برنجی بەسمەتی

کوپێك برنجی بەسمەتی ٢٠٥ کالۆری وزە، ٤٤،٥ گرام کاربۆهیدرات، ٤،٢ پرۆتین و ٠،٤٤ چەوری لەخۆدەگرێت. برنج Rice سەرچاوەیەکی هەرزان و باشە بۆ کاربۆهیدرات بەشێوەی نیشاستە، بۆیە خۆراکی سەرەکی زۆربەی ژەمەکانە لەسەرتاسەری جیهاندا. برنجی بەسمەتی سەرچاوەیەکی باشە بۆ کانزایەکانی ئاسن، سیلینیۆم، مەگنسیۆم، مەنگەنیز، هەروەها ڤیتامینەکانی B1، B2، B3، B6. برنجی بەسمەتی بەسپیکردن و لابردنی توێکڵەکەی Bran زۆربەی ئەم مادە سوودبەخشانە لادەبرێن بۆ ئەوەی کە بەئاسانی و بەخێرایی بکوڵێت، لەبەر ئەم سپیکردنە یەك کوپ برنج تەنیا ١ گرام ریشاڵ لەخۆدەگرێت لەوکاتەی کە ١ کوپ برنجی بەسمەتی سپینەکراو یان برنجی بەسمەتی قاوەیی Brown rice نزیکەی ٣ گرام ریشاڵ لەخۆدەگرێت. برنجی قاوەیی ڕۆڵی هەیە بۆ دابەزاندنی چەوری لەجۆری گلیسریدە سیانییەکان و کۆلیستیرۆلی خراپ LDL بەڕێژەی ٧٠٪. لەچەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنی برنجی قاوەیی دەبێتە هۆی جێگیربوونی ئاستی شەکری خوێن، لەتووشبووانیش بەنەخۆشی شەکرەی جۆری دووەمدا، برنجی قاوەیی ئاستی بەرزی شەکری خوێن دادەبەزێنێت. برنجی قاوەیی ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون بەچەندین جۆری شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی پەنکریاس، هەروەها لەتووشبوون بەنەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان.

ماست
بۆ گرژبوونی قۆڵۆن

ماست Yogurt پرۆتین و ڤیتامینەکانی A و B و D و چەندین خوێی کانزایی سوودبەخش لەخۆدەگرێت بەتایبەتی کالسیۆم.
ماست بەرگری لەش بەهێز دەکات و هانی سووڕی خوێن دەدات. لێکۆڵینەوەکان جەخت لەسەر سوودەکانی ماست بۆ کۆئەندامی هەرس دەکەنەوە بەتایبەتی بۆ منداڵان، ئەمەش بەڕێگای چالاککردنەوەی بەکتریا سوودبەخشەکانی ناو ریخۆڵە. ئەم بەکتریایە ڕێگرە لەڕوودانی سکچوون و ڕوودانی هەستیاری بەرانبەر بەچەند جۆرێکی خۆراك و هەوێنبوون و تێکچوونی خۆراك لەناو ریخۆڵەدا لەگەڵ یارمەتیدانی لەش بۆ دروستکردنی ڤیتامین K. بەکتریای ناو ماست ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لەرێکخستن و خاوبوونەوەی کۆڵۆندا، هەر بۆیە ماست سوودبەخشە بۆ تووشبووان بەگرژبوونی قۆڵۆن، هەروەها بۆ هاندانی کرداری هەرسکردن لەتووشبووان بە بەدهەرسی Dyspepsia. شەکری لاکتۆز کە لەماستدایە پاش گەیشتنی بەگەدە شیدەبێتەوە بۆ شەکری گلوکۆز کە سەرچاوەی سەرەکی وزەیە بۆ خانەکانی مێشك، بۆیە ئەو منداڵانەی کە ڕۆژانە کوپێك ماست دەخۆن توانای خوێندن و تەرکیزیان لەقوتابخانەدا باشتر دەبێت. ماست ماددەی ئینتەرفیرۆن Interferone لەخۆدەگرێت کە دژی ڤایرۆسەکان و نەخۆشییەکانی جگەر کاریگەری هەیە لەگەڵ نزیکەی ٧ ماددەی دیکە کە دژی ئەو میکرۆبە زیانبەخشانە کاردەکەن کە دوچاری کۆئەندامی هەرس دەبنەوە.

