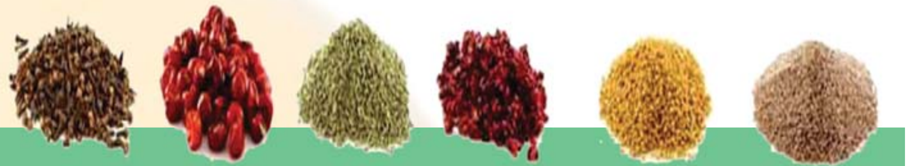
خۆراک و سەرئێشە

یەکێك لەو هۆکارانەی کە پەیوەندییەکی پتەوی هەیە لەگەڵ سەرهەڵدانی سەرئێشە یان گۆڕان لە سەختیی و سووکی سەرئێشەدا بریتییە لە خۆراك، جا جۆری خۆراك و بڕی خۆراك یان کاتەکانی خواردن هەموویان ڕۆڵیان لە سەرئێشەدا هەیە. بۆ نموونە ئەگەری سەرهەڵدانی نۆرەیەکی سەرئێشە زۆرە لەپاش خواردنی هەندێك جۆری پەنیر وەکو پەنیری شیدار و مۆزەرێللا بەتایبەتی لە کەسانی تووشبوو بە شەقەسەر، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە لە ئەنجامی تێکشکانی جۆرێکی پرۆتینی پەنیر مادەی تایرامین Tyramine پەیدا دەبێت کە سەرئێشە پەیدا دەکات. خواردنی گۆشتی قوتوو لەبەر ئەو مادە زیادانەی کە بۆ پاراستنی گۆشت لە بۆگەنبوون و هێشتنەوەی ڕەنگ و بۆن چێژ بەکاردێن بەتایبەتی نایترێتەکان، و نایترایتەکان دەبێتە هۆی زیادبوونی هرۆژمی خوێن بۆ مێشك و پەیداکردنی ئازار لە هەردوولا تەنیشتەکانی سەردا، هەروەها مادەی تایرامین کە ئەویش لە گۆشتی قوتوودا هەیە و تا ڕادەیەك هۆکارە بۆ سەرهەڵدانی سەرئێشە. کافائین Caf-feine لەوانەیە کە سوودبەخش بێت بە بڕی مامناوەندی، هەروەها لەگەڵ گەلێك لەو دەرمانانەدا تێکەڵ دەکرێت کە بۆ لابردنی سەرئێشە بەکاردێن، بەڵام لە گەلێك کەسدا وازهێنان لە کافائین یان وازهێنان لە خواردنەوەی قاوە یان چا بە شێوەیەکی کتوپڕ دەبێتە ئەگەری سەرئێشە. بەلاوەنانی ژەمی خۆراك و برسیبوون دەبێتە هۆی سەرئێشە بە ماوەیەکی کەم بەر لە هەستکردن بە برسیبوون لەبەر دابەزینی ئاستی شەکری خوێن، هەروەها کەمبوونەوەی شلە لە لەشدا هۆکارێکی دیکەیە کە سەرئێشە پەیدا دەکات.



خۆراکی تیژ و کێشی لەش

هەندێك کەس پێیان وایەکە خۆراکی تیژ یان بەکارهێنانی چەند جۆرێکی بیبەر و کاری و بەهارات لە خۆراکدا ڕێگا چارەیەکی سەلامەتە بۆ دابەزاندنی کێشی زیادی لەش، بەڵام ئەمە لە لایەنی پزیشکییەوە هەرگیز بنەمایەکی ڕاستی نییە، هەرچەندە هەندێك جۆری تیژی (توابل) Spices بێ زیانن، بەڵام زۆربەیان دەبنە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش لە ڕێگای زیادکردنی وزە(کالۆری) و زیادکردنی چێژی خۆراك و زیادکردنی ئارەزووی خواردن. بۆ نموونە بەکارهێنانی خەردەل Mustard تا ڕادەیەکی زۆر سەلامەتە لەو کاتەی کە هیچ وزەی تێدا نییە (نە شەکر و نە چەوری)، هەروەها ڕێژەیەکی کەم لە سۆدیۆم(خوێ) لەخۆدەگرێت. کەچی هەر کەوچکێکی گەورە کیتچەب Ketchup

