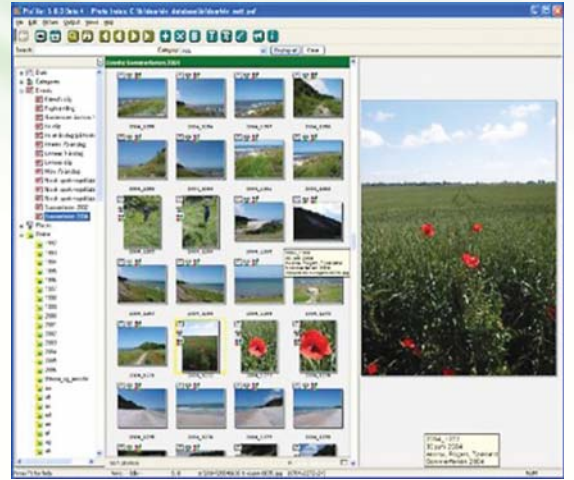


رېڭخستن و رېزبەندى كىردى ويئەكان بە پىرۇگراممى Pixfiler picture Organizer



پىرۇگراممى Pixfiler picture Organizer دەتوانى لە ماوەدى چەند چىركەيدە كىدا ئەو ويئەيەي كە مەبەستتە بىدۆزبەو. پىرۇگراممى ناوبراو زۆربەي ھەرە زۆرى فۆرماتەكانى ويئە دەخويئەتتەو.

تايبەتمەندى پىرۇگراممەكە ئەوانەن:

- خېرا و كاركرديئىكى زۆر سانا
- گۆرېنى فۆرمات و گۆپانكارى لە سايزى ويئەدا
- رېڭخستنى ئەو ويئەنى كە لەسەر CD، DVD، ىن.
- ھەرۇھا چەندىن تايبەتمەندى دىكە كە لەكاتى سوود لىئوگرنتىدا بۆتان دەردەكەوئ.

ئىئو كامپۇتريەكى دىجىتالى يان سىكانەرىڭكەن ھەيە؟ ئىئو بەھۇى كاروبارتان ناچارن ويئەى دىجىتالى زۆر لە كۆمپىوتەردا خەزن بكن؟ ئىئو خۆتان باش دەزان كە سەيىركردى ھەموو ويئەكان و دۆزىنەو ويئەيكە لە ئىوان ھەزاران ويئەدا ئەركىكى دۆزارە. بەلام بەھۇى

پىرۇگراممى DVD Ripper پىرۇگراممىكى سوودمەند بۇ گۆرېن و رىپ كىردى DVD يەكان

فۆرماتى DVD بگۆرېت بۇ فۆرماتى موبىل. ھەرۇھا كۆپى كىردى گىشت زاتىيەكانى سەر DVD يەك شويئىكى زۆر لە ھاردىسكى ئىئو داگىر دەكات، بەلام ئەگەر Rip بەكى بە فۆرماتىكى دىكە بۇ نمونە (AVI) قەوارەكەي دەگاتە يەك چوارەم. ھەندىك لەتايبەتمەندىيەكانى ئەو پىرۇگراممە ئەوانەن: Rip كىردى DVD بە AVI. بوونى DVD player ناخۆ. Rip كىردى گىشت فۆرماتەكان بەيەكتر.

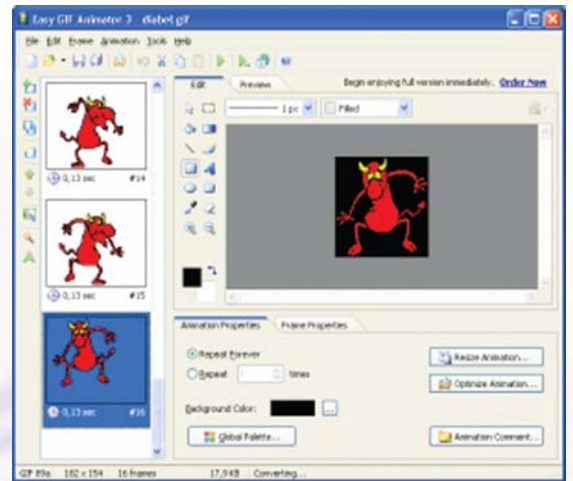
وردە وردە CD نامىئى DVD و لە برى ئەو DVD شويئى دەگرتتەو. بۇ ئەوئى كە فىلمىكى سەر DVD لەسەر مۇبىل يان ipod خەزن بەكى پىئوستت بە پىرۇگراممىكە كە ئىلمەكە لە



