داهێنانێکی مەزن

مۆبایلـــی ئای فۆن نوێتریـــن و پڕ تەکنەلۆژیترین مۆبایلە لە جیهاندا، ئەو مۆبایلە لەمسییە و زۆربەی پرۆگرامەکانی کۆمپیوتەر دەخوێنێتەوە. لەم ڕۆژانەدا کوڕێکی ٩ ساڵەی ژاپۆنی بە سوود وەرگرتن لە پرۆگرامی پاسکال توانی پرۆگرامێك بۆ ئەو مۆبایلە دابنێ کە بە هزری پســپۆڕانی بواری داهێنانی تەکنەلۆژیادا نەدەهات. بەهۆی داهێنانە نوێیەکەی ئەو منداڵە بەکارهێنەر دەتوانێ بە پەنجەکانی دەســت هەر نیگارێکی پێخۆشبوو بیکێشێتەوە. بۆ سڕینەوەشی تەنیا ئەوەندە بەسە کە مۆبایلەکە بجوڵێنێ و ئیدی نیگارەکە دەسڕێتەوە. پرۆگرامەکە نــاوی Doodle kids کە بە قســەی ئەو منداڵە بۆ خۆشــکەکانی خۆی کە بچووکن دروســتی کردووە. بەپێی قسەی دایك و باوکــی منداڵەکە، ئــەو منداڵە لە تەمەنی ٧ ساڵییەوە خەریکی پرۆگرام نووسینە.

ئەو گلۆپەی کە بەپێی پێویست ڕووناکی بڵاودەکاتەوە

گلۆپێکی نوێ لەلایەن کۆمپانیای پاناسۆنیکەوە هاتە بەرهەم کە هۆشمەندە و دەزانێ چەندە ڕووناکی بۆ ئەم شوێنە پێویستە. گلۆپی Auto-eco light- control twin pa لـــە چەندین ئامێری بچووکی هەســتیار ســوود وەردەگرێ و ڕێــژەی ڕووناکییەکە دیــاری دەکات. ڕۆژانە کە تیشــکی خۆر دێت ئۆتۆماتیکی گلۆپەکە دەکوژێتەوە. دیارە مەبەســت لە بەرهەمهێنانی ئــەو گلۆپانــە کەمکردنەوەی وزەیــە. چونکە هێشــتاش لەلای ئێمە کەلتووری کەمکردنەوەی وزەی نەبۆتە بــاو و، هەیە بە ڕۆژی ڕووناکیش گلۆپەکانی دادەگیرسێنێ.

گوگل ڕکابەری لەگەڵ کۆمپیوتەر دەکات

GDrive هاردێکی زۆر پتەوو بەهێزی گوگڵە کە سیســتەمی بەگەڕخەر و گشت فایلەکان لە ئەنتەرنێت دا خەزن دەکات. کۆمپانیای گوگل بەم زوانــە خزمەتگوزارییەکی دیکەی دەخاتە گەڕ، ئەویش ئەوەیە دەکرێ لە هەرشوێنێك لە جیهان بێــت لە ڕێگای ئەنتەرنێتەوە ســەیری کۆمپیوتەرەکــەی خــۆت بکــەی. ئــەو خزمەتگوزارییــە نوێیــە کە بە GDrive ناســراوە، ئەگەری خەزن کردنی و دەستراگەیشــتن بە هەرچشنە زانیارییەکــی ســەر کۆمپیوتەرەکــەت لە هەر شوێنێکی جیهان، بۆ دەستەبەر بکات.

لەڕاستیدا بوونی ئەو خزمەتگوزارییە ئەو هەلە دەرەخسێنێ کە ئیدی فایلەکان ئەوەندە لەســەر کۆمپیوتەر کەڵکە نەبن، ئیدی مەترســی ئەوەت نابێ کە کۆمپیوتەرەکە تێــك بچێ یان بدزرێ یان فایلە و دۆکیومێنتەکانت لەناو بچن، چونکە هەمووی ئەوانە لە ناو GDrive دا خەزن دەبن. پسپۆڕانی بواری IT لەو بڕوایەدان گوگڵ لەم ڕێگایەوە دەیەوێت گرنگی مایکرۆســۆفت دابەزێنــێ و سیســتەمەکانی ڤیســتا و سیســتەم ٧ ئــەو گرنگییەیان نەمێنێ

