

1- چاودځې د لورويو بڼو کي ټولن بڼو کې چې ټول دات.

2- چاودځې دادي کې کي شوه ټولې ټولنيزې واديې ناوځيې کان بڼو يان سځيال ميديا بڼو پرستيبيت بڼو ټولې.

3- ټولگي رځپاڼي لافاوې کې ټول ناوځيې کان بڼو، دسټيټيکي سټريکټون بڼو شوځني سځلامت بڼو،

4- لافاوې کې ټولگي دات چاودځي مټي تا ټول بڼو دټيټو.

5- لږ ناوځي نزمي کان دټريچن کې تووځي لافاو دټيټو.

6- ټولگي رځپاڼي دټيټو بڼو لافاو او ويي کاندا ټيټي مټي لږ مټي.

7- کي کي نځي پي داويستي گريگي کان پي کارسات.

8- ټول خواردي ټول بڼو بڼو.

9- ئۇو خواردنا نى كى پىويستيان بىگىرمكردن ئو و چىشت لىنان نىپى دا بينيان بكن.

10- پارلى نىختى.

11- دىرمان و پىداويستى فريالگوزارى سىرتاىى.

12- جل و بىرگ پىشاكى پىويست.

13- چراى دىستى.

14- بىگىنامى گرىنگىكان

15- نامادى بى بى چىكىردن.

16- ئۇو شوۋنا نى ديارى بكا ك دىب بچيت.

17- گاكا نى گشت بديلكان ديارى بكا ك تووشى لافا و نا بن.

18- پلان دا بن چى لىگى ئا ئا ما يىكا نت بكا يت.

19- تانكى غازى و بنزىنى ئىتەمبەللىكت پى بكارىو.

20- لىگى خىزانىكت باسى پلانكا نى لافا و بكا.

21- بىيار بد لى كو كىدەبنو ئىگىر جيا بوونو.

22- كىسكى پىوئىدار ديارى بكا ك ئىگىر ئىندامانى خىزانىكت جيا بوونو، دىتوانىت پىوئىدپو بكت.

23- دىنيا ب لى ھىموو ئىندامكى خىزانىكت زانىارى و پىوئىدىكا نى ھىي.

24- موټک و ماټی خټت بپارنن.

25- گواستنن وټی کټلوپټلی بټنرخ و مټبیلیات بټ ئاستټکی بټرتر.

26- ماددټ مټرسیدارټکان (وټک بټیاخ، ټټټ، قټکټر و پټداویستی پاککردنن وټ) دوور بټرنن وټ. بیان بیا نگوآزټرنن وټ بټ شوټنی بټرتر.

27- ئامټرټ کارټبایټکان دا بټټټ.

28- ئټگټر ټټټ بوویت یان لټناو ئاودا وټستاویت دټست لټ هیچ کټرټسټټکی بارگاوی و کارټبای مټدټ.

29- کټلوپټلی دټرنن بټټنټ ناو ماټټوټ یان بټ باشی بیان بټستټ، ئټمټش مټبیلیات و سټټټټی زیټ و شټجوټا وټکانی تر دټگرنن وټ.

30- دټرچټی هټوا گټټکټ بټ ژټرنټمینټکان دا بټخټ بټ ټگرنن لټ لافاو.

31- مځگر ناچار بیت ژگر نا شفری مځگر.

32- ژگر پویست بوو شفری بکیت ، ب وریا ییو گشت بک.

33- دنیا ب ژتلمیلکت سوو تلمنی پویستی هی.

34- گا پشنیار کراوکان بپی ننمای هاتووچی پیو بک.

35- دوور بکولرو ناوچ کارسبارکان . ننگ بوونی ت بگری بکات لږگارکردن
یا نئپراسیند فریاگوزاریکانی تر و بتخت متری زیاترو.

36- چاودری گاکی شردراو و زوی و دار کوتووکان یان هاکانی کاربا بکن.

37- ل شودا وریا بن کتک ناسینوی متریسیکانی لافاو قورستر.

38- ننگر نیت مبل لک و سستا، وازی لبه بند ژیا نی خت گرنگر بچا و بگر.

[illegible]

40- هرگز به گالا فافا ویدیکا ندا له مخو، بو سته، بگ و، تادوو چاری خنکان نه بیت و.

41- لہوانہ ییہ جہگاوہہ گاکہ شہردراہہ تہوہہ. تہنہا لہ چہند ئینجہک ئاودا دہتوانیت کہنترہہ یئہ تہ تہمبہلہک تہلہ دست بدہیت.

