

بەنزىن Benzene بېزەنگ، يان زەردىكى كالى، بۇنىكى تايىبەتى ھەيە، ئەگەرچى لە ھەوا قورسىتەرە، بەلام بە بەركەوتىن بە ھەوا زوو دەپتە ھەلم، ھەرۋەھا بە خىزايى گىردەگىرت. بەنزىن جگە لە نەوتى خاۋ و گازۋىلىن، لە دوکەلى جگەرەشدا ھەيە، ھەرۋەھا چەندىن ماددەى كىمىيى تىر بەنزىن لەخۇدەگىرن ۋەكو: ھەندىك جۇرى پلاستىك، نايلىۋن، لاستىك، بۇيە، ماددەى پاككەرەۋە Detergents، بىكوزى مېروو. ھەۋاي دەرەۋى مال رېژىيەكى نىزمى بەنزىنى تىدايە كە لە دوکەلى جگەرە ۋ ئۆتۆمبىل و بەنزىنخانە و كارگەكان سەرچاۋە دەگىرت. ھەۋاي ناۋ مال رېژىيەكى بەرزىرى بەنزىن لە ھەۋاي دەرەۋە لەخۇدەگىرت بۇ نىمۇنە لە بۇيە، سىمغى مۇبىلىيا و جۇرەكانى تىرى سىمغ، ھەرۋەھاپاككەرەۋەكان. ھۇكارى سەرەكى بەركەوتىن بە ھەلمى بەنزىن دوکەلى جگەرەيە، ھەرۋەھا ئەۋ كەسانەى كە لە بەنزىنخانەكاندا كار دەكەن زىياتىر روۋبەرۋى ھەلمىزىنى ھەلمى بەنزىن دەبنەۋە، بۇيە پىۋىستە كە تا بىكىت خۇيان لە ھەلمىزىنى ھەلمى بەنزىن پارىزن. بەنزىن كارىگەرى خراپ دەكاتە سەر مۇخى ئىسك و لە چالاكىيەكەى كەم دەكاتەۋە و دەپتە ھۇى كەمخوتىنى، تىكدانى سىستى بەرگىرى لەش بە لەناۋبىردىنى خۇكە سىپىيەكانى خۇين. نىشانەكانى راستەۋخۇ پاش ھەلمىزىنى بىرىكى زۇرى ھەلمى بەنزىن لە ماۋى چەند خولەكىك تا چەند كاتىمىزىك بىرتىن لە: بۇرزان، سەرسوۋان، دلەكوتى، سەرئىشە، دەست لەرزىن Tremor، شىۋان، لەھۇشچوون كە لەۋانەيە بگاتە مردن ئەگەر دىرئە بىكىشىت. بەركەوتىنى دىرئەخايەن بە ھەلمى بەنزىن ئەگەرى توۋشبوون بە شىرپەنچە زىاد دەكات.

پىۋىستە كارمەندى بەنزىنخانەكان وىيا بن لە ھەلمىزىنى ھەلمى بەنزىن

## نەخۇشى شەكرە تەندروستى دەم تىكەدەتات

توۋشبوون بە نەخۇشى شەكرە بەۋە ناشان كە نەخۇشىيەكەيان گىرت پەيدا دەكات بۇ چاۋ، دەمارەكان، گورچىلە، دل، لەگەل پىست و سىستى تىرى لەش، بەلام ئايا دەزانى كە نەخۇشى شەكرە گىرت بۇ دەم پەيدا دەكات؟ نەخۇشى شەكرە ھۇكارە بۇ نەخۇشى پوك، ھەۋكردنى دىرئەخايەن و سەختى پوك Periodontitis، ھەۋكردنى ئىسك كە ددانەكان لە شوئى خۇيدا رادەگىرت. نەخۇشى پوك ھۇكارە بۇ گىرت و نارحەتى لەكاتى جويىنى خۇراكدا، ھەرۋەھا ھۇكارە بۇ لەدەستدانى ددان. وشكبوونى دەم گەلىك جار نىشانەيەكى شاراۋىيە بۇ نەخۇشى شەكرە و دەپتە ئەگەرى سووتانەۋە، كولىبونى دەم، ھەۋكردنى ناۋپۇشى دەم Stomatitis، بۇنى ناخۇشى دەم و ھەستىردن بە چىزى تال لە دەم و قورگدا، ھەرۋەھا كلۇربوونى ددان. بۇ خۇپاراستن لە گىرتەكانى دەم و پوك و ددان لە توۋشبوون بە نەخۇشى شەكرە، پىۋىستە كە بە ھەموو رىنگايەك ھەۋل بەدن كە ناستى شەكرى خۇين بە بەردەۋامى لەزىر كۆتەرۋلدا بەئىلەۋە كە بە كىلى خۇپاراستن لە گىرتەكانى دەم و ئالۋىيەكانى تىرى نەخۇشى شەكرە دادەنرىت، ھەرۋەھا رۇزانە شوۋشتىنى ددان بە فلچە و ھەۋىرى ددانى گونجاۋ ھاۋكات لەگەل بەكارھىنانى داۋى ددان Floss، لەگەل دووركەتنەۋە لە جگەرەكىشان و بەسەركردنەۋى تەندروستى دەم و ددان لە لايەن دىكتۇرى ددان ھەر ۶ مانگ جارىك.





