

“خواردنی کټم و لټ ماوټی کټمدا” یی، هرکټس پټچټوانټی ئټمټ بټټت، یان ناگای لټ میتا بټلیم نیی، یان ئټنگټزټی دیکټی هټ یی. تټسفیی خوټن و پاکسازی بټدن و هټد. قسټگټلټکی نادرستن کټ پایټی زانستیان نیی، لټلایټن پزیشکانی نابټرپرسیاردټگوترټت کټ” حټقیقت بټ مټصلټحت دټفرشن. لټپټراوټزی ئټوټدا، ئټمټ پټویستمان بټ هندټ ماددټ هټ یی بټ کارکردنی دروستی بټدن، بټنمونټ ترشټ چټوریټکان، هټندټ کټلیسترټټ، ترشټ ئټمینټکان، وټیتامینټکان، ومینرالټکان کټ وټک کاتالیزور” کاتالیزر؛ مادده یه کټ خټرایي کاردانه وه شیمیایی یه کان ده باته سهرټ و خټی دوا ی ئه و پټسه یه به نه گټټی ده مټنټته وه” بټ دوا هاتی میتا بټلیم بټکاردن. لټ بټرئټوټ یی کټ مرټف پټویستی بټخواردنی جټراو جټرټ، تا بتوانټت ئټوماددانټی کټ جگټر توانای ئامادټکردنی نیی، ئامادټبکات. ئټستا چاوټک لټ لیستی پارشټووبټربانگی میللات بکټ، گټرچی هټندټک لوتف دټکټن و حټزیان لټپارشټو نیی !

نټتیجټ:

بونټوټری باکرد و و هټټاوساو، جټستټی وټک لټکټ بټشکټ و زټعیف. برینی معیدټ و دوازده گټر (اثنی العشر): باسی هټټمټنټکانمکرد، یټکټک لټکارټکانی بټشټ لټو هټټمټنانټټ، کټخستنی میزانټی تټټشوح و ی ترشی معدټ یی، هټروټها کردنټوټو داخستنی دټریچټی دټرچونی معیدټ یی. ئټگټر ئټوهټټمټنانټمان دټوانټکرد، چی ټودټدات؟ میزانټی تټټشوحی معیدټ لټکټنتټټټ دټردټچټت پټردټی لینجی ی دوازده گټر هټستیارده بټت دټروازټی دټرچونی معدټ پټکها تټی اسیدی دټټټټټټټ ناو دوازده گټر. نټتیجټ: هټفتټی یټکټم ی ټټمټزان ټشانټوټ ټټټټ یټکی کټمټ، بټټام هټفتټکانی دواتر استفراغی خټرای خوټنی دیوارټ سپټکانی اورژانس ټټنگین دټکات.

ئایا کټس لټ ئاماری دټقیقی ئټوټی کټټیوټتټو؟ نټخټر. ئټمټ دټبینین بټ اندازټی هټر قټتر یټک لټو استفراغانټ خوټن دټخټین.

سټرټای شټکر “دایا بت”

یټکټک لټ هټټمټنټکان، کټ ستونی فټقټراتی تټنزیمی میتا بټلیم، ئټنسټلینټ. ئټنسټین میزانټی قټندی خوټن ټټک دټکخات. ئټگټر ټټټټی شټکر لټخوټندا زیاده بټت ئټنسټلین دټټټټټټ ناوخوټن میزانټی بټکارهټنانی شټکر لټلایټن، خانټکانټوټ زیاد دټکات. لټلایټکیتربټ جگټر فټرمان دټکات کټ شټکر وټر بگټرټت و بیگټټټټت

بہ چہ وری، بہ پہچانوانہ ی ئمہ وودہ دات لہ کاتی برسیہ تی، ئستا کہ سی
لہژ یہک لہ دوائ یہک بہ ماوہی چہ ندین سہ عات معیدہ پہ بہت و پاشان
برسی بکرہت، چ بہ ہایہک بہ سہر تہ نزیمی ئہ نسہ لیندا دہت؟
ہہ ندہک کہ س پہ نکریاسیان لہ دروستکردن ئہ نسہ لین تہ نبہن "بہ ہہ کاری
جہنہ تیکی بہ یان شتہ کیتہر.

