ئایا خۆراک هۆکاره بۆ بەردی گورچیلە؟

هۆکارەکانی دروستبوونی بەردی گورچیلەRenal stones جگە لەبوونی مەیلی زگماکی تا ئێستا بەتەواوی نەزانراون هەرچەندە کە لەوانەیە هەوکردنی درێژخایەنی کۆئەندامی میزەڕۆ ڕۆڵی هەبێت، مەرجیش نییە کە ئەو کەسەی زیخی هەبێت کە لەپشکنینی گشتی میزدا دەردەکەوێت دوچاری دروستبوونی بەرد بێت. باوترین جۆری بەردی گورچیلە لەجۆری فۆسفاتی سیانی Triple phosphate بەدی دەکرێت کە قەبارەیان گەورەیە و پتر لەیەك دانە دروست دەبن زۆر جاریش شێوەی حەوزی گورچیلە وەردەگرن. بەردی ئۆکزالێتی کالسیۆم Calcium oxalate بەنووکی تیژ و یەك دانە بەدی دەکرێت و بەتیشکی ئێکسی ڕەش و سپی دەردەکەوێت. بەرد لەجۆری ترشی یوریك Uric acid زۆر باو نییە، ئەم بەردانە بچووك و لووسن. بەردی گورچیلە لەجۆری سیستین Cystine کە زۆر بەکەمی دەبینرێت، لەقەبارەدا گەورەیە و ڕۆخەکانی تیژ نین و بەتیشکی ئێکسی ڕەش و سپی دەرناکەوێت. بەهەرحاڵ، خواردنەوەی ئاوی لێڵ، ئاوی کانی یان ڕووبار، زیاد خواردنی شیر و بەرهەمەکانی شیر، کەم یان زیاد خواردنی سەوزە و میوە، زیاد خواردنەوەی چای یان قاوە هەرگیز هۆکاری ڕاستەوخۆ نین لەپاڵ دروستبوونی بەردی گورچیلەدا بەپێی بۆچوونی هەندێك کەس.

سەرمابردن یان

گەزەی ساردی Frostbite واتە زیان گەیشتن بەپێست و شانەکانی ژێرەوەی پێست بەهۆی بەرکەوتنی بەساردییەکی زۆر کە بگاتە سفر پلەی سەدی یان ژێر سفر بۆ ماوەیەکی زۆر. لەکاتی بەرکەوتن بەساردی بۆ ماوەیەکی زۆر، پێست ڕەق و سارد دەبێت و ڕەنگی زەرد هەڵدەگەڕێت. ئەگەرچی ئازار لەپێستدا هەستی پێدەکرێت، بەڵام هەستی بەرکەوتن لەپێستدا کەم دەبێتەوە. پاشان، شوێنە سەرمابردووەکە سوور هەڵدەگەڕێت و زۆر بەئازار دەبێت. لەوانەیە کە هەر بەشێکی لەش دوچاری گەزەی ساردی بێتەوە، بەڵام پتر لەدەست و قاچەکان و لووت و گوێیەکاندا بەدی دەکرێت. ئەگەر گەزەی ساردی تەنیا پێست و شانەکانی ژێرەوەی پێست بگرێتەوە، ئەوا بۆی هەیە

نووستنی تەواو کێشی لەشی تەواو

مەسەلەی بوونی پێوەندییەکی نزیك لەنێوان چەندێتی نووستن و کێشی لەشدا لەچەندین لێکۆڵینەوەدا جەختی لەسەر کراوەتەوە. نووستنی زیاد واتە کەمتر سەرفکردنی وزە، دەرەنجام لەگەڵ ئارەزوویەکی کراوە بۆ خواردن لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری زیادبوونی کێش و قەڵەوی، لەلایەکی تریشەوە نووستنی کەم کە کەمتر بێت لە٤ کاتژمێر لەماوەی شەو و ڕۆژێکدا دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش بەڕێژەی ٧٠٪، هەروەها نووستن بۆ ماوەی ٥ کاتژمێر ئەگەری زیادبوونی کێش بەڕێژەی ٥٠٪ زیاد دەکات، لەکاتێکدا ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش دەگاتە ٢٠٪ لەو کەسانەی کە کەمتر لە٦ کاتژمێر دەخەون. ئەگەرچی لەش بڕێکی کەمی کالۆری لەکاتی نووستندا دەسووتێنێت، بەڵام کەم خەوتنی درێژخایەن کاریگەری دەکاتە سەر چۆنییەتی مامەڵەکردنی مێشك لەگەڵ ئارەزووی خواردندا. کەم نووستن دەبێتە ئەگەری دابەزینی لێپتین Leptin، ئەو پرۆتینەی کە ئارەزووی خواردن دادەمرکێنێت، بەمەشەوە کاریگەری دەکاتە سەر توانای مێشك بۆ دیارکردنی کاتی وازهێنان لەخواردن یان کاتی هەستکردن بەتێربوون. لەهەمان کاتیشدا، کەم نووستن دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی گرێهلین Grehlin، ئەو هۆرمۆنەی کە وا لەمرۆڤ دەکات کە زیاتر بەئارەزووی کراوە بەردەوام بێت لەسەر خواردن. باشترین ماوە بۆ نووستن لەکەسانی پێگەیشتوودا ٧-٨ کاتژمێرە لەماوەی ٢٤ کاتژمێردا.