سوودەکانی سندی

سندی سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە ڤیتامین C و مادە دژەئۆکسانە بەهێزەکان کە ڕۆڵیان هەیە لە کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ، هەروەها دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن بە ڕێژەی 15% و گلیسریدە سیانیەکان کە جۆرێکی تری چەورییە و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ بە ڕێژەی 17% پتر دەکات. سندی هیچ چەوری تێدا نییە و چەندین ڤیتامین و کانزای گرنگ لەخۆدەگرێت وەکو پۆتاسیۆم، کالسیۆم، مەگنسیۆم، ڤیتامین C، ڤیتامین A، ڤیتامین B1، ڤیتامین B3، ڤیتامین B6، ڤیتامین B9 (فۆلێت)، هەروەها سندی پتر لە 150 مادەی ڕووەکی گرنگی تێدایە جگە لە دژەئۆکسانە فلاڤانۆیدەکان Flavonoids.

سوودەکانی خواردنی سندی بریتین لە: بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لەش، یارمەتیدانی هەڵمژینی کانزای ئاسن لە کۆئەندامی هەناسەدا، هاریکاریکردنی لەش بۆ وەرگرتنی وزە لە خۆراکدا، پتەوکردنی ئێسك و ددانەکان، ڕێکخستنی پەستانی خوێن، باشترکردنی فرمانی ماسولکەکان، کەمکردنەوەی ئەگەری سەقەتی زگماکی لە ئافرەتی دووگیاندا، پاراستنی پرۆستات لە تووشبوون بە شێرپەنجە، خۆپاراستن لە زیادبوونی کێش و قەڵەوی، خۆپاراستن لە شێرپەنجەی هێلکەدان، بە هۆی ئەوەی مادەی دژەئۆکسانی لایکۆپین Lyco-pene تێدایە، کارۆتینۆیدەکانی ناو سندی چاو لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن دەپارێزن، کە هەندێك جار دەبنە هۆی لەدەستدانی بینین.

بە قەت کەوچکێکی بچووک شەکری تێدایە، واتــە وزەی زیاتر دەداتە خــۆراك، هەروەها سۆســیش Sauce وزە لەخۆدەگرێــت. مایۆنێز، جگە لە ڕێژەیەکی بەرزی چەوری، بڕێکی زۆری خــوێ لەخۆدەگرێت. کەواتە تەنها بەکارهێنانی بیبــەری تیژ و خەردەل لە خۆراکدا لە هەموو ئەوانەی ســەرەوە بۆ تەندروستی سەلامەتترن.

خواردنی شیرینی و هەستی تێربوون

زۆربەی شیرینییەکان Sweets لە شەکر دروستدەکرێن، ئاردی سپی، چەوری، نیشاستە، شیر، ڕەنگ و بۆن و چێــژی خۆراکی. بۆ هەمووان ئاشــکرایە کە شــەکر دوژمنی دڵە چونکە زیاد خواردنی لەبەر زیادبوونی ئاستی کۆلیســترۆلی خوێن دەبێتە هــۆی ڕەقبوونی خوێنبــەرەکان. لەکاتی برســیبووندا ئاستی شــەکری خوێن دادەبەزێت، خواردنی شیرینی دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەیەکی خێرای شــەکری خوێن کە ئەمەش هەســتی تێربوون دەبەخشێت، بە ڕێگای ســەنتەری هەستکردن بە برسیبوون و تێربوون لە مێشکدا، پاشــان دووبارە ئاستی شــەکری خوێن دادەبەزێت و هەستی برسیبوون سەرهەڵدەداتەوە. ئەم هەستکردنە بە برسیبوون و تێربوونە ماوە کورتە زیاتر لەو منداڵانەدا بەدی دەکرێت کە لە جیاتی گروپە ســەرەکییەکان و مادە خۆراکییە گرنگەکان بە شێوەیەکی سەرەکی شیرینی و نوشابە گازدارەکان و قەنادی دەخۆن. شیرینی هۆکارە بۆ کلۆربوونی ددانەکان، بۆیە زیادخواردنی شــیرینی بەبێ شووشتنی ددان، بەتێپەڕبوونی کات ددانەکانت تووشــی کلۆربوون دەکات. هەروەها شــیرینی قەڵەوت دەکات، ئەمەش ڕووبەڕووی گەلێك نەخۆشیت دەکاتەوە وەکو نەخۆشی شەکرە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی دڵ، بەردی زراو، گرفت لــە جومگــەکان و پشت ئێشە، هەروەها شێرپەنجە.

