

## ناگاداربه مۇبايلەكەت ھاك نەكرېت

كۆمپانىيائى ئەمىنىيەتتى (موبىيل تراست) ھۆشدارى دا بە بەكارھېنەرانى مۇبايل لە ھۆشدارىيەكدا ھاتوۋە، ئىستى ھاككەران ئەۋەندە پىشكەوتتو بوۋە كە دەتوانن بەھۆى پروگراممىكى نوپىيەۋە، لە رىنگاى دوورەۋە واتە تەنيا بە SMS ئىك مۇبايلەكان ھاك بىكەن.

ئەو جۆرەى ھاكك كىردنە كە پىنى دەگوتىرى، «دزى نىۋە شەۋ»، زىاتر ئەو كاتەى كە بەكارھېنەرانى مۇبايل خەۋتوون كارىگەرى ھەيە، ھاككەران كورتە پەياممىك بۇ مۇبايل دەننېرن بە شىۋەيەكى ئۆتۆماتىك ئەو كورتە پەياممە سايىتىكى تىككەر دەكاتەۋە. گىشت فايلەكانى ناو مۇبايلەكە بۇ ئەنتەرنېت دەگوازىتەۋە، ئىبىدى لەو رىنگاىيەۋە ھاككەر دزە دەكاتە ناو مۇبايلەكان.



## بە SMS ئىك فرىز و چىمەنەكەت كورت بىكەۋە

كۆمپانىيائىكى سۈئىدى لەم دويايەندا رۇبۇتتىكى دروست كرەۋە كە تەۋا ئۆتۆماتىكىيە و تەنيا بە SMS ئىك دەتوانى فرىزى باخچەيەك كورت بىكاتەۋە.

ئەو رۇبۇتە كە بە Automower ناسراۋە دەتوانى رۇبۇتەكان بە شىۋەيەكى ئۆتۆماتىكى كورت بىكاتەۋە، رۇبۇتەكە پاش ۋەرگرتنى كورتە پەياممىك كە لەۋدا باسى جۆر و سايىزى كەمكىرەۋە دەكرى، سەرەراى ئەۋەش ئەو رۇبۇتە لە رىنگاى تىشىكى خۆرەۋە شەحن دەبىتەۋە.



## دىسكى DVD تۈنەكەى گەيشتە ۵۰۰ گىگابايت

كۆمپانىيائى ژەنەرال ئەلكىترىك بەم دويايە نوپىترىن دىسكى دروست كرد، كە تۈنەى داكرەنەكەى ۵۰۰ گىگابايتە واتە نىكەى ۱۰۰ DVD ئىستى.

قەۋارەى ئەو دىسكە ھەرۋەك DVD يە، زىاتر بەمەبەستى تەرشىف و راگرتنى داتاكان سوۋدى لىۋەردەگىرى. كۆمپانىيائى ناۋبراۋ لەو بىراۋيە دايە لەماۋەيەكى كەمدا ئەو جۆرە دىسكە بۇ داكرەنى فىلم و مۇسىقا سوۋدى لىۋەردەگىرى و واتە ۵۰۰ فىلم لە يەك DVD دا.



it

گولاش

ژمارە (۷۲۲)  
۲۰۰۹/۵/۱۱

۶۶



## ناساندنى كۆمپيوتەرى جۆرى Tablet PC

Tablet PC كۆمپيوتەرىگە لە جۆرى لاپتۆپ و بچووكە زياتر وەك نامىزى CD پلايەر دەچىت، كە خاوەنى شاشەيەكى لەمسييه و لەبرى ماوس و كيبۆرد بە پەنجەكانى دەست يان قەلەمىكى تايبەت كار دەكات. ئەو كۆمپيوتەرە بەھۆى پەيوەندى وايەرلەيسەو بە تۆر و ئەنتەرنىت پەيوەند دەدرى. بەھۆى بچووكى قەوارەكەى كە لە لاپتۆپ بچووكترە بۆ زۆر شوين گونجوترە لە لاپتۆپ. جۆرەكانى كۆمپيوتەرى Tablet PC:

**Slate** يان ديسكى: ئەم جۆرەيان بى كيبۆردە، لە گەل ئەويدا كە دەكرى كيبۆردىشى بۆ دابندى، خاوەنى شاشەى LCD يە و ئەندازەى شاشەكەى ۴/۸ تا ۱/۱۴ ئىنجە. زياتر لە بوارى پزىشكى و پەروەردەييدا سوودى لپووردە گيرى.

