

ئەنئەنىۋىي توۋشى ئەنفولونزاي بەراز بوو

پسپۇرانى بۇرى ئەمىيەتى ئىنتەرنېت ھۆشداريان دا كە ئەو
ئىمىلانەى كە باس لە زانىارى سەبارەت بە ئەنفولونزاي بەراز دەكەن
ئەكەنە، چۈنكە ھاككەرەكان لەو رېگايەو دەيانەوئى دزە بكنە نار
ئىملەكان بەتايىبەتى كە ئىستا مەسەلەى ئەنفولونزاي بەراز لە
گۆرئى دايە. بەرپۆبەرى پۇرگرامى دۇە فايرۇسى كۆمپانىي
Sonic wall دەلېت، ئەو ئىمىلانە كە بە زمانى ئىسپانى
نوسراون، لىنكىكان تىدايە كە ھەلگىرى تۇرۇجانى
Qghost.NJI يە و ئەو تۇرۇجانە جىسابى بانكى
ئەلكتۇرۇنېتان دەدۇى.



لاپتۇپىك كە 24 كاتر مىر باترىيە كەى دانابەزى

يەكەنك لە گۇرۇتەكانى لاپتۇپ بەتايىبەتى لە ولانى
ئىمەدا كە كارەبا ھىشتا بە تەواۋى باش نەبوو، زوو
دەبەزىنى باترىيە. يان كاتىك دەجىيە دەشت و دەر و لاپتۇپ
لە گەل خۇت دەبەى و دەتەوئى كاروبارەكان جىبەجى بكنەى
باترىيەكەى ئەو پەرى
چوار كاتر مىر دەخايەنى.
بەلام لاپتۇپى Elite-
book باترىيەكەى
تاكورۇزىكى تەواو
دەخايەنى و پىۋىستى
بە شەخەن كۇرەنەو
نەيە. ھەرچەندە گەر
بەمەبەستى يارى
و سەيركردنى فىلەم
سوودى لىۋەرىگىرى
ئەوئەندە ناخايەنەت.



رەكەبەرىكى جىدى بۇ گوگل ھاتەمەيدان

پۇرگرامى wolfram alpha كە
دەنەمۇيەكى بەدواداگەرانى ئىنتەرنېتتە و
بىرپاروايە بەمزوانە دەست بە چالاكىيەكانى
خۇى بكات وەك رەكەبەرىكى سەرەكى گوگل
سەير دەكرى. ئەو دىنەمۇ نۆيە زانىبارى
گشت جىهان لەخۇيدا كۇدەكاتەو و دەتوانى
وەلامدەرەوئى پرسىيارەكانى بەكارھىتەران بىت.
گوگل تە نيا ئەركى دۇزىنەوئى زانىبارىيەكانە،
يان ئەو وئىنانەى كە مەبەستتە، بەلام سايىتى دۇزەرەوئى wolfram
alpha دەتوانى وەلامى پرسىيارەكانىش بداتەو، ھەرەوھا وەلامى
شىكارىيە بىركارىيەكانىش. كاتىك لەو سايىتە پرسىيار دەكرى لوتكەى
"ئىقىرىست چەندە بەرزە" لە وەلامدا لاپەرەيەك زانىبارى سەبارەت بەو
لوتكەيەدەدات وەك ھەلگەوتەى جوگرافى، شارە نىزىكەكانى، ھەرەوھا
چىكان لە گەل وەلامدانەوئى وردى پرسىيارەكە. يان ئە گەر پىرسى ئەم
رۇزەى كە "چۇن كەنەدى تىرۇر كرا كەش و ھەوا چۇن بو" لە
ماوئەكى زۇر كەمدا وەلامەكەت دەداتەو.



