گەڵاڵەی بەرهەمهێنانی یەک شەحنی مۆبایل بۆ هەموو هاندەکان

گرفتێکی سەرەکی ئەو کەسانەی کە مۆبایلیان هەیە شەحن کردنەوەیەتی، چونکە ناکرێ شەحن بۆ هەموو شوێنێك لەگەڵ خۆت بەری، جار هەیە سەردانی جێگایەك دەکەی و بۆ ماوەیەك دەمێنیەوە، بەڵام لەوێدا شاحنەیەك لە جۆری مۆبایلەکەت نییە، چونکە شاحنەی هاندەکان جیاوازن و هەریەکەی بە جۆرێکن. بۆ چارەسەرکردنی ئەم گرفتە کۆمپانیاکانی نۆکیا، مۆتۆرلا، سامسۆنگ، سونی ئەریکسۆن، ئێل جی، تی مۆبایل، ئۆرنج، فودا فۆن پێکەوە پرۆتۆکۆلێکیان مۆر کرد کە لەمەودوا هەموویان یەك شاحینەیان دەبێت، ئیدی لەم رۆوە ئەو هاندانەی لەو کۆمپانیانە بەرهەم دێن خاوەنی یەك شاحینە دەبن. شاحینەیەکەش جۆری USB دەبێت کە بکرێ لە کۆمپیوتەریش شەحن بکرێتەوە، هەروەها هەر لەو رێگایەوەش پەیوەندی بە کۆمپیوتەرەوە هەبێت. تاکو ئێستا زیاتر لە 30 جۆری شاحینە هەیە. بە بەرهەمهێنانی شاحینەی یەکگرتوو، زیاتر لە 51 هەزار تەن شاحینە بێ کەڵك دەبێت.

ناساندنی پرۆگرامی Website Ripper copier بۆ دابەزاندنی سایتێک

زۆر جاران لە ئەنتەرنێتدا حەز دەکەی ئەو سایتەی کە سەردانی دەکەی بۆ دوای پچڕانی ئەنتەرنێتیش بتوانی سوودی لێوەربگری و بابەتەکانی بخوێنەوە و وێنەکانی دابەزینی. هەندێك سایتیش هەر ئیزن نادەن بابەتەکانی سەر سایتەکە کۆپی بکەی و یان وێنەکانی دابەزینی. ئەمڕۆکە زۆر پرۆگرام هەن کە ئەرکی بەکارهێنەرانی ئەنتەرنێتیان ئاسان کردووە ئەو پرۆگرامانە دەتوانن سایتێك بە تەواوی دابەزێنن.

پرۆگرامی Website Ripper Copier پرۆگرامێکی بەهێزە کە بەهۆی ئەوەوە دەتوانن سایتێك بە تەواوی دابەزێنن، پاش نەمانی ئەنتەرنێتیش سوود لەو سایتە وەربگرن. بەهۆی ئەو پرۆگرامەوە دەتوانی چەندین سایت پێکەوە دانلۆد بکەی. ئەو پرۆگرامە ئەو سایتانەش دانلۆد دەکا کە لەکاتی ئاساییدا بابەتەکانیان دانابەزێت.

مۆبایلی گشت کارە

مۆبایلی جۆری "Blackberry" چەندین ئەرکی جۆراوجۆر بەڕێوە دەبات، لەلایەك وەك مۆبایلێك هەموو ئەرکێکی پەیوەندار بە پەیوەندی کردنەوە جێبەجێ دەکات و لەلایەکی دیکەوە وەك ماڵتی میدیایەك هەموو ئەرکەکانی ئەو بەشە جێبەجێ دەکات. مۆبایلی بلاك بری دەتوانێ فاکس بەڕێ بکات و فایلەکانی بداتە پرینتەری کۆمپیوتەر.