**Convertibles**: ئەو جۆرەيان كەيس و كيبۆردى و شاشەى ھەبە، زياتر وەك لاپتۆپىكى پىشكەوتوو دەچىت، لە بوارى كىش و قەوارە گەورەترن لە جۆرى Slate.

**Hybrid**: ئەوانە پىشكەتوو لە دوو جۆرى Slate و Convertible ن. ئەو جۆرەيان كيبۆردىكى تايبەتى ھەبە كە لە نامىزەگە جيا دەبىتەو.

## بۆ ئەوھى دواى فۆرمات تەعريفى شاشە و دەنگ نەكەيت



ھەر كاتىك كە كۆمپيوتەر فۆرمات دەكەينەو و ويندۆزىكى دىكەى دەخەينە سەر، ناچارىن كە سەرلەنوئى (تەريفات) واتە پىناسەى سەختە نامرازەكان بە جيا دابىنەنەو، واتە تەعريفى شاشە، يان تەعريفى دەنگ.

كۆمەلەك پرۆگرام ھەن كە ئەو ئەركەيان كە مەكردۆتەو. يەكێك لەوانە پرۆگرامى Driver checker، كە پرۆگرامىكى بەھيژە لەم بواردە، بە يارمەتى ئەو نەرمە نامرازە دەتوانن درايشەكانى سەر سىستەم رىكبەخەن و لەكاتى پىوستدا فايلى كۆپيان لى ھەلگىرەو. ئەو پرۆگرامە دەتوانن ۸۰ درايش لە ھەر چركەيەكدا بناسىن.

پرۆگرامى Driver checker كەم قەوارەترىن و باشترىن پرۆگرامە كە درايشەكان سىستەم رىك دەخات. توانا سەرەكەيەكانى پرۆگرامى Driver checker:

- تواناى كۆنترۆلكردن و رىكبەخستنى درايشەكان.
- تواناى سەكانكردن گشت سىستەم و ناسىنى ئۆتوماتىكى درايشەكان.
- تواناى بردنەسەرى خىزايى كۆمپيوتەر و چەندىن تواناى دىكە.

it

گولاش

ژمارە (۷۲۲)  
۲۰۰۹/۵/۱۱

## نەنفلونزاي بەراز و رېڭاكانى خۇپراستن لە و پەتا جىھانىيە؟

پسپۇرانى بوارى تەندروستى دەلېن، نەنفلونزاي بەراز نەخۇشىيەكى ھەناسەيى بەرازە كە لە قايرۆسى جۆرى A يەو سەرچاوە دەگرى. ھەرچەندە پېشتر دەگوترا ئەو قايرۆسە لە حالەتى ئاساييدا زيان بە مرۆف ناگەيەن، بەلام لەم دواييانەدا دەرەوت كە ئەو قايرۆسە زيانى كوشندى بۇ مرۆف بە دواويە، بەجۆرېڭ رېڭكراوى تەندروستى جىھانىيە پېوايە ئەگەر ھەنگاوى جىدى لەو سوارەدا نەندرى ئەو يىنگومان وەك پەتايەكى جىھانى دەپ سەير بگرى.

ئەم جۆرى نەنفلونزاي بەراز، تىكەلايەكە لە قايرۆسى نەنفلونزاي بەراز، مرۆف و نەنفلونزاي بالندە.

پسپۇرانى تەندروستى پېيان وايە نەنفلونزاي بەراز لە دوو رېڭايەو سەرچاوە دەگرى، يەكەميان لە رېڭاى بەرازى نەخۇشەو و ئەوى تريان لە رېڭاى ژىنگەى پيسەو بلاودەيىتەو. تائىستا تەنيا دەرمانىكى چارەسەر بۇ ئەو نەخۇشىيە ھەيە، ئەويش دەرمانى Tamiflu relenza يە. ئەو چارەسەر تەنيا بەرگرى لە تەشەنەسەندى ئەو نەنفلونزايە دەكات، ئەگىنا چارەسەرىكى ئەوتۆ كە بېتەھۆى باشبونى نەخۇشىيەكە نەدۇزراوتەو.