پىرۇگراممى Easy GIF Animator بۇ دروستكىردى ويئەى جولۇ

بمانەوئ خۆمان ويئەيكە جولۇ دروست بكنەن و بە ئاسانى بىكەينە فۆرماتى GIF لە چ پىرۇگراممىك سوود وەرېگرېن؟ پىرۇگراممى Easy GIF Animator يەكەكە لەو نامرازانەي كە بە ئاسانى دەمانگەيەئىتە مەبەست. تىواناكاني گەلىكەن و ئىفېكتەكانى جۇراوجۇرن. سوود وەرگرتن لە فۆرماتەكانى GIF، JPG، BMP، PNG لە دروستكىردى ئەنئىمەشەن و گۆرېنى بە فۆرماتى AVI ھەموو ئەوانە تايبەتمەندى پىرۇگراممى Easy GIF Animator ن.

ويئەى جولۇ و ئەنئىمەشەنى GIF يەكەكە لەوانەي كە لە دروستكىردى سايتدا لە ھەموو شتېك زياتر سوودى لىئوئەدەگىرئ، زۆرتريش بۇ رايكشانى سەرنجى ئەو كەسانەيە كە سەردانى سايتەكە دەكەن. ئىستتە ئەگەر ئىئە



بۆچى DVD لە CD باشترە

رەنگە ئەو پرسىيارە لەلای ھەندىك زۆر سەير بى؟ چونكە وەلامەكە روونە، قەوارەى DVD زۆرتەرە و شوئىنى داتاي زۆرتەر دەبىتتەو؟ بەلام مەبەسستم ئەو نىيە. جىاوازيبەكەش بەتەنيا لەو دا كورت نەبۆتەو. رەنگە دواى خوئىندەوئى ئەو زانىارىيە بۆ داتاكردن و نەرشىف كرىنى داتاكانت ھىچ كات لە CD سوود وەرنەگرى.

DVD زۆر لە CD جىنگاي متمانەترە. لە ھەردوو لاي DVD يەك رووكەشەيك لە مادەى پلى كەربۇنات ھەيە. ژۆرەوئەشى مادەيەكى ئەلۇمىنيۇمە و لەبەرامبەر جغز و شوخت زۆر خۇراگرترە. بەلام لە CD دا وا نىيە ھەربۆيە ماويەكى زۆر بەسەر CD دا تىننەپەرى كە تووشى شوخت دەيىت.

DVD لە ناست تىشەك و گەرمىدا زۆر خۇراگرە، مادەيەكى تايبەتى تىدايە كە كاريگەرى تىشەك و گەرمايى كەم دەكاتەو، بەلام لە CD دا وانىيە. باشترە CD ھەمىشە لە شوئىكى تارىك و وشكدا دابنەى.



چۆنيەتى گۆرىنى كامپراى ديچىتالى بۆ ويىب كەم

لەم سەردەمەدا كامپراى ديچىتالى بۆتە پىداويستىيەكى ژيان، ئەركى كامپراى ديچىتالىش وئەنگرتە. پرسىيارىك لە گۆرى دايە نايە دەكرى لە كامپراى ديچىتالى وەك Webcom بۆ پەيوەندى گرتنى وئەيى ئەنتەرنەتى سوود وەربگرى؟ بەلى دەكرى. كامپراى ديچىتالىيەكان سى جۆرن: ھەندىكيان ھەر خۇيان ويىب كەمەن. واتەسەرەراى ئەوئى كە كامپراى دەكرى وەك ويىب كەمىش سووديان لىوەرېگرى. ھەندىك لەوانە تەنيا بۆ وئەنگرتەن دەين كە ئەوانە ناكرى وەك ويىب كەم سووديان لىوەرېگرى، بەلام ئەوانەى كە فىلم ھەلدەگرنەو دەكرى وەك ويىب كەم بەكار بەئىرنى.

