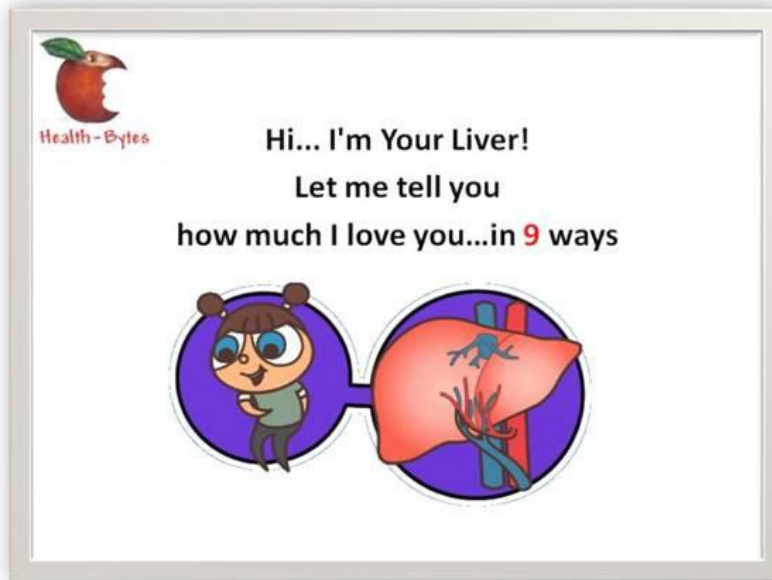
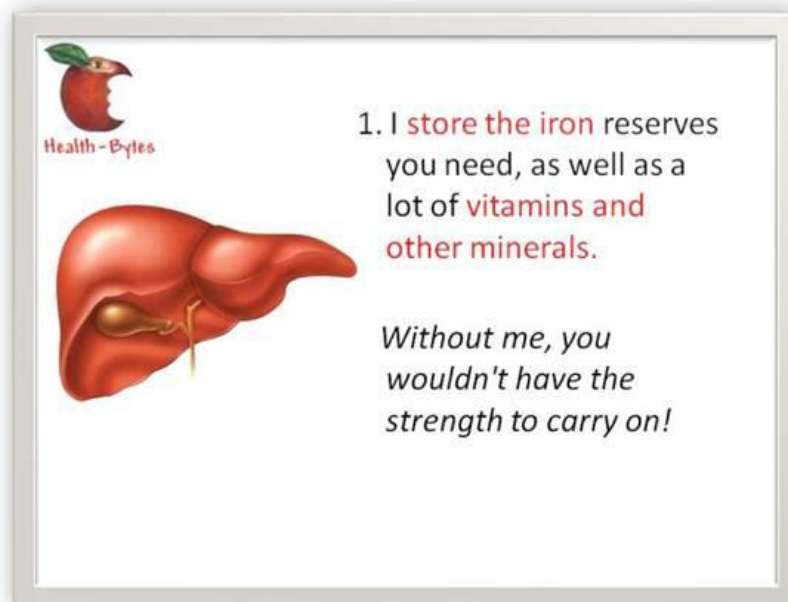


حقایق جالب توجهی در مورد کبد...



هی سلام. من کبد شما هستم. می خوام به شما بگم چقدر دوستتون دارم... به ۹ روش:



من آهن، ویتامین ها و سایر مواد معدنی مورد نیاز شما را ذخیره می کنم. بدون من شما نیرویی نخواهید داشت.




Health-Bytes



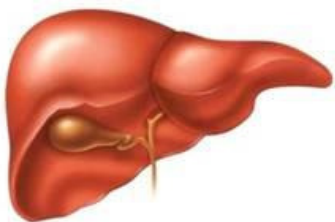
2. I make **bile** to help digest your food.

Without me, you'd waste away to nothing.

من ماده تلخی که برای هضم غذا لازم دارید را تولید می کنم. بدون من در کمترین زمان نابود می شوید.




Health-Bytes



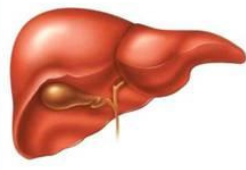
3. I **detoxify poisonous chemicals** you give me, and that includes alcohol, beer, wine and drugs (prescribed and over-the-counter) as well as illegal substances.

Without me, your "bad" habits would kill you.

مواد شیمیایی سمی که به خورد من می دهید، شامل مشروبات الکلی، داروها (چه آنها که تجویز شده اند و چه خود تجویز می کنید و می خرید) و مواد مخدر را تا حدودی سم زدائی می کنم. بدون من عادات بد شما را می کشد.