قۇناغەكانى گواستەوئەى ئەم نەخۇشىيە بەمچۆرەيە، لەسەرەتادا پيسى بالندەى تووش بوو بە نەخۇشى نەنفلونزا چۆتە ناو خۇراكى بەرازەكان و بەرازەكانى نەخۇش كروو، لە قۇناغى دووئەدا ئەو مرۆفانەى كە نەخۇشى نەنفلونزايان ھەيە و سەرمايان بوو، قايرۆسى سەرمايونى خۇيان بەھۆى پزىمىنەو بۇ بەرازەكان گواستەتەو. دواتر ئەو دوو قايرۆسە يىكەو، قايرۆسى سىمەيان دروست كروو.

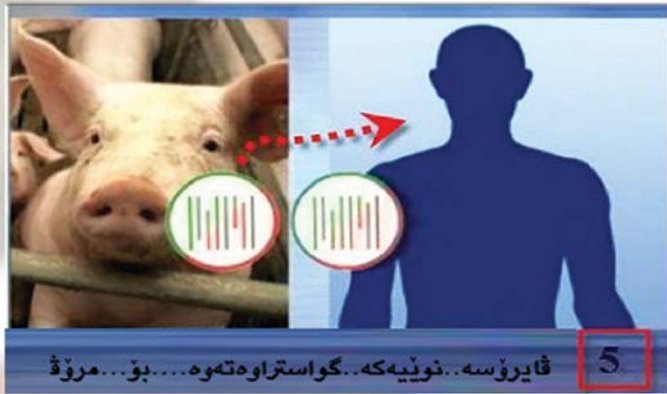
### بەمبەستى تووش نەبون بەو نەخۇشىيە پېرېستە ئەو رېنماييانە وپەرچار بگرن.

نەنفلونزاي بەراز وەك ھەموو نەنفلونزاكانى دىكە لەرېڭاى پزىمىن و كۆخەو دەگوازىتەو، ھەبۆيە بەردەوام دەستەكانتان بشون و خاوتىيان رابگرن، گەر ناو و سابونىش لەبەردەستدا نەبوو، دەكرى لە مادەى دىكەى خاوتىكەرەو سوود وەرېگرن.

ھەمىشە لە كاتى پزىمىن يان كۆخە دەم و لووتتان بگرن، با خەلكى دىكە تووشى ئەو نەخۇشىيە نەيىت.

ھىماكانى نەنفلونزاي بەراز وەك نەنفلونزاكانى دىكەيە، ئەويش تووش بوون بە تا و ژانەسەر، سەرمايون، ژانى گەر، قولنج كرن، لە سەختترىن شېوئەدا رشانەو و زگچونە.

تا ئىستا بە روونى نەزاندراو، ئەو نەخۇشىيە لە مرۆف بۇ مرۆف دەگوازىتەو، بەلام بۇ دىنبايى تەواو، ئەوانەى تووشى ئەو نەخۇشىيە بوون دەپ تەوقە لەگەل كەس نەكەن، ھەرەھا بە جىدى لە ماچكردى كەسانى دىكە خۇپارېژن.