گەزەی ساردی

که پێست بەیەکجاری چاکبێتەوە، بەڵام ئەگەر گەزەی ساردی بۆرییەکانی خوێن بگرێتەوە، ئەوا چاکبوونەوەی تارادەیەکی زۆر زەحمەتە و لەوانەیە که شوێنەکە دوچاری لارەشە Gangrene بێتەوە که تەنیا بەبڕینەوەی شوێنە سەرمابردووەکە Amputation کۆتایی دێت، هەندێك جار هەتا شانە قوولەکانیش دەگرێتەوە وەکو ماسولکە و ئێسك و دەمارەکان. لەکاتی گەرمکردنەوەی شوێنە سەرمابردووەکە، ئازاری سەخت و سووتانەوە و تەزین هەستی پێدەکرێت، فریاکەوتنی سەرەتایی بریتییە لەگواستنەوەی نەخۆش بۆ شوێنێکی گەرم، گۆڕینی جلە تەڕبووەکان، پاشان چارەسەری پزیشکی بەخێرایی پێویست دەکات که بریتییە لەبەستانەوەی شوێنە سەرمابردووەکە و گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە.

سوودە تەندروستییەکانی ڕاکردن

سوودە تەندروستییەکانی وەرزش بێ سنوورن. وەرزشی توندی وەکو ڕاکردن Running سوودی زیاتری بۆ تەندروستی هەیە، ئەمە سەلمێنراوە که وەرزشی توندتر واتە سوودی تەندروستی زیاتر. لەلێکۆڵینەوەکاندا هاتووە که ئەو کەسانەی هەفتانە ڕاکردن بۆ پتر لەدووری ٥٠ میل ئەنجام دەدەن ئاستی کۆلستیرۆلی باش HDL لەخوێنیان تا ڕادەیەکی زۆر بەرزدەبێتەوە لەگەڵ دابەزینێکی بەرچاو لەچەوری لەش و ئاستی چەوری گلیسرید سیانییەکان لەخوێندا، ئەمە سەرەڕای کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ یان ئەوەی که لەنێو خەڵدا بەنەخۆشی دڵ ناسراوە. هەروەها ڕاکردن بۆ ماوەی دووری زۆر پەستانی بەرزی خوێن بەرێژەی ٥٠٪ دادەبەزێنێت لەگەڵ کەمکردنەوەی بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی که بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن و دابەزاندنی ئاستی بەرزی کۆلیستیرۆل بەکاردێن بەرێژەی پتر لە٥٠٪. ئەمە هەرگیز مانای ئەوە ناگەیەنێت که تەنیا وەرزشی توند سوودی بۆ تەندروستی هەبێت، بەڵکو وەرزشی سووک و مامناوەندیش سوودی تەندروستییان هەیە.

