



### نەخۆشى بەرئىز

ئەمۇ نامىلىكەيەمى كە لە دەستتادايە زانىيارى پئويىست لەخۆدەگىرئىت سەبارەت بە نەخۆشئىيەكەمى ئىستات و چۆنئەتى چارەسەر كىردن . و چاودىزىكردى

بەھىوای تەندروسئىيەكى باش و چاكبوونەھەتان

### شەكرە

نەخۆشى دىيابىت يان نەخۆشى شەكرە بەھۆى بىتوانايى جەستە لە بەرھەمئەنئان يان بەكارھىنانى ھۆرمۆنىك كە پىنى دەمۆئىت ئەنسۆلىن روودەدات، ئەنسۆلىن كلىلى چۆنە ژوررەھۆى گىرنگىزىن سەرچارەى وزە واتە شەكر بۆ ناو خانەكانە، ئەگەر پەنكرىياس ئەنسۆلىن دەنەدات يان لەش تۈواناي بەكارھىنانى ئەنسۆلىنى نەبىت ئەوا شەكرى خۆراك لە خۆنىدا دەمىنئەھۆ و خانەكان بە برسئىتى دەمىنئەھۆ و ئەنجامەكەمى زىادبوونى شەكرى خۆين و تىنۆئىتى و زۆر مىزكردە.

### ھۆكارەكانى مەترسى

ئەمۇ ھۆكارەكانى كە دەبنە ھۆى توشبوون بە نەخۆشى شەكرە لە مەرقدا برىتئىن لە: مئىژووى خىزان، پىشئىنەمى بەرزى كۆلىستروئۆل، تەمەنى زىاتر لە ۴۵ سال، قەلمۆى و ناچالاكى، مئىژووى بەرزبوونەھۆى پەستانى خۆين (پەستانى خۆين زىاتر لە ۹۰/۱۴۰)، مئىژووى شەكرى خۆينى بەرژووبوون لە تاقىكردەھەكاندا، ھەبۆونى پىشئىنەمى نەخۆشى شەكرەى دووگىيانى يان مندالئىك كە كىشى زىاتر لە ۴ كىلوگرام بىت لە ئافەرتان، رەگەز و نەتەھۆ، چەندىن كىسى ھىلكەدان، تىكچوونى بەرگەگرتتى گلوگۆز يان گلوگۆزى بەرژووبوون لە تۆئىزىنەھەكانى پىشئوودا.

### جۆرەكانى شەكرە

۱. نەخۆشى شەكرەى جۆرى يەكەمى وابەستە بە ئەنسۆلىن ۵-۱۰% توشبووانى جۆرى يەكەمى شەكرە پىكەدەھىنئىت ئەم نەخۆشئىيە شەكرە لەناكاو دەستئىدەكات و پىش تەمەنى ۳۰ سالى دەست پىدەكات، ھەر و ھە پئويىستمان بە ئەنسۆلىن ھەمىە بۆ كۆنترۆلكردنى ئاستى گلوگۆزى خۆين.

۲. نەخۆشى شەكرەى جۆرى دوو كە وابەستەمى ئەنسۆلىن نىبە نزىكەمى ۹۰ بۆ ۹۵% نەخۆشى شەكرەى جۆرى دووھەم پىكەدەھىنئىت بەرزى لە كەسانى سەرووى ۳۰ سال و لە كەسانى قەلمۇدا روودەدات.

۳. نەخۆشى شەكرەى دووگىيانى: ئەم جۆرە شەكرە لە سى مانگى دووھەم يان سىنئىمى دووگىيانىدا روودەدات ئەم نەخۆشئىيە شەكرە لە ئافەرتانى تەمەن ۲۵ سال يان سەرووتردا روودەدات، ژنانى قەلمۇ كە تەمەنئان لە ۲۵ سال كەمتەرە، پىشئىنەمى نەخۆشى شەكرەيان ھەمىە لە خزم و كەسانى پلە يەك و ئەم كەسانەمى سەر بە رەگەزئىكى دىيارىكاراۋن دەبىنئىت، ئەم نەخۆشئىيە شەكرە مەترسى بەرزى فشارى خۆينى دووگىيانى زىاد دەكات.

### تېبئىيە كلىنىكىەكان

زۆر مىزكردن، زۆر خواردەھۆ، زىادەرزىيە لە خواردن، ماندۆئىتى و لاوازى، گۆرانكارى لەناكاو لە بىنئىن، تەز بوون يان سېبوون لە دەست و قاچدا، وشكبوونەھۆى پىست، بە ھىواشى چاكبوونەھۆى برىنەكان، دووبارەبوونەھۆى ھەوكردەھەكان ئالۆزىيە درىژخايەنەكان: كىشەمى چاۋ، نەخۆشى دەمارەكانى دەورەبەر، نەخۆشئىيەكانى خۆئىبەرەكان

