

۳- تەمبەلى و دويرببون ژ بزاڤ و زەڤەرین لەشى. ئانكۆ ھندەك ژ ئەو وزەيا لەش ب دەستخۆ ڤە دئینیت دەیتە سۆتن و یا مایی دەیتە ئەمبارکرن دناڤ خانەیین دوهنی دا.

۴- ھۆکارین دەروونی: گەلەك كەس ھەنە زیدە دڤۆن دەمی ھەست ب خەم و كۆل و كۆڤان و زڤیرین دكەن.

۵- ھندەك نەساخیین لەشى، نەخاسم یین ئەو ئەندامین ھورمۆنان ڤەدریژن.

۶- زكداریا گەلەك جارکی كۆ دبیتە ھۆیی زیدەببونا ھەژمار و قەبارەیی خانەیین دوهنی د ناڤ لەشیدا.

دوو زەنگین قەلەویی:

۱- جوانیا لەشى مرۆڤی تیک ددەت و دئەنجامدا مرۆڤی خەمگین و پۆسیدە دكەت.

۲- مرۆڤی زویتر تووشی نەساخیین دلی و رھین خوینی دكەت.

۳- پەستانا خوینی بلند دكەت.

۴- بەركین زراڤی پەیدا دكەت، نەخاسم ل ژنان.

۵- نەدویرە مرۆڤی تووشی دەردی شەكری بکەت.

۶- كۆلیستروۆلی خوینی زیدە دكەت.

۷- مرۆڤ تووشی ئاریشەیین بیھن ھەلكیشانی ل دەمی خەوی دكەت.

۸- ژانین پشتی و گەھان پەیدا دكەت.

۹- نەدویرە نەزۆکی پەیدا بکەت.

چارەكرنا قەلەویی:

۱- ئیکەم پینگاف ئەو كۆ كەسی قەلەو دڤیت باوەریەكا موكوم ھەبیت كۆ گەرەك سەنگا لەشى خو كیم بکەت. دڤیت مرۆڤ بزانی كۆ كیمكرنا سەنگا لەشى كارەكی سڤك و سەرپی نینە و بی پینڤی ھەدار و رڤی یە بۆ دەمین دريژ.

۲- دانانا خشتەیهکی بۆ قەبارە و جۆرین خوارن و قەخوارنان و پیگیری ب وی خشتەیی کرن دا كۆ بی سەرکەفتی بیت.

۳- دڤیت كەسی قەلەو پیکوئی بکەت وەرزشەكا بەردەوام و ریکخستی بکەت و ژینا تەمبەلی و ((نەكە و بخۆ)) دەڤ ژئ بەردەت.



ئەڤە ئیکە ژ ئاریشەیین بەرەبەلاڤین ژینا سەردەما ئەم د بوورینین. قەلەوی دەیتە نیاسین ب زیدەببونا سەنگا لەشى پتر ژ توخوبیین سروشتی ژ ئەگەرا كۆمببونا بەز و دوهنان دناڤ لەشى دا. ئەو بەز و دوهن كۆم دبن ژ ئەنجامی زیدەببونا قەبارەیی خانەیین دوهنی، یانژی زیدەببونا ھەژمارا وان خانەیان.

دوو رەنگین قەلەویی ھەنە:

۱- قەلەویا ل زارۆكان پەیدا دبیت كۆ بەردەوام دمینیت ل ھەمی ژیی مرۆڤی و یا ب زەحمەتە بۆ چارەكرنی ب ریکا پاریزی، چونکی ھەژمارا خانەیین دوهنی دناڤ لەشى دا زیدە دبیت.

۲- قەلەویا ل نیڤا ژیی مرۆڤی پەیدا دبیت كۆ ئەگەرا وی زیدەببونا قەبارەیی خانەیین دوهنییە و چارەكرنا وی ب ریکا پاریز و وەرزشی ب ساناھیتەرە.

نەگەرین كرنگین قەلەویی:

۱- ھۆكارین بابكان ((ئەوین ژ دای و بابان دەیتە ڤەگۆھازتن بۆ بەرەبابان- اجیال)): یا ھاتیه زانین كۆ قەلەوی دناڤ ھندەك مالباتاندا پتر یا بەلاڤە ژ ھندەكین دی.

۲- ساخلەتین خوارن و قەخوارنان: رەنگین خوارنی و قاسی چەڤریان دناڤدا رۆلەکی بەرچاڤ ھەیه د قەلەویی دا.



قەلەوی

ب: د ئاشتی عەبدولمەكیم