## پاراسىتۆل مەترسى بۇ جگەر ھەيە

پاراسىتۆل، يان پاراسىتامۆل Paracetamol باوترىن دەرمانى دژە ئازارە لە سەرتاسەرى جىھاندا، چونكە ھەرزانە و بە دەرمانىكى سەلامەت دادەنرئت ئەگەر بە ژەمى ئاسايى بەكارىيئت. بەم دوايىە زانايان لە لىكۆلنەوھەكانياندا گەيشتنە ئەو ئەنجامى كە پاراسىتۆل خانەكانى جگەر تىككەدات، ئەم كارىگەريىەش بە ژەمى پاراسىتۆل و ماوۋى بەكارھىتانى دەرمانەكەو بەندە. ھەرۆھەا پىسپۇران لە زانكۆى ئىدنىيىرگ جەختيان لەمە كرددۆتەو كە پاراسىتۆل ھۆكارە بۇ تىككەدنى ھەماھەنگى بنچىنەيى نىوان خانە دراوسىكانى جگەردا، بەمەشەو ھەشەكانى جگەر دوچارى تىكشكان دەبن، ئەمەش كارىگەريى نىگەتىقى توند دەكاتە سەر فرمانى دروستى خانەكانى جگەر و لەوانەشە كە خانەكان لەناويچن. بەكارھىتانى پاراسىتۆل ھەندىك جار مەترسىدارە و ھۆكارە بۇ پەككەوتنى تىژى جگەر بەتايىبەتى بۇ ئەو كەسانەى كە نەخۆشيان لە جگەردا ھەيە وەكو ھەوكردى فایرۆسى جگەر، مۆمبونى جگەر Liver cirrhosis، ھەرۆھەا شىرپەنجەى جگەر. ئەگەرچى پاراسىتۆل تا رادىيەك دەرمانىكى سەلامەتە و بە بى راچىتە دەست دەكەوئت، بەلام لەگەل ئەمەشدا، ھىشتا پىويستە ئەم راستىيە لەبىرنەكەين كە پاراسىتۆل و گەلئەك دەرمانى تر ھۆكارن بۇ تىككەدنى خانەكانى جگەر، بۇيە باشترە كە تا بكرى ژەمى بچوكتەر و بۇ ماوۋى كورتر بەكارھىتئت و تەنبا بە رىنمايى دكتۆر بىت.



## بىكارى پىربون تاودەدات!

ئەمە سەلمىنراۋە كە بىكارى Unemployment كاريگەرى نىگەتيف دەكاتە سەر تەندروستى. كاريگەرى بىكارى لەسەر DNA دا بەرجەستە دەيىت بەۋەى كە درىژى سەرە جىنەكان Gene tips كە بە تىلۇمەر Telomeres ناسراون دوچارى كورتىبونەۋە دەبن، ئەمەش پىۋەندى بە زوو پىربونەۋە ھەيە. كورتىبونى تىلۇمەرەكان ئەگەرى چەند حالەتتىكى تەندروستى پەيۋەست بە بەساللاچون زىاد دەكات ۋەكو نەخۇشى شەكرەى جۆرى دوۋەم. بىكارى بۇ ماۋەيەكى زۇر ھۆكارە بۇ ژيانىكى پىر لە سترىس كە لەۋانەيە بىتتە ھۆى گۇرانى ھەمىشەيى لە DNA ى خانەدا. سترىسى بەردەۋام بۇ ماۋەيەكى زۇر ھۆكارە بۇ گۇرانى ئاست و بالانسى ھۆرمۇنەكان لە لەشدا كە دەيىتە ھۆى كورتىبونى تىلۇمەرەكان. خەمۇكى ۋەكو سترىس ھەمان كاريگەرى نىگەتيفى لە لەشدا ھەيە. ئەمەش روونكراۋتەۋە كە زىدەۋۇيى لە كاركردن بە ھەمان ئەندازەى كەمى كار يان بىكارى كاريگەرى دەكاتە سەر DNA. بىنگومان بىكارى كۇتايى جىھان نىيە، بىركردنەۋەى پۇزەتيفقانە، ھەرۋەھا ھەۋلدانى بەردەۋام بۇ دۇزىنەۋەى كارىك پىۋىستە و يارمەتيدەرە بۇ سووكردى سترىس.