تەكەنەلۇزىي

رەنگ ھەلگرتەوۋە لە سروشت

گۇرۇتەرىن شت لە گرافىكدا، بەتايىبەتى ئەوانەى سەروكارىيان لە گەل پۇرگرامى
فۇتۇشۇپە دەزانن كە رەنگ رۇلىكى گۇرۇگ دەبىنى، ھەلگرتەوۋە رەنگ لە
سروشت بۇ نمۇنە گەلای دارىك يان رەنگى مەوئەكى سروشتى دەكرى بلىين
خەيالە، چۈنكە دەبى لەسەرەتادا وئەنى شتەكە بگىرى و دواتر بىخەيە
سەر كۆمپىوتەر، ئەوكات رەنگە سروشتىيەكە تىك دەجى. بەلام
بە سوود وەرگرتن لەو سكانەرە، دەكرى زۇر بە ئاسانى لە سروشت
رەنگ ھەلگىرىيەو و لەو رەنگە لە بەرھەمە گرافىكىيەكاندا سوود
وەرگىرى.



it
گولاش

ژمارە (۷۳۳)
۲۰۰۹/۵/۱۸

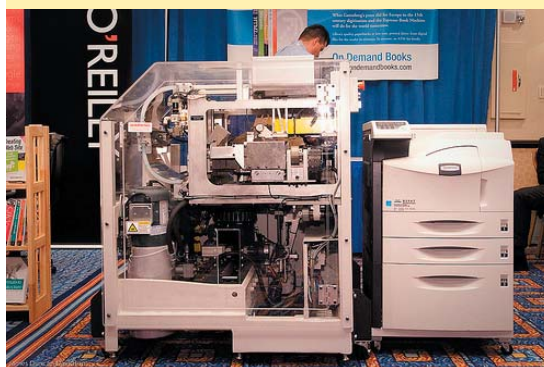


کتیبیک له 5 خوله کدا چاپ بکه

جار هیه کتیبیک دانسقه هیه که تهنیا دانهیه که یان چهند دانهیه کی ماوه، کتیبیکه کاش چاپ نه کراوتهوه، هز دهه کی لهو کتیبیکه تهنیا یه کانه چاپ بکه کی، گهر به فوټوکوپي له بهری هلبگره وه، هیچ کات وک نوسخه ی سهره کی دهرناچی، به لام پرینتهری Espresso 5 ټو نامیره که ټو گرفته له ماوه ی 5 خوله کدا چاره سهر ده کات، به ټی له ماوه ی 5 خوله کدا کتیبیک کی سی سهد لاپه ری چاپ ده کات و لاپه رکانی لیکده داته وه، بهرگه که کاش وک خوی دروست ده کاته وه.

ټلبومه دیجیتالیه کانت به پروگرامی Flip album vista بسپره

دروستکردنی ټلبومی دیجیتالی بو راگرتنی وینه کان چنگای ټلبومی واقعی گرتو ته وه، هه موو که سیک هز ده کات وینه کان خوی به باشترین شیوه و به جوانی بو هه میسه رابگری. ییگومان زور پروگرامتان دیوه که ټهرکی دروستکردنی ټلبوم به ریوه ده بن، به لام زوری ټو پروگرامنه وک یه کار ده کن. که چی پروگرامی flip-album جیاوازی له گهل پروگرامه کان دیکه دا هیه. ټلبومی که بهو پروگرامه دروست ده کری وک ټلبومی راسته قینه وایه. ده کری ټلبوم که بکریته فیلم و له سهر CD خزن بکری. ده کری له سهر ټلبوم که موسیقاش دابندری. فیژنی نوی پروگرامه که له گهل ویندوز قیشتاش ده گونجی.

