

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

لے کے ناں میں سوچئے رب دا کراں کلام بیان  
مہر محبت کرنے والا اُچا اُسدا ناں

## تندرستی ہزار نعمت (دکھاں تے بیماریاں سی نجات)

گندھارا ہندکو اکیڈمی پشاور

---

تندرستی ہزار نعمت  
(دکھان تے بیماریاں سی نجات)

مصنف

علاؤ الدین عدیم

## جملہ حقوق بحق گندھارا ہندکو اکیڈمی محفوظ ہیں

تندرستی ہزار نعمت اے	نام کتاب
علاؤ الدین عدیم	مصنف
محمد عتیق	کمپوزنگ
ثاقب حسین	سرورق
2017ء	سال اشاعت
محمد ضیاء الدین،	اہتمام اشاعت
چیف ایگزیکٹو کمیٹی، جی ایچ اے	
F.215/17	جی ایچ اے اشاعت حوالہ
100 روپے	قیمت
جی ایچ اے لیزر پرنٹنگ پشاور	پرنٹنگ
گندھارا ہندکو اکیڈمی پشاور	مطبع
978-969-687-230-6	ISBN No.
گندھارا ہندکو اکیڈمی، 2 چنار روڈ،	ملنے کا پتہ
آبدھرہ، یونیورسٹی ٹاؤن پشاور	

### گندھارا ہندکو اکیڈمی پشاور

2- چنار روڈ، آبدھرہ، یونیورسٹی ٹاؤن، پشاور

091-9216223, 9216224

www.gandharahindko.com

## انتساب

پشور دے ڈاکٹر بشیر احمد خان مرحوم ایم بی بی ایس آرسی بی ایس دے ناں جیہڑے میرے پیر دستگیر  
جلوی سرکار حضرت عطاء اللہ خان قادری دے ہم نشین تے فیض یافتہ بی آئے۔

تے ایصال ثواب آپڑی 7 دسمبر 2016 نوں مرحوم ہو جاڑے والی بیوی و سسے جزی وفات  
دے صدے نے ہی پکڑ کے رکھا کہ اس کتاب دی تکمیل ضرور کرنی اے تاکہ مرحومہ نوں از پورا  
پورا ثواب پہنچے۔

حق مغفرت کر لیس تے جنت نصیب فرما و لیس آمین!

## فہرست

صفحہ	عنوان	نمبر شمار
7	پک ضروری گہل	۱-
8	میری عرض	۲-
	تندرستی ہزار نعمت اے	۳-
	(بیماریاں کسراں پھیل جان دیان)	
11	بیماریاں دے خلاف جنگ (دفاعی تدبیراں)	۴-
16	چند متعددی بیماریاں تے اناں سی پچڑیاں دی کہریلو تدبیراں	۵-
21	ٹائیفائیڈ بخار	۶-
25	چچک دی بیماری	۷-
27	ٹائفس بخار	۸-
29	آیا ”زکام“ پک معمولی بیماری اے	۹-
32	ہیضہ	۱۰-
34	خودکشی	۱۱-
36	پانڈی دے ذریعہ بخار دا علاج	۱۲-
39	صحت تے ماحول دا اثر	۱۳-
41	صحت و تندرستی و سے نیندر دی اہمیت	۱۴-
43	عینک دا استعمال	۱۵-
44	جدید طبی سائنس	۱۶-
46	بی سی جی دا بیکہ	۱۷-
49	دماغ دیاں لہراں	۱۸-

51	کیڑے مکوڑے	۱۹-
54	پلاسٹک سرجری	۲۰-
57	جانوراں تے تجربے	۲۱-
60	جسمانی بیماریاں داروہانی علاج	۲۲-

.....