ئىوہ لەسەرەتادا دەيى كارتىكى Capture واتە (كارتى TV) تان ھەي. بەھۆى كىيلىكەو كە لەگەل كامپراكە دايە لە شوئى كارتەكەى دەخەى. ئىستا بەتەواوى كامپراكە بۆتە ويىب كەم و سوودى لىوەرېگرە.

سرياليكى جۆكەر بۆ ھەموو ويندۆزىكى XP

نايا بۆتان ھاتتە پىش كە لەكاتى دابەزاندى سىستەمى ويندۆز XP دا ھىچ سريال نەمەرىكت نەبى، يان ھەر لەبىرتان كرىبى. يان ژمارە سريالىكتان لەلابى بەلام لەگەل ويندۆزەكە نەگونجىت، لىرەدا باسى سريالىكى جۆكەر دەكەين كە بۆ ھەموو ويندۆزىكى XP دەشەيت. گرىنگ نىيە ويندۆزەكە ھى چ سالىك بى، يان چ فېرژنىك يىت.

سرياليە جۆكەرەكە ئەويە: Jbc46-q42fd-pggmc-kp38y-6mqd8

سىستەمى زوومكردى دەنگ

دەكرى بلىين زۆرىە كامپراكانى فۆتوگرافى و فىلم ھەلگرتەو سىستەمى زوم كرىنى وئەنى تىدايە، ھەر كامپرايە و بەيى تايەتمەندى خۆى.

بەلام تاكو ئىستا ھىچ كامپرايەك نىيە كە دەنگ زوم بكات، واتە ئەگەر تۆ بتەوى بزانى دوو كەس كە لەوبەرى شەقام پىكەرە دانىشترون و قسە دەكەن بزانى باسى چ دەكەن. واتە ھەتا ئىستا سىستەمىك نەبوو بۆ زوم كرىنى دەنگ.





شېرىپەنجەيە كە خانەكانى
پىستى مرۇف تىك دەدات.
پاش چارەسەر كىردى ئەو
ژنە ئەمەرىكىيە دواى دوو
مانگان بۆيان دەرگە وتووه
كە نەخۇشەيە كە بەتەواوى
بن بر بسووه و بەكارهينانى
ئەو شىوازەش هېچ
كارىگەرىيەكى نىگەتەيى

چارەسەرى نەخۇشى شېرىپەنجەي پىست دۆزرايەو

توژىنەوهرانى ئەمەرىكى
بە دروستكردنى خانە
ئەمىيەكانى پىست تويان
لە چارەسەر كىردى نەخۇشى
شېرىپەنجەي پىستدا
سەرگەوتىنىكى گەورە بەدەست
يىنن. پىسپۇرانى ناوهندى
توژىنەوهرانى شېرىپەنجەي لە
سىباتىل ئەمەرىكا رايانگەياند

لەسەر جەستەي ژنەكە دانەناو. ئەو دەرمانەش ھەر لە خانەكانى
ئەو ژنە وەرگىراون واتە لە خرۇكە سىيەيەكانى ئەو ژنە كە پاش
بردنى بۇ تاقىگا تويان وەك دەرمانىك بەكارى يىنن. ئەو شىوازە
دەكرى سەرەتايەك بى بۇ داھىنانى نوتر لەم بارەيەو.

