

پراھینانی تەنگژە (ھورووژان) و ھیور کردنەوہ

مەبەست لە پراھینانە، پراھینانی خۆ ھیور کردنەوہیە. ئەم پراھینانە جیاوازی ھەیە لە گەڵ یارمەتی پزیشکی بۆ باری دەرونی و جەستەیی و جێی ئەوان ناگرێتەوہ.

ئەمە پراھینانی ھورووژان(تەنگژە) و ھیوربوونە. مەبەست لەم پراھینانە ئەوہیە بتوانی جیاوازی نێوان ھورووژان و ھیوربوون و لێک بکەیتەوہ ھەروەھا ھەست بکە لە کوێ جەستە تەنگژی ھەیە.

بە ئەنجامدانی پراھینان ئەتوانی یارمەتی بەدە بە جەستەت تاکو ھیور بێتەوہ. کاتێک ھەوڵ ماسولکە گێژ ئەبیتەوہ ، ئاسانتەر ھیور بکەیتەوہ. (٢ چرکە)

گەر کاتی پراھینانەکە ھەستت بە ناخۆشی کرد ، ھەر کات پێت خۆش بوو ئەتوانی تەواوی کە. (٥ چرکە)

ھەوڵ بەدە شێوہیەکی راحەت بۆ دانێشتن یا پراکشانت ھەڵبژێری. (٢ چرکە)

ئەتوانی پراھینانەکە بە چاوی کراوہ یا بەستراو ئەنجام بەدە. (٢ چرکە)

ئەگەر کاتی پراھینانەکە چاوہکانت ئەجووێتی، ئەتوانی ھەر کاتێک بتەوێ چاوہکانت بکەیتەوہ. (٢ چرکە)

کاتی پراھینانەکە، بە یەکسانی و ھێمنی بە پێی رەوتی خۆی ھەناسە بکێشە. (٢ چرکە)

کاتێک ماسولکەکانت گێژ(رەق) دەکە، بە ھێمنی ھەناسە ھەڵکێشە. (٢ چرکە)

کاتێک ھیوربویتەوہ ئەو جار بە ئارامی ھەناسەت بەدە دەروہ. (٢ چرکە)

ئەگەر لە کاتی گێژ(توند) کردنی ماسولکەکانت لە یەکیکیان دا ھەستت بە خۆشی کرد، ئەتوانی راستەوخۆ بچیتە سەر قوناخی ھیور بوونەوہ. (٥ چرکە)

پراھینانەکە بە گوێشی مەشتی دەستی چەپت دەست پێ بکە. (٢ چرکە)

دەستت تا ئەو رادەییە کە دەتوانی توند بگوشە. (٣ چرکە)

گێژکردنەکە ھەست پێ بکە. (٣ چرکە)

وہ ھیور بەوہ. (٥ چرکە)

رینگە بەدە بە دەستت ھیور بێتەوہ وہ پەنجەکەنت راست بێتەوہ. (٢ چرکە)

لێگەرئ دەستی چەپت بە تەواوی بەھسێتەوہ و ھەست بە قورسی بکات. (٥ چرکە)

ئەبێنی، ھەست کردن بە گێژی و ھەسانەوہ چەندە لە یەک جیاوازن. (١٠ چرکە)

دوایی مەشتی دەستی راستت بگوشە. (٢ چرکە)

ئەوہندە ھیزت ھەیە، بێگوشە. (٣ چرکە)

ھەست بە گێژی دەکە. (٣ چرکە)

وہ ھیور بەوہ. (٥ چرکە)

لښکرې پنجه‌ی دهستی راستت هیور و راست بیتوه. (۲ چرکه)

با به هر همناسه دانهمیهک گرژیهکمت زورتر و زورتر کم بیتوه. (۲ چرکه)

هست به هیور بوون بکه. (۲ چرکه)

ببینه، چنده هست به حسانهوه جیاوازی همیه له گهل گرژی دا. (۲ چرکه)