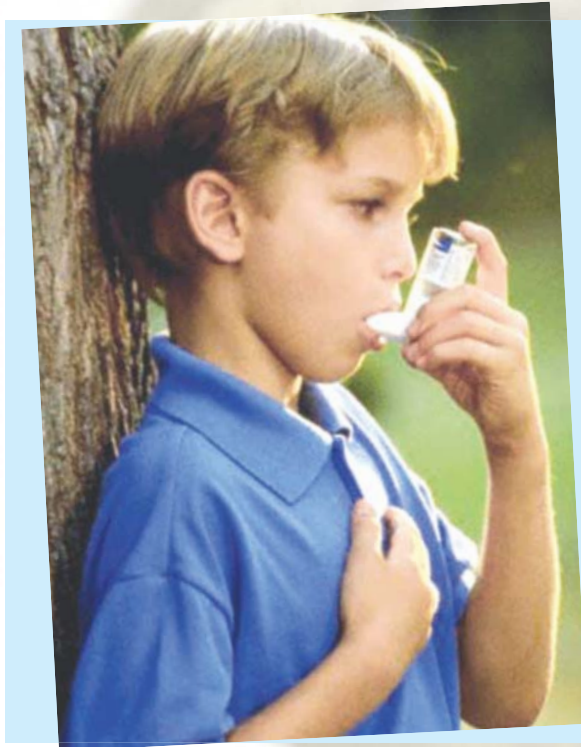
## خواردنى چەور

## شىرپەنجهى گەروو دىنى



دەرکەوتووه كە چەورى بەتايىبەتسى رۇن، ھەرۈھا شەكر، خۇي زۇر بېبىسى زياتر لە خواردنى دىكە مرۇف تووشى شىرپەنجهى گەروو دەكات. بەلام لە گەل ئەودا خواردنى سەوزە و زەيتون و ماست و ماسى زىانى شىرپەنجه كەم دەكەنەو.

زۇر لە مېژە پسپۇرانى تەندروستى جىھانى سەبارەت بە خواردنى چەور، ھۆشداريان داوھ كە مرۇف تووشى قەلەبوون و بەرزبوونەوې كۆلسترۆل دەكات و لە گەل ئەوھشدا زىانى بۆ گىراني بۇرىيەكانى دل ھەيە. لەم دوايىنا



## نەخۇشى رەبۇ چىيە؟

رەبۇ نەخۇشىيەكى درېژمەودايەكە لە بۇرىيەكانى ھەناسە دروست دەيىت، پەيوەندى بە تەمەنىكى ديارىكراوھە نىيە و بگرە لە زۇربەي تەمەنەكاندا سەرھەلدەدات، كاريگەرى نىگەتيفى لەسەر مندالى كور زياترە تاكو مندالى كچ.

ھىماكانى رەبۇ ئەوانەن، لەسەرھەتادا گرفت لە ھەناسەدان دا پىكدىت، بۇرى ھەناسە باريك و تەنگتر دەيىت، ئەو باريك بوونە دەيىتتە ھۆى ھانكە ھانك، كۆخە، بە دژوارى ھەناسە كىشان.. ھۆكارى سەرەكى ھەوكردىسى بۇرىيەكانى ھەناسەدان دەگەرپىتتەوھە بۆ تۆز وردەي گياوگول، كە بۇرى ھەناسەدان تەنگ دەكاتەوھ.

ئەو ھۆكارانەي لە زيادبوونى نەخۇشى رەبۇدا كاريگەرن برىتتىن لە ھەوای سارد، تۆز و خۇل، دووكەل، خەم و خەفەت خواردن.

نەخۇشى رەبۇ بە ئاسانى دەست نىشان دەكرى، گويدان بە دەنگى ھەناسە بەھۆى نامىرى پزىشكىيەوھ، تىشك ھەلگرتن، ھەرۈھا تاقىكردنەوھى خۇن و سىنگ و پىست..

## تايىبەتەندىيە تەندروستىيەكانى شووتى

گەدە و ريخۇلەكە لەناو دەبات و بۇ چارەسەرى سوتانەوھە باشە، ھەرۈھا بۇ كەمكردنەوھى كۆخە بە سوودە. شووتى سەرچاويەكى زۇرى لە مادەي «لىكوپن» تىدايە، كە ئەو مادەيە بۇ بەرگريكردن لە گىشت شىرپەنجهكان بە سوودە. تۆوى شووتىش يەكپكە لە چەرەزاتە بە سوودەكان و مادەي كالىسيۇمى تىدايە. شووتى بۇ گورجىلە زۇر باشە، بۇ مېزكردن ئەوانەي كە بۇرىيەكانى مېزىان دەگىرى بە سوودە. پاش خواردنى شووتى جەستە لە رىنگاي مېز و پىسى و ئارقەوھە مادە زىانبەخشەكان دەردەدات.

شووتى يان بە وتەي ھەوليزيان شفتى، لە سەرھەتاي وھزى گەرماادا زۇر دەيى و يەكپكە لە مېوھكانى سەردەمى گەرمايە شووتى مېوھەكى ھاوينىيە، ژانبەرە، چارەسەرى ھەوكردى نەخۇشىيەكانى دەرۈونە، بۇ لاېردنى تىنوويەتتى زۇر باشە.