كە تويانويانە بەسەرگەوتويى شېرىپەنجەي (ملائۇما) ي
پىستى ژنىكى 52 سالە بە يارمەتى نوژىكردنەوهرانى خانەكانى
سىستەمى ئەمنى چارەسەر بكن. ئەو يەكەمىن دەرمانە بۇ
نەخۇشى ملائۇما. پىوستە بگوترى ملائۇما مەترسىدارترىن



ئەو خواردانەي بۇ بە گەنجى مانەو پىوستن

گىنج و لۇچى پىستتەن بە خواردانى كىوى لەناو بەرن: فېتامىن
C بەراست بۇ لەناو بردنى گىنج و لۇچى زۆر بەسوودە. ميوە
(كىوى) اش سەرچاويەكى گىنگە، (كىوى) 100% فېتامىن C
تېدايە. خواردانى فېتامىن C دەپتە ھۆي ئەو كە گىنجەكانى
پىست نەمىتى. خواردانى خۇخ بەرگى كىردن لە سووتانەو لەبەر
ھەتاو: ئەگەر مەترسى سووتانەو پىستت لەبەر تىشكى ھەتاو
ھەيە، باشتىن شت خواردانى ميوە خۇخە. ددانەكانتەن سىپىر
بەنەو: ھەموومان دەزانىن كە چا، قاوہ و ساردەمەنى و شىرىنى
دەپتە ھۆي گۆرىنى رەنگى ددانەكان، بەلام سىو و كەرەوس بۇ
لەناوبردى پەلەي سەر ددانەكان سوودەنە.

خواردانى كارىگەرىيەكى زۆرى ھەيە لەسەر تەندروستى مرۇف
و لەشساغى، بۇ ئەو كە ھەردەم گىنج بى و تەندروستىت باش
بى ئەو خواردەمەنيانە بخۇ. بادام (بارى): باوى تايەتمەندى دژە
پىرى تېدايە، چونكە رېژەيەكى زۆرى فېتامىن E تېدايە (ئەو)
فېتامىنەش بەشكە لەو فېتامىنانە كە لە كەرەسەكانى جوانكارى
ئافرىتان دا دەپىندى). جگە لەووش رېژەيەكى زۆرى ئەسسىدى
چەورى تېدايە كە بۇ (نەرمكردنى پىست يارمەتيدەرە). بەلام زۆر
خواردانى دەپتە ھۆي ئەو كە رېژەي كۆلستروئول بېچتە سەرى
و قەلەوتان بىكات. بە خواردانى ماسى وشكى پىستتەن لەناو بەرن:
ماسى يارمەتيدەرەكى باشە، بەتايەتى ئەو ماسيانە كە چەورىان
زۆرە. كە ئەو چەورىيە بۇ بەھىزكردنى پىست زۆر بە سوودە.

كۆمپيوتر مەترسىيەكى گەورەي بۇ سەر تەن

ئىستەك كۆمپيوتر خزاوتە ناو ھەموو كەلىن و قوژبەكانى
ژيانمانەو، دەكرى بلىن گىنگىر تىن ئامىرە كە لە ھەموو بواردەكانى
ژياندا رۇلى سەرەكى دەپىنى. بەلام ھەرەك دەلىن گول بى درك
ناپ، سەبارەت بە كۆمپيوتر ئەو شتە لە جىنى خۇيدايە. دركەكانى
كۆمپيوتر ئەوانەن: كارىگەرى دانان لەسەر دەمارەكان، جومگە
دەستەكان بە ژان كەوتن. شان و مل و كەمەرىە ژان كەوتن.
ھەرەھا تاپ كىردن و زۆر بەكارهينانى ماوس دەپتە ھۆي ئەو كە
ژيان بە رەگى پەنجەكانى دەست بگات. لەسەرەتاي بەكارهينانى
كۆمپيوترەدا، ھەست بەيە تاقەتى دەكەي، ھەرەھا خوران و