## ہیک ضروری گھل

علاء الدین عدیم صیب ہندکو دے اوہ لکھاری اُن جنہاں نے ہندکو زبان اچ کافی کچھ لکھا ہوئے برے ساڈے سی ایہہ چھپے لگے ائے۔ پہلا ہووے گندھارا ہندکو اکیڈمی دے قیام دا کہ اس دے ذریعے اُنہاں دیاں بوہت سریاں تحریراں ساٹوں موصول ہوئیاں تے طباعت دے مختلف مراحل سی گزردی پیمان۔ انہاں دی موجودہ کتاب بی ہک اہم موضوع تے وے تے جزا تعلق ہر انسان نال اے تے ایہہ خوشی دی گل اے کہ مختلف موضوعات تے ہندکو زبان اچ کتاباں لکھڑیں دا سلسلہ تیزی نال اگے ودھ دا پیاوے تے اس رواج توں دوسرے لکھاری مزید اگے ودھاسن۔

محمد ضیاء الدین  
جنرل سیکریٹری، گندھارا ہندکو بورڈ

## میری عرض

اسی اچ کوئی شک نینگہ کہ صحت تے تندرستی ہک انسان دی زندگی دے سکون تے اطمینان و سے بنیادی ضرورت دی حیثیت رکھدی اے صحت تے دل دا اطمینان کسے نوں حاصل ہووے تہ ایہہ اللہ تعالیٰ دا خاص انعام ہوندے جزا شکر ادا کردے رہنڑا چاہیدے۔ خدا پاک نے آپڑے کلام مجید اچ واضح طور تے فرما دتہ ہو یا وے کہ اگر تسی میری عطا کیتیاں ہو یا نعمتاں دا شکر ادا کرو تہ میں تو انوں ہو زیا دہ نعمتاں عطا کر ساں صحت جی وڈی نعمت دا شکر کرنا تے اس دی قدر کرنا تہ ہو ر بی زیادہ ضروری اے مگر اس نعمت خداوندی دی صحیح قدر تے اہمیت سانوں اس وخت معلوم ہوندی اے جدو آسی آپڑی بے احتیاطی تے صحت دے اصولاں سی لا علمی دی بدولت اس نعمت خداوندی سی بے پرواہ ہو کے تے اس دی ناشکری دی بدولت آپڑے آپ نوں خود عذاب اچ پادیندے آں۔ اس عذاب سی آپڑے آپ نوں بچاڑے و سے ضروری اے کہ جدو صحت حاصل ہووے تہ اس دے و سے خدا دا شکر ضرور ادا کری ایں تے صحت جی وڈی نعمت نوں ضائع ہونے سی بچا کے رکھیں و سے نہ صرف ایہ کہ صحت دی حفاظت دے اصولاں نوں اچھی طرح سمجھ لیں بلکہ او ناں تے پورا پورا عمل بی کردے رہیں۔ بیماریاں دے بارے اچ تھوڑی بوت معلومات حاصل ہوون تہ او ناں سی بچ کے رہنڑاں کج مشکل نہیں ہوندا۔ آپڑی عام زندگی اچ صحت دی حفاظت دے اصولاں تے عمل کرنا ضروری اے۔ خدا نخواستہ اگر کسی بیماری دا حملہ ہو جاوے تہ اس موقع تے کئی کہریلو تہ بیراں اختیار کیتیاں جاسکدیاں تا کہ بیماریاں ودھڑیں ناپاون تے پریشانیوں سی نجات حاصل کیتی جاسکے۔ ایہ مختصر کتاب اسی مقصد دے تحت مرتب کر کے قارئین دی نذر کیتی جا رہی اے۔

علاؤ الدین عدیم

## تندرستی ہزار نعمت اے بیماریاں کسراں پھیل جاندیاں

بیماریاں جراثیم دی وجہ نال لگدیاں۔ ایہہ جراثیم اتنے باریک ہوندین کہ بغیر خوردبین دے دیکھے نہیں جاسکدے۔ ساریاں بیماریاں انان جراثیماں دے ذریعہ ودھدی چلی جاندیاں کیونکہ جراثیم کسی ہک بیمار سی دوسرے باں نکل پہنچدے رہندین۔