بۆ پاراستنی چاو سەوزە و میوە بخۆن

گشتمان ئەوە ڕاستییە دەزانین کە خواردنی گێزەر سوودبەخشە بۆ چاوەکانمان. ڕاستە گێزەر Carrots جگــە لە ســوودەکانی بۆ چاو، گەلێك سوودی تەندروســتی دیکەشی هەیە، بــەڵام لێکۆڵینەوەکان دەڵێن کــە میوە لەوانەیە گرنگتریش بێت بۆ پاراســتنی تەندروســتی چاوەکان و کرداری بینین، بۆ نموونە خواردنی میوەی جۆراوجۆر بە لای کەم ڕۆژانە سێ جار یان پتر لە سێ جار لەوانەیە چاوەکان بە ڕێژەی 36% بپارێزێت لــەو گۆڕانانەی کە لەگەڵ بەســاڵاچووندا ڕوودەدەن و هەندێــك جار دەبنە هۆکاری یەکەمی لەدەســتدانی بینین لــە پیرەکاندا. هۆکاری ئەمــەش دەگەڕێتەوە بۆ ئــەوەی کە میوەکان ســەرەڕای وزە و ڤیتامین و کانزاکان و ریشاڵ، چەندین مادەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرن An-tioxidants بۆ نموونە کارۆتینۆیدەکان کە ڕۆڵی بەرچاویان هەیە لە پاراستنی تەندروستی بە گشتی و تەندروســتی چاوەکان بەتایبەتی پاراستنیان لە زووتر ڕوودانی گۆڕانی پەیوەست بە بەســاڵاچوون ARMD. ســەوزەواتیش Vegetables بە گشــتی ڕێژەیەکی بەرز لە ڤیتامینەکانی وەکو A و C و E، هەروەها بیتا کارۆتین و مــادە دژەئۆکســانەکان کە هەموویان بۆ پاراســتنی تەندروستی چاو گرنگن.

قوتابی و ژەمی بەیانیان

بۆ هەموو کەســێك و لە هــەر تەمەنێکدا ژەمــی خواردنــی بەیانیــان گرنگییەکــی یەکجــار زۆری هەیە، پێویســتە ئــەو ژەمە دەوڵەمەنترین و هاوســەنگترین ژەمی خواردن بێت. ئــەو قوتابییانەی کە ژەمێکی خۆراکی تــەواوی بەیانیان دەخۆن بە گشــتی خاوەن تەندروستییەکی باشن، زیاتر چالاکن، وزەیەکی باشــیان هەیە، زیاتر ئاگایان لە وانەکانیانە و ئاگاداری هەموو وتەکانی مامۆســتاکانیانن، هەتا لە ڕووی هەڵسوکەوتیشدا لەو قوتابییانە باشــترن کــە ژەمــی بەیانیان ناخــۆن. لە لێکۆڵینەوەیەکــی زانکۆی هارڤاردا Har-vard هاتــووە کــە قوتابییە برســییەکان زیاتــر دوچــاری گرفت لە هەڵســوکەوت و گرفــت لە فێربــوون و گرفت لــە وانەکاندا دەبنــەوە، هەروەها زیاتر تووشــی هەڵچوون و ناڕەحەتــی بگرە توند و تیژیش دەبنەوە، ئەمە ســەرەڕای دەوامی ناڕێك و دواکەوتن لە قوتابخانە. ژەمێکی تەندروستییانە بۆ منداڵەکــەت گرنگییەکی زۆری هەیە بۆ تەندروســتی بە گشــتی و بۆ باشتر فێربوون و هەڵسوکەوتێکی باشتری منداڵە قوتابییەکەت لەگەڵ خوێندن و مامۆســتا و قوتابییە هاوڕێکانیــدا. ئەگەر دەوامی منداڵەکەت بەیانیان یان نیوەڕۆیان بوو، ڕێسایەك و کاتێکی دیاریکراو بۆ ژەمی خۆراکــی بەیانیان تەرخان بکــە و خۆراکی هاوسەنگ و جۆراوجۆر لەسەر سفرەدا دابنێ وەکو هێلکە، شــیر، پەنیر، گۆشت، مریشك، میوە، نەك تەنها پارچە سەموونێك و هەندێك ماســت و کوپێك چا لەو کاتــەی کە لەش لەپاش چەندین کاتژمێر خورینی پێویستی بە هەموو مادە خۆراکییــەکان هەیە، بۆ نموونە لە هەر ســێ گروپە سەرەکییەکەی پرۆتین و کاربۆهیدرات و چــەوری لەگەڵ ڤیتامین و کانزاکان و بڕێکی دیاریکراوی ئاو.