چەنە پخەوين



توژىنەوهرانى كان ئەو
دەردەخەن كە ئەوانەي كە
لە نىوان 6.5 ھەتا 7.5
كاتزىمىر لە شەو دا دەخەن،
تەمەنىكى درىزىريان ھەيە.
بەلام ئەوانەي كە زياتر
لە 8 كاتزىمىر يا كەمتر
لە 6.5 كاتزىمىر دەخەن
بەقەد ئەوانەي پىشوو
تەمەن ناكەن. لەراستىدا
ھەر ئەوئەدى كە كەم خەوى
زىانى ھەيە، زۆر نووستىش
بى زىان نىيە، ھەرچەندە لە
رابردودا وا بىردەكرايەو
كە 8 كاتزىمىر خەوتنى
شەوانە، باشتىن ھەلە بۇ
پشودان بە جەستە ومىشك.
بەلام بەم دوايىانە پزىشكان
بۆيان دەرگەوتووه كە زياتر
لە 8 كاتزىمىر خەو بەقەد
5 كاتزىمىر خەوتن، زىانى
ھەيە. لەلايەكى دىكەو
دكتۇرەكان دەلىن، ئەوانەي
كە تووشى خەوزران دەبن و
خەويان لى ناكەو، لەبرى
ئەو كە دەرمان و دەوا بەكار
يىنن، نىگەرانى و دلەراوكە
لە خۇيان دووركەنەو و
رېژىمىكى گونجاو لەگەل
وهرزىش بكن، بەم ھۆيەو
خەويان رىك دەپتەو.

وهرزىش كىردن و زۆر خواردن



وهرزىش كىردن ھەمىشە ئىپوھ شاد، گەنج و تەندروست رادە گرئ، ھەمىشە پزىشكان پىشنيار دەكەن كە گشت كەس بەرنامەيەكى وهرزىش ھەقتانەى ھەبى و بەرپوھى بەرپت.

بەلام زۆر كەس، ھەست بە برسيتى دەكەن پاش وهرزىش كىردن ئەمەش وەك مەترسسيەك دەيىن كە نازانن چۆن لە گەلى رويەروو بىنەو تاكو ئەو چەوربىيەى كە بە زەحمەت دەسوئەت بە ئاسانى نە گەرپتەو.

بەوتەى پىسپۇزان، يەكىك لە ھەلە باوھكان لە نىوخەلكدا ئەويە كە بە سكى برسى دەست بە وهرزىش كىردن مەكە، بۇ نمونە ئە گەر بەيانىان وهرزىش دەكەن، دواى وهرزىش كىردن نانى بەيانى دەخۇن. لەراستىدا ئەو ھەلەيە كە گەدە بەتال بى لەكاتى وهرزىش كىردندا دەيىتە ھۆى دابەزىنى خوين و ھەستكىردن بە برسيتى و ھەربۇيە دواتر لە جەمەكەى جارانى زىياتر دەخوات.

ھەربۇيە دەبى بلىين نابى بە گەدەى پرىشەو وهرزىش بكەى، بۇ نمونە باشترىن شىپواز بۇ وهرزىش كىردى بەيانى، جەمە خوارنىكى سووكە. دواى وهرزىش كىردى لە ميوەى پىر وە وەك مۇز سوود وەرېگى. ئەوانەى كە ئاوى زۇرپىش دەخۇنەو، رۇژانە 200 كەلۇرى كەمتر دەخۇن. ھەروھەا خوارنەوھى ئاوى سارد دەيىتە چوونە سەرى متابۇلىسى جەستە.

وهرزىش بەسوودە مىشك

تويۇزىنەوھكان دەرپان خىستوھە كە وهرزىش كىردن بە مىشك بە شىپوھەكى رىكويىك دەيىتە ھۆى كەمبونەوھى ئەو نەخۇشيانەى پەيوھنديان بە دابەزىنى ناستى ژىرى ھەيە، وەك نەخۇشى ئالزايەمەر واتە (فەرامۇشى).

پىسپۇزانى ئەو بوارە بە لىكدانەوھى چالاكى تاكە بە ساللاچوھەكان، گەيىشتۆتە ئەو ئاكامەى كە ئەوانەى خۇيان بە پىركىردنەوھى وشەى يەكتىرېر، يارى شەترەنج، خويندەوھە، نوسىن، ژەنىنى ئامېرىكى مۇسىقا دەكەن، كەمتر تووشى نەخۇشى لەبىرچوونەوھە دەبن و ئەوانەى لەسەرەوھە ئامازەيان پىكرا دەكرئ وەك وهرزىش مىشك سەپريان بكى.