Health-Bytes



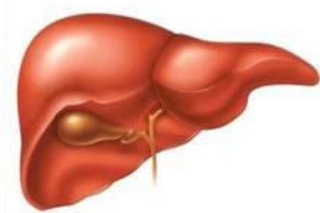
4. I store **energy**, like a battery, by stockpiling sugar (carbohydrates, glucose and fat) until you need it.

Without me, the sugar level in your blood could fall dramatically and you'd go into a coma.

من قند (کربوهیدراتها، گلوکز و چربی) را مثل یک باتری در خودم ذخیره می کنم تا وقتی به آن نیاز دارید در اختیارتان بگذارم.
بدون من افت شدید قند شما را در حالت کما قرار خواهد داد.




Health-Bytes



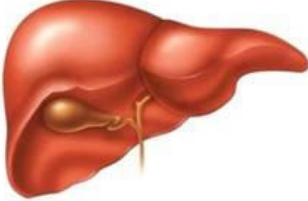
5. I **make the blood** that got your system going even before you were born.

Without me, you wouldn't be here!

حتی قبل از اینکه بدنیا بیایید خونی که زندگی شما را به گردش در می آورد می سازم. بدون من اصلا وجود نخواهید داشت.




Health-Bytes



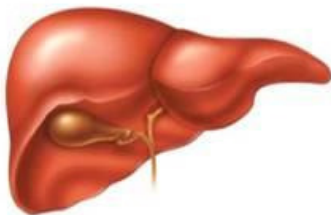
6. I **manufacture new proteins** that your body needs to stay healthy and grow.

Without me, you wouldn't grow properly!

من پروتئین هایی که برای رشد و زندگی نیاز دارید را می سازم. بدون من نمی توانید درست رشد کنید.




Health-Bytes



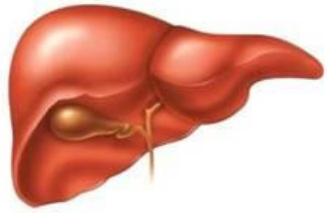
7. I **remove poisons** from the air, exhaust smoke and chemicals you breathe.

Without me, you'd be poisoned by pollutants!

من سمومی که از طریق هوا، آگروز اتومبیل ها و مواد شیمیائی که تنفس می کنید را می زدایم. بدون وجود من آلوده کننده ها شما را نابود می کنند .




Health-Bytes



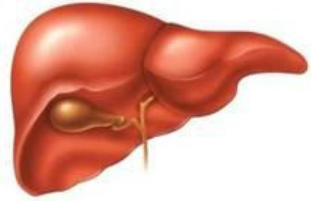
8. I **make clotting factors** that stop the bleeding when you accidentally prick yourself.

Without me, you'd bleed to death!

من فاکتور لازم برای لخته شدن خون را می سازم و وقتی بطور اتفاقی دست خود را می برید خونریزی را بند می آورم. اگر من نباشم آنقدر خون از بدن شما می رود که می میرید.



Health-Bytes



9. I help **defend you** against the germs going into your body all the time. I take those cold germs, flu bugs and other germs you encounter, and knock them dead - or at least weaken them.

Without me, you'd be a sitting duck for every infection known to man.

من از شما در مقابل تمامی میکروبهایی که به بدن وارد می شوند دفاع می کنم. میکروبهای سرماخوردگی، ویروس آنفلوآنزا و هر نوع موجود ذره بینی مضر را نابود می کنم و یا حداقل ضعیفشان می کنم. بدون من شما هدف آسانی برای هر نوع عفونت شناخته شده برای بشر هستید.



**That's how much
I love you...
but do you love me?**

من شما را اینقدر دوست می دارم. اما شما چقدر مرا دوست دارید؟



***Let me tell you some easy ways to
love me, your liver !!!***

اجازه بدهید به شما بگویم چگونه مرا دوست بدارید، یعنی کبد خودتان را




• **Don't drown me in beer, alcohol or wine!**
Even one drink is too much for some people and could scar me for life.

مرا در الکل، آبجو و شراب غرق نکنید. حتی یک گیللاس هم برای بعضی ها زیاد است و زخمی همیشگی بر من باقی می گذارد




• **Watch those drugs!**
All drugs are chemicals, and when you mix them up without a doctor's advice you could create something poisonous that could damage me badly.


• I scar easily.. and those scars, called "cirrhosis" are permanent.

Medicine is sometimes necessary. But **taking pills when they aren't necessary is a bad habit.** All those chemicals can really hurt a liver.

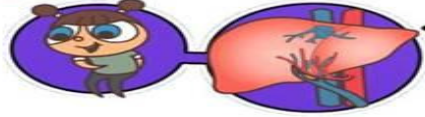
مراقب داروها باشید. تمام آنها مواد شیمیایی هستند و وقتی شما بدون تجویز پزشک از آنها استفاده می کنید می توانید ماده ای سمی بوجود آورید که بسختی به من صدمه می زند.