تایبەتمەندییەکی دیکەی مۆبایلی ئاماژە بۆ کراو ئەوەیە کە سیستەمی (Thax software)ی تێدایە، کە دەکرێ قسەکان بکاتە دەق و پاشان بە داگرتنی دوگمەیەك ئەو قسانە وەك دەقێکی نووسین بۆ ئیمێل بەڕێ بکات.

کامێرایەک لە ژێر ئاودا وێنە دەگرێت

کۆمپانیای (لیکوید ئیمدج) کامێرایەکی نوێ ی دیجیتالی داهێنا دەتوانێت ئەو کەســەی لە ئاودا مەلە دەکات لە ژێر ئاودا وێنە بگرێت زۆر بە ئاســانی وەك چاویلکەی ژێر ئاوی وایە ئەم جۆرە کامێرایە دەتوانیت بە دەست لە ناو ئاودا بیجولێنیت و وێنەی پــێ بگریت و چونکە زوومی کامێراکــە وەك چاویلکە وایە بۆ سەرەوە بیجولێنیت وە ئەوەی لە پێشیەتی وێنەی بگرێ .

ئا: شێروان خدر محمد

ئاگاداری ئەو سایتانە بن کە ئەنتی ڤایرۆس دەفرۆشن

پســپۆرانی بواری ئەمنییەتی ئەنتەرنێت رایانگەیاند ئێستاکە هاککەر و تێکدەرەکانی ئەنتەرنێت بۆ دزە کردنی ناو سیستەمەکان روویان کردۆتە ئەنتی ڤایرۆس فرۆشــتن، کە لە راستیدا ئەو پرۆگرامانە دژە ڤایرۆس نین و بگرە خودی ڤایرۆســن. لە ئــاگاداری ئەو هاککەرانەدا هاتــووە کە ئەو ئەنتی ڤایرۆســە هەتا 10 ساڵی دیکە هەموو ڤایرۆســێك لەناو دەبات و دەتوانێ گشــت ڤایرۆسەکان بسڕێتەوە، کەچی بەدابەزاندنی ئەنتی ڤایرۆسەکە ئیدی کۆمپیوتەرەکە پڕ دەبێت لە ڤایرۆس.

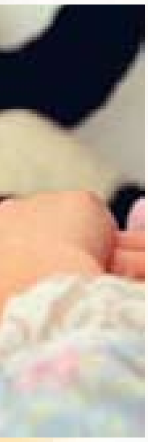
پرۆگرامی 3D flash slideshow creator تایبەت بە سلایدی وێنەکان

بەهــۆی پرۆگرامــی 3D flash slideshow creator بــە ئاسانی دەکرێ سلایدی زۆر جوان و سەرنج راکێش بە شێوەی سێ رەهەندی لە وێنەکانتان دروســت بکەن. بۆ نموونە ســلایدی ســەرنج راکێشی چەرخ و فەلەکی، شــێوەی هەرەمی، شــێوەی بازنەیی و زنجیرەیی. بەهۆی ئەو پرۆگرامــەوە ئیدی پێویســتت بە پرۆگرامی زۆر ســەخت و دژواری وەك Adobe flash studio نییە. ئەو پرۆگرامە خاوەنی گرافیکییەکەی زۆر جوان و لایەری زۆر سەرنج راکێشە. رێککارییەك بۆ وەستاندنی جوڵەی وێنەکان کاتێك ماوسەکە دەجولێنی هەیە، هەروەها دەکرێ فایلەکان بە XML لە یش خەزن بکەی. تێکەڵ کردنی وێنە لە خودی ســلایدەکە. خوێندنەوەی وێنە جوڵە دارەکانی PNG و GIF زیادکردنی لینکی سایتەکان، هەروەها دەکرێ مۆسیقی تایبەت لەسەر سلایدەکان دابنرێ.