شووتى ۹۲% ئاوه، و ۸% ئەكەي تىرى شەكرى سروشتىيە. ھىچ چەشەنە چەورىيەكى نىيە و پراو پرە لە قىتامىنەكانى C.B.A ھەرۈھا مادە كانزاكانى وەك كالىسيۇم، فسفۇر، پتاسيۇمى تىدايە. خواردنى توى شووتى كرمى



it

گولاش

ژمارە (۷۲۲)  
۲۰۰۹/۵/۱۱

۶۹

# د.رؤنى دەنھا:

## ئەكزىما كۆنترۆل دەكرى، بەلام چارەسەرى بىنەرەتى زەخمەتە



(ئەكزىما) ناوئىكە بۇ كۆمەللىك نەخۇشى كە دووچارى پىستى مرؤف دەپتت و چەندان جۆر و شىواز و ھەيە. ھەندىك لەو تايپانە مرؤف پىتە ھەراسان دەپت و ھەندىكىشىيان تەنيا رووكارىكى ناشرىن دوستدەكەن و ھىچى تر، توش بوون بەمچۆرە نەخۇشىيە پىست، بەشىكى زۆرى پەپوندى ھەيە بە پاكخاوتى و جۆرى كاركدن و ئەو ماددە و فراوانەى كە مرؤف ھەلسرەكەوتيان لەگەلدا دەكات، بەم پىتە دوور كەوتتەو لەم جۆرە ماددانە ھۆيەكى بىنەرەتىن بۇ رزگار بوون لەو جۆرە ئەكزىمايانە، ھەندىكىشىيان بە چارەسەرى پىشكى چارەسەر دەكرىن، بۇ ئەو بەشتر و رووتتر (ئەكزىما) بىناسىن و بزانىن بە باشمان زانى ئەم دىمانەيە لەگەل پىسۆرى نەخۇشىيەكانى پىست(د.رؤنى دەنھا) ئەنجام بەدىن.

لەم جۆرە (ئەكزىما)يەدا، نەخۇش دەپتت جۆرە نامادەپىيەكى ھەبىج ناوەكو توشى پىت، واتە ھەموو كەسىك دووچارى ئەم جۆرە(ئەكزىما)يە نايتت، ئەم جۆرە (ئەكزىما)يە كۆمەلە (ئەكزىما) يەكى دىيارىكراو دەگرىتتەو كە ئەمانەن:

- ئەكزىماي ئەتۆپى (Atpic Dermatitis).
- ئەكزىماي پىستى چەور (seborrhoeic Dermatitis).
- ئەكزىماي بازنى پىر (Discoid eczema).
- ئەكزىماي خوتنەپنەر (venous stasis eczema)
- ئەكزىماي پۇمفولكس (pompholy)
- ئەكزىماي جۆرى كەپەكى سىپى (انخالە البىفە - pityaiasis - alba).
- ئەو ئەكزىمايانەى كە بەھۆى دەرمانەو دەردەكەون.
- ئەو ئەكزىمايانەى كە بەھۆى چەند نەخۇشىيەكى ناوەكپىيەو دەردەكەون.

۲- ئەكزىماي دەردەكى (الاکزىما خارجیة المنشاء Exogenous) ئەم جۆرە ئەكزىمايە بەھۆى دەست پىدائىتان و لىكخشانەو پىست و دەست لىدانى چەند مادە و مژارنىكى دەردەكى پەيدا دەپتت، وەك:

- ئەكزىماي لەگەل ئەلبدجىن (aiergic.contact.b) ئەو مادانە كۆنەندامى بەرگرى لەشى دەورورۆتىن و مرؤفە كە بەھۆى وروژاندى ئەو دەزگايەى بەرگرى دووچارى ئەو جۆرە ئەكزىمايە دەپتت.
- ئەكزىمانى دەست لىخشاندىن و دەست پىدائىتان بەو ماددانەى كە خرۇشىنەر و وروژىنەر.

