

د. محمد سەلاحەددین ئىبراھىم

مەنتى ئاقرا ئىقائى

ئەخۇشىش شەكەر

www.iqra.ahlamontada.com



مەنتى ئاقرا ئىقائى

للكتب (كوردى - عربى - فارسى)

www.iqra.ahlamontada.com

وەرگىرانى: ئەكرەم قەرەداخى - سۆزان جەمال

دكتور محمد سلاحدین نیراهیم

نەهۆنیی شەکرە

هۆکان و تیکهون و چارهسەر

وهرگیرانی

نەکرەم قەرەداخی سۆزان جەمال

ناوی کتیب: نهخوشی شکره

نویسنی: د. محمد سلاحدین نیبراهیم

ویرگیزی: نهکره قهره داخی، سۆزان جهمال

پرۆزه کتیبی زانستی: 5 □

مۆنتاژ: نسرین نهمکه ندهری

تایپ: بهناز محمد

هدلهچن: لهرین لهتیب

تیراژ: 1000

نرخ: 2000

ژماره ی سپاردن: 1739

چاپخانهی: دهزگای چاپ و بهخشی سهردهم

چاپی: یهکهم سالی 2009

کوردستان - سلیمانی

www.serdam.org

- 9 **سەرەتا: بۆچی بلاو بوونەوهی نهخۆشیی شەکرە زیاتر بووه؟**
- 15 ■ بەندی یەکم: شەکر لەسروشوو لەجەستەى مرۆڤدا
- 41 ■ بەندی دووهم: روخساره گشتیهکانی نهخۆشیی شەکرە
- 87 ■ بەندی سێهەم: چارهسەری نهخۆشیی شەکرە
- 117 ■ بەندی چوارەم: خۆنناماددەکردن و چارهسەرکردنی حالەتە تاییهتیهکان
- 141 ■ بەندی پێنجەم: تێکچوونهکانی نهخۆشیی شەکرە و مەترسییهکانی
- 183 ■ بەندی شەشەم: ژيان بەبێ گرفت لەگەڵ شەکرەدا
- 207 ■ بەندی هەوتەم: پرسیار و وهلام لەسەر نهخۆشیی شەکرە
- 241 ■ کوتایی: نهخۆشیی شەکرە لەنێستار پاشەرۆژدا

پیشه‌کی

نه‌خۆشیی شه‌کره یه‌کێکه له‌همره نه‌خۆشییه باوه‌کانو ژماره‌یه‌کی زۆری خه‌لك له‌هموو ته‌مه‌نه‌کاندا به‌ده‌سته‌یه‌وه ده‌نالتینو به‌رده‌وام به‌ریگای پزیشک و کلینیکه هه‌مه‌جۆره‌کانی چاره‌سەری نەم نه‌خۆشییه‌دا ده‌گه‌ڕێن.

کێشه‌ی نه‌خۆشی شه‌کره ته‌نیا له‌وه‌دا نییه که نه‌خۆشییه‌کی دیاری هه‌ناویه به‌لكو له‌وه‌دایه که کارده‌کاته‌سەر سه‌رتاپای نه‌ندامه‌کانی جه‌سته‌و کاریگه‌ری پێیان‌ه‌وه دیارده‌بیته هەر له‌ماسولکه‌کانه‌وه تا ده‌گاته ره‌قبوونی خۆتنبه‌ره‌کانو کاری دڵو په‌ستانی خۆینو سه‌رگێژخواردنو بورانه‌وهو تینویه‌تی به‌رده‌وامو لاوازی جه‌سته‌و تیکدانی سو‌ری مانگانه له‌ژنداو کاریگه‌ری بۆ سه‌ر کۆریه‌له له‌دایکی دووگیاندا، هه‌روه‌ها له‌کرداره‌کانی هه‌وکردنی میکروبی و به‌ته‌مه‌ندا چوونو پیری‌ه‌ستی، له‌ده‌ستدانی چاو، په‌که‌ه‌وتنی گورچيله و نه‌خۆشییه ده‌ماریه‌کانو هه‌وکردنی پێو قاچه‌کانو په‌یدابوونی برینو چاک نه‌بوونه‌وه گه‌لێنکی دی، به‌لام له‌گه‌ڵ هه‌موو نەم لێکه‌وته تێکه‌چوونانه‌ی که له‌نه‌ه‌مامیدا په‌یدا ده‌بن، رێگا‌کانی و چاودێری خواردنو خۆپارێزی به‌رده‌وامو فه‌رامۆشنه‌کردنی جه‌سته

له‌برام‌به‌ریدا، وه‌رگرتنی چاره‌سەر به‌شیوه‌یه‌کی رێک‌و‌پێک به‌ته‌واوی ده‌سته‌به‌ری تووشنه‌بوونی نه‌و تیک‌چورنانه ده‌کات و نه‌خۆش ده‌توانیت زۆر به‌سانایی و ناسایی ژیان بگوزهرێتیت بینه‌وه‌ی هیچ یه‌کتیک له‌و نار‌ه‌ه‌تیانه‌ی تووش بیت ئیمه گه‌لێک له‌و کتێبانه‌ی له‌سەر شه‌کره دانرابوون، خۆتندمانه‌وه، به‌لامانه‌وه نه‌م کتێبه‌ی پرۆفسیۆر د. محمد سه‌لاح‌دین نیه‌راهیم که سه‌رۆکی به‌شی نه‌خۆشیه‌یه هه‌ناویه‌کانه له‌زانکۆی نه‌زه‌هر به‌یه‌کتیک له‌هه‌ره نه‌و سه‌رچاوه گرنگانه داده‌نێن که زۆر به‌وردی و شاره‌زایه‌کی زۆره‌وه ده‌ریاره‌ی هه‌موو لابه‌نه‌کانی نه‌خۆشیه‌یه که دواوه، هه‌ر له‌روخساره بنچینه‌یه‌کانیه‌وه تا ده‌گاته رینگا‌کانی خۆپاراستن و چاره‌سه‌رو چاره‌سه‌ری حاله‌ته تایبه‌تیه‌کان و گوزهراندنی ژیان له‌گه‌لیدا، سه‌ره‌پای پێدانی ژماره‌یه‌کی زۆر رێنمایی که نه‌خۆشیه‌ی شه‌کره وه‌ هه‌موو که‌سانێکی دی ده‌توانن زۆر سو‌دمه‌ند بن لێ و بیه‌کهن به‌رابه‌ری خۆیان. له‌هه‌مووش گرنگتر نه‌ویه که کتێبه‌یه که به‌زمانی‌کی زۆر ساده نوسراوه بۆ نه‌وه‌ی هه‌موو که‌سێک به‌باشی بیه‌خۆینه‌وه و تیببگات. هیوامان زۆره به‌م کاری وه‌رگێترانه‌مان توانیبیتمان که‌لێنێکی به‌چو‌ک له‌کتێبخانه‌ی کوردیدا پرێکه‌ینه‌وه و کاره‌که‌مان جێی شیای خۆی وه‌رگرت.

هه‌ردوو وه‌رگێتر

سەرەتا

بۆچی بلاو بوونەوهی نەخۆشیی شەکرە زیاتر بووه؟

بۆچی نەخۆشیی شەکرە زۆری لەسەر دەنوسریت؟ ئیمە تەنیا وەلامیتکی ساکار هەلدەبۆتیرین کاتیک دەلین: لەسەر نەخۆشیی شەکرە زۆر دەنوسریت بۆ رینمایای خەلک و هۆشیارکردنەوهیان بەنیشانەکانی نەخۆشییەکهو چۆنیتی خۆ پاراستن لینی و چارهسەر کردنی.

نەمەش وەلامیتکی راستە، بەلام ناتەواوە! چونکه بەرامبەر بەمە دەتوانریت بوتریت زۆر نوسین لەسەر هەر بابەتیک تەنیا رنگە نییە لەسەر گرنگی بابەتەکه، بەلکو لەبەر ئەو هەموو کێشانیە که هێشتا یەکلایی نەکراونەتەوه، تا ئیستا وتوێژ و را گۆڕینەوهی لەسەرە. نەخۆشیی شەکرە یەکتیکە لەو نەخۆشییە گرنگانەیی تا ئیستا زۆر کێشە دەوروزینن بەبیتنەوهی چارهسەری سەرکەوتویان بۆ کراییت، لەگەڵ ئەو سەرکەوتنە گەورەیهش که دەربارەیی کۆنترۆلی باشی شەکرەیی خۆین لەسەر ناستی سروشتی بەدەستەتەوه. لەگەڵ ئەوەش که نەخۆشیی شەکرە لەزۆر کۆنەوه ناسراوه و لەگەڵ مرۆڤدا هەزارەها سالە دەژی، هەروەك لەدەستوخەتە کۆنەکاندا تێبینیکراوه، بەلام بلاو بوونەوهی لەم چەرخەیی ئیستاماندا بەشیوەیهکی سەرسۆرپهینەر زۆر بووه. تا ئەو رادەیهی لەگەڵ نەخۆشیی رەقبوونی خۆینبەرەکاندا چوونەتە سەررووی لیستی نەخۆشییە خراپەکانەوه که تەندروستی و ژیانی مرۆڤ دەخەنە هەرپەشەوه بەتایبەتی لەکۆمەڵە زیاد

پیشکەوتووێکاندا، ھەرۆھا وایلیتھاتوو ھیچ کۆمەلگەیکە یان ھەرمیتیکی جوگرافی بەدرێژایی گۆی زەوی نییە کە ئەم نەخۆشییەیی تیا دا رووی نەدا بیت.

کەواتە چی رووی داوھ؟ چی گۆراوھ؟ نەوھێ رووی داوھ و نەوھێ لەگەڵ شارستانیەتی ئەم سەردەمەدا گۆراوھ زۆرن کە کاریگەرییەکی تەواویان لەسەر جەستەمان ھەیە و نەوانەش ئەمانەیی خواروھن:

یەگەم: کاتیئیک کە تەمەنی مەرۆف بەھۆی ئەو پیشکەوتنە زۆرانەیی زانستە پیشکەییەکانەوھ روویداو تواترا سەرکەوتن بەسەر زۆر لەنەخۆشییە درمەکاندا بکەرت کە دوژمنی یەگەمی تەمەنی مندالی و لارین جەستەیی کەوتەبەر شیپونەوھێ ناوھکی ھەرۆھک پیشکە کۆنەکانی میسر ناویان لیتابوو کە نەوھش دەستەواژەیکە جوانە، نەمەش ھەموو نەخۆشییە باوھکان لەلیستەکاندا دەگریتەوھ وەک نەخۆشیی شەکرە، رەقبوونی ماسولکەکان، نەخۆشییەکانی بەرگری خۆیی پوکانەوھێ خانەکانی کۆنەندامی دەمارو رژیئەکان و دەرەشاو گەلیئیکی دی.

دووھ: شارستانیەتی سەردەم لەسەر ریتیمیکی خێرا و کاری وردی چەر وەستاوھ کە بەردەوام دلەراوکی و شلەژانی لەگەڵدایە، دەروونی مەرۆف لەم سەردەمەدا وەک ژێسی کەوانیئیک وایە کە بۆ داوھ توندکرا بیت.

سێھەم: شارستانیەتی سەردەم بوو بەھۆی سنوردانان لەجولەیی جەستەدا لای لەش ساغەکان بەھۆی دۆزینەوھێ تۆتۆمۆییل و ئەسانسۆر، ھەرۆھا دانیشتن لەنوسینگە بیانیان و لەبەر تەلەفزیۆن ئیواران.

چوارھەم: شارستانیەتی سەردەم خۆراکیتیکی زۆری خستەبەردەمی ئەو کەسانەیی توانایی کەرنیان ھەبە بەتایبەتی شیرینی و چەوری ھەرۆھا زۆر خواردن لەگەڵ خراب ھەلبژاردنی

خۆراك كە مرۆڧ تەنیا بەدوای تام خۆشیدا دەگەریت، بەلام نازانیت ئەم خۆراكانە تەندروستی دادەپرمیتن.

پێنجەم: شارستانیەتی سەردەم بوو بەهۆی بلاویونەوێ جگەرە کێشان بەهەموو جۆرەکانییەوه.

کۆیونەوێ هەموو ئەمانە یان هەندیکیان هەموو جەستەیهك ناتوانیت بەرھەڵستیان بکات. لەبەر ئەوێ جەستە مرۆڧ بەهەموو میکانیزمەکانی ناوہوێشی لەبنەرەتدا وا دروستبوو کە لەگەڵ سروشتدا بگونجیت بەهەموو خۆراك و بێگەردی و نارامییەکانییەوه، ھەرہا بەجۆرە بەردەوامییەکەییەوه، ژیانی ھاوچەرخ ھێرشی بۆ ھیتاوه — کە لەراستیدا بەرھەمی ئەقلى خۆی و خەیاالییەتی — بەهەموو توخمە نۆیەکانیەوه کە جەستە وەك جاران ناتوانیت گونجاندىكى بايۆلۆژیانەى لەگەڵدا بکات.

ھەموو کارلێکە کیمیاییەکانی جەستە مرۆڧ و کۆئەندامی دەمارى تا رادەپەکی زۆر دەگونجین لەگەڵ ئەو سروشتەى لەنامنیزیدا گەرە بوو بۆ ئونە خۆراك دەگەن بوو بوارى زۆر خواردن نەبوو، زورپەى خۆراکەکان تەنیا بریتى بون لەرووہکەکان واتە دانەوتیلەو پاقلەمەننپەکان و گۆڤکان وەك پەتاتە ھەرہا ریشالەکان کە ئەمانەش ھەموو بەھۆی راوکردنى ماسیپەوه دەبوونە خۆراکی باش کە ئیستا لەم چەرخەدا بەباشترین خۆراك دادەنرین بۆ خۆپاراستن لەرەقبوونی خۆتنبەرەکان کە رەنگە پێش خواردنى ناژەلى وشکانى کەوتبیت. ھەرہا بارى دەروونیش لەگەڵ ریتى سروشتیدا ھیتاوش و گونجاو بوو، واتە ژيان پتووستى بەھەلچوونی زۆر نەبوو تەنیا لەساتە مەترسیدارەکان یان لەنارەزوویەکی زۆردا نەبیت.

بەکورتی مرۆڧ کەوتۆتە تەلەزگەپەکی فسیۆلۆژییەوه، چونکە ئەقلى و خەیاالی پەرەسەندنىكى زۆر گەرەى بەخۆپەوه بینووه بۆئەوێ ئەو شارستانیەتەى ئیستا ھەپە

دروستی بکات له کاتیڅکدا میکانیزمه کیمیایی و ده ماریسه کانی ناوجه سته ی پهره یانته سه ندووه بونه وهی بتوانیت له گهډ واقیعی هاوچرخدا بگوځیت که باری خوځراکی و ده ماری بی شوماری خستوته سهر شان. ههروه ها زوړتیک له غه ریزه کانی مروؤ کال بونه ته وه یان خراب له گهډ پیشکه وتنی سهرده مدا به کارهاتون.

غهریزه ش ریځخه ریځکی ورده بو پیوستییه کانی جه سته، به لگه ش له وه باشتر نییه که بلین زوربه ی زوړی گیانه وهران - به پیچه وانهی مروؤ وه - به ریځخستنی پیوستییه کانیان بو خوځراک تهرارزویه کی نه وه ستاو له نیوان برسیتی و تیریدا دروسته کهن واته له پیوستی خویان زیاتر ناخون که واته خواردن بو پیوستییه به تهنیا، زوړ ده گه منه که تووشی قه له وی زوړ بین.

لای مروؤ زوربه ی جار غهریزه ی خوځراک ده بیته هوی چی وهرگرتن واته نارزه زوی خوځراک خواردن له پیدایوستی راسته قینه ی وزه ی پیوست بو خوځراک جیابوته وه.

هه موو نه مانه ده که ونه کوتی نه خوځشی شه که وه؟ له راستیدا نه وه له ناوجه رگه پدایه؟ به دیدتکی سه راپاگیری ده تانین بلین نه خوځشی شه که لای زوربه ی نه خوځشه کان ناتوانایی جه سته یه (واته تیکچوونیتکی نادیارای تیادایه) له پیکهاته و میکانیزمه ناوه کیسه کانی بوځوځاندن له گهډ ژبانی هاوچرخ به هه موو نه و شتانه ی که هیناونی له شله ژانی ده ماری و زوړ خواردن و گه لیک کی دی. بهم چه مکه بو مان دهرده که ویت که نه خوځشی شه که له راستیدا بریتییه له تیکچووننی پیکهاته ی بو ماوه یی که خرابی هؤکاره وهرگیراوه کان له ژینگه وه دهریده خن که له م روژگاره ی خو ماندا له دست دهرچوه. تا نیستا نیته ناتانین نه و که موکورپسه بو ماوه ییه راستیکه ی نه وه ههرچمند نومید وایه روژتیک له روژان له ریځگی جیبه جیکردنی هویزه کانی گواستنه وه ی بو ماوه وه نه مه بیته دی، لیتره وه ناوی نه خوځشی شه که ره مان هه لېژارد به و مانایه وه که به رده و امبوننی که موکورپسه کی ناوه کی له خوده گریت ته نانه ت نه گهر نیشانه کانیش ون بین یان نه میتن.

بەلام دەتوانین رینگە لەو ھۆکارانە بگڕین کە دەبنەھۆی زیاتر خراپبوونی ئەم کەموکۆرییە. بەمەش دەتوانین ئەم کەموکۆرییە بۆ ماوەی بەشاراوی و کۆنترۆلکراوی بەئیلینەو تا ناستیکی زۆر کاریگەری نەبێت.

جێی ناماژەبە ھەمیشە ئەو بەئیلینەو ھەیاد کە بایەخ و مەترسی نەخۆشیی شەکرە لەو ماکانەدا خۆی شار دەتەوێت کە دەرنەنجامی تیکچوونی شانەیین. دەتوانین بڵێن نەخۆشیی شەکرە شانەبەک یان ئەندامێک لەلەشدا ناھێلێتەو کە نەتوانیت تیککی بدات، لەبەرئەو نەخۆشیی شەکرە بەنەخۆشییە ماکەکان ناوئراوە، ھەرۆھا چۆنیەتی روودانی ئەم ماکانە تا ئیستا نادیارن. لەکاتیئێکدا رۆژ لەدوای رۆژ جەخت لەبوونی پەپوونەندیەکی بەھێز لەنیوان روودانی ماکەکان و بەرزبوونەوی ناستی شەکر لەخۆتندا دەکریت، دەبینین ئەم پەپوونەندیە راستەوانە نییە. بەو مانایە توندی ماکەکان و بلاوونەویان بەگشت شانەکاندا ھاوتەریب نییە لەگەڵ ناستی بەرزبوونەوی شەکر کاتی بەرزبوونەوی ھەرۆھا پێچەوانەکەشی راست نییە، چونکە ھەر بەرزبوونەویەک لەشەکری خۆتندا مەرج نییە ھاوکات بێت لەگەڵ تیکچوونی شانەدا، تەنانەت ئەگەر درێژەشی کێشا — ئیستاش زۆرمان لەبەر دەمدا ماوە بۆ لیکۆلینەوێ و ئەو ھۆکارە شاراوانە لەپشت روودانی تیکچوون یان ماکەکانی نەخۆشیی شەکرەو.

لەم کتیبەدا ھەولمان داوە زۆریک لەو بیرۆکە نوێیانە بھێنەروو شانەشانی ئەو زانیارییانە دەربارەی دیاردە کلاسیکیە چەسپاوەکان لەنارادان، لەکۆتاییدا کۆمەڵێک رێنمایی کرداری ساکار سەبارەت بەخۆیاراستن و چارەسەرکردن خراوەتەرۆو.

به نندی یه که م

شکر له سروشت و له جهسته ی مرز قدا

شەكر لەسروشتو لەجەستەى مرۆڤدا

لەسەدەى نویدا، وردتر دیاریبکەین لەناوەراستی دووهمى سەدەى نۆژدەدا، زانای فەرەنسى گەورە کلود برنارد دامەزرێنەرى فسیۆلۆژى لەشیتۆ نۆتیه کەیدا، لەتۆژینەوه کانى لەسەر ریکخستنى کیمایى لەناو جەستەى مرۆڤدا، چەمكى دەردراوه ناوەکیەکان (هۆرمۆنەکان) ی دۆزییەوه کە رۆلێکی سەرەکی لەم ریکسختنەدا دەبینن.

تۆژۆهرەکانیش دەستیانکرد بەدەرھیتنانى یەك لەدواى یەكى ئەندامەکان و دەرخستنى ئەو تیکچوونەى روودەدات پاش دەرھیتنانى ھەر ئەندامێك. زانای روسى مینکۆڤسكى یەكەم کەس بوو کە دەرھیتست دەرھیتنانى پەنکریاس لەگیانەوه ردا دەیتتەھۆى بەرزبوونەوهى شەکر لەخوێنداو دەرکەوتنى نیشانەکانى نەخۆشیی شەکرە لەوانەش مێزکردنیکی زۆرو لاوازبوون. لەبەرئەوهى پەنکریاس تا ئەوکاتە بەوہناسرابوو کە چەند ئەنزیمێکی چالاک لەکردارى ھەرسى خۆراکدا دەپێژۆت و دەیکاتە ناو ئەو جۆگەییەى کە لەو بەشەى ریخۆلەدا کۆتایی دیت کە راستەوخۆ دواى گەدە دیت. کلود برنارد بۆیدەرکەوت کە ھۆى بەرزبوونەوهى شەکر پاش دەرھیتنانى پەنکریاس ئەوہیە کە پەنکریاس ماددەییەکی شاراوہ (لەپاشتردا پېپوترا ھۆرمۆنى ئینسۆلین) بەرھەمدەھیتیت یارمەتى کەمکردنەوهى شەکر لەجەستەدا دەدات.

لهپاشدا نهم مهتهله زانرا بههوی دۆزینهوهی بهرپرستی نهم بهرهمهوه که بریتیه لهخانای تایبهمندی پهرشوبلاو لهشپوهی دورگه‌دا به‌ناو شهو شانیهی دهر‌دراوه‌کانی ههرس له‌پهنکریاسدا دهر‌ده‌نو پیتیان دهر‌توتدورگه‌کانی له‌نگه‌ره‌هانز به‌ناوی دۆزه‌که‌یه‌وه. واته په‌نکریاس له‌راستیدا دوو نه‌ندامی زۆر جی‌اواز له‌فرماندا دهنوتیت. به‌لام یه‌کگرتوو له‌یه‌ک شانهدا له‌بارهی توتیکارییه‌وه، به‌لام ههر‌دوو نهم نه‌ندامانه له‌پهنکریاسدا کاری یه‌کتری ته‌واو ده‌کهن. خانه‌کانی نه‌زیه‌کانی ههرس ماده‌ده شه‌کریه‌کان ده‌گۆرن بۆ یه‌که ساکاره‌کانیان بۆنه‌وهی مژینیان له‌په‌مخۆله‌دا ناسان بیت تا بگه‌نه جگه‌رو هۆرمۆنی نینسۆلینیش مامه‌له له‌گه‌ل شهو شه‌کره‌دا ده‌کات پاش مژینی وه‌ک ریکه‌هریک بۆ جو‌له‌که‌ی به‌ناو شانهدا به‌هه‌لگرتن بیت یا به‌سوتاندن.

ماوه‌یه‌کی زۆر به‌سه‌ر نه‌چوو تا توو‌ه‌ریکی گه‌نج به‌ناوی د. بانتن‌بج له‌تورتۆی که‌نه‌دا سالی 1921 توانی هۆرمۆنی نینسۆلین له‌پهنکریاسه‌وه پالقه‌به‌کات و کاریگه‌ریه نه‌فسونایه‌که‌ی له‌که‌مکردنه‌وهی شه‌کری خوین و نه‌بوونی نیشانه تیزه‌کانی نه‌خۆشیه‌که دهر‌بجیات. شه‌وه له‌و رووداوه پزیشکیانه‌یه که له‌پاشتردا تو‌مارکران و له‌پاشتردا خاوه‌نه‌که‌شی شایانی پاداشتی نۆیل بوو. ده‌ستکرا به‌دروستکردنی نینسۆلینی پالقه له‌پهنکریاسی مانگا و مه‌رو ماسی گه‌وره و به‌رازه‌وه، هیوای نه‌خۆشانی شه‌کر به‌رزبوه‌وه و نازارو نیشانه تیزه‌کانیان نه‌ما. نینسۆلین وه‌ک تا‌که دهر‌مان ههر مایه‌وه بۆ چاره‌سه‌ری نه‌خۆشیی شه‌کره تا سالی 1944 کاتی‌ک که ریکه‌وت رۆلی خۆی بیینی.

پزیشکیکی فه‌ره‌نسی تیبینی نه‌وه‌ی کرد که ناو‌یتیه‌ک له‌ناو‌یتیه‌کانی سلفا که وه‌ک چاره‌سه‌ر دهر‌دا به‌نه‌خۆشانی تیفونید ده‌بیته‌هۆی که‌مکردنه‌وه‌ی شه‌کر له‌خویندا تا ناستیکی ترسناک. له‌سه‌ر بنجینه‌ی نهم تیبینیانه لیکۆلینه‌وه‌کان چهرپوونه‌وه و کۆمپانیاکانی دهر‌مان که‌وتنه دروستکردنی گه‌لیک دهر‌مانی هاوجۆر، که نیتسا له‌ریگای ده‌مه‌وه به‌کاردین بۆ دابه‌زینی شه‌کر. له‌گه‌ل شه‌وه‌شدا هیتشتا زۆر ماوه که چاوه‌پێی

دۆزینهن لهنه خۆشیی شه کرده دا. له داهاتوو یه کی نزیکدا توانای به جیهیتانی چهند دۆزینهنه وه یه کی گرنگ وه که داهیتانی په نکریاسی ده سترکرد له بهره ستردا ده بن، ههروه ها دروستکردنی نینسۆلین له ریتگای نه ندازه ی بۆ ماوه وه وه لۆدان بۆ گواستنه وه ی نه و خانانه ی په نکریاس بهره مده هیتن له حالته تی ساغیاندا بۆ نه خۆشانی شه کره و گه لیککی دی که له لاپه ره کانی دواتردا باسیان ده که یین و نه گهر سه رکه وتنیان به ده سته یینا کۆده تابه که له چاره سه ری نه م نه خۆشییه دا به ریاده که ن.

یه که م، شه کر له سروشتدا؛ شه کر له بنه رته دا پیشه سازی به کی رووه کیه... رووه کیش به ساکاری و ناسانی له ناو هه را دوانۆکسیدی کاربون و تیشکی خۆر که ده که ویتته سه ری دروستی ده کات، به هۆی ماده ی کلوروفیلی سه وزه وه که چالاکیه کی کیمیای هه یه. رووه که شه کر له شیوه ی ناویتته ی کیمیای هه مه جۆر دروسته کات و له به شه ده رکه وتوه کانیدا له ده ره وه ی زه وی (یا به شاراوه یی له ناو زه ویدا، یا له به شه جیاکراوه کانیدا) هه لیان ده گریت.

مرۆف جیاوازه... ناچار نه بیت شه کر دروست ناکات... له کاتی نه توانینی بۆ ده سته که وتنی به ناماده کراوی له رووه که وه... نه و به و ساکاریه ی رووه که دروستی ناکات به لکو به هۆی پیکهاته کانی شان نه ندامیه کانیه وه. پیشه سازی شه کر له رووه کدا بریتیه له پیشه سازی هه لگرتنی زه... (تیشکی خۆر) و زۆرتین به کاره یینانه کانی شه کر له پاش نه وه بریتیه له وردکردنی گه رده کانی و ده ره پراندنی نه و زه یه ی تیایدا هه لگراوه. هه رچه بنده شه کر له رووه کدا به شیوه ی کیمیای هه مه جۆر دروست ده کریت به لām نه و یه که کیمیایه بنچینه یه که جه سه مان ده یه ویت بریتیه له نه لقه یه کی شیوه شه ش لایی له گه ردیله کانی کاربون که لاکانی هه ردوو توخه که ی ناو (واته نۆکسیجن و هایدرۆجین) هه لده گرن. بۆیه ناویان لیتراوه ماده کاربۆ-ناویه کان (کاربۆهیدره یته) که به م ناویتته شه کریانه ده وتریت هه رچه ندی که له ورده کاری پیکهاتندا جیاوازی ن.

دابه شېوونی ماده ده شه کړیبه کان (یا کارېو هیدر ټیبه کان): نهم دابه شېوونه پشتم دده بستیت به تا کبونی گهردی شه کړ یا بهیه کگرتنی له گهل گهردیکی دیکه یازساتردا، نووهی نیمه له بواری لیکولینهوه له نه خو شیی شه کردها مه به ستمانه نه مانه ن: تاکه شه کړ، جووته شه کړو فره شه کړ.

تاکه شه کړ یان شه کړی ساده:

بریتیه له غیزانیکي گه وړه، گرنگرتینیان له باره ی فسیولنژیه ووه (واته فرمانیه ووه) چوار چوون که نه مانه ن:

شه کړی گلوکوز: پشی دهوتریت شه کړی نیشاسته له بهر شه ووهی زور به ناسانی به شتیه کی بازرگانی له نیشاسته ووه دروستنده کریت. شه کړی گلوکوز به تاکه شه کریت داده نریت که له خو پنی مرؤفا هبیت که ناتوانریت وازی لی به پرنریت. تامی نهم شه کړه که متر شیرینتره له شه کړی به کارهاتو (واته ی شه ووه شه کړی خو زمان به کاری ده پنین)، له ووه کدا به و بره ی که باسبکریت جگه له میوه نه بیت که له گهل شه کړیکی دیکه دا هه به پنی دهوتریت فره کتوز یا شه کړی میوه به لکو هه همیشه به شتیه کی خست له شتیه ی زنجیره یه له ناو یته کانی نیشاسته دا هه به.

شه کړی فره کتوز (میوه): له گهل شه کړی گلوکوز دا به ریژه ی جیا جیا له میوه و هه نگویندا هه به.

شه کړی ماستی تاک (گالا کتوز): شه کړیکه له شه کړی ماستی جوت (لاکتوز) ووه پالته ده کریت و ده چپته ناو ژماره یه له پیکهاته گرنگه کانی جهسته و.

شه کړی مانوز: بریتیه له شه کړیکی روه کی ده گمن، دار گه زو له عتراق و سینادا دروستی ده کات.

- جیتی ناماژیه هه موو جوړه کانی نهم شه کره تاکانه له جهسته دا به هژی نه نزمیه کانه وه ده گزړینه وه بژ گلؤکوز، که بریتیه لهو یه که یه که یه مامه لای پی ده کریت له هه موو خانه کاند، له کاتی نه بوونی یه کیک له نزمیانه دا به هژی که میه کی بو ماوه یه وه... نهم شه کره له زوړی نه ندامه کانی جهسته دا که له که ده بن و ده بنه هژی مردنی زوو.

جووته شه کر:

1- شه کری خواردن؛ ناسراوترین جوړیه تی، له قامیشی شه کر یان له چه ونده روی شه کر درده هینریت، هه روها له گوژه رو نه نانا سیشدا هیه، شه کری خواردن له یه کگرتنی گهر دیک له شه کری گلؤکوزو گهر دیک له شه کری فره کتوز پیکهاتوه.

2- شه کری لاکتوز؛ له شیردا همن، له خانه کانی مه مکدا له گهل چه وری و پرژتینو خوښه کاند، دروست ده بیت پیکهاتوه له یه کگرتنی گهر دیک له شه کری گلؤکوز له گهل گهر دیک له شه کری گالاکتوز.

3- شه کری مالٹوز؛ له دانه ویله کاند دروسته بیت.

فره شه کر؛ له یه کگرتنی ژماره یه کی زور له گهر ده کانی تاکه شه کر پیکدیت، له گرن گرتین شیو مکانی؛

1 - نیشاسته؛ هه روک له وه پیش ناماژه مان پیدا له یه کگرتنی ژماره یه کی زور له گهر ده کانی گلؤکوز پیکدیت و له دانه ویله و پاقله مه نی په تاته و سیوی بننه رزو موزدا هه لده گریت.

نیشاسته له ناودا ناویتیته وه، به لام گهر مکردن یار مه تی نه وه ی ده دات و له کاتی سارد کرد نه ویدا نیشاسته ناویتیته کی مل دروسته کات، که له چیشتی گه نه کوتاو جوړی دیکه دا ده بیینین. نیشاسته به ناسانی له ریخو له دا (به هژی ناوگه کانیسه وه) پارچه پارچه

دهبیت بۆ یه که بنه‌ره‌تیه‌که‌ی (که گلۆکۆزه)، هه‌روه‌ها بۆ ناو‌تیه‌ کیمیایی دیکه‌ی ساکار تا مۆینی ناسان بیت.

2- **ریشاله سلیۆزیه‌کان:** دیسانه‌وه نه‌مه‌ش له‌گه‌رده‌کانی شه‌کری گلۆکۆز پینگدیت، به‌لام به‌نده کیمیایه‌کانی له‌گه‌ل نه‌وانه‌ی له‌نیشاسته‌دا هه‌یه جیاوازه، و له‌ریخۆله‌ی مرۆفدا ورد نابیت به‌لکو له‌ریخۆله‌ی شه‌و گیانه‌وه‌رانه‌دا وردده‌بیت که گیاخۆرن.

روه‌ک دیسانه‌وه فره شه‌کر له‌شپوه‌ی (نه‌نیۆلین)دا دروسته‌کات یان له‌شپوه‌ی په‌کتین- داو هه‌ر دووکیشیان له‌خۆزاکمی مرۆفدا رۆلیان نییه.

جیتی ناماژیه روه‌ک گه‌لیک ماده‌ی گرنگ له‌بنه‌ره‌تی شه‌کری دروسته‌کات وه‌ک زۆریتک له‌دژه زینده‌کانو ده‌رمانی دیمیتالس که بۆ به‌هێزکردنی ماسولکه‌ی دل به‌کار دیت، هه‌روه‌ها جه‌سته‌مان گه‌لیک ماده‌ی گرنگی بنه‌ره‌تی شه‌کری دروسته‌کات وه‌ک ده‌رمانی هه‌بیارین که دژی خۆتیمه‌ینه، یان شه‌و ماده‌ بۆماوه‌یه‌ی که پیتی ده‌لین ناوکه ترشی رایبی کهم تۆکسجین DNA له‌خانه‌کانماندا.

دووم: شه‌کر له‌جه‌سته‌ی مرۆفدا: له‌خۆینی هه‌موو مرۆفکی سروشتیدا که وچکینی بچوک (نزیکه‌ی 5گرام) له‌شه‌کری گلۆکۆزی تهاوه، واته به‌خه‌ستی 1 گ له‌هه‌ر لتریک له‌خۆنماندا هه‌یه (قه‌باره‌ی گشتی خۆین له‌جه‌سته‌دا نزیکه‌ی 5لتره).

هه‌روه‌ها نزیکه‌ی 4 که‌وچکی بچوکی دی (20 گرام) له‌و شله‌یه‌دا هه‌یه که ده‌وری خانه‌و شانه‌کانی له‌شمانی داوه (که نه‌ویش 14 لیتره). شه‌م بره شه‌کری گلۆکۆز، له‌گه‌ل که‌میشیدا رۆلیکی بنه‌ره‌تی بۆ به‌رده‌وامی ژیان ده‌بینیت. شه‌وو رۆژ شه‌م شه‌که‌ره وه‌ک سوتهمنی بۆ ده‌ریه‌راندنی وزه به‌شپوه‌یه‌کی بنه‌ره‌تی به‌کار دیت و به‌رده‌وامیش جیگای ده‌گیریته‌وه له‌به‌ر شه‌وه‌ی میکانیزمه‌کانی ژیان له‌ناو خانه‌کانماندا پیتوستییان به‌وزه‌یه‌کی

بەردەوام ھەبە بەبێ وەستان ھەروەك چۆن كارگەكان پیتۆستیان بەكارەبا ھەبە، ماددە شەكریەكان 50%ی سەرچەمی وزە پیتۆست پیتشكەش دەكەن.

لەكاتێكدا رووێك دەتوانیت وزە پیتۆستی خۆی لەریگای وەرگرتنی ئەو تیشكی خۆرەو دەست بکەوتیت كە دەكەوتتە سەرگەلاكانی. گیانەوەر و مرۆڤ ناتوانن ئەو كردارە بکەن تاكە ریگایان بۆ دەستكەوتنی وزە بریتییە لەخواردنی ئەو شەكرەى كە رووێك وزە تێدا كۆكردونەتەو، یا خواردنی شانەكانی گیانەوەرێكى دیکە كە وزەى كۆكراوێى لەخواردنی رووێكەو تێدا ھەلگیراوە.

وزە بریتییە لەكۆلەكەبەكی گەورە بۆ بەردەوامی ژیان و نوێبوونەوێى و دانایی دروستبوونی ژیان لەناو خانەكانی زیندەوەرانددا دەردەكەوتت لەو ھونەرکاریەى لەریگایەكانی دەستكەوتنی وزەو لەھەلگرتنی بەباشترین شیوەدا رۆندەبیتتەو، ھەرۆھا لەو بەناگایە زۆرەى لەبەكارھێنانیدا دەكریت بۆ كەمبوونەوێى بەفەرزدانی.

لەرستیدا، ئەوێى لەجیھانی ئەمرۆماندا دەببینن لەو پیتشكریەى دەكریت بۆ دەستكەوتنی وزە كە ئەمرۆ بۆتە كۆلەكەبەكی بنەرەتی شارستانیەتی ھاوچەرخ، داھینانی ریگەى نوێ بۆ پەیداكردنی، كردارەكانی ژیان لەناو خانەكانماندا بەھەموویاندا روشتوو و زۆر بەچاكی و كارامەیی لەبەرى كردوون.

لەسەدان ملیۆنەھا ساڵەو ئەوێى بۆ دەرکەوتوو كە سەرچاوەكانی شەكر لەرووێكداو بەھەموو شیوازە جۆراوجۆرەكانیەو كۆلەكەى بنەرەتی دروستكردنی وزەبە. ھەرۆھا ئەوێى بۆ دەرکەوتوو چۆن ئەم وزەبە بەھەلگرتنی بیاریزیت و چۆن ناگاداری دەریەرانندی بیت بەشیوەبەكی كاوەخۆبى تا ئەو بەشەى لەدەستی دەچیت كەمبكاتەو. بایەخى گلۆكۆز لەم بوارەدا لەپشتبەستى ئەندامە پر لەچوست و چالاکیەكانمانەو دیت

که به تهنیا پشتیان بهوه به ستووه و له حالته ناسایه کاندای هیچ جیگره وه یه کی دیکه بیان نییه و نهم نهنده امانهش سیانن که نه امانه:

1- خانه کانی میتشک.

2- خړۆکه سوره کان که چالاکیه کی زۆریان له وه رگرتنی نۆکسجین له سیه کانه وه ههیه تا دهیگه ننه شانه کان له سوړی خویندا که ناکاته چهند چرکه یه ک.

3- خانه کانی ناوه وهی گورچیله: که چالاکیه کی زۆریان له دیسان هه لموینه وهی نهو بره زۆره ی ناودا ههیه (18 لتر له ماوهی 24 سهعاتدا) ههروه ها پینکه اته وه کانی دیکه ی خوین پاش پالاوتنیان له پالیتوره کانی توینکی گورچیله وه هه لپاردنی نه وهی به که لگ ماوه.

نهم سن شانه یه پتووستیان به وزه یه کی زۆر گه وره ههیه و هیچ جیگره وه یه کیش جگه له شه کری گلۆکۆز بز به ده سه تهینانی نییه.

خانه کانی میتشک به تهنیا نزیکه ی ههفتا له سه دای نهو بره شه کره گلۆکۆزه سه رفده که ن له حالته ی پشوو (پشوو ی ماسولکه کان له جولیه ی چالاک)، نهم په یوه ندیه به هتیره وه هه ستاره ی له نیوان خانه کانی میتشک و شه کری گلۆکۆزدا کاتیک ده رده که ویت که بری نهو شه کره تاراده یه کی دیاریکراو که مده بیتته وه هه ره له به رنه وهی کاری نهم خانانه راسته وخۆ کارتیکراو ده بن له به رنه وه سیتته ره کانی زانین وهۆش تیکده چن و میتشک توانای رامانو وریایی له ده سه تده دات و هه سه ته کان کزده بن و دوا ی نه وهش له هۆشخۆچوون و بورانه وه رووده دات نه گه ره به هۆی به رزر کردنه وهی ناستی شه کر له خویندا به ختیرایی فریای نه که ون. نه وهش به ته واری نه خۆشانی شه کره ده یزانن کاتیک به ریزه یه کی زیاده له پتوویستی خۆیان نینسۆلینیان تیده کریت. یان دۆزینکی زیاتر له ده ره مانه کانی شه کره له رینگای ده مه وه وه رده گرن.

لهبهرنهوې داواكارۍ بۆ بهكارهينانې شه كړې گلو كۆز بۆ دهرپه راندنې وزه بېرده و اومه، بېلكو له حالته كاني جولهي چالاكدا زياترېشه و لهبهرنهوې دهستكه و تنې نېم شه كره له ريتگي خوراكه وه بېرده و اوم ناسان نيبه ههروه ها دهسته بېرېه كي تهاو بۆ نه مه نيبه، لهبهرنهوې جهسته مان ناچاره له شپوهې نيشاسته يگيانه وه رېدا (پيې دهلين كلاي كوجين) له دوو گهغينهې سره كيدا كۆي بكاته وه و ههلي بگريت، كه برېتن له:

- ماسولكه كان بۆ بهكارهينانې راسته و خويان له كاتي پيويستيدا بۆ جولهي چالاك.

- جگړه كه له كاتي پيويستي شانه كاني ديكه وه ك خانه كاني ميتشك كه ناتوانن هېچ شتيك له م شه كره هه لېگرن، سر له نوې نېم نيشاسته يگيانه و ه ريه ده گورېته وه بۆ شه كړې گلزكۆز.

ههروه ها مرؤه و زهې له و چه و ريه وه دهسته كه وېت كه له ريتگاي خواردنې رووه كو و گيانه و هره و به شپوهې دوچاره دهسته كه وېت. به لام ميكانيزمه كيميائيه كاني كاريگه ريه كي زيان به خش له م پالغته كړنه وه رووه دات له بهر نه وه ناتوانرېت به ته نيا پشتي پې بېستريت. ههروه ها دهشتوانيت له پرؤتينه كانه وه وزه دهست خوي بجات، به لام له سر حسابي بي ناكردنې شانه كان و ماده زيندوه كان له بهر نه وه له بنه رته دا پرؤتين بۆ نېم مه بېسته به كاردېت له م وېنه ساكار كراوه وه بۆ مان روون ده بېته وه.

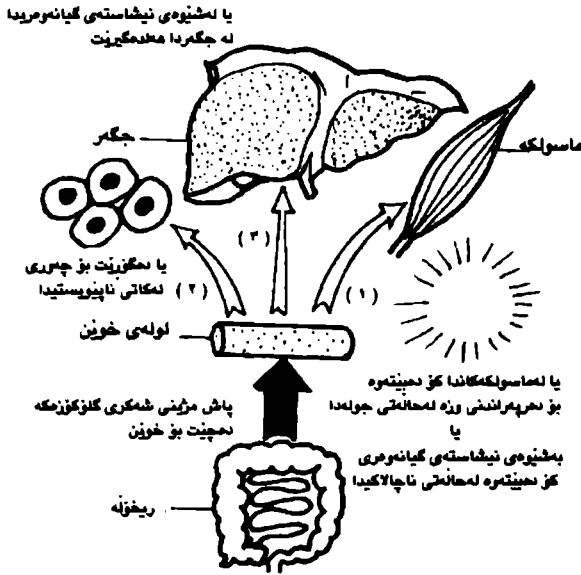
1- دروستكردنې وزه له ناو جهسته ماندا كۆله كه ي بنچينه يي بېرده و اومي ژيانه.

2- وزه ي پهن گخورادو له گمرده كاني شه كړدا، كه بنه رته كه ي له تيشكي خوره و هيه، سرچاوه ي بنه رته ي دهرپه راندنې وزه ي له جهسته ماندا، له رؤژتيكه وه بۆ رؤژتيكي ديكه.

3- لهبهرنهوې مامه له مان له گه ل شه كره كاني رووه كدا له ده و ربه به رې خؤمان به ردي بناغيه بۆ كرده اړه كاني دهرپه راندنې وزه ي پيويست بۆ ژيان له ناو جهسته ماندا. و راسته و خؤ دوو پرسيار دېنه پېشه وه.

4- نایا جولہی شہکر لہناو جہستہ ماندا ہدرہ مکہ یا ریٹکخراوہ؟ و نہم ریٹکخستہ چوٹہ؟

5- چسی روودہ دات نہ گمر جہستہ مان توانای بہ باشی بہ کارہیتانی نہم شہ کرہی لہدہ ستدا؟



وینہی اہنگارہیتانی شمکری کلؤکلؤز لہجہستہدا پاش مڑینی لہریخولہوہ۔

نُه مانه له خوارموه وه لَام دمه دینه وه :

ته رازوی شه کر له جهسته دا :

1- له پيشموه ناماژه مان به ودا كه برې شه كر له جهسته دا نامادديه بؤ به كارهيټان (راسته وخؤ) له تزيكه ي 25 گرامدا. له نيوان 5 گرام له خوئينو 20 گرام له و شله يه ي ده وري خانه كاغمانې داوه.

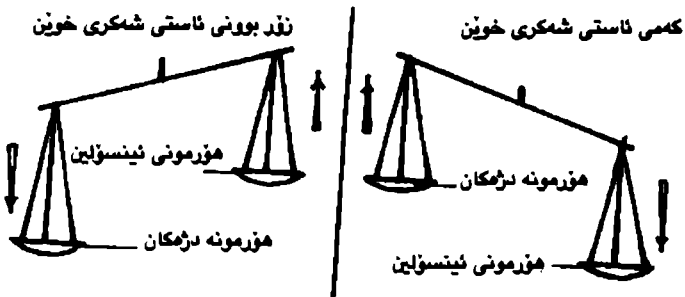
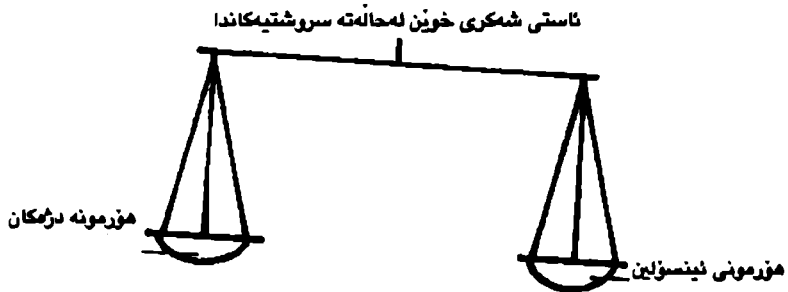
2- ههروهه له پيشموه ناماژه مان به مه شدا كه شه كر له شتويه نيشاسته ي گيانه وه وريدا هه لده گيريت له هه ر يه ك له بانكي ماسولكه كان (350 گرام) و بانكي جگه ردا (100- 150 گرام).

3- له بهر نه وه ي داواكار ي زؤر به رده وام له سه ر شه كرى گلو كؤز هه يه، كه بري تيه له 25% - 50% كيلوگرام له رؤژيكا وا ته لده بؤ بيست جار له و شه كرى گلو كؤزه ي كه له خوئين و شله كانې ده وري خانه كاندايه، نه وا برې نه م شه كرى گلو كؤزه به شى سه عاتيك يا دوو سه عات زياتر ناكات.

4- له بهر نه وه ي برې شه كر له خوئين، و له شله ي ده وري خانه كاندا نابيت زؤر كه م بكات به هؤي پشت به ستنې ميشك و شانه زيندوه كانې دي كه له سه رې، له بهر نه وه ده بيت به رده وام جينگه ي بگيرتته وه له و شه كره ي له سه ر شتويه نيشاسته هه لگيراوه، هه رچونيك بيت برې شه كرى به رده لا و نه وه ي هه لگيراوه بؤ پنداويستيه كانې جهسته ي له ماوه ي 24 سه عاتدا به شى ناكات، بؤيه پتويسته به رده وام له ريگاي خواردنه وه پرېكرتته وه، نه گه ر وانه بيت نه وا له ش پشت به هه لگيراوي چه وري ده به ستيت.

5- په يوه ندى له نيوان شه كرى هه لگيراو و به كارها تودا حاله تي برسيتي و تيسرى له حاله ته ناسايه كاندا ريك ده خات و گه لينك ميكانيزمى هه مه شتويه له مه دا رؤل ده بينن. به لَام دابه زيني شه كر له خوئيندا بؤ ناستيكي نزمتر ده بيتته هؤي برسيتي،

نەوەش نەخۇشانى شەكر ھەستى پىيدەكەن كاتتىك شەكر لەخوڧىياندا زۆر دادەبەزىت،
چونكە بەرئۆھى ديار لەدەمەوہ وەردەگىرئىن.



۲ وىنەى
تەرازى شەكر لەجىستەدا

کاتیڤک خۆراک له بەردەستدا دەبێت، هەلگرتنی شەکریش روو دەدات، و راکێشانی شەکریش لەم هەلگیراوە بە کاودخۆیی (بەرەبەرە) لە ماوەکانی نێوان دەستکەوتنی خۆراکدا روودەدات، بۆ ئەوەی هاوسەنگی شەکر هەرگیز لە نێوانی تای بە کارهێنان و تای هەلگیراوی تەرازوووە کەدا تێکنەچیت، واتە ئەگەر ناستی شەکرێ گلوکۆز لەخۆتندا پاش ژەمیکی گەورە زیادبوو، تەرازوووە کە بەخێزایی دەگەرێتەو بە ماوە نگیهەکی بەهۆی راکێشانی زیادە کەوێ هەلگرتنی لەشیوەی نیشاستە یا چەوریدا. ئەگەر شەکرێ گلوکۆزە کە لەخۆتندا کەمبووێ وەک لەحالی بەرژوویی لە نەنجامی بە کارهێنانی بەردەوامیدا، تەرازوووە کە بەخێزایی راستەبیتەو بەهۆی راکێشانی پڕێک لە هەلگیراوە کەوێ.

لێرەدا جێی خۆیەتی ناماژە بەو بەدەین کە هەلگرتنی نیشاستە وەک سوتەمەنی نابوری نییە ئەگەر بەراورد کرا بە چەوری. لە بەرئەوێ گرامیک لە نیشاستە لە ناو شانەیی جگەرەدا یا ماسولکەدا 1-2 کالوری گەرمی بەتەنیا دەبەخشیت. و یەک گرام لە گلوکۆز 4 کالوری دەدات.

لە کاتی کەدا یەک گرام لە چەوری 8-9 کالوری گەرمی دەبەخشیت، بەلام میکانیزمیەکانی ژیان لە ناو خانەکانی مرۆڤدا زیاتر خۆیان گونجاندووێ بۆ وەرگرتنی وزە لە شەکرەکانەو، هەر وەها جێی خۆیەتی ناماژەش بەو بەدەین کە بەریهستی وەستاو لە نێوان توخمە خۆراکیە بنەرێتیهکاندا نییە واتە شەکرەکان - چەوریەکان - پڕۆتینەکاندا، چونکە هەموویان دەتوانن لە سوێری شکاندنێ تەواوی کیمیای و ئوکساندنێ بن بۆ دەریهراندنی وزە و لەمەشەوێ ناو و دوانۆکسیدی کاربۆن پەیدا دەبێت، یان ورد کردنیان بەسەر دا دیت بۆ ناویتی بچوک بچوک کە ماددەیی نێوانی دادەنرێن و دەتوانن بگۆڕین لە ناراستەیه کەوێ بۆ ناراستەیه کی دیکە. لە شەکرەکانەو بۆ چەوری، یا لە پڕۆتینەکانەو بۆ شەکرەکان بۆ نمونە.

كۆنترۆلى تەرازوى شەكر لەجەستەدا:

كۆنترۆلى جولەى شەكر لەجەستەداو ناستەكەى لەخویندا لەرینگای چەند ھۆرمۆنىكى بەھىزەو دەكریت كە لەزىاتر لەرژىنىكەو دەردەچن. لەسەرو ئەم ھۆرمۆنانەو، (ھۆرمۆنى نىنسولین)ە كە خۆى بەتەنیا لەناراستەى چالاكکردنى بەكارھىنانى گلوکوز لەخانەكان یا ھەلگرتنى لەجگەردا، كاردەكات، بەوھش كاریگەرى كۆتایى برىتیىە لەدابەزاندنى ناستى شەكر لەخویندا بەھۆى راكیشانى بەردەوامیىەو.

لەبەرامبەردا كارى ھەموو ھۆرمونەكانى دى دژى كارى نىنسۆلىن وەك ھۆرمۆنى گلوكاگۆن، ھاوړى نىنسۆلىن، چونكە لەخانە ھۆرمۆنىەكانى پەنكریاسەو دەردەدریت و كورتىزۆنىش لەتوكلى سەرە گورچیلەرژىنەو دەردەدریت، ھەروھا ئەدرنالینىش لەتوكلى سەرە گورچیلەرژىنەو ھۆرمۆنى گەشەش لەژىر مېشكە رژىنەو دەردەدریت، ئەمانە ھەموویان كاردەكەنە سەر زیادكردنى شەكر لەخویندا بەیەكتىك لەم دوو رىگایە

زیادكردنى یەكسەرى:

بەخىزایى روودەدات پاش چەند دەقیقەبەك لەرینگای پالقتەكردنىكى خىزای گلوکوزەو لەھەلگىراو كەى نىشاستە لەجگەردا و ئەوھش بەكارىگەرى ھۆرمۆنى گلوكاگۆن لەپەنكریاس خانە ھاوسەرەكانى ئەو خانانە دەپرىژن كە نىنسۆلىن لەناو دۆرگەكانى لەنگەرھانز دان، ھەروھا بەكارىگەرى ھۆرمۆنى ئەدرنالین لەسەرە گورچیلەرژىندا. ھۆرمۆنى گلوكاگۆنىش لەحالتە كتوپرپەكاندا بەدەرزىلیدان بەكاردیت لەكاتى دابەزاندنى شەكر لەخویندا بۆ بەرزكردنەوێ ناستەكەى بەخىزایى، دوبارە لەگەڵ پیدانى گلوکۆزىش.