لیکن عام طور تے ساریاں بیماریاں اسراں ای نہیں ہوندیاں کہ جراثیم دے ذریعہ دوسریاں نوں لگ جاوے مثلاً سرطان، شوگر، دل دیاں بیماریاں تے معدہ دازخم وغیرہ۔ البتہ ملریا، ٹی بی، ٹائیفائیڈ چھوت تے ذریعے لگڑیں والی یا متعدی بیماریاں ون انان بیماریاں دے جراثیم بڑی ہسانی نال ہک بندے سی دوسرے اچ سرایت کر جاندین۔

متعدی بیماریاں اچ اسراں ہوندے کہ جدو مختلف ذریعیاں دے نال جراثیم ساڈے جسم دے اندر پہنچ کے سانوں بیمار کردیندین تہ فیر اس بیماری دے جراثیم انان ذریعیاں نال ہی دوسرے لوکاں تک پہنچ کے اونان نوں بیمار کردیندین اگر سانوں چھوت یا لمس دے اس عمل دی واقعیت ہووے تہ بڑی حد تک بیماریاں نوں ودھڑیں سی روکا جاسکدے۔

ساڈا جسم مختلف طریقیاں نال جراثیم نوں پھیلا ندے تے قبول کردے مثلاً ساہ دے ذریعہ کھانسی یا نک صاف کردیاں۔ نچھ مار دیاں یا تھوک دیاں ہوئے آسی آپڑے پھپھڑیاں دی رطوبت خارج کرنے آں۔ مگر ازے نال ای آپڑے جراثیم بی خارج کردیندے آں ایہہ جراثیم ٹی بی، خناق یا گلے دے دوم (ٹائسی لائٹس) وغیرہ دے ہوسکدین جہڑے فضا اچ پھیل کے کسی بی دوسرے بندے دے جسم اچ ساہ دے ذریعہ داخل ہو کے اس نوں بی اس بیماری اچ مبتلا کر سکدین۔

چھوٹا تے وڈا پیشاپ۔ ساڈا چھوٹا یا وڈا پیشاپ آسے پاسے دی زمین یا نزدیک دے کسی پانزی دے تالاب وچ شامل ہو کے ہیضہ، چیچش، ٹائیفائیڈ یا دستاں دی بیماری دے جراثیم نوں بی اس اچ شامل کر دیندے۔ ازے علاوہ ایہہ کہانڑاں پکاٹریں والی سبزیاں تے پیئڑیں دے پانڑی تکل اچ شامل ہو کے

دوسریاں نون بیمار کردیندے۔

لمس۔ ساڈے ہتھاں دے ذریعہ بی ہر قسم دے جراثیم پھیل سکدین کیونکہ ہتھ نہ صرف تک تے منہ نو لگدین بلکہ آسی کئی ہور جسمانی ضرورتاں بی آپڑے ہتھاں نال پوری کرنے آں۔ چنانچہ جسراں چھوٹے تے وڈے پیشاپ تے ساہ دے ذریعہ جراثیم دوسریاں تکل پہنچدین بالکل اسی طراں ہتھاں دے ذریعہ بی جراثیم ہک بندے سی دوسرے بندے تکل پہنچ سکدین۔

بیماریاں پھیلنے دے ایہہ ترے وڈے ذریعے معلوم ہو جائنن دے بعد آسی اجے اصول بنڑا سکینے آں کہ جناں نون سامڑیں رکھ کے اس تے عمل کردے ہو یاں متعدی بیماریاں نون ودھڑیں سی روکا جاسکے۔  
1۔ کھانسی یا نچھ آنڑے وخت رومال منہ دے سامڑیں رکھ کے جراثیم نون فضا اچ نہ چھوڑا جاوے تاکہ بیماریاں نہ پھیلاون۔