بەهای خۆراکی کوارگ

کوارگ Mushroom ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لەچەندین نەخۆشی و هەوکردنەکان، کوارگ پڕە لەترشە ئەمینییەکان(پرۆتین)، ڤیتامینەکان، کانزایەکان، ماددەی دژەمیکرۆب، ماددە دژەئۆکسانەکان. کوارگ هیچ کۆلیستیرۆلی تێدا نییە، بڕێکی کەمی چەوری و کاربۆهیدراتی تێدایە بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەو ڕێژە بەرزەی ریشاڵ و چەند ئەنزیمێك کە ڕۆڵیان هەیە بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆل لە لەشدا. سوودە تەندروستییەکانی تری خواردنی کوارگ بریتین لە: خۆپاراستن لەتووشبوون بەشێرپەنجەی پرۆستات و شێرپەنجەی مەمك بەوەی کە ماددەی بیتا گلوکان B-Glucans لەخۆدەگرێت کە ڕۆڵی هەیە لەکپکردنی کاریگەرییەکانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لەسەر شانەکانی مەمك لەئافرەتدا بەتایبەتی لەپاش تەمەنی وەستانی یەکجارەکی عادە، هاندانی فرمانەکانی جگەر و پەنکریاس لەدەردانی هۆرمۆنی ئینسولین و جێگیربوونی ئاستی شەکری خوێن، بۆیە کوارگ خۆراکێکی گونجاوە بۆ نەخۆشانی شەکرە، ماددە دژەئۆکسانەکان و ڤیتامینەکانی A، C و کۆمەڵە ڤیتامینەکانی B کە پێکهاتە گرنگەکانی کوارگ پێکدێنن و سیستمی بەرگری لەش بەهێز دەکەن لەبەرانبەر میکرۆب و هەوکردنەکاندا، پرۆتینەکانی کوارگ ڕۆڵیان هەیە لەکەمکردنەوەی چەوری لەش و بینای بارستایی ماسولکەکاندا کە دەرنجام دەبێتە هۆی کۆنترۆلکردنی کێشی لەش. کوارگ تاکە خۆراکی ڕووەکییە لەپاش زەیتی جگەری نەهەنگ کە ڕێژەیەکی بەرزی ڤیتامین D لەخۆدەگرێت، هەروەها ڕێژەیەکی باش لەکانزاکانی کالسیۆم و ئاسن کۆپەر و پۆتاسیۆمی تێدایە، ئەمە جگە لەڕێژە بەرزەکەی کانزای سیلینیۆم کە ڕۆڵی هەیە لەپاراستنی تەندروستی ئێسك و ددان و قژدا.