زیادكردنى ھىواش: بەھىواش دیت لەماوەى چەند سەعاتىك یا چەند رۆژىكدا، ئەوھش بەكارىگەرى ھۆرمۆنى كورتىزۆن و ھۆرمۆنى گەشە دەبیت لەرینگای گۆپىنى ناویتە پرۆتىنەكان بۆ شەكر.

لەسەر ئەمە كۆمەلە ھۆرمۆنى رېڭخەرى شەكر وەك دوو ھیزی دژ بەیەك كاردە كەنو لەھاوسەنگی نیوان ئەم دوو دژەدا ناستی تەرازوی شەكرەكە رێكدەبیتتەو، بەلام ئەگەر ھیزیك بەسەر ھیزیكى دیکەیاندا سەرکەوت تەرازووہ كە بەكەم یا بەزیادیبوون تێكدەچیت. یان بەنەمانی کاریگەری ئینسۆلین و بەرزبوونەوی شەكر لەخۆتندا لەنەنجامی سەرکەوتنی ھۆرمۆنە دژەکانی ئینسۆلیندا، ئەمەش ئەو تێكچوونەیه كە لەنەخۆشیی شەكرەدا روودەدات.

یان لەنەنجامی سەرکەوتنی ئینسۆلیندا و نەمانی کاریگەری ھۆرمۆنە دژەکانی ئەوكاتە ناستی شەكردا دادەبەزیت. پتویستە نەوہ بزانریت كە خانەکانی جگەر شوینی بنچینەین كە ھۆرمۆنەكان كاری تێدا دەكەن بۆ رێكخستنی راستەوخۆی ناستی شەكر لەجەستەدا و ئەوہ لەسەر تەنگای ھەلگرتنی شەكرە كە وەك نیشاستە یا گۆرینی بۆ ھەلگیراوی شەكر. واتە جگەر وەك رێكخەری ناستی شەكر كاردەكات (بەھۆی كونترۆلی ھۆرمونییەو) لەخۆتندا لەرادەییەکی دیاریكراودا. وەك چۆن ترموستات (رێكخەری گەرمی) پلەي گەرمی لەناستییكى دیاریكراودا رێك دەخات.

ئینسۆلین: ئەم ھۆرمۆنە پتویستی بەلكۆلینەوہی زیاترە لەبەر ئەو بایەخە زۆرەي كە ھەبەتی لەكونترۆلی جولەي شەكر لەناو لەشدا و لەكاتی روودانی نەخۆشیی شەكرەدا. ھۆرمۆنی ئینسۆلین لەو خانانەدا دروستدەبیت كە پێیان دەوتریت خانەي بیتا (واتە خانەي ژمارە 2) لەناو كۆمەلەي خانە ھۆرمونییە پەرشى و بلاوہ كانی درۆگەي لەنگەرھانز لەپەنكریاسدا.

ھۆرمۆنی ئینسۆلین رۆلێكى گرنگ لەچالاكکردنی تۆری كارلێكە كیمیایە كانی زۆرەي خانە كانی جەستەدا دەبینیت، بەلام کاریگەری گەورەي بەپیتی ئاراستەییەکی تایبەتی لەسەر شانەدا روودەدات:

1- **جگه:** نینسۆلینی جگه یارمەتی هەلگرتنی شەکر دەدات، بەلکو رینگە گرتیش لەسەرفکردنی ئەو بپەری لیتی هەلگیراوه، یا گۆزینی بەشیکێ بۆ چەوری کە لەجگهردا هەلدهگیریت.

2- **ماسولکەکان:** نینسۆلینی خانە ماسولکەییەکان یارمەتی گرتنەوهی شەکرێ گلوکوزو هەلگرتنی وەك نیشاستەیی گیانەوهەری دەدات.

3- **چەوریە خانەکان:** نینسۆلین یارمەتی گرتنەوهی توخە چەوریە سەرەتاییەکانو گۆزینیان بۆ چەوری، دەدات.

جیاوازی کاری نینسۆلین لەجگهردا لەگەڵ ئەوهی لەماسولکەکاندا روودەدات یا چەوری لەسەر جیاوازی ئەنزیمە تایبەتەکانی ئەم شانانە وەستاوه و ئەوانن کە ناراستەیی کارەکەمی دیاریدهکەن.

سەرەپای ئەوهی پێشمهوه: نینسۆلین کاریگەری نوێی دۆزراوهتەوه کاتیئیک دەردەکەوتیت کە ناستەکەمی لەخوێندا بەرز دەبیتەوه بەشپۆهەکی نااسایی لەوانەش:

1- چالاککردنی هیلکەدان لەژندا بۆ دروستکردنی هۆرمۆنی مەن کە دەبیتە هۆی گەشەیی مووی زیاده.

2- کەمکردنەوهی دەردانی خوێنی سۆدیوم لەگورچیلەکاندا و لەوانەشە ئەوه ببیت بەهۆی پەنگخواردنەوهی ئاوو دەرکەوتنی هەلئاسان لەشانهی پەلەکاندا وەك پێیەکان.

ئینسۆلین چۆن دەوژیت؟

پاش دروستبوونی هۆرمۆنی نینسۆلین لەخانەکانی بیتای پەنکرپاسدا. لەشپۆهە دەنکۆلەدا لەناو کەمپسولەکاندا هەلدهگیریت. بۆئەوهی نامادە بیت لەکاتی وەرگرتنی ناماژەیی ناگادارکردنەوهدا تا دیواری ئەم خانانە بپێت و لەمولولەخوێنەکاندا بتوتتەوهو

خوین له پاشتردا هۆرمۆنی ئینسۆلینه که هه لده گریت بۆ جگه رو له پاشدا بۆ هه سوو به شه کانی له ش.

نو ناماژانه ی ناگادار کردنه وه که ده بنه هۆی ده ره په راندنی ئینسۆلین بۆ خوین زۆرن گرنه گه کانیان نه مانه ن:

1- شه کری گلو کۆز خۆی کاتیگ ناسته که ی له خویندا به رز ده بیته وه.

2- هه ندیک توخی خۆراکی سه ره تای دی وه که تر شه نه مینه کان.

3- تۆرێک له ده ماری ورد که له مێشکدا کۆتاییان دیت.

له حاله ته سه رو شتیه کاندای کاتیگ خانه کانی ئینسۆلین ناماژه کانی ناگادار کردنه وه وه ده گرن بۆ ده ره په راندنی هۆرمۆنه که، نه وکاته زۆر به وردیه کی زۆره وه به مشیوه یه نه و کاره ده کات:

1- بری ئینسۆلین رژاوه که یه کسانه به بری به رز بونه وه ی شه کری گلو کۆزه که.

2- ده رانی هۆرمۆنه که به خیرایه کی ته واو بۆ ناو خوین ده بیته له ماوه ی چه ند ده قیقه یه کی که مدا.

نهم په یه ونده یه له نیتوان ناستی شه که که له خویندا و له نیتوان ناگادار کردنه وه ی خانه کانی ئینسۆلین وه لامدان وه به ده ره په راندنی ئینسۆلین به خیرایه کی گونجاو و بری گونجاو روونادات نهم به هۆی میکانیزمیگ له ناو نهم خانه هه ستدارو زۆر وردانه دا نه بیته.

نه گه ر تیکچوونیک له خانه کانی ئینسۆلیندا روویدا واته له یه کیگ له م دوو خاله دا: نه گه ر خالی خیرایی و خالی حیسابی بره که تیکچوو، واته خیرایی ده ره په ران که هیتواش بووه، یا بری ئینسۆلین پیوسته که که مبه وه، به وه ناستی شه که که له خویندا

بۆمبارەيەكى درېژخايەن بەبەرزى دەمىنئىتتەو، نەمەش يەكئىكە لەو دوو لايەنە گرنگەى بۆ تىگەيشتى نەو تىكچوونە پىر بايەخە كە دەبنەھۆى نەخۆشىى شەكرە لەگەرەكاندا لايەنى دووهمىش بەندە بەزىادبوونى بەرگرى دژى كارى ئىنسۆلېن.

دەردانى سىروشتى ئىنسۆلېن:

ئىنسۆلېن بەبەردەوامى بەبىرى يەك يەكە لەھەر سەعاتىكدا لەھالەتى بەرۆژوويەتيدا دەرژىتتەو لەكاتى نان خواردنىشدا دەردانەكەى بۆ 3-7 يەكە لەھەر ژەمىكدا زىاددەكات. ئەوكاتە كۆى ھەمورى دەبتە 35-40 يەكە لەرۆژىكدا (24 يەكە بەشىتوہيەكى بەردەوام 11 بۆ 16 يەكە لەكاتى ژەمەكاندا).

چۆن ئىنسۆلېن كار دەكات؟ لەسەر ھەموو ئەو خانانەى وەلامى ئىنسۆلېن دەدەنەوہ وەك خانەكانى جگەرەو خانە چەورەكان دەزگاي زۆر بچوكى تايبەتمەند ھەيە وەك وەرگرەكانى ئىنسۆلېن (پىشوازيكاران) كاردەكەن (ھەر وەك ئارىلى تەلەفزيۆن). كاتىك گەردىكى ئىنسۆلېنيان دەگاتى لەگەلئان يەك دەگرىتتەو ئامناژەيەكى كارەبايى پەرلەيى لەناو خانەكەدا دەردەپەرىتتە بۆ كارگردنى كىمىيائى كە تايبەتن بەوہلامدانەوہى ئىنسۆلېن.

ئەم وەگرانە وەك ناوہندىكى سەپتىراو كاردەكەن و بەيى ئەوانە، ئىنسۆلېن چالاكى خۆى لەدەستدەدات و چەند خەستىەكەشى زۆرىيتتە بىسود دەبىتتە. ھەر وەك لەھالەتى ئارىلى تەفەلەفزيۆندا، كارىگەرى ئەم بەمانايەكى دى كارىگەرى ئىنسۆلېن كە لەگەل زىادبوونى ژمارەو بەرزىونەوہى باشىەكەياندا زىاددەكات.

لېكۆلېنەوہى وەرگرەكانى ئىنسۆلېن لەسەر دىوارى خانەكان لەم سالانەى دوايدا زۆر شتى پەنھانى بۆمان ئاشكراكر دەوانە:

1- دەركەوت كە پىكھاتوہ وردەكەى لەئەنجامى بۆمبارەيە و بەتەواوہتەش دەگەرىتتەوہ بۆ يەكئىك لەجىنەكان كە كەوتتەسەر كرۆمۆسۆمى ژمارە 19.

بیگومان نهمهش هممو نهو یاسایانهی که له بۆماوه دا هه ن به سه ر نهم جینه شدا ده گونجیت و به کرداریش دۆزرایه وه که گۆرانکاری لهم وه رگرانه دا له لای هه ندیک خیزان له به ر نهمجامی بازدانیککی بۆماوه بیه وه یه که ده بیته هۆی له ده ستدانی چالاکی و کاریگه ریه کانیان و ده بنه هۆی روودانی نه خۆشیی شه کره . له گه ل ده گمه نی نهم روودانه دا، به لام نهمه دۆزینه وه یه کی به نرخه بۆ نهو توێژه رانه ی دوای فرمانی نهم وه رگرانه ده که ون.

نیستا به ته وای شه وه ده رکه وتوو که فرمانی نهم وه رگرانه وه ستاو نین وه ک په یوه ندی قفلی ناسن به کلیله که یه وه، به لکو له حالته تی جو له یه کی دینامیکی به رده وامدان له نیوان زیادی و که میدا له ژماره و له کاریگه ریدا، به مانایه کی دی کاریگه ری نینسۆلین یا که میه که ی به پیی نهمه .

ههروه ها وه رگره کانی نینسۆلین له سه ر رووی خانه کان به پیی رنکخستنیکی وردی پینداویسته کانی خانه له ناوه و به پیی سه لامه تی نه وه ی دورره ی داون، کار ده که ن، نهو وه رگرانه و هۆکاره کانی بۆ فونه وه رزش و جوۆی خۆراک و ناستی نینسۆلین هی دی له هۆرمۆنه کان، کارتیکرا و ده بن، اته وه ک قفلنکی نه لکترۆنی ناماده ن بۆ گۆران له کاتیکه وه بۆ کاتیککی دی.

چاره نووسی نینسۆلین: 50% ئه و نینسۆلینه ی له خۆیندا یه له جگه ردا هه لده وه شین و کاریگه ریان ون ده که ن. و نه وه ی دیکه شی له گورچیله کاند، یان به هۆی میزه وه دینه ده ره وه .. هه موو نه مانه له چه ند ده قیقه یه کی که مدا رووده دن. حیکه تیش له مه دا شه وه یه که نینسۆلین که هۆرمونیککی زۆر کاریگه ره به دۆزی دیاریکرا و ده رۆیت و هه ریه که یان کارتیک جی به جیتی ده کات، له پاشدا کاری ته و او ده بیت بۆ نه وه ی که له که نه بیت، کاریگه ری ده وه ستینریت بۆ نه وه ی هی دی جیگه ی بگرتته وه تا دابه زینی شه کر له ناستی سروشتی زیاتر به رده وام نه بیت، و هاره سه نگی ناستی شه که ره که به رده وام بیت.

به نندی دووهم

رووخساره گشتییه کانی نه خوشی شکره

روخساره گشتیبه کانی نه خوشیی شه کره

پیناسه ی نه خوشیی شه کره:

نهو پیناسه ساده بهی نه خوشیی شه کره که ریکه وتن له سه ری هه به به رزبوونه و به کی در یژخایه نی گلوکوزه له خویندا.

بیگومان نهو پیناسه به تهوار نیبه، بۆ نمونه پیناسه که ناماژه به ژماره به کی دیاریکراو بۆ به رز بوونه و به شه کره که له نه خوشییبه که دا تیندا رووده دات، نادات، ههروه ها ناماژه به هۆکاره کانی نه خوشییبه که و جه وه ره ری روودانی ناکات له کاتی ده ستنی شان کردنی نه خوشییبه که دا ناچار ده بین هه ندیک ژماره ی ناریکی به رز بوونه و به شه کر بۆ کار پی تکردنی به شتیه به کی کرداری، دیاریکه بین. بیگومان هۆکاره که شی بۆ که موکوپری زانیاریسه کاغمان یان تیکه لا و بوونیان ده گه پرتسه و.

له بهر نهوه باسه که مان له م چهند دیره دا خستنه پرووی هۆکاره کانی نه خوشییبه که و شیوه کانی و چۆنیتی رودانییه تی، به پشتبه ستا به تیوره نو تیه کان، به لام به هه رحال نهو تیوران ههش قابیلی لیدوان و گۆرانن.

بلاوبوننه‌وهی نه‌خۆشیی شه‌کړه:

نه‌خۆشیی شه‌کړه له‌هم‌مو لایه‌کی جیهاندا بلاوده‌بیته‌وه و تهنیا ناوچه‌یه‌ک نییه له‌م نه‌خۆشییبه به‌ده‌ریټت. به‌لام ریژه‌ی بلاوبوننه‌وه‌ی جیاوازییبه‌کی گه‌وره‌ی ه‌یه. له‌ولاتانی ناوچه به‌فریبه‌کانی باکور (نه‌سکیمۆ) له‌تالاسکاو گرینلاند روودانی ده‌گم‌نه، له‌وانیبه هۆکاره‌کی بۆنه‌وه بگه‌ریته‌وه خه‌لك پشټ به‌خواردنی چه‌وری و پرۆتینه‌کان زیاتر له‌شه‌کړه‌مه‌نییه‌کان، به‌ستن.

له‌هه‌ندیک تیره‌ی هیندیبه سوره‌کاندا زۆر بلاوه که ریژه‌کی ده‌گاته 50% واته نیوه‌ی دانیشتون، له‌وئ قه‌له‌وه‌ی زۆر و هاوسه‌ریټی نیوان خزه‌کان زۆر بلاوه. له‌هه‌ریمه بیابانییه‌کاندا ریژه‌ی بلاوبوننه‌وه‌ی شه‌کړه زۆر که‌مه تهنیا له‌و ناوچه‌نه‌دا نه‌بیټ که پتۆلی تیندا دۆزاره‌ته‌وه و خۆشگوزهرانی بالی به‌سهردا کیتشاهه له‌گه‌لیدا ریژه‌ی نه‌خۆشییبه‌کی زۆر زیادی‌کردوه.

له‌میسر هیچ ناماریکی ورد بۆ ریژه‌ی شه‌کړه نییه، به‌لام نه‌وه‌ی ریکه‌وتون له‌سهری ریژه‌کی له‌شاره‌کاندا زۆر به‌رزه‌و و نزیکه له‌هاوتاکانی له‌نه‌وروپا و ولاته یه‌کگرتوه‌کانی نه‌میریکا، که ریژه‌که به‌ده‌رکه‌تووی 1,5% ه‌و ریژه‌ی نه‌خۆشییبه‌کی به‌شاراوه‌یی بیان نه‌زانراوی زۆر له‌مه به‌رتره. وه‌ک زانراوه ریژه‌ی بلاوبوننه‌وه‌ی نه‌خۆشیی شه‌کړه به‌زیادبوونی ته‌مه‌ن زیاده‌کات، له‌دوو ده‌یه‌ی شه‌شم و هه‌وتم واته دوا‌ی په‌نجاو شه‌ست سالی به‌رتره‌و، ریژه‌کی له‌ژاندا به‌رتره هه‌رچه‌نده ریژه‌که له‌پیاواندا خه‌ریکه نزیکه‌بیته‌وه له‌گه‌ل هه‌وتاکانیان له‌ژاندا.

لیتروه تیبینی ده‌کریت ریژه‌ی بلاوبوننه‌وه‌ی نه‌خۆشیی شه‌کړه به‌پشټ به‌ستن به‌فاکتسه‌ره‌کانی بۆ‌ساوه ته‌مه‌ن و ره‌گه‌ز دیاریده‌کریت، هه‌روه‌ها جۆری خۆراک و س‌ک‌کردنی زۆر (دو‌وگیانی) و قه‌له‌ویش.

نەستەمى كار كىردن لە كاتى لىكۆلىنەوئى نەم نامارانەدا بۆ دوو ھۆكار دەگەرپتەو.

1- نەبوئى ژمارەيەكى دابراوى ناستى شەكر لەخۆتندا لەنێوان مرۆقى سروشتى و مرۆقى تووشبوو بەشەكرە، واتە چ ژمارەيەك تىيدا مرۆقە سروشتىو لەدواى ئەو راستەوخۆ دەبىتتە نەخۆشى شەكرە. لەراستىدا رىژەيەكى گەورە لەھەموو كۆمەلگەيەكدا ھەيە – كە لەسەر لىوارن – واتە بەتەواوتى سروشتى نىن، چونكە رىژەي شەكرە كەيان كەمىك بەرزە، بەلام نەستەمە بەنەخۆشى شەكرەش وەسەف بكرىت.

2- نەستەمى دووم لەبەر جىواوزى دىيارىكردنى رىژەي بىلاوبوونەوئى شەكرە بۆ جىواوزى رىنگە بەكارھىتەرئاوەكانى پىئوانەكردنى شەكرە، دەگەرپتەو بەتايبەتى لەو نامارانەدا كە لەدىيارىكردنى شەكرەدا پشتبەستراو بەشىكارى مەيز. چونكە وەك زانراو نرىكەمى لە 4% ى كەسانى سروشتى بەتايبەتى لەدواى ناخواردن شەكر لەمىزەكەياندا ھەيە.

پۆلىنگردنى جۆرەكانى نەخۆشى شەكرە:

نەخۆشى شەكرە بۆ دوو كۆمەلەى سەرەكى پۆلىن دەگرىت:

1- نەخۆشى شەكرەى يەكەمى: واتە ئەو شەكرەيەى بەشپۆيەكى خۆبەخۆى لەلەشدا بەبىتتەوئى ھىچ پەيوەندى بەنەخۆشىيەكى پىتتووە ھەبىت، روودەدات. ئەم كۆمەلەيە بەشى زۆرى نەخۆشى شەكرە دەگرىتەو.

2- نەخۆشى شەكرەى لاوھەكى: واتە ئەو شەكرەيەى بەھۆى كارىگەرى نەخۆشىيەكى دىكەى پىتتووە روودەدات. بەبى ئەم نەخۆشىيە شەكرەكە روونادات. ئەم كۆمەلەيە ژمارەيەكى كەم لەتووشبووان بەشەكرە دەگرىتەو.

نەخۆشى شەكرەى يەكەم: نەخۆشى شەكرە لەم بارەدا بەسەفەتىكى سەرەتايى بەبى بوئى ھىچ نەخۆشىيەكى پىتتەنە لەلەشدا روودەدات و، بەھۆى پىتتوويەكى خۆبەخۆى

ھاوسەنگى جولەى شەكر بەھۆى تىكچوونى پالپىشتە سەرەككەيەكەى كە ھۆرمۆنى ئىنسۆلىنە روودەدات، كاتىك لەسەرەتاي شەستەكاندا توانرا پىوانەى ھۆرمۆنى ئىنسۆلىن لەخوتىدا بىكرىت، توانرا نەخۆشىي شەكرە بۆ دوو جۆر دابەشكىرىت كە لەھۆكار و چۆنىتى روودانى نەخۆشىيەكەدا جياوازن و تا ناستىكى دوور لەنىشانەو ماكەكانىدا لەيەكچوون.

جۆرى يەكەم: ئىنسۆلىن كەم دەبىت يان ھەر نابىت، بەنەخۆشىي شەكرەى ژمارە 1 نامازەى پىندەكرىت.

جۆرى دووم: ئىنسۆلىن كەم نابىتەو، بەلام كارايىەكەى دادەبەزىت، بەنەخۆشىي شەكرەى ژمارە 2 نامازەى پىندەكرىت.

نەخۆشىي شەكرەى ژمارە 1:

نەم جۆرە ژمارەيەكى كەم نەخۆش تووشى دەبىت، نرىكەى 15-20% و ھەندىچار لەوھش كەمتر بەپىنى ھەرىتە جوگرافىيەكە بەتايىەتى لەو ھەرىمانەدا كە چىرى دانىشتوانى كەمە و وەك لادى و بىابان و ناوچە شاخاويىەكان. زۆربەى كات پىش تەمەنى سى سالى روودەدات. لەم جۆرەدا دەبىنن پەنكرىاس لەدەردانى ئىنسۆلىن دەوستىت، لەبەرئەو نەخۆشىيەكە بەجۆرى "شەكرەى بى ئىنسۆلىن" يان "پىشتەستو بەئىنسۆلىن" دەناسرىت، لەبەرئەوھش پىش تەمەنى سى سالى روودەدات ناويشى لىتئراو شەكرەى مىندالانى نەوجەوانان. لەبەر كەموكورى نەم ناوانە لەجىاتى ھەموو ئەوانە ناوى جۆرى يەكەمى نەخۆشىي شەكرەى لىتئرا يان جۆرى ژمارە 1 نەخۆشىي شەكرە و نەم ناسىنەشى لەئىتتادا بارە.

نەخۆشىي شەكرەى ژمارە 2: نەم جۆرە زۆربەى زۆرى نەخۆشىيەكانى شەكرە، دەنوتىت، واتە نرىكەى 80-85% و زۆربەى كات دواى سى يان چل سالى روودەدات. لەم جۆرەدا

دەبینین پەنکریاس ئینسۆلین لەخۆتینی نەخۆشدا دەپزۆیت لەبەرئەوه بەنەخۆشیی شەکرە بەبوونی ئینسۆلینەوه ناسراوه، ھەرھەدا دەبینین نەخۆش پیتۆستی بەدەرزى ئینسۆلین نییەو لەبەرئەوه ناوئراوه پشتنەبەستوو بەئینسۆلین، لەبەرئەوه بەزۆری دواى تەمەنى چل سالى روودەدات بەشەکرەى تەمەنى کاملبوونیش ناسراوه. لەم دواوەدا ھەموو ئەو ناوانە رەواجی خۆیان لەدەستدا و ئیستاکە بەجۆری دووھەمی نەخۆشیی شەکرە، یان شەکرەى ژمارە 2 دەناسریت.

بەپەگداچوون لەنیوان دوو جۆرەگەدا:

تێبینی بەپەگداچوونیکى گەورە لەنیوان دوو جۆرەگەى نەخۆشیی شەکرە دەکریت، چونکە ھەلبژاردنى ئاستیک بۆ تەمەن لەپەکیان جیابکاتەوه تەمەنى 30 سالییە، نەمەش ئاستیکى رووکەشییە و زۆریەى کات ھەلخەلەتینەرە. وەک زانراوه نزیکەى 15- 20% لەنەخۆشەکانى دواى چل سالى سەر بەکۆمەلەى نەخۆشیی شەکرەى ژمارە 1 واتە جۆرى بى ئینسۆلینن و، نزیکەى 5% ی نەخۆشەکانى خوار سی سالى سەر بەکۆمەلەى نەخۆشیی شەکرەى ژمارە 2-ن واتە شەکرە بەبوونی ئینسۆلین یان ئەو جۆرەى کە پشت بەئینسۆلین لەچارەسەرکردندا نابەستیت، چونکە پەنکریاس توانای دەردانى ئینسۆلینى ھەیە.

ھۆیەکانى نەخۆشیی شەکرەى پەگەم:

ھۆیەکانى ترووش برون بەشەکرە لەھەردوو جۆرە سەرەکییەگەدا شەکرەى ژمارە 1 و شەکرەى ژمارە 2 جیاوازییەکی زۆر لەنیوانیاندا ھەیە، کە لەراستیدا ھیچ پەیوەندییەك بەپەکیانەوه نابەستیت تەنیا لەرێگەى نیشانەکانەوه نەبیت.

هۆکاره کانی نهخۆشیی شه کره ژماره 1 هۆکاری روودانی نهم نهخۆشییه له بناغه دا بۆ سوونی تیکچوونیککی شاراره له کۆنه ندامی بهرگریدا ده گهر پتسهوه به هۆی سوونی نامادده باشیه کی بۆ ماوه یی که هۆکاری وهرگراو له ژینگه ده بیته هۆی ده رکه وتنی.

وزدوکاری نهوهی روودمات به تهواوهتی نازانین، به لام زیاتر نهوه ده چیت سی فاگتهر به دوای په کدا پیکهوه کاریکهن:

1- نامادده باشی بۆ ماوه یی: به تهواوهتی جیاوازه له نامادده باشی بۆ ماوه یی نهخۆشیی شه کره ی ژماره 2.

2- فاگتهر ه کان له ده ره وهی له ش به ناوبانگترینیان به زۆری تووشبوونه به هه ندیک فایرۆس.

3- هه وکردنی شانهی ده ورپشتی خانه به ره مهینه ره و ده ره ده کانی ئینسۆلینه له په نکریاسدا که ده بیته هۆی روودانی تیکچوونیک له ده ردانی ئینسۆلین. هه روه ها تیکشکانی خانه کانی ئینسۆلینه به هۆی بهرگریه خانه کانه وه.

1- **نامادده باشی بۆ ماوه یی:** زۆریه ی نهو که سانه ی تووشی شه کره ی ژماره 1 سوون له وه دا له یه کده چن که به کۆمه له ی شان ه کان ناوده برین و پشت به پیکهاته ی بۆ ماوه یی ده به ستیت نمونه وه ک گروهه کانی خوین.

هه روه ها توانراوه کۆمه له ی شان ه کان دیاریبکریت نه ویش له کاتی گواستنه وه ی نه ندامه کاند و، توانراوه نهو ناوچه یه له ته نی مادده بۆ ماوه یی که دیاریبکریت که بهرپرسه له روودانی نهخۆشیی شه کره ی ژماره 1.

نهوه نازانریت چۆن نامادده باشی بۆ نهخۆشیی شه کره ی ژماره 1 ده گوژیتر پتسهوه. لیکۆلینه وه بۆ ماوه یی ه کان له و خیزانانه دا که نهم نهخۆشییه یان تیدا بلاوه یه ک جۆریان ناشکرا نه کردوه که بهناسانی به دوادا چوونی بۆ بکریت. له بهر نه وه پیتشینیکردنی نه وه ی چی تووشی نه وه کانی نهو که سه ده بیته که تووشی شه کره ی ژماره 1 سوون کاریکی

نەستەمە. زۆرترین زانیارچى كە زانرايىت ئەو يە رىئەى تووشبوون بەشەكرەى ژمارە 1 لەمندا لائى تازەبووى ئەو نەخۆشەنە رىئەى كە بەر ز نىيەو لە نىتوان 5-10 % دا يە. هەر وەها رىئەى تووشبوونى دوانە لە يە كچووە كان لە 50 % كە مەترە نە مەش ئەو دە گە يە نىت فاكترى بۆ مەو بە تە نىا بە س نىيە بۆ تووشبوون و دە يىت فاكترى رىكى زىانەندى ژىنگە يى لە گە لدا يىت وە ك تووشبوون بە فائىرۆسە كان.

2- **هەوگرەنى فائىرۆسى**: لىكۆلىنەو وە كان لەم چەند سالى كە مەى رابردوودا ناشكرائان كرد نىمچە پەيوەندىيەك لە نىتوان تووشبوون بە هەندىك فائىرۆس و دەر كەوتنى نەخۆشى شەكرەى ژمارە 1 هە يە. چەند بە لگە يە ك بۆ دلىابوون لە مە خرا يە روو:

— دەر كەوتنى نىشانە كانى نەخۆشىيە كە بە شىئە يە كى كت و پىر و توند و تىر، بە زۆرىش لە ماوەى وەرزى پايىز و زستاندا، كە وەرزى بلاو بوونەو ي پەتا فائىرۆسە كانە وە ك سەر ما بوون و نە نفلۆتزار و هەندىك تووش بوونى دىكە.

- تسانرا هەندىك لەم فائىرۆسانە لە ناو خانە كانى بىتساي دەر دەر بۆ نىنسۆلىن لە پەنكرىاسدا جىابكرىتەو.

- سەلماندى بوونى جىنە كان (ماددەى بۆ ماوە) ي هەندىك لە فائىرۆسە كان بە يە كگر تووى لە گە ل جىنە كانى نەخۆشدا لەو ناوچە بۆ ماوە يىيە ناماژە ي پىدراو.

- لىدانى دەر زى هەندىك لەم فائىرۆسانە لە ناژە لان دە بىتسەو زى دەر كەوتنى نەخۆشى شەكرەى ژمارە.

3- **تىكچوونى بەرگرى**: بوونى تىكچوونىكى بەرگرى بۆ تووشبوون بە نەخۆشى شەكرەى ژمارە 1 نىمچە جەختلىكراو، لەوانە يە كارىگەرى يە كەى بە يە كىك لەم دوو رىنگە يە بىت.

- بەرئىگەيەكى راستەوخۆ، ڧايرۆسەكە دەتوانىت ھىرشىبكات بۆسەر خانەكانى بىتسا كە ئىنسۆلېن دەردەدەن و داڭگىرىيان دەكات و پاشان لەكارىيان دەكات و تىكىيان دەشكىتئىت.

- بەرئىگەيەكى ناراستەوخۆ: ڧايرۆسەكە لەگەل پەرلەي بۆماوھىي تايبەت بەبەرگى و بەئاراستەكردنى دروستكردنى دۆھ تەنەكان دۆى دەردە زىانمەندەكانى ھىرشەدەبەن بۆ لەش، يەكەدەگىت لەمكاتەدا ڧايرۆسەكە دەتوانىت پەرلە بەرگىيەكە ھەلبەخەلەتئىت و بەئاراستەيەكى ھەلەي مەترسىدار ناراستەي بكات بۆ دروستكردنى دۆھ تەنەكان لەناو بەرگىيە خانەكاندا و، بۆ بەگۆداجوونەوھى خانەكانى بىت كە ئىنسۆلېن بەرھەم دىنن لەپەنكرىاسدا لەجىياتى بەگۆداجوونەوھى دوژمنەكانى لەش، بەمەش لەكارىيان دەخات و بەھاوبەشىكردن لەگەل بەرگىيەخانە تايبەتەندەكان لەكوشتنى خانە دوژمنەكان تىكىياندەشكىتئىت.

دەتوانىت ئەم دۆھ تەنە دروستكراوانە كە بەھەلەدۆى خانەكانى ئىنسۆلېن ناراستەكراون لەناو خوئىنى زۆربەي ئەو نەخۆشانەي تووشى شەكرەي ژمارە 1 بون، بدۆزىتەوھ، ئەوئىش لەماوھى سالىكدا لەدەركەوتنى نىشانەكانى نەخۆشىيەكە، ئەم كارە لەناراستەكردنى موشەك دەچىت بۆ نامانجە نەتەوھىيەكان لەجىياتى ناراستەكردنى بەرھە نامانجەكانى دوژمن (*).

لەكاتى تىكشكاندننى خانەكانى بىتاي بەرھەمەيتنەرى ئىنسۆلېن خانە پىكەوھەلكاوەكان (خانەكانى ئەلڧا) ھۆرمۆنى گلوكساگون بەرھەمدىنن. لەكاتى ناماددەنەبوونى يان لەدەستچوونى ئىنسۆلېندا كاردەكەن و، چالاكىيەكى پىچەوانەبىيان ھەيە دەتوانن شەكر لەناو خوئىندا بەبىرى زۆر زىادبەكەن.

بەمشىوھە، ئەو گۆرانە سەرەكىيەي لەنەخۆشىي شەكرەي ژمارە 1 دا روودەدات برىتئىيە لەتىكشكاندننى خانە بەرھەمەيتنەرەكانى ئىنسۆلېن لەپەنكرىاسدا. كاردەكەن بۆ

زيادکردنى شەكر لەخوێندا بەبېرىكى گەورە - بەپێچەوانەى نەخۆشىي شەكرەى ژمارە 2) -
 وە كە خانە بەرھەمھێنەرەكانى ئىنسىۆلېن بۆماوەيەكى دوور و دريۆ بەزىندويىتى وەك
 خۆيان دەمىننەوہ.

جىگەى ناماژەدانە دياردەى تىكشكاندننى ھەندىك لەخانەكانى لەش بەھۆى
 كۆنەندامى بەرگرىيەوہ تەنيا لەنەخۆشىي شەكرەى ژمارە 1 دا روونادات، بەلكو
 لەھەندىك نەخۆشىي دىكەى وەك نەنيميا (كەم خوێتى) شكاندننى خړۆكە سورەكانى
 خوێندا روودەدات يان لەنەخۆشىي گورگەسورەدا، ھەموو ئەمانە بەھۆى كارى دژە
 تەنەكانەوہ روودەدەن كە كۆنەندامى بەرگرى ھەلەى لەدروستكردنياندا كرددووہ و دژى
 شانەكانى لەش خۆى ناراستەى كردوون لەجياتى ناراستەكردنى بۆ ئەوانەى لەدەرەوہ
 ھيـرش دەكەنـسـە سـەـر لـەـش.
 فاكترەكانى دەبنە ھۆى نەخۆشىي شەكرەى ژمارە 2:

ھەرچى شەكرەى ژمارە 2-ە كە زۆرىيەى زۆرى نەخۆشەكانى شەكرە دەگرێتەوہ،
 نیشانەكانى بەزۆرى لەدەورووبەرى تەمەنى چل سالى و بەرەو ژوور دەردەكەون، ھۆكارەكان
 بەتەواوەتى لەھۆكارەكانى تووشبون بەشەكرەى ژمارە 1 جياوازە و تا ئىستاستا ناديار و
 ئالۆز، بەلكو تەنانت بەيەكيتك لەمەتەلە پزىشكيبەكانى جىھانى ئىستامان دادەنریت،
 بەدلىيى ھۆكارەكان لەزىاتر لەفاكتەرەك پىكدين.

لەنەخۆشىي شەكرەى گەورەكاندا ژمارە 2، خانە بەرھەمھێنەرەكانى ئىنسىۆلېن
 لەپەنكرىاسدا وەك خۆيان دەمىننەوہ و بەشىوہيەكى سروشتى لەرووى شىوہ و ژمارەوہ
 دەردەكەون لەكاتى سەرەتاي دەركەوتنى نەخۆشىيەكەو تا ماوەيەكى دوورو دريۆيش
 دواى ئەوہ.

كەواتە چۆن نەخۆشەكانى شەكرەى ژمارە 2 لەكەسانى سروشتى جيا دەكرێتەوہ؟

لهوه دهچیت دوو کۆمهله فاکتەر ههبن:

فاکتەرە شاراوەکانی نهخۆشیی شهکره‌ی ژماره 2:

کۆمه‌لیک لهو فاکتەرانه ده‌گرته‌وه که ده‌بنه‌هۆی تیکچوونی کاری نینسۆلین، هه‌ر له‌دروستکردنی نینسۆلینه‌وه له‌ناو خانه تایبه‌تمه‌نده‌کاندا و دوابی ده‌ردانی و تا کۆتایی هاتنی کاره‌که‌ی له‌سه‌ر رووی خانه‌کانی له‌ش، بۆ نمونه ده‌بینین نینسۆلین به‌په‌ری باش ده‌رده‌دریت، به‌لام کاریگه‌ریتیه‌که‌ی به‌شێوه‌یه‌کی ته‌واو له‌ده‌ستداهه‌ نهم تیکچوونه‌ش به‌په‌تجه‌وانه‌ی نه‌و ته‌له‌فه‌ویه که قابیلی چاکبوونه‌ویه.

گرنگترین فاکتەرەکانی نهم تیکچوونه‌ش دوو جۆرن:

1- ده‌سته‌وسانی نه‌و خانانه‌ی که نینسۆلین ده‌رده‌ده‌ن له‌په‌نکریاسدا ده‌ریاره‌ی ناردنی بۆ خوێن به‌خه‌زایه‌ک که یه‌کسان بیت به‌خه‌زایی زیادبوونی به‌ری شه‌کره‌که له‌خوێندا پاش خواردن یان هه‌لچوون که نه‌وه‌ش بریتیه له‌چهند ده‌قیقه‌یه‌کی که‌م. نهم تیکچوونه‌وه‌ک ده‌رده‌که‌وێت بۆ ماوه‌یه‌یه، به‌لام هه‌چ کاریگه‌ریه‌ک دروستناکات نه‌گه‌ر هۆکاری دیکه‌ی له‌گه‌لدا نه‌بیت وه‌ک چوونه‌ ساڵ و قه‌له‌وی و زۆر دووگیانی.

2- ده‌رکه‌وتنی نه‌وه‌ی ناوئراوه به‌ره‌هه‌لستی دژی کاری نینسۆلین له‌و شانانه‌دا که به‌سروشتی وه‌لامدانه‌ریان بۆ نینسۆلین ده‌بیت، له‌مه‌شه‌وه کارایه‌که‌ی له‌ده‌ستدات به‌تایبه‌تی له‌داب‌زه‌ینی به‌ری شه‌کر له‌خوێندا.

یه‌کێک له‌هۆکاره‌کانی ده‌رکه‌وتنی نهم به‌ره‌هه‌لستیه نه‌و گۆزانه‌یه که له‌په‌ش‌ه‌وازیگه‌ره‌کانی نینسۆلیندا له‌سه‌ر دیواری نهم خانانه رووده‌دات، نه‌ویش به‌که‌م‌کردنه‌وه‌ی ژماره‌کانی یان تیکچوونی پینکهاته‌که‌ی.

ههروهه ها هۆکاری دیکه که پهیرهندیان بههتواش بوونهوهی کرداره کیمیاییه کانهوه ههیه بۆ بهکارهینانی شهکری گلوکۆز لهناو خانهکانی ماسولکهکاندا لهرتیگهی سوتانهوه یان هه لگرتنهوه.

لینکۆلینهوهی نهم تینکچونهش لهئێستادا بایهخێکی گهروهی ههیه.

دهرکهوتوهه روودانی بهرهههستی دژی کاری ئینسۆلین لهزۆر باردا دهبیته تهنیا لهسهه نهخۆشی شهکره نهوهستاوه. نهم بارانهش نهمانه دهگرتهوه:

1- فاکتهره فسیۆلۆژییه سروشتیهکان، بۆ نمونه وهک قۆناغی پینگیههستن و لهکاتی دووگیانی و لهگهه چوون بهتهمهندا.

2- قهلهوی، نهم فاکتهره بهتهنیا بهگرنگترین نهو فاکتهرانه دادهنریت که دهبیتههۆی زیادبوونی بهرهههستی دژی کاری ئینسۆلین و بهتالکردنهوهی کاریگریهکهی و بهمهش رینگه خۆشدهکات بۆ دهرکهوتنی نهخۆشی شهکره لهو کهسانهدا که ناماددهباشی تووشبوونیان ههیه.

3- زیادوهرگرتهی یان دهردانی نهو هۆرمۆنانهی دژی کاری ئینسۆلین بهبهری زۆر لهناو لهشداو لهسهه ههمریهانهوه هۆرمۆنی کۆرتیزۆن.

4- بههۆژووونی بهردهوام.

حالهتهکانی شکسهینانی گورچیهلهکان وجگهر که هاوکاته لهگهه کهلهکهبوونی ماددهی زیانمند لههشدا بههۆی نهستهمی رزگاربوونهوه لییان، لهوهدهچیت کاربکاته سهه زیندویتی پیتشوازیکهرهکانی لهسهه دیواری خانهکان هه.

5- ترشی خوینی کیتۆنی بههۆی کهلهکه بوونی نهو ماددانهی بهمادده کیتۆنیهکان نساودهبرین وهک نهسیتۆن و لیدرههتیراوهکانی، نهمهش لهویارانهدا روودهات

كەبەلەھۆشچوونى نەخۆشى شەكرە ناودەبرىت و بەناچارى دۆزى زيادەى بەدواداھاتوو بەنەخۆش دەردەدرىت لەكاتى چارەسەرکردىدا، ئەويش بەھۆى لەدەستدانى كارىگەرىيەكەيەو تا نەخۆش بۆ بارى سروشتى خۆى دەگەرپتەو.

6- دروستکردنى دژەتەنەكان بۆ وەرگرەكانى ئىنسۆلېن لەھەندىك نەخۆشى كەمبونەوئەى بەرگرىدا (بەرگرى خۆى).

7- تىكچوونىكى بۆماوئەى يەكەمى تووشى پىنكەتەى وەرگرەكان دەبىت و ئەمەش روودانى دەگمەنە.

8- تىكچوونىكى بۆماوئەى تووشى ھەلگرتنى شەكر لەماسوولكەكاندا دەبىت و كە دەبىتەھۆى كەلەكەبوونى لەخوئندا، ئەمەش نووتىر دۆزىنەوكانە لەم بوارەدا.

كاميان لەپىشتەرە؟ بەمشىوئە بەدلنىيى دووجۆر تىكچوون لەفرمانى ئىنسۆلېندا ھەيە كە ئەوانىش پەككەوتنى دەردانى و زۆربوونى بەرھەلستىيە لەدۆى: كاردانەو تا ئىستا لىدوان لەسەر ئوھ ھەيە ئەم دوودياردەيە كاميان لەپىشتەردا دەردەكەون:

- ئايا لەسەرەتادا زيادبوونى بەرھەلستى دۆى كاراىى ئىنسۆلېن لەخانە جياوازەكاندا روودەدات بەمەش بەبى وەلامدانەو يان بەبىسوود لەدەرداندا بەردەوامدەبىت؟

ئەمە بەناشكاراىى لەكاتى پىوانەکردنى شەكرە لەو نەخۆشانەدا كە تووشى شەكرەى ژمارە 2 بوون دەردەكەوتت بەتايبەتى لەسەرەتاي دەركەوتنى نەخۆشىيەكەدا، دەبىنين ھەمىشە رىژەيەكى بەرز لەئىنسۆلېن شانەشانى بەرزبونەوئەى رىژەى شەكرە ھەيە، ئەمەش بارىكى دژەيەكە و ھىچ ھۆكارىك ھۆى ئەم بارە لىكنااداتەو تەنيا بوونى تىكچوونىك نەبىت لەشانەكاندا دۆى كاراىى ئىنسۆلېن، كە لەكۆتايىدا بۆ كارى خانەكانى ئىنسۆلېن خۆى (بىتا) دەگەرپتەو، تواناى بۆ دەركردنى ئىنسۆلېن لىتى كەمدەبىتەو.

- یان لهسه رتادا خانه کانی ئینسۆلین بهرهم دینن تووشی په ککهوتن دهبن له خیرایی ده رکردنی ئینسۆلین به خیراییه کی پتویست به مەش ریزه ی شه کر له خوتندا زیادده بیتت و زیادبوونیشی کارده کاته سەر وه لامدانه وه ی ئینسۆلین و ده رکهوتنی بهرهلستی له دژی له خانه دووره کاند؟

نه وه ی به راستر ده ژمیریتت نهم دیارده یه ی دووه مه واته که می خیرایی ده رکردنی ئینسۆلین له پیشتر دابیتت به هۆی تیکچوونیک ی بۆ ماوه یی شاراووه له خانه کانی ئینسۆلیندا ده رناکه ویتت تا له پاشدا به هۆی کۆمه لیک هۆکاری دیکه ی ژینگه یه وه لیکۆلینه وه یه کی نوێ له م بواره دا بایه خیک ی زۆری پیدرا که ناشکرایکردو خانه کانی ئینسۆلین بیتتا له گه ل ئینسۆلیندا ماده یه کی دیکه ده رده دن ناوی لیتراوه شه میلین، نهم ماده یه له ناو که پسولی بچوکدا هه لده گیریتت که ده نکۆله کانی ئینسۆلینتی له ناو نهم خانانه دا تیدایه، ههروه ها له کاتی روودانی ناماژه دانی ناگادارکردنه وه به به رزبوونه وه ی شه کری خوتن له گه ل ئینسۆلیندا له په نکریاسه وه ده رده په رن. سه یه که له وه دایه نهم ماده یه کاریکرده سه ر زیادبوونی بهرهلستی دژی ئینسۆلین له ناژه لانی تاقیگه داو، تا نیتستاش هیچ که سیک به های راسته قینه ی نهم دۆزینه وه یه نازانیتت.

فاکتیه رده رکه وتوو مگانی نه خوشیی شه گره ی ژماره 2:

به لایه نی که مه وه پینچ فاکتیه ری به یه کداچوو له گه ل به کتریداهیه که پیکه وه کارده کمن له گه ل به کتریداو هاوکاتن له گه ل روودانی نهو دووتیکچوونه له فرمانی ئینسۆلیندا که پیشتر ناماژه مان پیدایه:

فاکتیه رکه انیش نه مانه ن:

1. ناماده باشی بۆ ماوه یی.

2. قه له ری.

3. تەمەن.

4. توخم (ژن يان پياو).

5. كاريگەرى شارستانى.

1. ناماددە باشى بۆماوھىي: ناماددە باشى بۆماوھىي لەنەخۆشىي شەكرەي ژمارە 2-دا بەردى بناغەيە ھەرچەندە ھۆكارە كانى دىكە زۆر بىن. ھىچ بەلگەيە كىش لەسەر نەوہ نىيە رىژەي روودانى لەدوانە لەيەكچووەكاندا دەگاتە 100% بەپىچەوانەي شەكرەي ژمارە (1-) ھوہ كە لەدوانە لەيەكچووەكاندا دەگاتە 50% يان كەمتر واتە فاكترەي بۆماوہ لەنەخۆشىي شەكرەي ژمارە 2 بەتەواوھتى زالە، بەلام لەگەل فاكترە ژىنگەيەكاندا لەنەخۆشىي شەكرەي ژمارە 1-دا ھاوسەنگە.

نەوہي پشتگىرى لەم رايە دەكات رىژەي دەرگەوتنى نەخۆشىيەكە واتە ژمارە 1 لەنەوہەكانى داھاتوودا زۆر بەرزترە لەنەخۆشىي شەكرەي ژمارە 2 نىزىكەي لە 40% لەكوپاندا يان كچاندا و 3/1 ي لەنەوہەكانياندا، كە لەشەكرەي جۆرى ژمارە 1-دا 5-10% تىپەرناكات.

ھىچ كەس نەو ميكانىزمە نازانىت كە بۆماوھي نەخۆشىي شەكرەي جۆرى ژمارە 2 چۆن بەرپۆئەدەچىت، ھەروەھا كاتى دەرگەوتنىشى جىاوازە، لەوانەيە لەقوناغىكى زوودا لەسيەكانى تەمەندا يان زۆر دوابكەوئەت و لەحەفتاكاندا دەرېكەوئەت. ھەروەھا توندىيەكەشى جىاوازە لەنىوان بەرزبوونەوہەيەكى كەم لەشەكرى خوتندا بەبى دەرگەوتنى نىشانە لەگەل بەرزبوونەوہەيەكى زۆر و نىشانە خراپەكانى نەخۆشىيەكەدا.

نەوہي بەراستەر دادەنرئەت زياتر لەيەك جىن يان يەكەي بۆماوہ ھەبىت كۆنترۆلى ژمارەيەك لەميكانىزمە كىمىيەيەكان بكات كە برىيار لەسەر بەرھەمھىنانى ئىنسۆلېن و دەردانى لەخانەكانىمەوہ دەدەن و، ھەروەھا لەدروستكردنى پىششوازيكەرەكانى ئىنسۆلېن

لهسەر رووی خاناکان و پاشان له کرداری گواستنەوهی کاریگەرییه کەمی بۆناو خانەکان... هتد. نەمەش ئەوه دەگەیه نیت هەلەمی بۆماوهی کە لەنەخۆشیی شەکرەمی جۆری ژمارە (2-) دا روودەدات یەک جۆری دووبارەبەری نییهو بەلکو چەند جۆریکی جیاوازی تەنیا یان ناویتی هەیه. نەمەش هۆکاری لەیه کەنەچوونی نەخۆشەکانی شەکرە لیکەداتەوه لەرووی دەرکەوتنی نیشانەکان لەسەر نەخۆش یان لەرووی توندوتیژی دەرکەوتنییهوه بەمانایەکی دیکە دەتوانین بڵین چەند جۆریک لەنەخۆشیی شەکرە هەیه لەجەوهەری روودانیاندا جیاوازی نەگەر چیش لەدەرکەوتنیاندا لەرووی نیشانەکانەوه لەیه کەچن.

لەبەرئەوه نەستەمە پێشبینی ئەوه بکریت کۆ تووشی ئەو نەخۆشییەو پلەمی توندوتیژییه کەمی چەند دەبیت، بەلام تیبینی بوونی گروپیکسی سنوردار لەنەخۆشەکانی شەکرەمی ژمارە 2 دەکریت لەتەمەنی گەنجیتی زوودا و نەخۆشییەکه راستەوخۆ بەبۆماوه دەگوازیترتەوه. ریژهی تووش بوونی منداڵ لەم کۆمەڵەیدا دەگاتە 50%.

2- **هەلەوی:** زۆری زۆری نەخۆشەکانی شەکرەمی ژمارە 2 بەدەست کیش زۆری یان قەلەوی ناشکراوه دەنالین. هەرۆهە دا بەزینی ریژهی شەکر دەبیتەهۆی کەمبوونەوهی ریژهی شەکر لەخویندا و نبوونی نیشانەکانی نەخۆشییەکه لەقۆناغە سەرەتاییه کانییدا. وا باوه ئەو نەخۆشەکان دەلین کیشیان لەچەند مانگی یان چەند سالیکی کەم لەپیش دەرکەوتنی نیشانەکاندا زیادی کردووه پاشان لەگەڵ دەرکەوتنی نەخۆشییەکهدا کیشیان دا بەزیوه. لەو بابەتەوهی لەئێستادا جیگیرە قەلەوی دەبیتەهۆی زیادکردنی بەرهەلستی دژی ئینسۆلین، واتە کەمکردنەوهی کاراییه کەمی. لەکاتی پێوانەکردنی ئینسۆلینیش لەخوینی کەسانی قەلەودا، دەبینین لەگەڵ زیادبوونی کیشدا زیاد دەبیت (بەبوونی یان نەبوونی نەخۆشیی شەکرە). نەمەش ئەوه دەگەیه نیت کە شانەکانی هەستیاریشیان بەرامبەر کاریگەری ئینسۆلین لەگەڵ بوونی قەلەویدا لەدەستەدەن.

به‌لام قه‌له‌وی به‌ته‌نیا به‌س نییه بۆ ده‌رکه‌وتنی نه‌خۆشییی شه‌کره، چونکه زوربه‌ی شه‌وانه‌ی زۆر قه‌له‌ون (سه‌روو سه‌د و سه‌دوچل کیلوگرام) نه‌خۆشییی شه‌کره‌یان له‌سه‌ر ده‌رناکه‌وێت نه‌مه‌ش پشتیوانی له‌و رایه‌ ده‌کات که که‌مبونه‌وه‌ی ده‌ردانی ئینسۆلین له‌خانه‌کانی بیته‌ی به‌رهمه‌ینه‌ر بۆ ئینسۆلین له‌په‌نکریاسدا، پتۆسته بۆ ده‌رکه‌وتنی نه‌خۆشیییه‌که.

زۆریک له‌لینکۆلینه‌وه‌کان هه‌ولیان داوه‌ په‌یوه‌ندی نیتوان دابه‌شکردنی چه‌وری له‌له‌ش و نامادده‌باشی ده‌رکه‌وتنی نه‌خۆشییی شه‌کره‌ بدۆزنه‌وه، به‌زۆری وادانراوه‌ قه‌له‌وی به‌شی خواره‌وه‌ی له‌ش په‌یوه‌ندی پتۆه‌ی هه‌بیت به‌لام شه‌م لینکۆلینه‌وانه‌ پشتیوانیه‌کی به‌رفراوانیان لینه‌کرا.

حاله‌ته‌که هه‌رچۆنیک بیته‌ زۆر خواردن به‌تایبه‌تی مادده‌ی نیشاسته‌یی و شه‌کره‌کان ده‌بیته‌هۆی زیاده‌لگرتنی چه‌وری و پاشان زیادبوونی ئینسۆلین و دوا‌یی قه‌له‌وی زیاتر. پاشان به‌ره‌هه‌لستی کاری ئینسۆلین و دوا‌یی زیادبوونی زیاتری ئینسۆلین و ئینجا قه‌له‌وی زۆر زیاتر. به‌م‌شپۆیه‌ کرداره‌کان له‌بازنه‌یه‌کی به‌تالدا ده‌سورپینه‌وه، تا له‌کۆتاییدا ره‌نگدانه‌وه‌ی له‌سه‌ر تینک‌چوونی بۆ‌ساوه‌یی شاراره‌ له‌ناو خانه‌ به‌رهمه‌ینه‌ره‌کانی ئینسۆلیندا ده‌بیته‌ و نیشانه‌کانی نه‌خۆشییی شه‌کره‌ ده‌رده‌که‌ون.

