

## دست‌های کاشناسی : پلکانی گِرما ل سرتاسری و هات برزد ببت‌وو



نم‌وو بکش‌مم، دست‌های کاشناسی، پشینی‌کانی ک‌شو ه‌وای چوار رژی داها تووی هاگ‌یاندا، ناماژی ب‌وو کرد پلکانی گِرما ل برزد‌وام ل برزبون‌وو.

ل هاگ‌ی‌ندراوکی دست‌ک‌دا ها توو : سب‌ی دووش‌مم، ناسمان ووون و گرم د‌ب‌ت‌وو پلکانی گِرما هاوش‌وو رژی پ‌شوتر د‌ب‌ت ل سرتاسری و هات، ب‌ب‌ی‌کی مانا و‌ند ل باکوری رژنا و ادا ه‌د‌کات و ل ژدا چالاک د‌ب‌ت‌وو د‌ب‌ت‌وو ه‌ی دروست‌بوونی زیرانی ت‌زاوی، هاکات پلکانی گِرما ب سب‌ی دووش‌مم، ب‌م شو و ب‌ب‌ن: ل‌ب‌غدا، و د‌بال، و با بلو، ن‌ج‌ف: 46 و ل ک‌رب‌لا: 45 و ل زیقار و واست: 48 و ل دیوانی و موس‌ننا: 47 و ل ب‌سر: 50 و ل ه‌ول‌ر و سل‌مانی: 42 و ل ک‌رکوک و ن‌نبار: 43 و ل د‌ه‌ک: 40 و ل ن‌ب‌ن‌وا و س‌ها‌دین: 44 د‌ب‌ت.

ووک راگ‌ی‌ندراوکی ناماژی پ‌داو : ب رژی س‌ش‌مم، ناسمان ساما و گرم د‌ب‌ت، ل‌گ‌ د‌رک‌وتنی ه‌ندک پ‌وو ه‌ور ل ناوچ‌کانی باشوور، ه‌روها پلکانی گِرما ل سرتاسری و هات دا هاوش‌وو رژان د‌ب‌ت.

ب‌گ‌و‌ری راگ‌ی‌ندراوکی : ب رژی چوارش‌مم، ناسمان ساما و گرم د‌ب‌ت، ل‌گ‌ د‌رک‌وتنی ه‌ندک پ‌وو ه‌ور ل ناوچ‌کانی باشوور، ه‌روها پلکانی گِرما ل ناوچ‌کانی ناو‌است و باشوور

هاوشووی یک دبیات ویک ریژی پشتر، بام ل ناوچکانی باکور کمک برز دبیاتو، هروها  
باییکی مامناوند ل باکووری ژئاوا ب خرای 20-30 کیلمتر ل کا تزمردا هددکات و ل  
ناوچکانی ناواست و باشور چالاکتر دبیات ب 30-40 کیلمتر ل کا تزمردا، ودبیات هلی  
دروستیونی زریان تیز و خ.

هر برگووری هاگیدراووک : ب ریژی پنچشممی داهاتوو ناسمان ساما و گرم دبیات، لگ  
دیرکتونی هندک پور ل ناوچکانی باکور و باشوری و، و پلکانی گرما ل سیرانسری  
وات هاوشووی رزان دبیات.