Gmailیش دەبێتە ئۆفلاین

لەسەرەتادا پێویستە بزانین دەستەواژەی ئۆفلاین چییە، ئۆفلاین بەو خزمەتگوزارییە دەگوترێ کە بەکارهێنەری ئەنتەرنێت لە خزمەتگوزارییەك سوود وەربگرێ بەبێ ئەوەی کە هێڵی ئەنتەرنێتی هەبێ. واتە بەبێ ئەوەی کە هێڵی ئەنتەرنێتت هەبێ بتوانی ئێملەکانت بخوێنیەوە. یەکێك لەو گرفتە سەرەکییانەی کە لە یاهوو و هوتمێلدا هەیە ئەوەیە کە خزمەتگوزاری ئۆفلاینیان نییە، واتە بەکارهێنەر ناتوانێ بەبێ بوونی ئەنتەرنێت ئیمێلەکەی بکاتەوە. بەڵام لەم هەفتەیەدا گوگل خزمەتگوزاری ئۆفلاینی Gmail داناوە، بەمجۆرە هەرکاتێك هێڵی ئەنتەرنێتت هەبوو، دەستبەجێ گشت داتا و ئێملەکان لەسەر کۆمپیوتەر خەزن دەبن، ئەگەر هێڵی ئەنتەرنێتیش نەما هیچ گرفتێکی نایەتە پێش.

بەم زووانە کۆمپیوتەرەکانتان گرفتیان نامێنێ!

کۆمپانیای مایکرۆسۆفت بەم زووانە پرۆگرامێکی بچووك بەناوی "Fix It" واتە "چاکی بکەوە" لەسەر سایتەکەی خۆی دادەنێ و دەتوانن بەبێ بەرامبەر ئەو پرۆگرامە دابەزێنن، ئەو پرۆگرامە وەك دوگمەیەکە کە گشت گرفت و هەڵەکانی کۆمپیوتەر بۆ نموونە ویندۆزیش چارەسەر دەکات.
کاتێك کە بەکارهێنەر ئەو دوگمەیە دادەگرێ، فایلەکە دادەبەزێت و بە ئەنجامدانی چەند کرداری زۆر سادە "باگ" و هەڵەکانی ویندۆز چارەسەر دەبن. هەروەها ئەو کاتەی کە کۆمپیوتەرەکە تووشی گرفتێك بووە و بەکارهێنەران نایانەوێ داتا و پرۆگرامەکانی سەر کۆمپیوتەرەکەیان بسڕێتەوە ئەو پرۆگرامە رۆڵێکی گرنگ دەبینێ.

پرۆگرامی XPepius بۆ خێراکردن و لابردنی گرفتەکانی کۆمپیوتەر

تاکو ئێستا پرۆگرامگەلێکی زۆر بەمەبەستی خێرایی بەخشین بە ویندۆز بەرهەم هاتوون، کە کاری زۆریان وەکو یەکە و لەراستیدا کۆپی یەکن، هەموویان بۆ بردنەسەری خێرایی کۆمپیوتەر بە یەك شێوە دەجوڵێنەوە، فایلە بێ کەڵکەکان دەسڕنەوە، ریجیستەری خاوێن دەکەنەوە، ویندۆز رێکدەخەنەوە. یەکێك لە باشترین پرۆگرامەکان بۆ ئەو مەبەستە پرۆگرامی Xpepiusە.
پرۆگرامی XPepius لە سێ بەشی سەرەکی پێکهاتووە کە بریتین لە ئامرازەکانی "چاکردنەوەی ویندۆز" ئامرازەکانی "هەڵسەنگاندنی ویندۆز" ئامرازەکانی "خاوێنکردنەوەی ویندۆز" ئەو سێ ئامرازە پێکەوە کارێك دەکەن کە خێرایی کۆمپیوتەر زۆر بچێتە سەرێ و گرفتەکانی نەمێنن.

جگەرەکێشان بقەیە!

بەپێی دوایین توێژینەوە زانستییەکانی پزیشکی دەرکەوتووە، ژنانی دوو گیان کە جگەرە دەکێشن بە دەستی خۆیان منداڵەکەیان تووشی شێرپەنجە دەکەن.