3- قه‌مه‌ن: به‌پیتی ناماره‌کان پڕواوایه‌ که زۆربه‌ی شه‌م و لاتانه‌ رێژه‌ی رودانی شه‌کره‌ی ژماره‌ 2 به‌نیشانه‌ زانراوه‌کانییه‌وه‌ له‌گه‌ڵ چوون به‌ته‌مه‌ندا زیادده‌کات تا له‌دوا‌ی په‌نجا سالی ده‌گاته‌ شه‌م په‌ری (لوتکه). به‌لام شه‌وه‌ی له‌گه‌ڵ چوون به‌ته‌مه‌ندا زیادده‌کات شه‌وه‌یه‌ که ئیستا پیتی ده‌وتریت لاواز بوونی به‌رگه‌گرتنی گلوکۆز.

مه‌به‌ست له‌م ده‌رپرینه‌ شه‌وه‌یه‌ له‌ش ناتوانیت به‌توانای سروشتی ئالوگۆری کیمیایی له‌گلوکۆزدا بکات به‌مه‌ رێژه‌ی شه‌کر له‌خوێندا به‌رزه‌بیته‌وه، به‌لام ناگاته‌ شه‌م په‌لیه‌ی

نیشانو ماکه‌کانی دهر بکهون واته روودانی نهم حالته باریکی ناوه‌ندیسه له‌نیوان باری سروشتی و نه‌خوشیی شه‌کرده‌ا به‌شیویه‌کی دیار. ریژه‌ی نهم که‌سانه‌ی تووشی نهم‌باره ناوه‌ندیسه دهب‌ن زیاتر له‌دوو نه‌وه‌نده‌ی تووشبووان به‌شه‌کره دهب‌ن.

ته‌نیا به‌شیکی که‌م له‌م که‌سانه حالته‌که‌یان بۆ نه‌خوشیی شه‌کره ده‌گۆریت.

4- تووخ؛ ریژه‌ی تووشبووان به‌شه‌کره‌ی ژماره 2 به‌شیویه‌کی گشتی له‌ژناندا زیاتره، به‌لام به‌دلتیایی له‌و ژنانه‌دا به‌رزتره که مندالییان سووه به‌به‌راورد کردن له‌گه‌ل نه‌وانه‌ی نه‌یانبووه. له‌نیو نه‌و ژنانه‌دا که س‌ مندالییان بووه ریژه‌ی نه‌گه‌ری تووشبوون به‌شه‌کره‌ی جۆری ژماره 2 دوو نه‌وه‌نده‌یه وه‌ک له‌وانه‌ی مندالییان نه‌بووه.

نه‌وانه‌ش شه‌ش مندالییان بووه ریژه‌ی نه‌گه‌ری تووشبوونییان ده‌گاته شه‌ش نه‌وه‌نده‌ی نه‌و ژنانه‌ی مندالییانه بووه. برواش وایه گۆرانه هۆرمۆنییه‌کانی ماوه‌ی دووگیانی بیته بارگراییه‌کی زیاتر بۆسه‌ر کۆنه‌ندامی جو‌له‌ی به‌کاره‌یتانی شه‌کره له‌له‌شدا، چونکه له‌ماوه‌ی دوو گیانیدا دهرده‌که‌ویت و دوا‌ی مندالییون نامینیت یان کاریگه‌رییه‌که‌ی که‌له‌که ده‌بیته له‌گه‌ل هه‌ر جاریکی دووگیانیدا (به‌بوونی نامادده باشی بۆماوه‌یی). به‌لام تیبینی ده‌کریت کاریگه‌ری مندال خستنه‌وه له‌سه‌ر ده‌رکه‌وتنی نه‌خوشیی شه‌کره له‌ژناندا دهرنگ دهرده‌که‌ویت، واته له‌و سالانه‌دا دهرناکه‌ویت که ژنه‌که توانای سکه‌کردنی هه‌یه به‌و هه‌نده‌ی له‌دوا‌ی کۆتاهاتنی نهم سالانه رووده‌ات، واته له‌دوا‌ی په‌چرانی سو‌ری مانگانه نه‌مه‌ش شه‌وه ده‌گه‌یه‌نیت زۆری مندالییون و سکه‌کردن نامادده‌باشی تووشبوون به‌شه‌کره له‌ژناندا زیادده‌کات.

به‌لام شه‌وه‌ی جینگه‌ی سه‌رسورمانه به‌ده‌گه‌من نه‌بیته دهرناکه‌ویت ته‌نیا له‌دوا‌ی په‌چرانی سو‌ری مانگانه نه‌بیته له‌کۆتایی چله‌کاندا و ده‌رکه‌وتنی گۆرانه هۆرمۆنییه‌کانی له‌وکاته‌دا رووده‌ده‌ن.

5- **کارپگه‌ری شارستانیته:** وهک پیشت له پیته‌کیه که بیدا ناماژه‌مان پیتدا، جه‌سته‌ی مرۆڤه به‌کرداره کیمیایه ناوه‌کی و هه‌لچوونه ده‌ماریه‌کانییه‌وه له‌بنه‌ره‌تدا به‌وشیویه ناماده‌یی وهرگرتووه که له‌نامیزی سروشتدا له‌جوله‌یه‌کی به‌رده‌وامدا به‌شوتین په‌یدا‌کردنی ناندا، بژی و به‌و که‌مه خۆراکه رازی بیته که زۆر به‌یان رووه‌کین و که‌مترین هه‌لچوونی هه‌بیته.

به‌داخه‌وه نهم جه‌سته‌یه تا نیستا زۆر به‌که‌می نه‌بیته (له‌رووی کیمیایی و هه‌لچوونییه‌وه) گو‌نجاندنی نه‌کردووه، نه‌ویش له‌دوای نه‌وه‌ی ره‌گه‌زه شارستانییه هاوچه‌رخه‌کان له‌لایه‌که‌وه به‌نیقاعی خیرا و دروستکه‌ری گرزوی ده‌ماری به‌رچاوی مرۆڤی لیله و تهم و مژاری کردووه و له‌لایه‌کی دیکه‌شوه جه‌سته‌ی نه‌و که‌سانه‌ی له‌رووی مادییه‌وه خاوه‌ن توانا داده‌که‌و‌یت به‌هۆی زۆر خواردنی خۆراک و شیرینییه‌کان که ناروه‌زوو کینشکردن و هونه‌ری نواندن له‌دروستکردن و سه‌رفکردنیاندا کوتایی نایته، هه‌روه‌ها بلا‌وبوونه‌وه‌ی هۆکاره‌کانی حه‌وانه‌وه له‌جوله‌ی چالاکی ماسولکه‌کانی له‌شی که‌مکردۆته‌وه که فاکته‌ری گرنگن بۆ رزگاربوون له‌زیاده‌ی چه‌وری و نیشاسته‌ی هه‌لگیراو.

ده‌رته‌نجامه‌که‌ش زۆر به‌ی مرۆڤه‌کان له‌شیان توانای رووبه‌رووبوونه‌وه‌ی کارتیکه‌ره شارستانییه هاوچه‌رخه‌کانی نییه و، له‌رووی کیمیاییه‌وه هاوسه‌نگی تیک‌چوه‌وه له‌میشه‌وه به‌که‌مین دوژمینی که نه‌خۆشیی شه‌که‌ره ره‌قبوونی خۆینه‌ره‌کانه له‌دایکه‌دبن که په‌یوه‌ندییه‌کی توندوتۆلیان به‌یه‌کتریه‌وه هه‌یه.

هۆشیاری نهم کۆمه‌لگایانه به‌رامبه‌ر هه‌موو نهم زیانه‌ته‌ندروستیانه زیادیکردووه وایلێهاتووه خه‌می مرۆڤه‌ له‌م کۆمه‌لگایانه‌دا چۆنیته‌ی هاوسه‌نگکردنی نهم فاکته‌ره زیانمه‌ندانیه به‌پشتبه‌ستی به‌سی بناغه‌ی سه‌ره‌کی به‌پیتی توانا:

1. ره چا وکردنی خۆراکی کهم و تهن دروست و دابه زانندی کیش.

2. وهرزشی جهستهیی.

3. ههوانه وهی زهینی و دهروونی.

راسته ههندیك گرویی بچوك له خهلك ههن جهستهیان بهرگری لاینه خراپه کانی شارستانییه تی هاوچهرخ ده کات جیا له کهسانی دیکه و ده توانن ته مه نییان درێژییت، به لام نه مانه زۆر ده گهنن و به سهرکه وتنی مادده بۆ ماوه یه کانه دهناسرین.

فونهش وهك "سیرو نستۆن چرچل" سه رۆك وه زیرانی پێشوی بهریتانیا که ته مه نی تا ههشتا سالی درێژه ی کیشا هه رچه نده هه موو فاکتیره زیانه نده کانیس له ده وری کۆبوو بوونه وه، قه له و بوو زۆر خۆر بوو جگه ره کیش و نالووده ی مه ی بسو، بئگومانیس له ژیا نیکی پر له بهر پر سیاریتی و گرژیه ده روونییه کانیسدا ده ژیا.

به لام نه مانه کۆمه لتیکی ده گهنن له مرۆفی خۆشبهخت، که جهستهیان به هیزه و بهرگری که ره وهك نورستو کراتیه که له تهن دروستیدا وایه و نهسته مه بکرتیه پیتانه.

به راورد کردنی سیفته جیا که ره وه کانی ههردوو جۆره که ی شه که ره ژماره 1 و ژماره 2.

سیفته	نه خۆشی شه که ره ی ژماره 1	نه خۆشی شه که ره ی ژماره 2
شونیی نیکجونه بۆ ماوه یه که	کرۆمۆسۆمی ژماره 6	کرۆمۆسۆمی ژماره 11
ته مه ن له سه ره ئای ده رکهرتی نیشانه کانه	که متر له سی سال	نزیکه ی چل سال و به ره و ژوو
کیشی لهش	ناسایی پان لاواز	به زۆری قه له و
ئینسۆلین له خۆیندا	که مه پان هه ر نییه	زۆره کارایی نییه

هۆرمۆنى گلرگاگون لەخویندا که دژی کاری نینسۆلینە.	بەرزەر بەچارەسەر دادەبەزێت.	بەرزەر بەرگری چارەسەر دەگرێت.
سەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکان.	کت و پەڕ.	بەزۆری هینواش هینواشە.
دروستبوونی نەسپۆن	بەزۆری روودەوات	بەدەگمەن روودەوات
چارەسەر بەننسۆلین	دەلامدانەوه دەبێت	لەوانەبە بەرگری بکات
چارەسەر بەحەب لەرتەگی دەسەرە	دەلامدانەوهی نابێت	دەلامدانەوهی دەبێت

نەخۆشیی شەکرەى لاوەکی:

نەخۆشیی شەکرە لەم حالەتەدا وەك سیفەتێكى لاوەكى روودەوات لەئەنجامی بوونی نەخۆشییەكى پێشینه دیاریکراوو دەبێتەهۆی روودانى تووشبوون بەشەکرە لەئەنجامی لەکارخستنی خانەکانی پەنکرىاس که نینسۆلین دەردەدەن، یان بەهۆی تێکدانیانەوه.

گرنگترین نەم نەخۆشییەکانە سى کۆمەلەن:

1. زۆربوونى زۆر لەهەندىك لەهۆرمۆنەکاندا.
 2. بەکارهێنانى هەندىك دەرمان.
 3. نەخۆشییە وەرگیراوهکانى پەنکرىاس.
1. زۆربوونى زۆر لەهەندىك لەهۆرمۆنەکاندا:

هممرو نهو هۆرمۆنانه کاریگه‌رییه‌کی پیچه‌وانه‌یان بۆ کاری ئینسۆلین هه‌یه، به‌زۆری زیادبوونه زۆره‌که له‌نه‌نجامی دروستبوونی هه‌ندیک وهره‌مه‌ویه که تووشی رۆینه ده‌رده‌رکانی نهو هۆرمۆنانه ده‌بیته، نه‌م هۆرمۆنانه‌ش:

- **هۆرمۆنی کورتیزۆن**: بایه‌خیکی تاییه‌تی له‌گه‌ڵ نه‌خۆشیی شه‌کره‌دا هه‌یه، له‌باره ناساییه‌کاندا له‌تریکی سهره‌گورچیه‌له‌ رۆینه‌کانه‌وه ده‌رده‌درین، به‌لام له‌گه‌ڵ زۆریه‌ی لێده‌ره‌یه‌ناره ده‌ستکرده‌کانیدا وه‌ک ده‌رمانی چاره‌سه‌رکردنی زۆر نه‌خۆشیی به‌کارده‌یه‌نرین. وه‌رگرتنی به‌دۆزی گه‌وره‌یان بۆ ماوه‌ی دوورو درێژ هه‌مان کاریگه‌ری زۆر ده‌ردانی ده‌بیته به‌هۆی تووشبوون به‌هه‌ندیک له‌وره‌مه‌کانی رۆینه‌کانه‌وه. نه‌و که‌سانه‌ی نه‌خۆشیی شه‌کره‌یان هه‌یه‌یان نامادده‌باشی تووشبوونیان به‌شه‌کره‌ی ژماره‌ 2 هه‌یه‌ نه‌گه‌ر کۆرتیزۆن وه‌ریگرن شه‌کره‌ی ناو خۆنیان زیادده‌کات. له‌به‌رئه‌وه‌ پێویسته کۆرتیزۆن ته‌نیا له‌کاتی پێویستدا و له‌ژێر چاودێری پزیشکدا به‌ویه‌ری ناگاداریه‌وه به‌کاربه‌یه‌نریت.

- **هۆرمۆنی رۆینی ده‌ره‌قی**، (ده‌که‌ویته‌ خواره‌وه‌ی مل له‌پێشه‌وه): زیاد ده‌ردانی به‌هۆی نه‌وه‌ی پێی ده‌وتریت ژه‌هراوی بوونی ده‌ره‌قی به‌وه‌ ده‌ناسریت چاوه‌قولدا ده‌چیت و له‌ش لاواز ده‌بیته، به‌لام له‌وانه‌یه‌ هاوکات بیت له‌گه‌ڵ زیادبوونی شه‌کره‌ی خۆین و ده‌رکه‌وتنی نیشانه‌کانی نه‌خۆشیی شه‌کره‌ و یه‌رای نه‌خۆشیی رۆینی ده‌ره‌قی، زۆریه‌ی جار به‌چاره‌سه‌رکردنی نه‌خۆشییه‌ به‌هه‌یه‌یه‌که نامینیت و ون ده‌بیته.

- **هۆرمۆنی گه‌شه**: ژێر مێشکه‌رۆین که‌ ده‌که‌ویته‌ خواره‌وه‌ی مێشک و زیادبوونی ده‌بیته‌هۆی زیادبوونی درێژی له‌ش له‌قوناغی بالقبووندا یان په‌له‌کان و روخساری ده‌م وچاوه‌گه‌وره‌ ده‌بیته و له‌وانه‌شه‌ هاوکات بیت له‌گه‌ڵ به‌رزبوونه‌وه‌ی ناستی شه‌کره‌دا.

- **هۆرمۆنى ئەدرىفالىن**؛ هۆرمۆنى ھەلجىۋنەكانە و لەكۆزكى سەرە گورچىلە رۇئىنەۋە دەردەدرىت لەھەندىك بارى دەگەندا ۋەرەمىك لەناۋ ئەم رۇئىنەدا گەشەدەكات و دەبىتەھۆى زىادكردىنكى زۆر لەپەستانى خوتىن و لىدانى دلدا و دەرگەوتنى نىشانەكانى نەخۆشىي شەكرە.

2. **كارىگەرى زىانبەخشى ھەندىك دەرمەن**؛ ۋەك مىزىپىكەرەكان و ھەبى دژى سىكپىرى و كۆرتىزۆن.

3. **ئەۋنەخۆشىيەيانەى تووشى پەنكرىس دەبن**؛ دەبنەھۆى تىكچوون و تىكدانى خانەكانى بىتا (ئەۋانەى ئىنسۆلېن دەردەدەن) لەپەنكرىاسدا و، نمونەيان زۆرە ۋەك:
- لابردنى پەنكرىس بەھۆى بوونى ۋەرەم تىايدا.

- ھەۋكردنى پەنكرىاس و تىكچوونى و زۆربەى كات تووشى ئالودەبووان دەبىت.
- نىشتىنى ناسن لەزۆربەى ئەندامەكانى لەش لەئەنجامى بوونى تىكچوونىكى بۆماۋەبىي كە دەبىتەھۆى زىاد مژىنى ناسن لەرمىخۆلەدا و نىشتىنى لەپەنكرىاسدا كە دەبىتەھۆى نەخۆشىي شەكرە و رەنگىكى تۆخىش بەرەنگى برونزى بەپىست دەدات، لەبەرئەۋە ناۋى لىنراۋە نەخۆشىي شەكرەى برۆنزى.

- **بەدخۇراگى**؛ بەتايىبەتى كەمى ئىتامىنەكان، لەھەندىك لەۋلاتانى نەفرىقى و ھىند و ئەمريكاي ناۋەرەستدا ھەبە، كە پەنكرىاس تووشى تىكچوون يان كلسبون دەبىت.

نىشانەكانى نەخۆشىي شەكرە

سەرەتاي نىشانەكان

خیرایی دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیی شەکرە بەجیاوازی جۆری نەخۆشیی شەکرە که دەگۆریت، جۆری ژمارە 1-ە یان جۆری ژمارە 2-ە، ھەرۆھا لەنەخۆشییکەوہ بۆ نەخۆشییکی دیکە زۆر دەگۆریت و بەتایبەتی لەنەخۆشیی شەکرەیی ژمارە 2-دا.

سەرەتای نیشانەکان لەوانەییە:

- توند بن، لەماوەی چەند رۆژیکدا رووبادات.
- کەمتر توند بن، لەماوەی چەند ھەفتەییەکدا رووبادات.
- بەپلە پلە، لەماوەی چەند مانگیک یان تەنانت چەند سالیکیکدا رووبادات.
- سەرەتایبەکی توند: بەزۆری لەحالتەکانی نەخۆشیی شەکرەیی جۆری ژمارە 1-دا روودەدات، لەھەندیک حالتی کەمی شەکرەیی جۆری ژمارە 2-دا روودەدات بەتایبەتی لەو حالتانەدا کە پیشتەر ھەلچوونی توند یان یەکیک لەماکە توندەکانی لەگەڵدابوو.

سەرەتای توندی ئەم حالتانە بەدەرکەوتنی تینۆتییەکی زۆر و میزکردنیکسی زۆر دەرەکەوێت (لەمنداڵانی بچوکدا زۆرجار نیشانەکان بۆ یەکەم جار لەشیوہی میزکردنی خۆنەویستدا لەکاتی خەردا دەرەکەوێت).

زۆرجار سەرەتای توند ھاوکاتە لەگەڵ دەرکەوتنی ئەسیتۆن لەمیزی ئەو کەسانەیی تووشی شەکرەیی ژمارە 1 بوون و بەبێ ھیچ ناگادارکردنەوہیەکی لەپیشینە بۆ یەکەمجار نەخۆش دەبووێتەوہ.

سەرەتایبەکی کەمتر توند: ئەم سەرەتایبە لەسەرەتای توند زیاتر باوہ و لەماوەی چەند ھەفتەییەکدا روودەدات ھەرچەندە نیشانەکان بەتەواوہتی لەنیشانەکانی دەرکەوتنی نەخۆشییەکی بەسەرەتایبەکی توند، دەچیت.

سەرەتایەکی پلە بە پلە: نیشانەکان هیتواش هیتواش لە ماوەی چەند مانگێکدا دەردەکەون، بەپلەیهکی کەم لەوانەیه هێندە سەرنج رانەکیشتیت تەنیا بە ماوەیهکی کورت نەبیت لەپێش دەرکەوتنی تەواویدا. سەرەتای پلە بەپلەزیاتر شەکرەیی جۆری ژمارە 2-ی پی جیادەکرێتەوە، بەتایبەتی ئەو نەخۆشەکانی قەلەون و ئەمانەش زۆربەیی نەخۆشەکان دەنوێنن.

چۆن نەخۆشیی شەکرە دەردەکەوتیت؟ رینگەکانی ناشکراکردنی نەخۆشیی شەکرە جیاوازییەکی گەورەیان هەیە، نەخۆشییەکی بەیەکیک لەم شتێوانەیی خوارەوه دەردەکەوتیت:

1- دەرکەوتنی راستەوخۆی ئەو نیشانانەیی پەڕیەندیان بەبەرزبوونەوهیەکی زۆری شەکرەیی خۆینەوهیە، وەك تینۆیتی و زۆر میزکردن و دابەزینی کێشی لەش، ئەمەش وێنە تەقلیدیەکیە.

2- روودانی یەکیک لەماکەکان بۆ یەکەمجار لەپێش ئەوەی نەخۆش بزانییت شەکرەیی هەیە، ئەم کۆمەڵەیه سەر لەنەخۆش و پزیشک تێکدەدەن، چونکە نەخۆشیی شەکرەکی لەوانەیه لەپشت هەموکردنی چاوهوه بۆنۆنە خۆی حەشار داویت.

3- ناشکراکردنی نەخۆشییەکی بەرێگی رێکەوت لەکاتی ئەنجامدانی پشکنینی تاقیگەیی بۆ مەبەستێکی دیکە بۆ نۆنە لەکاتی ئەنجامدانی نەشتەرگەریدا بیان ئەنجامدانی تەندروستیدا. لێرەوه نیشانەکان دەرکەوتوو نابن بیان سادەن و سەرنجیان رانەکێشاوه.

- دەرکەوتنی راستەوخۆی ئەو نیشانانەیی پەڕیەندیان بەبەرز بوونەوهی شەکرەیی خۆینەوه هەب

پێنج نیشانەیی سەرەکی دەگرێتەوه:

1- تینویتی ناسایی یان رانه هاتوو پیسی له گه ل وشکیبونه وهی ناو دهم و مه لاشوو له حالته تونده کاندنا.

2- زیادبوونی قهبارهی میزکردن له کاتی ناسایی زیاتر و زۆربوونی میز له شهودا.

3- که مبوونی کینشی لهش له ماوه یه کی کورتدا له گه ل بوونی ناره زووی خواردندا.

4- بی هیژی، ههستکردن به لاوازی و شه که تی.

5- خوران یان خوروو له شوینه ههستیاره کانی ژندا. ئەم نیشانه یه هه رچه نده له راستیدا له ماگه کانی شه کهر دانانریت، چونکه به هژی گه شه کردنی که پرویه که وه له ده ورپیشتی نهو شوینانه رووده دات که له خۆراکه که یدا پشت ده به ستن به شه کری گله کۆز، به لام به زۆری لهو حالته دا رووده دات له بهر نهو ده توانریت به نیشانه جیگیره کان دابنریت.

- نیشانه ی دیکه هه یه زۆر رووده دات، وه ک:

1- به تارمایی بینین و ریشکه و پیشکه کردنی چاو به هژی گران دیاریکردنی بیلبله بۆ بینینه که که وا له نه خۆش ده کات پله ی چاویلکه که ی به بیسوود بگۆریت، چونکه نهو ریشکه و پیشکه یه ون ده بیست و پله ی بینینی وه ک خۆی لیدیته وه له دوای دابه زینی ریژه ی شه کر له خویندا له گه ل چاره سه رکردندا.

2- سه رسوران و ههستکردن به ناهاوسه نگی - نه میس که مده بیته وه له دوایدا ون ده بیت دوای نهو ی ناستی شه کر بۆ ناستی سروشتی داده به زیت.

3- گرزی به نازار له ماسولکه کاندنا، به تاییه تی له ماسولکه کانی قاچدا گولمه ی لاق له کاتی خهوتندا شه ویش به هژی بهرده وامی گرژبوونی (Cramps) بۆ ماوه یه کی دوورودرێژ.

4- میرو له کردن یان نازار له په له کاندنا.

5- تېنچوونى سورى مانگانە: پىچرانى سورى مانگانە بەزۆرى لاي نەخۆشەكانى شەكرەى ژمارە 1 لەكچانى تەمەن بىچوكدا روودەدات و لەدواى كۆنترۆلكردنى چارەسەر وەك خۆى لىدیتتەوہ.

دوو تىبىنى گرنىگ:

تىبىنى يەكەم: پەيوەندى بەلىكدانەوہى زۆرىك لەم نىشانانەوہ ھەيە لەژىر تىشكى نەو زيادەيەى لەشەكرى خويئندا روودەدات و دەبىتتەھۆى ھەلمۆىنى ئا و لەشانەكان و وشكبوونەوہيان بەشپۆەيەكى رىژەيى، بۆ نمونە:

- تىنۆيتى: لەنەنجامى ناگادار كوردنەوہى ناوہندى دەمارى كە لەخوارەى مېشكدا ھەيە و بەھەستيار تىبىيەكى زۆرەوہ بۆ پەستانى ئۆزمۆزى كاردەكات (پەستانى ئۆزمۆزى واتە رىژەى توارەكان لەئا و لەخويئندا) وەك نەو تىنۆيتىيەى لەدواى خواردى ژەمە خۆراكىنى سۆير روودەدات.

- زياد بوونى قەبارەى مېز و زۆر مېز كوردن: لەنەنجامى لىشارى شەكر بۆ ناو مېز و لەگەل راكيشانى ئا بۆ توانەوہى.

- رىشكەو پىشكەكردنى بىنن و ناھاوسەنگى: لەنەنجامى راكيشانى ئا و لەھاوئىنەى چااو لەناوہندەكانى ھاوسەنگى لەگرتى ناوہوہ.

- وشكبوونەوہى پىست: لەنەنجامى راكيشانى ئا لىتى لەحالەتە زۆر خراپەكاندا.

تىبىنى دووہم: پەيوەندى بەسەرەتاي دەر كەوتنى نىشانەكانەوہ ھەيە، كە جىياوازى نىوان ھەردوو جۆرەكەى شەكر ژمارە 1 و ژمارە 2 بەشپۆەيەكى ئاشكرا دەخاتەپروو.

- لەكاتىكدا نىشانەكان لەنەخۆشسى شەكرەى ژمارە 1 ھەميشە بەشپۆەيەكى توندو زۆرەى جار خراپ دەر دەكەوئت وەك تىنۆيتى و زۆر مېز كوردن و كەمبوونى كيش.

- نیشانه‌کان له‌نه‌خۆشیی شەکرەیی ژمارە 2-دا بەزۆری بەشیۆه‌یه‌کی کەمتر توند یان پەله بەپەله، دەردەکه‌وێت و، له‌وانه‌شه‌ تا ماوه‌یه‌کی زۆر بەشاراوه‌یی ب‌م‌ینتیه‌وه‌.

تینویتی و زۆر میزکردن: زیادبوونی هه‌ستکردن به‌تینویتی له‌گه‌ڵ وشکبوونه‌وه‌ی دەم و مه‌لاشوو که‌ هاوکاته‌ له‌گه‌ڵ زیادبوونی قه‌باره‌ی میز و له‌وانه‌یه‌ بگاته‌ 3-5 لیتر له‌رۆژیکدا تا یه‌ک لیتر له‌رۆژیکدا سروشتیه‌، ئەم نیشانه‌ ده‌بیت سه‌رنجی نه‌و که‌سه‌ رابک‌نیشیت و پالی پیوه‌ بنیت بۆ شیکاری میز و خوین و ناشکرکردنی ریزه‌ی شەکر له‌خویندا. پیوسته‌ جیاوازی بکه‌ین له‌نیوان زۆر میزکردن به‌بری زۆر واته‌ زیادبوونی قه‌باره‌ی میزه‌که‌ له‌گه‌ڵ زیادبوونی ژماره‌ی میزکردن به‌بری کەم به‌هۆی روودانی هه‌وکردنی میزلدان یان هه‌لئاوسانی پرۆستات. هه‌روه‌ها پیوسته‌ تیبینی نه‌وه‌ بک‌ریت هۆیه‌کانی دیکه‌ی که‌ ده‌بنه‌هۆی میزکردن به‌بری زۆر به‌دووربگ‌یریت وه‌ک خواردنه‌وه‌ی چا- و قاوه‌ به‌زۆری یان خواردنی ده‌رمانه‌ میزیکه‌ره‌کان.

که‌مبوونی کێش له‌ش: که‌مبوونی یان دابه‌زینی کێش له‌نیشانه‌ جیگ‌یره‌کانن له‌نه‌خۆشیی شەکرەیی ژماره‌ 1-دا، به‌خیرایی رووده‌ات و به‌په‌له‌یه‌کی تیبینی‌کراو له‌سه‌ره‌تای نه‌خۆشییه‌که‌دا.

دابه‌زینی کێش به‌بری 5-10 ک‌گم یان زیاتر له‌سه‌ره‌تای نه‌خۆشیی شەکرەیی ژماره‌ 2-دا رووده‌ات، یان له‌ماوه‌یه‌کی کورتدا که‌ له‌چهند هه‌فته‌یه‌ک یان چ‌هند مانگ‌یک‌ی ک‌م تیه‌ره‌ناکات. به‌لام ریزه‌یه‌ک له‌تووشبوانی شەکره‌ ه‌ن به‌ده‌ست که‌مبوونی کێشه‌وه‌ به‌په‌له‌یه‌کی تیبینی کراو ناناڵتین هه‌رچ‌نده‌ نیشانه‌کانی دیکه‌شیان له‌سه‌ر ده‌رده‌که‌وێت وه‌ک تینویتی و میزکردن به‌بری زۆر (زیادبوونی قه‌باره‌ی میز).

هۆکاری دابه‌زینی کێش بۆ له‌ده‌سته‌چوونی ئارو و وشکبوونه‌وه‌ ده‌گه‌رپته‌وه‌ به‌تاییه‌تی له‌نه‌خۆشانی شەکرەیی ژماره‌ 1-دا، هه‌روه‌ها ده‌گه‌رپته‌وه‌ بۆ شکانی پرۆتینه‌کان و چه‌وری

لەش و گۆرینیان بۆ شەکرى گلۆكۆز، ئەویش بەهۆى ئەورۆلەوه كە ھۆرمۆنى گلوکاکۆنى دژ بەئىنسۆلین دەيگيریت، كە ئەویش بەخانەكانى ئىنسۆلینەوه نوساوه لەپەنكریاسدا بەبىرى سنوردار لەبارى سروشتیدا دەردەدرین و لەكاتى روودانى نەخۆشىی شەكرەدا بەبىرى زۆر.

لەواقیعدا فاكترى كاریگەر بۆسەر زیادبوونی بەرزبوونەوهی ریژەى شەكر و دابەزینی كیشى لەش بریتییە لەریژەى نێوان پەیتی ئىنسۆلین بۆ پەیتی ھۆرمۆنى دژ واتە گلۆكۆگۆن لەخۆیندا بەشێوەیەك ئەگەر ئىنسۆلین بەرزتربوو كیشى لەش زیاددەكات و ئەگەر گلۆكۆگۆن زیاتربوو كیشى لەش دادەبەزیت و شەكر لەخۆیندا بەرز دەبیتەوه. ھەروەھا تیببى دەكریت نەخۆش بەخیرایى كیشى خۆى بۆ دەگەریتەوه، بەتایبەتى لەنەخۆشانى شەكرەى ژمارە 1-دا لەدواى ماوەیەكى كورت لەدەستپێكردنى چارەسەر.

زیادبوونی ئارەزووی خواردن؛

زیادبوونی ئارەزووی خۆراك كە زۆرجار بەتایبەتى لەو كەسەدا كە ئارەزووی شەكرەمەنپەكان دەكات لەنیشانە باوەكانى سەرەتای نەخۆشییەكە یان لەكاتى كۆنترۆڵ نەكردنى چارەسەر كرده كەدا.

لەوانەى ئەم گۆرانیە لەھەندىك لەنەخۆشەكاندا تیببى نەكریت و بەدەگمەنىش نەبیت پێچەوانەكەى روونادات واتە لەدەستدانى ئارەزووی خواردن، بەتایبەتى لەبارى بەرزبوونەوهی زۆرى شەكرەكە و دروستبوونی ئەسیتۆندا.

كۆبوونەوهی زیادبوونی ئارەزووی خواردن و زۆر خواردن لەگەڵ دابەزینی زۆرى كیشى لەش حالتىكى زۆر جیاكراوەى نەخۆشانى شەكرەى، بەشێوەیەكى ھاوشێوە روونادات تەنیا لەیەك نەخۆشى دیکەدا نەبیت ئەویش زیاد دەردانى رۆژنى دەرهقیبە لەمەلدا، لەمەدا سكچوونی چەورى لەمندا لاندە لیدەردەكریت.

نەوەى جىڭەي سەرسۇرمانە زىيادبۇونى ئارەزۇوى خواردن لەنەخۇشانى شەكرەدا كە چارەسەرەكەيان كۆنترۆل نەكرارە ھاركاتە لەگەل زىيادبۇونى شەكر لەخوتىندا، بەپىچەوانەشەو، كەمى شەكرىش ھەردەبىتتەھۆى ھەستەكردن بەبرىستىتى و زىيادبۇونى ئارەزۇوى خواردن، نەمەش نەخۇشانى شەكرە نەوانەى دۆزى زىيادەى ئىنسۆلېن دەخۇن زۆر بەباشى پىتى ئاشنان، لىترەو دەردەكەوتت زىيادبۇونى ئارەزۇوى خواردن ۋەك نىشانەيەك لەنیشانەكانى شەكرە پەيوەستە بەدابەزىنى كىتسەو، چۈنكە لەگەل زىيادبۇونەوەى كىتسدا بەھۆى چارەسەرەو نامىتت.

بېھىزى، ھەستەكردن بەلاوازى و شەكەتى:

بېھىزى لەنیشانە گىرنگ و باوہكانى نەخۇشى شەكرەيە، لەوانەيە پىتىش دەركەوتنى نىشانەكانى تىنوتىتى و مىزكردنى زۆر لەماوہى كورتدا، بەكەوتت. ھۆكارەكانى دەبنەھۆى بېھىزى كە ھاركاتە لەگەل نەخۇشى شەكرەدا زانراو نىن، بەلام لەوانەيە ھۆيەكەى لەنەخامى شەكست ھاتنەوە بىت لەدروستكردنى وزەى پىتويست لەلەشدا، نەوېش بەھۆى بەكارنەھىنانى شەكرى گلۆكۆز بەشپوہيەكى دروست بۆ دروستكردنى ووزە بەھۆى كەم و كورپى ئىنسۆلېنەوە. بەھەرھال، ھەستەكردن زىياد بەھىلاكى بەتايىبەتى لەكۆتايى رۆژدا، لەزۆرتىن گلەيى و گازەندە باوہكانە تەننەت لەگەل كۆنترۆل كردنى شەكرى خوتىنىشدا بۆ ناستى سىروشتى، كە لىكدانەوەى لەم ھالەتانەدا نەستەمە، لەوانەيە پەيرەندى بەتېكچوونىكەوە لەكردارە كىمىيەكانى ناو ماسولكەكانەوە، ھەبىت.

دەركەوتنى ماكەكانى نەخۇشى شەكرە بەبى ھىچ ناگادار كىرەنەوہيەكى لەپىتىنە:

نەخۇشى شەكرە بۆ يەكەبجار بەشاراويى لەپشت يەكىك لەماكەكانىدا بەسەرەتاي دەركەوتنى نەم نەخۇشىيە دادەنرىت و بايەخىكى تايىبەتى لەكارەكانى رۆژانەى زۆرەى پىسپۆرتىيە نۆژدارىيەكانى ۋەك پزىشكى چا و يان پىست يان نەخۇشىيەكانى ژانندا،

ههیه. ههروههك چۆن لهكاتی قسه كردن لهسهر ماكه كانی نهخۆشیییه كه دهرده كهوتیت دوو دیاردهی جهختلیتكر او ههن.

1- بهنزیکهی هیچ نهندانمیتك یان شانیهیهکی لهش له ماكه كانی نهخۆشیییه كه دهر بازیان نابیت.

2- زۆرجار ماكه كان دهرده كهون لهپیش روودانی دهر كهوتنی نیشانه كانی نهخۆشیییه كه خۆی كه په یوه ندییان به بهرزبوونه وهی ریژهی شه كهروه ههیه لهخویندا، هۆكاره كهش لهوه دهچیت بۆ نهوه بگهڕیتسه وه تووشبوونه كه كهم بیت و نهوهنده كارا نه بیت نیشانه كان بهشیوهیهکی ناشكرا دهر بجات، بهلام بهشی نهوه بكات ماكه كان دروستبكات.

گرتنگترین ماكه كانی كه لهوانه یه لهسه رهقادا رویدهن و ناماژهبین بۆ دهر كهوتنی نهخۆشیییه كه:

1- بورانه وهی شه كه ره نهغمامی دهر كهوتنی نهسیتۆن و كیتۆنه كان لهخویندا، كه زۆرجار لهسه رهتای شه كه رهی ژماره 1- دا روودهات و له ههنديك حالهتی نهخۆشییی شه كه رهی ژماره 2- شدا كه هاوكاته له گهژ ههوكردنی ژههراویدا.

2- كه می نینسۆلین و زیاده بوونی هۆرمۆنی گلۆكاكۆن هاوكات ده بیت له گهژ بهرزبوونه وهیهکی زۆری ریژهی شه كر، له گهژ بهرده و امبوونی چاره سه رنه كردندا ده بیتسه هۆی سوتاندنی چهوری و له میشه وه نهو نهسیتۆنه دروستده بیت كه له میزدا دهرده كهوتیت.

3- ههوكردنه كانی كاردانه وهیان بۆ چاره سه ركردن و دژه زیندووه كان نییه و به ناوبانگترین نمونه كانی:

- خورو (خوران)ی به شه كانی دهر وهی كۆنه نداسی زاویتی ژن.

- هموکردنه کانی پیست.

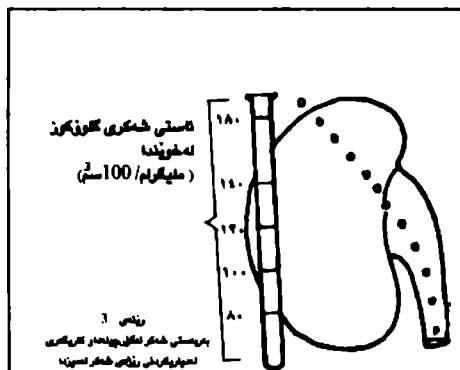
- هموکردنه کانی چاو.

3- هموکردنی تونسی ده ماره کسان له په له کانددا ده بیته هۆی نازاری زۆر و هه ندیجار نیفلیجی په له کان (له دهسته کانددا یان له قاچه کانددا) که له دوای چاره سه رکردن ده گه پرتسه وه یان له جووله ده ماره کانی گلینه ی چاودا، که ده بیته هۆی روودانی نیفلیجیه کی کاتی له هه ندیگ له ده ماره کانی چاودا.

4- گیرانی خوینبه ره کان خوینبه ره کانی میشک یان تاجیه کان (دل) یان خوینبه ری په له کان یان بنکی چاو. زۆرجار نه وهی کتوپر له م حاله تانه دا رووده ات ناشکرا کردنی بهرزبوونه وهیه کی زۆره له شه کری خویندا که پیشتر هیچ نیشانه یه کی نه وتۆ ده رنه که وتوه که سه رنجی راکیشابیت.

دهستپشانکردنی نه خویشی شه گره: مه به ست له ده ستنیشانکردنی نه خویشی شه گره دزینه وهی به لگه یه که بۆ بوونی نه خویشیه که، له نه خویشه شه گره دا له وه ده چیت ده ستنیشانکردن ناسان بیت، نه ویش له ریگه ی پتوانه کردنی ریژه ی شه کری گلۆکۆز له خویندا و ده رختنی بهرزبوونه وهیه که ی له ریژه ی سروشتی به شیوه یه که هیچ جیگه ی گومان نه بیت. له نیتوان سروشتی و نه خویشی شه گره دا، به م حاله تانه ده وتریت لاوازی بهرگه گرتنی گلۆکۆز، نه مهش تا ناستیک دیارده یه کی سه رسوپهینه ره، چونکه له ریگه ی به دوادا چوونی نه م حاله تانه دا ده رکه وتوه بوونی بهرزبوونه وهیه کی که می شه گره حاله ته که بۆ نه خویشی شه گره ده گۆریت.

له بهاره سروشته کانددا گورچه یه کان ریگه له گه رانه وهی یان چوونی شه کری گلۆکۆز بۆ میز ده گرن تا نه کاتی که ناستی شه گره که له خویندا له 180 ملگم/100 سم³ تپسه ری نه کردوه.



بهمشیره به ده کریت بونی بهریمستیک له گورچله کاندای بهترینته پیتشچاو تا پاریزگاری له گلۆکۆز و هک ماده ده به کی زۆر گرینگ بز جالاکه له ش بکات. بونی شه کر له میزدا مانای وایه ناستی شه کر له خویندا نهم بهریمسته یه پریوه، واته بهرتره له 160- 180 ملگم / 100 سم³ له خوین، به لاه همدنیک له حالته کان که نهم بهریمسته تیا یاندا داده بزیت، شه کر له میزدا دهرده که مویت به بی بهرزیوونه ی ناسته که له خویندا. له وانه شه پیچه وانیه رویدات بهریمسته که بهرز پیتهمو شه کر له ناو میزدا ون بیت لهو کاتمه دا که ناسته که له 200 ملگم / سم³ خوین تیه پریوه.

- نیستای ریگی باو بز ده ستیشان کردنی نه خویشی شه کر به شیتویه که نه خویش به بی ناغواردن له به یاندا بز تاقیگه ده پروات و که مینک خوینی لیتوه ده گریت و بری شه کر که له پیوانه ده کریت، له هه مان کاتدا نه خویش 75 گرام له شه کری گلۆکۆز ده خوات و له دوای دووسه سات نمونه که دیکه له خوینی نه خویشه که وه ده گریت و بری شه کر که پیوانه ده کریت.

ناراسته ی نو ی له ده ستیشان کردنی نه خویشی شه کره تیبینی ده کریت تاقیکردنه وه ی که وانیه شه کر به کارناهیتریت که پشتی ده به ست به پیوانه کردنی چهند نمونه که له شه کری خوین و له دوای نه وه ی 75 گرام له شه کری گلۆکۆز به که سه که ده درا، چونکه نهم تاقیکردنه وه به هاهیه کی نه وتوی نییه، ههروه ها ده بیته هوی کات به فیروانی بیسوود و پرای نار هه تکردنی نه وه که سه.

به هه رحال دیاری کردنی ژماره بز بهرزیوونه وه ی شه کر له خویندا پیوسته به شیتویه که بیت هیچ گو مان له خوی نه گریت بز ناماژده ان به بوونی نه خویشی شه کره نه مهش پالیناوه به ژماره یه که له ده زگاگانه وه (یه کیتی نه خویشانی شه کره له ولاته یه کگرتوه کانی نه مه ریکا و دهسته ی تهنروستی جیهانی) بز ریکه وتن له سه نهم ژمارانه بز نواندنی نه خویشی شه کره به شیتویه کی دنیا، نیستاکه له زۆریه ی ناوه نده پزیشکییه کان کاریان پیده کریت:

1- ناستی شه کر له نه خویشیکی بهرژوودا (به درژیای شه): زیاتر له 120 ملگم له خویندا، یان 140 ملگم له پلازما دا - له دوو جاری جیاوازا دا.

2- ناستی شکر له دوای دوو سعات له خواردنی 75 گرام شکرې گلۆکۆز له لایهنه خۆشهوه: زیاتر له 180 ملگم له خویندا، یان زیاتر له 200 ملگم له پلازما، له دوو جاری جیاوازا.

تیببني ده کړیت نه مخامی پتوانه کړدنی شکر به پیتی جزوی نمونه ی خوینه که ده گۆریت: بهرزه بیت نه گهر له پلازما پتوانه کړا (پلازما شله ی خوینه به بی خړوکه سووره کان) به به راورد کړد له گه ل پتوانه کړدنی شکر له نمونه یه کی ته واری خویندا. هه روه ها تیببني ده کړیت ناستی شکرې خوین که له موولو له خوینبیه کان (سهری په غجه) وه رگړاوه بهرتره وه له وه ی له خوینتی خویننه تر وه رگړاوه به بری نریکه ی 7 ملگم.

ناشکرا کړدنی شکر له میزدا؛ شکرې گلۆکۆز له میزدا ناشکرا ده کړیت به هوی نوم کړدنی شریتی تیربو به ماده یه که له گه ل شکرې گلۆکۆزدا کارلینک ده کات، له ناو میزدا، پاشان تیببني کړدنی پله ی گۆرینی رهنگی شریته که له شینی کاله وه بۆ شینی توخ. نه مهش هۆکارینکی زۆر ساده یه، به لام زۆر ورد نییه و له کم و کوریش به ده رنییه. زۆر جار ریژه ی شکر له میزدا کاردانه وه ی ریژه ی بهرزیه که یه تی له خویندا، که ده سته کات به چوون له خوینه وه بۆ میز کاتیک له 180 ملگم له خویندا بهرتر ده بیتسه وه. به لام له هه ندیک حالتدا نه مه راست نابیت، له وانیه ده رچوونی شکر له گورچیلوه بۆ میز له حالتده درتوخایه نه کۆنترۆلنه کراوه کاندای کم بیت یان هر نه بیت له گه ل نه وه شدا که ریژه ی شکر له خویندا زۆر به رزیش بیت. هه روه ها شکر له میزدا له حالتی دوو گیانیدا به بری زۆر ده ده که ویت شه ویش به هوی دابه زینی بهر به سستی گلۆکۆز له گورچیلوه کاندای، ته نانه ت له حالتی نه بوونی نه خویشی شکره که شدا، له بهر نه وه له هه موو حالتده کانی دوو گیانیدا بۆ پتوانه کړدنی ریژه ی شکر ته نیا پشت به پتوانه کړدنی له خویندا ده به ستریت.

حالتی شکرې میز به بی نه خویشی؛

لههەندىك حالتى دەگمەندا شەكر لەمىزدا ناشكرا دەكرىت بەبى بوونى نەخۆشىي شەكرە، واتە بەبى بوونى بەرزبونەوہى رىژەى گلۆكۆز لەخویندا، ئەمانە حالتى بۆماوہىن و لەنەنجامى دابەزىنى بەربەستى رىنگر لەدزەكردنى گلۆكۆز لەخوینەوہ بۆ مەيز دەردەكەون، ئەم حالتانە بە"دەردانى شەكرى گلۆكۆز لەگورچىلەوہ"يان" شەكرى درۆزنى گورچىلە" دەناسرىت، نەویش بۆ جياكردنەوہى لەنەخۆشىي شەكرەى راستەقىنە، ئەم حالتانەش بەهەيچ شىوہەك زىانىان نىيە.

ناشكراكردنى ئەسپتۆن لەمىزدا:

نەمەش پشت دەبەستىت بەشرىتى تايبەتى و لەمىزدا نەوم دەكرىت. ھۆسەكى گرنگە پىنۆستە نەخۆشىي شەكرەى ژمارە 1 بەتايبەتى پەناى بۆ بەرىت نەگەر ھەستى بەجۆرىك لەنارەھەتى و بى تاقتى كرد يان بەرزبونەوہەكى زۆرى لەناستى شەكردا بەدى كرد.

به نندی سیبم

چاره سه، نه خه شه . شه ک ه

چارهسەری نە خۆشییی شەکرە

لەسەرەتادا کاتیگ نە خۆشییی شەکرە ناشکرا دیکەین پێویستە ئەم دوو ھەقیقەتە لەیاد نەکەین:

پەگەم: ھۆیەکانی چارەسەر کردن نەگەر بەباشی جیبەجینکران لەتوانایاندایە ئەو تیکچوونە کیمیاییە لەجولەئە شەکر لەلەشدا چاک بکەنەو و ھاوسەنگییەکی لەناستیکیی سروشتیدا کۆنترۆل بکەن، بەمەش مەترسی نەخۆشییەکە بۆ نزمترین ناست دەگوازییەتەو.

دوووم: لەبەرامبەردا، ھۆیەکانی چارەسەرکردن ئەوانەئە ئیستە لەبەردەستدان لەتوانایاندا نییە ئەو تیکچوونە بۆماوھییە شاراوھییە چاک بکەنەو، بەو مانایەئە توانای توشبوونی ئەو کەسە بەنەخۆشییەکە بەدریژایی کات لەنارادایە، لەبەرنەو ئەگەر

نەخۆشییە کە چارەسەرکردنی فەرامۆشکرا یان وەستیترا یان ھۆکاری نوێ وەك ھەلچوونە دەروونییە توندەکان یان تووشبوون بە (تا) یان بەھەوکردنی بوو، ھۆی نوێکردنەوی، ئەوا جارتیکی دیکە شەکرە کە دەگەریتتەو.

شەش رەگەزی سەرەکی بۆ چارەسەرکردن:

- 1- گۆرینی رەفتاری ھەلە لەژياندا.
- 2- ریتکخستنی خۆراك: لەرووی بڕو جۆرەو.
- 3- بایەخدان بەزیادکردنی جولەمی لەش و ئەنجامدانی وەرزش.
- 4- نینسۆلین.
- 5- دەرمانەکان لەریتگەمی دەمەو وەردەگیرین و شەکرە لەخویندا دادەبەزیت.
- 6- چارەسەرکردنی ریزەمی زیادەمی چەوری و کۆلیستەرۆل لەخوینداو چارەسەرکردنی بەرزی پەستانی خوین (نەم دوو ھالەتە زۆرجار لەگەڵ شەکرەدا ھاوکاتن).

- **گۆرینی رەفتاری ھەلە لەژياندا:** چەند جارتیک نەو ناماژەدانە دووبارە بۆتەو کە نەخۆشیی شەکرە ھەرچەندە لەپیش ھەموو شتیکدا ناماددەباشی بۆماوەی دەبیتە ھۆکار بۆ تووشبوون پیتی، بەلام لەژێر کاریگەری نەو زیانانەشدا دەردەکەوتت کە دەرتەنجامی ژيانی ھاوچەرخن بەھەموو بارگرا نییە سایکۆلۆژی و جەستەییەکانییەو. لەبەر ئەوە لەکاتی ناشکراکردنی نەخۆشیی شەکرەدا بۆ یەکەجار و لەپیش دەستکردن بەھیچ چارەسەرتیک، پتۆستە ھەلۆتستەییەکی جدی لەگەڵ خوددا بکرتت بۆ پیاچوونەوی ھەموو شتێوازی ژيان، نیتە دلتیاین زۆرێک لەبارگرا نییە زیادەمی تیتادایە کە لەوانەییە دەروونی بن بەھۆی شەکەتی بەردەوام و گرژییەو یان جەستەیی بن بەھۆی زۆر خواردن و قەلەوی و

كهم جولہ كردن و كهم وهرزشكردنهوه، وئیرای جگه ره كئیشان به هه موو زیانه جئگه ره كابییه وه له سه ر خوتن به ره كان به تاییه تی له باری بوونی نه خوئشی شه كه ره دا.

پئوسته هه موو نه خوئشییكی شه كه ره هؤشیاری ته واوی هه بیته بیته وه ی كه نه گهر به شیوازی ژیانیدا نه چئته وه وه كار كردن و هه لچوونه كانی به شیوه یه كی مامناوه ند رانه گرتیت و ناگای له هاوسه نگی نیوان هیلاك بوون و هه وانسه وه و گرزئی و خابوونه وه كانی نه بیته، هه روه ها ناگای له خواردنی نه بیته و به تئكراپی كئشی نمونه یسه وه پابه ند نه بیته، نه گهر هه موو نه وانسه روونه دن و به ناگا نه بیته له پابه ند بوون پئیا نه وه نه وا چاره سه ر كردن به نئسنسؤلین یان هه پ له رئنگه ی ده مه وه هئنده سوودی نابئته بزئی نه مه به شی سه ره كییه له چاره سه ر كردن، جئبه جئكردنی له گه ل هه موو نه خوئشییكدا نه سته مه، به لام هه یچ نه لته رناتئیئتیكی نییه وه له گه ل دان به خو دا گرتن و سه روو بوون و هاوكاری خئزان ده كرتیت ورده ورده جئبه جی بكرتین.

- **سیستمی خؤراکی؛** سیستمی خؤراکی رؤلئكی سه ره كی له چا سه ر كردنی نه خوئشیی شه كه ره دا ده بینئته، جؤزی نه خوئشییه كه هه چؤنئك بیته و هه رچه نه ده پله كه ی كهم بیته و چه نه ده چاره سه ر كردن به هؤزی ده رمانسه وه سه ركه وتوو بیته و ناستی شه كه ره له خوئندا سه روشتی بیته، ناتوانرئته ده سته برداری پابه ند بوون به سیستمئكی خؤراکی تاییه تییه وه بكرتیت هه رچه نه ده له نه خوئشییكه وه بز نه خوئشییكی دئكه جئاوازه.

له به ره وه پئوسته نه وه له یاد نه كرتیت تئكچوونی سه ره كی به لاچوونی نئشانه دئاره كانی نه خوئشییه كه لاناچئته و جارئكی دئكه به ره و خراپتر ده چئته نه گهر سیستمی خؤراکی فه رامؤش بكرتیت.

رئساكانی سیستمی خؤراکی؛

لەسەرەتادار، لەپیش دیاریکردنی سیستمی خۆراکیدا، دەمانەوێت جەخت لەم رێسایانە بکەینەوێه که باری سیستمە خۆراکییەکه کۆنترۆڵ دەکەن:

یەگەم: پتویستە لیکۆلینەوێه لەسەر نەریتی خۆراکی نەخۆشەکه بکریت، لەگەڵ شێوازی ژیاویدا و حەز لەج خۆراکێک دەکات حەز لەچی ناکات بەشێوەیەک سیستمی خۆراکییەکه هەرنەوێه نەبێت تەنیا لەگەڵ پێداویستیەکانی نەخۆشدا بگۆنێت، بەلکو پتویستە لەگەڵ نەریت و نارووزووەکانیدا بۆ خواردن گونجاو بێت و نەمەش پتویستی بەجۆریک لەرێککەوتنە لەنیوان پزیشک و نەخۆشدا.

لەناوەندە تایبەتیەکانی ولاتە پێشکەوتووەکاندا پەسپۆری خۆراکزانێ بەشێوەیەکی باش نەم نەرکە جێبەجی دەکات.

