کام خۆراک گاز لەڕیخ

کۆبوونەوەی گاز لەکۆئەندامی هەرسدا Flatulence پێوەندی زۆری بەجۆری خۆراکەوە هەیە، بەڵام لەهەموو کەسێکدا وەکو یەك نییە. کۆبوونەوەی گاز لەگەدەدا دەبێتە هۆی نارِحەتی یان سك ئێشە لەبەر قووتدانی بڕێکی زۆری هەوا.

قووتدانی بڕێکی زۆری هەوا Aerophsgia ڕوودەدات لەئەنجامی خواردن و خواردنەوەی بەپەلە، پەستی دەروونی، خواردنەوەی نوشابە گازدارەکانی وەکو بیبسی. لەزۆربەی خەڵکدا، ڕۆژانە ٥٠٠-١٥٠٠ میللیلیتر گاز لەڕیخۆڵەی کۆڵۆندا پەیدا دەبێت کە بەشێوەیەکی سەرەکی پێکهاتووە لەگازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن، هایدرۆجین،

بەهای خۆراکی

گرنگی

فۆسفۆر PhosphoruS کانزایەکی چالاکە، هەرگیز بەسەربەستی لەسروشتدا بەدی ناکرێت، لەهەموو خانەکانی لەشدا بەشێوەی فۆسفەیت هەیە. کانزای فۆسفۆر گرنگە بۆ دروستبوون و بینای ئێسك و ددانەکان شان بەشانی کانزای کالسیۆم لەگەڵ باشترکردنی فرمانی ماسولکە و دەمارەکان و یارمەتیدانی کرداری گۆڕینی خۆراك بۆ وزە، هەروەها گرنگە بۆ هێشتنەوەی باڵانسی کالسیۆم لە لەشدا. لەپزیشکیدا ئاوێتەکانی فۆسفەیت Phosphates سوودیان لێوەردەگیرێت بۆ چارەسەرکردنی قەبزی، بەردی

خۆراک- کالۆری

یەك دانە قەیسی	١٥ کالۆری
یەك دانە ڕوتاب	٢٣ کالۆری
یەك دانە گرێپ فروت (لیمۆ بەسرە)	٧٠ کالۆری
یەك دانە هەڵوژە مام ناوەندی	٣٠ کالۆری
یەك دانە لالەنگی مام ناوەندی	٣٥ کالۆری
یەك دانە خەیار مام ناوەندی	٢,٥ کالۆری
یەك دانە تەماتە مام ناوەندی	٢٠ کالۆری
یەك دانە تووری بچووك	٢ کالۆری
یەك دانە تەرەپیازی بچووك	٦ کالۆری
یەك دانە خۆخ مام ناوەندی	٤٥ کالۆری
یەك دانە کیوی مام ناوەندی	٤٠ کالۆری
یەك دانە گێزەر مام ناوەندی	٢٥ کالۆری
یەك سێوی مام ناوەندی	٧٠ کالۆری
یەك دانە هەرمێ مام ناوەندی	٨٠ کالۆری

ــــــۆڵەدا پەیدا دەکات؟

هەندێــك جاریش گازی میتان کە بەکتریای نــاو کۆڵۆن پەیدای دەکات. جگە لەخێرا خواردن و خواردنەوە، هۆکاری تریش ئەم گرفتە پەیدا دەکەن وەکو: نەخۆشی سیلیاك Celiac، بەدهەرسی Dyspepsia واتە باش هەرس نەکردنی خۆراك، گرژبوونی کۆڵۆن، بەرگەنەگرتنی شــەکری شیر یان لاکتۆز Lactose intolerance کــە لەهەندێك کەســدا بەدی دەکرێت و بریتییە لەناڕەحەتی لەکۆئەندامی هەرســدا لەپاش خواردنی شیر یان بەرهەمەکانی شیر، چەوری زۆر لەخۆراکدا، پاقلەمەنییەکان، زیاد خواردنی دانەوێڵە کە نیشاســتەی زۆری تێدایە، ناتــەواوی لەگلاندی پەنکریاســدا، گیرانی ڕیخۆڵە لەبەر هەر هۆیەك.

