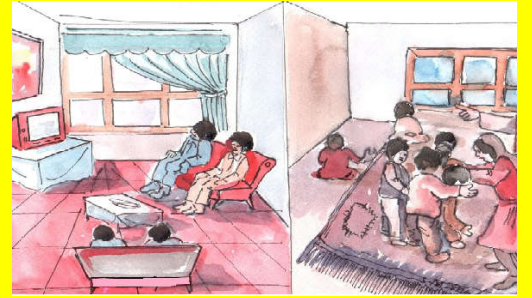


# د ټولنيزو پاملرنو په هکله د عامه پوهاوي پيغامونه

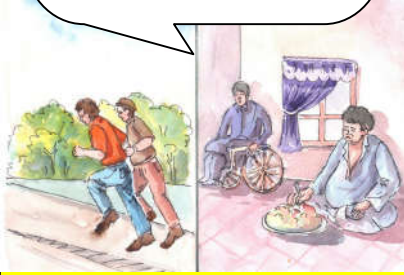


کم خواړه د گران پيغمبر حضرت محمد (ص) سنت دی، او طب هم دا ثابتوي چې کم او معياري خواړه د ښه روغتيا او اوږد عمر ضمانت کوي. نو (په دې اساس) هڅه وکړئ چې ښه او کم خواړه وخورئ ترڅو چې روغ بدن او سالم فکر ولری.



د ماشومانو په زيږيدنه کې وقفه جوړول نه يوازې د مور ژوند له گواښ سره د مخامخ کيدو څخه ژغوري بلکه د کوچنۍ کورنۍ په درلودو تاسو خپلو ماشومانو ته ښه ښوونه او روزنه هم ورکولای شئ او په عين وخت کې د اقتصادي ستونزو څخه هم ځان ژغورلای شئ

د اسلام سپيڅلي دين موږ له اسراف کولو څخه منع کوي. نو په دې امر د عمل کولو لپاره موږ بايد په کورونو او هټلونو کې تر اړتيا اضافه خواړه تيار نه کړو، او که سهواً خواړه اضافه سي نو له ضائع کولو پر ځای يې بايد غريبانو ته او يا هم په کوم ټاکل سوي ځای کې حيواناتو او مرغانو ته واچوو چې هم ثواب وگټو او هم خپل چاپيريال پاک وساتو



## ټولنيزه پاملرنه

نشه نه يوازې د اسلام سپيڅلې دين حرامه کړې ده بلکه طب علم هم د نشيې توکو استعمال د انسان د ژوند لپاره ستر گواښ بولي. نشه ستاسو د روحي، جسمي او جنسي کمزوري سبب گرځي او په عين وخت کې ستاسو اقتصاد خرابوی او هم کورنۍ تباه کوی.



عمومي لويې لارې پلونه . ښوونځي روغتون ، ښاري پارکونه ، د جادو ترڅنگ درختې او پايې ملي بنسټمنۍ دي ټولنيز پاملرنه غواړی



هر انسان د سوکاله (په امن کې) ژوند تيرولو حق لري او دا حق لوی الله تعالي ج ورکړی دی. جگړه له ځان سره ستر ځاني، روحي او د چاپيريال په کچه کرغېړن زيانونه راوړي. که چيرې هر انسان خپل او د بل حق و پيژنی نو دا بدمرغی به تر ډيره کچه ورکه سی چې دا يوازې په پوهاوي او ښه نيت سره شونی دی.