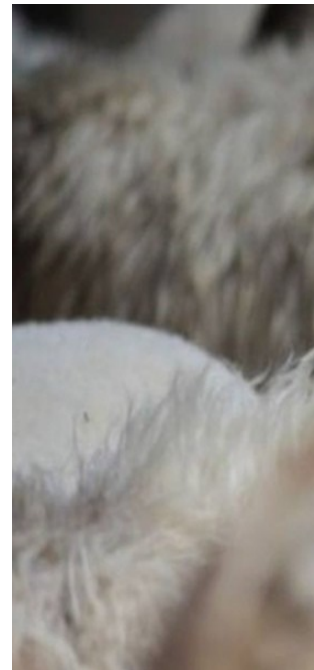


وټزارټی تڼدروستی چټند ښماييټکی دڅرخت بڼ بڼرڼنگارېوونڼوټی تای خوڼڼبڼرېوون



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

- سږبڼینی ئاژڼان لڼ ماڼان بڼ هڼموو شڼوټیټک قڼدڼغڼی و تڼنیا لڼ شوڼڼکاني رڼگا پڼدراو دڼیت.
- پا بڼندېوونی قڼسا بڼکان بڼ لڼبڼرکړدنی جلو بڼرگی خڼپاراستن، بڼتایبڼتی دڼستکڼشی لاسټیک و جلی تایبڼتی خڼپارڼزی لڼکاتی مامڼکړدن لڼگڼڼ ئاژڼان یان گوشت و خوڼڼکڼی، بڼپڼچڼوانڼوټی بڼ توندی سزا دڼدرڼ.
- پڼویستڼ ئاژڼان دوو هڼفتڼ پڼش سږبڼینی، بڼ رشاندن و قڼکڼر چارڼسږ کرابڼت.
- دواي سږبڼینی ئاژڼان، پڼویستڼ شوڼڼکڼی پاک بکړڼتڼوټی، کڼلوپڼلی بڼکارها تووش (جلوبڼرگ و چاقڼ) بڼ هڼمان شڼوټی پاک بکړڼتڼوټی.
- پڼویستڼ هاووڼا تیان گڼشتی سوور لڼ شوڼڼی رڼپڼدراو بکڼ و دڼستڼوانڼ لڼ دڼست بکڼ و ئاگادار بن دڼستیان هیچ برینڼکی نڼیت، تڼختڼی پارچڼکړدنی گڼشت لڼ تڼختڼی لڼتکړدنی سڼوزڼ جیا بڼت و شوڼڼکڼشی بڼ باشی بڼ ئاوی گڼرم و سا بوون و دواتر بڼ هڼمان شڼوټی خاوڼ بکړڼتڼوټی.
- لڼبڼرکړدنی جلی قڼڼ درڼژ و رڼنگی کا لڼ کاتی سږدانکړدنی ئو شوڼڼانڼی گڼڼکان 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.