تویکڵی میوەکانیش سوودبەخشە

لەچەندیــن توێژینەوەدا هاتووە کە توێکڵی میوە و ســەوزەکان چەندین ئاوێتەی کیمایی سوودبەخش لەخۆدەگرن کە بەمادە دژەئۆکسانەکان ناسراون و ڕۆڵــی گەورەیان هەیە بۆ پاراســتنی تەندروســتی لەچەندین حاڵەت و نەخۆشی بەتایبەتی شێرپەنجە. توێکڵی میوە مزرەکانی وەکو پرتەقاڵ و لیمۆ و لالەنگی و گرێپ فروت Grape fruit ئەگەری تووشــبوون بەنەخۆشی دڵ کەم دەکەنەوە، هەروەها ئەگەری تووشــبوون بە شێرپەنجە تا ڕێژەی ٣٠٪ کــەم دەکەنەوە بەوەی کە ماددە فلاڤۆنۆیــدەکان Flavonoids لەخۆدەگرن کە دژەئۆکســانی بەهێــزن. توێکڵی کاڵەك ڕۆڵی هەیــە لەکۆنترۆڵکردنی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، هەوکردنی گورچیلەکان، کۆبوونەوەی شلەی زیاد لە لەشــدا لەگەڵ قەبزی درێژخایەن، چونکە لایکۆپێن Lycopene و بیتاکارۆتین Beta carotene لەخۆدەگرێت. واباشترە کە پەتاتە بەتوێکڵەوە بخورێــت، چونکە توێکڵــی پەتاتە چەندین کانــزای گرنگ لەخۆدەگرێت بــۆ بەهێزکردنی بەرگری لــەش. توێکڵی باینجان ئاوێتەکانی باســیولین لەخۆدەگرێت کە ســیفەتی دژەئۆکســانیان هەیە. توێکڵی ســێو بەتایبەتی ســێوی ســوور چەندین ماددەی گرنگی تێدایە کە ڕێگرن لەگەشەی خانە شێرپەنجەییەکان لە لەشــدا. توێکڵی مۆز ماددەی سیراتۆنین لەخۆدەگرێت کــە یەکێکە لەپێکهاتە گرنگەکانی مێشــك و ڕۆڵــی بەرچاوی هەیە لەهێوربوونەوەی دەمارەکان و هەستکردن بەئارامی. توێکڵی ترێ ڕۆڵی هەیە لەکۆنترۆڵکردنی شێرپەنجەی پرۆستات.

زەیتی گوێزی هیندی

زەیتــی گوێزی هینــدی Oil Coconut لەگەڵ بۆن و چێژە خۆشــەکەیدا چەورییە تێرەکان بەڕێژەی ٩٠٪ لەخۆدەگرێت، هەروەها ترشــە چەورییە ناتێرەکان و مادە دژەئۆکسانەکان بەشــێوەی پۆلیفینۆلەکان Poly-phenols لەگەڵ ڤیتامین E، ڤیتامین K، ئاســن. بەها خۆراکییەکیــەی زەیتی گوێزی هیندی دەگەڕێتەوە بۆ چەند جۆرێکی ترشــە چەوری وەکو ترشــی لاریك Lauric، ترشــی کاپریك Capric، ترشــی کاپریلیك Caprylic، کە سیفەتی دژە میکرۆب و دژەئۆکسان و دژە کەڕوویان هەیە. ســوودە تەندروستییەکانی زەیتی گوێزی هیندی بریتین لە: خۆپاراستن لەنەخۆشــی دڵ و خۆپاراستن لەهەندێك جۆری شێرپەنجە، خۆپاراستن لەبەرزبوونەوەی پەســتانی خوێن، یارمەتیدانی هەرســکردنی خــۆراك و جووڵەی ڕیخۆڵــەدا، بەهێزکردنی بەرگری لەش بەرانبەر بەهەوکردنە ڤایرۆســی و هەوکردنە بەکتریاییەکان، پاراســتنی شــانەکانی لەش لەگۆڕانەکانی پەیوەست بەتەمەن یان بەلای کەم دواخســتنی کردارەکە، پاراســتنی جومگەکان لەتووشبوون بەسووان یان ســەوەفان، ســووککردنی شــەکەتی دەروونی، کۆنترۆڵکردنی ئاستی کۆلیستیرۆل لەخوێنــدا، یارمەتیدانی کۆنترۆڵکردنی ئاســتی شــەکری خوێن لەنەخۆشــانی شــەکرەدا بەوەی کە هانی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی ئینسولین لە پەنکریاس دەدات، پاراســتنی نەرمی پێست و دواخســتنی کرداری لۆچبوون یان زووپیربوونی پێست و کەمکردنەوەی ئەگەری تووشــبوون بەشــێرپەنجەی پێست، یارمەتیدانی لەش بۆ ڕزگاربوون لەڤایرۆسی جگەر جۆری C و ڤایرۆسی تامیسکە و ڤایرۆسی ئایدزیش تا ڕاددەیەك، باشترکردنی فرمانی گورچیلەکان.