قەڵەوی هۆکاری زوو باڵغبوونە لە کچاندا

بەپێی ئامارەکان لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا، ئێستا کچان لەتەمەنێکی زووتر دەچنە ناو باڵغبوونەوە Puberty، هۆکاری ئەمەش بۆ قەڵەوی دەگەڕێتەوە. بەپێی چەند لێکۆڵینەوەیەك، نیشانەکانی باڵغبوون وەکو گەورەبوونی مەمك لەکچانی تەمەن ٧ و ٨ ساڵیدا بەدی کراوە. قەڵەوی لەتەمەنی منداڵیدا لەوانەیە که ڕۆڵێکی گەورەی هەبێت لەزووباڵغبووندا، چونکە چەوری لەش پێوەندی هەیە بەدروستبوونی هۆرمۆنە سێکسییەکانەوە، بەمانایەکی تر هەر چەند چەوری یان بەز لە لە شدا زیاتر بێت هێندە ڕێژەی هۆرمۆنە سێکسییەکان زیاتر دەبێت که سەرەتا دەبێتە ئەگەری گەورەبوونی مەمکەکان. زوو باڵغبوون و زوو بینینی خولی مانگانە لەوانەیە که کچان زیاتر ڕووبەڕووی ڕیسك بکاتەوە بۆ تووشبوون بەشێرپەنجەی مەمك و چەندین کێشەی دەروونی و جەستەیی دیکە. کچێکی ١١ساڵی که وەکو کچێکی ١٥یان ١٦ساڵی بێتە بەرچاو لەوانەیە که زیاتر دوچاری چەندین کێشە و کاردانەوەی دەروونی بێتەوە بەتایبەتی خەمۆکی. کەواتە ئەمە کێشی لەشە پتر لەتەمەن که کاتی باڵغبوون دیار دەکات، هەرچەند تێکرای بارستایی لەش BMI بەرزتر بێت هێندە کچ زووتر باڵغ دەبێت.

کیوی بۆ دابینکردنی ڤیتامین C

کیوی Kiwi میوەیەکی مزرە، زۆر دەوڵەمەندە بەڤیتامین C، بۆ نموونە تەنیا ٧٠ گرام کیوی پێویستی ڕۆژانەی ئەم ڤیتامینە بۆ یەکێکی پێگەیشتوو دابین دەکات. هەروەها کیوی کانزاکانی کۆپەر و پۆتاسیۆم، هەروەها بڕێکی کەمتر لەکانزاکانی کالسیۆم، مەگنسیۆم، مەنگەنیز، ئاسن، زینك، فۆسفۆر لەخۆدەگرێت. لەگەڵ ڕێژەیەکی باش لەڤیتامین K تێدایە و بڕێکی کەمتر لەڤیتامین B٣، E، A، B٦، فۆلێت. کیوی وزەیەکی بەرز لەخۆناگرێت، چونکە ڕێژەیەکی بەرزی ئاوی تێدایە، بۆ نموونە هەر ١٠٠ گرام کیوی تەنیا ٦١ کالۆری بەلەش دەبەخشێت. سوودە تەندروستییەکانی خواردنی کیوی بریتین لە: خۆپاراستن لەبەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، لەتووشبووەکانیشدا ڕۆڵی هەیە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێنی بەرز، سوککردنی نیشانەکانی نەخۆشی ڕەبو لەهەناسەتەنگی و هەوکردنەکان، خواردنی کیوی سوودی هەیە بۆ تووشبووان بەنەخۆشی شەکرە لەکۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن و خۆپاراستن لەڕووداوی ئالۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە، پاراستنی دڵ و بۆرییەکانی خوێن لەنەخۆشی، هاندانی گەشە لەمنداڵاندا، بەهێزکردنی سیستمی بەرگری لەش بەتایبەتی لەبەرانبەر هەوکردنەکان بەمیکرۆب، خۆپاراستن لەتووشبوون بەچەندین جۆری شێرپەنجە، پاراستنی چاوەکان لەتووشبوون بەئاوی سپی Cataract و لەگۆڕانەکانی پەیوەست بەتەمەن و پیربوون، پاراستنی قوڵۆن لەنەخۆشی جۆراوجۆر. کیوی وەکو سێو ڕێژەیەکی باشی ڕیشاڵ لەخۆدەگرێت کە ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لەکۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن و پاراستنی کۆئەندامی دڵ و سووڕان و پاراستنی قوڵۆن لەتووشبوون بەنەخۆشی.