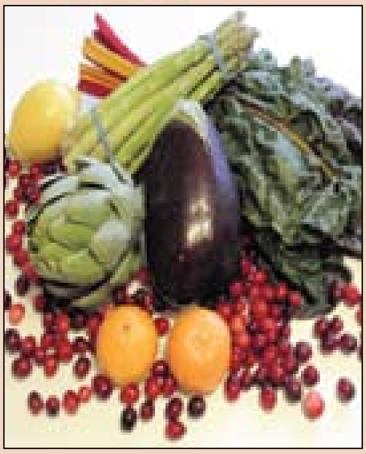
گرنگی ڤیتامین B7 له خۆراكدا

ڤیتامین B٧ كه ناسراوه به بایۆتین Biotin لەگروپی ئەو ڤیتامینانەیە كە لەئاودا دەتوێتەوە، ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لەكرداری زیندەپاڵدا (میتابۆلیزم). ئەم ڤیتامینە كە یەكێكە لەكۆمەڵەی ڤیتامینB وەكو فاكتەرێكی هاندەر بۆ چەندین كارلێكی ئەنزیمی كاردەكات، هەروەها ڕۆڵێكی گرنگی هەیە بۆ ڕێكخستنی ئاستی شەكری خوێن، بۆیە سوودی زۆری هەیە بۆ كەسانی تووشبوو بەنەخۆشی شەكرە. جگە لەمانە، ئەم ڤیتامینە سوودی هەیە بۆ پاراستنی تەندروستی قژ و نینۆكەكان و پاراستنی كۆرپە لەتووشبوون بەهەندێك جۆری سەقەتی زگماكی. سەرچاوە خۆراكییەكانی ڤیتامین B٧ بریتین لە: جۆ، گەنمەشامی، زەردێنەی هێلكە، شیر، پاقلەی سۆیا، میوەی ئاڤۆكادۆ، گەنم، برۆكۆلی، قەرنابیت، پەنیر، مریشك، ماسی، پاقلەمەنییەكان، كوارگ، كاكڵەكانی گوێز و باوی و كازو، پەتاتە، سپێناغ. كەمی ڤیتامین B٧ لەخۆراك و لە لەشدا دەبێتە ئەگەری گرفت لەپێست و لوولەكانی هەرس و كۆئەندامی دەماردا. پێویستی ڕۆژانەی ڤیتامین B٧ بۆ پێگەیشتوان نزیكەی ٥٠ مایكرۆ گرامە.

شۆربای نۆک

ژەمێكی سووكی وەكو شۆربای نۆك Chickpea soup زۆر گونجاوە بۆ ڕۆژێكی سارد. سوپی نۆك بەشێكی گرنگە لەخۆراكی هاوسەنگ. ڕێژە بەرزەكەی ڕیشاڵ لەسوپی نۆكدا ڕۆڵی هەیە لەدابەزاندنی ئاستی كۆلیستیرۆڵی خوێندا، هەروەها كۆئەندامی هەرس لەقەبزی دەپارێزێت و یارمەتی جێگیربوونی ئاستی شەكری خوێن دەدات كە ئەمەش هەنگاوێكی كاریگەرە بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون بەنەخۆشی شەكرە، مرۆڤی پێگەیشتوو ڕۆژانە پێویستی بە٢٥-٣٨ گرام ڕیشاڵ هەیە. خواردنی شۆربای نۆك سوودبەخشە بۆ كۆنترۆڵكردنی كێشی لەش بەوەی كە وزەیەكی كەم و ماددەی خۆراكی گرنگی تێدایە. شۆربای نۆك سەرچاوەیەكی باشە بۆ كانزایەكان بەتایبەتی مەگنسیۆم و پۆتاسیۆم كە ڕۆڵیان هەیە بۆ كۆنترۆڵكردنی پەستانی خوێن، بۆ نموونە كوپێك شۆربای نۆك نزیكەی ٣٥ ملگم مەگنسیۆم و ٤٠٠ ملگم پۆتاسیۆم لەخۆدەگرێت لەگەڵ ٢ ملگم ئاسن. جگە لەمانە، سوپی نۆك ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی دڵ كەم دەكاتەوە.