دوو: واباشە سیستمە خۆراکییەکه بەبێ رەزامەندی بەسەر نەخۆشدا نەسەپتێت، بەتایبەتی لەلایەن کەسوکەر و کەسانی چواردەورییەوێه.

چونکە نەم جۆرە نامۆژگارییە (پۆلیسیانە) زۆر جار دەبنەهۆی روودانی کاردانەوێهەکی پیچەوانە، جلهوی نەخۆش بەتەواوەتی لەدەست دەدریت وەک جۆریک لەسەرکێشی و ناپەرەزایی. دروست ئەوێه پەیرەوی شێوازیکی نەرم برێکی زۆر لەدان بەخۆداگرتن بکریت، لەگەڵ هاندانی نەخۆشەکه بەتایبەتی لەلایەن هاسەرەکهیەوێه هاورەشیکردن لەگەڵیدا لەهەمان سیستمی خۆراکیدا.

نایت ئەوێه لەیادبکەین سیستمی خۆراکی لەچێشتخانەوێه دەستپێدەکات نەک لەسەر خان، بۆئەوێ سەرنجراکێشانی نەخۆش بۆ خواردنەکان و نارهزووکردنیان بەتەواوەتی بەدووور بگێریت، پتویستە تەنیا خواردنە پتویستیەکان لەبەردەمی نەخۆشەکه داين.

سێیەم: سیستمی خۆراکی نەخۆش پتویستی بەئالۆزی نییە و رێسای ئالتوونی تێیدا

 کاربێه.

نهوانه‌ی له‌بواری خۆراکزانیدا کارده‌کەن ناشکرایان کردووێه خواردنه‌ کۆنه‌کانی هه‌موو گهلانی سه‌ر زه‌وی له‌رابردوودا خواردنی دروست تر بوون، زیانه‌کانی له‌گه‌ڵ بلاویبوونه‌وه‌ی خۆراکی نوێ به‌زۆری ده‌رکه‌وتن که‌ پهرن له‌شه‌کر و زوو ده‌سه‌رژین له‌خواردنه‌وه‌کان و شه‌رییه‌کان، هه‌روه‌ها له‌ریگه‌ی به‌کاره‌ینانی جۆره‌کانی چه‌ورییه‌وه‌ گه‌رمۆکه‌ی به‌رز به‌له‌ش ده‌به‌خشن.

گۆزانیکی گه‌وره‌ له‌کۆمه‌لگه‌ پێشکه‌وتووێه‌کاندا هه‌یه‌ به‌ناپراسته‌ی گه‌پراسته‌ به‌ره‌و سیسته‌م خۆراکییه‌ کۆنه‌کان که‌ هه‌زاره‌ها ساڵ له‌گه‌ڵ مرۆفدا ژیاوه‌ واته‌ به‌کورتی:

- دانه‌ویله‌ی زۆر (گه‌م و جۆ) به‌حاله‌ته‌ سروشتیه‌که‌یان (نارد به‌که‌په‌که‌وه).
- پاقله‌مه‌نییه‌کان به‌په‌ری زۆر (پاقله‌و نیسک و هه‌رزله‌)، له‌گه‌ڵ په‌ری زۆر له‌سه‌وزه‌ی رێشالدار که‌ ناو هه‌لده‌مژن.
- په‌ری که‌م له‌گۆشت و چه‌وری.
- په‌ری که‌م له‌شه‌کری خوان (شه‌کری سه‌پ).

چواره‌م: سیسته‌می خۆراکی نه‌خۆشیه‌ی شه‌که‌ پێویسته‌ وه‌ک گشت هه‌له‌سه‌نگینه‌ریته‌، واته‌ به‌حیسابکردنی یه‌ک ژه‌م نه‌بیته‌ به‌لکه‌و حیسابکردنی کۆی ژه‌مه‌کان بیته‌ پێکه‌وه‌. نه‌مه‌ش کارناسانییه‌کی زیاتر بۆ نه‌خۆش دروستده‌کات به‌په‌ی باروده‌خه‌ی ژیانی.

پێنجه‌م: له‌م بابه‌ته‌ گه‌رنگانه‌ که‌ له‌م دوایه‌دا بووه‌ مایه‌ی سه‌ره‌نخه‌راکێشان، په‌ناپردنه‌ بۆ دابه‌شکردنی په‌ری نه‌و خۆراکانه‌ی بۆ نه‌خۆش داده‌نرێن به‌سه‌ر چه‌ند ژه‌میه‌کی به‌چووکدا به‌دریژایی رۆژه‌که‌، چونکه‌ مامه‌له‌کردن له‌گه‌ڵ کۆنه‌ندامه‌ له‌کارکه‌وتووێه‌کانی به‌کاره‌ینانی شه‌کری گلوکۆز سنورداره‌یان هه‌واشه‌ له‌له‌شدا، له‌نه‌خۆشیه‌ی جۆری ژماره‌ 2 دا فرسه‌ت به‌نه‌خۆش ده‌دات بۆ وه‌رگرته‌ی گلوکۆز به‌شێوه‌یه‌کی سروشتی تا پله‌یه‌کی زۆر. نه‌مه‌ش

نەو دەگەیه نیت ئەگەر نەخۆش خۆراکیکی خوارد بپه کەمی 400گم گلوکۆز بوو لەرۆژتیکدا ئەوا جیاوازییەکی گەورە هەیە لەنیتوان ئەوێ ئەو بپه لەیەک ژەمدا بھوات یان بەدابەشکراوی بەسەر پینچ ژەمدا لەرۆژە کەدا بیخوات.

جیاوازییەکی گەورە لەنیتوان ئەو ژەمە خۆراکەدا هەیە کە لەشەکری سادە پینک دیت و بەخیرایی دەمژریت و ناستی شەکر لەخویندا زیاددەکات، لەگەڵ ئەو ژەمە خۆراکەدا کە لەپاقلە مەنبیەکان پینک دیت و بەو توئیکلانە داپۆشراون کە رینگە لەھەرس و مۆین دەگرن و لەم بارەدا شەکر لەخویندا بەناستیکی ھێواش بەرز دەبیتسەو کە دەکریت وەرگیریت (نەخۆش بەرگەمی بگرت) ئەمانە بەرینگەییەکی ھارشیوێی ئەو پۆلانە کار دەکەن کە دەپەڕینیان ھێواشە.

لەبەر ئەوێ ریساکانی سیستمی خۆراکی نەخۆشیی شەکرە پتویستە بەمشێوێیە بیت:

- دابەشکردنی ژەمەکان بەدریژایی رۆژە کە بۆ پینچ ژەم و ھەندێجار شەش، کە ھەمان گەرمۆکەمی گەرمی لەخۆبگرن (سێ ژەمی سەرەکی و دوانی بچوک).

ئەم جۆرە دابەشکردنە بۆ ژەمەکانی خۆراک بۆ نەخۆشیی شەکرە لەجۆری ژمارە 1 - یش بەسوودە کە نینسۆلین وەر دەگرن بۆئەوێ لەحالتی لەھۆشچوونی کەمی شەکرە بەھۆی نەبوونی خۆراکی پتویستەو بەدوور بیت.

- زیاتر بایەخدان بەخواردنی ماددە پاقلە مەنی و دانەوێلەکان بەپیکھاتە سروشتییەکانیەو (واتە بەبەرگە توئیکلییەکیانەو) ھەروەھا کەپەک و ھەموو ئەو خواردنەنای دیکە کە درەنگ ھەرس دەبن و دوورکەوتنەو لەشەکری زیادە لەسەر خواردن.

شەشەم؛ لەو بابەتانەیی دیسانەوێ تازە بوونەتە جێگەیی سەرنج، جیسابکردنی پیکھاتەیی خۆراکەکان لەنیشاستەو پڕۆتین و چەوریەکان بەپیتی دەرھێنانی ریشەکانیان

لهتاقیگه مدرج نییه وهلامدانهوهی بهرزبوونهوهی شه کره بۆیان وهك یهك بیئت، واته پارچهیهك شیرینی دروستکراو لهنارد لهتیکهلهی شه کر و زهیت پیئکهاتوو، شه کر لهخوئیندا بهو هئینده (بهو بره) بهرز ناکاتهوه که ههمان بر لهشه کر لهو خۆراکه دا بهرزى ده کاتهوه نه گهر بهتەنیا بیئت. ههروهها بری نیشاسته کانی نیسک بهرام بهر بریکه لهنان شه کری خوئین شهونده بهرز ناکاتهوه تەنیا به بری سی بهش نه بیئت، بهمشیهوه پیئسته، لهکوئاییدا چهند له مه وه برگریت بهلینکوئینهوهی نایا ژهمیکی تهواو پیئکهاتوو لهنان (یان ههر نیشاستهیه کی دیکه) و سهوزه و گوشت چی دروستده کات و چۆن کاده کاته سهر تیئکراییی بهرزبوونهوهی شه کر لهخوئیندا.

تا نیستاش کاریگهری پیئکهاتهی ژهمه کان له سهر ریئوه کانی بهرزبوونهوهی شه کر پیئستی بهلینکوئینهوهی زیاتره و بهتایبهتی بههۆی جیاوازی خۆراکه کانهوه لهژینگهیه کهوه بۆ ژینگهیه کی دیکه.

ههوتهم: سیستمی خۆراکی نهخۆشیی شه کره تەنیا بایه خدان بهکوئترۆلکردنی شه کره ناگرتسهوه، بهلکو پیئسته چهوریه کانیی کۆنترۆل بکرین، چونکه په یوه ندیه کی باوه بریکراو له نیتوان تیئکچوون لهوه رگرتنی ههریه که له شه کرو چهوریه کان له له شدا هیه و لهوانه یه بیئته هۆی زیادکردنی چهوری لهخوئیندا و نه گهری روودانی تووشبوون بهره قبرونی خوئینبه ره کان.

چۆنیهتی دانانی سیستمی خۆراکی:

1- ره چاوی شه وه ده کریت خۆراکه ههلبژێراوه کان تیئکه لهیه ک بن له سی ره گهزه کهی خۆراک (نیشاستهیی و پرۆتینی و چهوری)، بهلام بهو ریئانهی که ریئکهوتن له سهریان هیه:

- نیشاسته‌یه‌کان 50-60%

- پرۆتینییه‌کان 15-20%

- چه‌ورییه‌کان 20-35%

واته نیشاسته‌یه‌کان نزیکه‌ی نیوه‌ی گهرمۆکه‌ی پتویست بۆ له‌ش له‌رۆژۆتیکدا پتیکدیتن و چه‌ورییه‌کان یه‌ک له‌سه‌ر سی و پرۆتینییه‌کانیش نزیکه‌ی 1-1.5 گرام بۆ ههریه‌ک کیلوگرام له‌کیشی له‌ش:

حیسابکردنی گهرمۆکه‌کان به‌حیسابی لیسته‌کان ده‌بیئت (له‌شوینتیکی دیکه‌ نهم لیستانه‌ خراونه‌ته‌روو) له‌گه‌ڵ ره‌چاوکردنی نه‌وه‌ی ههر 1 گرامی ته‌واو له‌نیشاسته‌ یان پرۆتین 1,4 گهرمۆکه‌ر، ههر 1 گرامی ته‌واو له‌چه‌وری نزیکه‌ی دوو نه‌وه‌نده‌ واته (نۆ گهرمۆکه‌ ده‌به‌خشیئت).

ره‌چاوی هه‌لسه‌نگاندنی گهرمۆکه‌کان ده‌کریت به‌پیتی ته‌مه‌ن و چالاک، که به‌شپوه‌یه‌کی ساده به‌مشپوه‌یه‌یه‌:

- نزیکه‌ی 40 گهرمۆکه‌ بۆ ههر کیلوگرامیک له‌کیشی له‌شی گه‌نجیکی چالاک.

- نزیکه‌ی 30 گهرمۆکه‌ بۆ ههر کیلوگرامیک له‌کیشی ژنیک که ته‌مه‌نی له‌سه‌روو 70 سالییه‌وه‌یه‌.

2- به‌های گشتی خۆراکی به‌سه‌ر پینچ ژه‌مدا (سی ژه‌می سه‌ره‌کی و له‌نینیاندا دوو ژه‌می بچوک) دابه‌ش ده‌کریت بۆ نمونه‌:

- نانی به‌یانی: 20% ی کۆی گهرمۆکه‌کان.

- کاتژمیر (11) ی به‌یانی: 5% ی کۆی گهرمۆکه‌کان.

- نانی نیوه پو: 30% ی کۆی گهرمۆکه کان.
- کاتۆمیتێ گی دوانیوه پو: 5% کۆی گهرمۆکه کان.
- نانی نیواره له کاتیکی زوودا 20% کۆی گهرمۆکه کان.
- ژهمینکی درهنگ له شه ودا نه گهر پیتیستی کرد: له 15% ی گهرمۆکه کان.
- له کاتی لابردنی نهم ژهمه دا، به سهر ژهمه کانی دیکه دا دابه شه بیت.
- به هه رحال نهم ریژانه جیگیر نین و، ده توانریت به پیتی شیتواری ژیان و باری نه خۆشه که ده ستکاری بکریت.

3- ره چاوی پشت به ستن به ماده ده نیشاسته ییه کان ده به ستریت له و سنورانه دا که ریگه پیدراون و له ناو پاقله مه نی و دانه و پله کاند و، به پیتی توانا دورکه و تنمه له شه کری خوان (شه کری سپی)، وانا له سنوری یه که وچک بۆ چا له به یانیان و که وچیکینکی دیکه له دوای نیوه پو دا بۆ نمونه، ههروه ها ده توانریت له جیاتی شه کر شیرینکه ره کان (وه که ماده دی سکارین) به کاریت به پیتی ئاره زووی نه خۆشه که و، نیستا چه ند جزرێک له و ماده یه هه یه. به لام نه وه ی ده بیریته نه خۆشیی شه کره له سه ره تای ده رکه وتنی نه خۆشییه که دا به کاریده هینیت، به لام له دواییدا ورده ورده گوتی پینادات هه رچه نده به سیستمه خۆراکیه که نۆیه که یه وه پابه ند ده بیت و تامکردنی بۆ خۆراک ده گۆریت.

کاریگه ری زیانبه خشی سکارین له سه ر مرۆڤ به بری ناسایی نه سه لمیتراوه.

4- پیتیسته نه و سه وزانه ی ریشالییان تیا دایه به زۆری بخورین وه که کاه و تور و پیاز و کوزه له، که پینچه وانه ی هه رس و مژینی ماده ده نیشاسته ییه کانه و نه مه ش ده بیته هۆی هیواشکردنی تیکرایی به رزبوونه وه ی شه کر. ههروه ها بۆ دابه زینی ناستی کۆلیسترۆل و ماده ده چه رییه کان له خۆیندا به سوودن.

به لآم هه ندىك لايه نى نىگه تىف له به كار هيتانياندا ههيه، نهو برانهى كه پىويستى بىرى زۆرن و لهوانهيه بۆ ماوهى دوور و درىژ په سهند نه بن، ههروه ها لهوانهيه هه ندىكيان وروژينه ريش بن بۆ كۆلۆنى ده مارى.

ههروه ها هه ندىك پىكهاتهى ده رهتيراو لهو ريشالانهى هه ن، به لآم بۆ ماوهى دوور و درىژ په سهند نين.

5- زه يتى رووه كى يان كه رهى دروستكراو له جياتى رۆنى ناژه لى (رۆن و كه ره) به كار ده هيتريت هه رچه نده به تانريت ده بيت له زه ردينهى هيلكه دوربكه وينه وه، يان له 3- 4 هيلكه له ههفته يه كدا تىپه رنه كات بۆ نهو كه سانهى ته مه نبيان له سهرو چل ساليه وهيه. ههروه ها ده تانريت له جياتى رۆن بۆ سور كرده وه نارى ليمۆ يان پياز له گه ل كه وچىكى گونجاو له زه يت به كار بيت بۆ نه وهى خواردنه كه نه سوتيت.

6- كه مكرده وهى خوتى چىشت له خۆراكى نهو كه سانهى تووشى شه كره بوون كارىكى به سو ده، چونكه نامادده باشيان بۆ تووشبوون به نه خۆشى به رزبوونه وهى په ستانى خوتن ههيه. ههروه ها ده تانريت تىكه له يهك له گه روكياى وهك گۆنيزو زيره له دوای ورد كرن بيان و تىكه ل كرن بيان له گه ل ليمۆ سر كه به كار بيت بۆ كه مكرده وهى خوى. واباشه نامادده كراوه خۆراكيه كان وهك پارچه كانى ده كريتسه ناو شۆرياوه به كار نه هيترين، چونكه ريژه يه كى تىبينيكراو له خوتيان تيا دابه.

3- كۆشى ماسولكه يى و وه رزش

كۆشى ماسولكه يى و وه رزش له ره گه زه گرنه كانى نه خۆشى شه كره ن نه گه ر به باشى به كار هيتران، چونكه نه گه ر به باشى به كار نه هيتران نهوا لهوانهيه كار يگه رى زيانمەند بۆ نه خۆشى شه كره له جوړى ژماره 1 دروستبكه ن.

- كۆششى ماسولكەمى و وەرزش لەجەستەى سروشتىدا دوو گۆپران لەجولەى كىمىيائى شەكر لەناو لەشدا دروستدەكەن كە پىچەوانەى يەكتىن بەكەمبون و زىادبون، لەبەرئەو ھاوسەنگ دەبن و رىژەى شەكر لەخوێندا لەسنورى سروشتىدا دەمىتتەو لەدواى كۆششى ماسولكەمى بەوردەكارىيەكى زىاتر مانائى وايە كۆششى ماسولكەمى دەبىتتەھۆى:

- زىادكردن لەبەكارهيتنانى شەكر لەئەنجامى سوتاندنى بۆ دروستكردنى وزەى پىتويست بۆ جولەى ماسولكەكان، شانبەشانى ئەوئەى كۆششكردن كارائى نىنسۆلن لەچالاككردنى سوتاندنى شەكر زىاددەكات و، ئەنجامەكەش دابەزاندى ناستى شەكرى خوێنە بەشپۆھەكى كارەخۆ (ورده ورده).

- لەبەرامبەردا پىچەوانەكەى روودەدات لەئەنجامى كۆششى ماسولكەمى دەردانى ھۆرمۆنەكانى دژە نىنسۆلن زىاد دەردەرئەت، كە بۆتەھۆى گۆپرانى نىشاستە ھەلگىراوئەكەى ناو جگەر بۆ شەكرى گلوكۆز و پاشان فرىدانى بۆ ناو خوێن تا ھاوسەنگى ئەو دابەزىنە بكات كە بەھۆى سوتانى شەكرەو ھەروىداو.

- بەلام كارىگەرى كۆششى ماسولكەمى و وەرزش لەنەخۆشسى شەكرەدا بەپى جۆرى شەكرەكە و بەپى رىژەى بەرزبونوئەوئەى شەكر لەسەرئەتائى دەستپىكردنى كۆششە ماسولكەمى، دەگۆرئەت.

- لەنەخۆشسى شەكرەى ژمارە 1 دا كە پششت دەبەستتت بەدەرزى نىنسۆلن وەك چارەسەر، كۆششى ماسولكەمى بەيەك ناراستە كارىگەرى ھەيە بۆ سەرى، ئەوئەى بەكارهيتنانى شەكرە، كە دەبىتتەھۆى دابەزاندى رىژەكەى لەخوێندا بەپىكى زۆر، لەوكاتەدا كە شكست دەھىتتت لەدروستكردنى كارىگەرى ھاوسەنگى دژ بەكەمبونوئەوئەى ئەوئەى بەھۆى شكستھىتنانى مەكانىزەمەكانى دەردانى ھۆرمۆنەكانى دژ

به‌کاری نینسۆلینن له‌نه‌خۆشیی شه‌کره‌ی ژماره 1 دا له‌زوریه‌ی حاله‌ته‌کاندا. له‌بهرئه‌وه هه‌میشه ترسی نه‌وه هه‌یه نه‌خۆشیی شه‌کره‌ی ژماره 1 له‌کاتی‌که‌دا که کۆششیکه ماسولکه‌یه‌ی گه‌وره نه‌نجامده‌دات تووشی بورانه‌وه بیه‌ت به‌هۆی که مهبونه‌وه‌ی شه‌کره‌وه، به‌تایه‌تی له‌کاتی‌که‌دا نه‌گه‌ر ناستی شه‌کر له‌وه نه‌خۆشه‌دا نزیك بوو له‌سروشتییه‌وه له‌پشت نه‌نجامدانی کۆشه ماسولکه‌یه‌یه‌که.

هه‌روه‌ها پتویسته تیئینی نه‌وه‌بکریت کۆششی ماسولکه‌یه‌ی خۆی یارمه‌تی خیرا مۆینی نینسۆلین له‌شوینی ده‌رزیه‌که ده‌دات به‌هۆی گوشتینی ماسولکه‌کانه‌وه پالپتیه‌نانی بۆ ناو خۆین.

له‌بهرئه‌وه پتویسته به‌وه‌په‌ری به‌ئاگاییه‌وه دۆزی نینسۆلین به‌نه‌خۆش بدریت به‌تایه‌تی له‌م حاله‌تانه‌دا:

مندالۆ و هه‌رزه‌کاران که به‌وه ده‌ناسرین کۆششی ماسولکه‌یه‌ی گه‌وره‌وه هه‌په‌مه‌کی نه‌نجامده‌ده‌ن واته ئه‌سته‌مه کۆنترۆلیان بکریت.

وه‌رزشی ریک وه‌که مه‌له‌کردن و تۆپی په‌ی که بۆماوه‌یه‌کی زۆر درێژه ده‌کیشیت.

له‌بهرئه‌وه نامۆژگاری نه‌وه که‌سانه ده‌کریت له‌پشت نه‌نجامدانی وه‌رزش بیان له‌کاتی نه‌نجامدانی‌دا بری گونجاو له‌ماده‌ده که‌ریه‌کان بھۆن، نه‌ویش له‌وکاته‌دا نه‌گه‌ر ناستی شه‌کر له‌پیش نه‌نجامدانی وه‌رزشه‌که‌دا نزیك بوو له‌سروشتییه‌وه.

- له‌نه‌خۆشیی شه‌کره‌ی ژماره 2 دا نه‌وه کاریگه‌ره‌ی که کۆششی ماسولکه‌یه‌ی دروستی ده‌کات به‌نده به‌ریژه‌ی شه‌کره‌وه له‌خۆیندا له‌کاتی سه‌ره‌تای نه‌نجامدانی وه‌رزش دا:

- نه‌گه‌ر ریژه‌ی شه‌کر له‌خۆیندا به‌رزبوو، زوریه‌ی جار کۆششی ماسولکه‌یه‌ی زیاتری ده‌کات به‌هۆی شکسته‌هینانی کاری نینسۆلین له‌نزمکردنه‌وه‌ی ناستی شه‌کر له‌وه باره‌دا که

ریژهی شکر بهرزه نه مه له لایه کهوه، له لایه کی دیکه شهوه بهر ده و امیرونی هۆرمۆنه کانی دژ بهنینه سۆلین که شکر له نیشاسته ی هه لگی راوی جگه ره وه فرییده ده ن و به بی کۆنترۆل ده بنه هۆی زیاد بوونی ناستی شکر.

- له و کاته شدا که ریژهی شکر له خویندا به پریکی که م بیان مامناوه ند بهرزه، نه وا کۆششی ماسولکه یی کارایی نینه سۆلین له م حاله ته دا زیاده کات بۆنه وه ی شکر له خویندا دابه زیت. نه مه حاله تی نمونه یی کاریگه ری به سوودی وهرزشه وه ک فاکته ریکی یاریده ده ره له چاره سه رکردنی نه خۆشیی شکره دا.

لیتروه نه وه روونده بیته وه کۆششی ماسولکه یی و وهرزش به سوودن به مه رجیک:

1- کۆنترۆلکردنی ناستی شکره به باشی له نه خۆشیی شکره ی ژماره (2) دا له پیش ده ستپیکردن به نه بچام دانی وهرزش.

2- ناگاداری ته واو سه بهاره ت به ناسانی روودانی له هۆشچوون و بوورانه وه ی شکر له نه خۆشیی شکره ی جوړی ژماره 1 دا له دوا ی نه بچامدانی وهرزشی توندوتیژ بیان بهر ده وا م بۆ ماوه ی دوردریژ، به تایبه تی نه گه ر ناستی شکر نزیک بوو له ناستی سروشتی له پیش ده ستپیکردن به وهرزشدا.

گرنگه لیتره دا ناماژه بده یین به وه ی وهرزش کاریگه ری به سوودی دیکه ی بۆ نه خۆشانی شکره هه یه که یارمه تیان ده دات بۆ پاراستنیان له نه خۆشیی ره قبوونی خوینبه ره کان که یه کیتکه له ماکه گرنگه کانی نه خۆشیی شکره، چونکه وهرزش یارمه تی ته مانه ده دات:

- که مکردنه وه ی چه وریه کانی خوین "نه وانسه ی چه ریبه که بیان که مه" که زیان به خوینبه ره کان ده گه یه نن.

- زیادکردنی چهوریه کانی " که چریه که بیان به رزه " و خاسیه تی پاراستنی خوئینبهره کانیان هیه.

- پاراستنی نه خۆش له تووشبوون به جه لتهی دژ، نه خۆش نامۆژگاری ده کریت بهراکردن له شیوهی ههروه له دا بۆ ماوهی چاره که سهعاتیک بۆ سهعاتیک تهواو رۆژانه.

- که مکردهوهی کیش، ته نانهت نه گهر کۆششیک زۆریشی پیویست بوو.

4- چاره سهراکردن به ئینسۆلین: تا ئیستا ئینسۆلین له ریگهی ده رزیه وه ده دریت و تا ئیستا ههولێ کانی پیدانی له ریگهی لووت و یان ده مه وه یان کۆمه وه سنورداره، نه ویش به هۆی نه وه نه سه مه یانه وه که تا ئیستا چاره سهرا نه کراون تا وایان لیبکریت بینه ده رمانیک که کارایی جیگیریان هه بیته، له هه مان کاتدا نرزه که یان شیواو بیته بۆ هه صوو که سیک بگوجیت.

نه وه حاله تانهی پیویسته تیندا ئینسۆلین به نه خۆش به دریت:

1- نه خۆشیی شه کهری ژماره 1 که به ره مه مه یانانی ئینسۆلین له په نکریاسدا که م ده بیته یان ههرا نایته.

2- ده رکهوتنی نه سیته یان یان روودانی له هۆشچوونی شه کهری کیتۆنی.

3- له کاتی دوو گیانیدا، چونکه ده رمانه کان له ریگهی ده مه وه قه ده غه یه به هۆی مه ترسییان بۆ سهرا کۆریه له.

4- له ده ستدانی وه لامدانه وه بۆ چه په کانی له ریگهی ده مه وه ده دریت له نه خۆشیی شه کهری ژماره 2.

5- هه ندیک له حاله ته کتوپره کانی نه خۆشیی شه کهری ژماره 2 وهک:

- کرداره نه شته ره گریه کان.

- له کاتی رژیم و ههوکردنه جیاوازه کان وهک ههوی پهغه کانی قاج و دو مه ل و هتد.

چۆرمگانی ئینسۆلینی به کارهینراو؛

ئینسۆلین نامادده دهگرتیت؛

1- به ده رهیتانی له په نکریاسی مانگا و بهراز.

2- به دروستکردنی گهردی ئینسۆلینی سه ره کی نهویش به دوو ریگتا:

یه کهم: به راستکردنه وهی پیکهاتهی ئینسۆلینی ده رهاتوو له په نکریاسی بهراز که پیکهاته کهی نزیکتره له ئینسۆلینی مرۆقه وه، هیچ جیاوازی به کی له گه لدا نییه ته نیا له یه که یه که دا نه بیته له پیکهاتهی گهرده کهیدا که له 51 به که پیکهاتوه، توانراوه نه م به که یه به یه که یه ئینسۆلینی مرۆقه له تاقیگه دا بگزریت.

دووه م: به ریگهی نه ندازی بی بۆ ماوه پشت به ستوو به چاندنی جینی ئینسۆلین له ناو مادده ی بۆ ماوه بی به کتریا یان خانه کانی هه وین به هۆی خیرا زۆر بوونیانه وه که ده گاته هه زاره ها ملیار له چهند سه عاتیگدا.

نه و جینه ئینسۆلینه چیتراوه لیته دا ناراسته ی کۆنه نامه کانی نه م ورده زینده وه ورانه ده کات بۆ دروستکردنی هۆرمۆنی ئینسۆلین.

وهک زانراوه هه ندیک کارایی نه م سی چۆر ئینسۆلینه (مانگایی — به رازی - مرۆسی) له له شی مرۆقدا نزیکه له وه وه وهک به ک وابن. جیاوازی راسته قینه له نیتوانیاندان له نه گه ری ده رکه وتنی هه ستیاریتی یان دژه ته نه له لای هه ندیک له نه خۆش به تاییه تی دژی ئینسۆلینی مانگا.

نهویش له نه غه امی بوونی خلته وه له گه ل نه و ئینسۆلینه ی له په نکریاسی ناژه له که وه ده رهیتراوه.

ئەو ھاكتەرانەى كاردەكەنە سەر خىرايى مژىنى ئىنسۇلېن و دەستېپىكردنى كارىگەربىيەكەى؛

1- جۆرى ئىنسۇلېنى بەكارھاتوو. چونكە ئىنسۇلېنى تئاوہ (ئاوى) مژىنى خىرايە.

2- شوئىنى دەرزىيەكە.

- دەرزى لەرئىگەى خوئىنھىتەنەرەوہ: ئەمە خىراترئىن رىئگەى، تەنىا ئىنسۇلېنى تئاوہ يان ئاوى بەكاردىت، بەكارنايەت تەنىا لەھالەتى كىتورپدانەبىت، چونكە بەم رىئگەىيە ئىنسۇلېن راستەوخۆ بۆ خوئىن دەروات و كارايىيەكەى تەنىا چەند دەقىقەيەك بەردەوام دەبىت و پىئىستە بەچەند دۆزئىكى بەدوايىيەكدا ھاتوو بەنەخۆش بدرىت، ئەمە رىئگەىيەكى گونجاو نىيە لەبارە ئاسايىيەكاندا.

- دەرزى لەرئىگەى ماسولكەوہ: ئەمىش خىرا دەمىرئىت لەبەرئەوہ بەكارنايەت تەنىا لەھالەتى كىتورپدانەبىت.

- دەرزى ژىر پىست: ئەمەيان رىئگەى باوہ، چونكە يارمەتى ھەلمىزئىنى ئىنسۇلېن دەدات بەشىئەيەكى كاوہخۆ (بەرەبەرە).

ئەو ھۆكارانەى كاردەكەنە سەر خىرايى مژىنى ئىنسۇلېن بەرىئگەى دەرزى ژىر پىست؛

1- شوئىنى دەرزىيەكە؛ سى شوئىن ھەيەكە بۆ دەرزى لىدان رىئگە پىندراون: قۆل، سەت، دىوارى سەك. خىراترئىن شوئىن بۆ مژىن قۆلەو بەدوايدا دىوارى سەك و پاشان سەت.

2- قولاىى چوونەژورەوہى دەرزىيەكە؛

- لەژىر رووى پىست راستەوخۆ مژىن خىراتر دەبىت ئەوئىش بەھۆى بوونى تۆرئىك لەمولولولەى خوئىن لەم شوئىنەدا.

- ھەرەھا لەقولايدا ئەوئىش بەھۆى كەمى مولولولەخوئىنەكان لەو شوئىنەدا، بەتايىيەتى لەكاتى بوونى چىنئىكى ئەستور لەچەورى.

- دريژى دهرزى نەو سرفه پلاستيكيانەى ئىستا بۆ دهرزى لىدانى ئىنسۆلېن بەكاردىن، كورتن وباشترە كە لەچىنى رووكارى پىست تىپەرنەكات، كە چىنىكى دەولەمەندە بەتۆرى مولولولە خوتىنەكان.

3- پلەى گەرمى لەشونى دهرزىيەكە؛ چونكە ساردى رىگە لەمژىنى ئىنسۆلېن دەگرىت.

4- وەرژەن؛ جوولەى ماسولكەى بەدەوروشتى شونى دهرزىيەكە، ھەرەھا شىلان يارمەتى خىرا مژىن دەدات.

5- فاكترە شونگەيەكان لەشانەدا لەوانەيە كاردانەھەى لەسەر مژىنى ئىنسۆلېن ھەيىت، كە تا ئىستا بەباشى لىكۆلېنەھەيان لەسەر نەخامەندراو.

سىستىمى دهرزى بەئىنسۆلېن؛

سىسىستىمى سەرەكى بۆ دهرزى ئىنسۆلېن ھەيە بەپىي پىويستى نەخۆش و ئاسانى يان نەستەمى كۆنترۆلكردنى ئاستى شەكر:

1- سىستىمى دهرزى باو (ئاساى) كە جارىك يان دوو جارە لەرۆۋىتكدا.

2- سىستىمى دهرزى چەندجارە.

3- سىستىمى دهرزى بەردەوام.

پىويستە تىبىنى نەو بەكرىت مەسەلەى ھەلبۇاردنى سىستىمى گونجاو بۆ پىدانى ئىنسۆلېن مەسەلەيەكى ھونەرى وردەو پىويستى بەشارەزايەكى تايەتى ھەيە لەلايەن پزىشكەو، چونكە ھەر نەخۆشەك بەتەنيا وەك حالەتتىكى جيا وايە و پىويستە دۆزەكانى ئىنسۆلېن و كاتى پىدانىيان بەنەخۆش و ھەلبۇاردنى جوۆرى گونجاو بەپىي پىداويستى نەخۆش بەوردى بۆ ھەر نەخۆشەك جيا بەكرىتتەرەو ديارى بەكرىت.

1 - سىستىمى دهرزى باو (ئاساى)؛

- نینسۆلینیک که کاراییه که له ماوهی زه مه نیدا مامناوهنده جارێک یان دووجار له رۆژێکدا به کاردیت و رێژهیه که له نینسۆلینی ناوی تێده کریت که کاراییه که له رووی زه مه نییه که کورته تا نهو ماوه زه مه نییه پرېکاتهوه که ده که ویتته نێوان ده رزیسه که سه ره تای کارکردنی نهو نینسۆلینهی له رووی زه مه نییه وه کاراییه که مامناوهنده (نزیکی دووسه عات) ه له هه ندیک جزره کاندا.

- له کاتی سه ره تای ده ستپتکردن به چاره سه رکردن دۆزی وه رگراو به پری پتویست که متر به کارده هینریت، پاشان ورده ورده (به کاوه خۆ) له 5-10 یه که زیاده د کریت و له م رێژهیه زیاتر زیاده نا کریت تا ناستی شه کر نزیکه ده بیتته وه له سروشتیه وه.

واباشتره دۆزی نینسۆلین دابه شبکریت به تایه تی نه گهر له 40 یه که زیاتر بوو:

- سێ به شی دۆزه که له پیش نانی به یانی.

- سێ به شه کهی ده مه نیتته وه له پیش نانی نێواره (له م حاله تانه دا قورسه یان نه سته مه کۆنترۆلی شه کر له شه ودا و له کاتی خه وتندا بکریت به ته نیا یه که دۆز له به یانیاندا).

2- سیستمی ده رزی چه ند باره:

ئامانجی نزیکیبونه له ده ردانی سروشتیه وه، دۆزی به چوک له نینسۆلین به ده رزی له نه خۆش ده دریت له رووی زه مه نییه وه کاراییه که کورته (ناوی) له پیش هه ر ژه میتکدا. له شه ودا دۆزی پیش ناخواردنی نێواره بریکسی له نینسۆلین تێده کریت که کاراییه که له رووی زه مه نییه وه مامناوهنده نه ویش به پکردنه وهی پتویستی نه خۆش له ماوهی خه وتندا بۆنه وهی به توانریت نه م رێگه یه جێبه جێ بکریت پتویسته شیکاری رێژهی شه کر له خۆتندا چه ند جارێک دووباره بکریتته وه له رێگه ی به کاره تانی نامیری تایه ت به م شیکاره له ماله وه.

نەم رېگىيە بەتايىيەتى لەو ھالەتەنەدا بەكار دېت كە دەۋىستىرېت كۆنترۆلى شەكر تېياندا بەباشترىن شىۋە نەنجامبدرېت ۋەك ھالەتەكانى دووگىيانى و گواستىنەۋەي نەندامەكان، ھەرۋەھا لەو ھالەتەنەدا كە كۆنترۆلى شەكرە كە بەدووجار دەرزى لىدان، نەستەمە.

3- سېستىمى دەرزى بەردەوام؛

ئىنسىۋلېن دەدرېت لەژىر پىستى سىك بەھۆى نامىترى بچوكەۋە كە بەپاترى ئىش دەكەن. ئەۋە ناشكرا نىيە نەم ھۆيە لەچارەسەركردندا سەركەۋتن بەدەست بېنىت لەسەر سېستىمى دەرزى چەند بارە، بەتايىيەتى لەكاتىكدا لەھۆشچوون بەھۆى كەمى شەكرەۋە لەم ھالەتەدا زۆر روودەدات.

تاچ ئاستىك كۆنترۆلى ئاستى شەكر بەدەرزى ئىنسىۋلېن سەركەۋتوۋە؟

چارەسەركردن بەدەرزى ئىنسىۋلېن ھەۋلىكە بۆ جىگەگرتىنەۋەي ئىنسىۋلېنى لەش كە نىيە بەھۆى ئىنسىۋلېنى دەركىيەۋە. بەلام پىتۋىستە ئەۋە بىزانىن رېگەي دەرزى لىدانەكە نەستەمە لەگەل دەردانى دروستى ئىنسىۋلېن لەلايەن چەستەۋە ھاۋجى بېىت نەۋىش لەبەرنەم ھۆيانە:

1- ئىنسىۋلېن بەشىۋەيەكى بەردەوام لەلەشدا بەرېۋەيەكى جىگىر لەكاتى بەرېۋوۋوبوندا دەردەدرېت (نزىكەي يەك يەكە ھەر سەرى سەعاتىك). پاشان لەگەل دەستپىكردى گەشىتنى خواردن بۆ رېھۆلەۋ مژىنى بەرەۋ خۋىن دۆزى زىاتر لەئىنسىۋلېن دەردەدرېت (نزىكەي 4-5 يەكە) لەكاتىكى تەۋاۋ ھاۋجى لەگەل نەم كردارەدا.

بەلام پەيتى ئىنسىۋلېن لەدۋاى دەرزى لىدان لەگەل نەم دەردانە سروشتىيە زۆر وردەدا ھاۋجى ناپىت.

2- ئىنسىۋلېن لەلەشى سروشتىدا لەپەنكرىاسەۋە راستەخۆ بەرەۋ جگەر دەروات، كە پەيتىيەكەي دەگاتە بەرزترىن ئاست. جگەرىش شانزى سەرەكى جولەي ماددە شەكرە

کیمیایه کانه. به لآم نینسۆلین له دوای دهرزی لیدان راسته و خۆ ناگاته جگهر. له وانیه نهمه یه کیتک بیت له هۆسه کانی پتویستی نه خۆش به دۆزی زیاتر له نینسۆلین تا به و پهیتیهی له له شدایه ده گاته ناستی پتویست.

3- له باری سروشتیدا کاتیک نینسۆلین چالاک ده بیت و شه کر له خویندا داده به زیت، هۆرمۆنه دژه کان چالاک ده بن که ناستی شه کر به زده کاته وه به شپوهیه که پهیتیه کهی له خویندا له سنوری داواکراو بۆ پتویستی له ش ده مینتیه وه.

لیروهه نه وه روونده بیتیه وه نه سه مه جهۆری نینسۆلین گوغهاو و دۆزی گوغهاو (بیری پتویست) و کاتی دهرزی لیدان (جاریک یان دوو جار یان زیاتر)، ههلبۆییریت بۆ نه وهی له دهردانی نینسۆلین به جه سه تهی سروشتیدا به جیت ههروه ها تیبینی ده کریت دیاری کردنی دۆزی نینسۆلین به شپوهیه کی زۆر پشت ده به ستیت به ریکخستنی خواردن له پرووی پرو جۆر و کاته که یه وه، ههروه ها پشت ده به ستیت به کۆششی ماسولکه یی. واته نه گهر بۆ نمونه 40 یه که له نینسۆلین له رۆژنکدا به شی نه کرد، نه وا نهم بره به ش ده کات یان له پتویستیش زیاتر ده بیت نه گهر نه خۆش خۆراکه کهی ریکخست (دابه شکردنی ژمه کان و ههلبۆاردنی خواردنی گوغهاو) ههروه ها نه گهر جولهی ریکخستن و وه رزشی نه بامدا.

له بهر نه سه مهی کۆنترۆل کردنی دۆزه کانی نینسۆلین، پتویسته چاودیری ناستی شه کر له خوینی نه خۆشدا بکریت به تاییه تی له نه خۆشانی شه کهری ژماره 1-دا له ماله وه به کارهینانی نامیری گوغهاو بۆ نه وه مه به سه ته.

5- چه پی ناوهم که شه کر داده به زینت؛

چه په کانی ناو دم که شه کهر داده به زینت گۆشه یه کی گرنگ له چاره سه مر کردنی نه خۆشیی شه کهری ژماره 2-دا ده نوینت، کاتیک ته نیا ریکخستنی خۆراک له چاره سه مر کردنی شه کهر دا سوودی نه بیت. نهم چه پانه له شه کهری ژماره 1 به کارنایه ن،

چونکه له کارکردنیاندا پشت دهبستن بهبوونی نینسۆلینی سروشتی لهپه نکر یاسدا، که لهبنه پرتدا له نه خۆشیی شه کره ی ژماره 1- دا همر نیسه به هۆی شیبوونه وهی خانه کانی دروستکردنی نینسۆلین.

چۆنیتی کارکردنی چه په کانی دهم بۆ دابه زینی شه کر:

نهم چه پانه به شتویه کی گشتی بهیه کیک لهو دوو ریگایه کارده کهن:

یه گهم: دابه زینی شه کر له ناو خوین:

- له دهروه له ریگهی بهر به ست دروستکردن له بهر دهم همرسی خواردن و مژیندا.
- له ناوه وه له ریگهی بهر به ست دروستکردن له بهر دهم گۆزینی نیشاسته ی هه لگراو له جگه ردا بۆ شه کری گلو کۆز.

دوهم: زیاد به کارهینانی شه کر (بوونی نینسۆلین پیویست):

- له ریگهی زیاد کردنی دهر دانی نینسۆلین له په نکر یاسه وه.
- له ریگهی چالا کردنی کاری نینسۆلین له شانه کاندا.

نهو حاله تانه ی ریگه نادریت به به کارهینانی چه په کانی دابه زانندی شه کره:

- 1- نه خۆشیی شه کره ی ژماره 1.
- 2- له کاتی دوو گیانی و شیردانا.
- 3- له کاتی روودانی قهرانی توندا وه ک ریژیم و هه وکردن و رووداوو سوتانی زۆر و جه لته ی دل.

4- روودانی هه ستیاریتی به هۆی نهو چه په به کارهینراوانه وه.

بهندی چوارهم

غۇناماددەكردن و چارهسەرگکردنى حالتە تاييەتاييەگان:

نامانجى چارهسەرى نەخۆشچى شەكرە بەھەمرو ھۆكارە جياوازيەكانىەوہ برىتييە لەدابەزاندى ناستى شەكر لەخوئندا بو ناستىكى سروشتى، يا نزيك بەناستىكى سروشتى، بەدرىژايى رۆژەكە بەتەواوى.

لەبەرئەوہى زۆر گرانە پىششىنى بەرئەنجامەگانى چارهسەرەكە بکرىت تەنيا بەدووبارەبوئەوہى پىئوانەى شەكرەكە نەيىت و لەبەرئەوہى پىئوانەى شەكر لەمىزدا بەرپىگا كۆنەگان تارادەيەك ناخۆش و زەھمەتە، وپىئوانەى لەخوئندا پىئوستى بەتاقىگەى تاييەت ھەيە، لەبەرئەوہ ئىستا گەلىك رىنگاى زۆر ناسان و سوک داھىنراوہ، كە بەندن

به کۆمهڵێک شریتی نامادده کراوه وه بۆ شیتهلکاری خێرا، هه موو که سێک ده توانیت به کاریان بهتیت ته نانهت مندالیش، نه گهر بۆ چهند جارێکیش له پڕۆژێکدا دووباره کرایه وه نه گهر پتویستی کرد.

نهو هۆکاره ناسانانهی که نێستا له بهره دهستان نه مانهن:

1- پێوانهی شه کر له میزدا.

2- پێوانهی نه سیتۆن له میزدا.

3- پێوانهی شه کر له خۆتندا.

1- **پێوانهی شه کر له میزدا:** شریته که له میزه که هه لده کیشریت (باشتره نه گهر له کاتی میزکردندا بیت) له پاشدا سه رنج ده دریته گۆزینی رهنگه که ی بۆ شین نه گهر شه کری گلوکۆزی تیدابیت، و رێژه که به پتیی چری نهو رهنگه حساب ده کریت که له سه ر پاکه تی شریته کان هه یه .

پێوانهی شه کر له میزدا بپۆکه یه کی تاراده یه ک باش له سه ر ناستی شه که ره که له خۆتندا ده دات ته نیا نهو کاته نه بیت که نه گهر به ره به سستی گلوکۆز له گورچیلدا له ناسته سروشیه که ی خۆی 180 ملگم بیت.

له وانیه له هه ندیک حاله تدا که چاره سه ری شه که ره که فه رامۆشکرایت ناستی به ره به سته که به رزبیته وه وای لیبیت که میزه که وه ک حاله تیکی ناراست شه کری تیدا بیت.

هه میشه له کاتی سه کپریووندا به تاییه تی له مانگه کانی دوا ییدا به ره به سته که که مده بیته وه له خۆتندا و بوونی شه کر له میزدا باش ده رناکه ویت، چونکه شه کر له خۆتندا

لهوانه یه له خویندا سروشتی بیت، له بهرنه وه پتویسته له م حالته دا پشت به شیکاری خوین به ستریت.

باشترین نه بجامه کانی به کارهینانی شریته کانی شه کر له میزدا نهو بهرنه بجامه یه که بهرده وام نهرین له گه ل نه بونی نیشانه کانی که می شه کر، چونکه نه م شریته نه کاتیک نهری ده بن ناماژه بز پله کانی که مییه که ناکه ن، نه وه ش بونه وه یه تا نه خوشه که ناگاداری خوئی بکات.

2- **پینوانه ی نه سیقون له میزدا:** نه م شریته نه به تایبه تی بز نه خوشانی ژماره 1 به کاردین له بهر نه گهری په بدابوونی نه سیقون تیا یاندا. ههروه ها به کارهینانی نه م شریته نه له و حالته نه ی که شه کری خوین کونترۆل ناکریت، یا نه خوشه که ده که ویتته حالته تیکی کتوپریسه وه وه ک بوونی هه وکردن، له و حالته نه دا پتویسته.

3- **پینوانه ی شه کر له خویندا:** پینوانی شه کر له خویندا گومانی تیدانییه که تاقیکردنه وه یه کی لۆژیکانه یه بز کونترۆلی چاره سه ری نه خوشی شه کره.

نیستا گه لیک نامیری بچوک له قه باره ی به ری ده ستدا داها تون که ته نیا یه ک دلۆپ خوین ده کریتته سه ر شریته کی هه ستداردا، له ماوه ی دوو ده قیقه دا بهرنه بجامه که ده رده که ویت، نه گه ر پتویست بسوو نه و ده توانریت نه م تاقیکردنه وه یه دووباره بکریتته وه.

دیاریکردنی کاتی پینوانی شه کر له خویندا:

شه کر له خویندا له م کاتانه ی خواره وه دا ده پتوریت:

- له کاتی بهرۆژویتییدا.

- له دوا ی نان خواردن به دوو یا سی سه عات.

له کاتی نه خوښی شه کړی ژماره 2 نه گمر دوزینه وهی بسونی شه کر له کاتی بهر وژو پیتیدا له ناستی سروشتیدا بوو بز چهند جار تیک، نهوا به لگهی کونترول تیکی باشه.

به لام له حالتی نه خوښی شه کړی ژماره 1 - دا نه مه جیاوازه، چونکه ناستی شه کر له خویندا له وانه یه به ناسانی گورانی به سردا بیت واته له ره له بکات. بزیه پیوسته له حالت ته دا شه کره که بز چهند جار تیک بیپوړیت. گومان له وه دا نییه که وه رگرتنی نمونه کانی خوین بز پیوانی شه کر نار هه تییه کی زور بز نه خوښه که دروسته کات به هوی زوری دهرزی ناژنه وه بز دهر هینانی خوینه که، له بهر نه وه زور گرانه که نه م حالت ته به ناسانی وه رگرتی له لایم چهند که سانیکی که موه نه بیت لهو نه خوښانه کی که زور پابه ندن.

جی داخه ریځایه کی دیکه نییه بز چاود تیری ناستی شه کړی خوین له کاتی چاره سردا، به لام نه وهی وا باوه نه وهی که ریځایه کی پیوانی شه کر له خویندا بگوریت واته به شپوهی کی لیبریت که که متر نار هه تی بز نه خوښه که دروست بکات، بز نمونه نیستا ریځایه کی نوی هاتو ته کایه وه بز پیوانی شه کر له خویندا بیته وهی پیوست به وه رگرتنی نمونه کان بکات له ریځای دهرزی ناژنه وه، نه وه ش به وه ده بیت که په فجه ده خرته بهر تیشکی سه روو وه نهوشی پاش نه وهی که دهر که وتوه که گلو کوز ده پوړیت، و به حساب کردنی نهو بره تیشکی که ونیوه ده توانریت ریژهی گلو کوزه که دیار بیبریت.

به لام ماره یه کی ناد یاری ده ویت تا نه م ریځایه وای لیدیت به شپوهی کی کرداری جی به جی بکرت و تا وای لیدیت ده توانریت شپوهی کی بازرگانی بدریتی و نرخه کی واییت که زوره ی نه خوښه کان بتوان بی کړن.

پیوانی هیمو گلو پینی گلو کوزاوی: نه م ریځایه پشت به راستیه کی ساکار ده به ستیت، نه ویش نه وهی که نهو ماره هیمو گلو پینی هی که له خرکه سووره کانداهیه له گمل

شەكرى گلوکزدا لەبارى ئاسايىدا پىژەيهەك كە لە 6% تىپەر ناكات، يەك دەگرىت. بەلام لەگەڵ بەرزىوونەوى ناستى شەكر لەو نەخۆشانەى كە تووشى شەكرەبوون ئەم پىژەيهە زۆر بەخىترائى زيادەكات و بۆ ماوەى شەش هەفتە دەمىنئىتەوه تانەو كاتەش كە ناستى شەكر دادەبەزىت بۆ بارە سروشتىيەكەى.

ئەمچۆرە شىكارە زۆر سوودبەخشە، لەبەرئەوهى حالەتى شەكر لەخوئىندا لەشەش هەفتەى پيش كردهى شىكارەكە، پيشاندهادات.

بەمانايەكى دى بۆ گەيشتن بەديارىكردنى شەكر لەخوئىندا، پىوانەى هيمۆگلوبىنى گلوکزىزوى هەر دوو مانگ جارىك بۆتە پىويستىيەكى گەوره كە ناتوانرىت وازى لىبەئىنرىت كە پىويستى بەكۆنترۆلئىكى زۆرى وردى شەكر هەيه، هەرۆك لەحالەتى سەكپىدا.

كەمى شەكر لەخوئىندا:

نەخۆشىي شەكر هەندىجار تووشى دابەزىنى ناستى شەكر دەبىت لەخوئىندا كەمتر لەناستە سروشتىيەكە بەتايبەتى لە:

ناستى شەكر بۆ بارئىكى سروشتى بەهەر رىگايەك بىت.

- وەرگرتنى ئىنسىولين يان دەرمانەكانى دەم و نەخواردنى ژەمە خۆراكىيەكان لەكاتەكانى خوئاندا.

كەمبوونەوهى شەكر لەناستى سروشتى خوئى لەوانەيه بىتتە هۆى مەترسى لەسەر ژيانى نەخۆشىي بەتايبەتى ئەگەر نەخۆشەكە تووشى نەمانە بوو:

- نه گهر توشی هندیك هه لویستی وابوو که ترسناکی به دواوه بیت وهک
لیخوړینی نۆتۆمبیل یان کارکردن له سهر نامیر یان سهر که وتن به سهر شوتنه
به رزه کاندایان خوشتن له ده ریادا.

- نه گهر دوور بوو له چاودیزیوه، یا نه گهر هیچ که سیک یان له مالوه یان
له نوتیل له گه لیدا نه بوو بۆغونه له کاتی نووستندا، چونکه نهو نیشانانه
له وکاته دا نه خۆشه که ههستی پیناکات.

له بهر نه وه پنیوسته هه موو نه خوشییکی شه کر سهرنج بداته نه م خالانه ی خواروه:

- به هیچ شیهه که ژه می خوارده نه کان دوا نه خات له کاتیکدا ئینسۆلین یان یه کیتک لهو
دهرمانانه ی به دهم ده خوړین به کار به نیت.

- بهردهام ماده ده یه کی شه کری له گه ل خۆیدا هه لگریت وهک دوو پارچه شه کر یان هه ندیک
ماده ی شیرینی بۆنه وه ی خیرا بیخوات هه که ههستی کرد نیشانه کانی که می شه کر
تیایدا درده که مویت. به هیچ جۆرتیک نه م به کارهینانه دوانه خات یا فرامۆشی نه کات
له وکاته دا، چونکه هه که هه ندیک کات تیپه ربیت بۆ نهو خراپه و وای لیدیت که نیتر
ناتوانیت شه کر وه ربگریت له بهر نه وه ی به خیرای ناگای له خۆی نامینیت. هه لگرتنی
کارتیک که تیایدا نووسرابیت نه م که سه نه خوشیی شه کری هه یه بۆنه وه ی نه گهر هاتوو
توشی بوورانه وه بوو نهو که سانه یه کسه ر بزانه که چیه تی و چاره سه ری ته وای
به خیرایی به دهنی.

نیشانه کانی که می شه کری توند

پنیوسته له سهر هه موو نه خوشییکی شه کر که زۆر به باشی نه م نیشانانه ی له بو بیت:

له سه رته تا دا:

1- نه‌مانی توانایی وردبوونه‌وه و لیکدانه‌وه‌ی میتشک، واتا به‌دره‌نگ تیکه‌یشتن.

