روشها مرتبط بود ، نگهداری حیات وحش در چین از بازارهای مرطوب منع شد. این مقررات قبل از اجرای مجدد آن در سال ۲۰۲۰ لغو شد. (ویبکی پدیا) «مترجم»

¹⁴ - Albert Szent-Györgyi : یا آلبرت نایجر ابولت ۱۸۹۳ - ۱۹۸۶ بایو کیمیسٹ پولندی و برنده جایزه نوبل - م

¹⁵ - catalysis : کتالیزس پروسه افزایش سرعت عکس العمل کیمیای با افزودن ماده ای است که به عنوان کتالیست شناخته می شود کتالیست ها در عکس العمل کتالیستی مصرف نمی شوند اما می توانند به طور مکرر عمل کنند. غالباً فقط به مقدار بسیار کمی کتالیست نیاز است

¹⁶ - fumaric acid

¹⁷ - Krebs Cycle : دوره سیتریک اسید (CAC) - همچنین به عنوان دوره TCA (دوره ترای کاربوکسیلیک اسید) یا دوره کریس شناخته می شود - این دوره مجموعه ای از عکس العمل های کیمیای است که توسط همه ارگانیسم های جاندارانی که صرف در مجاورت آکسیجن قار به زندگی اند برای آزاد سازی انرژی ذخیره شده از طریق اکسیدیشن acetyl - CoA استفاده می شود که از کاربوهاپدیت ها ، چربی ها و پروتئین ها ناشی شده اند. علاوه بر این ، همین دوره جلودار امینو اسیدهای خاص ، و همچنین ایجنت یا عامل کاهش دهنده NADH را فراهم می کند ، که در بسیاری از عکس العمل های دیگر استفاده می شود. اهمیت اصلی آن برای بسیاری از مسیرهای بایوکیمیکل نشان می دهد که این یکی از اولین اجزای میتابولیزم بوده و ممکن است از نظر جنینی ایجاد شده باشد. م

¹⁸ - Apollonian

¹⁹ - Dionysian

²⁰ - Ralph Moss

²¹ - Free Radical: Albert Szent-Györgyi and Battle over Vitamin C

د پانوی شمیره: له 4 تر 4

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکي په څیر و لولی