

سودەكانى لىھاتوويى جەستەيى

- 1- باشترکردنى كۆنەندامەكانى ناوئەھى لەش وەك كۆنەندامى ھەناسەدان و كۆنەندامى ماسوولكە.
- 2- خۇپاراستن لە پىكان وە ھەندىك لەنەخۇشەكان وەك نەخۇشى دل و ملولە خويىنەكان.
- 3- لىھاتوويى جەستەيى كاريگەرى ھەيە لەسەر بالانسى كىشى نمونەيى لەش و وە كەمكردنەھى كىشى زياد.
- 4- لىھاتوويى جەستەيى كاريگەرى ھەيە لەسەر بەھيىزکردنى جومگەكان و بەستەرەكان.
- 5- لىھاتوويى جەستەيى بەژدار دەبىت لە سووتاندنى خۇراك بۇ ووزە.
- 6- يارمەتى بەرزبوونەھى بەرگى لەش دەدات و دلەراوكى و ماندووبون ناھيىت.
- 7- لىھاتوويى جەستەيى باوربەخۇبوون زياد دەكات.
- 8- لىھاتوويى جەستەيى ريگايەكى سوودبەخشە بۇ بەسەر بردنى كاتى بەتال.

ئەھۋۇكارانەى كاردەكەنە سەر ھيىزى ماسوولكەيى

- 1- پىكھاتەى ماسوولكە و ژمارەى ريشالى ماسوولكە.
- 2- تەمەن: ھەرچەندە تەمەن بچووك بىت ھيىزى ماسوولكەيى زياد دەبىت.
- 3- رەگەز: بەشيۋەيەك ماسوولكەى پياوان بەھيىزترە لە ماسوولكەى ئافرەتان.
- 4- قەبارەى ماسوولكە و رووبەرى فسيۇلۇجى ماسوولكە.
- 5- ماوہى مەشق.
- 6- شيۋەى لەش: لاواز يان قەلەو ياخود لەشيكى ماسوولكەيى.

ئەو ھۆكۈرانەي كارىگەر بىيان لەسەر خىرايى ھەيە:

خىرايى تايپەتمەندىيەكى ھارمۇنىكى ئالۋزە كە كارىگەرى ھەندىك ھۆكۈرى گىرنگ لەسەرە كە دەبىت ئاماژەيان پىدەرىت، كە بەم شىۋەيە كورت دەكرىنەوہ:

فاكتەرى بۆماو ھىي: تايپەتمەندىيە پىكەتەيىھەكانى رىشالى ماسولكەيى كارىگەرى لەسەر خىرايى ھەيە، ئەو يارىزانانەي تا رادەيەكى زياتر رىشالى سىپى بە مىرات دەگىر، خىرايىھەكانى زىاد دەكات.

تايپەتمەندىيە مىكانىكىھەكانى جومگەكان و ئىسكەكان: - واتە بەكار ھىنانى ئەرىنى ياساكانى جولە، ھەرچەند ياساكانى جولە لە ئەدايكر دندا بە شىۋەيەكى دروست و زانستى بەكار بەيىرئىن، خىرايىھەكى زياتر دەبىت.

ھىزى ماسولكەكان: تا ھىزى ماسولكەكان زياتر بىت، زياتر دەتوانرىت بەسەر ئەو بەرگىر يانەدا زال بىن كە رووبەر ووى جەستەي يارىزانەكە دەبىتەوہ و بەم شىۋەيە خىرايىھەكە باشتر دەبىت.

گونجانى ماسولكەكانى دەمار: تا گونجاوى نىوان گرژبوونى ماسولكەكان و ئىسراحت باشتر بىت، دەتوانرىت خىرايى باشتر بەدەست بەيىرئىت.

نەرمى: تا نەرمى زياتر بىت خىرايىھەكى زياتر دەبىت.

تەمەن و رەگەز: تەمەنى 25-26 سال بە باشترىن تەمەن دادەنرىت كە يارىزان بتوانىت لە باشترىن ئاستى خىرايىدا ئاستىكى بەرز پىشكەش بكات، سەبارەت بە رەگەز، خىرايى ئافرەتان دەگاتە 80% ى خىرايى پىاوان.

فاكتەرى دەروونى: - يارىزان پىويستى بە پالئەرىكى دەروونى بەھىز ھەيە بۆ ئەوہى زۆرترىن ژمارەي رىشالى ماسولكەيى كارىكات.