خواردنی میوە و شیر پێکەوە زیانبەخشن

توێژینەوەکانی پزیشــکی بۆیان دەرکەوتووە کە خواردنی ئەو مادانەی لە شــیر دروست دەبن وەك ماست و پەنیر و بەتایبەتی خودی شیر لەگەڵ میوە کاریگەری پۆزەتیڤی "ئەنتی ئوکسیدانی" ناو میوەکە لەناو دەبات. سوودەکانی میوە لە مادەی "ئانتی ئوکسیدان دایە" کە مادەیەکی دژە شێرپەنجەیە. هەروەها خواردنی شیر لە گەڵ چا باش نییە، چونکە کاریگەری ئەنتی ئوکسیدانی ناو چایەکە لەناو دەبــات. مادەی "ئانتی ئوکسیدان" ناو میــوە و چای دەبێتــە هۆی بەرگریکردن لە شــێرپەنجە، هەربۆیە ئەگەر ئەوانە لەگەڵ شــیر بخورێن هەم کاریگەری باشی شیر نامێنێ و هەم کاریگەری میوەکان.

هێنانە خواری تای منداڵ بە



زۆر لە دایــك و باوکان هەر کە منداڵەکەیان تووشــی تا دێت، دەســتبەجێ ئاوی ســارد دێنن، یــان بە پارچــە پەڕۆیەکی تەڕ دەیانهەوێ تای منداڵەکــە دابەزێنن. دابەزاندێنی تای منداڵ بەم شــێوەیە زیانێکی زۆر بە منداڵەکە دەگەیەنێ. هێنانە خواری تای منداڵ بە ئاوی ســارد، دەبێتە هۆی ئەوەی کە دەمارەکانی پێست گرژ بن و خوێنێکی کەمتر پێیدا هاتووچۆ بکات، راســتە گەرما لــە نێوان خوێن و پێســت کەم دەبێتەوە، بەڵام ئــەوە مانای هاتنە خــوارەوەی تایەکــە نییە. بەڵام هێنانە خواری تــا بە ئاوی گەرم باشــترە، چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی کە رەگەکانی خوێنبەر، زیاتر بکرێنــەوە و خوێنێکی زیاتریان پێــدا هاتوچۆ بکات ئەوەش دەبێتە هۆی دابەزاندنی تای منداڵەکە.

بەشە سەوزەکەی

ئەو پەتاتانەی کــە زووتر لەکاتی پێگەیشــتن لە خــاك دەردەهێنرێن، بەشــی ســەرەوەیان بــە ســەوزی دەمێنێتــەوە، واتــە ژێــر توێکڵی پەتاتەکە ســەوز خــۆ دەنوێنێ، ئەو بەشە سەوزە مادەیەکی زیانبەخشە بە ناوی "گلیکو ئەلکالوید" کە دەکرێ زیانێکی زۆر بەتەندروستی بگەیەنێ، بۆ ئەم مەبەســتە ئەگەر پەتاتەیەکی واتان دی، پێویســتە سەوزەکەی لێ

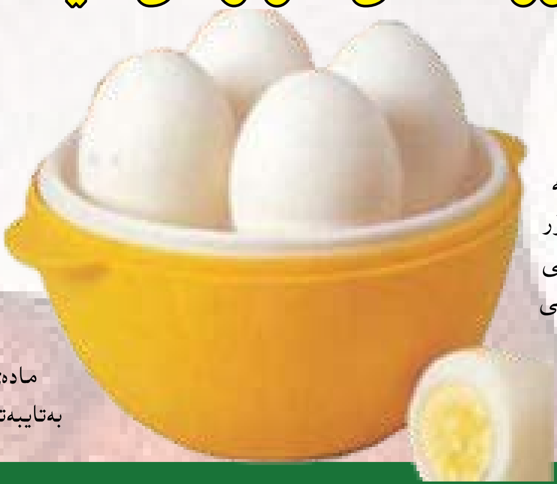
خاڵ بنەمایەک بۆ جوانی یا هێمایەک بۆ نەخۆشی