تا ئستا بہ شووہی نہ خہش، میزانہی ئہ نسہ لینہی بہ دہن دابیندہ کہن.
بہ ہام لہ و ہہ ورازو نشہوہ لہ ناکاوہی بہ مہ زاندا نابوت دہ بن، ئایا
کہ س دہ زانہت یہک بہ مہ زان چہ ند نہ خہشی شہ کرہ پہ شکہشی
کہ مہ گہ دہ کات؟ ئایا ئاکامہ کانی شہ کرہ دہ زانیت؟ کوہری، لہ دہستدانہ
گورچیلہ کان، ہہ ندہ جار بہ ینہوہی ئہ ندامہ کانی لہش و ہتدہ. ئایا
دہ زانیت خہ رجی یہک نہ خہشی شہ کرہ چہ ندہ؟ خہ برسی کردنہ موسہ مانان بہ
وشہوازہ ہہ کارہ بہ شہ کرہ.

بہ ردی کیسہی زراو؟ - صفرا:

صفرا ماددہ یہک کہ بہ ہہ زمکردنہی خہ راک لہ لایہن جگہ ر بہ رہہم
دہت، لہ کیسہ یہکدا بہ ہہ مانناو زہ خیرہ دہ کرہت. کاتہک خہ راکہی چہ ور
بہ سہریہ کہوہ دہ خہین، دہ ستور دہ درہت بہ کیسہی زراو، کہ صفرا بہ ہہ ژہتہ
ناو دوازدہ گرہ. ہہ بہت زہریہی کات صفرا لہ ناو کیسہ کہدا
دہ مہنہتہوہو تہ سفیہی بہ ردی وردو گہ ور دہ کات، ئستا بہنہ بہ رچاوی
خہت کہ بہ ربانگہ ژوہوان دوائ ماوہی چہ ند سہ عاتہک برسیہ تی
خواردنہ چہ ورو شیرین بخوات، ئہو بہ ردانہی ناو کیسہی زراو دہن وچونکہ
لہ ئہ ستورایہی کانا بہ کانی زراو گورہ ترن لہ ناوہ استدا
گیردہ خہن، سہرہ نجام دہ بہتہ ہہی پہ یودابونہی بہ ردی زراوو پہوہستی
بہ نہشتہ رگہری دہ بہت. تہ نہا بہ تا قیکردنہوہ بہ سہ یرہکیہ لیستی
نہشتہ رگہری گشتہ بکہ لہ کتایہی بہ مہ زاندا. بہ ردی زراو یہ کہک
لہ خراپترین نہ خہشیہ کانی جیہانہ. مہ ترسیدارترین کہ ہہ ژو ہہ کارہ بہ
ی.

ئیلتہا بہی پہ نکریاس

لہش بہ ہہ زمی پہ تینہ کان لہ کہ مہ ہک ئہ نزیمی بہ ہہ ہز
سودوہ ردہ گرہت، ئہو ئہ نزیمانہ بہ شووہ یہکن کہ لہ دہرہوہ دوازدہ گرہ بہ
کاریگہرین بہ ہام کاتہک لہ گہ صفرا تہ کہہ دہ بن، صفرا وہک باروت
کاردہ کات ہہ زیان پہدہ بہ خشتہ. بہ گشتہ جہ گہ کانی ئہ نزیمہ کانی
پہ نکریاس، لہ گہ صفرا لہک جودان، بہ ہام کاتہک لہ دوازدہ گرہ نزیک
دہ بنہوہ پہ کہوہ پہ یوہ ند دہ بن. ئہو کانا ناہی گواستنہوہی ئہ زیمہ کان
یہ کجار بچوکن. ئستا بہنہ بہ رچاوی خہت ئہ گہر پہ ردہی دوازدہ گرہ
ئیلتہاب بکات، یان بہ ردہک لہ کیسہی زراووہ بہت و لہو دوہیانہ

گیربببت، ئۆکات بېدەن دەستدکات بھەزمکردنی خەیس! سەررەای
پەشکەوتنی پزیشکیش بھام مردن بھەی ئەم نەخەشیو و ئۆزەییکی
زەررە. ئایا کەسک جورئەتی هەیی، ئاماری ئۆنەخەشیمان پە ببت
لەمانگی مەزاندە؟ هەکاری ئۆ و نەخەشیو ئۆو خواردنەوی کحولی
زەررە .

سەرچاوە سائتی- گرانوم

وەرگەێانی مەحمود عەبدوڵا