خۆراک بۆ نەخۆشانی پەستانی بەرزی خوێن

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن Hypertension نەخۆشییەکی درێژخایەنە، تا ئێستا چارەسەرێکی یەکجارەکی بۆ نەدۆزراوەتەوە، تووشبوو تا لەژیاندا ماوە پێویستە کە پابەندی پارێزی خۆراك و وەرگرتنی دەرمان و خۆبەسەرکردنەوە لەلایەن دکتۆر بێت، ئەگینا دەبێتە ئەگەری ئالۆزی تەندروستی گەورە بەمەترسی مردنیشەوە. گەلێك کەس تووشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دەبن بێ ئەوەی کە درکی پێبکەن، چونکە لەزۆربەی حاڵەتەکاندا کە هێشتا دوچاری ئالۆزییەکان نەبوون، تووشبوو هەست بەهیچ نیشانەیەك ناکات، بۆیە ئەم نەخۆشییە بەبکوژی بێدەنگ Silent killer ناوزەد دەکرێت. گرنگترین هەنگاوەکانی سروشتی بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێنی بەرز بریتین لە: کەمکردنەوەی کێشی زیادی لەش و چارەسەرکردنی قەڵەوی تەنیا لەژێر چاودێری دکتۆردا، ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی ڕۆژانە وەکو ڕۆیشتنی خێرا و ڕاکردن یان لێخوڕینی بایسکل، کەمخواردن و کەمکردنەوەی خوێ بۆ کەمتر لە٢ گرام ڕۆژانە لەگەڵ کەمکردنەوەی خواردنی ترشیات و ئەو خۆراکە قوتووبەندانەی کە ڕێژەیەکی بەرزی سۆدیۆم یان خوێی شاراوە Hidden salt لەخۆدەگرن بەتایبەتی گۆشتی قوتووبەند، کەمکردنەوەی خواردنی گۆشتی سوور و ئەندامەکانی ئاژەڵ، زیاد خواردنی میوەکان بەتایبەتی سێو و ترێ لەگەڵ سەوزەواتی جۆراوجۆر، زیاد خواردنەوەی ئاو، دوورکەوتنەوە لەجگەرەکێشان چونکە نیکۆتین پەستانی خوێن بەرزدەکاتەوە، دوورکەوتنەوە لەتووڕەبوون و گرژی دەمارەکان و هەڵچوون و کاردانەوە دەروونییەکان، دوورکەوتنەوە لەخواردنەوەی قاوە.

دژەئۆکسانەکان بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە

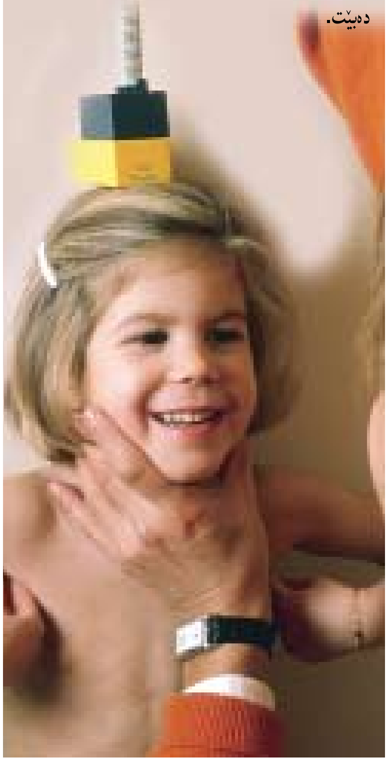
لەلێکۆڵینەوەکی دەزگای توێژینەوەی شێرپەنجەی ئەمریکیدا هاتووە کە ٣٥٪ی شێرپەنجەکان لەبەر جۆری خۆراك ڕوودەدەن. لەمێژە مەسەلەی پەیوەندی خۆراك بەشێرپەنجەوە باسی لێوە دەکرێ. توێژینەوەکان دەڵێن کە لەوانەیە خۆراکی کەم چەوری و پڕ لەسەوزە و میوە و ڕیشاڵی ڕووەکی مرۆڤ بپارێزن لەشێرپەنجە، بەڵام هەرگیز یەك جۆرە میوە ئەم ئامانجە ناپێکێت. زیاد خواردنی سەوزە و میوە واتە بڕی باشتر لەڤیتامین، ڕیشاڵی خۆراکی، ڤیتامین C، بیتا کارۆتین Beta Carotene و گەلێك کانزا و ماددەی گرنگی تر کە سیفەتی دژەئۆکسانیان Anti-Oxidaition هەیە، مرۆڤ دەپارێزن لەچەندین جۆری شێرپەنجە وەکو: شێرپەنجەی سورینچك، شێرپەنجەی گەدە، کۆڵۆن، قوڕقوڕاگە، پرۆستات، هەروەها شێرپەنجەی سییەکان، شێرپەنجەی مەمك لەئافرەتدا. هەر لەزووێکەوە و لەسەرەتاکانی هەشتاکاندا پەیمانگای شێرپەنجەی نیشتمانی ئەمریکی لەپرۆگرامی خۆپاراستن لەشێرپەنجەدا هەڵسەنگاندنی تەواوی سەبارەت بەکاریگەری و سەلامەتی ئەم ماددانە بڵاوکردۆتەوە، بۆ نموونە مادەی لایکۆپین Lycopen کە لەتەماتە و بیبەردا هەیە پیاو دەپارێزێ لەشێرپەنجەی پرۆستات، ماددە فینۆلیکەکان Phenolics و ماددە فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids کە لەسێو و هەنار و گێلاس و ترێ و شووتیدا هەیە مرۆڤ لەنەخۆشی دڵ دەپارێزن. بەهەرحاڵ ئەم ماددانە یەکجار زۆرن کە لەسەوزە و میوە و دانەوێڵەی جۆراوجۆردا هەن وەکو ڕووەکی ڕیشاڵدار، چونکە ڕیشاڵ ماددە شێرپەنجەکارەکان لەڕیخۆڵەدا ڕادەماڵێت و نایەڵێت کە ماوەیەکی زۆر لەوێدا بمێننەوە، سەوزەی پەلکدار و ڕەنگ تاریك، گێزەر، پیاز، سیر، تەماتە و میوەکان بەگشتی، هەروەها دانەوێڵە، شیر، ڕووەکە پاقلەییە وشککراوەکان وەکو فاسولیا، زەیتی یان ڕۆنی پاقلەی سۆیا و ڕۆنی کەتان و چەوری ماسی. ڕیشاڵی ڕووەکی زیاد بخۆ بەخواردنی ڕووەکە پاقلەییەکان و دانەوێڵەی تەواو و میوە.