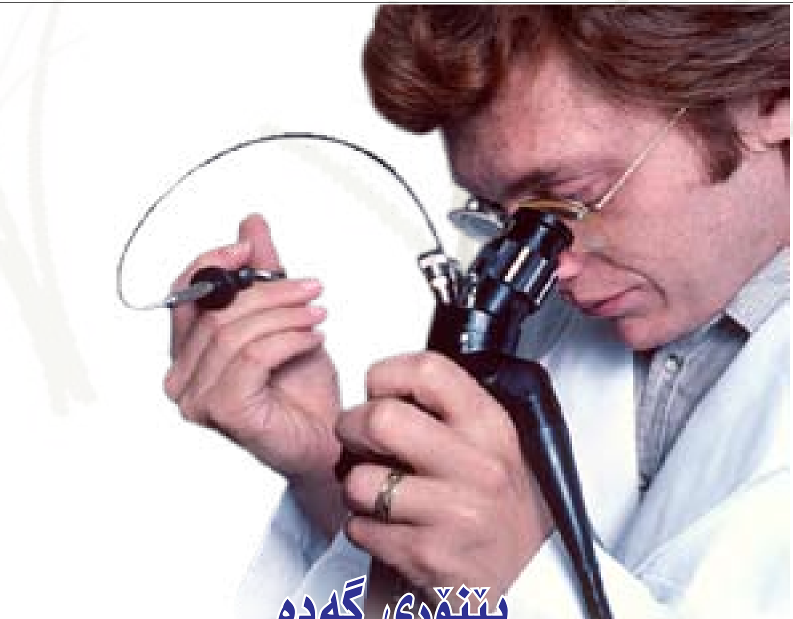
كام خۆراك لەجیاتی گۆشت؟



پرۆتین Proteins بلۆكی بینایە بۆ هەموو فرمانەكانی لەش. مرۆڤی پێگەیشتوو بۆ هەر ١٠ كیلۆگرام كێشی لەش ڕۆژانە پێویستی بە٨ گرام پرۆتین هەیە. ئەگەرچی گۆشت باشترین سەرچاوەی پرۆتینە، بەڵام دەكرێ خۆراكی تر وەكو سەرچاوەی پرۆتین لەجیاتی گۆشت سوودیان لێ وەربگیرێت. ئەگەرچی لەڕابردوودا پرۆتینی ئاژەڵی بەپرۆتینی كلاسی یەكەم و پرۆتینی ڕووەكی بەپرۆتینی كلاسی دووەم ناودەبران، بەڵام ئێستا ئەم زاراوانە بەكارناهێنرێن، چونكە گەلێك خۆراكی ڕووەكی وەكو گۆشت پرۆتینی گرنگ لەخۆدەگرن، لەسەروویانەوە پاقلەی سۆیا. سۆیا Soy و بەرهەمەكانی نزیكەی هەموو ترشە ئەمینە گرنگەكان لەخۆدەگرێت. نۆك و فاسۆلیا و پاقلەمەنییەكان ڕێژەیەكی بەرزی پرۆتینیان تێدایە، بۆ نموونە یەك كوپ نۆك نزیكەی ٨ گرام پرۆتین و یەك كوپ فاسۆلیا یان پاقلەمەنییەكان نزیكەی ١٢-٢٠ گرام پرۆتین لەخۆدەگرن. كاكڵەكان Nuts و تۆوەكان Seeds جگە لەڤیتامین E و چەندین ماددەی گرنگ، ڕێژەیەكی باشی پرۆتینیش لەخۆدەگرن، ١٠٠ گرام گوێز یان باوی نزیكەی ٢٠ گرام پرۆتینیان تێدایە، ١٠٠ گرام تۆوی گوڵەبەڕۆژە نزیكەی ٢٧ گرام پرۆتینی تێدایە. هێلكەش سەرچاوەیەكی پرۆتینە لەخۆراكی ڕۆژانەدا، یەك هێلكە پتر لە٦ گرام پرۆتینی تێدایە كە نزیكەی ٣,٦ گرام تەنیا لەسپێنەكەیدایە.