دوایی هر دوو دهستت بکه به مشت. (۲ چرکه)

به هیمنی همناسه همل بکیشه و هر دوو باسکت گرژ(توند) بکه. (۲ چرکه)

له همناسهکیشان به رموتی خوی بمردهوام به. (۵ چرکه)

گرژیهکه له دهستت دا نهرم کرموه و لښکرې پنجهکمت راست بیهوه. (۲ چرکه)

نمتوانی دهستت زورتر و زورتر نازاد بکهی. (۱۰ چرکه)

لاقی چېپت به چمانندی قاپی پیت گرژ بکهوه. (۲ چرکه)

بیر له گرژانهکه بکرموه. (۲ چرکه)

دوایی لاقی چېپت به تهاوی خاو بکهوه و قورسای بخه سمر رایه‌خهکه. (۳ چرکه)

لښکرې لاقی چېپت هیوربیتوه. (۳ چرکه)

ببینه، چنده هستی گرژی و خاو بوونهوه له لاقی چېپت دا جیاوازیان همیه. (۱۰ چرکه)

دوایی لاقی راستت به چماندنوهی قاپی پی گرژ بکهوه. (۲ چرکه)

هست به گرژی بکه له هممو لاقی راستندا. (۲ چرکه)

و هیور بهوه. (۳ چرکه)

لښکرې لاقی راستت هیور بیتوه و قورسای بخاته سمر رایه‌خهکه. (۳ چرکه)

به هممو لاقیت ئیزن بده پشوو بدات و زورتر و زورتر نهرم بیتوه. (۳ چرکه)

دوایی نهبینی، چنده هست به گرژی و هیور بوونهوه جیاوازیان همیه. (۱۰ چرکه)

دوایی هر دوو لاقیت به یکهوه گرژ بکهوه. (۲ چرکه)

به هیمنی همناسه هملکیشه، قاپی پیکانت بچمینهوه. (۲ چرکه)

هست به گرژی بکه له قاچندا. (۲ چرکه)

به هیمنی همناسه بده دهرموه و پیکانت هیور بکهوه. (۲ چرکه)

بمردهوام به له همناسهکیشان به رموتی خوی. (۳ چرکه)

لښکرې ماسولکهکانی قاچت زورتر و زورتر نهرم بینهوه. (۳ چرکه)

ببینه نهمان چنده پشوو ددهن له سمر رایه‌خهکه به قورسی و گرمی. (۱۰ چرکه)

ناوقمدی پشتنت بخه سهر رایهخهکه. (۲ چرکه)

زگت گرژ بکه به توندی. (۲ چرکه)

گرژی بکه بۆ ماومیهک راگره. (۲ چرکه)

و هیور بهوه. (۳ چرکه)

ماسولکهی زگت خاو کهموه و لیگهری هموو جهستت هیور بیتهموه. (۳ چرکه)

ببینه چهنده زگت شل نه بیتهموه و بهرمو هیور بون نهچی. (۱۰ چرکه)

سنگت گرژ بکه به ههناسه کیشان به هیمنی و به قولی، سیهکانت پر که له ههوا. (۲ چرکه)

ههندنیک ههناسه راگره و ههست به گرژی بکه. (۲ چرکه)

به هیمنی ههناسه بکه ره دهموه، سیهکانت له ههوا بهتال که. (۲ چرکه)

به رموتی خوی له سهر ههناسه کیشان بهرمو به و لیگهری سنگت هیور بیتهموه. (۳ چرکه)

به ههر ههناسه دهرکردنیک، کات بده به هموو جهستت هیور و نارام بیتهموه. (۳ چرکه)

سهرنج بده، چهنده ههستی گرژ بوونهموه و خاو بوونهموه جیاوازن. (۵ چرکه)

بۆ ماومیهک ههست به نا ههنگی ههناسه که بکه، ئهو جزرهی ئیستا هیه. (۱۰ چرکه)