ئەو خاڵانەی لەسەر رووخسارن، هەم دەکرێ سیمایەکی جوان بە رووخسار ببەخشــن، هەم پێچەوانەش، زۆرجاران ئەو خاڵانە گرفتێکان بۆ تەندروستی نییە، بەڵام جاری واش هەیە مەترسیدارن. لە راستیدا خاڵ چییە؟

خاڵ، زیادەی پێســتن، یا تێکچوونی پێکهاتەی پێســتن جا یان لەگەڵ پێستەکە لە یەك ئاست دان، یان هەندێك لە پێستەکە جیا بوونەتەوە. هەندێك لە خاڵــەکان لەگەڵ لەدایك بوون لە مرۆڤەکەدا هــەن و هەندێکیش دواتر دروست دەبن.

ئەو خالانەی جێگای مەترسین ئەوانەن کە رەنگیان دەگۆڕدرێ، یان بەرەو گەورە بوون دەچــن، یان خوێنیان لێ دێت. هەر خاڵێك کە بگۆڕدرێت، یان خوێنی لێ بێت، یان بخورێت، یان ژانی هەبێ، دەبێ بە جیدی وەربیگری و نیشــانی پزیشك بدرێ. ئەگەر کەسێك زیاتر لە 50 خاڵی لێ بوو پێویستە سەردانی پزیشك بکات.

سوودەکانی خواردنی هێلکە



پێشتر زانستی پزیشکی لەو بڕوایە دابوو کە خواردنی هێلکە بۆ ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە زۆر مەترسیدارە، چونکە کۆلسترۆلی خراپ و نەخۆشی دڵ و دەمار، زۆر مەترسیدارن، هەربۆیە پزیشکانی دڵ خواردنی هێلکەیان بە باش نەدەزانی، بەڵام ئەمڕۆکە زانستی پزیشکی بۆی دەرکەوتووە کە هێلکە نەتەنیا بۆ دڵ زیانی نییە، بگرە دەکرێ وەك دەرمانێکیش سەیری بکرێ، هێلکە بۆ منداڵان و بە ساڵداچووان زۆر پێویستە. توێژینەوەیەك دەڵێت خواردنی هێلکەیەك ڕۆژانە دەکرێ وەکو گێزەر بۆ چاو بە سوود بێ.

پسپۆرانی تەندروستی دەڵێن، لە هێلکەدا دوو مادەی ئەنتی ئوکسیدان هەیە، کە بۆ چاو باشن، بەتایبەتی ئەو مادانە لە زەردێنەی هێلکەدا زۆرە.

ئاوی سارد زۆر زیانبەخشە

پەتاتە زیانبەخشە

بکەنەوە. هێماکانی نەخۆشی لە نێوان 8 هەتا 12 کاتژمێر پاش خواردن دەردەکەون، کە لە پێچ کردنی ریخۆڵە و گەدە و تەنانەت گرژبوونی دەمارەکان هەست پێدەکرێت. هەروەها سەرئێشە، زگ ئێشەو، رشانەوە و زگچوونیش لە هێماکانی ئەو مادە زیانبەخشەن.

هەرچەندە ئەو مادە زیانبەخشەی ئاماژەمان پێکرد، بۆ پەتاتەکە زۆر باشە، هەر ئەو مادەیەیە کە پەتاتەکە دەپارێزێ لە بەکتریا، مێرووە زیانبەخشەکان.