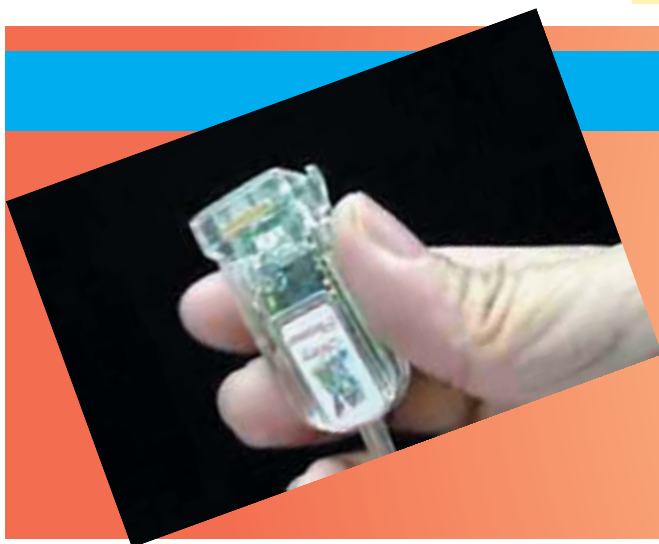


سپورانی بواری ته کنه لژای چاپه مهنی، پینان وایه پرینتهری Espresso شوړشیکه له ته کنه لژایدا و ټیدی ده کری وک ده زگایه کی چاپش سوودی لیوه ربگری. ټو نامیره وک داهینانی سالی 2009 سهیر کرا. ټامیره که بو ټو کتیبخانه ده گمه نانه کی که کتیبی زور کونین تیدایه و ناشتوان کتیبه که بدنه ده ست خوینهر زور به سوود ده بی.

نوی

بچووکترین ماوسی جیهان

ټو ماوسه ی دهبین بچووکترین ماوسی جیهانه تهنیا به قه د پنجه یه کی مرقه، ټو ماوسه که به Z-nano ناسراوه له گهل ټو هیدا که بچووک، کاراییه کی زوری شی هیه.



خال ھېمايەك بۇ نەخۇشى يان سېمايەك بۇ جوانى

خالەكان بەرجەستەيەكى پېستىن كە لە تېكەل بوونى سروشتى پېكھاتەكانى پېست پىك دىن، بەلام ئەو خالانە تا چ رادىيەك زىيان ھەيە بۇ پېست و تا چ رادىيەكېش بى كارىگەرن، يەكېك لە پىسپۇرانى بواری پېست دەلېت: خالەكان بە دوو گروپ دابەش دەين، ئەو خالانەى كەلەسەرەتاو لە گەل كەسەكە دا ھەن و ھەرۈھەا ئەو خالانەى بەرە بەرە گەورە دەين.

ئەو پىسپۇرەى پېست و موو پىپوایە خالەكان گەر گەورە بن ئەو جىگای مەترسىن، زياتر لە 90% ئەو خالانەى كە بە درېژابى رۇژگاردا لە جەستە زىاد دەين جىگای مەترسى نېن. لەبارەى ئەو پرسىيارەى كە كام خال جىگای گومانە و كامە خال دەين لایەرى و دەين چ خالېك بەھەند وەرە گىرە؟ ئەو پىسپۇرەى لەيزەر و جوانكارى دەلېت، خالە مەترسى دارەكان رەنگيان سوور يان رەشە، لە بواری ئەندازىيەو رەك و پىك نېن. واتە بازەبى شىوہ نېن. ئە گەر خالېك 8 مەلەم بېت دەبى سەرنجى



بۇ چارەسەرى رەبۇى مندالان

ئەو مندال و تازە لاوانەى كە كېشيان لەسەرئېە زياتر لەوانەى كە كېشيان لە خوارئېەو مەترسى تووش بوون بە نەخۇشى رەبۇيان لېدەكرى. توپزېنەوئېەكى ئەمەرىكى لەو پروايە دايە كە قەلەوى دەبېتەھۆى ھەساسىيەتى وەرەزى، بەلام كەمكردنەوئېە كېش كارىگەرى ھەيە بەسەر كەمبونەوئېە ھەساسىيەتى وەرەزى و نەخۇشى رەبۇ.

