

لەش و تەندروستی



فیربوون

زارۆك د سالیڤ بېشید دا ژ ژیی خۆ ڤیری ب رڼ ڤه جوونڼ، بازدانڼ، ناخفتنڼ، خواندنڼ وېښكڤه ژيانڼ دگهل كەسین دی، دبیت. ب ښ ڤیربوونڼ هیډی، هیډی دښیت كار و بارین خۆ ب چه بښیت.



د ژیی (۲) هەیشین دا
دښیت سەرڼ خۆ بلند كەت
و كغ، كغی بكەت.

د ژیی (۶) هەیشین دا
دښیت روونیت و تشەكی
ب دەستڼ خۆ بگړیت.



د ژیی سالاكڼ بۆ
سال و نیشا دا

ووستیکا دكەت و رادووستیت
وهندەك زارۆك دښین چەند كافەكا ژى
بچن و بڙن، "بابا"، و "ماما".

د ژیی سال و نیش بۆ
دوسالین دا

دښیت ب سەر پښه لانگان
بكهفیت و تەپەپەكڼ
پهافیت و چەندین پەښان
ژى بڙیت.



كەپەر ۵۹





د ژین دو هه تاسی سالیښ دا

د شیت چلکین خو بکته بهر خو،
ل سهر پییه کی راوستیت و رسته پین
دروست بیژیت.



د شهش سالیښ دا

د شیت فیږی خواندن ونفیسین
و هژمارتنی بییت. وپایسگلی
بهاژوت نه گهر بیته فیږکرن.



زاروک فیږی ب کار نیانا نه ندامین له شی خو دبیت

له شی زاروکى بهر دعوام ودراری دکهت و نهو زی هیډی، هیډی فیږ دبیت چهوا
نه ندامین خو ب کار بینیت.

زمان و ناخفتن

ل دهستپیک زاروک ب گریښ، گرنژین وپاشی گغ، گغی دهربرینی
ژ خو دکهت. پاشی ب زارکی دهوروبه رین خو هه دکهت و د ژین نیک
سالیښ دا دهست ب گوتنن و دکی "بابا" و "ماما" دکهت.

باشه بزاین

* هه می زاروک و دکی نیک ودراری ناکهن وهندک بهری هندکین
دی هیږی ناخفتن و ب ری هه چوونى دین و نه هه تشته کی ناسای
یه وپیډی ناکهت دایک وپای نیگه ران بپن نه گهر زاروکى وان
درهنگ ب ری هه چوو یان درهنگ دهست ب ناخفتن کر.