2۔ چھوٹے تے وڈے پیشاپ و سے پکے بیت الخلاء استعمال کیتے جاون تاکہ جراثیم پھیل نہ سکن۔

3۔ چھوٹا یا وڈا پیشاپ کرنے دے بعد کھانڑاں شروع کرنے سی پہلے ہتھ اچھی طرح صابن تے پاٹری نال تہوتے جاون۔

## بیماریاں دے خلاف جنگ (دفاعی تدبیراں)

1- جراثیم سانوں قسم قسم دیاں بیماریاں اچ بتلا کر دین۔ بیماریاں سی پچھڑیں و سے ضروری اے کہ جراثیم جئے خطرناک دشمنوں سی آپڑی حفاظت کرنے و سے سانوں اوساریاں ابتدائی گھلاں معلوم ہوں جھیریاں بیماریاں جراثیم سی پچھڑیں و سے خاص اہمیت رکھدیاں۔

جھوٹکل عام صفائی ستھرائی دا تعلق اے اس دے ذریعہ جراثیم دی ہلاکت نہیں ہوسکدی۔ البتہ اناں نوں ودھڑیں تے پھیلنے سی روکا جاسکدے۔ دواواں دے ذریعہ بی جراثیم نوں دور کرنا ہووے تہ اس سلسلہ اچ پہلی رکاوٹ غلاظت تے میل کچیل بنڑدی اے۔ میل کچیل دواواں جذب کر لینی اے۔ تے اس دے تلے جھیرے باریک ترین جڑوے موجود ہوندین اناں نکل دواواں اثر نہیں پہنچدے۔ چانچہ اگر کسی چیز نوں جراثیم سی پاک کرنا ہووے تہ سب سے پہلے صابن تے سوڈے نال میل کچیل نوں دور کرنا چاہیدے۔ جدتکل ایہ نہ کرو تے ازے بعد کسی جراثیم کش دواواں مدد نہ لیتی جاوے۔ تہ جراثیم نوں ختم نی کیتے جاسکدے۔

حرارت۔ حرارت دے ذریعے بی مختلف طریقیاں نال جراثیم نوں ختم کیتے جاسکدے مثلاً آگ جراثیم کشی دا ہک مکمل ذریعہ وے اس دے و سے پھٹے پرائیز کپڑیاں نال زہریلے مواد نوں صاف کر کے اوناں کپڑے یاں نوں مٹی دے تیل اچ ڈبو کے جلاد تے جاوے۔ تہ جراثیم سڑیل کے ہلاک ہو جاندین۔ ازے علاوہ ابا لنے دے عمل نال بی جراثیم نوں فنا کیتے جاسکدے۔ کپڑیاں تے پہانڈیاں نوں جوش کھاندے ہوئے پانزی اچ رکھ دیوتاں بی جراثیم ہلاک ہو جاندین ازے علاوہ بھاپ تے دواواں نال جراثیم نوں تباہ کرنے دے نال ہی سب سے ہسان تے فطری ذریعہ تھپ بی اے۔ ازے ذریعہ جراثیم نوں ہلاک کرنے اچ مددتی جاسکدی اے۔ اس و سے کہاں اچ بستریاں تے دوسرے کپڑیاں نوں اکثر تھپ اچ دیرتکل رکھنوں چاہیدے۔ انسانی صحت دے ہور دشمن۔

بیماریاں دے خلاف دفاعی جنگ اچ اناں چیزاں سی واقفیت بھی ضروری اے جتاں دے ذریعہ

خطرناک وبائی بیماریاں دے جراثیم ودھ کے بیماریاں نوں پھیلا ندین۔

1- چوہے۔ چوہا بظاہر ہک معصوم جئی شے نظر آندی اے لیکن اصل اچ ایہہ انسانی صحت دا وڈا دشمن اے۔ اس

