

بسم الله الرحمن الرحيم

إخوتي و أخواتي

يحزنني جدا أن أرى العديد من الناس يسهرون طوال الليل وينامون نهارا فهذا عكس النظام الرباني في الحياة الذي رتبها ذو العزه والجلال على هيئة الساعه البيولوجيه في الجسم والتي تتحكم في نظام النوم واليقظه ولكن كيف؟

الدماغ حدد له ليعمل في النهار وخلال هذا العمل: والذي يشمل التعبير الجيني لخلايا الدماغ وما ينتج عنه من مراسلات وأوامر دماغيه وسلوك وحفاظ على الوعي. كل ذلك مثل أي ماكينه عامله تترك مخلفات. والدماغ لا يتعامل مباشرة مع جهاز نقل الدم للمخلفات ولديه جهاز يسمى القلمفه glymphitic system ويشغله مركز أي نواة يقع فوق تقاطع العصب البصري وتديره خلايا الأستروسايت astrocytes وهي التي تكون بوابة غسيل سائل الدماغ (هل تعرف أن سائل الدماغ لا يختلط مع الدم مباشرة؟) وهذا مع العمل طوال اليوم تتكالب فيه مخلفات عمل الدماغ وهذه الخلايا تشغل ساعتك البيولوجيه التي تعد لك ساعات عمرك البيولوجي وبها يتم طرح النفايه عبر الغدد للمفاويه وبالخصوص تلك التي في الرقبه مثل نظام التصفيه (فلتر) والتي بدورها تصب في دوره الدمويه وبالمقابل تضخ الشعيرات الدمويه في الدماغ سائل جديد الى حيز الدماغ المركزي (csf) cerebrospinal fluid وهذا يحدث أثناء نومك في الليل (لاتفوت الفرصه وتسهر الليل) أي أن خلايا الأستروسايت تضخ السائل من شعيرات الدم الدماغيه الى التجوف الدماغي ليصفو لك البال وأنت تستيقظ فماذا يحدث لك عندما لا يتم هذا التبادل إذا أنت واصلت السهره الى الصباح وبطريقة مزمنه أو أن عمك يتطلب عمك ليلاً. هذه النفايه تتكاثر مع الوقت حتى يبلغ السيل الزبي أي تحيل دماغك الى التقاعد في ما يسمى الألزهايمر أو الأمراض العصبيه الملهبه وغروب وعيك وتشغلك من طبيب الى آخر بحثا عن حل وحتى أنك لا تتعرف على أصغر

أطفالك (من هو أنت ؟ ولد الجيران؟ ههههه) وربما تلحقك بأمراض القلب  
والإلتهابات المزمنة ويراك أقرباؤك مكتئبا مستسلما بقضاء الله وقدره  
(يامسكين ! أوتعي لنفسك مفتاحك في قرارك) هذا وقد شرحنا في اليوتيوب  
نظام الساعة البيولوجيه بما يزيد عن الساعه وثلاث بعنوان  
<https://www.youtube.com/watch> لإستكمال ما بدأناه هنا لذا  
يجب عليك الألتزام بنظام خلقك الرباني لتبقى سليما وبكل صحه وسلامه .نام  
في الوقت المحدد الذي كتبه الله في ساعتك البيولوجيه والتي ستهديك الصحه  
وطول العمر بإذنه تعالى دتم بخير .د. عبد الجبار المحمد حسين