ئهم جار، ههر دوو شانت ههلینه بۆ لای گویکانت. (۲ چرکه)

ههست به گرژی بکه زور بکه. (۲ چرکه)

وه هیور (شل) بهوه. (۳ چرکه)

ههر دوو شانت هیور بکهوه و لیگهری به تهواوی شل ببهوه. (۵ چرکه)

سهرنج بده، چهنده گرژ بوونهموه و خاو بوونهموه جیاواز ههست دهکرتین. (۵ چرکه)

به ههر ههناسه دهرکردنیک زور و زورتر هیور نه بیتهموه. (۱۰ چرکه)

به توند له سهر یهک دانانی ددانهکانت، ماسولکهی چهناگت گرژ بکه. (۲ چرکه)

ههست به گرژی بکه له مل و چهناگهتا. (۲ چرکه)

بۆ ماومیهک رایگره. (۲ چرکه)

وه هیور بهوه. (۳ چرکه)

لیگهری هموو ماسولکهکانی مل و پشتی ملت هیور ببهوه. (۲ چرکه)

و به تهواوی شل ببهوه. (۱۰ چرکه)

دوایی دهم و چاوت ههلقهچینه (چرچ بکه). (۲ چرکه)

ههست به گرژی بکه زور بکه له دهم و چاوت دا. (۱ چرکه) خنچ و خواری بکه. (۳ چرکه)

و خاو بهوه. (۳ چرکه)

لښکرې دهم و چاوت هیور بښتهوه. (۳ چرکه)

ناوچاوانت هیور بکهوه (۵ چرکه)، چاوهکانت هیور بکهوه (۵ چرکه)، چهانگت هیور بکهوه (۵ چرکه)، لیوت هیور بکهوه (۵ چرکه)، و لښکرې زمانت هیور بښتهوه.

ههستی به هیور بوونهوه بکه له دهم و چاوت دا. (۲ چرکه)

سهرنج بده، چنده گرژ بوونهوه و هیور بوونهوه جیاوازهست دمکریڼ. (۵ چرکه)

له کوتایی راهینانهکه ههست بکه، چلون ههموو جهستت هیوردبښتهوه له سر رایهخهکه. (۳ چرکه)

بهشی سهرهوهی جهستت. (۲ چرکه)

بهشی ناوهراست (۲ چرکه)

وه بهشی خوارهوه هیور بوونهوه. (۵ چرکه)

ههست بکه، چلون رایهخهکه پشتگیریت دمکات و دمتوانی پشوو بدهی. ههول بده هس و ا بی. (۱۰ چرکه)

نښکر نتههوی، نمتوانی هیور بوونهوهکمت قولتر بکهی به ههسانسهکی قول بو ناومه (۳ چرکه) و دانهوهی بو دهرهوه. (۵ چرکه)

لښکرې هیوربوونهوهکه ههست بکرې له جهسته و میشتکتدا. (۱۰ چرکه)

دواي راهینانهکه ههست به حسانهوهی جهسته و نارام بوونی میشتک دمکهی. (۳ چرکه)

ههست دمکهی هیزیکی نویت وهرگرتوه. (۳ چرکه)

چ وشهیهک نمتوانی وهسفی حالت بکات، کاتیک هیور بویتهوه؟ نمتوانی " هیور بوون" یا " ناسودهی" یان هس وشهیهکی پسندی تربی. (۵ چرکه)

نهم وشهیه به میشتکت بسپیره، نمتوانی به بیر خوتی بهینیهوه بو نارام کردنهوهت هس کاتیک که ویستت یان که پیویستت پی بوو. (۱۰ چرکه)

نیستا خوت بهخهبر مهینه: خوت لیک بکیشهوه و ههندیک جولّه به دهست و قاچت بکه. (۱۰ چرکه)

کاتیک ههستت کرد به خهبری، نمتوانی چاوهکانت بکهیهوه. (۱۰ چرکه)

نیستا به تهوای به خهبری و خوت سهرحال نهینی.