فۆسفۆر لەخۆراکدا

گورچیلە، بەرزبوونەوەی ئاستی کالسیۆم لەخوێندا. سەرچاوە خۆراکییەکانی فۆسفۆر ئەمانەن: شــیر، پەنیر، پاقلەمەنییە وشکەکان، نۆك، گوێز، باوی، کازو، فســتق، تۆوی کولەکەی زســتانە Pumpkin seeds. پێویســتی ڕۆژانەی فۆســفۆر بۆ پێگەیشــتووان بریتییە لە٧٠٠ ملگم، کەچی منداڵ لەتەمەنی ٩-١٨ ساڵیدا پێویســتی ڕۆژانەی زیاترە کە دەگاتە ١،٢٥٠ ملگم، واباشــترە کە فۆســفۆر تەنیا لەڕێگای خۆراکەوە دابین بکرێت. نیشانەکانی کەمبوونی فۆســفۆر لە لەشــدا بریتین لە: بێهێزی ماسولکەکان، تێکچوون لــە گرژبوونی ماســولکەی دڵ، لەهەندێك حاڵەتی سەختدا لەوانەیە کە تێکچوونی باری دەروونی و پەرکەم و لەهۆشچوون ڕوودات. زیاد وەرگرتنی فۆسفۆر یان ئاوێتەکانی فۆسفەیت بەشێوەی دەنك کاریگەری نێگەتیڤ دەکاتە سەر تەندروستی.

مەترسی زەبر بۆ ناوچەی سەر لەچیدایە؟

بەگشتی زەبری دەرەکی بۆ ناوچەی سەر Head trauma زۆر جار مەترسی هەیە، ئەگەر نیشانەکانی خێرا و هاوکاتیش نەبن لەگەڵ زەبرەکەدا، ئەوا لەوانەیە کە لەداهاتوودا زوو یان درەنگ نیشانەیەک یان پتر سەرهەڵبدات وەکو سەرئێشە، پەرکەم، لاوازبوونی بەشێکی لەش. گەلێك لەزاناکانی هۆمیۆپاتی Homeopathy دەڵێن زۆربەی نەخۆشییەکان لەئەنجامی زەبری دەرەکی بۆ ناوچەی سەر پەیدا دەبن جا توند یان سووک، کۆن یان نوێ کە لەوانەیە ببێتە ئەگەری خوێنبەربوون یان برینداربوونی بەشێکی مێشك کە زوو دەستنیشان دەکرێ، زۆرجاریش دەبێتە ئەگەری خوێنبەربوونێکی کەم یان گرێیەکی زۆر بچووك کە بەوێنەگرتنی ڕەنینی موگناتیسی MRI کە دەزگایەکی زۆر پێشکەوتووە و هەستیارە ئەدۆزرێتەوە، دەرئەنجام ئەمڕۆ یا سبەی کێشەیەکی تەندروستی پەیدا بکات، ئێستا دەزگای پێشکەوتوتر هەیە کە دەتوانێ گرێی یەکجار بچووك لەمێشکدا دەستنیشان بکات وەکو و دەزگای MSI و دەزگای Peth. مەترسی زەبری دەرەکی بۆ سەر لەوەدایە کە تا چ ڕادەیەك بەشەکانی یان شانەکانی مێشك زیانیان پێگەیشتووە کە بەنیشانەکان و پشکنینەکان دەستنیشان دەکرێت. بەبەراورد لەگەڵ برینداربوونی پێستی سەر و شکانی ئێسکی کاسەی سەر، برینداربوون و تێکشکانی شانەکانی مێشك کەم یان زۆر شان بەشانی چەندێتی خوێنبەربوون زۆر گرنگن لەچارەنووس و مەترسی هەر زەبرێك بۆ ناوچەی سەر، بۆ نموونە گەلێك جار زەبرێك کە نەبووبێتە ئەگەری هیچ برینداربوونێکی پێستی سەر و هیچ شکانێکی کاسەی سەر زیانێکی گەورە بەشانەکانی مێشك دەگەیەنێت لەبرینداربوون و خوێنبەربوون کە لەوانەیە ژیان بخاتە مەترسییەوە.