دے ذریعہ طاعون جیا خطرناک مرض پھیل سکتا ہے چوہیاں سی محفوظ رہنٹریں دے مختلف طریقے ون اس طراں دی پختہ عمارتاں بنڑایاں جاون جنناں اچ چوہے داخل ہی نہ ہو سکن۔ غلہ نوں محفوظ طریقہ تے رکھا جاوے کوڑا تے گند جمع نہ ہووے۔ اوناں نوں خاص آلات دے ذریعہ پکڑ کے یا زہر دے کے ہلاک کیتے جا سکتے۔

جواں۔ متعدی بیماریاں نوں پھلانڑے والی دوسری خطرناک چیز جوواں ون جنناں سی ٹائفیس بخار دما مرض حملہ کرداروے جوواں نوں ختم کرنے داسب سی بہتر طریقہ ایوے کہ استرا لے کے سردے والاں داصفا کیا کردتے جاوے لیکن حجامت سی پہلے کسی کپڑے نوں مٹی دے تیل اچ ڈبو کے اس دے نال مالش اسراں کیتی جاوے کہ تیل والاں اچ اچھی طراں جذب ہو جاوے۔ مٹی دا تیل جوواں وسے بڑا مہلک ہوندے۔ جیہڑیاں جوواں والاں یا کنگی دے نال مردہ یا نیم مردہ حالت اچ سامڑیں آون انان نوں نوناں دے نال مارنا بوت غلط تے خطرناک طریقہ دے۔ اسراں جراثیم جسم دے اندر وڑ سکتین۔ کپڑیاں نوں جوش کھاندے ہوئے پانڑی اچ تہوڑیں نال بی جوآں مرجاندیاں۔ جوآں اکثر کپڑیاں دی درزاں دے اند ہوندیاں اس وسے انان درزاں اوتے زور دے نال استری کر کے بی جوواں نوں ختم کیتے جا سکتے کپڑیاں نوں تیز تھپ اچ سکاڑاں بی فائدہ مندر ہندے۔

کھٹل۔ جووآں دے بعد دوسرا دشمن کھٹل اے جیڑا ٹائیفائیس بخار پھیلانڈے کھٹل اکثر کپڑیاں تے چارپائیاں اچ ہوندین کپڑیاں نوں دیر تک تھپ اچ رکھڑیں تے چارپائیاں تے جوش کھاندنا ہو یا پانڑی پانڑے دے نال بی کھٹل بڑی حد تک مرجاندین تے ودھڑیں سی رک جاندین۔

کھیاں۔ کھیاں دے ذریعہ ٹائیفائیڈ، بچے یاں دے دست تے پچش وغیرہ بیماریاں پھیل دیاں کھیاں نوں مارنے وسے دو قسم دیاں دواواں فارملین تے آرسنائیڈ استعمال ہوندیاں ڈی ڈی ٹی پھنڈکانڑیں نال بھی کھیاں مرجاندیاں۔ دواواں دے استعمال دے علاوہ انان سی پچڑیں دا طریقہ ایوے کہ کہاں اچ کوڑا گند وغیرہ کھلانہ روے۔ سارا کوڑا کسی کسٹر اچ پا کے اوتوں سی کچ دینڑاں چاہیدے۔ کھڑکیاں باریاں تے جالی لگو انڑاں ضروری اے تے کھانڑیں پینڑیں دیاں چیزاں نوں اچھی طراں کچ کے رکھا جاوے۔

مچھراں۔ مچھراں سی ملیں یا بخار پھیلداوے انان سی پچڑیں دا ہسان طریقہ ایوے کہ رات نوں مسہری لگا کے ستہ جاوے دن دے ویلے مچھراں نہیری جگہاں تے آرام دے نال بیٹھے ہوندین۔ کسی پھپ دے ذریعہ ڈی ڈی