پەستی و تامیسکە

تامیسکە Cold Sore هەوکردنێکی ڤایرۆسییە، دەگوازرێتەوە، دوچاری هەندێك کەس دەبێت و هەندێك کەسی تر لەبەر هۆکاری نادیار تەنیا یەك جاریش تووشی نابن. چەند بلۆقێکی پەمەیی زەق یان سوورباو، کە زۆر بەئازار و بەخورشتن، شلەیەکی زەردی ڕوونییان تێدایە، زیاتر لەدەوری دەم و لووتدا بەدی دەکرێن. تووشبوون بەهەڵامەت یان ئەنفلوەنزا هۆکاری تامیسکە نییە وەکو ئەوەی کە لەنێو خەڵکیدا باوە، بەڵکو ڤایرۆسێکە بەناوی هێرپیز سمپلێکس Simplex Herpes کە خۆی بەناچالاکی لەناو دەمارەخانەکاندا حەشار دەدات، لەکاتی بوونی وروژێنەرێك تامیسکە پەیدا دەکات. گەلێك هۆکار دەبنە ئەگەری وروژاندنی ڤایرۆسی تامیسکە و سەرهەڵدانی بلۆقەکان وەکو: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش (تا)، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی دەوروبەر، بەرکەوتنی پێست بەتیشکی خۆری مام ناوەندی یان بەهێز، ترس و گرژی و قەیرانە دەروونییەکان، خوراندن، بەکارهێنانی مووهەڵکێش بۆ دەرهێنانی مووی دەموچاو، ڕیش تاشین بەتایبەتی ئەگەر گوێزان بەچەندین ئاراستە بەکاربێت، بەکارهێنانی کۆلۆنیا و بۆن و بەرام. ڤایرۆسی تامیسکە زیاتر بەماچکردن دەگوازرێتەوە، چونکە جگە لەلێوەکان، ڤایرۆسی تامیسکە لەناو لیکیشدا بەدی دەکرێت. لەگەڵ سووربوونەوە و سەرهەڵدانی بلۆقەکان و تەقینیان، ڤایرۆسی تامیسکە زیاتر بۆ گواستنەوە ئامادە دەبێت. بەبێ هیچ چارەسەرێك، تامیسکە بەگشتی پاش یەك هەفتە قەتماخ دەکات و چاك دەبێتەوە، هیچ ئاسەوارێکیش جێناهێڵێت. کرێم و دەنکی تایبەت بەم ڤایرۆسە تەنیا لەسەرەتای سووبوونەوەدا سوودیان هەیە و ناهێڵن کە تامیسکەی تەواو سەرهەڵبدات و بلۆقەکان بەرجەستە بن.

