

# لهش و ته ندروستی



## زاروځ چه او مهزن دین

زاروځتی ژ روژین پېشین ژ زیانا مروقی دهست بې دکهت و ل دوزاده سالیڼ ب دویمای دھیت.

د فنی فوناغی دا مروځ گهلهک ودراری دکهت و لهش مروقی گهلهک مهزن دبیت.

**زاروځ مهزن و قهلهو دین..**

د ههمی فوناغی زاروځتین دا لهش مهزن دبیت. بهژنا مروقی دریژ دبیت ژ بهر کو ههستیڼ مروقی مهزن دین. ههستی ههم دریژ دین و ههم ستوور زی دین. ل ژین بیست - سالیڼ مروځ دگههیته دریژاها یا دویمایڼ و ههستیڼ مروقی دریژتر لی ناهین.

**ههمی که نهدامین لهشک مهزن دین..**

ههمی نهدامین لهش مروقی مهزن دین، لی ههمی ب نیک لهز و پله مهزن نابین.

مهزی و سهر د سالیڼ پېشین دا گهلهک زوو مهزن دین. زاروځ ددهما دبیته سنی سالی سهری وی ههما هندی مروځهکن پېگههستی به.



مروځهکن پېگههستی سهری وی  
بچووک و پین وی دریژ دهار دکهن.



سهری زاروځهکن چهفت سالی  
هندي سهری مهزنهکی به.



سهری زاروځکی بې مهزنه  
پین وی د کورتن





ل زىن (14) سالىن

ل زىن سى سالىن

ل زىن دو سالىن

دهستى زارۆكەكى  
دهما ز دايك دببىت

### مەن..

دهما زارۆك ز دايك دببىت ددان د دەقى دا ئىش. ددانىن زارۆكى د ئاقبەرا شەش ھەقى  
و دو سالىن دا دەين و ل شەش سالىن دەست ب كەتنى دگەن.  
ددانىن پىشىن ددانىن شىرى نە. پىشى نەو دگەن ددانىن خۇجھ دەين.  
ددانىن شىرى بىستىن، پىن خۇجھ (22) نە.



### پىسىار

+ ھەكە زارۆكەك كورلر بىك ز ھەفالىن خە. ئايا دەمەك پەك دگەھىك زى دە زوان كورلر بىك؟  
مەرج نىنە ز بەر كو ھەر زارۆكەك ب ئاوايدىكى وەرارى دگەت و درىز دببىت.

+ ئايا ھنە زارۆك ھەنە زورلر ھنەدەكىن دە مەزىن دىن؟  
بەلى ھەنە. زارۆكىن درىز زووتر مەزىن دىن لى زووتر زى وەرارا وان رادوستىت.

+ مەۋدە شىنەك بزانىك كازارۆكەك دەما مەزىن دببىت دە مەزىن ھەكە بىلە چەنە؟  
نەخىر. ز بەر درىز بوونا زارۆكان ل سەر گەلەك نەگەران رادوستىت. لى مەۋدە شىنەك  
بىزىت، نەو زارۆكى دايك و بابىن وى د درىز بن، پتر شەنسى ھەى كو نەو زى پىن درىز بىت،  
زىبەر كو مەۋدە ب دايك و بابىن خۇقەدچىت.