دواکەوتنی باڵغبوون

سروشـــتی زگماكـــی و خێزانـــی هەر كەسێك، ڕۆڵێكی زۆری هەیە لە دیاریکردنی تەمەنی باڵغبـــوون لە کوڕ و کچدا، هەندێك گرفتـــی تەندروســـتی و نەخۆشـــی دەبنە هـــۆی دواكەوتنـــی باڵغبوون، بـــۆ نموونە نەخۆشـــییە درێژخایەنەکانی وەکو نەخۆشی شەکرە، نەخۆشـــی گورچیلە، ڕەبو. ئەگەر ئەم نەخۆشـــییانە لە هەرزەکاریدا بە باشـــی چارەسەر و کۆنترۆڵ بکرێن، ئەوا تا ڕادەیەکی بـــاش هەرزەکار لە تەمەنی ئاســـایی خۆیدا دەچێتە نێـــو باڵغبوون. ئەوانەی کە خۆراکی ڕۆژانەیان ناهاوســـەنگ و نارێکە، هەروەها ئـــەو کچانەی کە وەرزشـــوان و ڕۆژانە بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك مەشـــقی بەدەنی تونـــد ئەنجام دەدەن کـــە دەرەنجام زۆر لاواز دەبن، ئەوانـــە باڵغبوونیان دوادەکەوێ. کچان پێویستییان بە ڕێژەیەکی دیاریکراوی چەوری لـــەش هەیە بەر لە باڵغبوون و بینینی خولی خوێنـــی مانگانە، بە مەبەســـتی ڕاگرتنی ئاستی هاوسەنگی هۆرمۆنەکان کە بەرپرس لـــە باڵغبوون. هەروەهـــا گرفت لە گلاندی پتیوتەری ژێر مێشـــك و گلاندی دەرەقیدا دەبنـــە ئەگەری دواکەوتن لە گەشـــەکردنی لەش و دواکەوتن لە باڵغبوونیشـــدا. گرفت و نارێکی لە کرۆمۆسۆمەکانیدا ڕۆڵی هەیە لە گەشەکردن و باڵغ بووندا، بۆ نموونە نەخۆشی یان دیـــاردەی تێرنـــەر Turner syn-drome لە کچ و دیـــاردەی کلاینیفلتەر Klinefelter syndrome لە کوڕاندا دەبنە ئەگەری دواکەوتنی باڵغبوون و گەلێك گرفتی تەندروســـتی تریش. ئەگەر کوڕ یان کچەکەت گەیشتە تەمەنی 16 ساڵ و باڵغ نەبوو، پێویستە چیتر چاوەڕێ نەکەیت و زوو بیبەیتەلای دکتۆرە بکەیت.