كانزايەكان لـــــ

كانزايەكان Minerals ئەو توخمە كیمیاییانەن كە بۆ لەشی مرۆڤ پێویستن. جگە لەكاربۆن و هایدرۆجین و ئۆكسجین و نایترۆجین كە لەمولیكیولە ئۆرگانییەكانی لەشدا بەشدارن، گرنگی كانزاكان زیاتر لەوەدایە كە یارمەتی كارلێكە زیندە كیمیاییەكان دەدەن لە لەشدا، هەر بۆیەشە كە بۆ پاراستنی تەندروستی پێویستن. بەبێ كانزاكان، لەش ناتوانێت سوود لەڤیتامینەكان وەربگرێت، ئەنزیمەكان بەباشی فرمانی خۆیان ئەنجام نادەن، هاوسەنگی هۆرمۆنەكان دەشێوێت. خانەكانی مێشك و كۆئەندامی دەمار سیگناڵە كارەباییەكانیان بەهۆی تۆڕێكی كانزا بۆ هەموو بەشەكانی لەش دەگوازێتەوە. هەر لێدانێكی دڵ، هەر خانەیەك لە لەشدا پێویستی بەكانزاكانەوە هەیە بۆ ئەوەی بەباشی كاربكەن. جگە لەچوار توخمە بنەڕەتییەكان، نزیكەی شازدە كانزای خۆراكی بۆ تەندروستی پێویستن. نۆ كانزا لەمانە بەكانزا خۆراكییە زەرورەكان



پێنۆڕی گەدە
كام نەخۆشی دەستنیشان دەكات؟

پێنۆڕی گەدە Gastroscopy دەستنیشانكردنی تەواو و جێگای متمانەمان دەداتێ، بەپێنۆڕی گەدە دەتوانرێت كە هەر سانتیمەترێكی ناوپۆشی گەدە و دوازدەگرێ بەچاو ببینرێ، هەندێك جاریش بۆ چارەسەركردنی چەند حاڵەت و نەخۆشییەكیش بەكاردێت، بەكارهێنانەكەی سادە و ئاسان و سەلامەتە، كاتێكی زۆری ناوێت تەنیا ١٥-٥خولەك دەخایەنێت و دەكرێ پشكنین بەپێنۆڕی گەدە بۆ هەر تەمەنێك ئەنجام بدرێت، چونكە ئامێرەكە قەبارەی جیا جیای هەیە بۆیە دەكرێ قەبارەی گونجاو بۆ هەر تەمەنێك بەكاربێت. هەروەها دەتوانرێت كە پێنۆر بۆ پتر لەیەك جار بۆ یەك نەخۆش ئەنجام بدرێت. پێنۆڕی گەدە بۆ دەستنیشانكردنی گەلێك نەخۆشی كۆئەندامی هەرس سوودی لێ وەردەگیرێت وەكو: هەوكردنی گەدە، وەرگرتنی نموونەی شانەیی لەناوپۆشی گەدە، كولبوونی گەدە، كولبوونی دوازدەگرێ، تەنگبوونەوە یان فراوانبوونەوەی زگماكی زمانەی نێوان سورێنچك و گەدە، قۆڕیی ناوپەنچك Hiatus Hernia، سووتانەوە و زێدەگۆشت یان گرێ لەسورێنچكدا، دەوالی سورێنچك، دەوالی گەدە، سەقەتییە زگامكییەكانی گەدە وەكو تەنگبوونەوەی دەرچەی گەدە Pyloric stenosis و زلبوون یا گەورەبوونی گەدە Gastromegaly، هەروەها بۆ بەلاوەنانی گومان لەبوونی شێرپەنجەی گەدە.