\* لە رووى پىشكىيەو ياخود لە رووى مانەو، وشەى ئەكزىما، چى دەگەپتت...؟

- راستىيەكەى ئەوئەيە كە (ئەكزىما) ناوەكەى بەخۇيەويە و پى بەپىستى حالەتەكەيە، (ئەكزىما) خۆى وشەيەكى يۇنانىيە و بەماناى (كولان، كولاندن) دپت، ئەوئەش وەسفى بارى سەرەتايى نەخۇشى (ئەكزىما) دەكات، چونكە لە حالەتى سەرھەلەدانى (ئەكزىما) يان بابلىين كە مرؤف كە (ئەكزىما)ى لىج سەرھەلەدات، بەشىوئەى كۆمەللىك بلىقى قەبارە جىاواز پەيدا دەپتت.
- كاتىكىش لە رووى پىشكىيەوئە (ئەكزىما) دەكۆلینەو، ئەوا دەتوانىن بلىين كە نەخۇشىيەكە لە نەخۇشىيەكانى پىست كە بە سووتانەو و ھەوكردى (التهاب-infecyion)ى نامىكرۆپى پىست پەيدا دەپتت، ئەو ھەوكرندە بەكارلىكردى (reaction) لەگەل چەند مژاد و تەنىكى بىانى، كە ھەندىكىيان ناسراو و ھەندىكى تریان نەناسراو دەبن، روودەدات.

\* گرتمان (ئەكزىما) ناوئىكە بۇ كۆمەللىك نەخۇشى پىست، بەم پىتە ماناى واپە چەندىن جۆرى (ئەكزىما)مان ھەيە، دەكرى (ئەكزىما) پۆلین بىكى و جۆرە شىوئەكانى بۇ خوتنەر دەستىشان بىكى؟

- رىك واپە، (ئەكزىما) زۆر جۆرى ھەيە، كە تەنيا پۆلین كردنى جۆرەكانى بۇ خۆى كىتتىكى گەرەكە، بەلام لەبەر نەبوونى مەودا، لىژەدا زۆر بەكورتى پۆلین كردن (classification) ى (ئەكزىما) دەكەن..
- يەكەم: پۆلین كردنى (ئەكزىما) بەپى جۆرى سەرچاوى ھۆيەكانى:
- ۱-(ئەكزىما)ى ناوەكى (الاکزىما داخلىة-Endogenous).

بەچەند رىگەيەك دەتوانىن ئەكزىما دەستىشان بىكەين و دىيارى بىكەين، وەك:

مىژووى نەخۇشىيە دىيارىكردى ئەو نىشانانەى كە باسگران. پىشكىنى پىچ

## (irritant-contact.b)

- ئەكزىماى رووناكى (الاکزىما الضوئية- photodermatitis).

۳- ئەكزىماى ناپۆلىن كراو:

ئەوئەش چەند جۆرىكى ھەيە ۋەك(ئەكزىماى بن پىيى مندالان juvenil plantar) و ئەكزىماى دەمارىيى (neuro.b) و ئەكزىماى وشك (ئىشكەبىرۆ)، يان ئەكزىماى ناچەورى پىي دەلىيى (astetolie)

دووم: پۆلىن كىردنى ئەكزىما بەپىيى كات و شىۋازى كلىنىكى: ئەمەشيان چەند جۆرىكە ۋەكو ئەمانە:

ئەكزىماى سەرھتايى كە توندە (acut eczema) و ئەكزىماى ژىر سەرھتايى (subacut eczema) و ئەكزىماى درىژ خايەن chronic.e

### \* ھۆى پەيدا بون و تووشبون بە ئەكزىما چىيە؟

- ۋەكو لە پىناسەكەشدا باسما كىرد كە ھەندىك جۆرى ئەكزىما ھۆيەكانى ديار و ناسراون، ھەندىكىشىيان ناديارن، ئەو شتەنى يا ئەو ھۆيانەى كە ئەكزىما دروست دەكەن زۇرن كە ئىمە لىرن ھەندىكىيان باس دەكەين.

۱- بەھۆى مژادە وروژىنەرەكان: ۋەكو ماددە كىمىياوئەكان ئەو مادانە (ترشى بن يا تفتى (حامض اوقاعدي) بۇنمونه ۋەك: سابون، تايىت، خورى (صوف)، پىترۆل، چىمەنتۆ، قىرئىخەرى مېروو(مېش و مەگەز)، ئەسپىتۆن، ۋە ھەندىك جۆرى رووئەكىش.