## بۇچى كەرش ت بچووك نايىتەۋە؟

بۇ گەللىك لەو ئافەرتانەى كە كىش دادەبەزىنن، ناۋچەى كەرش (ورگ) دەيىتە دواسنور، بە مانايەكى تر، پاش چەندىن مانگ لە رىجىم و مەشقى ۋەرزشى و دابەزاندى كىش كە بەرجەستە دەيىت بە شىۋەى لاۋازبونى باسك، ران و قاچەكان، ھەرۋەھا دەموچاۋ، ھىشتا ناۋچەى خوارەۋەى گەدە يان بەشى پىشەۋەى ناۋەراستى سك يان كەرش Belly كەمىك دەمىنەتەۋە. ئەمە روونكراۋتەۋە كە ئەو خۇراكەى دەيخۇيت ھاۋكات لە گەل كاريگەرىيە ھۆرمۇنەيەكان شوئى سوتانى چەۋرى لە لەش و شوئى مانەۋەى چەۋرى لە ناۋچەى كەرش و شوئى تردا دياردەكەن. ئەو ھۆكارانەى كە پەيۋەستن بە خۇراك و رىنگرن لە دابەزاندى كەرش برىتتىن لە: زىاد خواردنى خۇراكى ناتەندروستىيانە بۇ نمونە زىاد خواردنى چەۋرىيە تىرەكان كە جىنەكانى تايبەت بە كۇبونەۋەى چەۋرىيە كەرش ئاكتيف دەكات، نەخواردنى ژەمى تەۋاۋى بەيانى و نىۋەۋۇ يان دابەشكردى كالورى پىۋىستى رۇژانە بەسەر چەند ژەمىكى بچووكدا كە نىۋانسان لە ۴-۵ كاتر مېر كەمتر نەيىت، زىاد خواردنى كاربۇھىدراتى سافكراۋ كە ھۆكارە بۇ بەرزبونەۋەى خىراى ئاستى شەكرى خوئىن، زىاد خواردنەۋەى ئەلكهول كە دەيىتە ھۆى پەيدابونى ترشە چەۋرىيە سەربەست Free fatty acids، كەم ۋەرگرتنى ماددە دژەئۇكسانەكان لە خۇراكى رۇژانەدا واتە سەۋزە و ميوەى جۇراۋجۇر.

## ئايا ھەلگرتى تەنى قورس دەبىتە ھۆى نەزۆكىي ئافرەت؟

Female infertility نەزۆكىي ئافرەت گەللىك ھۆكارى لەپالە ۋەكۆ: بەسالچون، تېكچونى ھاوسەنگىي ھۆرمۆنەكان، زيادبونى كىشى لەش ۋ قەلەوى، گرېي رىشالىي مىندالدىن Fibroid، نەخۇشىيەكانى گلاندى دەرەقى، سترېس، مەشقى ۋەرزىيى توند، سوورى مانگانەى ماۋە كورت، ھەۋكردنى رېرەۋەكانى كۆئەندامى زاۋزى، نەخۇشىي درېژخايەن. لەم سالانەى دوايىدا، لە چەند لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە بەردەۋام ھەلگرتى تەنى قورس يان ئەنجامدانى ئىشى قورس ھۆكارە بۇ نەزۆكىي ئافرەت، ھەرۋەھا بە ھەمان ئەندازەى ئىشى قورس، ئىشى شىفتى پاش نىۋەرۆ يان شىفتى شەۋانە ھۆكارە بۇ كەمبونەۋەى تواناى دووگيانبونى ئافرەت. لە گەللىك لىكۆلىنەۋەى رابردوودا ئامازە بە پىۋەندى كاروپىشە بە نەزۆكى ئافرەتەۋە كراۋە بەتايىبەتى كارىگەرى ئىش ۋ پىشە لەسەر فرمانى ھىلكەدانەكان ۋ ئاستى ھۆرمۆنەكاندا كە زۆر گرنگن بۇ تواناى بايۆلۇژى دووگيانبون. بەردەۋام ھەلگرتى تەنى قورس يان ئەنجامدانى ئىشى قورس دەبىتە ھۆى شلەژانى كاتژمىرى بايۆلۇژى ناۋەۋەى لەش بە شىۋەى كەمبونەۋەى مەخزۋنى ھىلكۆكە Egg reserve لە گەل كەمبونەۋەى ژمارەى ھىلكۆكەى پىگەيشتور Mature eggs بە بەراورد لە گەل ئافرەتەنى تردا. ئەمەش روونكراۋەتەۋە كە لە گەل ئىشى قورسدا، كىشى زياد يان قەلەۋى ئەگەرى نەزۆكى زياتر دەكات. بۆيە بۇ ئەۋ ئافرەتەنەى كە پلانىيان بۇ دووگيانى داناۋەۋاباشترە كە بە مەبەستى پاراستنى تواناى بايۆلۇژى دووگيانبون خۇيان لە ھەلگرتى تەنى قورس ۋ ئىشى گران بپارېزن ۋ كۆنترۆلكى كىشى لەشيان بكەن.