خواردنەوەی ئاوی سارد لەگەڵ خۆراک زیانبەخشە

توێژینەوەکان دەریان خستووە کە خواردنەوەی ئاونی سارد لەگەڵ خواردن دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی دڵ و کۆ ئەندامی هەرس کردن، توێژەرەوە چینییەکان پێیان وایە کە خواردنەوەی ئاوی گەرم لەگەڵ خۆراك زیانی نییە، خواردنەوەی ئاوی سارد دەستبەجێ دوای خواردن ئەو چەورییەی لە خواردن دا هەیە رەق دەکات و ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە گەدە و کۆ ئەندامی هەرس کردنی هەرسی نەکەن، لەئاکامدا چەورییەکە کەڵکە بێت و ببێتە هۆی قەڵەوی. چەورییەکە دەبێتە بەربەستێك د لە ریخۆڵەکەدا هەربۆیە ئەگەری ئەوەی هەیە کەسەکە تووشی شێرپەنجەی ریخۆڵە بکات. پێوستە لەگەڵ خواردن سوپێکی گەرم بخۆی یان خواردنەوەیەکی گەرم بخورێتەوە.

نەخۆشییەكانی چاو

د. نیشتمان هاشم عەبدولڕەحمان:

ئاوی ڕەش و ئاوی سپی دوو نەخۆشی جیاواز

چاو ئەندامێكی گرنگ و پێویست و زۆر ناسكی مرۆڤە، كە گوتمان چاو واتە رۆشنایی، نیعمەتی بینین، دیدە و دنیا دیتن... مرۆڤ تا چاوەكانی لەدەست نەدات نیعمەتی چاویش نازانیٚ، چاویش وەك هەر ئەندامێكی دیكەی لەشی مرۆڤ تووشی جۆرەها نەخۆشی و دەردوبەلاٚ دەبێت، كە هەندێكیان سووك و هەندێكیشان سەخت و ترسناكن و ڕەنگە مرۆڤ تووشی كوێری بكات.

بۆیە زۆر گرنگە هەر یەكیٚ لە ئێمە شارەزایی و رۆشنبیرییەكی گشتی و زانستیانەی سەبارەت بە تەندروستی چاو هەبێت.

ئەو نەخۆشییەی ئەمجارە دەیخەینە بەر باس، (ئاوی ڕەش) و(ئاوی سپی)ییە، كە دوو نەخۆشی باون و تووی چاوی مرۆڤ دەبن، بۆ زانینی هۆیەكانی ئەو نەخۆشییە و ناسینەوەی نیشانەكانی و چۆنییەتی چارەسەربوونی، سەردانی خانم (د. نیشتمان هاشم عەبدولڕەحمان) پزیشكی شارەزا و پسپۆر لە نەخۆشییەكانی چاومان كرد و ئەم دیمانەمان لەگەڵی سازكرد.

ئا: سۆلاف

*** با سەرەتا لە نەخۆشی ئاوی ڕەشەوە دەست پیٚ بكەین، ئەو نەخۆشییە لە چییەوە پەیدا دەبیٚ و چۆن دەناسرێتەوە... بە كورتی (ئاوی ڕەش) چییە كە تووشی چاو دەبێت؟**

- ئاوی (ڕەش) نەخۆشییەكە تووشی چاوی مرۆڤ دەبێت، لە دوای (٤٠)ساڵییەوە دەست پێدەكات و هەردوو ڕەگەز وەكو یەك تووشی دەبن، مرۆڤ چەند بەساڵدا بچێت ڕادەی تووشبوون پێی زیاتر و زۆرتر دەبێت.

خۆی لە ڕاستیدا بریتییە لە تێكچوونی باڵانسی پاڵەپەستۆی چاو، ڕادەی سروشتی پاڵەپەستۆی چاویش لە نێوان (١١-١٢ MMHY)ە، لە ئاوی ڕەشدا ئەم ڕێژەیە زۆرتر و زیاتر دەبێت، ئەوەش پەیوەندییەكی ڕاستەوخۆی بە شلەی ئاوی چاوەوە هەیە.

