

نا: هیلین

تأفرهتا دوگیان و مفایی راهینانین و ورزشی

بزاقی که ی ب وی شیوهی بیت ههروهکی مرؤف ل سر پین خو درونیت. بهلی جارچار خوه بلندبکه، ب وی شیوی فی راهینانی بکه و تاکو ششی بهیژمیره، پاشی بیهنا خوه فده و جارهاکا دی بکهفه. بهلی ههوجه ناکت تو دگهل فی راهینانی بیهنا خوه تهنگ بکه ی یان ملین خوه بشدینی یان زکی خوه بگئیشی، بهلکو دقیت تو یا مراتح بی بینی شداندن.

ههروهسا نهفه هندهک راهینانین دی نه بو ب هیزکرنا سینگ و پشت و (حهوزی). ههولبده فان راهینانان ب هشیاری بکه ی. روپنشتنا ل سر پنی کو نهفه هاریکاریا نهرمکرنا گههین حهوزی دکهت و ماسولکین ههردو دهستان ب هیز دکهفن. ههروهسا دوماهیا پشتی ژی ژ ئیشانی دیپاریزیت. دفی راهینانی دا نهوا ل سر پی کو دبیزنی (قرفصاه) دی پشتا خوه خاف که ی روپنیه خواری و ههردو پین خوه کیشیه بهر تهشتین خوه و ههردو دهستین خوه دی دانینه سر نیک و دانیه سر سینگ خوه. دی ههردو پین خوه ژیک فهکه ی و ههول بده گرانی لهشی خوه ب شیوهکی هاوسهنگ ل سر ههردو پهحنی و تبلین پین خوه بهلاف بکه، نهفه رهنگهک، رهنگهکی دی دبیزنی نیف (قرفصاه) کو دی ل سر کورسیکهکی روپنه خواری و پی خوه بی راستی دانه بهری بی چهپی پاشی هیدی هیدی خوه خواریکه بهرهف نهردی. فی راهینانی ژی بهردهوام بکه.

راهینانا ب هیزکرنا پشتی: دفی راهینانی دا بکهفه سر پشتی و ههردو پین خوه بکه جوت و پوپچهکی بلندبکه، نانکو نیف بلندکون پاشی بربرا پشتا خوه پاش بیخه نهردی کو راست ببیت، نهفه ریکهک. ریکهکا دی کو دبیزنی وینی پشیکی (کتکی) کو دی کهفیه سر چوکین خوه و ههردو دهستین خوه بده بهرخوه کو ههردو د ژیک دویرین، د دویت دا پشتا خوه خواریکه وهکی کفانی، و دگهل دا سرری خوه پوپچهک بچهمین. نانکو تو ههست دکه ی کو گهین ستوی ته بی ژیک فهدین، نهفه ژیکفه بوونه خوه دگههسته هه می گهین پشتی، پاشی جارچار سرری خوه بلندبکه و جارهاکا دی بچهمین، دیسان فی راهینانی بهردهوام بکه.

خانما هیژا دفی ماوی زکیپی دا نهخاسه ل چهند ههیتین دوماهی ههولبده یا چست به و بزاقی بکه هندهک راهینانین و ورزشی بکه ی، خوه نهگر تو حهژی نهکه ی ژی، چونکی نهفه چهنده دی ته مراتح کهت و یا باشر نهوه تو گهلهک بهی و بچی یان نهگر دشیان دا بیت مهلهفانی بهینهکون. دیسان دقیت راهینانین بهردهوام بو حهوزی (حوظ) بهینهکون، چونکی نهفه جوری راهینانا هاریکاریا زوی بچویک بوونی دکهت. گهل خانمان، هوین دشین فی راهینانی بکهن و هوین درازای یان دریزگری، ههروهسا ژ پیرفه ژی تو دشیی بکه ی، کو دی