کافائین و سەرئێشە

سەرئێشە Headache بەبەربڵاوترین کێشەی تەندروستی لەقەڵەم دەدرێت، ڕۆژانە خەڵك هەزاران دەنك یان حەب دژی سەرئێشە بەکاردەهێنن کە چەندین جۆر و بابەتی هەیە. چا یان قاوە ماددەیەکیان تێدایە بەناوی کافائین Caffeine کە تاڕادەیەك مرۆڤ تووشی ڕاهاتن یان خووپێوەگرتن Addiction دەکات کە ئەگەر ڕۆژێك چا یان قاوە نەخوات تووشی سەرئێشە دەبێت و هەست بەوە دەکات کە لەشی ماددەیەکی پێویستە کە ئەویش کافائینە. ئەم سەرئێشەیە زیاتر بەیانیان پاش لەخەو هەڵسان ڕوودەدات، بەڵام پاش خواردنەوەی پیاڵەیەك چا یان فنجانێك قاوە بەماوەیەکی کەم سەرئێشەکەی نامێنێت. ئەم جۆرە سەرئێشەیەی کە بەندە بەخواردنەوەی چا یان قاوە، هەر ٤-٦ کاتژمێر جارێك دووبارە دەبێتەوە، دەرئەنجام وا لەتووشبوو دەکات کە ڕێژەی یان بڕی خواردنەوەی چا یان قاوە ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زیاتر بکات. لێکدانەوەی زانستی بۆ ڕوودانی ئەم جۆرەی سەرئێشە بریتییە لەوەی کە خوێنبەرەکانی مێشك تاڕادەیەك بەرانبەر بەماددەی کافائین هەستیار دەبن و هەرکە ئەم ماددەیە نەگەیشتە ئەم خوێنبەرانە، ئەوا سەرئێشەیەکی تاڕادەیەك توند پەیدادەبێت. ئەوەش ماوە بڵێین کە ڕۆژانە خواردنەوەی یەك کوپ چای یان پتر جگە لەوەی کە سەرئێشە لەو کەسانەدا ناهێڵێ، ئەگەری تووشبوونیش بەنەخۆشی دڵ تا ڕادەیەك کەم دەکاتەوە، چونکە دەبێتە هۆی فراوانکردنی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ.

چاودێری باڵای منداڵەکانتان بکەن!

لەپاش تەمەنی ٣ساڵیدا تا دەگاتە کۆتایی قۆناغی باڵغبوون پێویست دەکات کە ساڵانە چاودێری باڵا و کێشی منداڵ بکرێت. بەگشتی تێکڕای گەشەکردنی باڵا لەیەك ئاستدا نییە، لەدوو قۆناغدا گەشەکردنی باڵا بەشێوەیەکی بەرچاو زیاترە لەکاتەکانی تر، یەکەم لە٣ ساڵی سەرەتای تەمەن، دووەم لەقۆناغی باڵغبووندا لەنێوان ئەم دوو قۆناغەدا باڵا بەتێکڕایی ساڵانە تەنیا ٦-٥ سانتیمەتر درێژ دەبێت. گەشەکردن لەقۆناغی باڵغبووندا نزیکەی ٤ ساڵ بەردەوام دەبێت لەگەڵ چەند جیاوازییەك لەنێوان کوڕ و کچدا، بۆ نموونە باڵای کچ بەشێوەیەکی بەرچاو زیاد دەکات لەسەرەتای قۆناغی باڵغبووندا کەچی باڵای کوڕ چەند سانتیمەترێك زیاد دەکات لەکۆتایی قۆناغی باڵغبووندا. جگە لەدروستی گلاندە کوێرەکان لەدەردانی بڕی تەواوی هۆرمۆنەکان و دروستی ئێسکەکان، هەندێك فاکتەر کرداری گەشەکردنی باڵا تاوەدەن لەمانە: خۆراکی هاوسەنگ بەتایبەتی بڕی تەواوی پرۆتین و کانزای ئاسن و کالسیۆم و ڤیتامین D، وەرزش کە هاوسەنگی نێوان دەروون و جەستە ڕێکدەخات بەمەرجێك وەرزشێکی مام ناوەندی بێت نەك وەرزشی توند و سەخت کە کاریگەری نێگەتیڤی دەبێت، نووستنی تەواو، چونکە ڕێژەی دەردانی هۆرمۆنی گەشە Growth hormone لەکاتی نووستنی قووڵدا لەگلاندی پتیوتەری زیاتر دەبێت. چارەسەری گونجاو بۆ هۆکارەکانی کزبوونی گەشە لەکاتی گونجاودا ئەنجامی باشی دەبێت.