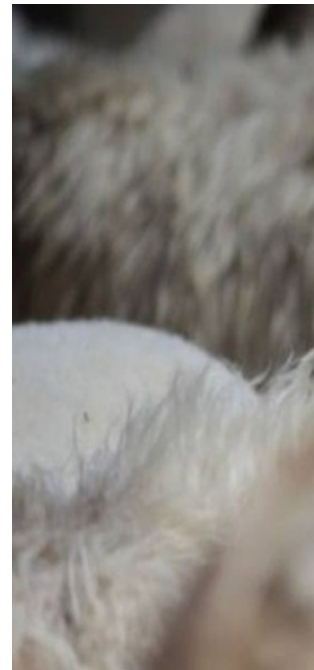


وټزارټی تڼدروستی چټند ښماييټکی دڅرخست بڼ بڼرڼنگارېوونڼوټی تای خوڼڼبڼرېوون



وټزارټی تڼدروستی، بڼ کڼنترڼکړدن و بڼرڼنگارېوونڼوټی نڅڅشی تای خوڼڼبڼرېوون لڼ رڼژانی جڼژنی قوربان چټند ښماييټکی دڅرخست:

- سږبڼینی ئاژڼان لڼ ماڼان بڼ هڼموو شڼوټیټک قڼدڼغڼی و تڼنیا لڼ شوڼنڼکانی رڼگا پڼدراو دڼیت.
- پا بڼندېوونی قڼسا بڼکان بڼ لڼبڼرکړدنی جلو بڼرگی خڼپاراستن، بڼتایبڼتی دڼستکڼشی لاسټیک و جلی تایبڼتی خڼپارڼزی لڼکاتی مامڼکړدن لڼگڼڼ ئاژڼڼ یان گوشت و خوڼنڼکڼی، بڼپڼچڼوانڼو بڼ توندی سزا دڼدرڼ.
- پڼویستڼ ئاژڼڼ دوو هڼفتڼ پڼش سږبڼینی، بڼ رشاندن و قڼکڼر چارڼسږ کرابڼت.
- دواي سږبڼینی ئاژڼڼ، پڼویستڼ شوڼنڼکڼی پاک بکړڼتڼو، کڼلوپڼلی بڼکارها تووش (جلوبڼرگ و چاقڼ) بڼ هڼمان شڼو بڼ پاک بکړڼتڼو.
- پڼویستڼ هاووڼا تیان گڼشتی سوور لڼ شوڼنی رڼپڼدراو بکڼ و دڼستڼوانڼ لڼ دڼست بکڼ و ئاگادار بن دڼستیان هیچ برینڼکی نڼیت، تڼختڼی پارچڼکړدنی گڼشت لڼ تڼختڼی لڼتکړدنی سڼوزڼ جیا بڼت و شوڼنڼکڼشی بڼ باشی بڼ ئاوی گڼرم و سا بوون و دواتر بڼ هڼمان شڼو خاوڼ بکړڼتڼو.
- لڼبڼرکړدنی جلی قڼڼ درڼژ و رڼنگی کا لڼ کاتی سږدانکړدنی ئو شوڼنا نڼی گڼنڼکان تڼیدا بڼاو

بوونډو، هډروها کرلمی تایبیت به دوورخستنډووی مډروو و گډنډ له لشی مړښت به کار بهښت.
نم نمایا نای وډزارتی تندروستی لهکا تډکدای ک چډند حا ټټکی مردن به نڅشیی تای
خوښډربوون ها گډیا ندراو و وډزارتی تندروستی به کښتر ټټکردنی ټو نڅشیی، داوا له
هاوو ټایان دډکات، پا بندی ټنمایا ټکان بن.