ڤیاگرا و دابەزینی پەستانی خوێن

لە ســـاڵی 1998 ەوە کـــە دەنکی ڤیاگرا کەوتوەتە بـــازاڕەوە، ژمارەیەکـــی زۆری پیـــاوان لە سەرتاســـەری جیهاندا تا ئێستاش ســـوودی لێوەرگـــرن. پێدەچێ ڤیاگرا دەرمانێکی ســـەلامەت بێ، هەرچەند بیستومانە چەند کەسێك بە ڤیاگراوە گیانیان لەدەستداوە، چونکە ئەوانـــە نەدەبوایە کە ڤیاگـــرا وەربگرن لەبەر ئەوەی کە بە ســـەختی نەخۆشی دڵیـــان هەبووە یان دەرمانی نایترێتەکانی لەگەڵ ڤیاگـــرادا وەرگرتووە کە هەرگیز نابێت ئەو دوانە بەیەکەوە بەکاربهێنرێن، چونکە دەبنە هـــۆی دابەزینێکی کتوپڕ و ســـەختی پەســـتانی خوێن ئەگەری جەڵتەی مێشك یان نۆرەیەکی کوشندەی دڵ. بۆیە پێویســـتە کە هەر کەسێك بەر لـــە وەرگرتنـــی ڤیاگرا دەبـــێ لە لایەن پزیشـــکێکی ڕێگەپێدراوەوە پشکنێ بۆ نموونە نەخشـــەی کارەبای دڵ ECG و پشـــکنینی Thallium stress testبۆ بکرێت چونکە لەوانەیە نەخۆشی دڵی بێ نیشانەی هەبێت. نزیکەی 75 دەرمان هەیە کە مادەی نایترێتەکان Ni-trates لەخۆدەگـــرن، هەروەها دەنکی نایترۆگلیســـرینی بن زمان، تێکەڵبوونی ڤیاگـــرا و نایترێتـــە ناتۆرگانییەکان بە تونـــدی کوشـــندیە کە دەبێتـــە هۆی دابەزینی پەستانی خوێن. گەلێك نەخۆش هەندێك دەرمـــان وەردەگرن کە نایترێتیان تێدایە بێ ئەوەی کە درکی پێبکەن ئەگەر دکتـــۆر بۆیان ڕوون نەکاتـــەوە، جا لێرەدا دەبـــێ یان ئەو دەرمانەی کـــە نایترێتی تێدایە بگۆڕدرێـــن بە دەرمانی دیکە کە نایترێتیـــانی تێدا نەبێـــت یانیش نابێ کە ڤیاگرا بە هیچ شـــێوەیەك بەکاربهێنرێ. زیانە لابەلاکانی تری ڤیاگرا وەکو گیرانی لووت و سەرئێشە مەترسیدار نین.

کەمی ڤیت

هەر کە هەســـتت بە زوو ماندووبوون کرد، مەرج نییە کە دوچاری گرانەتا یان تای ماڵتا بوویت، بەڵکو لەوانەیـــە کەمی ڤیتامینەکان هۆکاری یەکەم بێت. ماندووبوون Fatigue هیلاکبوون، لەش داهـــزران، بێ تاقەتی، بێ وزەیی، هەموویان لە پزیشـــکیدا یەك مانایان هەیە. گەلێك هـــۆکاری زووماندووبوون پەیدا دەکەن، بـــەڵام کەمی ڤیتامینەکان هۆکارێکی زەق و باوە. ئێستا کەمـــی ڤیتامینەکان بە

کلامیدیا چییە؟

کلامیدیـــا Chlamydia یەکێکـــە لەو نەخۆشـــییانەی کە لە ڕێـــگای زاوزێوە دەگوازرێتەوە. کلامیدیا بەکتریایەکی بچووکە هەوکردن لـــە دەزگای زاوزێدا پەیدا دەکات، ئەم بەکتریایە دەتوانێـــت بگاتە بۆڕی میز، ملی منداڵـــدان و منداڵـــدان. کلامیدیا لە زۆربـــەی حاڵەتەکاندا بێ نیشـــانەیە، واتە لەوانەیە کە یەکێك تووشـــی بوویێت و نەزانێ کە تووشـــی بـــووە، لە هەمان کاتیشـــدا بۆ یەکێکی تری بیگوازێتەوە. کلامیدیا ئەگەر زوو دەستنیشـــان و چارەسەرنەکرێت، لەوانەیە ببێتە ئەگـــەری نەزۆکی لـــە ئافرەت و لە پیاودا، هەروەها لە ئافرەتدا ئاڵۆزی تر پەیدا بکات وەکو: سکپڕی لە دەرەوەی منداڵداندا، هەوکردنی لوولەکانی فالـــوپ، هەوکردنی