ئەو توێژینەوە زانستییە کە لەلایەن توێژێنەرەوانی ئەنستیتۆی شێرپەنجە بەڕێوە چوو، بەو ئاکامە گەیشتن کە جگەرە کێشانی ئافرەتانی دوو گیان، کێشی منداڵەکە کەم دەکاتەوە، یان دەبێتە هۆی ئەوەی کە منداڵەکە زووتر لە حاڵەتی سروشتی خۆی لە دایك ببێت. بەهۆی ئەو توێژینەوە دەرکەوتووە کە ئەگەری سەرهەڵدانی شێرپەنجەی خوێن و شێرپەنجە پەیوەندارەکانی دەمار لە نێوان ئەو منداڵانەی کە زووتر لەدایك دەبن یان کێشیان کەمترە لە کێشی ئاسایی زیاتر دەبیندرێت.

قڵیشی پێستی دەست و دەموچاو لە زستاندا

هاتنی وەرزی سەرما و گۆڕینی کەش و هەوا لە گەرمییەوە بۆ ساردی دەبێتە هۆی ئەوەی کە پێستی لەش وشك بێت، بەتایبەتی دەست و دەم و چاو کە زیاتر بە دەرەوەن، قڵیشی پێستی دەست و دەموچاو ئەگەر هەوڵی چارەسەرکردنی نەدرێت رەنگە مەترسی گەورەی بە دواوە بێت. بۆ ئەم مەبەستە وا باشە سەرنجی ئەو رێنمایانەی خوارەوە بدەن:

دەستەکانتان هەمیشە بە دەستکێش "دەستەوانە" داپۆشن. تاکو لە سەرما بپارێزرێن.

دەست و دەم چاوتان بە ئاوی زۆر گەرم مەشۆن. ئەوەندە دەکرێ دەستەکانتان تەڕ مەکەن تەنیا ئەگەر زۆر پێویست نەبێت. بە زۆری پێستی دەم و چاو و دەستتان بە کرێمی تایبەت نەرم بکەن.

گیای نەعنا و کەمکردنەوەی نەخۆشی

نەعنە یەکێکە لەو گیایانەی کە بۆ هەموومان ناسراوە، چونکە لانی کەم بنێشت بە تامی نەعنە و بۆنخۆشکردنی دەم وزار بە تامی نەعنە و دۆندرمە بە تامی نەعنە و..هتد تاقیکردۆتەوە. نەعنە کۆنترین گیایە کە لە زانستی پزیشکیدا سوودی لێوەرگیراوە. لەم سەردەمەشدا وەك مادەیەکی سەرەکی دەرمان دروستکردنی سوودی لێوەردەگیرێ.

رۆنی نەعنا کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر ئەو نەخۆشانەی نەخۆشی گەدەیان هەیە، بەپێی توێژینەوەیەك کە لەسەر نەخۆشانی گەدە کراوە، دەرکەوتووە کە رۆنی نەعنە گرفتەکانی هەوکردنی گەدە، گیرانی ماسولکەکان، زگچوون چارەسەر دەکات.

ئیلکس فۆرد توێژەری زانکۆی ماك مەستەر دەڵێت، نەعنا بە تایبەتمەندییە ئارامبەخشەکانی خۆی، سەرەکی ترین دەرمانە بۆ کەمکردنەوەی نەخۆشییەکانی گەدە، هەروەها چای نەعنا دەکرێ وەك هۆکارێکی سەرەکی زارکولی و هێلنج هاتن لەکاتی دووگیانیدا سوودی لێوەربگیرێ. هەروەك ئاماژەی پێکرا، نەعنە لە بنێشت، مەعجونی ددان، سپرای بۆنخۆشکردنی دەم، حەبی نەعنا سوودی لێوەردەگیرێ. هەروەها نەعنە تایبەتمەندی دژی میکرۆبی هەیە، بەشێك لەو گیایانەی وەك نەعنە دەچن وەك ریحان، و پونگەی دەشت وچیا تایبەتمەندی نەعنەیان هەیە.

ماندووبوونی زۆر و جەڵتەی دڵ

توێژەرە و زانستی پزیشکی رایانگەیاند کە ماندووبوون و پشوونەدان لەکاردا مەترسی جەڵتەی مێشکی بەدواوەیە. توێژەرەوە ژاپۆنییەکان لە توێژینەوەیەکدا بۆیان دەرکەوتووە ئەو پیاوانەی کە لەکارەکانیاندا زۆر ماندوو دەبن زیاتر تووشی جەڵتەی مێشك دەبن، خەم و نیگەرانی فاکتەرێکی سەرەکی سەرهەڵدانی جەڵتەی مێشکە.