زیانە تەندروستییەكانی كەفشی پاژنە بەرز

هەموو ئافرەتێك حەز لەجۆرێك كەفش دەكات كە جیاواز بێت لەڕەنگ و دیزاین و بەرزی پاشنەكەی. بەگشتی كەفشی پاشنە بەرز High heel shoes لەزۆربەی ئافرەتان و لەهەموو تەمەنێكدا زیاتر لەكەفشی فلات پەسەند دەكرێت. باوترین كێشەی تەندروستی پەیوەست بە بەكارهێنانی كەفشی پاشنە بەرز بۆ ماوەیەكی زۆر بریتین لەئازاری نێك و ئازاری پێ لەبەر ئەوەی كە لەكاتی ڕۆیشتن بەكەفشی پاشنە بەرز فشاری تەواوی لەش لەسەر پێیەكاندا چڕدەبێتەوە. گرفتێكی تری پەیوەست بەكەفشی پاشنە بەرز بریتییە لەئەستووربوون و زبربوونی پێست Calluses لەچەند بەشێكی پێیەكاندا بەتایبەتی میخ Corns لەئەنجامی پەستانی بەردەوام لەسەر ئەم بەشانەی پێیەكاندا، میخ و ئەستووربوون پێست زیاتر لەبەشی ژێرەوەی كەلێنی پەنجەكاندا ڕوودەدات. هەروەها ڕوودانی لێكخشانی بەردەوام دەبێتە هۆی وشكبوونی پێستی پێیەكان، كەفشی پاشنە بەرز باوترین هۆكارە بۆ پەیدابوونی میخ لەپێیەكاندا. زۆربەی ئەو ئافرەتانەی كە كەفشی پاشنە بەرز لەپێدەكەن دوچاری پشت ئێشە و ئازاری جومگەی ئەژنۆكان دەبنەوە، چونكە كەفشی پاشنە بەرز وا لە لەش دەكات كە لەئاستی كەمەردا بۆ پێشەوە بچێت، ئەمەش فشاری زۆر دەخاتە سەر بەشی خوارەوەی پشت و ژێرەوەی سابوونەی ئەژنۆ و دەبێتە هۆی ئازار. داڕوشانی جومگە یان سەوەفان Osteoarthritis بەتایبەتی لەجومگەی ئەژنۆدا لەئافرەتان دوو بەرابەر باوە بەبەراورد لەگەڵ پیاواندا، یەكێك لەهۆكارەكان لەپاش قەڵەوی دەگەڕێتەوە بۆ كەفشی پاشنە بەرز.

ـــــه لەشماندا

Essential لەقەڵەم دراون کە بەبڕی بچووك پێویســـتن، بەڵام فرمانی گرنگ لەلەشـــدا دەبینن، ئەمانە بریتین لە: ئاسن کە پێویستە بۆ هیمۆگلۆبینی خوێن، زینك کە لەچەندین ئەنزیمدا بەشدارە، ســـیلینیۆم دژەئۆکسانە و یارمەتی چەندیین کارلێکی کیمیایی دەدات، کۆباڵت کە پێویستە بۆ دروستبوونی ڤیتامین B١٢، کۆپەر و مەنگەنیز و مۆلبیدینۆم کە بۆ چەندین ئەنزیم پێویستن، یۆد کە پێویستە بۆ دروستبوونی هۆرمۆنی تایرۆکسین لەگلاندی دەرەقی. کەمی ئەم کانزایانە لەخۆراك کێشەی تەندروستی جۆراوجۆر پەیدا دەکات، بۆ نموونە کەمی کانزای ئاســـن دەبێتە هۆی جۆرێکی کەمخوێنـــی، کەمی کۆباڵتیش دەبێتە ئەگـــەری جۆرێکی تری کەمخوێنی، کەمی یۆد دەبێتە ئەگەری سستبوون و ئاوسانی گلاندی دەرەقی.

مەترسییەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن

بەرزبوونـــەوەی پەســـتانی خوێـــن Hypertension نەخۆشییەکی درێژخایەنە، بێ نیشانەیە، تووشـــبوو هەستی پێناکات تەنیـــا لەو کاتـــە نەبێت کـــە ئاڵۆزییەکی گەورە بـــۆ تەندروســـتی پەیـــدا دەکات، بـــۆ نموونـــە نۆرەیەکی دڵ کـــە لەوانەیە کوشـــندە بێت. تا ئێســـتا چارەســـەرێکی یەکجارەکـــی بۆ بەرزبوونەوەی پەســـتانی خوێن نەدۆزراوەتەوە، تووشـــبوو تا لەژیاندا ماوە پێویستە کە بەوردی پابەندی پارێزی خـــۆراك و وەرگرتنـــی دەرمانەکانی بێت، هەروەها زوو لەلایەن دکتۆر خۆی بەســـەر بکاتەوە ئەگینا لەوانەیە کە لەهەر ســـاتێك و هەر شـــوێنێکدا دوچاری یەکێك یان پتر لەئاڵۆزییەکانی پەستانی بەرزی خوێن بێتەوە کە زۆربەیان مەترسییان بۆ سەر ژیان هەیە.