*** شلەی ئاوی چییە؟**

- ئەوە ئەو شلەیە كە پێكهاتەكەی هاوشێوەی خوێنە و لە ئەنجامی پاڵاوتنی ئەو خوێنەی كە بە شانەكانی لەشی سیلیەری (ciliary) دا ڕەت دەبیٚ، دروست دەبێت، ئەركی ئەم شلەیە بریتییە لە گواستنەوەی ئۆكسجین و پێداویستی بۆ هاوێنەی چاو و بۆ ژووری گلێنەی چاو، ئەم شلەیە لە ژووری پشتەوەی چاو(كە بریتییە لەو ژوورەی دەكەوێتە ناو قەزەمییە و هاوێنەی چاو) و بۆ ژووری پێشەوەی چاو(كە بریتییە لەو ژوورەی دەكەوێتە ناو بیلبیلەی چاو و قەزەمییە) دەڕوات، لە پاشاندا دەچێتە ناو ئەو كونە زۆر بچوكانەی كە بە كەناڵی (شلیم)ەوە دەناسرێن و ئەم كەناڵانە لەلای پێشەوە بەچینێكی تەنك لە ڕیشاڵە كونەكان دادەپۆشێت و پێی دەگوترێ (Tvabeculav meshwonh) ئینجا پاش ڕۆیشتنی شلەی ئاوی تیایدا و ڕۆیشتنی لە كەناڵی (شلیم)ەوە بۆ دەمارە خوێنبەرەكان ئەم شلەیە (Aqueous homon) دەردەدات و دەگوازرێتەوە بۆ ناو خوێنهێنەرەكان و بەمشێوەیە خولی (شلی ئاوی) كۆتایی دێت و تێكەڵ بە خوێن دەبێت.

ئینجا ئەگەر هاتوو دەمارەكانی بینین بەهۆی زیادبوونی پاڵەپەستۆی چاوەوە گرژبوونەوە و چوونەوە ناو یەك ئەوسا نەخۆشەكە چاوی لەدەست دەدات و كوێر دەبێت.

*** هۆیەكانی (ئاوی ڕەش) چین؟**

- دوو هۆی سەرەكی هەن كە(ئاوی ڕەش) دروست دەكەن

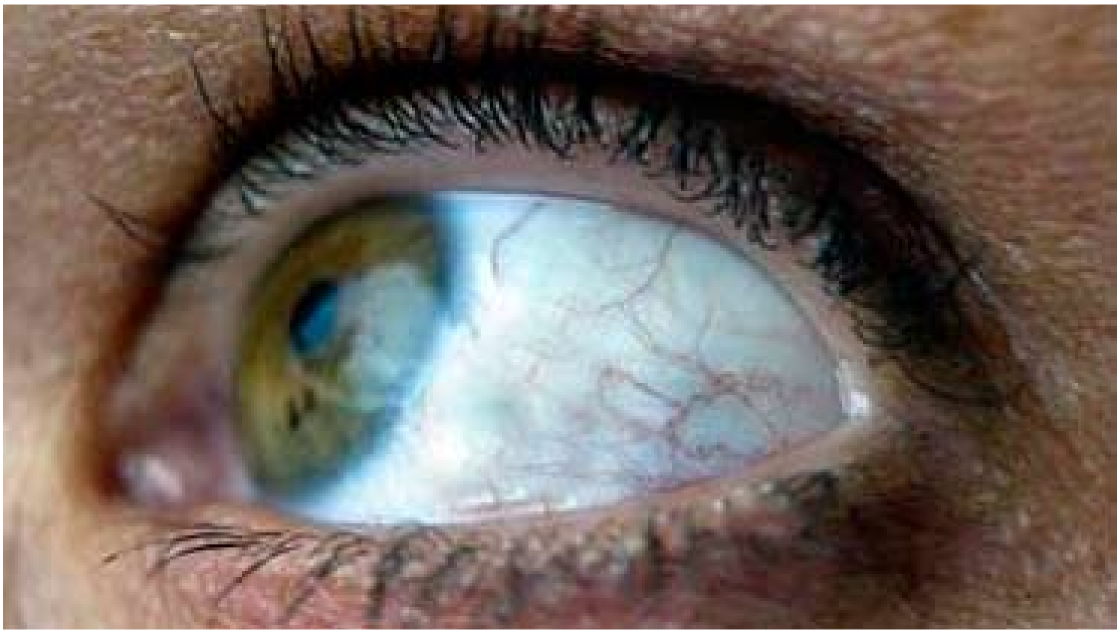
یەكەمیان: زیاد ڕشتنی شلەی ئاوی لە ڕیشاڵەكانی لەشی سیلاری (cilary)