ڤیتامین B12

ڤیتامین B١٢ یان سایانۆکۆبالامین Cyanocobalamin چەند ڕۆڵێکی گرنگ لە لەشدا دەبینێت وەکو: دروستبوونی خانە نوێیەکان، پاراستنی دەمارەخانەکان، ڕێکخستنی ڤیتامین B٩ وەکو کۆئەنزیمێك، یارمەتیدانی هەرسکردنی هەندێك ترشە چەوری و ترشە ئەمینییەکان. سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین B١٢ کە زیاتر ئاژەڵین بریتین لە: هێلکە، شیر، پەنیر، گۆشت، ماسی، پەلەوەر. کەمی ڤیتامین B١٢ دەبێتە ئەگەری چەندین حاڵەت و نەخۆشی وەکو: جۆرێکی کەمخوێنی Pernicious anemia. هەستکردن بەهیلاکی و ماندووبوون، هەوکردنی دەمارەکانی دەوروبەر، گۆڕان لەزماندا بەشێوەی لووسبوون و هەوکردن، زیادبوونی هەستەوەری لەپێستدا. بەکارهێنانی ڤیتامینB١٢ بەشێوەی دەرزی زیاتر کاریگەرە لەوەی کە بەشێوەی دەنك بەڕێگای دەم بەکاربێت، چونکە دەردراوەکانی کۆئەندامی هەرس کاریگەری دەکەنە سەر پێکهاتەکەی و لەچالاکییەکەی کەم دەکەنەوە. چەند بەڵگەیەکی زانستی لەبەردەستدایە کە ڤیتامین B١٢ ڕۆڵی هەیە لەدابەزاندنی کێشی لەشدا، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەری ئەم ڤیتامینە لەسەر کرداری میتابۆلیزمدا Metabolism، بۆیە گەلێك جار بەکارهێنانی دەرزی ڤیتامین B١٢ وەکو بەشێك لەبەرنامەی دابەزاندنی کێشی لەش بەکاردێت.

گرنگی فلۆراید بۆ ددان و تەندروستی

فلۆر، فلۆراید یان فلۆرین Fluorine بەشێوەیەکی سروشتی لەئاودا هەیە، لەگەڵ ئەمەشدا لەپرۆژەکانی ئاودا لەبەر گرنگی بۆ تەندروستی فلۆراید بەڕێژەیەکی گونجاو دەخرێتە ناو ئاوی خواردنەوە کە دەکاتە یەك لەهەر ملیۆنێك بەش ppm ١،٠ کە ئەویش دەکاتە ١ ملگم لەهەر لیترێکی ئاودا. بەفلۆرکردنی ئاو Water fluoridation کردارێکی سەلامەتە، هەرزانە، هەروەها کاریگەرە بۆ خۆپاراستن لەکلۆربوونی ددانەکان، ئەمە پتر لە٥٠ ساڵە کە لەئەمریکادا سەرکەوتووانە ئاو بەفلۆر دەکرێت. منداڵ و گەورە سوود لەم بڕە بچووکەی فلۆراید وەردەگرن بۆ پاراستنی ددانەکان لەدروستبوونی چاڵ و کلۆربوون، بەڵام لەگەڵ بەکارهێنانی ئەو جۆرانەی مەعجونی ددانشتن کە فلۆراید لەخۆدەگرن بەلای کەم ڕۆژانە دووجار ئەوا پاراستنی ددانەکان مسۆگەرتر دەبێت. ئەو کەسانەی کە ئەگەری کلۆربوونی ددانیان زیاتر لەکەسانی تر لێدەکرێت، پێویستە کە بڕی زیاتر فلۆراید وەربگرن جا بەشێوەی دەنك یان غەرغەرە یان جێلی ددان کە فلۆراید لەخۆدەگرن. لەلایەکی ترەوە، زیادبوونی فلۆراید لەلەشدا لەوانەیە کە زیان بەددانەکان بگەیەنێت بەتایبەتی لەمنداڵان کە دەبێتە ئەگەری فلۆربوونی چینی مینای ددانەکان Enamel fluorosis کە بریتییە لەپەیدابوونی پنتی سپی وەکو تەباشیر لەسەر چینی مینای ددانەکان. بۆ ڕێگرتن لەزیادبوونی فلۆر، واباشترە کە شوشتنی ددان بەمەعجونی فلۆردار ڕۆژانە لەدوو جار زیاتر نەبێت بەتایبەتی لەمنداڵانی تەمەن ژێر ٦ ساڵدا. بەکارهێنانی ئاوی فلۆرکراو و بەرهەمە فلۆردارەکانی ددان سوودی زۆری هەیە بۆ پارستنی تەندروستی دەم و درێژکردنی تەمەنی ددانە هەمیشەییەکان.