2- ده‌ست له‌رزین.

3- ناره‌فکردنه‌وه‌یه‌کی سارد که له‌ناوچه‌وانه‌وه ده‌ستپیده‌کات.

4- زیادبوونی ژماره‌ی لیدانه‌کانی دڼ.

نیشانه‌کانی که‌می شه‌کری توند له‌ناستی سروشتی ده‌ستپیده‌کات به‌ونکردنی توانایی بیرکردنه‌وه و وردبوونه‌وه و هه‌ستکردن به‌سه‌رگیژخواردن و له‌گه‌لیدا له‌رز له‌هه‌ردوو ده‌ستا و ناره‌فکردنه‌وه‌یه‌کی زۆرو سارد و زۆربوونی لیدانه‌کانی دڼ. نه‌گه‌ر که‌سه‌که فریای خۆی نه‌که‌ویت بۆ شه‌م نیشانانه به‌هۆی خواردنه‌وه‌ی شه‌کراوێک یا پارچه‌یه‌ک شیرینی شه‌وا تووشی له‌هۆشخۆچوون (بوورانه‌وه) ده‌بییت. له‌کاتی ده‌رکه‌وتنی هه‌ریه‌کێک له‌و نیشانانه یا هه‌موویان پیکه‌وه شه‌وا پێویسته یه‌کێک له‌شه‌که‌مه‌نییه‌کان به‌خێرای و هه‌رگیرین بۆنه‌وه‌ی حاله‌ته‌که به‌ره‌و خراپتر نه‌پروات.

له‌پاش شه‌مه‌ پاش ماوه‌یه‌ک به‌بێ ژه‌می ئینسۆلینه‌که یان هه‌په‌کان تیبینی شه‌مانه به‌که:

1- له‌هۆشخۆچوون و بوورانه‌وه.

2- زیادبوونی ناره‌فکردنه‌وه و لیدانی دڼ.

3- گرژبوون (جوولگی تووند) شه‌مه له‌هه‌ندیک حاله‌تی ده‌گه‌مندا پرووده‌ات، کاتیک

ناستی شه‌که ده‌گاته نزمترین راده.



وێنەی 4
نیپشانەکانی کەمی شەکرى خوێن بەتێزى

چارەسەر لەهەندێک حالتی تاییه تیدا:

لەهەندێک حالتدا ولەپاش روودانى هەندێک ماک وبارى خراپبوونی نەخۆشیی شەکرەکە پتویستە دەستکاری چارهسەرەکە بکەیت و زۆر بەوردی بچرتتە ژێر چاودێرییەوه، گرنگترین ئەم حالتانە ئەمانەى خوارەوهن:

- 1- سکپروون لەژندا.
- 2- نەشتەرگەری.
- 3- هەوکردنەکان.
- 4- دابەزین و نزمبوونەوهی یەک لەدوای یەکی ناستی شەکر لەکەسەکەدا. هەردوولای تەمەن (منداڵی و پیری).

1 - سکپری و نه خۆشیی شه کره:

سکپری به یه گینگ لهم دوو شیوهی خوارموه کاردهکاته سهر شه کری خوین:

شه کری سکپری: مه بهست له مه تووشبوونه به شه کره له کاتی سکپریدا که راسته وخۆ دواى مندالبورن نامینیت، به زۆری به بی نیشانهیه، ته نیا له کاتی پشکنینی ناساییدا که بۆ سکپره که ده کریت ده رده که ویت، کۆرپه له کهش ده که ویت به رده هم مان نهو مه ترسیانهی که دوو چاری دایکه نه خۆشه که ده بیت.

له گه له هم مو سکپرونیکی دیکه دا شه کری سکپری جاریکی دی ده رده که ویت وه، راسته که نه م حالته به شیوهیه کی کاتی ده رده که ویت واته ته نیا له کاتی سکپروونه که دا، به لام له راستیدا نیشانهیه که بۆ تووشبوون به شه کره له دواتردا له ساله کانی دیکه دا، به تاییه تی له گه له دووباره بوونه وهی سکپری یا بوونی هۆکاری دیکه.

تیکه بوونی نه خۆشیی شه کره: نهو ژنه ی که نه خۆشیی شه کره ی ههیه و سکپره زۆر کارلیکراو ده بیت و ههروه ها کۆرپه له کهشی زۆر زهره مند ده بیت که له وانیه بیته هۆی مردنی له ناو مندالدا و هه له خواره وه روونید که یه نهو:

دایک له کاتی روودانی سکپری بۆ نه خۆشیی که تووشی شه کره بویت له وه و پیتش شهوا له محاله تانه رووده ات.

- زیاد بوونی ریژه ی شه کر له خۆیندا به تاییه تی له مانگه کانی دوا ی سکپریدا.

- بۆ زیاد بوونی نه گه ری ژه هراوی بوونی سکه که.

- بۆ روودانی گۆرانکاری له بنکی چاودا.

کۆرپه له:

له وانیه نه م گۆرانکاریانه ی خوارموه روویدات:

- زیادبوونی قهبارهی کۆریه له شهوهش ده بێتته هۆی نارهحهتی له له دایکبوونیکی سروشتیدا.

- زیادبوونی قهبارهی منداڵ له کاتی له یکیبووندا له و ژنانهی که سکالای بوونی نه خۆشیی شهکره تیاپاندانییه، له و نیشانه ناگادار که رانه داده نرین به نه گهری روودانی یان پهیدا بوونی نه خۆشیی شهکره له پاشه پرۆژدا.

- زیادبوونی قهبارهی شله له دوری کۆریه له.

- مردنی کۆریه له له سکای دایکیدا.

مهترسی له کاتی له دایکبووندا نه گهر به باشی شهکر له سکهر که دا ده ست نیشان نه گرا:
له محاله ته دا زۆری جار که مبهونه وه به کی زۆری شهکر له خۆینی مندا له که دا روودهات که نه مهش ده بێتته هۆی مردنی پاش له دایکبوون راسته وخۆ. ئهم که مهبیه به هۆی زۆری شهکر له دایکه که دا روودهات که (ویلاش ده بریت و ده چیت بۆ کۆریه له) نه مهش ده بێتته هۆی نه وهی په نکریاس و ریابکاته وه که شهویش برینکی زۆر ئینسۆلین ده پرۆژت ده بێتته هۆی که مکردنه وهی شه کری مندا له که له کاتی له دایکبووندا به زۆری.

چاره سه ری ژنی سکهر که توشی نه خۆشیی شهکره بووه: ئیستا به رنه غامه گانی چاره سه ر پێشکه و تینکی زۆریان به خۆیان وه بینه وه پاش نه وهی که ریژهی مردنی کۆریه له بۆ نه م حاله تانه زۆری بوو، ئیستا له توانادا ههیه تاراده یه کی زۆر شه و باره ناهه موارانهی پهیدا ده بن که مبه کری نه وه نه گهر چاره سه ره که به باشی ده ستنیشان کرابوو به چاودیری وردیه کی زۆره وه جیه جیکرا بوون.

ئهو بنهینه گشتیانهی که بۆ چاره سه ری ژنی سکهری توشبووی شهکره هه ن نه مانه ده گریته وه:

1- ئىنسۇلېن تاكە دەرمانە كە بۆ كۆنترۆلى شەكرە لەكاتى سىكېرىدا بەكار دېت، نەگەر ھاتتو سىكېرە كە پېش سىكە كەى ھەپى دابەزىنەرى شەكرەى بەكار ھېتابوو، نەوا پېتوئىستە بېوھستېئىت و لەبىرىتېان ئىنسۇلېن بەكار بھېتېئىت، چونكە نەو ھەپانە مەترىسىيان بۆ سەر كۆرپەلە كە ھەپە.

2- پېتوئىستە ھەر چۆنىك بېت كۆنترۆلى شەكر لەژنى سىكېرىدا بىكرىت تارادەى سروشتى بەپىتى توانا، چونكە نەو بوارە ناھەموارانەى دروستى دەكات پەيوھندىيەكى راستەوخۇزىان بەزىادىبوونى ناستى شەكرە كەو ھەپە.

3- لەبەرنەمە پېتوئىستە رەچاوى سىستېمىكى خۇراكى باش و زۆر بەوردى بىكات، بەردەوام شىكارى شەكرى نەو خويىن بىكرىت، وا باشترە نەو نامىرە بىچوكانە بەكار بھىترىت كە تايەتن بەبەكار ھېتان لەمالەو نەگەر بارى دارابى يارمەتېدا.

بىنراو كە شىكار كەردنى شەكر لەمىزدا لەكاتى سىكېرىدا سوودىكى زۆرى نېيە، چونكە تارادەپەكى زۆر شەكر لەمىزى ھەموو سىكېرىكدا ھەپە (تەنانەت لەھالەتى بوونى شەكرى خويىن لەناستى سروشتېدا) بەھۆى دابەزىنى بەر بەستى شەكر لەگورچىلەدا لەكاتى سىكېرىدا.

زىادىبوونى جەخت كەردنەو لەسەر كۆنترۆلى شەكر لەخويىندا پېتوئىستە پېتوانەى رىژەى نەو ھىمۆگلوبىنەش بىكرىت كە لەگەل شەكردا بەكىگرتوۋە نەو ھش 6-8 ھەفتە جارىتەك، لەبەرنەو ھى وىنەپەكى ورد و گشگىر بۆ كۆنترۆلى شەكر لەوماو ھەپەدا دەردەخات و رىژەى سروشتى لە 6% تىننەپەرىت.

4- پېتوئىستە بەردەوام لىتۆرىنىكى خولى بەھۆى پزىشكى پىسپۆرى شەكرەو ھە و پىسپۆرى نەخۆشپىيە كانى ژنەو ھەر 3-4 ھەفتە جارىتەك لەسەرەتاي سىكېرىبونەو بىكرىت، لەباشدا ھەردو ھەفتە جارىتەك لەمانگە كانى دواپېدا.

5- ئىستا وىتەگرتن بەتېشكى سەروو دەنگ بۆ كۆرپەلە بۆتە كارە بنچىنەيەكان لەپارتىزگارى ژنى سىكپىدا و بۆتە پىتوستىيەكى رەها بۆ ژنى توشبووبەشەكرە.

ئەوئەش بۆ دەرخستنى ئەو بوارە ناھەموارانەى كە پەنگە لەكۆرپەلەدا رووبدەن يان لەكاتى روودانىياندا و كارکردنى پىتوست دەربارەيان.

لەدايىكبوون:

ئەگەر كۆرپەلەكە لەحالى تىكى سروشتىدا بوو (بەپىنى وىتەگرتنى تېشكى سەروو دەنگ و پشكىنى پىزىشك خۆى) ئەوا دەتوانىت سىكپىبوونەكە بەردەوام بىت تا كۆتايىە سروشتىيەكەى.

بەلام ئەگەر بارى ناھەموارى و تىكچوون روويدا ئەوا نامزۇگارى ئەو دەكرىت كە سىكپەكە بىرىت بۆ ئەخۆشخانە لەھەفتەى 32دا و لەدايىكبوونەكە بەھۆى پىسپۆرىكى ئەخۆشىيەكانى ژنەو دەكرىت بەو رىنگايەى كە خۆى بەباشى دەزانىت.

ئەشتەرگەرى: كارى ئەشتەرگەرى لەكۆندا مەترسىيەكى زۆرى بۆ ئەخۆشىيە شەكرە ھەبوو، بەلام ئىستا بەتەواوەتى بارەكە گۆراو، واى لىھاتوو ئەشتەرگەرى بۆ ئەخۆشىيە شەكرە لەو كارە ھەرە ئاسانانەن كە ھىچ مەترسىيەكيان نىيە ئەگەر بەپىنى چەمكە نۆتىكان ئەخۆش بۆ ئەشتەرگارىيەكە ئامادەكرا، لەبەرئەو پىتوست ناكات ئەخۆشىيە شەكرە لەئەشتەرگەرى نارەحت بىت، بەلكو ھەول بەدات خۆى بۆ ئامادە بىكات بەشئوہەكى گونجاو.

ئەخۆشىيە شەكرە پىتوستە پىش 2 يان 3 رۆژ لەئەشتەرگەرىيەكە ئىنسۆلىنى ئاوى بەدلىتى لەو ماوہەدا، ئەگەر ئەو ھەپانەى كە بۆ داھەزاندىنى شەكرە بەكارى دەھىنا بىوہستىنىت. لەكاتى ئەشتەرگەرىيەكى كىتوپىدا، ئىنسۆلىنى ئاوى بۆ ماوہى نرىك بەيەك چەند جارىك دەدرىت بەئەخۆشەكە تا كۆنترۆلى شەكرەكەى دەكرىت.

له کاتی نهشته رگه ریه که دا گراوه یه که له نینسۆلینی ناوی و گلۆکۆزی 10% و پۆتاسیۆم له پرتگای خوینتهینه ره وه به شیوهی دلۆپاندن ده کرتسه له شیشه وه، نهم گراوه یه ده دریت به نه خۆشه که تا به ناگادیتته وه و نه وسا ده توانیت له پرتگای ده مه وه شله وه ر بگرت.

زۆر گرنه که کۆنترۆلی هه وکردن له نه خۆشیی شه که ره دا بگرت پاش نهشته رگه ری به هۆی ده زینده کان (نهنتی بائۆتیک) ی گونجاو وه به دۆزی کاریگه ر.

هه وکردنه کان: نه خۆشیی شه که ره دوو چاری گه لێک جۆری جیاواز له هه وکردن ده پیتسه وه به ناسانی به هۆی لاوازی به رگه ریه که یه وه و نه و ریسایانه ی که له م حاله تانه دا ره چاوده کرتین بریتین له:

- 1- چاره سه ری ته واری نه و هه وکردنه هه رچه ندیك که مین.
 - 2- به کاره ی نانی نینسۆلین له بریتی همه کانێ دابه زاندنی شه که ره که نه خۆشه که به کاریده هینان.
 - 3- زیاد کردنی دۆزی نینسۆلین به رتیه ی له 25% و به لایه نی که مه وه بۆ شه و نه خۆشانه ی که له پیتش روودانی هه وکردنه که دا به کاریانده هینا، بۆنه وه ی جیتی زۆربوون له به رگری دژی نینسۆلین بگرتته وه که له نه نجامی کاریگه ره لاوه کیه کانی هه وکردنه که دا رووده دن.
 - 4- شه کری فشه ل: مه به ست له مه نه و حاله تانه یه که تیایدا ناستی شه که ره له نیتوان دابه زینتیکی زۆر و به رزبوونه وه یه کی زۆردا دیلانی ده کات له گه ل ده رکه وتنی نه سیتۆن.
- هه ر له گه ل دابه زینی زۆر له ناستی شه که ره و ده رکه وتنی نه سیتۆن نه خۆش تووشی بووران هه وه ده بیت. ده رکه وتنی نۆبه کانی که می شه که ره له ژماره یه کی که م له و نه خۆشانه ی نینسۆلین به کارده هینن دووباره ده بیتته وه. نه وه ش به هۆی چمه د هۆکاریکه وه ده بیت له وانه زۆری دۆزی نینسۆلین له پیتیه ست یان نه گونجانی له گه ل ژمه ه خۆراکییه کاند. ده رکه وتنی

نەسیتۆنیش دووبارە دەبیتتەو لە نەنجامی پیتنەدانی دۆزی ئینسۆلینی گونجاو. هەندێجاریش بەهۆی چەند ھۆکارێکی دەروونی تایبەتەو لە تەمەنی ھەرزە کارییدا روودەدات، و بەرێژەییەکی زۆرتیش لە کچە ھەرزە کارەکاندا.

5- نەخۆشیی شەکرە لە ھەردوو سەری تەمەنەرە- مندالیی و پیری:

نەخۆشیی شەکرە لە کاتی روودانییدا لە یەکنێک لە لاکانی تەمەن چەند جیاوازییەکی ھەیە کە نەمانەن:

نەخۆشیی شەکرە لە قۆناخی مندالی زوودا: نەخۆشیی شەکرە لەم تەمەنەدا ھەمیشە لەجۆری یەکەمە ژمارە 1 کە ئینسۆلینیان نییە. گومان لەوێدا نییە کە ئەمە بۆ دایک و بۆ خێزانە کەش کێشە دروستدەکات، چونکە مندالی لەم تەمەنەدا ناتوانیت لەبارە ی خۆراکەو کۆنترۆڵ بکەیت یا بەگران کۆنترۆڵ دەکەیت و لەبۆاری چالاکی ماسۆلکەیدا پەییوندییەکی زۆری لەگەڵ جولەیی کیمیای شەکرەدا ھەیە لەجەستەیدا.

رێکخستنی ئەمە دەبیتتەھۆی ناپەرەتیەکی دەروونی بۆ خێزانە کە و مندالی کە بەھۆی پیتنەکردنی مندالی کە لەخۆراکە شیرینییەکان و چۆکلێت یا بەپری زۆر کەم لەبۆنە دوور دوورەکاندا، سەرەپای ئەوێ کە دەرزێ رۆژانە (یان دوو دەرزێ) زیاتر ناپەرەتیەکان دروستدەکات.

پتۆستە دیسانەو ئەوێش باسبکەین کە کۆنترۆڵنەکردنی شەکرێ خۆین بەباشی بەھۆی ھۆکارەکانی پیتشوو، و بەھۆی ئەو بەرکەوتنە زۆرانەیی مندالی بەتووشبوونەکانی مندالییەو وایلێدەکات کە نەسیتۆن و ماددە کیتۆنیەکان دروستبکات کە کاریگەرییەکی زۆر ترسناکیان ھەیە بەتایبەتی لەروودانی بۆرانیوێ شەکرێ کیتۆنییدا. لەبەرئەوێ کە پزیشک زۆر گرانیە بۆتوانیت رێنمایی مندالی کە بکات لەم تەمەنەدا

لهبهرنوه پټويسته رټنمايي دايك و باوكه كه بهباشي بكات دهربارهي سيستمى خوراكي و ليداني نينسولڼ و هممو شو هوكارانهي كه لهپټشوه ناماژهيان پټدرا.

نوهي كه زياتر دهبيتههزي قولگرددنوهي رټنمايي هوشياركردني منداڼ و دايك و باوك، هندنديك لهخمه دهرهونيبهكانيان دهرهوينټتهوه پټكهټناني كومهلئى بچوك بچوكه، يا نوهي پټي دهلټن يانهي نهخوشاني شهكره، كه تيايدا منداڼه نهخوشهكان بهكومهڼ لهگهڼ پزيشك و پسوزاني خوراكدا لهشويتى گونجاودا بڼ منداڼه كه كودهبنهوه و لهسر رږيى خوراك و دهرزي نينسولڼ لهكش و ههوايهكي خوشدا رادټن نهمه بڼ رږڅټك يان زياتر لهرږڅاني پشودا دووبارهدهبيتهوه. نه مجوره چارهسره لهكومهلگا پيشكهوتوهكاندا كه نرخي منداڼ دهزانن هيچ جټگرهويهكي ديكهي نيبه و هممو چاودټريسهكي دروستي و دهروني پيشكهشدهكن.

نه خوشي شهكره و بهتتمندا چوون و پټيټي:

لهگهڼ بهتتمندا چووندا رږهي شهكر لهخوټندا كه ميټك لهناستهكاني خوټي لهسهرهتاي لاويدا بهرترتر دهبيتهوه، بهلام ناگاته ناستي نهخوشي. لهبهرنوهي رږهي شهكر لهخوټندا له 200 ملگم پاش نان خواردن بهدوو سعات زياتر نايټ، نهم زيادهيه بهيهكيټك لهو گږانكاريسانه دادهرټټ كه جهسته لهنهجمي بهتتمندا چووندا بهخويهوه دهبيټټ.

لهبهرامبهدا ديسانوه رږهي دروستبووني نهخوشي شهكره لهتتمني ههلكشاودا پاش تهمني 65 تا 75 رږهي شهكره زيادهكات-واته رږهي شهكر لهخوټندا 200 ملگم دهبيټ پاش نان خواردن بهدوو سعات.

نهخوشي شهكره لهتتمني ههلكشاودا بهزوري ساكار دهبيټ و كارناكاته سر درټوي تهمن بهگشتي، بهلام لهوانهيه بيتههزي زيادبووني رږهي نارحمتي نهخوشهكه پټي، چونكه دهبيتههزي زيادبووني كيشه تهنروسټيهكان.

نەخۆشیی شکرە لەتەمەنی بەسائدا چووندا چەند خەسلەتتێکی ھەیە کە ئەمانەن:

نەبوونی نیشانە ئاساییەکان وەک زۆر ھەست بەتینویتی، زیادبوونی قەبارەی میز بەھۆی بەرزبوونەوەی (بەربەستی شەکر) لەگورچیلەکاندا.

مەبەست لە (بەربەستی) ئەو سنوورەییە کە تیایدا شەکرێ گلوکۆز لەخوێنەوێ دەچیت بۆ میز (سروشتیە کە بریتیە لە 180 ملگم) و لەکاتی رویشتنی شەکر بۆ ناو میز ئەوا دیسانەوێ ناوی لەش دەچیت ناو میزە کەوێ. کەم ھەستکردن بەتینویتی کە بەزۆری لەگەڵ بەسائدا چووندا روودەدات کە دەبیتەھۆی زیادبوونێکی زۆری شەکر لەخوێندا بەبێ ئەوێ ھەست بەتینویتی و خواردنەوێ ناو بەبرێکی تەواو بکات، لەوانەیە ئەوێ بێتە ھۆی ئەوێ کە نەخۆشە کە بکەوێتە بوورانەوێ شەکرەییەوێ (کە لەباشتردا لیتی دەدوێن).

زۆربەیی نەخۆشەکانی شەکرە کە لەتەمەنتێکی بەسالچوودا روودەدات، سەر بەجۆری دووھەمن واتە ئەوانەیی پشت بەئینسۆلین نابەستن. قەلەوی رۆژێکی گەورە نابینی بەپێچەوانەیی ئەوێ کە لەزۆربەیی نەخۆشەکانی دەورووبەری 40 یا 50 سائیدا روودەدات. چارەسەر بەسیستیمیکی خۆراکی لەزۆربەیی کاتدا بەسە بۆ چاکبوونەوێ، چونکە لەزۆربەیی کاتدا پلەیی نەخۆشییە کە ساکارە یا ناوێندە.

ئەگەر سیستیمی خۆراکی بەتەنیا بەس نەبوو بۆ چارەسەر ئەوا ئەو دەرمانانە بەکاردێن کە شەکر دادەبەزێنن، باشترینیان ئەوانەن کە کاریگەرییان ماوە کورتە بەدۆزێکی کەم جاریک یا دوو جار لەرۆژێکدا.

پتۆیستە پەچاوی ئەوێ بکرتت کە ژمارەییەکی کەم لەنەخۆشەکان ھەر لەسەرەتاوێ پتۆیستیان بەئینسۆلین ھەیە، ھەندێکی دیان پتۆیستیان پتۆیستی ئەگەر دەرمانەکانی دەم کاریگەرییان نەبوو.

پیتویسته هه موو نهو ده‌رمانانه‌ی که نه‌خۆشیی به‌سالدا چوو به‌کاریان دینیت ماوه ماوه سه‌یر بکرتنه‌وه، چونکه زۆرن نهو ده‌رمانانه‌ی که ده‌درین به‌نه‌خۆشیی به‌سالدا چوو به‌هه‌ق یا به‌بی‌هه‌ق وه‌ک می‌زییکه‌ره‌کان یا نه‌وه ده‌رمانانه‌ی که کارده‌گه‌نه سه‌ر دابه‌زاندنی په‌ستانی خوین و چاره‌سه‌ری نه‌خۆشییه‌کانی دل.

پیتویسته خۆمان دوورخه‌ینه‌وه له‌سه‌ر پشتبه‌ستن به‌شیکردنه‌وه‌ی میز بۆ ده‌رخستنی شه‌کر، له‌به‌رئه‌وه‌ی به‌ر به‌ستی گشتی شه‌کر له‌گه‌ل به‌سالدا چووندا به‌ر زده‌بیته‌وه، له‌به‌رئه‌وه‌ی پیتویسته ته‌نیا پشت به‌شیکردنه‌وه‌ی خوین به‌سترت بۆ کۆنترۆلی چاره‌سه‌ر.

تیکچوونه کانی نه خوشیی شه کره و مه ترسییه کانی؛

بایه خو مه ترسی نه خوشیی شه کره ده گهرتته وه بۆ ماک و تیکچوونه فره کانی، که له وانیه تووشی هم مو نه ندامه کان و شانه کانی جهسته بییت به شتیه وه کی راسته وخۆ یا ناراسته وخۆ. له بهرنه وه به نه خوشیی شه کره ده وترتیت (نه خوشیی تیکچوونه کان یان ماکه کان)، بهو پییه کی مه ترسییه که ی له روودانی تیکچوونه کانه وه به ییاده بییت نه که له نیشانه دیاریکراوه کانی وه ک تینویتی و زۆر میزکردن... هتد، چونکه له وانیه چاک بیته وه و به ته واوه تی نه مینت، به لام روودانی تیکچوونه کان کارتکه له وانیه له هم مو نه خوشیییه کی شه کردا رووبدات له بهرنه وه ی هۆکاره شاراره کانی تا نیستا نادیارن، نه گهرچی تاراده یه کی زۆر بهنده به فراهۆشکردن و پشت گویتختن له چاره سهری نه خوشه که دا.

تیکچوونه کانی نه خوشیی شه کره بۆ دوو کۆمه له ی سهره کی دا به شه مکرین؛

تیکچوونه تووندماکان (تیژماکان)؛ که پاش ماویه کی کهم له تووشبوون رووده دن، که له وانیه چهند سه عاتیک بییت یا چهند روژتکی کهم بییت. نهم تیکچوونانه ش بریتین له:

هه وکردنه میکرۆبیه تیژه کان.

بوورانه وه ی شه کره ی کیتۆنی.

هه وکردنی تیژی ده ماره کان.

تیکچوونه دریزخایه نه کان؛ که ده رکه وتنیان له نه خوشه که دا له وانیه ماویه کی زۆر بخایه نییت له وانیه بگهرتته وه بۆ چهند سالتیک، تیکچوونه دریزخایه نه کان تووشی زۆریه ی نه ندامه کانی جهسته ده بن و له وانیه کاریگهری نه خوشیییه که بۆ سه ر نه ندامتیک له نه ندامه کان زیاتر بییت وه که له یه کتکی دیکه یان.

تیڭپوونه تیژمهکان؛

1 - هه وکردنه میکروبییه تیژمهکان؛ په یوه ندى شه کر به نه خوڅیسی هه وکردنه میکروبییه کانه وه په یوه ندىه کی گرنګه و ههروه له وهو پیتش باسکرا روودانى یه کیتک له جوره کانی هوی میکروبی به زوری سهره تای نه خوڅیسی شه کره. مه به ست له هوی میکروبی داگیر کردنی یه کیتک له نه ندامه کانی جهسته یه به یه کیتک له زینده وه ره ورده کان وه ک فایرۆس، بده کتريا، که روو.

- نه خوڅیسی شه کره توانای نه خوڅشه که زیاده کات بز نهم داگیر کردنه میکروبییه وای لیده کات که هوی تیا دا دروست بکات، به مانایه کی دیکه بهرگریه که ی دژی هه وکردن که مده کات وه، چونکه هه وکردنی میکروبی به ناسانی له نه خوڅیسی شه کردا رووده ات، و زۆرتر په ره ده سیټیت نه گهر به باشی چاره سهر نه کرا، ههروه ها برینه که ش به ناسانی ساپړیژ ناییت.

- له باره یه کی دیکه وه، هه وکردنه میکروبییه کان پاش روودانیان توندى نه خوڅیسی شه کره که زیاده کهن، ههروه ها دهنه هوی بهرزیونه وه یه کی زۆر له شه کری خویندا و نا به مشیوه به به باز نه یه کی داخراوی خراب دا له نیتوان زیاد بوونی توانای هه وکردن و له نیتوان په ره سه ندى خیرایى نه خوڅیسی شه کره که دا که دیسانه وه ده بیتته وه هوی زۆر بوون هه وکردنه که، ده خولیتته وه. که شه ویش به پۆلی خوئی ده بیتته هوی زیاد کردنی توندى نه خوڅیسی شه کره که وه نا بهو جوره.

سهرنج دراوه که مه ترسی هه وکردنه کان له گه له به ته من داچووندا زیاده کات، چونکه بهرگری به شیتوه یه کی سروشتی تیا یاندا که مده کات.

- لهوانه په ههوکردنی میکروږسی له نه خوځشیی شه کردا له هر نه ندامتیکی جهسته دا رویدات به پیتی جوری نهو هؤکاره ی که ده بیته هؤی په یدابوونه که، به لام نموونه ی بلاؤ بؤ روودانی ههوکردن نه مانه ن:

- پوک که ده بیته هؤی له قاندنی ددانه کان.

- نه ندامه کانی زاوژیی دهره وی ژن که ده بیته هؤی خوراندنیکی توندی به نازار.

- پیست (دومه ل و برین).

- په نجه کانی پی، یان له نیوان نه م په نجه نده دا.

- چاو

- میزه پړؤ

- سیه کان و سیلی سی.

چاره سمری نهو ههوانه ی که له گه ل نه خوځشیی شه که ره دان زؤر گرانه به سهرکه وتووی نه نجه امبدرین به بیته هوی ناستی شه که له خویندا بگه ریترتته وه بؤ ناستیکی سروشتی و لهو ریسیانهای که نیستا کاریان پیده کریت له چاره سردا به کارهیتانی نینسولینه به ته نیا له گه ل بوونی ههوه کاند، به دؤزیک که له ناستی ناسایی به رزتر بیت، نه وه ش له بهر زیادبوونی بهرگری دؤی نینسولین له محاله ته دا.

نه مه مانای وایه نهو نه خوځشیی که دهرمانی دابه زتنه ری شه که به کارده هینیت پیوسته بیوه ستینیت و په نابباته بهر نینسولین و نهو نه خوځشیی که زؤر خوگری ده کات و به سیستمیکی خؤراکییه وه به ته نیا پیوسته چند دؤزیکسی گونجاو و له بار له نینسولین وه ریگریت و پاش نه مانی ههوه که نه خوځش ده توانیت بگه ریته وه بؤ دهرمانه کانی خؤی یان بؤ سیستمه خؤراکییه که به ته نیا.

2- **بوورانه‌وهی شه‌کری کیتۆنی:** نهم تیکچوونه مه‌ترسیداره له‌نه‌خۆشیی شه‌کری ژماره 1 دا واته نه‌وانه‌ی که پشتییان به‌ستوه به‌نینسۆلینه‌وه بۆ چاره‌سه‌ر زۆر به‌خیرایی رووده‌دات، به‌لام که‌متر له‌و که‌سانه‌دا رووده‌دات که نه‌خۆشیی شه‌کری ژماره 2 یان هه‌یه له‌نه‌نجامی پشتگۆیخستنیتکی زۆر له‌چاره‌سه‌ری نه‌خۆشییه‌که‌دا، یان تووشبوون به‌هۆیگی توندی میکروۆبی، یا گه‌لینگی دی له‌هۆکاره جه‌ستییه‌کان، نه‌گه‌ر هاتوو نه‌مانه به‌خیرایی و به‌وردی چاره‌سه‌رنه‌کران له‌وانه‌یه نه‌خۆشییه‌که تیاياندا به‌چیته هه‌لوێستیتکی مه‌ترسیداره‌وه که هه‌ره‌شه‌ی مردن ده‌کات. نهم بوورانه‌وه‌یه له‌نه‌نجامی کۆبوونه‌وه‌ی نه‌و ماددانه‌وه دیت که پێیان ده‌وتریت ماده‌ده کیتۆنیه‌کان (له‌وانه‌ش نه‌سیتۆنی ناسراو) له‌جگه‌ری نه‌خۆشیی شه‌کردها به‌هۆی نه‌بوونی ئینسۆلین یا نه‌بوونی کاریگه‌رییان. بۆنه‌وه‌ی نه‌و هۆرمۆنانه‌ی دژی ئینسۆلینن کاریگه‌ن بۆ زیادکردنی شه‌کر و دروستکردنی ماده‌ده کیتۆنیه‌کان.

نهم ماده‌ده کیتۆنیانه کاریگه‌ریه‌کی راسته‌وخۆیان له‌سه‌ر فه‌رمانه‌کانی میتسک هه‌یه و ده‌بنه هۆی ته‌ماری کردنی نه‌قل له‌پاشدا له‌ده‌ستدانی هۆش. هه‌روه‌ها ده‌بنه‌هۆی ترشکردنی خوین (حاله‌تی سروشتی خوین تفته) نه‌مه‌ش ده‌بیته‌هۆی نه‌وه‌ی که تیکچوون بکه‌ویتته ناو زۆربه‌ی فه‌رمانه زینده‌یه‌کانی جه‌سته وه‌ک گورچيله.

هۆکانی بوورانه‌وه‌ی شه‌کری کیتۆنی:

1- له‌کاتی ده‌رکه‌وتنی نه‌خۆشیی شه‌کری ژماره 1-دا بۆ یه‌که‌هجار به‌شێوه‌یه‌کی کتێر واته له‌وه‌پیتش هه‌یج نه‌یزانی بیت که نه‌خۆشیی شه‌کری هه‌ر هه‌یه.

2- پشتگۆی خستنی چاره‌سه‌ر به‌نینسۆلین به‌هۆی که‌مه‌کردنه‌وه‌ی دۆزه‌که‌وه یا به‌ته‌واوه‌تی بیری چووبیتته‌وه که نه‌وه زۆرچار رووده‌دات کاتیتسک که نه‌خۆش هه‌سته‌دات توانای خواردنی که‌مه‌بۆته‌وه له‌نه‌نجامی سه‌ره‌تای دروستبوونی

- نه‌سیتۆن له‌خوێنیدا له‌گه‌ڵ به‌رزبوونه‌وه‌ی ناستی شه‌کر، وا ده‌زانیت که ئینسۆلین ده‌بیتته‌هۆی دابه‌زاندنی شه‌کر، به‌لام له‌راستیدا پێچه‌وانه‌که‌ی راسته‌ واته‌ حالته‌که‌ پتووستی به‌وه‌ هه‌یه‌ که زیاتری دۆزی ئینسۆلینه‌که‌ به‌کاربه‌یت.
- 3- روودانی نه‌وه‌وه‌کردنه‌ میکرۆبیانه‌ی که به‌ته‌واوه‌تی چاره‌سه‌ر ناگیرین.
- 4- شوکه‌ ده‌روونییه‌ تیره‌کان بز نه‌خۆشیی ژماره‌ 1 به‌تایبه‌تی.

نیشانه‌کانی بوورانه‌وه‌ی شه‌گری کیتۆنی

- نیشانه‌کان زۆر به‌خێرای له‌ماوه‌ی 24-36 سه‌عاتدا له‌حاله‌تی سروشتیه‌وه‌ ده‌رده‌که‌ون.
- له‌سه‌ره‌تادا نیشانه‌کانی به‌رزبوونه‌وه‌یه‌کی زۆری شه‌گری خوین ده‌رده‌که‌ون به‌تایبه‌تی تینۆتیه‌کی زۆر و میزکردنیکی زۆر.
- هه‌موو نه‌مانه‌ به‌هۆی دروستبوونی نه‌سیتۆن له‌خوێندا له‌گه‌ڵ ناوتیه‌ کیتۆنه‌کاندا نه‌مانه‌ی خواره‌وه‌ی له‌گه‌ڵدا ده‌بیت:
- هه‌ستکردن به‌دل تیکه‌له‌هاتن و له‌پاشدا رشانه‌وه‌.
- نازار له‌سکدا له‌زۆریه‌ی حالته‌کاندا.
- لاوازی گشتی و ناتوانایی بز کارکردن به‌گرانی.
- باش تینه‌گه‌یشتن و وردبوونه‌وه‌ که له‌گه‌ڵیدا خله‌فان و وپینه‌ رووده‌دات.
- زۆر چه‌زکردن له‌نووستن، له‌ده‌ستدانی هۆش و ورده‌ ورده‌ هه‌تا ده‌گاته‌ حالته‌ی بوورانه‌وه‌ی ته‌واو.

دیاریکردن

له کاتی پشکنین و لیتنۆرینی نه خۆشه که ده بینین:

- له هۆشخۆچوون تارا دهیهك یا به ته واوه تی.
- بۆنی نه سیستۆن به ته واوه تی له هه ناسه دانوه ی نه خۆشه که دا.
- نیشانه کانی وشك هه له تهن له زمان و له پیتستا به هۆی ونکردنی بریکی زۆر له ناوی له ش.
- دابه زانندی په ستانی خوین.
- خیرا لیدانی دل.
- دابه زانندی پله ی گهرمی له ش له باری سروشتی له و حاله تانه دا نه بیت که هه وینکی میکروزی هه بیت.
- دیاریکردنی خیرا به وه ده بیت که هه ست به دۆزینه وه ی ئینسۆلین و شه کر بکه بین له میزدا به بری زۆر. نه مه ش زیاتر ده سه لمینیت به هۆی پتوانی شه کر له خویندا که ده گاته پله ی زۆر بهرز، ههروه ها ده توانریت پتوانه یی کیتۆنه کانی خوین و پله ی ترشیتی بکه بین که له و حاله تانه دا زیاده کات.

چاره سه ر:

- پیوسته نه خۆش له ژیر چاودیریه کی خهستی پزیشکیدا به ره و نه خۆشخانه به ریت.
- چاره سه ر له بنچینه دا له ئینسۆلینی ناوی و گهراوه ی خوێ به بری زۆر و له پۆتاسیۆم پیکهاتوه، پزیشکی پسه پۆر خۆی نه و دۆزانه دیاریده کات.
- بێگومان له و باره دا ره چاوی چاره سه ری هه وه کانی ش ده کریت نه گه ر هه بوون له ریگای دژه زنده گونجاوه کانه وه.

- بوورانهوه و لههۆشخۆچوون لهم حالتهدا ههر بهتهنيا بوورانوهی کیتۆنی نییه، بهلکو گهلیک جۆری دیکهی ههیه وهك نهمانهی خوارهوه:

بوورانوهی زۆر نهزۆتی:

(بهگۆڕههه ی زیادبوونی نهو توخانههه که لهخۆتندا تواونههوه): که کهمروودهه، بهزۆری تووشی نهو کهسانه دهبن که بهتهمهندا چوون لهههخۆشهکاندا بهتاییهتیش نهوانهیان که دهرمانی میزینیکهر لهجۆری سیازید یان نهو کهسانهه که شهکر زۆر بهکاردهینن بهبیتهوهه چارهسههریکی گونجاو وهبرگرن. ناستی شهکر لهخۆتندا لهم حالتهدا بهرزدهبیتهوه دهگاته سنووره ههره بهرزهکان، که ههندیجار دهگاته 700 ملگم / 100 سم³. نهخۆشیهی تووشی وشکبوونهوهیهکی زۆر دهبیته لهشانهکانیدا، زۆرجار تووشی جهلههه خۆتنبهرهکان دهبیته، که خۆتین دهبن بۆ میتشک.

دیاریکردنی نهه حالتهه بهنده بهسههر نهو بهرزیهه زۆرهه که لهشهری خۆتندا ههیهتهه لهههمان کاتدا که نهسیتۆن و کیتۆنهکانی دیکهه تیدانییهه.

ههرچی چارهسههری پتویسته لهیهکێک لهو سههنههرا نهدا بکرتت که تاییهتن بهه نهخۆشیهه بهچاودێرییهکی زۆرهو لهههتگای پتوانی نینسۆلین و شلهکان، بهلام بهوردی بهکارامههه لهبههرتهوهه ریژهه مردن لهم حالتههانهدا زۆره و زیاتریش دهبیته نهگهر لهگهه چارهسههری نهگونجاو دهبیته.

بوورانوههه تهرشی ماست:

نهمهش روودانی دهگهمنه بهزۆری بههۆی بوونی نهخۆشیههکی مهترسیدارهوه دهبیته که لهگهه شهکرهکهدا دهبیته وهك پهککهوتنی گورچیلهیا جگهر، یا ژههراوی بوون بهکیم.

نهم بوورانوههیه دهناسریتتهوه بهبوونی دابهزینیکهه تیر لهسووریه خۆتندا، و ریژهه مردن تیایدا بهرزه لهبههرتهوهه چارهسههریکی گونجاوی نییه.

بوورانهوی که می شه کر:

نمه به زۆری له نهنجامی زیادبوونی دۆزهکانی ئینسۆلین یا چهپهکانی دابهزیتهری شه کردا رووده دات (پروانه چارهسهری شه کره).

1 - هه وکردهی تیهژی ده ماره کان؛ هه ندیک له ده ماره کانێ چیه له هه ندیک باری ده گمه ندا تووشی له ناوچوو نیککی تیه ژ ده بن له نهنجامی نهخۆشیی شه کره وه (له و نمونه ناسراوانه):

- هه وکردهی ده ماری پیه کان یان ده سته کان به تیهژی له نهخۆشیی شه کره ی ژماره 1- دا، به تایبهتی له سه ره تای ده سپیکردنی نهخۆشیی که دا، که له وانیه بیه ته هژی لاوازی یا نیفلیجی له ماسولکهکانی نه م به شاندا که له گه لیاندا به زۆری لاوازی یا نه مانی هه ست تیا یاندا رووده دات.

- هه وکردهی هه ندیک له ده ماره کان ده ماخ (که له ده ماخه وه ده رده چن) ناسراو ترینیان ده ماری سییه مه که زۆری ماسوولکهکانی ده ره وه ی چاو ده جو لیتن، له مه شه وه دا که وتنی پیلوی سه روو و خیلی و نه جو لاندنی چاو و جووته بینینی رووده دات.

تیکه پوونه درێژ خایه نه کان:

پشتگوی خست له چارهسهری نهخۆشیی شه کره هه ره له سه ره تا وه رۆلنکی گرنگ ده بینیت له ده رخست و په ییدا بوونی نهخۆشیی شه کره ی درێژ خایه ندا، به لام هه رووه که له پیه وه باسان کرد هه ندیک تیهینی ده رباره ی نه مانه هیه که نه مانه ن:

- په یوه ندی له نیوان پشتگو تیه خست له چارهسهر و به رزبوونه وه ی ریه ی شه کر له خویندا به شیه یه کی یه کسانێ چه سپاو نییه. به مانایه کی دی واته گه لیک نهخۆش هه ن بۆ ماوه یه کی زۆر چارهسهر فعا مۆش ده کهن، له بهر هۆکاری نادیا ر هیه تیکه چوو نیککی درێژ خایه ن روونادات تیا یاندا و نه گه ر تیا یاندا روویدا نه وا زۆر که م ده ییت. نه مه ش ناماژه بۆ نه و به رگریه سه روشتیه ده کات که شان هکانی نه و نهخۆشیی هه یانه. نه م

بەرگریه دژی کایگهره زیانبه خشه کانی دیکهش ههیه، بۆغوونه هه موو نهوانه ی که ماده کهلویه کان دهخۆنه تووشی بهریشالبیونی جگهر نابن، یا هه موو نهوانه ی که جگهره ده کیشن تووشی شیر په بجه ی سی نابن، نه گهرچی بیگومان ریژه ی نهوانه ی تووشی نهم تیکچوونانه ده بن له ناو نهو که سانه ی که نهو هۆکارانه یان ههیه زۆر زیاتره له چاو نهوانه ی که نهو هۆکارانه یان نییه .

- له گهژ نهوه شدا کۆنترۆلکردنی شه کر له سه ره تاوه به ته واوه تی (ته گهرچی نه مه له ولاتی نیمه دا زۆر که م رووده ات) گومانی تیدانییه که ده بیته هۆی که مکردنه وه ی ناستی تیکچوونه کان یا ههر ناهیلیت رووبده ن. له بهر نه وه ی تا نیستا نیه شتیکی نهوتۆ ده رباره ی بهرگری شانه کان دژی نه خۆشیی شه کره نازانین، هه یج تاقیکردنه وه یه کمان بۆ زانینی نهوه نییه، له بهر نه وه ناتوانین پیتشبینی نهوه بکه یین که نایا هه یج یه کیتک له و نه خۆشانه بهرگری دژی تیکچوونه کانی شه کری ههیه یان نا، به مانایه کی دی هه یج ریگابه ک نییه جگه له ره چاوکردنی چاره سه ری گونجاو بۆ خۆدوورخستنه وه له روودانی نهم تیکچوونانه .

پاش روودانی نهم تیکچوونانه نهوا کۆنترۆلکردنی شه کر به چاره سه ر:

- له وانیه به بیته هۆی که مکردنه وه ی تیژی هه ندیک له و تیکچوونانه وه که نهو سازاره ی له هه وه ی ده ساره کانی قاچه وه پهیدا ده بن.

- له وانیه هه ندیجار هه یج کاریگه ریه کی نه بیته، واته زیانه کان ناوه ستینیت به لکو بهر ده وام زیادیان ده کات، نا لیته وه ده رده که ویت که نهو هۆکارانه ی بهر پرسیارن له وه چوونه ته ناو نه لقه یه کی داخراوه وه ناوه ستن، یا گه یشتۆته خالی (نه گه راندنه وه).

تیکچوونه کانی نه خۆشیی درێژخایه ن نه مانه ده گرتنه وه؛

1. له ناوچوون (ره قبوون) ی خۆتنبه ره کانی به زوویی.

2. تیتکچوونه کانی چاو.
3. له ناوچوونی گورچیله.
4. له ناوچوونی ده ماره کان.
5. لاوازی سینکسی.
6. پیتی نه خویشی شه کره.
7. پیست و شانه به سته ره کان.

1 - له ناوچوون (رهقبوون) ای خوینبهره کان به زوویی؛ نه وهش ده بیته هژی داخستنی خوینبهره کان و له ناوچوونی نهو نه ندامانهی که خوینیان بز ده بات وهك دل و میشک و قاچه کان.

نهم له ناوچوونه خوینبهره قهباره گوره کان و ناوهنده کان ده گریته وه ههروه ها خوینبهره بچووه که کانی که خوین ده بن بز بنکی چاو و پالیوه ره کانی گورچیله و په نهجه کانی پی.

له گهله به ته مهن چوونی مرژله سالدا به شیوهیه کی سروشتی ورده ورده خوینبهره کان رهق ده بن، به لاهم له نه خویشی شه کردا نه مه زور به زوویی له ماوهی 10 تا 20 سالدا رووده دات. نیمه به ته واوه تی هۆکاری له ناوچوونی زوویی خوینبهره کان نازانین له نه خویشی شه کردا، به لاهم وا بروا ده کریت که به هژی چند هۆکاری که وه بیت له وانه زیادبوونی ریژهی چهوریه زیان به خسه کان و یه کگریان له گهله گلوکوز، و زیادبوونی ریژهی ئینسولین که ده بیته هژی له ناوردنی دیواری ناوهی خوینبهره کان، ههروه ها زیادبوونی په ستانی خوین و جگه ره کیشان، له بهر نه وه پیویسته نه خویشی شه کر به ته واوی نه وه بزانیته که زور زیاتر له که سینک که هاو ته مهن و هاو توخمی خوی بیت و ساغ بیت مه ترسی زیاتری له سه ره بز

لەناوچوونی بەزویی خۆینبەرەکانی، بەتایبەتی ئەگەر ئەم ھۆکارانەیی خوارەوێ تیا دا
کۆبوونەوێ کە پێشان دەوترێت ھۆکارەکانی مەترسی.

- پشتگرتنەستی کۆنترۆلی شەکر.

- بەرزبوونەوی رێژی کۆلسترۆل و چەورییە زیانبەخشەکان (کەم چرەکان).

- قەلەوی.

- بەرزبوونەوێ پەستانی خۆین.

- جگەرەکیشان.

ھەموو ئەو ھۆکارانە دەتوانرێت نەھێلرێت وەک جگەرەکیشان و قەلەوی یان چارەسەر
بکریێت وەک شەکر و پەستانی خۆین و کۆلسترۆل و چەورییەکان.

2- **تیکھوونەکانی چاوی**: چاوی لەو ئەندامە گرنگ و ھەستدارانەییە کە نەخۆشیی شەکر
کاریان لێدەکات، چاوی لەچەند بەشێک پیکھاتووە وەک بەشە دەرەکییەکان لەپاشدا
ھاوینە و شلەیی شووشەیی و لەپشتیشووە بنکی چاوی و دەماری بیینی، ھەموو ئەم
بەشەش لەوانەیی تووشی لەناوچوون بین بەھۆی نەخۆشیی شەکرەو.

لەکاتی دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرە بەزۆری ئەمانەیی خوارەوێ روودەدەن:

- لێل بوون یا باش نەبیینی بەتەوای لەئەنجامی ھەلمزینی ئاوی لەھاوینەیی چاوی و ونکردنی
وردیینی تیشکۆی رووناکی لەسەر تۆرە، کە ئەوێش وا لەنەخۆشە کە دەکات چاویلکە
لەچاوی بکات یان چاویلکە بگۆرێت، ھەر لەگەڵ کۆنترۆلکردنی شەکر لەخۆیندا و
گەرانیەوێ ھاوینەیی چاوی بۆ ھالەتە سروشتییە کەیی خۆی ئەم لێلەیی نامینیت، لەبەرئەوێ
پێویستە نەخۆشیی شەکر چاویلکە بەکارنەھینیت یا پێوانە کەیی نەگۆرێ پێش ئەوێ
کۆنترۆلی شەکرە بەتەواوێتی بکات.

- هه وکردنه كانی چا و به تاییه تی له به شه كانی ده ره وه و ره شینه ی چا و كه بریتیه له هاوینته یه کی باز نه یی ره نگ ده به خشیته به چا و له نا وه پاسته كه یدا بو شاییه کی باز نه یی هه یه پتی ده وتریت بیلبله نهم هه وانه به زوری ده بنه هۆكار بو دۆزینه وهی نه خۆشیی شه كره له سه ره تا وه.

به تپه ره بوونی كات نه خۆشیی شه كره ده بیته هۆی؛

- لیل بوونی هاوینته ی چا و.

- گۆران کارییه زیانه خشه كان له بنکی چا و دا، كه مه ترسیترین هۆكار تیه كه توشی چا و ده بیته، چونكه نه گهر پشتگوری خرا ده بیته هۆی له ده ستدانی چا و.

لیلبوونی هاوینته (ناوی سه ی)؛

نه خۆشیی شه كره توشی دوو جۆر له لیل بوونی هاوینته (ناوی سه ی) ده بیته:

- لیل بوونی ته مه ن زۆری، 10-15 سال زووتر له و كه سانه كه شه كره یان نییه توشی ده بن.

- لیل بوونی لا وه ته مه ن كه مه كان زۆر ده گمه ن رووده دات به زۆری توشی شه و حاله تانه ده بیته كه چاره سه ر تیا یاندا فه رامۆش ده كریته و له ما وه یه کی زۆر كه مدا ناوی سه ی دروسته بیته.

له نا و چوونی بنکی چا و؛ بنکی چا و شه و نه دنامه هه ستیا ره یه كه شه و روونا کییه ده گرتیه كه ده كه ویته سه ری و ده یگۆریت بو ناما ژهی كاره با یی بو سه نته ره كانی میتشك، له مه دا هه ره كه فیلمیکی هه ستیا ر وایه له نا و كامیژادا. له به ره شه وه هه ر تیکچوونیک كه تیا یدا رووده دات ده بیته هۆی كاریگه ری له سه ر بینین كه له زۆریه ی جاردا راست كرده وه ی به چاره سه ر زۆر گرانه.

نه خوڅیښی شکر تووشی لولوله کانی خوین دهبیت به پلهی په گم له بنکی چاودا و نهو
گۆرانکاریانه ش دوو جۆن:

- گۆرانکاری ساکار یا شاراهه واته پنگ خواردوو له دواوه، نه مهش له نه نجامی کشانی
له خوینه کاندای رووده دات له پاشدا روودانی خوین به ربون له بنکی چار و له ناوچوونی
هه ندیک نارچه دا.

- گۆرانکاری، زۆربون یان پیس که تیایدا لوللهی خوینی نو و خوین به ربون رووده دات
و به ریشالبوونی بنکی چار و له ناوچوونی کوتایی دیت ههروه ها له ناوچوونی ته نی
شوشه یی له پاشدا له دستدانی بینین.

تیبینی نهوه ده کرت که نهو گۆرانکاریانه ی له بنکی چاودا رووده دن به هوی
نه خوڅیښی شکره وه له کاتی سکریدا زۆر زۆرتر ده بن و زۆربه ی جاریش پاش مندالبون
ده چنه وه دۆخی خوین.

چاره سهری تیکچوونه کانی چار: له بهر نه وه ی نه م گۆرانکاریانه له بنکی چاودا
لهو تیکچوونه که مانه ن که ناتوانریت به چاره سهر تاراده یه کی زۆر کۆنترۆل بکرین
و له بهر مه ترسی کاریگه ریه که یان له سهر بینین، له بهر نه وه وا پتویسته که
نه خوڅیښی شکر بنکی چاوی به لایه نی که مه وه هه موو شه ش مانگ جاریک
پشکنیت و نه گهر گۆرانکاری تیادا روویدا بوو نه وا له ماوه ی که متردا نه م
پشکنینه بکات. بهر نه نجامه کانی چاره سهری زوو زۆر باشترن له بهر نه نجامه کانی
چاره سهر له حاله ته پیشکه وتوه کاندای.

چاره سهریش پشت ده به ستیت به به کارهیتانی تیشکی لیزه ر که ده بیته هوی
نوتودانی نهو لولله خوینانه ی که تووشبون وه گیراون، چاره سهر به تیشکی لیزه ر
کۆده تایه کی گه وه ی له چاره سهری نهو گۆرانکاریانه دا کردوه که نه خوڅیښی

شەکر لەتۆری لولەخۆشینه کانی بنکی چاودا دروستیان دەکات. هەرچەندێک کە تیشکی لێزەرە کە زووتر بەکارهات ئەوا دەگەینە بەرئەنجامی چاکتر و باشتەر.

دەرکەوتنی گۆرانکارییە نەخۆشییەکان لەبنکی چاودا پتوویستە بەناگادارکردنەوەیەک دابنرێت بۆ نەخۆشە کە بۆنەوێ پایەند بیت بەچارەسەری نەخۆشیی شەکرە کەرە، هەرۆهە چارەسەری بەرزە پەستانی خۆین (شەگەر هەبوو) هەرۆهە بەرزبوونەوێ ریژەوی چەورییەکان زۆر بەوردی و ریتکۆپینکی.