دكتۇر "لۇندن" يەكېك لە توپزېرەوانى زانستى بېزىشى پىپوایە، سەرھەلەدانى ھەساسىيەتى خۇراك لە مندالە قەلەوكانەدا 95% زياترە لەوانى دېكە.

قەلەوى نەخۇشى ئەم سەردەمەيە، قۇناغەكانى قەلەوئېش لە مندالېيەو سەرھەلدەند، ھەربۇيە پىپوئېستە دايەك و باوكان ناگيان لە خوارەنى مندالەكانيان بېت، چونكە مندال ھەست ناكات كە كېش بەرز بوون مەترسى ھەيە بۇى، ھەر لەبەر ئەوئېە مندال بەبى گۆيدانە مەترسىيەكانى خوارەند، دەخوات بەتايىبەتى ئەو خوارەنانەى كە كېش و كولسترۇل بەرز دەكەنەوئېە وەكو شىرىنى و جۇرەكانى گۆشت.

رېئاس خوارەن و تايىبە تەندىيەكانى

رېئاس گىيايەكە لە قەد و گەلا پېكھاتەوئېە كاتى بەھاران لە ناوچە چىايەكان دەروئېت، قەدى ئەو گىيايە دەخورئېت. رېئاس خاوەنى فېتامېنەكان و سەرچاوە كانزايىيە جۇراوچۇرەكانە، بۇ گىشت ئەندامەكانى لەش خوارەنئېكى بەسوودە، بۇ بەھىزكردنى گەدە و جەرگ بەكەلەكە. رېئاس بۇ ئەوانەى نەخۇشى تايان ھەيە و دېيان بۇ خوارەن ناچى زۆر بەسوودە. بەلام لە خوارەنى رېئاس دا زىادەروئېى مەكەن.

خوارەنى رېئاس بۇ ئەوانەى بەردى گورچىلەيان ھەيە و ھەرۈھەا نەخۇشى موسلەدانىيان ھەيە مەترسى ھەيە. دايەكانى شېردەر نايە رېئاس بخۇن، چونكە مندالەكانيان تووشى زگچوون دەبېت. رېئاس بۇ دل و دەمارەكان باشە باشتىرەن دەرمانى مايەسىرىيە. رېئاس دەبېتە ھۆى خاۋىن بوونەوئېە دەم و ددان. ھەرۈھەا رېئاس بۇ شورەنەوئېە رېخۇلەكان بەسوودە.

رېئاس پراو پەرە لە مادەى كالىسۇم بۇيە بۇ بەھىزكردنى ئېسك باشە. جگە لەوئېش مادەكانى پروتېن، سوديوم و



تەندروستى

گولاش

ژمارە (۷۳۳)
۲۰۰۹/۵/۱۸

۶۸

زىاتىرى

بدرتتى، ھەرۈھەا ئەو خالانەى كە لەناكاو رەنگەكانيان دەگۆردىرئ نايە وەبەرچاۋ نەگىرىن.

پتاسىيۇم و فېتامېن C تېدايە. گەلەى رېئاس دەكرى وەك رەنگى قۇر سوودى لېوەرېگىرئ

ئەو كاتەي تووشى كارەساتىك دەبى چ دەكەي؟

زۆر جارارن مروف تووشى كارەساتىكى ناخۇش يان لە دەست دانى يەككە لە خۇشەويستانى خۇي دەبى، لەكاتىكى ئاۋادا ماۋىيەك دەخايەنى كە لەگەل ئەو ۋەزەيىيەتە رايىت.