ٹی چھڑکاں کے اناں نوں مارا جاسکدے۔ زیادہ وڈے پیمانے تے مچھراں نوں ہلاک کرنے دا طریقہ ایوے کہ اناں دے انڈیاں تے لاروے نوں ودھڑیں سی پہلے سی ضائع کردتے جاوے یا اناں پانڑی والی جگہاں تے مثلاً جو ہڑاں تے تلاباں اچ اجیاں مچھیاں چھوڑ دتی جاوے جیہڑیاں مچھراں دے انڈیاں تے لاوے نوکھا جاندیاں۔

ٹیکہ لگواناں۔ حفاظتی ٹیکہ لگوا کے ہر قسم دی وبائی بیماری نوں پھیلنے سی روکا جاسکدے ساڈا فرض اے کہ جدکدی کوئی اجی بیماری شروع ہو جاوے تہ نزدیک دے مرکز صحت نوں اس دی اطلاع کیتی جاوے تے جدو حکومت ولو حفاظتی ٹیکہ لگوائے جاوے تہ سب لوک خوشی نال ٹیکہ لگواوے۔ ٹیکہ لگواناں سی انکار نہ کرن۔ بعض نا سمجھ ماواں اپڑے بچے یاں نوں چھپالیندیاں۔ حالانکہ ٹیکہ لگواناں نال جیہڑا تھوڑا جیادرد ہوندے او خطرناک بیماری سی بچڑیں دا واحد طریقہ وے۔ ٹیکہ لگواناں دے نال جسم اچ جراثیم دے خلاف جیہڑی مقابلہ دی قوت پیدا ہوندی اے او وخت گزرنے دے بعد آہستہ آہستہ ختم ہوندی جاندی اے اس وسے زندگی اچ صرف ہک واری ٹیکہ لگا کے ایہہ سمجھ لیٹڑاں غلط اے کہ بس ہمیشہ وسے نجات مل گئی۔ پہلے سی آپڑے آپ نوں محفوظ کراوے وسے ضروری اے کہ ہر سال چھ مہینہ بعد ٹیکہ ضرور لگوانتے جاوے۔ حفاظتی ٹیکے مختلف وبائی بیماریاں وسے لگائے جاندیاں۔ اناں بیماریاں اچ چیچک، ٹائیفائیڈ، ہیضہ، خناق وبائی (ڈیپتھیریا) شامل اُن۔ طبی ماہرین داکہنزاں وے کہ اگر کسی بندے تے اس مرض دا حملہ ہو چکا وے تاں بی ٹیکہ لگا کے اس دی جان بچائی جاسکدی اے۔ اولوک جیہڑے اناں بیماریاں چوکسی ہک اچ بتلا ہو گئے ہون 72 کہنیاں دے اندر اندر اوناں نوں ٹیکہ لگا دتے جاوے تہ اچھے ہو جاندیاں بلکہ ایہہ ویکل کہ 96 کہنیاں تکل بی اگر ٹیکہ لگا دتے جاوے تہ بچڑیں دی امید کیتی جاسکدی اے اس سی زیادہ وخت گزر جاوے تہ فیر کج نہیں ہو سکدے۔

چند فرائض۔ بیماریاں دی روک تھام وسے ساڈے تے ایہہ فرائض عائد ہوندیاں۔

1- کسی بی قسم دی اجی بیماری دی اطلاع جس دا مجموعی اثر سب لوکاں تے پیندا ہووے فوراً ہیلتھ افسرنوں دے دتی جاوے۔

2- پوری پوری کوشش ایہہ کرنی چاہیدی اے کہ بیماری ودھڑیں نہ پاوے ہیضہ ختم کرنے وسے فوراً پانڑیں دیاں ٹینکیاں دی صفائی کیتی جاوے۔

3- کسی کہارا اچ چوہے مردے پئے ہون تے اناں سی طاعون دا مرض شروع ہونڑے دا خطرہ ہووے تہ اوزا پتہ