۲- بەھۆى ئەو ماددە و مژارانەى كە ھا ندر و وروژىنەر و خروژىنەرى كۆئەندامى بەرگرى لەشت، ۋەكو: ماددەى كرۆم كە لە چىمەنتۆدا ھەيە، نېكل، بۆن و بەرامە، بۆيەى قىز، قۇرمالدىبەيد، ھەندىك مادە كە لە ناو بۆيە و كەتيرە و (صمغ)دا ھەن، لاسىتىك (مطاط) ھى نايە و دەستەوانە، پىستى و قايشى پىلاو و كاتمىرى دەستى، پلاستەر، ھەندى جۆرى دەرمان ۋەكو نىومايسين...تد.

### \* نىشانەكانى ئەكزىما چىيە و چۆن لەسەر مروف بەديار دەكەرت؟

- بەپىي جۆرى ئەكزىماكەيە، بەلام ئەو نىشانانەى خواروھە لەوانەيە لە ھەر جۆرە ئەكزىمايەكدا پەيدا بىيىت.

۱- نىشانەكان لە ئەكزىماى سەرھتاييدا، نىشانەكان لە ئەكزىماى سەرھتايى توند (Acste ecsema)دا، پاش چەند كاتمىرئىك يان لە ماوھى (۲-۳) رۆژدا بەديار دەكەوى، دەرکەوتنى نىشانەكانىشى دەوئەستىتە سەر بر و چەندىتى و پەيتى و خەستى و بەھىرى ماددەكە، بەلام لە ئەكزىمايەى كەبەھۆى (ئەلىزجىن) ھو دروست دەبىيىت، بۇ يەكەمجار دوو ھەفتە پىويىست دەبى تاوھكو دەزگاي بەرگرى لەش دەرووژىت، واتە لە ئەكزىماى سەرھتاييدا سەرھتا پارچەيەك يا توژىك كە بەرزترە لە رووى پىيىست، يان راستە و راستە لە گەل رووى پىيىستدا، ئەم پارچەيە يان ئەم توژە رەنگىكى سوودى دەبى و دەخوژىت، پاشان كۆمەلىك بلىق بە قەبارەى بچووك لەسەر دروست دەبن و دەتەقن، ھەر لەبەر ئەوئەشە كە ئەكزىماى سەرھتايى شىدارە، پاشان دەبىتە قەتماغە (rust) ھەندىك جار ئەو بلىقە بچووكانە يەكتر دەگرن و بلىقى گەورە دروست دەكەن ئەم جۆرە ئەكزىمايە دوو ھەفتە يان زياتر دەخايەن و ئەگەر چارەسەر نەكرىت دەگۆرى بۇ ئەكزىماى ژىر سەرھتايى، لە گەل خواردى ئەكزىمادا تووشى ھەوكردن و سوتانەوھى مايكروۆبى دەبى بەھۆى بەكترىاوه.

۲- نىشانەكان لە ئەكزىماى ژىر سەرھتاييدا:

ئەم جۆرە ئەكزىمايە لە ئەكزىماى سەرھتايىيەوھ پەرە دەسەنى و دروست دەبىت، يانىش ھەر بەيچ ئەكزىمايى سەرھتايى دەست پىدەكات، ئەوئەش دەوئەستىتە سەر جۆر و ھىز و چەندىن ماددەكان كە دەبنە ھۆى ئەكزىما.

لەم جۆرە ئەكزىمايەدا سوورايەتى پارچەكە و توئىكل يان پەلكە قەتماغەيىيەكەى بە تووندىيەكى جىاواز روودەدن، واتە جارى وا ھەيە زۆر تووندى جارى واش ھەيە زۆر تووندى جارى واش ھەيە ناتووندى، جگە لەوئەش خورشتى لە گەل دايە، ئەوئەش بە ھەمان شىوھ لەوانەيە تووندى بى و لەوانەشە ھەر نەبىت.