کاریگەری پیربوون لەسەر پێست

بەساڵاچوون Ageing کاریگەرییەکی بەرچاو دەکاتە ســـەر پێســـت کە هەرگیز ناتوانـــرێ ڕێگای لـــێ بگیردرێت، بەڵام دەکرێ تا ڕادەیەك گۆڕانەکان بۆ ماوەیەکی دیاریکـــراو دوابخرێـــن بـــە خۆراکێکـــی تەندروستییانە، وەرزشکردن و هەوای پاك، دووركەوتنەوە لە جگەرەکێشان، نووستنێکی تەواو و ئارام، پاراستنی پێست لە تیشکی

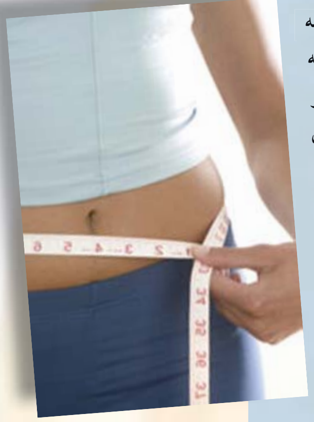
...امینەکان و زوو ماندووبوون

سەختی زۆر بە کەمی بەدی دەکرێت، بۆ نموونە ئەسکەربووت لەبەر کەمی ڤیتامین C یان بێری بێری Beriberi لەبەر کەمی ڤیتامین B1 و پێلاگرا Pellagra لەبەر کەمی ڤیتامین B3 و ئێسکەنەرمە لەبەر کەمی ڤیتامینD بەڵام کەمی ڤیتامینەکان بە جۆرێکی سووک خۆی نیشان دەدات بە شـێوەی زووماندووبوون و کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن یان قژهەڵوەرین. ماندووبوون Fatigue لەوانەیە لە باری ئاساییدا رووبدات لە ئەنجامی هیلاکیی بەدەنی یان لەبەر شەکەتی دەروونی (سـتریس Stress)هەروەها کەمخەوی، یان بارگرانی کار و پیشـە. هەندێك جاریش لەوانەیە کە نیشـانەی گرفتێکی دەروونی یان نەخۆشییەکی جەستەیی بێت. ئەگەر ماندووبوونێك بە تێرنووستن سووك نەبوو، ئەگەر بە دەورووبەرێکی ئارام و بێ ستریس سووك نەبوو، ئەوا لەوانەیە بە بەکارهێنانی کۆمەڵە ڤیتامین بۆ چەند رۆژێك و هاوسەنگکردنی خۆراك چاکبێتەوە.

هێلکەدانەکان، هەوکردنی سـییەکان لـە منداڵی تازەبوودا کە دایکی لەکاتی دووگیانیدا تووشـی کلامیدیا بووبێت. بەکتریای کلامیدیا لە زێ دەگاتە ملی منداڵدان، ئینجا بۆ ناو منداڵدان و لوولەکانی فالوپ کـە دەرەنجام دەبێتە ئەگەری گیرانی یەکێك یان هەردوو لوولەکان و نەزۆکی. ئافرەتی تووشـبوو لەوانەیە هیچ نیشانەیەکی نەبێت، خولـی مانگانەی بە رێکی ببینێت، بەڵام ببێتە سـەرچاوە بۆ گواستنەوەی کلامیدیا. چارەسەرکردن بە نەشتەرگەری بۆ کردنـەوەی لوولە گیراوەکان هەرگیز گەرەنتی نییە بۆ روودانی دووگیانی و رزگاربوونی نەخۆشەکە لە نەزۆکی. لە پیاویشـدا، بەکتریای کلامیدیا پاش ئەوەی کە دەگاتە ناو بۆڕی میز، پاشان بۆ ناو بۆڕیەکانی تۆواو و هەوکردن لەوێدا پەیـدا دەکات کە زۆر جار دەبێتە ئەگەری گیرانی یەکێك یان هەردوو بۆڕی تۆواو و تووشـی نەزۆکی بکات، بەڵام چارەسەر بە نەشتەرگەری بۆ کردنەوەی بۆڕی تۆواوی داخراو لەوانەیە پیاو لە نەزۆکی دەرباز بکات. زوو دەستنیشانکردن و زوو چارەسەرکردن زەروورە لەو کاتەی کە دەکرێ بە پشکنینی میز نەخۆشی کلامیدیا دەستنیشان بکرێ.