3- **لەناوچوونی گورچیلە:** لەوانەیه لەناوچوونی شانەوی گورچیلە لەیەکیک لەم سێ هۆکارەوی خوارۆهە پەیدا دەبیت:

1- رە قبرونی پالتیۆەرەکانی گورچیلە کە بەشێوەیەکی ناسایی زۆر زیاد دەکەن و لەپاشدا بەلەناوچوون و تیکچوونیان کۆتاییان دێت.

2- کەمی رۆیشتنی خۆین لەخۆینبەرەکانی گورچیلە بەهۆی تەسکی جۆگە کەیانەو.

3- هەوکردنی میزەرۆ کە زۆرتر لەژاندا روودەدات.

رەقبوونی پالتیۆەرەکانی گورچیلە:

لەو تیکچوونە گرنگانەوی کەنەخۆشیی شەکرێ ژمارە 1 تیاياندا روودەدات بەتایبەتی لەتەمەن بچکۆلەکاندا کە لەژێر 30 سالییەو، رەقبوونە کە نزیکەوی یەک لەسەر سیتی نەخۆشەکان دەگریتەو، هەرۆهە لەنەخۆشانێ شەکرێ ژمارە 2-دا روودەدات کە تووشی تەمەن گەرەکان، بەلام بەریژەویەکی زۆر کەمتر.

رەقبوونی پالتیۆەرەکانی گورچیلە بەرەبەرە روودەدات و نیشانەکانی پاش 15 تا 25

سال لەدەستپێکردنی نەخۆشییە کەرە روودەدات.

به لأم نه مه مهرج نبييه هه موو کاتيک روويدات له بهر نه وهی ريزه که ی نيتستا له گه پانه و به کی زۆر دايه پاش نه وهی چاود تيزی نه خۆشه که و چاره سهری نه خۆشيبه که ی ده کريت.

نیشانه کانی رهقبوون نه مانه ده گريته وه:

- ده رکه وتنی پرۆتین له ميزدا له پيشدا به بری کهم که به پيوانه ناساييه کان ناپيتوريت له پاشدا ورده ورده ده ست ده کات به زياد بوون، به لأم فه رمانه کانی گورچيله به سروشتی ده ميننه وه. هۆکاری رۆيشتی پرۆتین له خویننه وه بۆ ناو ميز به هۆی نه مانی کونه کانی پالتیوه ره که ههروه ها توانايانه وه به بۆ قه ده غه کردنی نه و لی رۆيشتنه ههروه که له مرۆشی سروشتیدا رووده ات.

- کاتيک بریکي زۆر له پرۆتین رۆژانه ده روات جگه ر (به سه رچاوه ی دروست کردنی پرۆتین داده نريت) ناتوانيت جيتی بگريته وه.

له بهر نه وه بری پرۆتین له خویندا کهم ده کات و نيشانه ی هه لئاوسان له ده وهی پيلوه کانی چا له به يانیا نا ده رده که ويت، ههروه ها له به شی خوارووی هه ر دوو قاچه وه که دوایي زۆر زياد ده کات و به م حالته ش ده وتريت هه لئاوسانی گورچيله یی.

- له گه ل نه مانه شدا به رزبوونه وه له په ستانی خویندا رووده ات نه وه ش له نه بجامی ده ردان ی گورچيله کانه بۆ هه نديک هۆرمۆن که چالاکیه کی زۆریان هه به له به رز کردنه وه ی په ستانی خویندا، نه وه جيتگه وه به که که گورچيله ده يکات بۆ زياد کردنی توانای پالتیوه ره کانی که ده ستیان کردوه به له ناوچوون نه وه ش بۆ نه وه به که رزگاری ببيت له و ماده ده زيان به خشانه ی که زيان به جه سه ته ده گه یه نن و به شتیه به کی به رده وام که له که ده بن.

- له‌پاشدا گورچيله‌كان فەرمانه‌كەى خۆيان ونده‌كەن، واته نيشانه‌كانى سهرنه‌كه‌وتن و په‌ككه‌وتنى گورچيله‌ى ده‌ست به‌دركه‌وتن ده‌كەن به‌لگه‌ش بۆ نه‌وه نه‌مه‌يه كه ريزه‌ى يوريا كرياتين له‌خویندا به‌رزده‌بیتته‌وه و نه‌نیمیا (كه‌م خوینی) و ه‌ى دى ده‌رده‌كه‌ون.

چاره‌سەرى تىكچوونه‌كانى گوچيله :

پيوتسته به‌شيوه‌يه‌كى خولى به‌رده‌وام ميسزى نه‌خۆش بخرتته ژنر پشكنينه‌وه بۆ گه‌ران به‌دواى خانه له‌ناوچوه‌كان و پيوتستندا.

بوونى خانه له‌ناوچوه‌كان (كيمييه‌كان) ماناى وايه ه‌مو هه‌يه كه ده‌توانریت به‌سەريا سەربكه‌وين به‌هۆى به‌كاره‌يتانى دژه زينده‌يه‌يه‌كان (نه‌نتى بايوټيك) كه گونجاوين بۆى، نه‌وه‌ش پاش نه‌وه به‌كارديت كه چاندى ميسزه‌كه بكریت له‌تاقيه‌كه بۆ ديارىكردى جوړى ميكرۆبه‌كه كه بووه به‌هۆى نه‌وه ه‌موكرده و هه‌ستاريتى بۆ دژه زينده‌كان تا جوړى گونجاوى بۆ ديارىده‌كریت بۆ چاره‌سەر.

پيوتين له‌قوناغه يه‌كه‌مه‌كاندا وه‌لامينكى باشى هه‌يه بۆ چاره‌سەر كه له‌پاشدا ده‌گه‌رپته‌وه يان ده‌وه‌ستيت له‌په‌ككه‌وتن، نه‌مه‌ش به‌كوټرۆلى ناستى شه‌كره‌كه ده‌كریت بۆ ناستيكى سروشتى هه‌روه‌ها بۆ زالبوون به‌سەر به‌رزبوونه‌وه‌ى په‌ستانى خویندا.

له‌گه‌ژ ده‌ركه‌وتنى هه‌لئاوسان ماسده ميسزيتكه‌ره‌كان به‌دۆزيتكى گونجاو ده‌دریت به‌نه‌خۆشه‌كه. به‌لام له‌كاتى ده‌ركه‌وتنى نيشانه‌كانى سهرنه‌كه‌وتنى گورچيله‌يان په‌ككه‌وتنى، چاره‌سەرى نه‌خۆشه‌كه وه‌كه هه‌موو نه‌خۆشيكى په‌ككه‌وته‌ى گورچيله ده‌كریت له‌گه‌ژ تيبينى بۆ هه‌لپه‌زاردنى ده‌رمانيكى نزمكه‌روه‌ى شه‌كر كه له‌گورچيله‌وه ده‌رناچيت نه‌گه‌ر واييت شه‌وا ده‌رمانه‌كه له‌خویندا ده‌مينتته‌وه به‌هۆى په‌ككه‌وتنى گورچيله له‌ده‌ردانى، يا له‌بريتى نه‌وه نه‌خۆشه‌كه ئينسۆليني ده‌دریتى و پيوتستى به‌دۆزى كه‌متر هه‌يه له‌حاله‌ته‌كانى په‌ككه‌وتنى گورچيله‌ى ناسانى كه‌له‌كه‌بوونى ئينسۆلين

(له‌حاله‌ته سروشتییه‌کاندا به‌شیک له‌نینسۆلین له‌لایهن گورچیله‌کانه‌وه ده‌پالتیوریت). هه‌روه‌ها چاره‌سه‌ره‌که رینگرتنه له‌خواردنی مادده‌ پرۆتینییه‌کان، واته‌ پیدانی برتیکسی که‌م له‌گۆشت و هیلکه‌ و په‌نیر، و بری ناوه‌ند له‌پاقله‌مه‌نییه‌کان، چونکه‌ به‌کاربردی ئه‌م ماددانه‌ له‌له‌شدا کۆمه‌له‌ناوێته‌یه‌که‌ به‌ره‌م دینیت (که‌له‌راستیدا پاشه‌پۆن) زیان به‌جسته‌ ده‌گه‌یه‌ن و هه‌ک یۆریا رزگاربوون لێیان له‌ریگای گورچیله‌کانه‌وه گرانه‌ به‌توانای ناسایی خۆیانه‌وه کارناکه‌ن هه‌روه‌ها پتویسته‌ تییینی ئه‌و گۆرانکاریانه‌ش بکریت که‌ له‌بنکی چاودا رووده‌ده‌ن و زۆر به‌خێزایی بلاۆده‌بنه‌وه له‌گه‌ڵ گۆرانکارییه‌کانی گورچیله‌دا، له‌به‌رئه‌وه‌ پتویسته‌ به‌شێوه‌یه‌کی خولی پشکنریت له‌حاله‌ته‌کانی ئه‌و په‌که‌وتنه‌ی گورچیله‌که‌ به‌هۆی نه‌خۆشیی شه‌کره‌وه‌ رووده‌ده‌ن.

4- له‌ناوچوونی ده‌ماره‌کان: ئه‌و نه‌خۆشیی شه‌کره‌ی که‌ چاره‌سه‌ر فهرامۆش ده‌کات ورده‌ ورده‌ ده‌ماره‌ لقیه‌کانی له‌ناو ده‌چن، ئه‌و ده‌مارانه‌ وه‌کو کیتیل یا ته‌لی کاره‌با وان له‌نیوان دڕکه‌ په‌تک له‌ناو بۆشایی برپه‌ه‌کانی پشت و نیوان ئه‌ندامه‌کانی چێوه‌دا.

ده‌مار پینکه‌هاتووه‌ له‌چه‌پکیتک له‌ده‌زۆوله‌ی ده‌ماری که‌ یان هه‌سته‌کان له‌پیتسته‌وه‌ ده‌گۆزێنه‌وه‌ بۆ دڕکه‌ په‌تک له‌پاشدا بۆ مێشک یا ناماژه‌کان له‌مێشکه‌وه‌ ده‌به‌ن بۆ دڕکه‌ په‌تک له‌پاشتردا بۆ ئه‌و ئه‌ندامانه‌ی که‌ فەرمان به‌ماسۆولکه‌کانی ده‌ده‌ن بۆ جووله‌ یان هه‌ر شتیکی دی.

ده‌ماره‌ چێوه‌یه‌کان:

مه‌به‌ست له‌مانه‌ ئه‌و ده‌مارانه‌یه‌ که‌ ده‌گه‌نه‌ چوارپه‌ل به‌تایبه‌تی پێ و قاچ، کاتیک هه‌ر تیکچوونیک له‌مانه‌دا رووبدات به‌زۆری تووشی ده‌ماره‌کانی هه‌ستی ده‌بیت که‌ یا ورده‌ ورده‌ فرمانه‌کانی خۆیان ون ده‌که‌ن یان ناماژه‌ی هه‌وا ده‌باره‌ی بوونی نازار یان

میرووله کردن یا تالیهاتن یان هست بهسهماکردن رووده دات له بهرنهوه نهخوش سکالا له دست چند نیشانه یهک دهکات:

له دستدانی هستکردن: له قاچ و له پییه کان بنی خوارووی قاچدا نهوش بههوی دست لیدان یان دهزی ناژن یان هستکردن بهگرمی، ناوچه که که هستی تیادا ون ده بیته له شیوهی دوو گزوهی یه کساندا ده بیته له هردوو پییه که دا، لهم حالته دا نهخوشه که هست بهبوونی پیلاو له پییدا ناکات و کاتیک بهسمر زهویدا دهروات ههروه بهسمر کومه لیک لۆکه دا برها وایه. له دستدانی هست له پییه کاندا ده بیته هوی نهوهی زۆر تووشی نهخوشی بیته بهناسانی به بیته هوی نهخوشه که پیی بزانیته ههروه ک ته نیکی نامۆ بچیتته ناوی یا نینۆکی لی بیته وه که نهوش دهرفته دهه خسیتیته له بهردهم هیرشی میکرۆبه کان و روودانی هه وکردن که له حالتهی نهخوشی شه کردا زۆر ده بیته. ههروه ها نهخوشه که کاتیک که چاوی ده نوقینیت بۆ نهوهی دم و چاوی بشوات ههسته دکات هاوسهنگی تیکچوه یان کاتیک به تاریکیدا دهروات له بهرنهوهی راستکردنهوهی هاوسهنگی له ریگای چاوه وه له دستداوه.

به ده گهن هستکردن له دستدا له دست ده دات ههروه ک دهستکیشی له دستدایته وهک له پییکانیدا رووده دات.

ههستکردن به نازار له پییکاندا: که وه کو کزانه وهیه کی زۆر وایه به تاییهتی له شه ودا زۆر زیاد دهکات بهرا دهیه کی وا که خم له چاوی نهخوشه که ده بریت نه نازاری که به شیوهیه کی تیژ به زۆری دروسته بیته به خیرایی چاره سهر وهرده گریته له نه بنجاسی کۆنترۆلی شه کره که دا. بهلام نه نازاری بهرده وامه و درێخایه نه ده بیته هوی نارحهتی یهک بۆ نهخوشه که و پزیشکه که ی له بهرنهوهی سه رکهوتن بهسهریا ناسان نییه.

لهو تیکچوونانهی که له نه نجامی له ناوچوونی ده ماری په له کانی چیوه رووده ده، له ده ستدانی هه ست له جومگه بچوکه کانی پیتدا نه وه ش ده بیته هژی له ناوچوونی پیکهاته ریکو پیکیه که که په ستانی له ش به شیوه یه کی یه کسان پیتدا به شی ده کات، پی وا لیده کات که ناوچه ی په ستانی نا یه کسانی له ناو پیتستی پیتدا تیتدا دروست بوویتت نه وه ش ده بیته هژی زیاد کردنی نه ستوری پیتستی نه م ناوچانه که به مه ده لاین میخه که نه وه ش له کو تایدایا یارمه تی چونه ژوروه ی میکرۆب ده دات بۆ ژیری وه روودانی هه وکردنی پی.

لهو تیکچوونانهی که زۆر نا باون روودانی هه وکردنه له تاکه یه که ده ماردا بۆ کاتیکی دیاریکراو که له پاش کۆنترۆلی شه کره که نامینیتت، نمونه ش له سه ر نه مه هه وکردنی نه وه ده مارانه یه که له می شکه وه ده رده چن بۆ ماسولکه کانی چا و یان ماسولکه ی روی ده موچاو.

ده ماره خو نه ویسته گان؛ مه به ست له ده ماره خو نه ویسته گان نه وه ده مارانه یه که جووله ی نه دنامه کانی ناوه وه وه که گده و ریخۆله و میزه لدان و دل و په ستانی خو تین ریکده خه ن.

له ناوچوونی ده ماره خو نه ویسته گان به زۆری به پله ی ساکار که له لایه ن نه خو شه که وه هه ستی پیناکریت رووده دات، به لام له هه ندیک حاله تی ده گمه ندا ده بیته هژی تیکچوونیک دیار له فهرمانی نه دنامه کاندای نمونه ش بۆ نه مه:

کو نه ندای هه رس؛ تیکچوون له جووله ی گده و ریخۆله دا رووده دات که ده بیته هژی:

- به د هه رسی که له نه نجامی ناتوانایی جووله ی گده وه په یدا ده بیته.

- ره وانی که به زۆری له شه ودا و له کاتی نووستندا رووده دات.

دل و سووری خو تین:

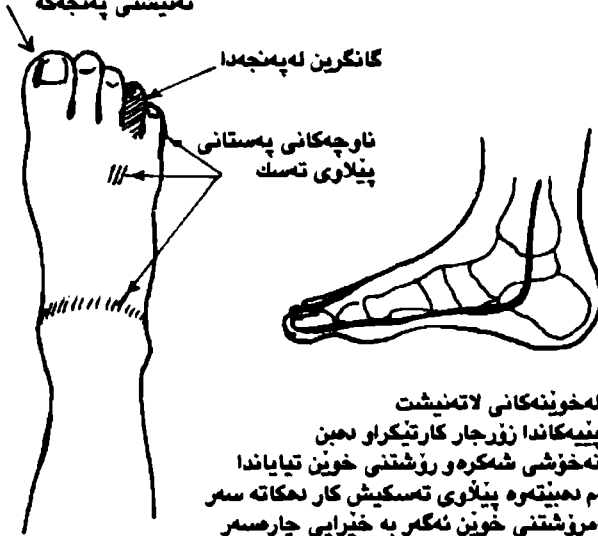
- دابه‌زاندنی په‌ستانی خوین له‌کاتی وه‌ستان به‌پتوه.

- خیرا لیدانی دڼ.

کشانى میزه‌لډان له‌گه‌ل کم رویشتنى میزو باش به‌تال نه‌کردنموه‌ی میزه‌لډان به‌ته‌واو‌ه‌تى که نه‌وه‌ش ده‌بیته روودانى ه‌و له‌میزه‌رڼکاندا.

چاره‌سهرى له‌ناو‌چوونى ده‌ماره‌کان گرانترین کاریکه که له‌چاره‌سهرى نه‌خوشیى شه‌کړدا ده‌کړیت، و له‌راستیدا چاره‌سهره‌که له‌حاله‌ته تیوه‌کاندا نه‌بیت سهر ناکه‌ویت که تیایدا ده‌ماره‌کان ده‌گه‌رپنه‌وه بڼ باری سروشتیان له‌گه‌ل کونترۆلئى شه‌کره‌که‌دا، گرانه که له‌مکاته‌دا زۆر چاره‌پرې بکه‌مین چاره‌سهریش به‌نازارشکینه‌کان و پاراستنى پیکان له‌توشبوون به‌تایبه‌تى له‌و شتانه‌ی که ده‌بنه‌هژى برینداربوونى پیست.

نیشوکیکی گمشه کردیو له دیواری
تەنیشتی پەنجەگە



لۆله خوینە گانی لاتەنیشتی
له پێنجە گاندا زۆر جار کار تێکراو دەبن
بەنە خوێشی شەکرەو روشتنی خوین تیا یاندا
کەم دەبینتەوه پیلایۆی تەسکیش کار دەکاتە سەر
کە مروشتنی خوین ئەگەر بە خێراییی چارەسەر
نەکریت ئەوا پەرمەسینت بو گانگریشی پەنجەگان

وینە 5

کار تێکریشی لۆله خوینە گانی
لاتەنیشتی پێنجەگان بەنە خوێشی
شەکرە

5- لاوازی سیکی و نهخۆشیی شه کره:

لاوازی سیکی له ناو نهو پیاوانه دا بلاوده بیتهوه که نهخۆشیی شه کره بیان ههیه:

- بهرپۆهیهکی زۆر پاش تهمهنی 55 سالی دهرده که ویت به بهراوورد له گهه له کهسانی سروشتیدا.

- له تهمهنه بچووکه کاندای که زۆر به ده گهن مرۆڤه تیایاندا تووشی لاوازی سیکی ده بیت.

به تهواوهتی هه مو نهو هۆکارانه نازانریت که ده بنه هۆی نه مه، به لام ئیستا چوار هۆکاریان زانراوه که نه مانه ن:

- هۆکاری دهروونی.

- به کارهێنانی دهرمان که کارده که نه سه هیزی سیکی.

- له ناوچوونی نهو ده مارانهی که کۆنترۆلی خاوبونه وهی لوله خوینه کان ده کهن له کاتی ره پبوندای ههروه ها فریدانی تۆواو بۆ ده ره وه.

- ره قبوونی خوینه به ره کان وه ته سکبونه وه بیان که ده بیته هۆی هه لدانای خوینی پیویست له کاتی ره پبوندای.

6- پیتی نهخۆشیی شه کره: لهو لیکه وتانهی که ده بنه هۆی نازاری و ماتی بۆ نهخۆشو پزیشه که کهی، له ناوچوونی شان کانی پییه به بێ ناگابوونه وه له نهخۆشه که وه، فرامۆشکردنی چاره سه ری تا ده گاته نه وهی قاچه که به برینه وه کۆتایی دیت. که نه وه شی به رنه نجامیکی گرانی دهروونی و کۆمه لایه تییه. ده شترانریت مرۆڤه به ته واری خۆی لی دوور بجاته وه به ناگاداری هۆشمندی و چاودیری ته واری پییه کان له گهه له فرامۆشنه کردنی چاره سه ری نهخۆشیی شه کره که.

سه‌ره‌تا به‌زۆری شتیکی ئەوتۆ نییه، له‌برینتیکی زۆر بچوکه‌وه په‌یدا ده‌ییت له‌نه‌نجامی نینۆککردندا یا له‌پیداچوونی بزمارتیکه‌وه بۆغوونه. له‌بهر له‌ده‌ستدان و نه‌مانی هه‌ست له‌پێستی قاچه‌که‌دا که به‌زۆری کرداری فرامۆشکردن له‌چاره‌سه‌ری نه‌خۆشییه‌که‌دا وای لێهاتوه. نه‌خۆشه‌که به‌زۆری ئەم برینه‌ش فرامۆش‌ده‌کات تا ده‌گاته‌ ئه‌وه‌ی هه‌ویکات. نیت‌ر به‌خێرای کێر و باره‌کان به‌هۆی لاوازی به‌رگری هه‌وکردنه‌که‌وه، په‌ره‌ده‌ستین له‌نه‌خۆشه‌که‌دا.

له‌به‌رئه‌وه پارێزگاری پێی نه‌خۆشیی شه‌کره له‌و ئه‌رکانه‌یه که پێویسته نه‌خۆش فێریان بێت.

ئه‌گه‌ر به‌ته‌واوی ره‌چاوکرا به‌رنه‌نجامی زۆر نایاب ده‌ه‌ن به‌ده‌سته‌وه.

هۆکاره‌ زیان به‌خشه‌کان له‌پێی نه‌خۆشیی شه‌کره‌دا

له‌ناوچوونی ده‌ماره‌کانی په‌ل که ده‌بیته‌هۆی ئەمانه‌ی خواره‌وه:

- له‌ده‌ستدانی هه‌ست له‌پێستی قاچه‌کاندا، نازاریت یا هه‌ستکردن به‌گه‌رمی، ئه‌وه‌ش واده‌کات پێیه‌کان له‌کاتی توشبوونیا‌ندا به‌هه‌ر برینیک یا سوتاندن‌تیکی بچوک یا له‌کاتی دانانی پێیه‌کان له‌ناویکی گه‌رمدا یارۆیشتن له‌سه‌ر لمی گه‌رم به‌پێی په‌تی بۆغوونه، هه‌ستی پێ نه‌که‌ن.

- له‌ده‌ستدانی هه‌ست له‌جو‌مه‌گه‌کانی پێدا، هه‌روه‌ها له‌په‌نجه‌کانی پێیه‌کاندا به‌هۆی وه‌رگرتنی بارودۆخی ناسروشتی له‌م جو‌مه‌گانه‌دا که به‌خواربوونه‌وه‌ی په‌نجه‌کانی پێ کۆتاییان دیت. که‌وتنی کێشی له‌شی به‌سه‌ر چه‌ند ناوچه‌یه‌کی پێدا و نه‌که‌وتنی به‌سه‌ر ناوچه‌کانی دیکه‌دا (له‌بریتی دابه‌شبوونی به‌شێوه‌یه‌کی سروشتی) ئه‌وه‌ش ده‌بیته‌هۆی دروستبوونی پێستیکی ئەستور و په‌ستراو له‌م ناوچه‌نه‌دا که ده‌بنه‌ شوینی هه‌وکردنه‌کان.

- ره قبوونی خوئنبه ره کان و تهسکبونه وه یان که ده بنه هژی کهم رویشتنی نه و خوئنه ی ده گاته پییه کان و په یوه ندی جگه ره کیشانیس به خرابوونی ره قبوونی خوئنبه ره کانه وه له و کارانه یه که نیست چسپاوه .. سه ره تای نه وه ی که به زوری پی ده ست به له ناوچوون ده کات و پیوئسته ناگاداری ته وای بزو به خیرایی و به کسه ره پیشانی پزیشکی بده یان نه مانه ده گریته وه:

- چوونه ناوه وه ی هر ته نیکی نامۆ وه ک بزمار یا پارچه شو شه .

- هر برینیک که بچوک بیت و به خیرایی ساریژ نه بیت.

- هر کیمکردنیک که چند بچوک بیت و نازاری نه بیت.

- دروستبوونی میخه که .

- روودانی هو له نیوان په غبه کانی یان له شوئنی دیکه دا .

- شینبونه وه ی په غبه کانی پی .

رئیمایی بو چاودیری پی نه خوشی شه کوه:

1- جگه ره خواردن به هم مو شیوه یه که ده غه یه و ناییت هیچ لادانیک له م کاره دا هه بیت، ناییت هم دا وایه به غه رب بزانت، چونکه په یوه ندیه کی زور به هیز له نیوان جگه ره کیشان و له ناوچوونی پندا هه یه .

2- پیوئسته روژانه پشکنین بۆ پییه کان بکریت به مه بهستی دوزینه وه ی هر برینیک یا میخه که یان چیکلاندانه کی ناوی له پندا . همروه ها گرنه نیوان په غبه کانیس پشکنینیان بۆ بکریت .

3- پیوئسته روژانه پییه کان بشورین .. له روژه گه ره مه کانیسدا زیاتر له جارتیک به ناو و سابون بشورین به تابه ته ی پاش پتلاو له پتکردن . پییه کان به باشی وشکده کرتنه وه

به تاييه تي نيوان په نجه كان. گومان له ودا نيه ده ستونزوشتن جينگاي نه مانه ده گريته وه.. هر ودها پتويسته له و دور بگه وينه وه كه پتیه كان بجهينه ناووه بژماره يه كي دريژ تا پتست پيره لوك نه بيت.

4- دور كه وتنه وه له داناني پتیه كان له ناوي گهرمدا يا له سر روويه كي گهرم پيش نه وي دنيايین له پله ي گهرم يه كه ي (به هژي ده ستليدانه وه) له سر نه وي له وانه يه پتیه كان ههست به گهرمي ون بكن هر ودها جه و نه ي ناوي گهرم راسته وخو نه خريته بهر پتیه كان بژ گهرم بونه وي له زستاندا نه وه له وانه يه بيته هژي له ناوچووني نه و پتیه ي بهري ده كه ویت و له وانه شه بيته برين.

5- روښتن به پتې پته قه ده غيه.

6- پتويسته پتلاو داخراويت و له پتست دروستكراييت و زور فراوان بيت، نه مهش كيشه يه كه له گم خاناندا دروسته كات، چونكه پتلاوي فراوان له گم شوختي و له شي جوانيدا ريك ناكه ویت. پتويسته بوشايي پتلاوه كه له ناووه بهر ده وام بشكنريت پيش له پيكر دني هم مو روژي ك بژ نه وي دنيايین له وي بهرد و زهي تي دا نيه.

7- پتويسته خومان له له پيكر دني گوره وي نايلون دور بجهينه وه، له برتي نه و پتويسته گوره وي لوكه له پتي بگه ين، چونكه نار هق ده مريت و كويونه وي نار هق له سر پتست و پيسبووني ده بيته شانه ي ميكر وپه كان، ده شتوانريت له زستاندا گوره وي خوري له پي بكرت.

8- پتويسته له خومان وه ميخه كه لانه به ين به ي شاره زايي، پتويسته ماده ي لابهري شي نه خهينه سر.

9- له كاتي رووداني بريندا ماده ي پاكري ناداخكهر ي بخرتته سر و له پاشدا راويژ به پزيشك بكرت..

10- له کاتی نینۆکردنی پیتدا، پیتووسته به هیلینکی راست بپریت، واته نه برینی گۆشه کانی به لکو تنیا پاکردنه وهی به پارچمیک لۆکهی تهر به پاکۆکه ریک که خرابیتسه سر تولینکی دریزۆ یا فلجهی دان بۆ نمونه.

11- بۆ ماوه یهکی دریزۆ قاچ مەخهره سەر قاچ، چونکه شه م باره پهستان ده خاته سر ده مارو خوینبهره کان.

7- پیتو به ستهر شاهه کان؛ له لیکه و ته کانی نه خۆشیی شه کره روودانی رهقبوونه له به ستهر شاهه کاندای (واته نهو شانانهی که وتونه ته دهوری خانه کانو دهوری نه ندامه کان) نهوش ده بیته هۆی گۆرانی له فرمانه کانیانداو ده بیته هۆی نارچه تی بۆ نه خۆشه که له نمونهی نهوه:

- په نجهی په له پیتکه؛ مه مه وه سفی نهو حاله تهیه که به زۆری توشی په نجهی چواره م ده بیت له یه کیک له ده سته کاندای. که په نجه که له حاله تی سروشتیدا ده نۆشتیته وه، به لام راست نابیته وه به گرانی نه بیت یا به یارمه تی ده سته که ی دیکه نه بیت، هۆی نه مهش ته سکبونه وه په له و به رگهی که پیتسی په نجه که ی تیادا ده جولیت. چاره سه ریش به شیلان له قۆناغه کانی یه که مدا. له پاشدا به نه شته رگهی.

- ته سکی تونینه که؛ مه به ست لهو تونینه یه که ده ماره کانی ده ستو په نجه کانی به سکی جومگهی مه چه کدا پشادا تپه پر ده بیت، نه مهش زۆر له خاناندا روو ده دات به تاییه تی نهوانی به ده ست کار ده که نو نه وهش ده بیته هۆی شازاریکی زۆر له ده ستدا به تاییه تی له کاتی نو ستندا، چاره سه ریش به نه شته رگه ریه کی ساکار ده کریت که تیایدا پیتسه په ستاوه که له سر ده ماره کان ده کریته وه.. به رنه نجامیش زۆر باشه.

- به ریشالبوونی له پی ده ست؛ نهوش ده بیته هۆی نوشتاندنه وهی په نجه کان به تاییه تی په نجهی چواره م و پیتنجه م.

- دەرگهوتنى پەلەي بېھكى تۇخ لەسەر يىست؛ ئەمە خەسلەتتىكى نەخۇشانى شەكرەيە، لەنەنجامى تەسكبوونەوہ يا گىرانى ھەندىك خوتىنبەرى وردا روودەدات كە خوتىن بۆ ناوچە توشبووہ كە دەبن.

نەخۇشىي شەكرەو دل؛

نەخۇشىي شەكرە توشى ھەندىك جۆرى نەخۇشىيەكانى دل زياتر دەبيت لەو كەسانەي كە سروشتين. لەيەكتك لەو توتۇينەوہ ناسراوانەي كە ئەمەريكا كراوہ بۆ زانىنى بلاوبونەوہي رەقبوونى خوتىنبەرەكانى دل لەناو نەخۇشانى شەكرەدا، ئەم بەرئەنجامانە روونبوونەتەوہ:

نەخۇشانى شەكرە لە پىاوان زياتر بەرئۆھى 50% توشى ئەمانە دەبن؛

- نەخۇشىي خوتىنبەرەكانى دل بەشئوہي ھەمو جۆر.
 - گىرانى ئەو خوتىنبەرەكانى كە دەبنەھۆي لەناوچوونى بەشئك لەماسولكەي دل.
 - مردنى كتوپر لەنەنجامى وەستانى ماسولكەي دل
- ئەم گۆرانكارىانەي باسگران لەپىاواندا لەنەخۇشانى شەكردا بەرئۆھيەكى بەزۆر تا دەگاتە 300% لەچاۋ ھاوتا سروشتيەكانياندا لەھەمان تەمەندا روودەدات.
- توشبوون بەرەقبوونى خوتىنبەرەكانى دل لەتەمەنتكى زۆردا تارادەيەك لەنەخۇشانى شەكرى ژمارە 1-دا روودەدات كە پشت بەئىنسۆلېن دەبەستن بەبەرئورد لەگەل ھاوتا سروشتيەكانياندا لەھەمان تەمەندا.
- ئەم گۆرانكارىيە نەخۇشيانە لەخوتىنبەرەكانى دلى نەخۇشىي شەكرەدا نەك بەتەنيا بەرترن بەرئۆھي لەچاۋ كەسى ساغدا، بەلكو زۆر توندترىشن.

توندى نەخۆشىي شەكر لەگەل زىادبوونى ناماددەباشى بۆ رەقبونى خويئىبەرەكانى دل ناگوئييت، ھەر وھا لەگەل توندى ئەو گۆرانكارىيە نەخۆشيانەى لەخويئىبەرەكاندا روودەدات.

ھەندىك گۆرانكارى لەدابەشبوونى رەقبونى خويئىبەرەكاندا ھەيە لەناو ماسولكەكانى دلى نەخۆشىي شەكرەدا لەچا و ئەوانەى دى كە ھەمان نەخۆشيان ھەيە.

ئەو ھۇيانەش كە چاوەرئ دەكرىن بىنە ھۇى زىادبوونى رەقبونى خويئىبەرەكانى دل لەنەخۆشانى شەكرەدا ئەمانە دەگرئتەو،

1- ھۆكارە شاراوەكان لەنەخۆشىي شەكرەدا لەوانە رۆلى نىنسۆلەن خۆى و ئەو گۆرانكارىيانەى دەبنەھۆى زىادبوونى جەلتەى خويئى.

2- بەرزبونەوى پەستانى خويئى وەك بەرئەنجامى مئشكى چاوەرئانكارا و لەنەخۆشىي شەكرەدا كە دەبئتەھۆى زىادبوونى رىژەى روودانى لەناو نەخۆشانەى شەكرەدا.

3- بەرزبونەوى رىژەى چەورەكانى خويئى (كولىستروئل)، كە وەك دەزانرئت دەبئتەھۆى لەناوئردنى راستەوخۆى ئەو بەرگەى دەورى خويئىبەرەكانى داو.

بەپئىچەوانەى زياتر لەرىژەى توشبوون بەرەقبونى خويئىبەرەكانى دلئەو، نەخۆشىي شەكر دوچارى گۆرانكارى دىكە دەبئت.

سنگە كوژئى بئدەنگ (واتە بەبئ روودانى نازار): وەك دەزانرئت كاتئك بېرى ئەو خويئەى كە دەچئت بۆ ماسولكەى دل لەرىگائى خويئىبەرى تاجىيەو و بەشى جولەى تەواوى دل ناكات بەتاييەتى لەكاتى نەرك كئشاندا، دەبئتەھۆى پەيداكردى نازار لەناوئراستى سنگدا لەدەورى ئئسكى كۆلە لەپئشەو لەزۆرەى كاتەكاندا. ئەم نازارە لەناو نەخۆشانى شەكرەدا بەشئوہەكى گشتى زۆر كەمە، يا ھەرگىز روونادات.

بەم دواییانە توانراوە جەخت لەسەر ئەم دیاردەییە بکەتێتووە بەهۆی بەکارهێنانی دەزگایەتی تایبەتووە بۆ هیلکاری کارەبای دڵ که پێی دەلێن "دەزگای پیشاندهری هۆلتز" که نەخۆشیی بۆماوەی 24 سەعات هەلی دەگرێت و بەشێوەیەکی بەردەوام تۆماری دەکات. ئەم نامبەرە دەتوانێت بێ کەم رۆیشتنی خۆین (سنگە کوژێ) دیاری بکات تەنانەت ئەگەر نەخۆشە که هەستی بەنازاریش نەکرد.

هۆکانی ئەم دیاردەییە زۆر سەلمێتراو نییە، که نایا پەيوەندی بەلەناو چوونی دەمارە گۆیزەرەو هەکانی نازاری دلەو هەیه یان نا؟ زانینی ئەم دیاردەییە بۆ نەخۆشیی شەکرە گرنگە، چونکە پێویستە لەسەری که بەشێوەیەکی خولی پشکنینی دڵ بکات تەنانەت بەبێ هەستکردن بەنازاری سنگە کوژیش لەپیتناری چارەسەریکی زوودا. توژینەو زۆرەکان ناماژە بۆ لەناوچوونی ئەو دەمارانە دەکەن که جولەي دڵ رێکدەخەن که لە 30% نەخۆشانی شەکر که مەتر نەبێت لەوانەي نیشانەکانی لەناوچوونی دەمارەکانی پەلەکانیاندا (لەپێیەکاندا) هەیه و دوو جۆر دەمار دەچێت بۆ دڵ که هەردووکیان خۆنەویست و اتە (لەخۆو کاردەکەن) یە که میان لێدانی دڵ زیاددەکات و دوو میشیان هێواشی دەکاتەو... بۆئەوێ بێ ئەو خۆینەي دەردەپەریت بەپێی پێویستی بیت، ئەو دەمارەي که لێدانی دڵ هێواشە کاتەو ئەو دەمارەيە که بەزۆری لەناو دەچێت. لەبەرئەو ئەوێ تێبینی کراوە لەمەالەتدا ئەوێە که لەکاتی پشودانی تەواودا لێدانی دڵ زیاددەکات و لەناوچوونی دەمارەکانی دڵ لەکۆتاییدا کاردەکاتە سەر ماسولکەي دڵ و بێرێ ئەو خۆینەي دەردەپەریت، که ئەویش کاردەکاتە سەر پەستانی خۆین.

روودانی لەناوچوونی دەمارەکانی دڵ لەویارە هەرە خراپانەيە که پێویستە خۆمانی ئێ

دور بگه یینهو:

- لەناوچوونی ماسولکەي دڵ نیتێستا زانراوە که ماسولکەي دڵ راستەوخۆ بەنەخۆشیی شەکرە کارتێکراو دەبێت، دوور لە کارتێکراوی بەهەر یەک لەرەقبوونی

خوینبهره‌کانی تاجی که خوینی بۆ ده‌بن. به‌رزبونه‌وی په‌ستانی خوینیش به‌ته‌واوی هۆکه‌ی نازانریت.

نایا ده‌گه‌ریتته‌وه بۆ بوونی له‌ناوچوون له‌خوینبهره ورده‌کاندا هه‌روه‌ک له‌تۆره‌ی چاودا رووده‌دات یان له‌گورچیلهدا، به‌لام به‌راستی له‌ناوچوون له‌ماسولکه‌ی دلدا رووده‌دات، یان بۆ بوونی ماده‌ی که‌له‌که بوو له‌نیوان ریشاله‌کانی ماسولکه‌ی دلدا، نهم ماددانه‌ش به‌راستی له‌ناو ماسولکه‌ی دلدا له‌نه‌خۆشانی شه‌کردا دۆزراونه‌ته‌وه.

له‌مه‌وه بۆمان ده‌رده‌که‌ویت که ماسولکه‌ی دل له‌نه‌خۆشانی شه‌کرده‌دا به‌رله‌ناوچوون ده‌که‌ون، له‌پاشدا سه‌رنه‌که‌وتن له‌فرمانه‌کانیاندا زیاتر له‌و که‌سانه‌ی که توشی شه‌کره نه‌بوون به‌هۆی چهند هۆکاریکه‌وه:

- زۆر روودانی ره‌قبوونی خوینبهره‌کانی دل.

- زۆر روودانی توشبوون به‌به‌رزبه‌په‌ستانی خوین.

- روودانی گۆرانکاری که له‌نه‌نجامی نه‌خۆشیی شه‌کره‌وه به‌راسته‌وخۆی په‌یدا بوون، به‌له‌ناوچوونی خوینبهره ورده‌کان بی‌ت یان به‌که‌له‌که‌بونی ماده‌کانی نیوان ماسولکه‌کانی دلدا.

له‌ناوچوونی ماسولکه‌ی دل که له‌نه‌نجامی شه‌کره‌وه په‌یدا ده‌بی‌ت به‌ناسانی سه‌ر بۆ چاره‌سه‌ر دانانه‌وینیت و خۆپاریزی لیتی زۆر له‌چاره‌سه‌ر گرنگتره.

بهندی شه شه م

ژیان به بی گرفت له گه شه کره دا

ژیان به بڼې گرفت له گهډن شکره دا

نډو که سږی نه خوڅشیی شکره ی هدی ده توانیت ژیانیکې سروشتی بژی و بهویه پری چالاکیه وه کاربکات و وهرزش بکات و تمه نیکې دریزو بژی و مندالیش بجاته وه.

مهرجی سهره کی:

سهره تابه کی راست بز خوژیان دندنیکی دروست له گهډن نه خوڅشیی شکره دا، ته سلیمبونه بهو تیکچرونه ی که له ریتکخستنې جولې شکر دایه و ناروات و چاکناییته وه، همره ها برواهیتانه بهوه ی ژیانې نهو که سږی نه خوڅشیی شکره ی هدی ناکریت به ته واوه تی وه که سانی ساغ و تندرست بیت و پتویسته له سهری له گهډن ژیاندا له سنوری توانا کیمیاپه کانی کونه ندامی له شیدا بگوغیت.

له بهرام بهردا ناییت نه خوڅشییبه که گه وره بکریت و پتویسته نه خوڅشیی شکره متمانې هدیته که نه خوڅشییبه که ی ده کریت چاکبیته وه بز باری سروشتی یان زور نریک له باری سروشتی بگهریته وه، به لام به پتی چند مهرجیک. نهم مهرجانه همرچه نده له سهره تا دا زور نه سته من، به لام پتویسته پتیانه وه پانه دیت، له سهروی نهم

مەرجانەشەوہ سیمستی خۆراکییە. پتویستە نەو راستییەش لەیاد داینت لادان لەم مەرجانەو دەرچوون لیبیان، واتا گەرانەوہ بۆ دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرە بەشیتەر زیانەندەکەییەوہ. بێتگومانیش سەرکەوتن لەپاەندبوون بەو مەرجانەو خۆژیانندن لەگەڵ شەکرەدا بەندە بەکەسیتی نەخۆش و ناستی رۆشنبیریەکەیی و کاردانەوہ دەررونییەکانی بەرامبەر نەخۆشییەکەیی و نەو شیوازی ژیانەیدا.

کاردانەوہ دەررونییەکانی نەخۆشیی شەکرە:

بێتگومان یەکەنجار کە نەخۆشییەکە ناشکرادەبیت کاردانەوہی دەررونی نەخۆش خراپە، ئەویش بەهۆی نەو زانیارییانەوہ کە لەدەمیکەوہ لەمیشکدا چەسپیوہ دەربارەو ماکە زیانەخشەکانی نەخۆشیی شەکرە. بێرۆکەو خراپیی وەک هەوائی خراپ وایە هەمیشە بلاو دەبیتەوہ و بەزیادەپۆییەوہ گەورە دەکریت و دەبیتە بیروباوەرو بەناسانی لەناو ناچیت و ناسرپیتەوہ. روودانی تەنیا یەکیک لەماکە زیانەخشەکانی شەکرە لەیەکیک لەئەندامانی خێزان یان کۆمەڵتیک بچوکدا بەسە بۆنەوہی یادیکی ناخۆش لەمیشک و بێرکردنەوہی کەسانی چواردەوریدا بەجیبیت.

بەلام ئەوہی لەزەیندا نامیتیتەوہ ئەوہیە بەهەزارەها نەخۆشیی شەکرە بەرپۆکیکی چارەسەر وەرەگرن بەبیتەوہی دووچاری روودانی هیچ ماکیکی شەکرە بن کە شایەنی باسکردن بیت. ئەوہی ناوتریت و دووبارە ناکریتەوہ ئەوہیە ئەو کەسانەو کە دووچاری ماکەکانی شەکرە دەبن نەوانەن کە زۆری کات لەپەپەرەوکردنی چارەسەرکردندا کەمتەر خەمن.

بەهەر شتەر یەک بیت کاردانەوہ دەررونییەکانی نەخۆشیی شەکرە لەنەخۆشییەکەوہ بۆ یەکیکی دیکە جیاوازییەکی گەورەیان، هەبە بەمشیتەوہی خوارەوہ:

1- رەتکردنەوہ داننەنان بەنەخۆشییەکەدا.

باوك يان مندا له كان رينمايي تهواو له خواردن و خواردنه وه و درمان خواردندا ده كرين. هيچ كه سينكيش به وه رازي ناييت بؤ ماوه به كي دورودريزو به دريوايي كات له لايهن كه ساني ديكه وه كوزنرؤلي ورده كارييه كاني ژياني و به ردهوام به بهيرهيئانه وه ي نه خوشييه كه ي، بكريت. راستيه كه ي نه وه به نندا ماني خيزان زوو زوو نه وه نه هيئنه وه بهيري نه وه كه سه كه نه خوشيي شه كه ري هه به وه له دواي نه وه ي به هيئني ناموزگاري ده كهن كه پيوسته رينمايه كاني پزشك به پيره و بكات وازي ليئين بؤ نيراده وه له بؤاردني خوي، نه مه زور باشتره. له و كار هه لانه ي به رامبه ر نه خوشه ي شه كه ره ده كريت توندوتيو ي نواندن له گه ل نه خوشدا بؤ نمونه له كاتي ناخواردندا و به بهيرهيئانه وه ي نه وه كاره سات و گيرو گرفتانه به كه چاره پيي ده كات (بؤ مبه ستي ترساندني نه خوش نه م كار هه ده كريت تا به سيستمى خوراكي گونجاوي خويه وه پابه نديت و چاره سه ره كاني به كار بهيئيت). گوزيني شيوازي ژيان له خواردن و خواردنه وه و خوزياندن له گه ل ده رزي نينسوليندا بؤ نمونه كاريكي ناسان نييه و پيوستى به دلته وايه كردنه وه و هاندا ن و وشه ي پر سوزو خوشه ويستى هه به به دريوايي كات و به دلتيابيش پينجه وانه كه ي راست نييه .

نه گهر وا پيوستى كرد ريگه له ياخي بووني نه خوشه كه بگريت نه وا پيوسته له لايهن پزشكه وه بيت كه ده زانيت چون دانايي و گفت و جواني خوي له كارتيت كردن له نه خوشه كه به كار بهيئيت به و پييه ي كه خوي ره چاوي باري نه خوشه كه و دياريكردني كه سيئيه كه ي، ده كات.

3- **ترسان له نه خوشييه كه**: ترسيكي زور له نه خوشييه كه و كاريگه ريه كاني وه كاردانه و هيه كه له لاي هه نديك نه خوش دروست ده بيت. به هه ر باريك بيت، ترسان به هيئنديكي مامناوه نند كاريكي سوده خشه و پال به نه خوشه وه ده نيئت به ردهوام به ناگاييه وه به پيره وي چاره سه ر كردن و خوراكي خوي بكات، به لام نه گهر نه و ترسه له ناستي خوي زياتر بوو له وانه به بيتته هوي تووشبووني نه خوش به خه موكي و ژياني بؤ ژيانتيكي

گۆشه گېرى و خۆخواردنەو بەبىن هېچ ھۆكارىكى ماقول بگۆرېت. پىئويستە پزىشكى زىرەك و قالبوو نەم بارە ناشكرا بكات و كار بۆ لا بردنى ئەو جۆرە بىر كوردنەو بەكات.

4- **ھەستكردن بەگونناھ:** نەم بارە بەدەگمەن پروودەدات كاتىك نەخۆشپىيە كە لەناو يەك خىزاندا پروودەدات و نەم ھەستكردنەش هېچ واقىعى نىيە نەگەر بەوردى لەبۆماوھى شەكرە بگۆلپتەو، چونكە نەستەمە كەسك پىشتەر بزانتت بەشپوھىەكى حەقى بۆماوھى ئەو نەخۆشپىيە بۆ يەككە لەمندا ئەكانى دەگوازپتەو.

لەھەندىك بارى دەگمەندا نەخۆش ھەستەدەكات نەخۆشپىيە كەى سزای لەكار لادانىكە پىشتەر كروودىەتى. نەم ھەستكردنە ژيانى نەخۆش شكست پىدەھىننيت و وپزانى دەكات و پىئويستە بەتەواوھتى نەم ھەستەنە لەمىشكى خۆى دەرىكات.

چاودىزى پزىشكى:

پىشتەر نامازەمان پىدا مەرجى يەكەم بۆ خۆزىاندننىكى دروست لەگەل نەخۆشپىيە شەكرەدا تەسلىمبەونە بەو راستىيەى كە ئەو تىكچوونەى بۆتە ھۆى دەركەوتنى نەخۆشپىيە شەكرەو ماوھو لاناچىت يان ناروات.

پىئويستە نەم ھەقىقەتە وەرېگرىن و بەوپەرى رەزامەندىيەوھ پىئى رازى بىبىن و بەچارەسەكردن لەگەلپدا بگۆنجىن و لىئى رانەكەين، چونكە نەنجامەكانى چارەسەركردنى سەركەوتوو زۆر باشن و بەردەوام ماىەى گەشپىيە.

چارەسەرى سەركەوتوووش لەخۆوھ ناىەت دەبىت نەخۆش بچىتە ژىرچاودىزى بەردەوامى پزىشكىوھو بەنەماكانى چارەسەركردنى بۆ دىبارى بكات و بۆزى رىكبەخات و سەرپەرشتى بەباشى چىتەچىكردىيان بكات، نەرىش لەرىنگەى پشكنىنى خولى نەخۆشەو، يان ھەر كاتىك ھەستى بەنارەحتىيەك كورد بۆ بەدورخستنى ماكەكانى يان زوو چارەسەركردنى. نەوھش مەرجى دووھى خۆزىاندننىكى دروستە لەگەل نەخۆشپىيە شەكرەدا.

نه خوشی شه کره کله سردانی پزیشکه کله بکات؟

نمه یه کینکه لهو پرسیارانه ی زورچار نه خوشی شه کره دوو چاری سرسورمان دهکات. له پراستیدا نهمه دهکته ویتنه سهریاری نه خوشه که غوی؛

نه گهر شه کره که جینگیر نه بوو یان یه کینک له ماکه تونده کانی ده رکه وتبوون، واباشه هه موو هه فته یهک (یان که متر یان زیاتر) سردانی پزیشکه کله بکات و چاوی پینبکه ویت.

له باری ناساییدا (به بجه بوونی ماکه کان) سردانه کان که مده کاته وه: هه دوو مانگ یان سه مانگ جاریک بۆ نمونه، به لام به شپوه یه کی به رده وام نه خوش پشکنینی میز بۆ شه کره کله بکات. به بلا و بوونه وهی نامیره کانی شیکردنه وهی شه کره ش له خویندا دلنیا بوون له جینگیری شه کر زیاتر جینگی متمانیه.

سردانه کان زیاتر بکریت هه کاتیک گهروگرفتیک سهریه لدا بۆ نمونه وهک سهره تایی ده رکه وتنی یه کینک له ماکه کانی شه کره. به لام وا باشه نه خوش هه موو سالتیک جاریک به لایه نی که موهه پشکنینی سهرتا پای شه و نندامانه بکات که ده شپت به ماکه کانی نه خوشی شه کره کاریگهر ببن، له وانه:

1- په ستانی خوین.

2- پرۆتین و خانه کیمیاویه کان له میزدا.

3- پشکنینی بنکی چاوه.

4- هیموگلوبینی گلوکوزاوی (یه کگرتوو له گه ل گلوکوزدا) بۆ دلنیا بوون له شوینی هاتنی شه کر.

پشکنینی دل به هوی زۆرتیک له هویه کانی پشکنینه وه، ساده ترینیان هیلکاری کاره بایسه، به تاییه تی له دوا ی هیلاکی و کۆشش کردنیک.

پشکینینی تۆری خوتنبه‌ری په‌له‌کان، نامیتری وردو ناسانیش هه‌یه بۆ پیتوانه‌کردنی جول‌ه‌ی خوتین له‌په‌له‌کاندا به‌هۆی شه‌پۆله‌کانی سه‌روو ده‌نگیبه‌وه.

پشکینینی ده‌ماری بۆ په‌له‌کان، نامیتری ورد بۆ پیتوانه‌کردنی ناستی رودانی هه‌ر تینکچوونیک له‌ده‌ماره‌کاندا هه‌یه پیش نه‌وه‌ی به‌پشکینینی ناسایی ده‌ریکه‌وێت.

گۆرینی خوونه‌ریقه‌ خراپه‌کان؛ پیتشر ناماژه‌مان پیتدا نه‌و تینکچوونه ناوه‌کیه‌ی له‌ریکخه‌ستی شه‌که‌ره له‌له‌شدا رووبداوه لاناچیت، به‌لکو قابیلی چاره‌سه‌رکردن چاک‌کردنه‌وه‌یه‌تی به‌ره‌و باری سروشتی، چونکه نه‌و تینکچوونه خیرا سه‌ر هه‌لده‌داته‌وه هه‌رکه نه‌خۆش له‌شیتوازی نه‌و چاره‌سه‌رکردنه لایدا که بۆی دیاریکراوه، یان یه‌کتیک له‌فاکته‌ره کاریگه‌ره‌کان بۆ سه‌ر شه‌که‌ره‌ی روویدا وه‌ک هه‌وکردن و شوکه ده‌روونیبه‌کان، به‌لام له‌گه‌ل نه‌وانه‌شدا زۆر گزنگه نه‌خۆشیی شه‌که‌ره درک به‌وه بکات که پیتویسته ژیانیکی ته‌ندروستی مامناوه‌ند بژی و نه‌و چاره‌سه‌ره‌ی که بۆی دانراوه سه‌رکه‌وتوو نابیت نه‌گه‌ر له‌سه‌ر هه‌ندیک خوونه‌ریتی زیانبه‌خش رویشت، له‌وانه‌ش وه‌ک:

1 - **خوو نه‌ریتی نانه‌واردن؛** پیتشر جه‌ختمان له‌بایه‌خی په‌رپه‌وه‌کردنی سیستمیکی خۆزراکی دیاریکراو بۆ نه‌خۆشیی شه‌که‌ره، کرد به‌و پیتودانگه‌ی سیستمی خۆزراکی بناغه‌ی یه‌که‌می چاره‌سه‌رکردنه، نه‌وه‌شمان روونکردوه نه‌م سیستمه پشت به‌دوو فاکته‌ر ده‌به‌ستیت:

- بری گه‌رمۆکه‌ی گه‌رمی پیتویست بۆ له‌ش به‌ی تیه‌پرین لینی و زیادبوون.

- دابه‌شکردنی نه‌و گه‌رمۆکانه بۆ پینچ ژه‌م به‌شیتویه‌که که کۆته‌ندامه‌کانی له‌ش توانای وه‌رگرتنیانی هه‌بیت.

نه‌سته‌می راسته‌قینه له‌وه‌دابه نان خواردن بریتیه له‌کۆمه‌لێک خوونه‌ریت له‌گه‌ل مرۆفدا دروستبووه، نه‌خۆشیی شه‌که‌ره‌ش کتوپر رووبه‌رووی نه‌و سیتسه‌م خۆزراکییه نوێیه

دەبیتەو لە کاتی کێدا لە منداڵییەو لە سەر خوونەریتی ناغواردن لە پرووی بێرمان جۆریان ژمارە ی ژەمە کاتەو پراھاتوو لە گەلێدا گونجاو.