دووەمیان: كەمبوونەوە یا پەیدابوونی كەموكوڕی لە كرداری چوونی شلەی ئاوی لە شانەكانی ژووری پێشەوە و كەناڵەكانی (شلیم)ەوە، ئەوەش بەهۆی تەسكبوونەوەی گۆشەكانی یان تەسكبوونەوەی كەناڵەكانی (شلیم)ەوە یان داخرانیان بەهۆی تووشبوونیان بە هەڵاوسان یان بەهۆی نیشتنی لیتەنییەكان تیایدا، دەبێت.

*** ئایا ئاوی ڕەش هەر یەك جۆر و شێوەی هەیە؟**

- نەخێر چەند جۆرێكە، دەتوانین بڵێین بەگشتی سیٚ جۆرە ئاوی ڕەشمان هەیە.

یەكەمیان: ئاوی ڕەشی پلەیەكە (Pvimary): ئەوەیان



بەهۆی بەساڵداچوون، دوای تەمەنی (٤٠) ساڵیەوە تووشی مرۆڤ دەبێت، یانیش بەهۆی گەورەبوونی قەبارەی هەڵاوسانی هاوێنەی چاوەوە دەبێت، کە دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی ژووری پێشەوە.

دووەمیان: ئاوی رەشی پلە ناوەندی (Secondony) ئەو جۆرەیان لە ئەنجامی تووشبوون بە نەخۆشی دیکە پەیدا دەبێ وەکو ئاوی سپی، نەخۆشی شەکرە، هەوکردنەکان.

سێیەم: کە ئاوی رەشی زگماکی (یا بۆ ماوەیی Infantile): ئەوەیان بەهۆی هۆکاری بۆماوەیی یان کەموکوڕییەکی زگماکییەوە پەیدا دەبێت، وەك نەبوونی کەناڵی (شلیم) لەکاتی لەدایکبوون و ئیتر هەردوو چاوەکانی تووشی ئاوی رەش دەبن.

*** باشە با بزانین نیشانەکانی نەخۆشی ئاوی رەش چییە و بەچی دەناسرێتەوە؟**

- چەند نیشانەیەکی هەیە بۆ ئەوانەی تووشی نەخۆشی ئاوی رەش دەبن لەوانە سەرئێشەیەکی سووك یان توند ئەو سەرئێشەیە بە بەکارهێنانی دەرمان لاناچێت، هەروەها نەخۆش چاوەکانی ژان دەکات، بینینی لێڵ و نارێك دەبێ و ناوەناوەش نەخۆش شەفەقی بەرچاو دەکەوێ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە نەخۆش هەست بە هیچ ئازارێك نەکات، لێرەدا مەترسییەکە زۆرترە، چونکە بەرزبوونەوەی رادەی نەخۆشییەکە بەرەبەرە دەبێت و بێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکیش دەربکەوێت، واتە نەخۆش هەست بە شتێك ناکات تا ناچاربێ بچێتە لای پزیشکی چاو، تاوای لێدێت نەخۆش توانای بینین کز دەبێت و وردەوردەش کزبوونەکەی زیاتر وزۆرتر دەبێ، تاوای لێدێت ناچار دەبێ سەردانی پزیشك بکات، جا کە پزیشکیش چاوی دەپشکنێ، دەبینێ چاوێکی یان هەردوو چاوی بەشێکی زۆری توانای بینینی لەدەستداوە، پێویستە ئەوەش بڵێین کە زۆر جار منداڵی تازەلەدایکبووش تووشی ئاوی رەش دەبێ و هەردووچاویشی دەگرێتەوە ئەو منداڵەش کە تووشی ئاوی رەش بوویێت دەبینین قەبارەی چاوەکانی گەورەن بەردەوامیش فرمێسکی لە چاوەکانی دێ.