کاریگەری زەردوویی

زەردوویی لەمنداڵی ساوادا بەتایبەتی لەمنداڵی ناکامدا زۆرجار دەبێتە هۆی گەیشتنی ماددەی بیلیروبینی ڕەنگ زەرد بەشانەکانی مێشك و تێکدانی بەشی ژێرەوەی ئەم شانانە. هەروەها نەخۆشی شیبوونەوەی خوێنیش لەمنداڵی تازەبوودا دەبێتە ئەم حاڵەتانە کە پێی دەوترێ کێرنیکترس Kernicterus. بەمانایەکی تر ئەم حاڵەتە ئاڵۆزیەکە یان ماکێکە لەپاش زەردووی منداڵی ساواو منداڵی ناکام کە بەر لەتەواوکردنی ٩ مانگ و دە ڕۆژ لەناو سکی دایکیدا لەدایك بووبێ. منداڵی ناکام یان ناتەواو کەم و کوڕی هەیە لەسیستەمی ئەنزیمەکانی جگەردا بۆیە کەم و کوڕی لەگۆڕینی جۆرەکانی ماددەی بیلیروبین ڕوودەدا، بۆیە ماددەی بیلیروبین بەخێرایی لەناو خوێندا بڵاو دەبێتەوە و دەگاتە ڕادەی ژاراوی کردنی شانەکانی مێشك بەتایبەتی شانەکانی بەشی ژێرەوەی مێشك. نیشانەکانی بە گەشکە دەست پێدەکەن، لەهۆش چوون، ڕەق بوونی ماسولکەکان لەوانەیە پاشان سست بوون و ئیفلیجی ماسولکەکان ڕوویدا، پاشان لەوانەیە منداڵ لەتەمەنی شەش حەفت مانگیدا دووچاری دواکەوتنی ژیری ببێتەوە. خۆپاراستن لەم نەخۆشییە ئەنجام دەدرێ بەهەرچی زووتر دەستنیشانکردنی زەردوویی لەئەنجامی شی بوونەوەی خوێن لەمنداڵی تازەبوودا بەتایبەتی لەمنداڵی ناکامدا و زوو چارەسەرکردنی بەخوێن گۆڕینەوە. ئەگینا کە نەخۆشی کێرنیکترس جێگیر بێ هیچ چارەسەرێکی تر نییە، تەنیا وەکو حاڵەتێکی ئیفلیجی بەچارەسەرکردنی سروشتی Physiotherapy.