لەر استیدا زۆر بە ی زۆری ئەو کەسانە ی تووشی شەکرە دەبن لە سەر تادا، چونکە دە ترسن لە گەل سەر هەلدانی نیشانە کانی نەخۆشییە کە دا پەریەوی سیستمی خۆراکی گونجاو دە کەن، پاشان وردە وردە کە نیشانە کان ون دەبن لە یادی دە کەن و فرامۆشی دە کەن و بۆ سەر سیستمی خۆراکی خۆیان دە گەرتنەو، چونکە خوونەریتە کۆنە کانی ناغواردن رایان دە کێشیت و ناتوانن وازی لێ بێنن، یان خۆیان سەر کێشی بە رامبەر دە نۆتین و نەخۆشییە کە لە بێر خۆیان دە بەنەو وە ک جۆرێک لەر اکردن و رە تکر دنەو بۆی.

حەز دە کە یین جەخت لەو بە کە ینەو کە زامنکردنی گۆرینی خوونەریتی ناغواردن و بنەمای سەرەکی سەر کەوتنی ئەو نەریت گۆرینی چێشتخانە یە نە ک سەر خوانی ناغواردن و پیتۆستە کە ییانووی مائ (هاوسەر یان دایک) و بە تاییەتی ئە گەر خۆی نەخۆش بێت بێر و بەو راستییە ی سەر وە بکات، چونکە ئە ستە مە بۆ زۆرێک لەو کەسانە ی شەکرە یان هە یە تەنیا ئەو بێر جۆرانە خۆراک بۆ یان دیاریکراو لە کاتی کێدا خۆراک لە هەموو رەنگ و جۆرێک لە بەردە میاندا بێت. راستییە کە ی ئەو یە چێشتخانە تەنیا بێر جۆری رینگە پیندراو ناماددە بکات و هەموو جۆرە قەدە غە کراوە کان نە ک تەنیا لە سەر خوانە کە دانە نیت بە لکو نابیت لە مائە کە شدا بێت.

لەوانە یە کاریکی گونجاو بێت بە تاییەتی لە سەر تە ی نەخۆشییە کە دا نەخۆش رابیت لە سەر بە تەنیا ناغواردن بە یین بە شداریکردنی کەس لە گەلێدا، تا لەو بێر جۆرانە لانە دات کە بۆی دیاریکراو. هەر وە ها کۆبوونەوی نەندامانی خێزان لە سەر خوانی ناغواردن ئارەزووی خواردن دە کاتەو، لە کاتی کێدا ناغواردن بە تەنیاو خواردنی بێرکی دیاریکراو یارمەتی داخستنی ئارەزووی خواردن دە دات.

ئەو كەسانەش كە لە دەرهەوی مەل زۆر دەمێننەوه یان كاردەكەن وا باشە ژەمە خۆراکی كەم بکړن یان لەگەڵ خۆیاندا بیسەن تا لەكاتی دیاریكراودا نانەكەیان بچۆن، چونكە لەوه خراپتر نییه نەخۆشیی شەكرە واز لەخواردنی ژەمی بەیانی و نیوهرۆ بەیتیت و دوانیوهرۆ یان شو ژەمیکی گەورە ی پسر لەگەرمۆكەیان زیاتر بخرات. هەندێك لەو كەسانە ی شەكرەیان هەیه ئەم كارە دەكەن بەخەیاڵی خۆیان بەدرتێزایی رۆژەكە بەرپۆزۆون بون، درك بەوه ناكەن خواردنی تەنیا ژەمیکی گەورە دەبیتتە هۆی بەرزبونەوهی زۆری رۆژە ی شەكر لەخۆتێانداندا بەدۆزێکی گەورە لەئینسۆلین نەبیتتە دانابەزیت، یان دەبیتتە دۆزێکی گەورەتر لەو هەپانە بچۆن كە شەكرە دادەبەزیتتە و لەوانەشە بیتتەهۆی دابەزینی ناستی شەكر لەخۆتێندا و بۆ خوار ناستی سروشتی و بیتتەهۆی لەهۆشچوون بەهۆی شەكرەوه. بەمەش ناستی شەكر لەخۆتێنی نەخۆشدا لەنیوان زیادبوونیکی زۆر یان دابەزینیکی نەخواستراودا، دەجولیت و لەمكاتەدا دیاریكردنی چارەسەر نەستەم دەبیتت.

2- **جگەرەكێشان**: رایەكان دەریارە ی چارەسەرکردنی شەكرە ئەوەندە كۆك نین هیندە ی ئەوهی لەسەر پێداویستی وازهێنان لەجگەرەكێشانی كۆكن (هەروەها رزگاربوونیشی لەقەلەوی)، چونكە وێرایی كاریگەری جەختلێكراوی جگەرە لەنێستادا وەك روودانی شێرپەنجە ی سییهكان و نەخۆشیی كێشانی سییهكان (ئەمغیزیا) و لەكاركەوتنی فرمانی، دەبیتتەهۆی تێكچوونی خۆتێبەرەكان و گێرانییان لەئەندامە زیندووەكاندا وەك دل و میتشك و قاچەكانیش. كاریگەری خراپ ی جگەرەكێشان بۆسەر خۆتێبەرەكان لەو كەسانەدا شەكرەیان هەیه بەدلتیایی دوو هیندە دەبیتت.

نەخۆشیی شەكرە پتۆستە لەمەترسییهكانی جگەرەكێشان بەناگابیتت و پتۆستە پزیشكەكەشی بەردەوام ناگاداری بكاتەوه كەبەهۆی جگەرەكێشانەوه لەوانەیه توشی چی بیتت و نابیتت لەدوبارە كردنەوهی نامۆزگارییهكانی بۆ نەخۆشەكە ی بێزار بیتت.

که مکرده‌وهی ژماره‌ی جگه‌ره‌کیشراوه‌کانیش سوودیکی نه‌وتۆی نییه، چونکه هیچ کهسیک نازانیتت خواردنی چهند جگه‌ره‌بۆ زیانه، هه‌روه‌ها نه‌وه‌که مکرده‌وه‌یه به‌رده‌وامیش نابیتت و هه‌رزوو جگه‌ره‌کیش بۆ هه‌مان ریشه‌ی به‌رزوی جگه‌ره‌کیشانی ده‌گه‌رپه‌توهه که له‌سه‌ری راهاتوهه. هه‌روه‌ها هه‌موو هۆیه‌کانی دیکه‌ی جگه‌ره‌کیشان له‌زیانه‌کانیدا هه‌روه‌که جگه‌ره‌وان.

له‌به‌ر نه‌مانه‌ پێویسته‌ نه‌خۆشیی شه‌کره‌ به‌ته‌واوه‌تی واز له‌جگه‌ره‌کیشان به‌یتت و له‌وانه‌یه‌ وه‌ستاندنی کت‌وپرو راسته‌وخۆ زۆر له‌شیتوازی خۆخه‌ریککردن و به‌کاوه‌خۆ وازه‌یتان باشر بیتت.

3- **خواردنه‌وه‌ کهولیه‌کان:** وه‌که سه‌لمیتراره‌ خواردنه‌وه‌ی کههول کاریگه‌ری ژه‌هراوی زیانه‌ندی بۆسه‌ر هه‌ندیک له‌کۆنه‌ندا مه‌کانی له‌ش هه‌یه‌وه له‌سه‌روو هه‌موویانه‌وه جگه‌رو میتشک و ده‌ماری په‌له‌کان. هه‌رچه‌نده‌ وزه‌یه‌کی گه‌رمی دروسته‌کات، به‌لام ناروا ته‌ ناو میکانیزمی ماده‌ه‌ خۆراکییه‌کان له‌ناو خانه‌کاندا وه‌که نه‌وه‌ وزه‌یه‌ی که له‌خۆراک وهرده‌گیریتت. به‌و مانایه‌ی نه‌گه‌ر مرۆژ به‌ته‌نیا خواردنه‌وه‌ کهولیه‌کانی خواردوه‌ه‌ وزه‌ی گه‌رمی دروسته‌کات، به‌لام شانه‌کانی له‌ش له‌فرمانه‌کانی‌اندا ناتوانن به‌کاربه‌یتن.

نه‌گه‌ر له‌گه‌ڵ خواردندا خواردنی نه‌وا ده‌چیتته‌ بپری تۆکساندن و سوتانی ماده‌ه‌ خۆراکییه‌کان بۆ دروستکردنی وزه‌ له‌به‌ر نه‌وه‌ هه‌لده‌گیریتت و ده‌بیتته‌هۆی قه‌له‌وی. هه‌روه‌ها نه‌خۆشیی شه‌کره‌ نه‌گه‌ر له‌دراوی خواردنه‌وه‌ی کههول خه‌یالی رۆیشت و کۆنترۆلی نه‌قلی له‌ده‌ستدا، نه‌وا هه‌ستکردنی به‌نیشانه‌کانی دابه‌زینی شه‌کر که‌مده‌بیتته‌وه‌ و نه‌مه‌ش مه‌ترسی هه‌یه، چونکه له‌وانه‌یه‌ تووشی له‌هۆشچوون به‌هۆی شه‌کره‌وه‌ ببیتت به‌بیتته‌وه‌ی خه‌یرا فریای خۆی بکه‌ویتت و به‌خواردنی پارچه‌ شیرینه‌که چاره‌سه‌ری خۆی بکات، چونکه ناگای له‌خۆی نییه. له‌به‌ر نه‌وه‌ه‌ کاریکی خواستراو نییه‌ نه‌خۆشیی شه‌کره‌ له‌نه‌ریتی

خواردنه‌وهی مادده کهلویه‌کان به‌رده‌وام بیت، چونکه نهو زیانه‌ی لی‌وهی پیدا ده‌بیت گومانی تیدا نیبه به‌تابیه‌تی نه‌گهر بۆ‌ماوه‌یه‌کی دورودریژ به‌رده‌وام بوو.

4- گرژبوون و شه‌که‌تبوونی ده‌روونی: شۆکه ده‌روونیبه تونده‌کان وه‌ک له‌ده‌ستدانی که‌سیکی خۆشه‌ویست یان نزیك کاریگه‌ریه‌که‌ی له‌سه‌ر ده‌رکه‌وتنی نه‌خۆشیی شه‌که‌ره زانراوه، به‌لام نه‌وه‌ی وه‌ک پیوست نه‌زانراوه کاریگه‌ری گرژبوونی ده‌روونی و شه‌که‌تبوونی ده‌روونی به‌رده‌وام یان درێژخایه‌نه له‌سه‌ر نه‌خۆشیی شه‌که‌ره. لی‌ره‌دا پیوسته جه‌خت له‌سه‌ر نه‌و په‌یوه‌ندییه باوه‌ریکراوه بگریته که له‌نیوان کۆنه‌ندامی هه‌ناسه‌و کۆنه‌ندامی رۆتسه هۆرمۆنییه‌کاندا هه‌یه که هه‌ندیک له‌ده‌ردراوه‌کانی زیاده‌کات و هه‌ندیک دیکه‌یان که‌مه‌بیت له‌کاتی روودانی کارتی‌کردنه ده‌روونیبه جیاوازه‌کان، له‌و ده‌ردراوانه‌ش: هۆرمۆنه‌کانی دژ به‌کاری نینسۆلین وه‌ک نه‌درینالین و کۆرتیزۆن. هه‌روه‌ها کاریگه‌ریشی بۆسه‌ر کاری په‌نکریاس خۆی هه‌یه له‌ریگه‌ی که‌مکردنه‌وه‌ی ده‌ردانی نینسۆلین و زیادکردنی هۆرمۆنی دژ (گلوکاکۆن).

به‌کورتی فاکتیره ده‌روونیبه‌کان کاریگه‌ری گه‌وره‌یان بۆ زیادکردنی ریژه‌ی شه‌که له‌خۆندا هه‌یه، که له‌پاستیدا یه‌کیکه له‌روخساره‌کانی ناماده‌کردنی کۆنه‌ندامه‌کانی له‌ش له‌باره سروشتیه‌کاندا دژی نه‌و هه‌لو‌تستانه‌ی که پیوستیان به‌چالاک‌ی زیاتر هه‌یه وه‌ک له‌باره‌کانی به‌رگریکردن له‌خود دژی مه‌ترسییه‌ک، زیادکردنی ریژه‌ی شه‌که‌ر واتا زیادبوونی وزه، بیگومان له‌باره سروشتیه‌کاندا شه‌که‌ر نه‌و وزه پیوسته ده‌سته‌به‌ر ده‌کات، به‌لام له‌باری نه‌خۆشیی شه‌که‌ره‌دا، کۆنه‌ندامه‌کانی له‌ش به‌ناسانی به‌رگه‌ی نه‌و زیادبوونه له‌شه‌کردا ناگرن، نه‌گهر بۆ‌ماوه‌یه‌کی که‌میش به‌رگه‌ی بگرین بیگومان ناتوانیت بۆ ماوه‌یه‌کی دورودریژ به‌رده‌وام به‌رگه‌ی بگریته، هه‌روه‌ک له‌باری هیلاکبونی ده‌روونی به‌رده‌وامدا وه‌ک هه‌لگرتنی خه‌می زیاده‌و دله‌راوکیتی زۆردا، روو ده‌دات. هه‌ر که‌سی‌کیش خه‌میکی هه‌لگرتبوو یان به‌هۆکاری دله‌راوکیتی زیاده‌ته‌نرابوو به‌رامبه‌ر به‌کاره‌که‌ی یان

خیزانه‌کدی، هۆکاره یان به‌هانه‌ی ته‌واوی خۆی هه‌یه‌و هه‌یج که‌س ناتوانیت وایلیتکات نه‌و
خه‌مانه‌ی یان هۆکاری دل‌ه‌پاوکیتیه‌ی به‌رامبه‌ر به‌به‌رسیاریتیه‌ی کانی یان هه‌ر شتیکی دیکه
هه‌یه‌تی، له‌بیر به‌ریته‌وه نه‌مه نه‌سته‌مه.

به‌لام دروست نه‌وه‌یه مرۆڤه‌ فیزییت چۆن ماوه‌ی هه‌وانه‌ی زه‌ینی به‌خۆی به‌خشیت،
له‌و ماوه‌ کورتانه‌دا خۆی به‌هه‌ندیک ناره‌زوو کاری به‌چوکی ده‌ستی یان شیوه‌ی دیکه
سه‌رقال بکات و له‌و گرژی و نار‌ه‌ه‌تیه‌ی رزگاری ببیت. هه‌ر له‌به‌ر نه‌مه‌شه نامیره
نه‌لکترۆنییه‌کان به‌شیوه‌یه‌ک دروستکراون بارگه‌ی کورته‌ی پچ‌پچ‌ واتا به‌یه‌ک نه‌گه‌ینریت
دروست ده‌که‌ن، چونکه نه‌گه‌ر وانه‌بیت نامیره‌که ده‌سوتیت.

هه‌موو نه‌و پیاوانه‌ی له‌کۆمه‌لگه‌ پێشکه‌وتوه‌کاندا به‌رپرسیاریته‌ی گه‌وره‌یان
له‌نه‌ستۆیه‌ به‌ته‌واوته‌ی له‌وه‌ دل‌نیان، له‌به‌ر نه‌وه‌ ماوه‌ به‌ز راوکردنی ماسی یان
په‌یتنای وهرزشی ده‌پۆن، یان نار‌ه‌زووه‌کانیان وه‌ک نیگارکێشان یان ته‌نانه‌ت کاری
دارتاشی و بینا دروستکردن ده‌که‌ن.

ته‌نانه‌ت خه‌لکانی ناساییش به‌ناگان پشوو کۆتایی هه‌فته‌یان به‌خۆشی به‌سه‌ره‌رن،
نه‌ک له‌به‌ر نه‌وه‌ی هه‌زیان لیته‌تی به‌لکو زیاتر له‌به‌ر نه‌وه‌یه‌ به‌بایه‌خی هه‌وانه‌وه‌ و
خۆدورخستنه‌وه‌ له‌ژیانی هاوچه‌رخ به‌هه‌موو قورساییه‌ ده‌روونییه‌ جیاوازه‌کانیه‌وه‌ ناشنان و
ده‌یان‌ه‌وت له‌و گرژییه‌ رزگاریان ببیت و ماوه‌ی هه‌وانه‌ی پتیوست به‌میشکیان به‌دن تا
نه‌سوتین.

هه‌موو نه‌خۆشییه‌کی شه‌که‌ر و پتیوست ده‌کات فیر ببیت، چونکه زه‌ینی له‌هه‌موو نه‌و
بارودۆخانه‌ی چوارده‌وری له‌خه‌م و گرژی ده‌رباز ده‌کات و چه‌نده‌ بتوانریت به‌ماوه‌ی
هه‌وانه‌وه‌و خاویونه‌وه‌دا بپروات، به‌و شیوازه‌ رینگه‌یه‌ی که‌ خۆی هه‌زی لێده‌کات و بتوانیت
جێبه‌جێ بکات بارودۆخی چوارده‌وری هه‌ر چوینک بیت.

ورزش و نه خوشی شه کره:

هیچ گیروگرفتیک له هاندانی منداآنی تمهمن بچوک بۆ وهرزشکردن نییه نه گهر پیتش تووشوونیشیان به نه خوشی شه کره وهرزشیان نه کردبیت، به مه رجیک پهیرهوی نامۆزگارییه کانی چاره سرکردنی نه خوشی شه کره بکات، چونکه کۆنترۆلکردنی دۆزی نینسۆلین له کاتی راهیتانی وهرزشی توندا کاریکی پتویسته و ده رابازبوون لیتی مه حاله. لیره دا جینگه ناماژه دانه هه ندیک له پالنه وانه وهرزشییه ناوداره نیتوده وله تیهه کان نه خوشی شه کره یان هه بووه نه خوشییه که ریگه ی پیتشکه وتن و سه رکه وتنی وهرزشی لینه گرتوون. یه کیک له پالنه وانه دیاره کانی وهرزشی مه له وانی میسر نه خوشی شه کره ی هه یه و ته ندروستی شی زۆر باشه، به لام گرفته که تاییه ته به که سانی به ته مهمن به تاییه تی نه وانه ی قه له ون و پیتشتر هیچ جۆره وهرزشکییان نه کردووه. له به رنه وه ناسایه بۆ هه ندیک جوله ی وه ک رویشتی و راکردنی هیتواش هان بدرین له گه له به جیهیتانی هه ندیک جوله ی سوکی بازدان پتویسته مه له بندی تاییه تی بۆ شه م که سانه هه بیت هه رووه ک له ده ره وه هه یه و نرخه کانی شیوان شیواو بیت.

دهرمان و چه پ:

نه و که سانه ی نه خوشی شه کره یان هه یه به تاییه تی به ته مهمنه کان روویه پرووی به کارهیتانی ژماره یه ک دهرمان و چه پ ده بنه وه بۆ چاره سرکردنی زۆر نه خوشی دریتۆخایه نی دیکه یان نه و نه خوشییه یانه ی نیشانه دهرکه وتووه کانیان توندوتیژه.

هه ندیک له و دهرمانانه ریژه ی شه کر له خوتندا به رزده که نه وه وه ک نه وانه ی هانی میزکردن ده دن و هه ندیک چه پی په ستانی خوتین و سنگه کوژی و چه پی دژه سکوپروون. هه ندیک دهرمانی دیکه هه ن نیشانه کانی دابه زینی شه کر ده شانزه وه که نه گهر شه مه رووبدات مه ترسی له سه ر ژیا نی نه خوش دروستده کات.

گرنګه نه خشمی دهرمانی نه خوځی په کگرتو بیت و له لای شو پزیشکه ناشکراو روون بیت که ده سته کات به چاود تیریکردنی چاره سرکردنی شو نه خوځه و ناګای له هه موو دهرمانه کان بیت که جوړه په کگرتنیک له نیتوانیا ندا هه بیت نه گمر په کینکیان دژی نه خوځی شکره بوو بیگوریت.

هاوسه ریښی:

بابه تی هاوسه ریښی کومه لیک پرسیار له لای نه خوځی شکره دهوروژنیت، گرنګرتینیان نهویه چوڼ شکره کار ده کاته سر:

1- هیژو توانای سینکی: نه خوځی شکره کارناکاته سر ژنان لوم پرووه، زوربه ی پیاوایش که به ریکریکی چاره سر وهرده گرن. تووشی هیچ جزره لاوازبوونکی سینکی نابن، له واقعدا تنیا ژماره یه کی کم له پیاوان 25%، نهوانه ی له ناره ندی تمه ندان به هژی نه خوځی شکره تووشی لاواز بوونی سینکی ده بن. شم لاوازبوونه ش مخرج نییه به توندی نه خوځییه که و کونتر لکردنیسه وه په یوست بیت، واتا چاره سرکردنی نه خوځی شکره ناتوانیت به باشی لاوازبوونی سینکی بوه ستینیت، شم نه خوځانه پیوستیان به به کاره یانانی هندیک هژی تاییه تی هیه که سرکه وتنی گموره یان به ده سته یناوه.

شو کسه ی به ته مای هاوسه ریښیه درست نییه له خو یوه بلیت شو رووده ات یان روونادات، به هر حال بیت شو باره له لای ژماره یه کی کسه ی نه خوځی شکره له دوا ی چند سالتیک رووده ات، چونکه ترسی دهورونی و گومان خو یان شکستی سینکی دروسته کمن، شو کسه ی نه خوځی شکره ی هیه و که وتوته نیوان فشاری خمه کانی زیانه وه که له دوا ی هاوسه ریښی کردن که له که بوون له گه ل شو پرویا گه ندانه ی گوتی لی ده بیت دهراره ی لاوازبوونی سینکی نه مانه و وایلیده کمن بیته نیچیری دلهره اوتی

دهروونی که له کهسانی دیکه زیاتر کاری تیده کهن له پرووی تووشبون به لاوازیونی سینکسیه وه.

2- توانای وه چه خستنه وه: هیچ به لگه به کی زانراوه دهباره ی کاریگه ری نه خۆشیی شه که ره بۆ سه ر توانای وه چه خستنه وه له پیاو یان ژندا نییه له وه که سانه دا که نه خۆشیی شه که ره یان هه به، چونکه توانای وه چه خستنه وه له هیچ کامیکیاندا به شه که ره کاریگه ر نابیت.

3- گواستنه وه ی نه خۆشیی شه که ره بۆ مندال، به شیوه به کی ساده فاکتوره بۆ ماوه به به کان له هه ردوو جۆره که ی شه که ره دا جیاوازه، نه وه ش له پرووی بۆ ماوه وه ده گوژیتریته وه جیاوازه له نیتوانیاندا. له هه ردوو جۆره که ره دا ده بیت کارلینکردن له گه ل فاکتوره ژینگه به به کاندا رووده ات. له هه ر باریکدا بیت ریژه ی نه وه مندالانه ی نه گه ر گواستنه وه ی نه خۆشیی شه که ره له باوانیانه وه لیده کریت، که مه ته نانه ت نه گه ر هه دوو باوانیش نه خۆشیی شه که ره یان هه بوو. له هه مان کاتدا هیچ هۆکارێک بۆ دیاریکردنی نه م ریژه به نییه، یان دیاریکردنی نایا رووده ات یان نا بۆ کام مندالانه ده گوژیتریته وه.

به کورتی، هاوسه ریتی له کاره پتویستییه کانی ژیانه وه بۆ نه خۆشیی شه که ره زۆر پتویسته که پتویستی به پالپشتکردنی دهروونییه و نابیت بیر له کاریگه ری نه خۆشییه که بۆ سه ر هتزی سینکسی یان گواستنه وه ی بۆ وه چه کان بکریت، چونکه نه وه نه گه رانه حه تمی نین بۆ هه ر نه خۆشیی که شه که ره و له به ره وه ناتوانریت نه وه دیاری بکریت کین تووشی ده بیت و پتویسته لایه نی گه شینی له ژیاندا بگه ریته به ر و هه ر نه مه شه ده بیته پالپشتی زۆره ی حاله ته کانی نه خۆشیی شه که ره تاکو ژیانیمان به رده وام بیت، له جیاتنی نه وه ره شبنیییه ی که له سه ر چه نده ها نه گه ری سنوردار دروست بووه و ناتوانریت پیشتر دیاری بکریت چی روو ده ات.

پهراویزهکان:

- سرکه و توتو ترین شیوه کانی چاود تیریکردنی پزیشکی نه خویشی شه کره له و مه لبه ننده گشتیانه به ریوه ده چیت که هم موو پشکنینیکی پیوستی لی نه نجام دهدریت. له م جوړه مه لبه ننده تا نیستا له ولاتی نیمه ده گم نه. نه لته رناتیفه که ی هه لباژاردنی پزیشکیکی پسپوره که باگرواندیکی ته وای ده باره ی کونه ندامه جیاوازه کانی له ش هه بیت، چونکه نه خویشی شه کره کار ده کاته سر زوړ به بیان. هه روه ها متعانه هیتانی نه خویش به دل سوژی پزیشکه که ی زوړ پیوسته.

- باسکردنی سیستمی خوراکی بو نه خویش و قه ناعه ت پیکردنی سویدیکی نییه نه گهر نه خویش درک به وه نه کات نه مه پیوست به گزپانی خوونه ریتی خوراکی ده کات و نه و له دوورپیانیکدا وه ستاوه، و اتا پیوسته له سهری پیچه وانه ی نه و ریگه به بگریت که پیشتر له سهری رویشته ووه راهاتووه، هه روه ها پیوسته نه خویش درک به وه بکات نه مه پیوستی به دان به خوداگرتنی دورودریو نه خشه دارشتن و نیراده هه یه. هه روه ها قه ناعه ت به وه بکات نه م سیستمه خوراکیه بو هه موو که سیک دروسته ته نانه ت بو که سانی ساغیش که شه کره بیان نه بیت و له راستیدا نه و سیستمی خوراکی خراب بو که سانی سروشتیش ره تده کاته وه و ده ویت بو سیستمیکی خوراکی ته ندروست بگریت که بو هه موو که سیک بشیت.

به نندی جهوتهم

پرسیار و وه لام لهسهر نه خوشیی شه کره

پرسیار و وهلام له سه‌ر نه‌خویشی شه‌ک‌ره

ناستی سروشتی شه‌کر له‌خویندا چه‌نده‌؟

- هیچ ژماره‌یه‌کی جی‌گیر یان ته‌نیا ژماره‌یه‌ک بز ناستی شه‌کر له‌خویندا نییه، چونکه شه‌ک‌ری خوین له‌دوای ناخواردن و له‌کاتی رۆژووداو له‌کاتی هه‌ل‌چوونه‌کاندا به‌رژده‌بیته‌وه‌و نزمده‌بیته‌وه‌.

له‌کاتی رۆژووداو له‌دوای دوو سه‌عات له‌ناخواردن ناستی شه‌کر له‌نێوان 80-120 ملگم دایه له‌هه‌ر 100 سم³ سێجادا. به‌لام ئەم ژمارانه له‌گه‌ڵ چوون به‌ته‌مه‌ندا به‌رز ده‌بنه‌وه ده‌توانریت 180 به‌ژماره‌یه‌کی سروشتی دابنریت له‌دوای ته‌مه‌نی هه‌فتا سالیه‌وه‌.

هه‌روه‌ها ئەم ژمارانه له‌هه‌ندیک حالتی وه‌ک گرژبونی ده‌روونی و به‌رزبوونه‌وی پله‌ی گه‌رمادا به‌رزبینه‌وه‌.

ئەو دەرمانە چىن كە دەبنەھۇي بەرزبۇونەھۇي ئاستى شەكر لە خویندا؟

- زۆر دەرمان ھەن كە ئاستى شەكر لە خویندا بەرزدە كەنەھە، بەلام ئەو دەرمانانەي كە كارىگەرىيەكى ئاشكرايان ھەيە وەك ئەو ئەو چەپانەي يارمەتى نەخۆش دەدەن بۆ ميزکردن (مىزپىنكەرەكان) و ھەرۋەھا دەرمانى كۆرتىزۆن.

پىويستە نامازە بەو بەدەين (مىزپىنكەرەكان) بۆ دابەزاندىنى پەستانى بەرزى خوین بەكاردىت بەشيوەيەكى تەنيا يان ھەندىك دەرمانى لەگەل ھەندىك دەرمانى دىكەدان كە بۆ دابەزاندىنى پەستانى خوین بەكاردىن.

لەو حالەتەندا كە ئاستى شەكرى خوین بەناسانى كۆنترۆل ناكىت پىويستە تەماشاي سەرچەم ئەو دەرمانانە بىكرىتەھە كە نەخۆش دەياغخوات و بەووردى پىكھاتەي ئەو دەرمانانە ئاشكرا بىكرىن بۆ زانىنى ئەگەرى بوونى ھەر دژايەتییەك لەنئىوان ئەم دەرمانانە لەگەل نەخۆشىي شەكرەدا.

بەدەر لەو دەرمانانەي ئاسايى بۆ دابەزاندىنى ئاستى شەكرە بەكاردىن ئايا ھىچ دەرمانى دىكە ھەيە شەكرى خوین دابەزىتت؟

- ھەندىك دەرمان ھەن كە يەكىك لەكارىگەرىيە لاوھىكەكانيان دابەزاندىنى ئاستى شەكرى خوینە لەم دەرمانانە كە زۆر بەكاردىن وەك (ئىسپىرىن و ئەمىنوفىللىن)ە كە لەچارەسەرکردنى بەرھەنگىدا (رەبۇ) بەكاردىن.

ئايا نەخۆشىي شەكرە بەتەواوھتى چارەسەر دەكرىت؟

- نەخۆشىي شەكرە لەجۆرى ژمارە 2 كە ئىنسۆلېن دەردەدرىت لەوانەيە بەتەواوھتى لەناوبىجىت و نەمىنىت و ئاستى شەكر لە خویندا بۆ ئاستى سروسى بگەرىتتەھە ئەگەر چارەسەر كرا بەتايبەتتى لەسەرەتاي دەركەوتنى نىشانەكاندا.

لهوانه شه بۆ ماوهی چهند سالیك به شاراوهیی پینیتسهوه بهو مهرجهدی نهخۆش بهووردی پارێزگاری له چاره سهركردنه كهی بكات.

بهلام پینیتسهوه شهوه مان لهیاد نهچیت لهوانهیه نهخۆشیی شهكره دوباره دهركهوتیهوه نهگهر نهخۆش چاره سهركردنی خۆی فهرامۆش كرد، یان لهو حاله تانهدا كه رووبهرووی هندیك فاكتهری هیلاككهر دهییتسهوه وهك ههوكردن یان شۆكه دهروونیهكان.

ههرجی نهخۆشیی شهكرهیی جۆری ژماره 1-ه له دواى ماوهیهكهی كهم له دهركهوتنی نیشانهكانی لهوانهیه لهگهڵ چاره سهركردندا بۆ ماوهیهكهی كورت ون بییت نه مهش لهو حاله تانهدا كه بهشیک لهو خانانهی كه ئینسۆلین دهرددهن هیشتا توانای كارکردنیان ماوه (نهم ماوهیه پیتی دهوتریت مانگی ههنگوینی)، دواى نهم ماوهیه سهركهوتنی نیشانهكان دهردهكهونهوهو ون نابن، نه مهش لهو كاتهدا كه به تهواوهتی نهو خانانه نامینن كه ئینسۆلین دهرددهن.

بۆ ماوه په یوهندی چیه به نهخۆشیی شهكرهوه؟

- بۆ ماوه فاكتهرتیكی سهركهوتنی له روودانی نهخۆشیی شهكره، بهلام نهخۆشیی شهكره وهك نهخۆشییه بۆ ماوهیه باوهكانی دیکه نییه كه منداڵ لهباوانهوه بهشیک له ماددهی بۆ ماوهی تیکچوو یان خراب وهربگریت وراستهوخۆ بییتسهوهی دهركهوتنی نهخۆشییهكه، له نهخۆشیی شهكرهدا نهوهی منداڵ لهباوانهوه وهریدهگریت ناماددهباشی یان توانایه بۆ روودانی یان توشبونی نهخۆشیی شهكره نهك راستهوخۆ نهخۆشییهكه خۆی، واته واپیوست دهكات فاكتهرتیكی دهركهوتنی ههیت و بیته ناوهندی كارلیتکردن و دهركهوتنی نهخۆشییهكه. ههروهها ناماددهباشی بۆ ماوهیی به پیتی جۆری نهخۆشیی شهكرهكه دهگۆریت، له نهخۆشیی شهكرهیی ژماره 1-دا كه تووشی منداڵان دهییت ناماددهباشی

بۆماره‌یی به‌نده به‌فاکتهریتکه‌وه که پیتی ده‌وتریت "جۆری شانه" که، به‌لام له‌نه‌خۆشیی شه‌کره‌ی ژماره 2-دا تا نیستا سروشتی نامادده‌باشی بۆماوه‌یی نادیاره.

شه‌وه‌ش که‌ناشکرای ده‌کات شه‌وه‌ی بۆ منداڵ ده‌گوازرتیه‌وه نامادده‌باشیه بۆتوشبوون به‌نه‌خۆشیی شه‌کره نه‌ک شه‌کره خۆی بریتیه له‌و ژمارانه‌ی تیبینی ده‌که‌ین له‌نه‌نجامی لیکۆلینه‌وه له‌سه‌ر نه‌خۆشیی شه‌کره له‌جۆری ژماره 2:

- تنیا ژماره‌یه‌کی که‌م له‌حاله‌ته‌کان 12-15% نه‌وانه‌ن که له‌همان خێزاندا رووده‌ده‌ن و زۆری حاله‌ته‌کان 85-88% وه‌ک حاله‌تی جیا‌جیا رووده‌ده‌ن.

ته‌نانه‌ت له‌و حاله‌تانه‌شدا که هه‌ردوو باوان تووشی شه‌کره بوون، نه‌گه‌ری ده‌رکه‌وتنی شه‌کره له‌منداڵه‌کانی‌اندا له 10-20% تیبهرناییت و نه‌م ریژه‌یه بۆ 5% داده‌به‌زیت نه‌گه‌ر تنیا به‌کێک له‌باوان تووشی شه‌کره بووبوو. نه‌وه‌که‌سه‌ی تووشی شه‌کره بووه ده‌توانیت هاوسهریتی بکات؟ هه‌روه‌ها کاریگه‌ری نه‌خۆشیی شه‌کره بۆسه‌ر هاوسهریتی چیه‌؟

- نه‌خۆشیی شه‌کره هیچ کاریگه‌ریه‌کی بۆسه‌ر توانای پیتین و منداڵبوون له‌هه‌ریه‌ک له‌ژن و پیاو‌دا نییه‌و نه‌خۆشیی شه‌کره وه‌ک هه‌رکه‌سیکی ناسایه له‌مباره‌یه‌وه.

- له‌رووی توانای سینکسیه‌وه، زۆربه‌ی توشبووان به‌شه‌کره له‌پیاواندا دووچارای هیچ کاریگه‌ریه‌ک نابن نه‌گه‌ر به‌ووردی په‌یره‌ی چاره‌سه‌ره‌کانیان کردو کۆنترۆلی ناستی شه‌کره‌یان له‌خۆیناندا کرد، به‌لام ریژه‌یه‌کی که‌م له‌توشبووان تووشی لاوازی سینکسی ده‌بن و ده‌کریت به‌به‌کاره‌ینانی هۆیه‌ نۆیه‌کانی چاره‌سه‌رکردن یارمه‌تییان بدریت.

له‌به‌رنه‌وه نه‌و گه‌نجی تووشی شه‌کره بووه ناسایی ده‌توانیت ژن به‌ینیت به‌وه‌مرجه‌ی به‌ووردی په‌یره‌ی چاره‌سه‌ره‌کانی بکات، هه‌روه‌ها ناییت شه‌وه‌ی له‌مباره‌یه‌وه گوتی لێ ده‌بیت له‌رووی ده‌روونیه‌وه کاری تێ بکات، چونکه زۆربه‌ی شه‌و شتانه‌ی ده‌وترین

زیاده‌پرسی تیادا ده‌کریت و بنده به‌فهرامۆشکردنی چاره‌سه‌روه له‌لایهن نه‌خۆشه‌که خۆیه‌وه.

کاری ئینسۆلین له‌ناو له‌شدا چیه‌؟

- ئینسۆلین هۆرمۆنی سه‌ره‌کیه‌ که هانی شه‌کری گلوکۆز ده‌دات له‌ناو خانه‌کاندا بسوتیت و وزه‌ی پتیوست بۆ ژیان دروست بکات، هه‌روه‌ها هانی شه‌کری گلوکۆز ده‌دات بۆه‌لگرتن له‌ناو خانه‌کانی جگه‌رو ماسولکه‌کاندا له‌شیه‌ی نیشاسته‌ی ناژه‌لیدا، هه‌روه‌ها له‌ناو چه‌ورییه‌ خانه‌دا له‌شیه‌ی چه‌وریدا ته‌ویش بۆ به‌کاره‌ینانیان له‌کاتی که‌می خۆراکدا.

- له‌هه‌ردوو حاله‌ته‌که‌دا، (سووتان و هه‌لگرتن) به‌رێژه‌یه‌کی زۆر شه‌کر له‌خوین کیش ده‌کریت و ده‌بیته‌هۆی دابه‌زاندنی، نه‌وه‌ی هاره‌نگی نهم دابه‌زاندنه‌ ده‌کات له‌حالته‌ی ناساییدا نه‌و دژه هۆرمۆنانه‌ن که کارده‌که‌ن بۆ زیادکردنی شه‌کر تا ئاستی شه‌کر له‌خویندا به‌هاوسه‌نگی بێنیتته‌وه.

بۆچوونیک هه‌یه‌ یان باوه‌ پتی وایه‌ نه‌وه‌سه‌ی ئینسۆلین وه‌ک چاره‌سه‌ر به‌کارده‌هینت له‌دوایدا ناتوانیت ده‌ستبه‌رداری بییت له‌به‌رئه‌وه‌ زۆر نه‌خۆش به‌ره‌ه‌لستی به‌کاره‌ینانی ئینسۆلین ده‌که‌ن، نهم بۆچوونه‌ تاجه‌ند راسته‌؟

- نه‌گه‌ر مه‌به‌ست له‌وه‌ بییت که به‌کاره‌ینانی ئینسۆلین ده‌بیته‌هۆی پشتبه‌ستن پتی، شه‌وا نه‌مه‌ بۆچوونیک هه‌له‌یه‌، به‌لگه‌ش له‌سه‌ر نه‌مه‌ نه‌وه‌یه‌ زۆریک له‌نه‌خۆشه‌کانی شه‌که‌ره‌ واپتیوست ده‌کات له‌ماوه‌یه‌کی زه‌مه‌نی دیاریکراودا ئینسۆلین به‌کاربه‌یتن وه‌ک له‌کاتی روودانی هه‌وکردن یان له‌کاتی دووگیانیدا، له‌دوای ساوه‌ی چاره‌سه‌رکردن نه‌خۆش وازه‌هینیت له‌به‌کاره‌ینانی ئینسۆلین و ده‌گه‌رپته‌وه‌ سه‌ر چاره‌سه‌ره‌که‌ی خۆی. هۆکاری نهم حالته‌ش یان لیکدانه‌وه‌ بۆ حالته‌که‌ نه‌وه‌یه‌ کاتیک نه‌خۆش ناچارده‌بیته‌ ئینسۆلین

بجوات كه نمو ئىنسۆلىنەى لەنارەوہ پەنكرىاس دەرى دەدات بەتەوارەتى لەلەشدا نەماوہ و لەم بارەشدا پتووستە قەرەبووى نمو ئىنسۆلىنە لەدەرەوہ بكرتەموہ.

زيانەگانى بەكارهينانى ئىنسۆلىن وەك چارەسەر، چيپە؟

پتووستە نامازە بەوہ بەدەين ئىنسۆلىن نمو ھۆرمۆنەىيە كە پەنكرىاس لەحالتە سروشتيەكاندا دەريدەدات وەك رىكخەرتىكى سەرەكى بۆجولەى شەكر لەناو لەشدا. لەبەرئەوہ بەكارهينانى ئىنسۆلىن وەك چارەسەر وەك وەرگرتنى ماددەىيەك وایە كە لەش لەدەستى چوو، خواردنى ئىنسۆلىن بەدۆزى رىكوبىتك و ديارىكرائو ھىچ زيانىك بەلەش ناگەيەنیت، بەلام ھەندىچار نمو ئىنسۆلىنەى كە لەپەنكرىاسى مانگاوە ناماددە دەكریت لەوانەىيە كاریگەرى لاوہكى دروست بكات. بەلام نمو مەترسیيەى كە ھەمیشە نەگەرى روودانى ھەيە روودانى لەھۆشچوونە بەھۆى كەمى شەكرەوہ كاتىك پرى ئىنسۆلىن لەبەشى پتووستى لەش زیاتر دەبیت، یان لەگەل كاتى ناغخواردن و كۆششكردى جەستەىيەوہ رىكخەخراوہ.

كاریگەرىيە شوینگەيى یان ناوچەىيەگانى ئىنسۆلىن چىن؟

- ئەم كاریگەرىيانە لای ھەندىك نەخۆش روودەدەن لەو شوینەى كە دەرزى ئىنسۆلىنەكەیان لیدەدریت (نمو ئىنسۆلىنەى كە لەمانگا دەردەھىتریت) نەویش بەھۆى نمو ماددانەوہ روودەدات كە پتوہى نوساون، ئەم كاریگەرىيانە لەجۆرە نوێیە خاوتنەگانى ئىنسۆلىندا روونادەن. ئەم كاریگەرىيانە كاتىك روودەدەن سووربوونەوہ و ھەلئاوسان لەدەورپشتى شوینى دەرزىيەكە دروست دەبیت بەھۆى ھەستىارىتى شانەكانەوہ، لەھەندىك حالتى دەگەنیشدا ھەستىارىتى لەبەشى جیاجیای پتستدا روودەدات.

لەو كاریگەرىيانەى لەنیتستادا بەدەگەن روودەدەن پوكانەوہى ناوچەى دەرزىيەكە یان ھەلئاوسانى شانەى دەورپشتى نمو شوینە.

نیشانه‌کانی دابه‌زانی ناستی شه‌کر له‌ریژه‌ی سروشتی؟

- ناستی شه‌کر له‌ریژه‌ی سروشتی خۆی زیاتر داده‌به‌زیت کاتیک دۆزی نینسۆلینی وەرگیراو یان ئەو حەپانە‌ی بۆدابه‌زاندنی ریژه‌ی شه‌کر بە‌کارده‌هێنرین له‌بەری پتویست زیاتر بون، نیشانە‌کانیش یان بە‌شێوه‌یه‌کی توندوتیژ دەرده‌کەون یان وردە وردە بە‌رهو توندی دەرۆن:

1- نیشانە توندوتیژە‌کان که زیاتر باون له‌ماوه‌ی چەند دە‌قیقه‌یه‌کدا رووده‌دەن، بە‌لە‌ده‌ستدانی توانای مرۆڤ بۆ ورد‌بۆن‌ه‌وه‌و پەرت بوونی بە‌ناگایی و وەر‌نه‌گرتنی ئەوه‌ی له‌چوارده‌وری نە‌خۆش رووده‌دات، دە‌ست پێ‌ دە‌کات، ئەم نیشانانە هاوکات دە‌بن له‌گە‌ڵ روودانی له‌رزە‌یه‌ک له‌ده‌ستداو ئاره‌فکردنه‌وه‌یه‌کی ساردو دله‌کو‌تی.

ئە‌گەر نە‌خۆش خۆی درک بە‌م حاله‌ته‌ی نە‌کات و خێرا مادده‌به‌کی شیرینی نە‌خوات ئە‌وا بە‌دوای ئەم نیشانانە‌دا نە‌خۆش له‌هۆش خۆی ده‌چیت، ماوه‌ی نێوان دەر‌که‌وتنی نیشانە‌کان و روودانی له‌هۆش‌خۆ‌چوون بە‌نده‌ به‌دۆزی نینسۆلین یان ئە‌وه‌حە‌پانە‌ی نە‌خۆش بە‌کار‌یه‌یتناون و هە‌روه‌ها نایا نە‌خۆش خواردنی پتویستی خواردووه‌ یان نا.

هە‌روه‌ها تێبینی دەر‌ک‌ریت نە‌خۆش ئە‌گەر یه‌ک‌تیک له‌جۆره‌کانی دابه‌زاندنی په‌ستانی خو‌ینی خواردبیت ئە‌وا هە‌ست بە‌نیشانە‌ سه‌ره‌تاییه‌کانی دابه‌زاندنی ناستی شه‌کر ناکات.

2- ئە‌و نیشانانە‌ی وردە وردە دەر‌ده‌کەون، بە‌تایبه‌تی تووشی که‌سانی به‌ته‌مه‌ن ده‌بیت ئە‌و حە‌پانە‌ی دابه‌زاندنی شه‌کره‌ به‌کارده‌هێنن که‌کار‌ی‌گه‌ریه‌کی درێ‌خایه‌نیان هه‌یه‌، نیشانە‌کانیش به‌سه‌ریه‌شه‌و پشێوی ئە‌قلی و دەر‌وونی و ورتنه‌و له‌ده‌ستدانی هە‌ستکردن بە‌شوین و کات دە‌ست پێ‌ده‌کات هە‌روه‌ها هه‌ل‌چوونی خێراو شه‌ژانی له‌گه‌ڵا ده‌بیت.

جیاوازی چیه‌ له‌نێوان ئە‌و حە‌پانە‌ی ریژه‌ی شه‌کر داده‌به‌زیتن له‌گە‌ڵ نینسۆلیندا؟

- نینسۆلین ئەو ھۆرمۆنە سروشتییەیه که راستەوخۆ لەسەر خانەیی شانەکان کار دەکات، بەلام ھەپتەکانی رێژەیی شەکر دادەبەزێنن لەپێکھاتەکانی سەلفا دەرهیتراون که لەبناغەدا ئەوانیش بەھۆی نینسۆلینەووە کار دەکەن، بەلام بەرێگەیی ناراستەوخۆ، ئەویش لەرێگەیی ناگادار کردنەوێ پەنکریاسەو بە دەریەپاندنی ئەو نینسۆلینەیی که ھەلیگرتووە.

بێگومان ئەم ھەپتە بێسۆد دەبێ ئەگەر ئەو خانانەیی پەنکریاس که نینسۆلین دروست دەکەن تێکچوووبوون، ھەر ووەک لەنەخۆشیی شەکرەیی ژمارە 1-دا روودەدات، بیان نینسۆلینی ھەلگیراوە پەنکریاسدا تەواو بوووە وەک لەنەخۆشیی شەکرەیی ژمارە 2-دا روودەدات، ھەر وھا ئەم ھەپتە کاریش دەکەن سەر کارکردنی زیادکردنی بری نینسۆلین لەشانەکاندا.

ھەر وھا جۆرێکی دیکی لەھەپتە دابەزاندنی رێژەیی شەکر ھەبێت یە لەمادەیی میتۆفۆرمین (گلوکوکۆفاج) که رێگەیی کارکردنی جیاوازی لەو ھەپتەیی لەپێکھاتەکانی سەلفادەر دەردەھێتێن، چونکە لەبناغەدا کار لەسەر شانەکان دەکات و کارناکات بۆ ناگادار کردنەوێ پەنکریاس بۆ دەردانی نینسۆلین.

ئایا بەکارھێنانی ھەپتەکانی شەکر دادەبەزێنن بۆ ماوەی درێژخایەن، زیانی ھەیە؟

- ھیچ زیانیکی نەرتۆ نەزانراوە تەنیا دەرکەوتنی ھەندیک ھەستیاریتی لەسەر پێست ئەویش لەلای ژمارەییکی زۆر کەم لەتووشبووان بەشەکرە لەسەرەتای بەکارھێنانیانەو بەژنەم ھەپتەو ھەر کەوازیان لەبەکارھێنانی ھێنا ھەستیاریتیە کەش نامینیت.

تێچەند چارەسەرکردن لەرێژی ھەپتەکانی دابەزاندنی شەکرەووە سەرکەوتن بەدەست دەھینیت؟

- چارەسەرکردن لەرێژی ئەم ھەپتەو دەشت سەرکەوتنیکی تەواو بەدەست بێنیت بەو مەرجەیی نەخۆش بەسیستەمی خۆراکی دیاریکراوە لەلایەن پزیشکەو، پابەندییت، ھەر وھا ھەلبۆاردنی جۆر و دۆزی گونجاو لەو ھەپتە بەپێی پلەیی نەخۆشییە کە، بەلام

پتویسته ناماژه بهوش بدهین هندیك لهه هپانه کاتیک نهخوش بۆماوهی چهند سالتیک به کارباند هینیت کارایی خویان لهدهستدهن، له مباره دا پتویسته نهخوش وازیان لیتینیت و لهجیاتی نهوان نینسۆلین به کاربهیتینیت.

نایا قهلهوی په یوهندی به شه کرهوه چیه؟

- په یوهندیه کی پرواپیکراو له نیتوان قهلهوی و نهخوشی شه کرهوی ژماره 2-دا هیه که له چاره سه رکردندا پشت به نینسۆلین نابهستیت، له رووی پراکتیکه وه تیبینی ده کریت زۆریه شو نهخوشانهی تووشی نهه جۆرهی نهخوشی شه کره بون کهسانی قهلهون و به دهست کیش زۆریه وه ده نالینن. ههروه ها تیبینی ده کریت دابه زینی کیشی لهش لهه نهخوشانه دا به تابه تی له سه ره تایی نهخوشیه که دا ده بیته هۆی دابه زاندنی ناستی شه کر لهخویندا به پلهیه کی زۆر، به لکو ونبوونی نیشانه کانی شه کره به ته واوه تی و گه رانه وهی ریژهی شه کر بۆ ناستی سروشتی خۆی. له بهر شه وه رزگار بوون له قهلهوی و گه رانه وه بۆ کیشی سروشتی لهش له فاکتیره سه ره کیه کانی چاره سه رکردن.

هیچ کهستیک ورده کاری شه و ژله نازانیت که قهلهوی له تووشبوون به شه کره دا ده یگپریت، به لام نیستا شه و زانراوه قهلهوی ده بیته هۆی له ده ستدانی زۆریک له کارایی شه و نینسۆلینه سروشتیهی که ژماره یه که له شانەکان ده ریده ده ن (واته ده بیته هۆی روودانی شه وهی پتی ده وتریت به ره له ستیکردنی کاری نینسۆلین) له بهر شه وه ریژهی نینسۆلین لهخویندا به رزده بیته وه، له بهر شه وهی کاریگه ری نینسۆلین له سه ره چه وریه خانه کان ده میتیته وه (واته به ره له ستی کردنی نینسۆلین تیا دا روودات) به مهش لهش زیاتر ده بیت به چه وری و به ره له ستیکردنی کاری نینسۆلین له شانەکانی دیکه دا زیاد ده بیت تا ده گاته ناستی جیاکراوه، به مهش تیکچوون له جو لهی شه کردا روودات و نیشانه کانی نهخوشیه که ده رده کهون و لهش ده ستده کات به له ده ستدانی کیشی به هۆی ده رکه وتنی دژه هۆرمونه ده دراره کان.

کاربگه‌ری شه‌کره چیبیه بۆ سه‌ر ددانه‌کان؟

- زۆر جار زیادبوونی شه‌کر له‌خوێندا به‌هزی گۆرانی شانەکانی دەوروبه‌ری ره‌گی دان و له‌ده‌ستدانی توندوتۆڵیان ددان تووشی له‌قین ده‌ییت، به‌لام هه‌ر که ریژه‌ی شه‌کره‌که کۆنترۆڵ کرا ددانەکان بۆ باری سروشتی خۆیان ده‌گه‌ڕێنه‌وه، به‌لام کاتی‌ک به‌شێوه‌یه‌کی به‌رده‌وام چاره‌سه‌رکردن فهرامۆش ده‌کریت پووک تینکده‌چیت و هه‌وده‌کات و جۆرتیک له‌گیرفانه‌ کیم له‌ده‌ورپشتی دانه‌کان درووستده‌بن، به‌هه‌لگینشانی ددانه‌که کۆتایی دیت له‌و نه‌خۆشانه‌دا که چاره‌سه‌رکردن پشتگۆی ده‌خهن، هه‌روه‌ها پیتیسته نه‌خۆش ته‌نیا به‌چاره‌سه‌رکردنی شه‌کره‌وه پابه‌ند نه‌بیت به‌لکو زۆر پیتیسته به‌رده‌وام بایه‌خ به‌پاک و خاویتی و دم و ددان و پووک‌ی بدات و چاره‌سه‌ری هه‌ر هه‌موکردنیک بکات ته‌نانه‌ت نه‌گه‌ر زۆر ساده‌و به‌چوکیش بوون.

بۆچی هه‌موکردنی وک دومه‌ن له‌و که‌سانه‌دا به‌ناسانی رووده‌دات که نه‌خۆشی شه‌کره‌یان هه‌یه؟

- هه‌موکردنی میکروبی له‌تووشبووان به‌نه‌خۆشی شه‌کره‌ به‌ناسانی رووده‌دات نه‌ویش له‌و حاله‌تانه‌دا که نه‌خۆش چاره‌سه‌رکردنی خۆشی پشتگۆی ده‌خات یان له‌کاتی به‌رزبوونی ریژه‌ی شه‌کر له‌خوێندا به‌هزی کاربگه‌ری کۆنه‌ندامه‌کانی به‌رگری و لاوازی توانایان بۆ به‌رگریکردن به‌تایبه‌تی نه‌و خانانه‌ی که میکروبه‌کان هه‌لده‌لوشن. هه‌روه‌ها زیادبوونی په‌یتی (چری) شه‌کر له‌خانه‌کاندا نه‌ویش فاکته‌ریکی یاریده‌ده‌ره بۆ روونی هه‌موکردنه‌کان.