- لگایا جاوے۔
- 4- کسی بی جگہ بارش داپانژی جمع ہو کے مچھر پیدا ہونے دی وجہ بنڑ داپیا ہووے تہ او تھو پانژی ختم کیبہ جاوے تے اوزی اطلاع مقامی مرکز صحت نوں بی ضرورتی جاوے۔
- 5- آپڑے محلے علاقے اچ یا نزدیک کدرے کوئی جانور مر گیا ہووے تے اس سی بد بو پھیل کے ہوا اچ شامل ہوندی پئی ہووے تہ اس نوں جلدی اٹھو کے آبادی سی باہر کدرے پہنچا تہ جاوے کہ فضا خراب نہ ہووے۔
- 6- کیلے گنڈیریاں تے دوسرے پھل فروٹ دے چھلکے جگہ بجگہ نہ سٹے جاوے۔ تے اس سلسلہ اچ آپڑی اصلاح دے علاوہ دوسریاں دی اصلاح دے ول بی توجہ دتی جاوے۔
- 7- گندے تے غلیظ دکانداراں سی کوئی سودا نہ خرید جاوے تاکہ اناں دی ہمت افزائی نہ ہووے تے خود بی ہر گھل اچ صفائی دی پابندی ورتی جاوے۔
- 8- ایہہ سٹھڑاں غلط اے کہ سائیں اگر آپڑے آپ نوں بیماریاں سی بچالنتے دوسریاں نوں بیماریاں اچ مبتلا کردتے آسی خود اناں سی بچ جاسی ایں۔
- 9- جدو کہی کھنگ یا نچھ آوے تہ منہ تے رومال رکھ کے جراثیم نوں ہوا اچ کھلویں سی بچا نچا چاہیدے۔
- 10- ادھر ادھر نسوار دیاں تھکاں سٹھڑیں غلاظت پھیلا نٹیں تے ہر پاسے کوڑا گند وغیرہ کھلا رٹے سی پوری طرح احتیاط کرنی ضروری ہے۔
- 11- کہاراں اچ خدانا خواستہ کسے نوں متعدی بیماری لگ جاوے تہ بیمار نوں فوراً اسی وخت دوسرے بندے یاں سی علیحدہ کردتہ جاوے چھوت چھات سی مکمل پرہیز اختیار کرنے دے علاوہ کہار دے دوسرے بندے یاں نوں حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائے جاون تے کہار دے نزدیک آسے پاسے نالیاں گندیاں نہ رہنٹیں دتیا جاون۔
- 12- کہاراں اچ جس حد تکل ہو سکے جراثیم نوں دفع کرنے دے طریقے تے دواواں ضرور استعمال کیتیاں جاون۔
- 13- بچے یاں نوں سکھایا جاوے کہ وڈا پیشاپ کرنے دے بعد تے کھانڑاں شروع کرنے سی پہلو صابن نال تہو کے ہتھ ضرور صاف کرن کیونکہ کئی بیماریاں خراب ہتھماں دے نال بھی لگدی ایں۔
- 14- گلے سڑے ہوئے پہل جناں تے ہر وخت کھیاں پئی رہندیاں ہون ہرگز نہ کھادے جاون گوشت پھل مٹھائیاں وغیرہ اجی دکاناں تو خریدے جاون۔ جناں تے جالیاں لکیاں ہوون۔

ایہہ تے اس قسم دیاں کئی دوسریاں چھوٹیاں چھوٹیاں گھلاں ون جناں دی پرواہ نہ کرنے نال ساڈی صحت تباہ ہوندی اے خطرناک بیماریاں پھلداں تے نہ صرف روپیہ پیسہ بلکہ ہزاراں تے لکھاں دی تعداد اچ قیمتی زندگیاں بی تباہ برباد ہو جاندیاں۔ اجئے خطرناک انجام سی پچڑیں وسے ضروری اے کہ آسی آپڑی تے دوسریاں دی صحت دا خیال رکھی ایں تے صحت تندرستی نوں ہر صورت قائم رکھڑیں وسے کوششاں ضرور عمل اچ لیاں ایں۔