*** ئاوی رەش چارە دەکرێ؟**

- بەڵێ هەم بەبەکارهێنانی دڵۆپی تایبەت بەم نەخۆشییە و هەمیش بە ئەنجامدانی نەشتەرگەری کە بەگوێرەی بارودۆخی چاوەکە و نەخۆشیەکە دەبێ.

*** ئەی (ئاوی سپی) چییە؟**

- ئاوی سپی نەخۆشییەکی دیکەیە کە نەخۆش هاوێنەی چاوی تاریك دەبێت کە دەبێتە هۆی ئەوەی رێگە نەدات تیشك بڕواتە ناو چاو، دیارە کە هاوێنەی چاو ئەرکەکەی بریتییە لە گواستنەوەی تیشك بۆ تۆڕی چاوەکان و دەماری بینین، هۆی (ئاوی سپی) زۆرە لەوانە: نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەکو شەکرە و هەستەوەری، گەورەبوونی تەمەن و هۆی زگماکی، هەروەها لە ئەنجامی رووداوەکانی وەك: زەبرێکی راستەوخۆ کە بەرچاو بکەوێت یا لێدانی تیشکی ژێرسوور (Infrared radiation) و چارەسەرکردنی چاو بە تیشکی (Ionisiny radiation) و بەکارهێنانی دەرمانی وەك(ستیرۆیدsteroid) و ئاوسان و هەوکردنی چاوەکان وەکو هەوکردنی قوزەمییە و نەخۆشی ئاوی رەش و شەوکوێری...تد نیشانەکانیشی بەوە دەست پێدەکات کە نەخۆش بەرەبەرە بینینی لەدەست دەدات و ناچار دەبێ بەردەوام چاویلکەکانی بگۆڕێت.

*** ئەی چۆن چارەسەر دەکرێ؟**

- چارەسەرەکەی بە ئەنجامدانی نەشتەرگەری دەبێت و کاتی گونجاویش بۆ نەشتەرگەری کردن دەوەستێتە سەر بارودۆخی نەخۆشەکە و توانای بینینی، جا کە نەشتەرگەریش دەکرێت هەم دەتوانین بە بەکارهێنانی بەنجی شوێن و هەمیش بەبەکارهێنانی بەنجی گشتی دەبێت، دیارە نەشتەرگەری ئاوی سپی نەشتەرگەرییەکی سەرکەوتووە، بەڵام جاری وا دەبێ ریشاڵێکی تەنك بەدیار دەکەوێت کە پێویستی بەکردنەوەی دەبێ بەهۆی پانی لێزەرییەوە کە لەوانەیە هەوکردن لەچاو رووبدات، بۆیە زۆر پێویستە نەخۆش سەردانی پزیشك بکات بۆ تەواوکردنی قۆناغەکانی چارەسەرکردن و دوورکەوتنەوە لە تووشبوون بەهەر ژیانێکی لابەلا، کە رەنگە تووشی چاوەکان بێت.

چەند نیشانەیەکی هەیە بۆ ئەوانەی تووشی نەخۆشی ئاوی رەش دەبن لەوانە سەرئێشەیەکی سووک یان توند ئەو سەرئێشەیە بە بەکارهێنانی دەرمان لاناچێت، هەروەها نەخۆش چاوەکانی ژان دەکات

ئاوی سپی نەخۆشییەکی دیکەیە کە نەخۆش هاوێنەی چاوی تاریک دەبێت کە دەبێتە هۆی ئەوەی رێگە نەدات تیشک بڕواتە ناو چاو