### پلانى چارەسەرى

چارەسەرى سەرەمكى شەكرەى جۆرى يەكەم : ئانسۆلىن

چارەسەرى سەرەمكى شەكرەى جۆرى دووھەم: دابەزاندنى كىش و گۆرانى خۆراك، بەگشتى پىكەتە سەرەمكىيەكانى چارەسەرى نەخۆشى شەكرە برىتئىن لە: خۆراك، مەرزشكردن، سەرنجدان و چاودىزى، چارەسەرى دەرمان و پەروەردەى چاودىزى خۆ، لەبىرت بىت باشتىزىن خۆراكى چارەسەرى ئەمىيە كە لەبىرى شەكر و نىشاستە و چەمورى و پىرۆئىن بەكارى بەھىنئىت و بەكارھىنانى رىشال پىشئىنار دەكرئىت، توشبووانى نەخۆشى شەكرە پئويىستە تەنھا كاتىك و مەرزش بكن كە ئاستى شەكرى خۆين لە ئاستى ئاسايى نزىك بووبىتەھۆ، چۆنكە ئەگەر شەكرى خۆين بەرز بىت و كەسەكە مەرزشئىكى قورس بكات ئەمۇ جگەر شەكرئىكى زىاتر دەردەدات و ئەمۇش دەبئىتە ھۆى زىادبوونى شەكرى خۆين، ھەر و ھە ئەگەرى دابەزىنى

لەناکاوێی پەستانی خوێن و شەکرێی خوێن ھەبە، بۆیە ھەمیشە دوو کوبە شەکر، شوکولاتیەیک یان ھەندیک شەکر لەگەڵ خۆتدا ھەبێت.

### نامانجەکانی چارەسەری خۆراکی لە نەخۆشانی شەکرە

۱. پاراستنی ئاستی شەکرێی خوێن لە مەودای ئاساییدا
۲. رێکخستنی چەورییەکانی خوێن
۳. داڕێژدانی بری وزەیی پێویستی نەخۆش
۴. خۆپاراستن و چارەسەری کێشە توندەکان کە بەھۆی چارەسەری ئەنسۆلینەو دروست دەبن، وەک داھەزینی لەناکاوێی شەکرێی خوێن

۵. خۆپاراستن و چارەسەری ئالۆزبیبەکانی نەخۆشی شەکرە وەک نەخۆشیەکانی گورچیلە

۶. بەرزکردنەوەی ئاستی تەندروستی بە دروستکردنی بارودۆخی خۆراکی گونجاو

### چەند پێشنیاریکی گشتی بۆ نەخۆشانی شەکرە

۱. لەبیرت بێت کە تەنھا تۆ تووشی ئەم نەخۆشییە نیت و کەسانی وەک تۆ زۆر سائانە جاریک سەردانی پزیشکی دڵ و چاوە بکە بۆ پشکنین.
۲. ئەگەر رێنماییەکانی پزیشک و پسیۆری خۆراک جێبەجێ بکەیت، دەتوانیت وەک کەسێکی ئاسایی بژیت
۳. بەلایەنی کەمەو مانگی جاریک سەردانی پزیشک بکە
۴. ھەمیشە شەکرێی خۆنت بپێو
۵. دانیابە لە خواردنی دەرمانەکان بەپێی رێنمایی پزیشکەکت
۶. دانیابە ڕاوێژ بە پزیشکی پسیۆری خۆراک
۷. باشتر وایە بۆ خۆت نامیری چاودیری شەکرێی خوێن وەر بگریت
۸. دوور بکەوەرەو لە خواردنە ئامادەکرانەکان وەک سۆسیس و کالباس، پفەک و چێس، بسکیت، شیرینی، مەرہا، ئایسکریم، خواردنە قوتووکان، سەرۆپ، دڵ، گورچیلە، مایۆنیز و ھتد.
۹. ھەمیشە چاودیری کێشت بکە و سەردانی پزیشک بکە ئەگەر زۆر داھەزی یان زیاد بوو
۱۰. ئەو خۆراکانە مەخۆن کە خوێنی زۆریان تێدا
۱۱. دەتوانیت بەشداری کۆمەڵەی نەخۆشی شەکرە بکەیت
۱۲. لە نێوان کار یان چالاکییەکان یان وەرزشدا خواردنی کەمی تەندروست و خۆراکی بەکاربھێنە
۱۳. رادە ئەنسۆلینەکت بەپێی چالاکییەکانت رێکبخە
۱۴. وەرزشکردن بۆ کەمتر لە ۱۰ خولەک و بە ماوە و چەری کەم، بیگومان رویشتن بە پێی باشترین و بەسوودترین وەرزشە
۱۵. ژمارەیی ژمەکان زیاد بکە بەلام رێژەیی خۆراک لە ھەر ژمەیکدا کەم بکەرەو ھەرەھا ریشال بەکاربھێنە چونکە رێگری دەکات لە داھەزینی لەناکاوێی شەکرێی خوێن
۱۶. ھەمیشە شەکر و شوکولاتە لەگەڵ خۆتدا بێت
۱۷. ناسنامەیی تووشبووانی شەکرە ھەلبەرە
۱۸. دوور بکەوەرەو لە واز ھێنان لە ژمەکان بە تەواوی
۱۹. ئاگاداری قاچەکانت بە، دوور بکەوەرەو لە لەبەرکردنی گۆروا و پیلای تەنگ، ئەگەر برین لە پەنجەکانی قاچدا دروست بوو شوینی ئازارکە بجولێنە بۆ ئەوێی سووری خوێن تێیدا باشتر بێت و سەردانی پزیشک بکە