ئەو پىشنىيارانەي كە دىكەين يارمەتتەن دەر بۇ ئەۋەي كە لەو كاتانەدا چۆن روۋبەرۋوبىن لەگەل خەم و نازارەكان. ئەۋەي بەسەرتان ھاتۋە قىۋلى بىكەن و ئىسحاسات ۋەلاۋە بىن، گەر ۋانە كەن ئەگەرى ھەيە پاشان تووشى گىرتى دەرۋونى و جەستەبى بىن. لە دەرۋونى ھەستەكانتانا جىدى بىن، بە نووسىنى يادداشتى رۇژانە خەمەكانتانا لەبىر بىكەن، نامە بنووسن، يان ئەلبۇمى ۋىنە دروست بىكەن. بە رۇمى خۇراكى پىۋىست، خەۋىتىنى پىۋىست و ۋەرزىش كىردن خۇتان لە ۋارى جەستەبىيەۋە تەندروست رابىگىر. ئىزىن بەخۇتان بىدەن ھەرچۇرەك كە ئاسانە خەمەكانتانا دەرۋىرەن. بىگىرەن و پىچ بىكەن و يان بەتەنبا لە كۈنچىك داپنىشەن.

سەرنج بىدەن كە ئەگەرى ھەيە خەمەكانتانا جارىكى دىكە سەرھەلەندەۋە، بۇيە ھەمىشە ھەۋل بىدەن بەرلە ھاتنى خەمەكان خۇتانى پۇ ئامادە بىكەن.

لە داھاتوۋىيەكى نىكدا نەخۇشى شىرپەنچە چارەسەر دەكرى

دەتۋان خانەكانى شىرپەنچە بەباشى بناسى و زىاتەر لە 80% ئەگەرى چاكبۈۋەۋەي نەخۇشىيەكەي لىدەكرى. تەكنەلۇزىيەكە بە DyNeMo ناسراۋە خانەي پروتىنى شىرپەنچە شىكارى دەكات. يەككىكى دىكە لە شىۋازەكان سوود ۋەگىرنە لە تەكنەلۇزىيە "نانو" ئەو تەكنەلۇزىيە كەلەين زانايانى زانكۆي ئەلبىرتا داھىنراۋە چارەسەرى شىرپەنچە دەست نىشان دەكات.

توژدەرۋانى ۋارى زانستى پزىشكى لەو بىروايەدان كە بە سوود ۋەگىرنە لە شىۋاز و تەكنەلۇزىيە نوئى لە ماۋىيەكى نىكدا نەخۇشى شىرپەنچە بىنەپ دەكرى. ئەو كات ۋەك نەخۇشىيەكى زۆر بىچوك سەير دەكرى. شىرپەنچە ئەو نەخۇشىيە بىدەنگەكى كە سالانە دەبىتە مەرگى ھەزاران مروف لەسەرانسەرى جىھاندا. شىۋازى چارەسەر كىردى كىمىيى و تىشكى كارىگەرى زۆر خراپى بەسەر نەخۇشەكە ھەبۋە، پىسپۇرانى نەخۇشخانەي مۇنت سىيانى لەو بىۋارەدا ھەنگاۋىكى نوئيان ناۋە و تەكنەلۇزىيەكىان داھىناۋە كە



جەبى دژى باردارى ھەلگىرى ئەو ھۆرمۇنانەيە كە لە ھىلكە دروستكردى ھىلكەدانەكان بەرگىرى دەكات. ئەو جەبانە لە زۆر بۋارۋە كارىگەرى خراپى بەسەر ئافەتەكەدا دەبىت. كارىگەرىيە نىگەتيفەكان دىرژمەۋدا نىن بە زۆرى پاش دوو ھەتا سى مانگ لادەچىت. كارىگەرىيە نىگەتيفەكانى جەبى دژى سىك بۋون لەو چەند خالەدا كورت دەبىنەۋە.

- خۋىن بەربۋون لە ھەۋزەكاندا
- بە نازار بۋونى گۆزى مەمەكەكان.
- رشانەۋە ھىلچ ھاتن.
- گۆرانكارى لە بى مەيلى
جوۋتوبۋوندا..



تەندروستى

گولاش

ژمارە (۷۳۳)
۲۰۰۹/۵/۱۸