من به آسانی زخمی می شوم. و این زخمها که سیروز نام دارند همیشگی هستند.

دارو گاهی لازم است. اما دارو خوردن در زمانی که نیازی به آن نیست عادت بدی است. این مواد شیمیایی می توانند بسختی کبد شما را اذیت کنند.



Health-Bytes



- Be careful with **aerosol sprays!**

Remember, I have to detoxify what you breathe in, too. So when you are cleaning with aerosol cleaners, make sure the room is ventilated, or wear a mask.

- ***That goes double for bug sprays, mildew sprays, paint sprays and all those other chemical sprays you use. Be careful what you breathe!***

مراقب انواع اسپری ها باشید. به یاد داشته باشید. من مسئول سم زدائی آنچه تنفس می کنید هم هستم. پس وقتی دارید با مواد پاک کننده کار می کنید مراقب باشید که هوای اتاق دائم عوض شده و از یک ماسک استفاده کنید. این مسئله در مورد حشره کش ها، خوشبو کننده ها، اسپری رنگ های و سایر مواد شیمیائی به دو برابر مراقبت احتیاج دارد. مراقب چیزی که تنفس می کنید باشید.



Health-Bytes



Watch what gets on your skin! Those insecticides you put on trees and shrubs not only kill bugs they can get to me right through your skin and destroy my cells, too. Remember they're all chemicals.

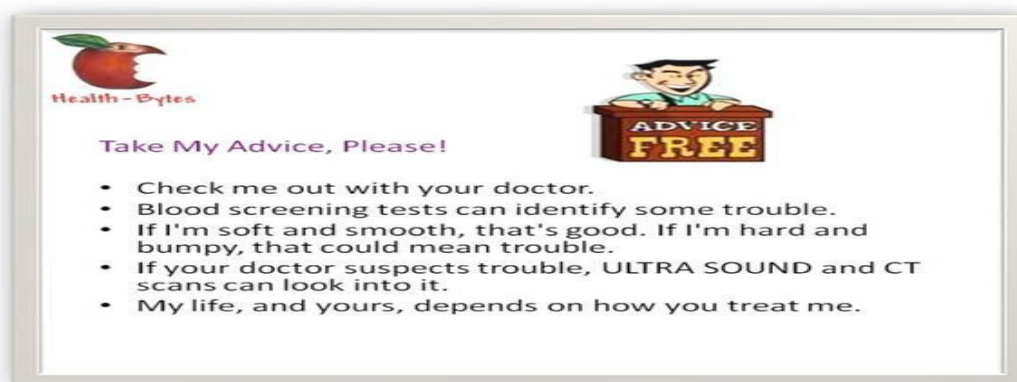
Cover your skin with gloves, long sleeves, a hat and mask every time insecticides are in the air or if you're handling them.

مراقب چیزی که با پوست شما تماس پیدا می کند باشید. آن حشره کشها که به گیاهان یا درختان می پاشید نه تنها هر نوع حشره ای را که گیر بیاورند می کشند بلکه سلولهای پوست شما را هم نابود می کنند. به یاد داشته باشید که آنها هم مواد شیمیایی هستند. هرگاه در معرض حشره کشها بوده و یا خود سمپاشی می کنید پوست خود را با دستکش آستین بلند، یک کلاه یا ماسک بپوشانید.



اخطار

من تا وقتی که به آخرین لحظه های زندگی خود... و در نتیجه خود شما نرسیده ام به شما خبر نمی دهم که دچار مشکل هستم. به یاد داشته باشید: من شکایت بکن نیستم. وارد آوردن بار اضافی بمن با داروها، الکل و سایر مواد مضر می توانند مرا نابود کنند. این ممکن است تنها اخطاری باشد که به شما می شود.



لطفاً به نصایح من گوش کنید. مرتب به کمک پزشک مرا چک کنید. آزمایش غربال کردن خون می تواند بعضی از مشکلات را نشان دهد. من وقتی صاف و نرم هستم خوبم. اگر سخت یا دارای برجستگی شوم یعنی مشکل دارم. اگر پزشک شما به چیزی مشکوک شد اولترا ساوند یا سی تی اسکن می تواند مشکل را نشان دهد. زندگی من، و شما، به روشی که با من رفتار می کنید وابسته است.

حالا دیگر می دانید من چقدر مراقب شما هستم.

حالا دیگر می دانید چقدر نگران شما هستم.

لطفاً با من به نرمی و با علاقه رفتار کنید.

دوست خاموش شما و دوستدار همیشگی شما... کبد