ئایا ئاوی بتڵ لەئاویماڵەکان باشترە؟

کە باس لەجیاوازی نێوان ئاوی بەلوعە Tap water و ئاوی بوتڵ Bottled water دەکرێت ئەوا تەنیا لایەنی سـەلامەتی گرنگی هەیە، بۆیە هەڵبژاردنی یەکێکیان بەئارەزووی کەسـییەوە پەیوەستە. ئاو ڕێژەی ٦٠-٦٥٪ی کێشی لەش پێکدەهێنێت و بەشـێکی گرنگە لەخۆراکدا، کەمبوونەوەی ئاو لە لەشدا گرفتی تەندروسـتی پەیدا دەکات. هەر جۆرێکی ئاو پێویسـتە کە سـتاندەردەکانی پاك و تەمییـزی تێدابێت، ئەگینا دەبـێ مامەڵەی تایبەتی لەگەڵـدا بکرێت بەر لەخواردنەوە یان بەر لەکۆکردنەوە و خستنە ناو بوتڵ. ئاوی سافکراو یان فلتەرکراو یان ئاوی پرۆژە ئاوییەکان، ئاوی بەهار Spring Water یان ئاوی سـەروچاوە، ئاوی کانزایی سروشـتی Mineral Water، هەموویان کوالیتی بەرزیان هەیە. ئاوی بوتڵ دوو جۆری هەیە ئاوی سەروچاوە و ئاوی کانزایی، ئاوی سەروچاوە ڕاستەوخۆ لەسـەروچاوەی ئاوەوە وەردەگیرێت. ئاوی کانزایی لەئاوی ژێرزەویەوە وەردەگیرێت پاش ئەوەی کە بەسـەر بەردەکاندا دەڕوات، بەمەوە ڕێژەیەکی زۆری کانزایەکان لەخۆدەگرێت، گرنگی ئـاوە کانزاییەکان لەوەدایە کە چەندین کانزای سوودبەخشـی وەکو کالسیۆم و مەگنسـیۆم لەخۆدەگرن، گەلێك جار ئەم ئاوەش جۆرێك مامەڵەکردنی پێویسـتە بۆ پاککردنەوەی لەخڵت و پیسی و میکرۆبەکان. جۆری جیاواز لەئاوی سـەروچاوە و ئاوی کانزایی بڕی جیاوازیان لەکانزایەکان تێدایە بەپێی ئەو شـوێنانەی کە ئاوەکانیان لێ وەردەگیرێت. ئاوی خواردنەوەی پرۆژە ئاوییەکان یان ئاوی ماڵەکان Tap Water زۆر سەلامەتە بۆ تەندروستی، چونکە بەچەندیـن کرداری پاڵاوتن و پاککـردن و کلۆرکردندا دەڕوات تاکو بۆ خواردنەوە شـیاو بێت. هیچ بەڵگەیەکی زانستی لەبەردەستدا نییە کە ئاوی بوتڵ لەئاوی ماڵان باشتر و تەندروستییانەتر بێت.

لەسەر مێشکی منداڵ

مەشقی وەرزشی لەکەشی گەرمدا

ئەگەر هەر جۆرێکی مەشـقی وەرزشـی Physical exercise سووك یان قورس لەشوێنێکی کراوە یان هەوای کراوە لەکەشی گەرمدا ئەنجام بدەیت، پێویسـتە کە خۆت لەکاریگەرییـە خراپەکانی گەرما بپارێزیت. مەشـقی وەرزشی لەهەوایەکی گەرمدا بارگرانییەکی زیاتر دەخاتە سـەر لەش، چونکە هەردوو مەشقی وەرزشی و هەوای گەرم پلەی گەرمی لـەش بەرزدەکەنەوە، بۆ هێشـتنەوەی لەش بەفێنکی خـودی لەش هاتووچۆی خوێن بۆ پێسـت زیاتر دەکات، بەمەشـەوە بڕێکی کەمتـری خوێن بۆ ماسـولکەکان دەڕوات و لێدانەکانی دڵ زیاتر دەبن. ئەگەر ڕێژەی شـێداری لەهەوادا بـەرز بێت، ئەوا لەش ڕووبـەڕووی بارگرانییەکی تریش دەبێتەوە، چونکە ئارەقە بەئاسـانی لەسەر پێستدا نابێتە هەڵم ئەمەش پلەی گەرمی لـەش بەرزدەکاتـەوە. مەشـقی وەرزشی لەکەشێکی زۆر گەرمدا لەوانەیە کە چەندین کێشـەی تەندروسـتی پەیدا بکات، بۆ نموونە بروسـکەکانی گەرما Heat cramps کـە بریتین لەئـازار لەکاتی جووڵاندن یان گرژکردنەوەی ماسـولکەکاندا بەتایبەتی ماسـولکەکانی قاچ و پێشـەوەی ڕان و سـك. هیلاکی گەرما Heat exhaustion کـە هەندێك جار مەترسیدارە و بریتییە لەبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش کە لەوانەیە بگاتە ٤٠ پلەی سەدی لەگەڵ هێڵنج یان ڕشـانەوە، هەروەها بێهێزی گشـتی، سەرئێشە، لەهۆشچوون.