

لەش و تەندروستى

د پەسپار و بەرەشقان دا



بۇچى هنده تشت زوي ژبىرا مروققى دچن و هنده

تشت قەت ژبىرا مروققى ناچن؟



ھەر مروققەسى دو
بېرداڭىكەنە: بېرداڭىكەنى
دەمەرىز و دەمکورت. د بېرداڭىكا دەمکورت
دا تشنىن رۆزىانە دەھىنە پاراسەن وەك سەرەدان
مروققەسى نەخۇش، يان كىرىبا هندهك تشنىن پىندىقى
و پىشتى ب جەھىناتانا وان مروقق ژبىر دىكەت. لى بېرداڭىكا دەمەرىز
زانىياريان بىچەمىنى كەلەك درىز دپارىزىت و جارنا ھەتا مەرنى
وەك رويدانەنى دەھىزى بېردارى دەدت كەنىز مروققى هاتى..
د قىچى پىرسىسى دەھىزى بېردارى دەدت كەنىز تشت بىچنە
د بېرداڭىكا دەمکورت دا و كەنىز بىچنە د بېرداڭىكا دەمەرىز دا.

بۇچى پىرچا هندهكان ياخاستە ويا
هندىكىن دى ياخوارو خەلەكە؟

ھەر مويىھەنى سەرىيە دە
بەرىكەكە يچويىك دا شىن دېيت.
ئەڭ بەرىكە بېردارى دەدت كە قورمۇن
مويىن سەرىيە دە چىدا بىت. ئەڭەر
ئەو بەرىكە ياخوارو خەلەك دى
مويى راست ئى دەركەقىن. ئەڭەر ئەيا
كۈپىر بىت دى مويى خوارو خەلەك ئى
دەركەقىن.





نهری راسته بچویک د زکی دایکا خودا پینا دهاقین؟

بچویک ده ما د زکی دایکا خو دا مهزن دبیت و و مراری دمکت جهی وی تهدک دبیت و زبز کو جهی خو خوش بکهت خو دلشیبت و دایک هست دمکت کوین پینان دهاقین.

نهری راسته گوهین گه له ک جانه و دران ز

گوهین مه خوشترن؟

به لی راسته گوهین، کله له ک
جانه و دران ز بین مه مرؤفان
خوشترن و باشرت دمنگان دبهیسن
و هک سکه دی، گلورگی، کیفریشکنی
و کله له کین دی.
نه گه ری نهوه کو گوهین
وان ز بین مه مه زنترن و نهودشین
گوهین خو بالشین و بهری وان
بدنه زیده دمنگی.



هندک سکه سین همین چاقین وان
رمدگان نابینن یان ز نیک جودا
ناکهن.

دهلتوئی نه و سکه سین
رمگن سو و سکه ز نیک
جودا ناکهن.

لن هندک سکین دی همه ز رمگن رمش و
سپ پیشه ترج رمگین دی نابین و دتیا ل ده وان
و هک وینه بین ته لمه قریونا رمش و سپی يه.

قیزی براند!



هندک سکه سین همین چاقین وان
رمدگان نابینن یان ز نیک جودا
ناکهن.

دهلتوئی نه و سکه سین
رمگن سو و سکه ز نیک
جودا ناکهن.

لن هندک سکین دی همه ز رمگن رمش و
سپ پیشه ترج رمگین دی نابین و دتیا ل ده وان
و هک وینه بین ته لمه قریونا رمش و سپی يه.