پزىشكانى مىشك دەلئىن، بەم ھۆيەوھە چالاكىيە ھزىبەكان دەيىتە ھۆى سوود گەياندىن بە مىشك چونكە خانەكانى مىشك



بەردەوام بەو چالاكىيانە تەندروست دەبى و كەمتر تووشى نەخۇشى دەيىت.

جگە لەو چالاكىيانەى لەسەرەوھە ئامازەمان پىدا ئەم چالاكىيانەش دەبنە ھۆى ئەوھى كە مىشك ھەمىشە ساغ بىت، چىنن و رىستن، گەشت و گەران، ھەرچەند لەو تويۇزىنەوھەدا باسئىك لە وهرزىش جەستەبى نەكراو، بەلام بىگومان ئەويش بە سوودە بە گەياندىنى خوين بە دەمارەكانى مىشك.

لەنىو ئەو چالاكىيانەى باسكرا، لەھەموويان گىرنگىر زاناکان بىن لەسەر پىركىردنەوھى وشەى يەكتىر بىر دادەئىن(كىلمات متقاگى). ھىئانەوھى وشەى يەكتىر بىر دەيىتە ھۆى ئەوھى وشەى زىياتر بىخەيە ناو يادگەى مىشكەوھە بەھۆى ھىئانەوھىشى ھەمىشە مىشك لە چالاكى دايت. ھىئانەوھى وشەى يەكتىرېر، زانىارى گىشتىتان دەباتە سەرى، قاموسىك لە مىشكەكان دروست دەيىت.

مۇبايل دەيىتە ھۇكارىك بۇ پىرابون

تويۇزىنەوھە نويىەكان لە بەلىجكا گەيىشتوونەتە ئەو ئاكامەى، كە شەپۇلەكانى مۇبايل دەيىتە ھۆى زىيانگەياندىن بە تەندروستى و رەنگە زوو مەرفۇ پىر بىكات. تويۇزىنەوھەكان بە تاقىكىردنەوھى جىرە مشكەكان لە تاقىگە گەيىشتوونەتە ئاكامەىك، كە رىژەى مردنى مشكەكان كە كەوتوونەتە بەر شەپۇلى مۇبايل زىياترە لەو مشكەكانى كە نەكەوتوونەتە بەر ئەو شەپۇلەى. 124 مشك بە ماوھى 21 رۇژ خراونەتە بەر شەپۇلى مۇبايل، ئاكامەكە ئەوھى دەرختوونە كە رىژەى خروكە سوورەكانى ئەو مشكەنە چۆتە سەرى ئەوھەش ھىمەيەكە بۇ ئەوھى كە ھىرشىكى دەرەكى ھەيە بۇ سەر سىتەسىمى ئەمنى مشكەكان. جگە لەوھەش زىنى مشكەكان لاواز بوو و رىژەى مەرگ و مردن لەنىوانىاندا دوو قات بوو.



دروستى جەستە ھەيە

سوورھەلگەرانى پەنجەكان، ساردبوونىان ھەست پىدەكرئ. چارەسەرى نەخۇشەيەكانى كۆمپوتەر ئەوانەن. ئەوھندەى دەكرئ شاشە (مۇنىتۇر) لەخۇت دورو بكەوھە بەجۇرىك دابىنى كە خۇت بەسەرى دا زال بى واتە شاشە لەسەرووى تۆ نەيىت. كورسى و كىيۇردەكەتان بەجۇرىك دابىن كە ران و باسكتان لەسەرى دابندى. ھەمىشە رىك دابىنىش و قەت بەسەر كۆمپوتەرەكەدا مەجەميۇھە. جار جارەش لە شوئىنى خۇت ھەستەوھە و كەمىك پىاسە بكە. پاش تەواو كىردىنى ئەركەكانت بە كۆمپوتەر ھەمامىك بكە. كە دەيىتە ھۆى ئەوھى بىخەسەيەوھە و ماندوويەتەت نەمىنى.