کاربگه‌ری شه‌کر چیبیه بۆ سه‌ر گورچیه‌ه؟

- کاربگه‌ری نه‌خۆشی شه‌کره‌ بۆ سه‌ر گورچیه‌ به‌گه‌رنه‌گه‌رتین ماکه‌کانی نه‌خۆشییه‌که داده‌نریت، چونکه گورچیه‌کان له‌نه‌ندامه‌ زیندووه پیتیسته‌کانن بۆ مانه‌وه‌ی ژیان. نهم کاربگه‌ریه‌ وینه‌ی جیاواز له‌خۆده‌گریت که له‌هه‌موویان باوتر زیادبوونی توانایه‌تی بۆ تووشبوون به‌هه‌موکردن له‌ریژه‌وی میزدا هه‌ر له‌ناوچه‌ی سه‌وزی گورچیه‌وه تا ده‌گاته

میزه‌لدان، به‌لام نه‌خوشی شەکره له‌هەندێک حالتدا کاریگەریه‌کی راسته‌وخۆی هەیه بۆ سەر خاوتنکردنه‌وی خۆین له‌ناو شانه‌کانی گورچیلە خۆیدا. نەم کاریگەرییه‌ سه‌ره‌تا ده‌بیته‌هۆی ده‌رکه‌وتنی پڕۆتین له‌میزدا نەویش له‌نه‌نجامی نەو زیانانه‌وه که له‌کوئنه‌ندامی خاوتنکردنه‌وی خۆیندا رووده‌دات و هه‌روه‌ها له‌ده‌ستدانی توانای رینگه‌گرتنی دزه‌کردنی پڕۆتین له‌خۆینه‌وه بۆ میز. به‌تیپه‌رپوونی کاتیکی زۆر نەم قه‌باره‌ی زیانه‌ گه‌وره‌ ده‌بیته‌ و ده‌بیته‌هۆی دزه‌کردنی بری زیاتری پڕۆتین بۆ ناو میز و روودانی هه‌لتاوسان له‌شانه‌کاندا به‌هۆی کۆبوونه‌وی شله‌کان تیایدا (وه‌ک هه‌لتاوسانی پیتلوی چاوه‌ له‌به‌یاناندا و پاشان ده‌ورپشتی پییه‌کان)، نەم حالته‌ له‌دوای تیپه‌رپوونی چەند سالتیک به‌کار وه‌ستانی فه‌رمانی گورچیلە له‌نه‌خۆشدا کۆتایی دیت و هه‌روه‌ها ریزه‌ی یوریاو کریاتین له‌خۆیندا به‌رزده‌بنه‌وه. نەو که‌سانه‌ی به‌زۆری تووشی نەم زیانه‌ ده‌بن تووشبووان به‌نه‌خوشی شەکره‌ی ژماره 1، هه‌روه‌ها له‌زۆریه‌ی حالته‌کاندا روودانی گۆرپان له‌مولوله‌ خۆینه‌کانی بنکی چاوه‌کات ده‌بیته‌ له‌گه‌ڵ نەو زیانه‌ی له‌گورچیلەکاندا رووده‌دات.

کاریگەری شەکره چیه‌ بۆ سەر دووگیانی؟

- دووگیانی ده‌بیته‌هۆی به‌رزبوونه‌وی ناستی شەکر به‌تایبه‌تی له‌مانگه‌کانی کۆتایی دووگیانیدا، له‌هەندێک حالته‌تیشدا ناستی شەکر بۆ یه‌که‌نجار له‌وانه‌یه‌ له‌ژندا له‌کاتی دووگیانیدا ده‌ریکه‌وێت که (مەرج نییه‌ نەم حالته‌ له‌یه‌که‌م سکدا رووبدات، به‌لکه‌ له‌وانه‌یه‌ له‌سکه‌کانی داها‌توودا ده‌ریکه‌وێت). کاریگە‌ی به‌رزبوونه‌وی شەکریش بۆ سەر کۆرپه‌له‌ زۆر مه‌ترسیداره‌و له‌وانه‌یه‌ بیته‌هۆی گه‌وره‌بوونی قه‌باره‌ی کۆرپه‌له‌ یان روودانی تیکچوون تیایدا و هه‌روه‌ها مندالبوونی سروشتی له‌م حالته‌تانه‌دا نەستم ده‌بیته‌ بیان کۆرپه‌له‌ له‌بارده‌چیت.

باشترین چاره‌سه‌ری نه‌خوشی شەکره چیه‌ له‌ حالته‌ی دووگیانیدا؟

- پیتوسته به شتیه کی وردو ریکویتک کۆنترۆلی رێژهی شه کر بکریت له خۆتندا، چونکه نهگهري روودانی تیکچوونی کۆرپه لهو له بارچوونی کۆرپه له حالهتی بهرزبوونهوهی رێژهی شه کر له نارا دا به. به مەش وا پیتوست ده کات ئینسۆلین وه ک مەرجی سه ره کی هه مو تووشبووان به نه خۆشی شه کره به کار به ئیریت، ته نیا نه و گروپه به چوکه نه بیت له تووشبووانی شه کره که ناستی شه کر به رێژهیه کی زۆر کم بهرزبوته وه و له رێگه ی سیستمی خۆرا که وه ده کریت کۆنترۆلی رێژهی شه کر بکریت. به ده ره له م گروپه هه مو تووشبووان به شه کره له حالهتی دوو گیانیدا پیتوسته ئینسۆلین به دۆزی گونجاو به کار به ئین بۆ نه وه ی ناستی شه کر به نزمی له ناستی سروشتیدا بچینه ته وه، به درێژایی ماوه ی دوو گیانی، پیتوسته هه مو نه مانه له ژیر چاودێری پزشکی سپۆر دا به رێژه ی بچن.

بۆچی نه شته رگه ری مه ترسی دروست ده کات بۆ سه ر ژیا نی تووشبوو به نه خۆشی شه کره ؟

- له رابردو دا پیتش نه وه ی زانیاری ته وا و له سه ره نه خۆشی شه کره ناشکرا بکریت، نه نجامدانی نه شته رگه ری گه ره وه به کار هینانی مادده ی به نج که ده بووه هۆی روودانی تیکچوونیک له کۆنه ندامه کیمیا به کانی له شدا و نه مەش ده بووه هۆی که له که بوونی نه سیتۆن و کیتۆنه کان و روودانی له هۆش خۆچوون. پاشان له دوای نه وه ی رێگه کانی پاراستنی نه خۆش له م حاله تانه دۆز رایه وه که بریتی بوو له پیتدانی ئینسۆلین به نه خۆش له پیتش نه شته رگه ری و له کاتی نه شته ر گه ری و له دوای ته وا بوونیشی، به ته وا وه تی مه ترسی روودانی نه و حاله تانه ی له کاتی نه شته رگه ری دا تووشی تووشبووان به شه کره ده بیت، نه مان و کۆتاییان پیتات. ته نانه ت نه شته رگه ری به کتوپره کانیش که تووشبوو به نه خۆشی شه کره له وانیه دوو چاری بیت بۆ نمونه روودا و کاره ساته کان، ده کریت به وه ی پرێ سه رکه و تنه وه و به بی روودانی هه یج ما کیک نه شته رگه ری بۆ نه خۆش نه نجام بدریت، به لام به و مه رجی له پیتش و له کاتی نه شته رگه ری به که دا نامادده باشی ته وا و بۆ نه خۆش نه نجام بدریت.

نایا گرنگی راسته‌فینه‌ی شریته‌کانی ناشکراکردنی شه‌کره له‌میزدا چییه؟

- نهم شریته‌انه به‌ناسانترین ریڠگا داده‌نرئین بۆ ناشکراکردنی شه‌کر، چونکه به‌کاره‌یتنانیان زۆر ناسانه، هه‌روه‌ها هه‌رچه‌نده ریڠگه‌یه‌کی هه‌ستیاره، به‌لام شه‌و ریژه‌یه‌ی ناشکرای ده‌کات به‌شێوه‌یه‌کی نزیکیه‌، چونکه به‌وردی ناماژه به‌ناستی شه‌کر له‌خویندا نادات، هه‌روه‌ها هه‌له‌ده‌کات نه‌گه‌ر " به‌ربه‌ستی شه‌کر " له‌گورچیلهدا سروشتی نه‌بووه واته گورچیله ریڠگه‌ده‌دات به‌دزه‌کردنی شه‌کر بۆ ناو میز کاتیک ریژه‌ی شه‌کر له‌خویندا که‌متر ده‌بیته له‌ 180 ملگم، نه‌مه‌ش شه‌و ناسته‌یه که له‌حاله‌تی سروشتیدا شه‌کر لیتی تیناپه‌ریت. نهم نزمبوونه‌وه له‌که‌سانی سروشتی و له‌کاتی دووگیانیدا رووده‌دات، له‌به‌رنه‌وه بوونی شه‌کر له‌خویندا له‌م حاله‌تانه‌دا به‌هه‌ند وهرناگیریت.

به‌پنجه‌وانه‌ی نه‌مه‌وه " به‌ربه‌ستی شه‌کر " له‌هه‌ندیک تووشبووانی شه‌کره به‌رزده‌بیته‌وه له‌ 200 ملگم بیان زیاتر تیده‌په‌ریت، به‌مشێوه‌یه شه‌کر له‌میزدا نامیته‌یت بیان زۆر که‌مه‌بیته له‌وکاته‌دا که له‌خویندا زۆر به‌رزده‌بیته.

به‌مشێوه‌یه نه‌گه‌ر گۆرپانی " به‌ربه‌ستی شه‌کر " مان له‌گورچیلهدا به‌دوور گرت له‌ریی به‌راوردکردنی نه‌نجامی شریته‌کانی میز له‌گه‌ل ناستی شه‌کر له‌خویندا له‌قوناغه‌کانی سه‌ره‌تایی چاره‌سه‌رکردندا و دلنیا‌بووین له‌هاوجیبونیان له‌گه‌ل یه‌که‌یدا، شه‌وا ده‌کریت پشت به‌نه‌نجامی شریته‌کانی میز به‌هه‌ستین بۆنه‌وه‌ی بیرۆکه‌ی نزیکمان سه‌باره‌ت به‌حاله‌تی شه‌کر له‌خویندا پیدبات.

باشترین ریڠگه چییه بۆدلتیا‌بوون له‌کۆنترۆلکردنی شه‌کر؟

- پتوانه‌کردنی شه‌کر له‌خویندا له‌کاتی پتوانه‌کردندا به‌وردی ریژه‌ی شه‌کر تۆمارده‌کات، نامیژه‌کانی له‌ناوماڵدا بۆ وهرگرتنی نهم پتوانه‌یه به‌کاردین زۆرناسانن و له‌به‌رده‌ستی هه‌موواندان. ناسایی ریژه‌ی شه‌کر له‌حاله‌تی رۆژوودا (واته شه‌ش سه‌عات به‌سه‌ر

خواردنی ژمه خۆراکیتکدا تپه‌پری بیت (نه‌نجامده‌دریت پاشان له‌دوای دوویان سی سعات دوای نان خواردن وهرده‌گیریتسه‌وه. هه‌روه‌ها دلنیا‌بوون به‌کۆنترۆل‌کردنی شه‌کر به‌شپۆیه‌کی وردو به‌باشی زۆر پتۆیسته نه‌ویش له‌پتی رۆژانه پتۆانه‌کردنی ناستی شه‌کر له‌کاتی جیا‌وازدا. هه‌روه‌ها رینگه‌یه‌کی دیکه‌ش هه‌یه بۆ دلنیا‌بوون له‌کۆنترۆل‌کردنی شه‌کر له‌خۆتندا به‌لایه‌نی که‌مه‌وه له‌پاش نه‌وه‌ی مانگیك تپه‌پری بیت، نه‌ویش له‌رینگه‌ی پتۆانه‌کردنی هیمزگۆیینی مگلکز واته‌یه‌که‌گرتو له‌گه‌ن گلوکۆزدا.

سیستمی خۆراکی نمونه‌یی کامه‌یه‌ بۆتووشبووان به‌شه‌کره‌؟

- سیستمیکی خۆراکی یه‌که‌گرتو نییه به‌سه‌ر هه‌موو نه‌خۆشه‌کانی شه‌کره‌دا جپه‌جی بکرت، بۆغونه هه‌ندیک نه‌خۆش هه‌ن کیشیان زۆره‌و پتۆیستیان به‌وه‌یه کیشیان دابه‌زیت، نه‌خۆشیی شه‌کره‌ هه‌یه که لاوازه‌و تووشی شه‌کره‌ی ژماره‌ 1 بو، هه‌روه‌ها منداڵ هه‌یه‌و که‌سانی به‌ته‌مه‌نیش هه‌ن که تووشی شه‌کره‌بوون، هه‌ندیک نه‌خۆشیی شه‌کره‌ هه‌ن دووچارای له‌کاروه‌ستانی گورچله‌ش بوون، به‌پتی حاله‌ته‌کان پتۆیسته سیستمی خۆراکی له‌گه‌ن هه‌ریه‌که‌میان بگۆنجیت و نه‌مه‌ش پتۆیستی به‌شاره‌زاییه‌کی ته‌واو هه‌یه له‌لایه‌ن پزیشکه‌وه.

به‌لام هه‌ندیک ریسای گشتی هه‌ن پتۆیسته هه‌موو نه‌خۆشییکی تووشبوو به‌شه‌کره‌ په‌پرهمییان بکات،

1- بری گه‌رمۆکه‌ی وه‌رگراو له‌خواردنه‌وه به‌دریژایی رۆژ نابیت له‌پتۆیستی راسته‌قینه‌ی له‌ش زیاتر بیت، چونکه نه‌گه‌ر زیاتر بوو نه‌وه‌له‌له‌شدا که‌له‌که ده‌بیت و له‌گه‌لیدا ریژه‌ی شه‌کروچه‌وری زۆر ده‌بن (گه‌رمۆکه‌ یه‌که‌ی پتۆانه‌ی وزیه‌ که له‌خۆراکه‌وه دروسته‌بیت).

ناساترین رینگه‌ش بۆ زانینی هاوسه‌نگی نیوان پیداویستی له‌ش و بری خۆراک بریتیه‌ له‌پارێزگاریکردنی له‌ش له‌کیشتیکی گونجاودا که پزیشک بریاری له‌سه‌رده‌دات.

2- بری ئەو خۆراکە ی که رینگە دەدریت نەخۆش لەرۆژنیکدا بیهوات پیتۆستە بۆ پیتنج ژەم دابەشبوکریت (سێ ژەمی سەرەکی و دووژەمی بچوک لەنیوانیاندا) نەمەش بۆنەوێ کۆتەندامەکانی رینگخستنی شەکر لەلەشدا توانای وەرگرتنی هەبیت.

3- پیتۆستە چەندە لەتوانادا بیت لەخواردنی ماددە ی شیرینی دووربکەوتتەو، نەگەر پیتۆستیشی کرد دەکریت جینگەرەوێکانی ماددە ی شیرینی بۆ دروستکردنی تامی شیرینی بەکاربهیتریت.

4- دابەشکردنی ریزە ی گەرمۆکەکان بەمشێوێە دەبیت: نزیکە ی نیوێ بۆ ماددە نیشاستەییەکان، سێ بەش بۆ ماددە چەوریەکان و نزیکە ی 15% شی بۆ ماددە پرۆتینیەکان.

5- بەکارهێنانی ئەو ماددە خۆراکیانە ی بەریشال دەولەمەندن بەشێوێەکی زۆر وەک سەوزەوات و نانی بۆر، چونکە ئەو ریشالانە ی ناوھەلدەمرن یارمەتی ئەو دەدەن رینگە بگرن لەھەلمزینی شەکر لەرینۆلەدا و بەمەش بەرزبوونەوێ لەخۆندا پلەبەپلەدەبیت.

چۆن زیادبوونی کینشی لەش بەھۆی زیادبوونی بری خۆراکەوێ دەگرنجیت لەکاتیکدا تیبینی دەکریت زیادبوونی ریزە ی شەکر زۆرجار کینشی لەشی لەگەلیدا دادەبەزیت؟

- کەمبوونەوێ کینشی لەش لەنیشانەکانی دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرە یە لەقۆناغە سەرەتاییەکانی تووشبووندا یان کاتیک ریزە ی شەکر بەشێوێەکی زۆر بەرز دەبیتەو، ھۆکاری ئەمەش بۆ لەدەستچوونی کارایی نینسۆلین و کەوتنەکاری ھۆرمۆنە دژەکان دەگەرتتەو کە کاردەکەن بۆ توانەوێ ھەندیک شانەو گۆرینیان بۆ شەکر ی گلوکۆز. سەرباری ئەوێ کینشی لەش بەھۆی لەدەستچوونی بریکی زۆر لەمیز بەھۆی میزکردنی شەکراییەو، کەمدەبیتەو، بەکۆنترۆلکردنی چارەسەرکردنی شەکرە خیرا کینشی لەش بۆ دۆخی پیتسوری دەگەرتتەو.

دابه‌زینی کیشی له‌ش له‌و که‌سانه‌دا که‌قه‌ل‌وون و تووشی شه‌کره‌بوون به‌سوود بۆیان ده‌شکیتتوه یه‌که‌جارو له‌سه‌ره‌تای ده‌رکه‌وتنی شه‌کره‌که‌دا، چونکه که‌مبوونه‌وه‌ی کیشی له‌ش توندی ده‌رکه‌وتنی نه‌خۆشیه‌که له‌م حاله‌تانه‌دا که‌مده‌کاته‌وه و پتویسته نه‌خۆش له‌دوای نه‌وه‌ی داده‌به‌زیت په‌یره‌وه‌ی سیستمیکی چاره‌سه‌رکردنی گونجاو بکات.

نایا شه‌کره به‌گژوگیا چاره‌سه‌ر ده‌کرنیت؟

- له‌دیزه‌مانه‌وه گژوگیا وه‌ک یه‌کێک له‌چاره‌سه‌ره‌کانی شه‌کره به‌کارهاتوه، له‌راستیدا به‌کارهیتنای گژوگیا له‌وکاته‌دا ته‌نیا چاره‌سه‌ر بووه له‌به‌رده‌ستی مرۆڤدا و په‌نای بۆ بردووه.

چهنده‌ها جۆری گژوگیا له‌سه‌رجه‌م کتیبه‌ پزیشکیه‌کاندا ناماژه‌یان پیدراوه هه‌روه‌ها تا ئیستاش له‌زۆریه‌ی ولاتانی جیهان هه‌ندیک وه‌سفه‌ی میلیلی هه‌ن بۆ به‌کارهیتنای گژوگیا له‌چاره‌سه‌رکردنی شه‌کره‌دا، له‌به‌ر زۆری نهم گژوگیایانه نه‌سته‌مه هه‌موویان ریزه‌بند بکرتن، بۆ نمونه که‌له‌رم و گه‌لای توو و ریحانه‌و جاته‌ره‌و شیخ و ره‌شکه‌و تۆله‌که‌و لۆپاین(ترمس) و ژماره‌یه‌کی زۆر له‌گژوگیای کتوی که ناخوړین.

نه‌گه‌ری نه‌وه هه‌یه زۆریه‌ی نهم گژوگیایانه کاربکه‌ن بۆ دابه‌زاندنی ریزه‌ی شه‌کر- نه‌گه‌ر کاربگه‌ریان هه‌بیت -نه‌ویش به‌هۆی رینگه‌گرتن له‌هه‌رسکردن و مژینی شه‌کر له‌ریخۆشه‌دا. هه‌ندیکیشیان کارده‌که‌ن له‌رینگه‌ی له‌ده‌ستدانی ناره‌زووی ناخواردن له‌نه‌خۆشداو نه‌خۆش ناچار ده‌که‌ن بۆ که‌مکردنه‌وه‌ی خواردن. نه‌گه‌ری نه‌وه‌ش هه‌یه هه‌ندیکیان جۆره توخیکیان تیدا بیت که کاربگه‌ریه‌کی که‌میان هه‌بیت بۆ دابه‌زاندنی ریزه‌ی شه‌کر له‌خوێندا به‌شیتویه‌ک یان رینگه‌یه‌ک که تا ئیستا به‌پتی پتویست لیکۆلینه‌وه‌ی له‌سه‌ر نه‌کراوه.

به‌لام پتویسته له‌هه‌ندیک خان دنیابین:

- سرجهم نهو گژوگیاپانهی بسۆ نهم مهبهسته بهکاردین کاریگه‌رییه‌کی زۆر که میان بۆسه‌ر چاره‌سه‌رکردنی نه‌خۆشیی هه‌یه نه‌گهر هه‌شیان بیئت.

- جینگه‌ی مه‌ترسییه نه‌خۆش به‌ته‌نیا له‌چاره‌سه‌رکردندا پشت به‌م گژوگیاپانه به‌ستیت به‌تایه‌تی له‌چاره‌سه‌رکردنی شه‌که‌ری ژماره 1 که پشت به‌وه‌رگرتنی ئینسۆلین ده‌به‌ستیت، یاخود له‌و حاله‌تانه‌دا که پله‌ی په‌ره‌سه‌ندنی نه‌خۆشییه‌که زۆر پێشکه‌وتوه یان به‌رزه.

- له‌باشترین حاله‌ته‌کانی به‌کاره‌یتاندا له‌و بارانه‌دا به‌سووده که به‌حالته‌تی ساده‌و ئاسان داده‌نرێن و چاره‌سه‌رکردنیان پشت به‌پێش‌خستنی سیستمی خۆراکی ده‌به‌ستیت، نه‌ویش به‌و مه‌رجه‌ی ناخواردن یان وه‌رگرتنی چه‌پ له‌پێگه‌ی ده‌مه‌وه کۆنترۆڵ بکریت، هه‌روه‌ها به‌و مه‌رجه‌ی به‌رده‌وام چاودێری ناستی شه‌کر له‌خویندا بکریت.

رێنما‌ییه بنه‌چینه‌ییه‌کان بۆ نه‌خۆشیی شه‌که‌ره

- دابه‌شکردنی ژه‌مه‌کانی ناخواردنت بسۆ پێنج ژه‌م، له‌یاددت نه‌چیئت (دووژه‌می مامناوه‌ندو سی ژه‌می بچووک).

- چه‌نده له‌توانادایه دووربکه‌وه‌روه له‌شیرینی (شه‌کر یان هاوشیوه‌کانی)، هه‌روه‌ها ده‌کریت یه‌ك که‌وچك شه‌کر رۆژی دووجار بۆ چا به‌کاربیئت به‌و مه‌رجه‌ی ناستی شه‌کر له‌خویندا کۆنترۆڵ کرابیئت.

- واباشتره نه‌و مییوانه بخورین که به‌شیتویه‌کی رێژه‌ی رێژه‌ی شه‌کر تیاپاندا که‌مه وه‌ك سیوو پرته‌قال و هه‌رمی.

واباشه نه‌خۆش له‌و مییوانه دووربکه‌ویتته‌وه که رێژه‌یه‌کی زۆر له‌شه‌کر یان تیا‌دایه وه‌ك تری و خورماو کاله‌ك و مانگۆ، نه‌مه‌ش له‌و حاله‌تانه‌دا که شه‌کر کۆنترۆڵ نه‌کراوه،

دەكریت بری بچوك لەم میوانەش بھوریت لەنیوان ژەمەكانداو كاتیك شەكر كۆنترۆل دەكریت و بەیناو بەین.

- ئەو ماددانەى تامى شیرینیان ھەبە دەكریت لەجیاتى شەكر بەكاربێن و ھیچ زیانیكیشیان نییە وەك وابلأۆھو چەندەھا جۆریشیان ھەبەو دەكریت نەخۆش بەپیتی نارەزووی خۆى بەكاریان بێنیت.

- ئەو نەخۆشەى نینسۆلین بەكاردینیت یان ھەپی دابەزیتنەرى ریتۆى شەكر دەخوات پیتۆستە نەوہى لەیادبیت لەوانەبە ناستى شەكر لەخویندا لەتیکرای سروشتى زیاتر دابەزیت ئەگەر ژەمێك ناغھواردنى لەیادچوو یان فەرامۆشى كردو لەكاتى خۆیدا نەبھوارد، دابەزینی ریتۆى شەكریش لەتیکرای سروشتى لەوانەبە بێتەھۆى روودانى لەھۆشچوون (بورانەوہ) كە لەوانەبە نەخۆش گیانى لەدەستدات، بۆغونە لەھەندىك ھالەتى وەك لێخوڕینی تۆتۆمبێل یان بەكارھێنانى نامپرازو نامپىرى تیۆ یان وەستان لەشۆینى بەرز.

- زۆرگرنگە نەخۆش ناشنایەتى لەگەڵ نیشانەكانى دابەزینی شەكرەدا ھەبیت و بەناگابیت لەگەڵ دەرکەوتنیدا راستەوخۆ بۆ چارەسەرکردنى ھالەتەكەو رینگەگرتن لەپەرەسەندنى پارچەبەك شیرینی بھوات، ئەو نیشانانەش بەلەدەستدانى توانسای تەركیزو بەرچاوتلی ھەستکردن بەگیتۆى و نارۆشنایى لەبیرکردنەوہدا دەستپێدەكەن، پاشان لەرزەبەك لەدەستەكانداو نارەفکردنەوہبەكى ساردو دواتر بەتەواوەتى بورانەوہو ئەگەر نەخۆش خێرا ھیچ ماددەبەكى شیرینی نەخوارد.

- پیتۆستە نەخۆش ھەمیشە بەك دووبارچە شەكر یان ھاوشینۆبەكى شیرینی ناماددەكراو لەگەڵ خۆى ھەلگرت بۆنەوہى راستەوخۆ ببخوات ئەگەر ھەستى بەنیشانەكانى دابەزاندنى شەكر كرد، چونكە زۆرچار ئەو نیشانانە لەكاتىكدا روودەدەن

که نهخۆش بهخێزایی (لهماوهی چهند دهقیقهیهکدا) دهستی ناگات به ماددهیهکی شیرینی و بیخوات.

- زۆرگونجاوه توشبووان به نهخۆشیی شهکره کارتیککی پلاستیکی لهگهرفانیاندا بیست یان بهزنجیریکهوه لهملیاندا بیست بهتاییهتی منداڵ و ههرزهکاران، لهسهری نوسرابیست من نهخۆشیی شهکرهم ههیه نهگه لههۆش خۆم چوم تکایه خێرا ماددهیهکی شیرینیم پێ بدن که توابیتهوه نهگه رنههاتمهوه هۆش خۆم بۆ نزیکترین بنکهی تهندرۆستی بگۆزێنهوه بۆنهوهی بهخێزایی لهپێی خۆنهنههروه شهکری گلوکۆزیم پێ بدن". چونکه شهو منداڵ و گهغانهی بهردهوام نینسۆلین دهخۆن نهوانه زۆر چالاکن و بهردهوام لهجوولهدان و خواردنی ژهمهکان لهکاتی خێیدا فرامۆش دهکن.

- پاک و خاوین راگرتنی پێست و بایهخدان بهپێیهکان بۆ توشبووان به نهخۆشیی شهکره زۆر سههرهکی و پێویسته شهویش بههۆی زۆر روودانی ههکردنهگانهوه که لهوانهیه نهغامی خراپ و زیانبهخشیان ههبیست.

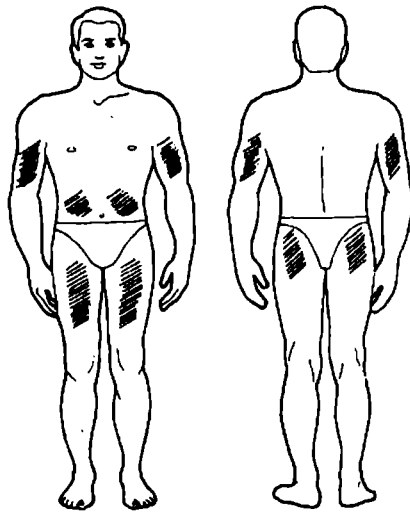
بایهخدان بهپێیهکان بهههلبۆاردنی پیتلای گونجاو دهستپێدهکات که مهرحه گهروهو نهرم بیست بۆنهوهی پهستان نهخاته سهه پهغهو پێیهکان و شهو سههچاوانه دروستنهکن که یارمهتی روودانی ههکردن دهدن، ههروهها پێویسته دووریکهونهوه لهلهپێکردنی شهو پیتلوانه قاج بهدهروه دهبیست بۆنهوهی بهدوورین لهتوشبوون بهههر رووداوو یان برینداریهک، بهتاییهتی لهو نهخۆشانهدا که ههستکردن بهپێیهکانیان لهدهستداره که یهکیکه لهماکهکانی نهخۆشیی شهکره، ههروهها پێویسته گۆزهوی لهلۆکه دروستکراو لهپێکهن بۆنهوهی ئارهق ههلبیست و لهبهکارهینانی شهو گۆزهوییهانه دووریکهونهوه که لهریشالی دهستکرد دروستکراوه و ئارهق ههلتامژن و رووبهری دهملهکانی پێست زیاددهکات و روودانی ههکردن زیاتر ئاساندهکات.

- پیوسته پیش به کارهینانی به باشی رابو هشتیریت، نه مه لهو جزانهی نینسۆلین دا که کاریهگ ریه کی درێژخایه نیان ههیه (به هه موو جزوه جیاوازه کانیه وه).

ریگه ی لیدانی نینسۆلین:

واباشه توشبوو به نه خۆشی شه کره که پتیوستی به وه رگرتنی نینسۆلین ههیه ته نانهت مندالایش فیری لیدانی ده رزی نینسۆلین ببن، چونکه ریگه یه کی زۆر ناسانه و نه مه واده کات نه خۆش له ده رزی لیدانی نینسۆلیندا و له کاتی گونجاوداو له و کاته دا که پزیشک پتیوو توه خۆی ده رزییه که بۆ خۆی بکات و به مهش له پشت به ستن به کهسانی دیکه و دوا که وتنی کاتی دیاریکراو دوورده که ویتته وه.

ده رزی:



وینفهی 6

شویندگانی ده رزی لیدانی نینسۆلین
(له رانهیه رۆژانه شه شویندگانه بگورین)

ده رزی پلاستیکی
نامادده کراو به پاکۆی
دانیکی باریکی ههیه
که کرداری لیدانی
ده رزییه که
زۆر ناسان کردوو، شه
ده رزیانه وادانراون
بۆیه که جار به کارین،
به لām بۆ شه
نه خۆشانهی کارده کاته
سه رباری ماددیان

دەتوان چەندجاریك بە کاری بێنن بەو مەرجەى ئەودانەى كە پێوایەتى بەكھول خاوینى بەكەنەو بەو پارچەلۆكەىەو بپێچن كە تاییەتە بەخۆى و لەناو بەفرەگرەدا هەلدەگیریت، ئەمە بەو مەرجەى ئەو دەرزىیە كە بەكاردیتەو بە ھەمان نەخۆش بەكارىت.

چۆنىتى دەرزى لیدان:

- گونجاوترین شوین بۆ دەرزى رانەكان و بەشى سەرەوێ قۆلە، ھەرەھا دەكریت لەبەشى خوارەوێ سك بدريت.

- شوینی دەرزى لیدان دەكریت بەچوار بەشەو ھەرچارەو دەرزى لەبەشێك دەدریت بۆئەوێ دووجار لەیەك شوین ئەدریت پێویستە ئەو لەیادنەكریت ئینسۆلین لەقۆلەو بەخیرایی ھەلدەمۆریت (لەنزىكەى 15 دەقیقەدا) پاشان لەدیواری سكوە (20 دەقیقە) و دواى ئەرانەكانەو نزیكەى (25-30 دەقیقە) ی پێدەچیت، زانىنى ئەم ماوێە بۆ دیاریكردنى كاتى گونجاو بۆ دەرزى لیدان لەپیش ناخواردندا پێویستە.

- لەدواى راوەشاندى شووشەى ئینسۆلینەكە دۆزى گونجاو رادەكیشرت و لەوەدلیابە كە بەتەواوەتى پەستان خراوەتەسەر نیدلەكە بۆئەوێ بەتەواوەتى دەرزىكە نوسابیت تالەكاتى راكیشانى ئینسۆلینەكەدا یان دەرزى لیدانەكەدا نەیتە دەروە.

- شوینی دەرزى لیدانەكە بەباشى بەھۆى پارچەبەك لۆكەى تەركراو بەكھول خاوین بکەرەو.

- بەپەنجەكانى دەستى چەپ لەشوینی دەرزى لیدانەكە پێستەكە رادەكیشرت و بەپەنجەى گەرورە دۆشاومۆى دەستى راست بەگۆشەبەكە لار دەرزىكە دەگیریت.

- له‌حاله‌تی به‌کاره‌یتانی دهرزی ناساییدا درټوټر له‌یه‌ک سان‌تیمه‌تر به‌گۆشه‌یه‌کی لار نیدله‌که بڅره سهر پیسته‌که و پاشان له‌چاو‌تروکان‌تیکیدا په‌ستان بڅره‌سهری تا پیسته‌که بۆماوه‌ی نزیکه‌ی اسم ده‌پریت و پاشان په‌ستان بڅره سهر کۆتایی دهرزیه‌که تا نینسۆلینه‌که‌ی ناری پرواته ژیر پیسته‌که، به‌لام له‌حاله‌تی به‌کاره‌یتانی دهرزی تایبته به‌نینسۆلین که درټزیه‌که‌ی اسم ده‌بیته، نیدله‌که به‌گۆشه‌یه‌کی وه‌ستاو ده‌خریته‌سهر پیست و پاشان په‌ستان ده‌خریته‌سهر هم‌وو دهرزیه‌که بۆناوه‌وه.

- نیدله‌که راده‌کیش‌ریته‌وه دهره‌وه شوینه‌که‌ی به‌پارچه لۆکه‌یه‌کی ته‌رکراو به‌کهول بۆماوه‌ی نیو ده‌قیقه ده‌شیل‌ریت واته لۆکه‌که‌ی پیادا ده‌هین‌ریت.

- نه‌گهر سوربوونه‌وه هه‌ل‌ناوسان‌تیک‌کی کم له‌شوینی دهرزیه‌که روویداو چه‌ندجارتک دووباره‌بۆوه، شه‌وا زۆرجار ده‌گه‌رټته‌وه بۆ روودانسی هه‌ستیاری دژی نینسۆلینی به‌کاره‌یتراوو پیوسته راویژ به‌پزیشک بکریت بۆ گۆرینی جۆری نینسۆلینه‌که.

كۆتايى

لەبەشەكانى نەم كىتەبەدا لايەنە گىرنگەكانى نەخۆشىي شەكرەمان خىستەرپوو كە زەمىنەيەكى بۆماوھىيان ھەيە پاشان باسكردنى ھۆكارە راستەوخۆو نىشانەكانى و چۆنىيەتى ديارىكردنى نەخۆشىيەكە و چاودىرىكردنى لەپاشدا چارەسەر و لىكەوتەكانى، بەناشكرا لەكاتى گەفتۆگوكردن لەسەر ھەر لايەنىك لەلايەنەكانى شەكرە دەردەكەوتت ئىمە زۆرتر نازانين لەوھى دەيزانين.

ئىمە تا ئىستا جەلوى نەخۆشىيەكەمان ھەرەك پىويستە بەدەستەوھ نىيە. ھەرەك لەھەندىك نەخۆشىي دىكەدا روودەدات، بەلام ئەوھى كەمىك بارمان سوك دەكات نەوھەو كە ئىمە پىش 15-20 سال لەمەوبەر زۆر زياترو زياترمان نەدەزانى.

جىاوازى تەواومان نەدەزانى لەنىوان ھەردوو جۆرەكەي شەكرەدا 1 و 2. ھەرەھا پىوانى شەكر لەخوئىن و مىزدا و پىوانى ئەسپتۆن بەمىشپوھىي ئىستا نەبوو كە لەبەردەستدايە بەھۆى شىرتەكانەوھ. ھەرەھا كۆنترۆلى رىژەي شەكر بەو ناسانىيە نەبوو كە ئىستا ھەيە. ئىنسۆلېنىش بەو پەتەيە ئىستا لەبەردەستدا نەبوو، پىدانەكانى

ئىنسۇلېن بەمىشپۈيە دانە ھاتتېو. ھەولەكانى گواستىنەۋە پەنكىرىش سەركەوتتو نەبوو. ئەو دەرمانانەش كە شەكر دادەبەزىنن بەم ھەمەچەشەنەيە ئىتستا نەبوو كۆزبەلە لەسكى دايكىتكى نەخۇشىيە شەكرە زۆر نەگەرى ئەۋەى ھەبوو لىكۆتەكانى نەخۇشىيەكەى بەربەكەۋىت بىرېت. گۆزانكارىەكانى بىكى چاۋ بەرەۋ كوتايىسە ھەرە خراپەكان دەچوۋ، بەكارھىتانى تىشكى لەيزەر لەۋەستاندن و رىگىرتن لىتى دەستى پىننە كىردبو. ھەرۋەھا شىتنەۋەى گورچىلە بۆ ھالەتەكانى سەرنەكەۋىتى گورچىلە بلاۋنەبو بوە... ھتد

ئەو پىتشكەۋىتنەى روویدا زۆر بوو لەبارەى زانستى روتەۋە بىتت يا لەبارەى جىبەجىكردنەۋە بىتت ھەمرو ھىواكانىش بۆنەۋە دەچن كە پىتشكەۋىتنىكى گەۋرە كە پەيوەندى بەچارەسەرى شەكرە ياخۇپاراستن لى بەرئىۋەبىتت، چۈنكە تۆزىنەۋەكان ناۋەستن. ديارە ئەم تۆزىنەۋانە لەۋلاتە پىتشكەۋىتوۋەكاندا بايەخىكى زۆريان پىدەدرىت كە دەمىكە ئەۋەيان زانىۋە شەكرە پەيوەندىيەكى پتەۋى بەنەخۇشىيە رەقبوۋنى خۇنئىبەرەكانەۋە ھەيەۋ واى لىھاتوۋە لەسەر لوتكەى لىستى ئەو نەخۇشىيانەۋە بىتت كە ھەرەشە لەتەندىروستى مرۆڧو ژيانى لەم چەرخەدا دەكەن.

نەخۇشىيە شەكرەى ژمارە 1 كە پىشت بەئىنسۇلېن دەبەستىت

ئىتمە ئىتستا ئەۋە دەزانن كە نەخۇشىيە شەكرە لەئەنجامى كەمى ئىنسۇلېنەۋە لەلەشدا كە پىشت بەئىنسۇلېن لەچارەسەردا دەبەستىت لەتەمەنىكى بىچوگەۋە دەست سى دەكات. بەچەند خەسلەتتەك دەناسرىتەۋە:

- زەمىنەيەكى بۆماۋەى ھەيە ناماددەباشى كەسەكە بۆ روۋدانى نەخۇشىيەكە تىايدا زىاددەكات.

- تىكچونىكى بەرگى بەشپۈيەكى تەموومرۋاى دروستدەكات دەبىتتەھۆى لەناۋچوۋنى ئەو خانانەى ئىنسۇلېن لەپەنكىرىاسدا دروستدەكەن.

ھەولەكانى خۇپاراستن

تۆۋىنەنە بۆ دۆزىنەۋەى بەلگە بۆماۋەىەكان دەكرىت كە دەتۋانرىت بەكاربەنرىن بۆ زانىنى ئەو كەسانەى كە لەوانەىە ناماددەباشىيان بۆ روودانى نەخۆشىيەكە تىيادابن لەپاشەرۆژدا دەركەوتت. بۆنەۋەى رىنگاى خۇپاراستنى نوتىيان بۆ داھىترىتتو بەلای كەمەۋە بەردەۋام چاودىرىيان بكرىت بۆ دۆزىنەۋەى زوۋى نەخۆشىيەكە.

- بىركردنەۋەى لەكارى سىرەمدا بۆ خۇپاراستن لەقائىرۆسەكانى مندالى.

- تۆۋىنەۋە بەردەۋامە بۆ بەكارھىتئانى ئەو دەرمانانەى كە رىنگرى لەبەرگرى دەكەن ۋەك دەرمانى سايكلۆسبورن كە ئىستا بەتەۋاۋى دەركەوتۋە كە ئەمە پەيۋەندى بەنەخۆشىى شەكرى ژمارە 1- ۋە ھەىە، بەكارھىتئانى ئەم دەرمانە سەرکەوتنىكى باش بەدەست بەيتاۋە لەكەمكردنەۋەى تىژى نەخۆشىيەكە يا ۋنكردنىدا.

- بەلام جىتى داخە بۆماۋەىەك كىتەكە ئەۋەىە كە لەكاتى دەركەوتنى ئەم نىشانانەدا 90%ئى ئەو خانانەى ئىنسۆلېن لەپەنكرىاسدا دروستدەكەن لەناۋچوونو لە 10% يان كە ماۋنەتەۋە بەتەۋاۋى بەشى ئەۋەناكەن. پىۋىستە بەدۋاى ھۆى دىكەدا بگەرىن بۆ دۆزىنەۋەى زوۋى نەخۆشىيەكە پىش دەركەوتنى نىشانەكانى ۋ دۆزىنەۋەى.

- دژە تەنەكانى ئەو خانانەى ئىنسۆلېن، تا ئىستا لەقۇناغىكى زۆر پىشكەۋتودا نىيە ھىۋامان ۋاىە ئەم قۇناغە بېرىن.

ئەى چى دەربارى چارسەرى نەخۆشىى شەكرەى ژمارە 2؟

پاشەرۆژى چارسەرکردن:

- گۋاستنەۋەى پەنكرىاس: لەم بىست سالى سالى دايدا سەرکەوتنىكى سنوردار بۆ نەشتەرگەرى گۋاستنەۋەى پەنكرىاس كراۋە، بەتايبەتى گۋاستنەۋەى پەنكرىاس

له كۆرپه لهوه، يا گواستنەوهی به شێك له په نكرياس له گه له گواستنەوهی گورچيله له حالته كانی سهر نه كهوتنی گورچيله دا. په نكرياس گواستراوه كه بۆ ماوه يه كی درێژ ناتوانیت ئينسۆلین ده ربدا، چونكه شانه كهی وهك شانهی گورچيله نیه و جهسته زیاتر ره تیده كاته وه.

واش چاوه یئ ناکریت كه له پاشه روژدا كرداره كانی گواستنەوهی په نكرياس زیاد بکات، چونكه ئیستا زیاتر جهخت له سهر گواستنەوهی شهو خانانه ده كریته وه كه ئينسۆلین دروستده كهن یان جینگروه كانیان:

- گواستنەوهی خانه كانی بیتا (دروستكهری ئينسۆلین) له په نكرياسدا ئیستا ریگای ناسان بۆ جیا كرده وهی شهو خانانه دۆزراونه ته وه و كردنه ناو شانه كانی نه خۆشیی شه كره وه و له بهر نه وهی ره تکرده وهی جهسته بۆ یان به هیزه له ریگای دروستكردنی دژه تهن و له ناوبردنیانه وه. شهو دیسانه وه ریگای په رده دانان به ده وهی شهو خانانه دا دۆزراوه ته وه كه قه ده غهی دژه تهنه كان ده كهن بیان گهنی له وكاتهی ریگا به ئينسۆلین ده دن كه به چیته ده وه لیانیه، به لام تا ئیستا هیچ یه كێك لهم ریگایانه به ته واری سهر كه وتنیان به ده ست نه هیناوه و تا ئیستا دروستكردن و دانانی شهو بهرگانه له باره ی هونه ریه وه به باشی به رتیه ناچیت.

ئه ندازه ی بۆ ماوه:

به هۆی ریگری هونه ریه وه له گواستنەوه خانه كانی بیتا، ئیستا روو كرده ناراسته یه كی دیکه له نارادایه شهویش گواستنەوهی جینه (ماده دی بۆ ماوه یی) كه زاله به سهر كرداره كانی دروستكردنی ئينسۆلیندا بۆ ناو هه ندێك خانه كه له پێستی نه خۆشیی شه كره كه وه و ه رده گیرین بۆ دروستكردنی ئينسۆلین، شهو شه شهو كرداره یه كه شه مرۆ به "ئه ندازه ی بۆ ماوه" ده ناسریت. شهو بابه ته بابه خێکی زۆری له سینته ره تابه ته مهنده كاندا

پیتراوه. سهرکهوتنی له گواستنه وهی جینه که دا بۆ به کتريا و ههوین به دهسته پیتراوه. دروستکردنی ئینسۆلین له ناویاندا سهرکهوتوو بووه که ئیستا له ژیر ناوی ئینسۆلینی مرۆڤدا به بازرگانی دهفرۆشریت. نه گهر نهم رینگایه به تهواوی سهرکهویت. واته چاندنی جینی ساغ له مرۆڤدا، به وه ده رگایه کی نوێ به تهواوی له چاره سهری نه خزشی شه که دا که پشت به ئینسۆلین ده به ستیت ده کریتوه.

په نگرایی دهستکرد:

مه به ست له مه دروستکردنی ده زگایه که ده خریته ناوجه ستی مرۆڤه وه پرکراوه له ئینسۆلین به دۆزی گونجاو ده چیته ناو خویننه وه نه مه مانای وایه نهم ده زگایه نامرپازیکی تیدایه ناستی شه کر له خویندا به به رده وامی ده پیتوت. ههروه ها کۆمپپوته رتیکی بچوک که حیسابی دۆزی ئینسۆلینه گونجاوه که ده کات نه وهش ههروهوک نه وه وایه که په نگراییه سروشتیه که ده یکات. به راستیش نهم ده زگایه دروستکراوه، به لām تا ئیستا له هه ندیک کیتشه رزگاری نه بووه وهک داخرانی نمو بۆریانه ی به رده وام کاری بۆ ده کهن. گه وهی قه باره ی ده زگاکه و دووباره بو نه وه ی بورانه وه ی که می شه که ره. به لām به به کارهینانی ده زگای ناسان له پیتوانه دا چند جارێک له مرۆڤتیکداو به تایبه تی نه گهر به بی ده رزی ناژن دانرا، به کارهینانی نامرپازی ده رزی لیدانی نوێ ده توانریت کۆنترۆلی ناستی شه که ره له خویندا تا راده یه کی زۆر بکریت.

په رده ان به رینگاکانی پیدانی ئینسۆلین:

تا ئیستا ئینسۆلین به ده رزی ده دریت، هه ندیک نامرپازی ساکار پیتش خراوه بۆ یارمه تیدان له مه دا وهک قه له می ئینسۆلین که بۆریسه کی ئینسۆلینی تیده کریت و ده به ستریت به کۆمپپوته رتیکی بۆ حیسابی یه که کان و ده رزیه که. نهمه له کاتی کارکردندا یا له کاتی سه فه رکردندا زۆر به سووده. له وانه هه ندیک جۆریان ده رزیه کی پیتویه به په له پیتکه یه که وه

بەندکراوە ئەگەر بەستانی خرایەسەر دەرزێهە بەخێرای دەردەچیت و پێستە کە دەبریت و نازاریکی کەمتر لەناسایی دروستدەکات.

لەم دە سالی دوایدا هەولیتیکی زۆر دراوە بۆ پێدانی ئینسۆلین بەبێ دەری. ئەوەش لەرنگای دلۆپانەی بۆ ناو لووت یا لەرئیی دەمەوه، یا لەرئیی شاف لەکۆمەوه. هەموو نەم هەولانە بەداخووە سەرکەوتوو نەبون، دلۆپەکانی لووت پێستیان بەدۆزی گەورەیه کە دەگاتە دەجاری دۆزی ناسایی، لەپاشدا خەستکردنەوهی ئینسۆلین لەدەمدا ناگاتە ناستی جینگێر تا ئیستا نەم مەیدانە کراوێهە لەبەردەم تۆزینەوهی زیاتردا.

نەخۆشیی شەکرەیی ژمارە 2 کە پشت بە ئینسۆلین نابەستێت

لەم پانزەسالی دوایدا بەتەنیا دەرکەوتوو کە نەم جۆرە جیاوازه لەنەخۆشیی شەکرە ژمارە 1 لەهۆیهکان و ئەو تێکچۆنەیی لەکۆتەندامەکانی رێکخستنی شەکرە لەجەستەدا دەکات.

بەلام پێشکەوتنیکی زۆر بەدەست نەهاتوو کە شایانی باس بێت لەو دەرمانانەیی کە شەکرە دادەبەزێنن و لەچارەسەرە کەیدا بۆماوهی سی سال زیاترە بەکار دێنن زۆرەیی نەم دەرمانانە قەدەغەیی روودانی هەندیک لێکەوتنەوه دەکەن.

تا ئیستا دابەزاندنی کیشی لەش و کۆنترۆلی بری خواردن و جۆرەکانی بەبەردی بناغە لەچارەسەری نەم جۆرەیی نەخۆشیی شەکرەدا دادەنرێت، بەرئەنجامەکانی چارەسەر نایابن ئەگەر توانرا پارێزگاری بەکیشیتیکی نمونەیی چەسپاوی جەستەوه بکەیت، ئەگەر توانرا کۆنترۆلی خۆراک بکەیت، لەراستیدا رێگری بەکەم لەتوانای نەخۆشە کەدایە کە بەرگری نەم چارەسەرە گرانە دەکات بەشێتوێهەکی رێکوپێک و بۆماوهی چەندەها سال. ناچارە لەو ماوهیدا کە هەموو خووه چەسپاوهکانی لەخواردندا بگۆرێت. تا ئیستا رینگای زۆر دەهێنرێتە کایهوه بۆ کەمکردنەوهی ئارەزووی خواردن، بەلام هێشتا رینگایەکی زۆر

سەرکەوتوو که شایانی باس بیئتو کاریگه‌ری خرابی لی نه‌که‌ویتیوه نییه . نیستا قه‌له‌وی به‌یه‌کیک لهو کیشه پزیشیکه سهره‌کیانه داده‌نریست که کاریگه‌ری خرابی هه‌یه، نه‌ک به‌ته‌نیا بۆ نه‌خۆشیی شه‌کره به‌لکو بۆ ره‌قبونی خوئنبه‌ره‌کانیش و گه‌لیک نه‌خۆشیی دیکه .
گومانی له‌وه‌دا نییه که پاشه‌روژ زۆریه‌ی نهم هه‌ولانه دینه‌نهم که به‌و هیوایه‌ین یه‌کیکیان سهرکەوتنی راسته‌قینه‌ی به‌رده‌وام به‌ده‌ست به‌ینیست .

تا نیستا خۆباراستی له‌روودانی نهم نه‌خۆشییه‌ پشت ده‌به‌ستیت به‌دوو هۆکاری سهره‌کی:

- خۆدورخستنه‌وه له‌قه‌له‌وی و پارێزگاریکردن به‌کیشیکه‌ی نمونه‌یه‌وه .

- خۆدورخستنه‌وه له‌شله‌ژانه ده‌روویه‌کان به‌پیتی توانا یا کارکردن بۆ خۆبه‌تالکردنه‌وه به‌زۆر شیواز .

سهره‌پای نه‌مانه:

به‌کاره‌ینانی ده‌رمان به‌ناگاداریه‌وه و له‌ژیر چاودێری پزیشکیدا، چونکه هه‌ندیکیان هه‌روه‌ک له‌وه پێش ئاماژه‌مان پێدا یارمه‌تی ده‌رخستنی نه‌خۆشییه‌که ده‌دات .

پاش ته‌مه‌نی چل سالی نه‌بجاردنی پشکنین بۆ زانینی ناستی شه‌کر له‌خوئندا پێویسته ، چونکه نهم شیکردنه‌وانه نه‌خۆشییه‌که له‌سهره‌تادا و له‌قۆناعی یه‌که‌مدا ده‌دزێته‌وه و پێش نه‌وه‌ی کاتیکی زۆر به‌سه‌ر ده‌رکەوتنی نیشانه‌کانیدا ده‌رکەویت .

گومان له‌وه‌دا نییه که چاره‌سه‌ری نه‌خۆشییه‌که لهم قۆناعه زووه‌یدا، گرنگه، باشتره له‌چاره‌سه‌رکردنی له‌قۆناعی دوایه‌کانیدا و له‌زۆر کاتدا نه‌گه‌ر چاره‌سه‌ر به‌باشی به‌رپێوه‌چوو تینکچوون له‌هاوسه‌نگی شه‌کره‌که‌دا و نه‌بیئتو نه‌خۆشه‌که ده‌گه‌رپێته‌وه باری سروشتی

خۆی نه گەرچی نامادده باشی بۆ ماوهی ههرده مینیت و ههههه له ده رخستنی نیشانه کان جاریکی دی ده کاتهوه نه گهر چاره سه ره پیتشینازه کراوه که پشتگوتیخرا.

لهو ناماژه گرنگانهی خۆیا راست له نه خۆشیی شه کره بوخافان ده کریت تیبینی له دایکبوونی مندائیک یا زیاتر ده کریت که قهباره یان یان کیشیان گهورهیه. ههروهه که لهوه پیتش ده زمان خست، له لیکه وته کانی نه خۆشیی شه کره له سکپیدا روودانی زیاده بونی کیشی منداله، نه مه ههندیجار رووده دات پیتش نهوهی نیشانه کانی نه خۆشیی شه کره که له دایکه که دا ده رکهوتیبت به ماوه یهک، له بهرنهوه پیتسته ناگاداری تهواری نهوه له پاشدا بکریت به تاییهتی تیبینی دابه زینی کیش بۆ ناستی نمونهی.

ههروهه ها نهو ناماژانی ناگادارمان ده که نهوه به نامادده باشی نه خۆشیی شه کره زۆرنو نه گهری ده رکهوتنی له پاشه روژدا نه مانهن:

- توشبونی یه کینک له باوان یا ههردووکیان به نه خۆشیی شه کری ژماره 2

- بهرزبونهوهی ناستی شه کر له خۆیتدا پاش وه رگرتنی ده زمانیک نه گهر بهرزبونهوه که شهی زۆر کهم بیت.

- له دایکبوونی مندائیکی قهباره گهوره.

نەخۆشییی شەکرە یەکیئە لەنەخۆشییە باوەکان، کە بەهەردوو جۆرە کەمیوێ کاربەگەرێیەکی سەرتاسەری بۆ سەر ئەندامەکانی چەستەیی نەخۆش هەیە.
نەم کتییە باشترین سەرچاوەیە بۆ ناشنابوون بەرووخسارە گشتییەکانی شەکرەو رینگەکانی چارەسەرکردن، کە وێرایی کۆمەلێک رێنمایی گرنگ بۆ چۆنیەتی ژیان لەگەڵ شەکرەو خۆپاراستن لێی، دەتوانیت بیکەیت بەرپەرێکی تەندروستی متمانەپێتکراو.

مەنتەدی اِقرأ الثقافی

للکتب (کوردی - عربی - فارسی)

www.iqra.ahlamontada.com



لە بلاوکراوەکانی دەزگای چاپ و پەخشنی سەردەم

سلیمانی 2009