گرنگترین ئەو نیشـــانانەی کە لەئەنجامی ئاڵۆزییەکانی بەرزبوونەوەی پەستای خوێندا پەیدا دەبن بریتین لە: سەرئێشە و تێکچوونی هاوسەنگی لەش، لووتپژان Epistaxis، ئازار لەپشتەوەی ســـەر لەکاتی لەخەو هەڵساندا، ئازار لەناوچەی ســـینگدا، هەناســـەتەنگی کە مەرج نییـــە لەگەڵ جووڵەو ماندووبووندا ڕووبـــدات، تێکچوونـــی تەرکیز و شـــێوان لەهۆشدا، هەستکردن بەبێهێزی لەپەلەکاندا، گرژبوونی ماســـوڵکەکان، شێوان یان کزبوون لەبینیندا، زیاد ئارەقەکردن، بێهێزی گشـــتی لەش، زوو میزکردن، دڵەکوتێ Palpitation. ئاڵۆزییەکانـــی پەســـتانی بـــەرز لەهەموو بەشـــەکانی لەشـــدا ڕوودەدەن، بەڵام دڵ و مێشـــك و گورچیلەکان لەهەموو ئەندامەکان پتر ئەگەری ئاڵۆزییەکانیان لێدەکرێت.

نۆرەی دڵ لە ئافرەتدا..نیشانەی جیاواز

بەگشـــتی نۆرەی دڵ Heart attack لەئافرەتدا وەکو نۆرەی دڵ لەپیاواندا خۆی نانوێنێت، سینگ ئێشە کە زەقترین نیشانەی نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵە گەلێك جار لەئافرەتی تووشبوودا نابینرێت. ئەو ئافرەتەی کە تەمەنی لەژێرەوەی ٥٥ ســـاڵیدایە و دوچاری نۆرەیەکی دڵ دەبێت بەبێ هەستکردن بەسینگ ئێشە، ئەوا ژیانی بەسەختی دەکەوێتە مەترسییەوە، هۆکاری ئەمەش تا ئێســـتا بەتەواوی نەزانراوە. تەنیا ٥٨٪ی ئافرەتانی تووشبوو بەنۆری دڵ هەست بەئازاری ســـینگ دەکەن بە بەراورد لەگەڵ ٧٠٪ی پیاوان. زانینی نیشـــانەکانی نۆرەی دڵ لەوانەیە کە ژیانی گەلێك ئافرەت لەمەترســـی بپارێزێت. ئافرەتی تووشـــبوو لەوانەیە کە هەســـت بەماندووبـــوون بکات بێ ئەوەی کە هیچ جووڵەو چالاکییەکی بەدەنی ئەنجام دابێت، یان هەســـتکردن بەفشار یان قورســـاییەکی یەکجار زۆر لەسەر سینگدا. نیشانەکانی تری نۆرەی دڵ بریتین لە: سەرسووڕان، هێڵنج، بێهێزی گشتی، ژانەسك، قورسبوونی یان توندبوونی هەناســـە. ئەو هۆکارانەی کە ئەگەری تووشبوون بەنۆری دڵ لەئافرەتدا زیاد دەکەن ئەمانەن: ئاســـتی بەرزی کۆلیســـتیرۆل، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، جگەرەکێشان، نەخۆشی شەکرە، کێشی زیادی لەش و قەڵەوی، کەم جووڵانەوە، بوونی مەیلی خێزانی بۆ تووشبوون بەنەخۆشی دڵ.