عەدەسەی چاو و گرفتەکانی

لێنزی چاو واتە "عەدەسـەـ" ئەمڕۆکە نە تەنیا وەك جێگرەوەیەکی چاویلکە سوودی لێوەدەگیرێ، بگرە وەك مۆدە و کەرەسـەیەکی جوانکاریش دەبیندرێ، هەرچەندە ئەو ئامێرە پزیشـکییە لەجێگای خۆیدا زۆر بە سوودە، ئێستاکە لەبری چاویلکە زۆربەی ئەوانەی تووشی گرفتی بینایی هاتوون سوودی لێوەردەگرن، چونکە ئەوەی عەدەسـەی لە چاو دەکات دەتوانێ ئازادانەتر لە وەرزش کردن و شۆفێری و کاری رۆژانەدا بجولێتەوە.

هەندێك کەسـی دیکە تەنیا بۆ مۆدە و گۆڕینی چاوەکانیان سـوود لە عەدەسـە دەبینن، بەڵام ئەم جۆرە عەدەسەیە ئەگەر بەباشی پارێزگاری لێنەکرێ مەترسی زۆر بە چاوەکانتان دەگەیەنێ، بۆ ئەم مەبەستە پێویستە بەرلەوەی عەدەسـەکە لەسـەر چاو دابنێن، دەستەکانتان بە ئاو و سابوون بشـۆن. ئەگەر عەدەسەکە بۆ یەکجار نییە دەبـێ پاش دەرهێنانی لە ئاوێکی تایبەت بەخۆی رابگیرێت، تەنیا سـێ مانگ سـوود لەو ئاوە وەربگـرن، تەنانەت ئەگەر یەکجاریش سـوودتان لێوەرگرتبێ. لەکاتی حەمام و خۆشوشـتندا حەتمەن عەدەسەکە لە چاو دەربێنن.

مەترسی کەمبوونی شەکر لەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە

کاتێـك کە رێژەی شـەکر لە خوێندا کەم بێت، بەتایبەتی لەوانەی کە نەخۆشـی شـەکرەیان هەیە، رەنگە تووشی مەترسییەکانی وەك، سەرسوڕان و گێژ بوون، بێهۆش بوون، لەرزینی دەست و پێ بێت.

هێماکانی کەمبوونی شەکر لە خوێندا ئەوانەن: ئارەقە کردن، هەست بە ماندوویەتی کردن، بێزاربوون، سەرئێشان، لەرزینی دەست و برسییەتێکی زۆر.

بۆ ئەم مەبەسـتە ئەوانەی نەخۆشی شـەکرەیان هەیە پێویستە بۆ بەرگرکردن لەو مەترسییانە ئەو رێنماییانە وەبەرچاو بگرن:

هەمیشـە دەرمانەکانتان بەپێی نووسـراوی دکتۆر بەکار بێنن، لە خۆتانەوە کاتی خواردنـی و بەکارهێنانی دەرمانەکانتان دیاری مەکەن. لە دکتۆرەکەتان بپرسـن چ دەرمانێك کاریگەری هەیە لەسەر کەمبوونی رێژەی شەکر لە جەستەدا.

هیچ کات خواردنی سـێ ژەمـە و خواردنەکانی کە بۆتانیان دیاری کردووە تەرك مەکەن، ئەوەندەی کە پێتان دەکرێ خواردن بخۆن. وەرزش بکەن، چونکە وەرزش کردن بۆ نەخۆشی شەکرە کاریگەری باشی هەیە.

چەند رێنماییەک بۆ نەخۆشانی زارکولی

نەخۆشـی هەوکردنـی دەم وزار، یان بە واتایەکی دیکـە زارکولی، بۆ زۆر کەس دێتە پێش، ئەوانەی تووشـی ئەونەخۆشـییە دەبن خـواردن و جووتنی خۆراك بۆیان دەبێتە گرفت. ئەو نەخۆشـییە بەکتریایەکە و بەبێ هیچ هۆکارێك سـەرهەڵدەدات. ئەوانەی تووشـی ئەو نەخۆشییە دەبن پێویستە: ژانبەری ئاسایی وەك ستامینۆفین و ئیبۆپرۆفین بەکار بێنن. لە کرێمی تایبەت بە لابردنی ئێشی زارکولی سوود وەربگرن. لە ماوەی رۆژدا چەندین جار دەمتان بە شـیری خاوێن و مادەی دژی حەساسـیە بشـۆن، بەڵام مادەکە قوت نەدەن. ڤیتامین C و ڤیتامین B بەکار بێنن. لە گیای پونگە سوود وەربگرن.