42- لولوانیئێ ئێتەمبەلەکت سەرئاو بکەوێت بێی ئێتەمبەلەکان دتوانن بیهێ کەمتر لە ۲ پێ ئاو و سەرئاو بکەون.

43- بے نیتانمیدل بے دجوری بے ریبےستیکا ندا مہن، سوہا نوو و بے گایکی تردا سلامتیر۔

44- دوور بکټوټر وو لټو شوټنا نټی کټ پټشتر لافاویان لټ ها توو و هټوو مټدن ئټو شوټنا نټ پټیا ندا تټپټرن .

45- دوور بکټو ل هټکاني کاربا و وایړی کاربا و کټیټ بارگاویکان.

46- دټټټټ شوټنټکټټ بکټ، نټگټر پټ وایټ مټرسیت لټسټر یان نامټزگاریت کرایت بټ نټوټیټو کار بکټیت.

47- خټرا مامټټ بکټ وخټ نټگار بکټ نټک کټلوپټلټکانت.

48- پټش نټوټی بټهټی بټرزیوونټوټی ناوټو هټراسان بیت،خټ زووتر بټ بټ شوټنټکی سلټلامټ.

49- پټویستټ خټرانټکان تټنها یټک نټټټمټل بټکاربهټنن بټ نټوټی لټیټکتر جیا نټبنټوټ و ټټرټباغی کټمټکټنټوټ.

50- پټش نټیشتن خزمټتگوزاری ناو و غاز و کاربا بکوژنټرټوټ بټ دټنیای زیا تری ماټکانتان.

51- ماټکټت پارټزراو بکټ هټموو دټرگا و پټنجټرټکان قوفټ بکټ.

52- ئۆلگەر ئاراستى شۈبھىسىدىكى دىيارىكراۋ كراي بىلەن ئۈرۈمچى.

53- هرگز هـو مـد بـناو ئاوى ژاودا بـنـان يان مـلا بـکـن لـبـر ئـو مـترسى زـرى تـيـادا يـ.

54- ئىگەر ئاۋى ئزاۋ ل سەروۋى پاژنەى پەيدەكانتەۋەيدە بوۋستە و بە گەيەكى تەدا بەن.

55- ئىككىر بىخاراىى بىجۇت، ئاوبى قوۋى ۶ ئىنج دىتوانىت لى پىكانت بىتخاتى خوارىو.

56- ئاگادار بىخەتەر ئاۋى لافودا دىن و دىخنىن

57- ھەرگىز ئۆگەنمەيدىغان يارى بىلەن دۆۋرى ئاۋى بىلەن، ئاۋىنى مەنھەككەن ۋە ئوۋبارەكەندە بىلەن
 ۋەلىيان نىزىك نەپەس.

58- ننگر کڙک کٽوٽ ناو ناوی لافاو ۽ یان گیری خوارد ۽ یو ۽ ندى بگرن ۽ بگرنی شارستان ۽.

59- بـا گـيرخـوار دـو بـن و بـزگـار کـردنـيـان کـر سـي گـونـجـا و بـکار بـنن ئـگـر دـتـوانـيت شـتـک فـ
بـدـيـتـبـقـور بـا نـيـيـکـکـ کـ يـارمـتـي بـدات لـ دـست پـ گـيـشتن و سـلامـتـي ، واک تـايـي يـدـگـ، يـان
پـتـکـيـبـهـهـنـر. يـان 5 رـاهـيـيـکـي دـاري پـتـو.

60- بـخـرايـي پـيـوـنـدي بـکـن بـ (115-125) و پـيـوـنـدي بـکـن بـ يـارمـتـي و هـا و کـاريـتان و
زـانـيار شـو بـنـي دـروست بـن.

61- چـا و بـکـن تـا سـلامـت دـين بـ گـگـا نـو بـ شـو بـنـکـا نـتان.

62- مـگـگـا نـو بـ نا و چـ لـا فـا و ا و يـکـان تـا و بـکـو مـيري و بـرگـري شـارستـاني ئـما زـ بـو دـکـن کـ
سـلـا تـنـئـو شـو بـا نـ.

63- ئـگـر بـيـنا يـک لـا فـا و بـرکـو تـبـو و پـشـچـو و نـ ژـو و رـو و پـشـکـنـي بـکـن بـ سـلامـتـي خـتـان و مـال
و مـالـکـا نـتان.

64- ئـگـر بـيـنا يـک هـشـتا بـرکـو تـي لـا فـا و بـو يـان بـ ئـا و ي لـا فـا و دـورـ دـرا و بـو و هـرگـيز مـچـ
نـا و بـيـنا کـو.