خۆر و مـادە کیمیاییـەکان. گرنگترین گۆڕانەکانی پێسـت لەگـەڵ پیربووندا بریتین لە: زبربوونی پێسـت، پەیدابوونی گرێی سـەلامەت، شل و شـۆڕبوونەوە و خاوبوونی پێسـت لەبەر ونبوونی شانەی لاسـتیکی پێسـت، زیاتر شـەفافبوونی پێسـت لەبەر تەنکبوونی چینی سەرەوەی پێسـتEpidermis، ناسـکبوونی پێسـت و برینداربوونـی بـە هێزێکـی دەرەکی لاوازیشـەوە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بـۆ تەنکبـوون و فلاتبوونی شـوێنی بەیەکگەیشتنی هەردوو چینەکەی پێست، تەنکبوونی دیواری بۆڕی و موولوولەکانی خوێن لە پێسـتدا. لە ژێرەوەی پێستیشدا چەندیـن گـۆڕان روودەدەن وەکو: ونبوون یـان نەمانی چەوری بنەوەی پێسـت لە ناوچەکانی روومـەت و چەناگە و لووت و تەنیشتەکانی سەر و دەوری چاوەکان کە وادەکات چاوەکان قووڵ ببن، ونبوونی ئێسك (کەمبوونەوەی چڕی ئێسـك) کە زیاتر بەدی دەکرێ لـە چەناگە و دەورووبەری دەمدا کە زیاتر لەپاش تەمەنی 60 ساڵیدا بەرجەسـتە دەبێت، ونبوونی کرکراگەی لووت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی دابەزینی لووتکەی لووت.

کە کێشت زیاد بکات سەرەتا کەرشت گەورەدەبێت



زیادبوونی کێشـی لەش واتـە کۆبوونەوەی وزەی یەدەك بە شـێوەی چەوری لەژێر پێستدا، لەشی مرۆڤ زۆر لەبارە بۆ کۆبوونەوەی برێکی زۆری چەوری (بـەز) واتـە دەتوانێ جێگای برێکی زۆری چـەوری بکاتەوە. بەر لە تەمەنـی باڵغبوون لە کـوڕ و کچدا کە کێشی لەش زیاد دەکات، چەوری زیاد بۆ هەموو بەشەکانی لەش وەکو یەك دابەش دەبێت، بەڵام لەپاش ئەم تەمەندا واتە لە پێگەیشـتووەکاندا دابەشبوونی چەوری لە لەشـدا پتر دەکەوێتە ژێر کاریگەری هۆرمۆنەکانـەوە، بۆیـە لەکاتی هەر زیادبوونێکی کێشدا، چەوری سەرەتا لە ناوچەی کەرش و کەمەردا کۆدەبێتەوە.

زۆر جار کە یەکێك تەنها دوو یان سێ کیلۆگرام کێشی زیاد دەکات، یەکسەر هەسـت بەوە دەکات کە کەرشـی گەورە بووە، چونکە نزیکەی هەموو ئەم زیادبوونەی کێش لە کەرشـیدا کۆدەبێتەوە. یەکێکی لاواز یان یەکێك کە کێشـی لەشی تەواو بێت بەرانبەر بە درێژی باڵا و تەمەنی، مەحاڵە کە کەرشی هەبێت. پاش زیادبوونی کێش و بەردەوامبوونی، کۆبوونەوەی بەز لە کەرشـدا زیاتر دەبێت، پاشان بۆ کەمەر و سمت و سەرەوەی رانەکان، پاشان کە قەڵەوی زۆر زیاتر بوو، ئینجا چەوری بەرەو لای سـەرەوەی لەش هەڵدەکشێت، بۆ ژێر پێستی سك و سینگ و قـۆڵ و باسـکەکان و مـل و دەموچاو. بۆ بچووککردنەوەی کـەرش Belly، تەنها رێگا بریتییە لە کەمکردنەوەی یان نەهێشتنی چەوری زیاد لەژێر پێستی کەرشدا بە هەمان بەرنامەی دابەزاندنی کێش کە خۆی لە دوو خاڵی سەرەکی ریجیمی خۆراك و وەرزشدا دەبینێتەوە.