۳- ئەكزىماى درىژ خايەن: لەم جۆرە ئەكزىمايەدا چىنەكانى پىيىست زياد دەكەن، بۆيە شوئىنى ئەكزىماكە، ئەستور و شەق شەق دەبىت و رەنگىشى سوور ھەلدەگەرئى، خورشت (خوران) لەم جۆرەپاندا يان زۆر تووندى يانىش مامناوئەندىيە.

ئەم نىشانانە لەوانەيە لەھەر ئەكزىمايەكدا پەيدا بىيىت.

### \* ئەكزىما چۆن دەناسرىت و دەستىشان دەكرىت، لە كاتپىكدا، ئەوئەندە جۆر و تايپ و نىشانەى ھەن؟

- بەچەند رىنگەيەك دەتوانىن ئەكزىما دەستىشان بەكەين و ديارى بەكەين، ۋەك:

۱- مېژووى نەخۆشىيە: بۇ نمونە دەبى پېرسىن و بزائىن كە نەخۆش چ كارەيە، شوئىنى كاركردى لە كويىسە، ئەو ماددە و شتەنى كە دەستيان لىدەدات، يا بىياى دەكىشنى يا لىيان دەخىشنى، ئەو گۇرپانكارىانەى كە بەسەر نەخۆشدا ھاتوھ.

۲- ديارىكردى ئەو نىشانانەى كە باسكران.

۳- پشكىنى پاج (patch test): ئەوئەش بۇ ديارىكردى ئەو ھۆكارانەى يا ماددانەى كە دەزگاي بەرگرى لەشيان وروژاندوھ، پشكىنەكەش برىتییە لە دانانى ئەو مادانە يان يەكئ لەو مادانە لەسەر پىيىست بۇ ماوھى (۴۸) كاتمىر و ھەندىك جارىش ھىشتەنەوھى بۇ ماوھى (۹۶) كاتمىر، ئەگەر ھاتو نەخۆش خورشتى ھەيچ بۇ ھەر شىك ئەوا شوئەكە تووشى ئەكزىما دەبىت، بەم شىوھ دەزائىن كە نەخۆش بە چ ماددەيەك ھەستىارى ھەيە.

۴- پشكىنى مايكروۆسكوپى: لەم رىنگەيەدا پارچەيەك لە پىيىست وەردەگرىن و لە ژىر مايكروۆسكوپدا پشكىنى بۇ دەكرىت.

### \* ئەى چۆن چارەسەرى ئەكزىما دەكرىت؟

- يەكەم شت بە ناموژگارى كىردنى نەخۆش بە دووركەوتنەوھ لەم ماددە و ھۆكارانەى كە ھەستىارى و ئەكزىماى لەلاى دروست دەكەن، ھەندىك جۆرى ئەكزىما نەبىچ، دەنا زۆرەيى جۆرەكانى ئەكزىما كۆتروول دەكرىن، بەلام بىنېركردى زەحمەتە، جا چارەسەركردى ئەكزىما بەگشتى پشت بە شىۋاز و جۆرى ئەكزىمايەكە دەبەستى، بۇ نمونە:

- لە ئەكزىماى سەرھتاييدا ئەم رىنگايانە بەكارديين:

أ- ھىشك كىردنەوھ، ئەمەش بەچەند رىنگەيەك دەكرى.

ب- دەرمانى سىترۆيدى: جا بەشىوھى دەنكۆلە بىچ، يان كرىم يان مەلھەمە بىت.

ج- پىدانى دەرمانى دژە ھەستىارى و خورشت ۋەكو(ئەتتى ھىستامىن).

د- پىدانى دەرمانى دژە ھەوكردن و بەكترىا، ئەوئە گەر ھاتو ئەكزىمايەكە تووشى ھەوكردن ھاتىيىت.

- لە ئەكزىماى ژىر سەرھتاييدا: پىدانى دەرمانى سىترۆيدى بەلام بۇ ماوھەكى كورت دەبى، ھەرۋەھا دەرمانى دژە خورشت و دژە بەكترىا.

زۆرەيى جۆرەكانى ئەكزىما كۆتروول دەكرىن، بەلام بىنېركردى زەحمەتە، جا چارەسەركردى ئەكزىما بەگشتى پشت بە شىۋاز و جۆرى ئەكزىمايەكە دەبەستى