

به‌شدار بووی به‌ریز،

تو به‌شدار بیت له توژی‌ینه‌وه‌یه‌کدا که تیدا دوو ریگه‌ی جیاواز بو که‌مکردنه‌وه‌ی نیشانه‌کانی فشاری زه‌بری ده‌روونی له دوو گروپی جیاواز دا ده‌کۆلریتنه‌وه. ئهو ریگه‌یه‌ی که له گروپه‌که‌تا ده‌ناسینریت، مه‌به‌ست لئی کۆکردنه‌وه‌ی زانیارییه‌ سه‌بارت به‌ به‌کاره‌ینانی دوو ته‌کنیکی هی‌وه‌ر کردنه‌وه‌ که ئامانجیان هی‌ورکردنه‌وه‌ی کۆئنده‌می دهمار و که‌مکردنه‌وه‌ی دلهر اوکیه. یه‌که‌م ده‌ستیه‌ردان له‌سه‌ر بنه‌مای ته‌کنیکی کۆنی یوگا دامه‌زراوه و بریتیه‌ له‌ هه‌لمژینه‌ی هه‌ناسه‌ تا ژماردنی چوار، پاشان راگرتنی هه‌ناسه‌ بو ژماردنی حه‌وت، پاشان هه‌ناسه‌دان بو ژماردنی هه‌شت. هه‌روه‌ها به‌ ته‌کنیکی هه‌ناسه‌دانی 4-7-8 ناسراوه. دووهمیان ته‌کنیکی که‌ پێی ده‌وتریت ئیسراحه‌تکردنی ماسوله‌که‌کانی پێشکه‌وتوو که‌ تیدا فیرده‌بیت ماسوله‌که‌کانی جه‌سته‌ت ئارام بکه‌یته‌وه‌ به‌ توندکردنه‌وه‌یان و دواتر ئارامکردنه‌وه‌یان. له‌ کۆتایی توژی‌ینه‌وه‌که‌دا، ئه‌گه‌ر باشتربوونی گروپیک به‌ شیه‌یه‌کی به‌رچاو باشتربوونی گروپه‌که‌ی تر زیاتر بیت، ئه‌وا ده‌رفه‌تت پیده‌دریت به‌ چاره‌سه‌ری کاریگه‌رتر چاره‌سه‌ر بکریت دوا‌ی کۆتایی هاتنی توژی‌ینه‌وه‌که‌.

توژی‌ینه‌وه‌که‌ له‌ سێ رۆژدا ئه‌نجام ده‌دریت. راولێکاره‌که‌ت فیرت ده‌کات که‌ هه‌ناسه‌دانی 4-7-8 و راهینانی شلکردنه‌وه‌ی ماسوله‌که‌کانی پێشکه‌وتوو ئه‌نجام ده‌بیت و هک ریگه‌یه‌ک بو ئارامکردنه‌وه‌ی سیسته‌می دهماره‌کانت. ئه‌م ئه‌زمونه‌ فیربوونه‌ نزیکه‌ی ۳۰ خوله‌کی ده‌وێت.

راولێکاره‌که‌ت له‌ هه‌ر دوو راهینانی هی‌وه‌رکردنه‌وه‌ له‌لایه‌ن دکتور پینگا سه‌یدی له‌ زانکۆی گه‌رمیان راهینانی پیکراوه. دکتور سیدی شاره‌زایه‌ له‌ هاوکاریکردنی که‌سانی تر بو به‌کاره‌ینانی ئه‌م ته‌کنیکانه‌ بو که‌مکردنه‌وه‌ی نیشانه‌کانی دلهر اوکی.

تو و به‌شداربووانی تریش له‌ سێ بۆنه‌دا له‌لایه‌ن خویندکارانی ده‌رچووی زانکۆی گه‌رمیان هه‌لسه‌نگاندنیان بو ده‌کریت. یه‌که‌م هه‌لسه‌نگاندن له‌ ۸-۱۰ی ته‌مموز ئه‌نجام ده‌دریت، پێش ده‌ستپیکردنی چاره‌سه‌رکردنت بو نیشانه‌کانی فشاری زه‌بری ده‌روونی. دووهمیان دوا‌ی ماوه‌یه‌کی که‌م له‌ چاره‌سه‌ره‌کانت له‌ ۱۵-۱۷ی ته‌مموز پرووده‌دات. هه‌لسه‌نگاندنی سێیه‌م دوا‌ی سێ مانگ له‌ ۱۵-۱۷ی ئاب ئه‌نجام ده‌دریت. له‌ کاتی هه‌لسه‌نگاندنه‌کاندا داوات لێده‌کریت وه‌لامی ئه‌و پرسیارانه‌ بده‌یته‌وه‌ که‌ په‌یه‌ه‌ندیان به‌ ته‌ندروستی گشتی خۆته‌وه‌ هه‌یه‌ و هه‌روه‌ها سه‌بارت به‌ هه‌ر نیشانه‌یه‌کی فشاری زه‌بری ده‌روونی که‌ تووشی ده‌بیت. هه‌لسه‌نگینه‌ران ده‌ستیان به‌ ناوی تو ناگات، ته‌نها ژماره‌ی دیاریکراوی تویان به‌رده‌سته. هه‌چ که‌سیکی تر له‌ زانکۆ و له‌ هه‌چ شوێنیک پرسیار و وه‌لامه‌کانت نابینیت. ته‌نها ئامارناسیک پرسیار و وه‌لامه‌کانت ده‌بینیت، به‌لام ده‌ستی ناگات به‌ ناوه‌که‌ت، ته‌نها ژماره‌ی دیاریکراوی توی به‌رده‌سته.

له هەر کاتیکدا دەتوانیت له بەشدار یکردن لەم توێژینهوهیهدا بکشینیتهوه بهیئ ئەوهی پۆیست بکات هۆکار یک
بخهیتهروو. بۆ کشانهوه له توێژینهوهکه، تهنها پۆیسته دکتور پینگا سنییدی ئاگادار بکهیتهوه له ژماره تلهفونی
07707769097.

ئهو وا دهکات فورمیک پر بکهیتهوه که بهم شیویه ئهم کاره بکهیت. سوودهکانی بەشدار یکردن لەم
توێژینهوهیهدا بۆ تو، ڕهنگه که مبوننهوهی فشار، و باشتر بونی تهنروستی گشتی بیت. مهترسییهکان لهوانهیه
ئوه بن که له کاتی ئەنجامدانی ڕاهینانهکان یان له کاتی ههلسهنگاندنهکهدا بیر له شته قورسهکان بکهیتهوه و
ڕهنگه بۆ ماوهیهکی کاتی ههست به ههندیک نارمهتی سۆزداری بکهیت.

به واژوکردنی ئهم فورمه و پرکردنهوهی زانیارییهکانی خوار هوه، تو ڕهزامه ندیت له سهر بەشدار یکردن لەم
توێژینهوهیهدا.
واژو:

زانیاری پهوهندیکردنت.

*تلهفون:

*ئیمیل:

*ناونیشان:

*تیبینی: ئهم زانیاریانه له کابینهی فایلکی قوفلکراو له زانکۆدا دههێلریتهوه و تهنها له لایهن دکتور پینگا

سهیدیهوه دهیبینیت