

هه مه رەنگ

کوژانەوێ

کۆمپیوتەر

بە یەك ههنگاو:

رێگایەکی زۆر کورت و ئاسانە بۆ کوژاندنەوێ کۆمپیوتەرە کە تەنها بە یەك کلیک ئێویش بە دروست کردنی شۆرتکەتێک لە سەر دیسکتۆپ.

۱. لە سەر دیسکتۆپ کلیک لای راست بکە و New و پاشان shortcut لە سەر تیسکتۆپ کلیک بکە

۲. ئینجا ئێم پەنجەرە یەك دەبیتەوێ لە ناو ئێم خانە یەك نووسینە بنووسە next و پاشان بکە shutdown+space+s+space+-t+space+00

۳. پاشان کلیک Finish بکە

۴. شۆرتکەتە کە تە لە سەر دیسکتۆپ دروست دەبیت بەم جوێرە، هە کاتێک کلیک لە سەر بکە ئێو کۆمپیوتەرە کە تە دە کوژیتەوێ

تییینی: ئێگەر نوسینە کە تە بە راستی نە نوسیت شۆرتکەتە کە تە دروست نابیت

سەرچاوه: کتیبی جیهانی کۆمپیوتەر

رێبوار شیخانی

٤٧٢٨٨١٨

ribwir@hotmail.com

هه مه رەنگ

## سوودەکانی ئەم رووھکانە بزانه

### رەیحانە

روھکیکی گیایی بچووکى سەوزو جوانە، نەخشکراویکی خودای گەورە یە، بۆنێکی زۆر خۆشی هە یە، زۆر لە خەلکان ئەم رووھکە لە بەر بۆنە خۆشە کە ی بە دەست هەل دەگرن بۆنی دە کە ن بە ی ئێوێ سوودەکانی بزانه، بە لām لە بەر ئەو سوودانە ی کە هە یە تە ی لە زۆر لە ولاتانی ئاسیا و ئوروپا وە کە و سەوزە دەفرۆشیت بە تاییبە تە لە ئێران. لە سوودەکانی:

۱. ئەو بۆنە خۆشە ی کە هە یە تە ی سەرەرای ئەوێ کە دل خۆش دە کات بە هیزیشی دە کات.

۲. لە کاتی سکچوون ئەگەر بیخۆیت سک چوونە کە تە ناهییلێت، زۆریش باشە بۆ زەرەداوی.

۳. ئەگەر خەوت لێنە کە و ت: مەنجەلیکی پر ئاو بە یئە ریخانە ی تیوهر بە ئینجا خۆت ی پێریشینە.

۴. لە کاتی برینداری گە دە ئەگەر (۳) ژە مە بیخۆی لە گە ل خواردن گە دە ت چاک دە بیەو.

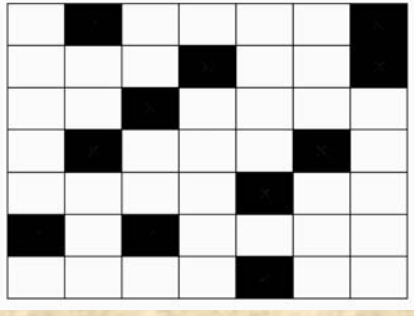
۵. بۆ نازارەکانی میز لدان و هە وکردنەکانی (رحم) زۆر کاریگەرە بە و مەر جە ی لە گە ل خواردن بخوړی.

### کەرەوز

کەرەوز سەوزە یەکی ناسراوێ پێخۆریکی پوژانە ی زۆر خەلگە، خواردنی ئەم سەوزە یە زۆر سوود بە خەشە لە وانە: - بۆ میزگییان و پاکژ کردنەوێ گورچیلە و میزۆکان دەرمانە.

(هەرکە سێک کەرەوز بخوات و لە پاشان بخەوێت، لە نە خۆشی مایە سیرى بە دوور دە بیت). هەر وها کەرەوز دژی باداری و ئازاری جومگە یە و پێچی گە دە ناهییلێت، فیتامین (C) ی زۆری تێدایە، پوووک و لێو پتە و دە کات، سەرەرای ئەمانە بەرگری لە خۆین بە ربوون دە کات و یارە مە تە ی خۆین زۆر بونیش دە دات. بە لām دە بی پێش خواردنی جوان بشۆرێو و و پاک بکریو و چونکە سەرەرای ئەم هە موو سوودە دە بیتە هۆکاری گە لئە خۆشی ئەگەر خاوین نە کریتەو و بە پیسی بخوړیت.

## یە کتیر



ئا: بابی لیزان

### ئاسویی:

۱. کۆمە لە با یە خی پیدە دا.
۲. وە کو یە کە / لاو پەرتوبلاو.
۳. کۆمە لە ک با یە خی پێ دە دا / روژانە چە ند جار یك دە یخوین.
۴. پێچە وانى هیشک.
۵. ژمارە یە ی (پ) / کۆمە لە ک دە ی داتە ئە ندامە کانى.
۶. کۆمە لە یە ک ئە م شتە ی کە مە .
۷. دوو پیت لە دە قیقە / بەرگ (پەرت و بلاو).

### ستوونی

۱. براوانامە یەکی زانستی یە (پ).
۲. ئاو بە عەرە بى / ناوە ندی بازنە .
۳. شار دیە وە .
۴. یە ک باخ (پ).
۵. نە خێر بە عەرە بى / بە مانایى دە م و چاو .
۶. نە خێر بە عەرە بى / ئە ندامێکی لە شه (پ).
۷. بە زۆری ئە ندامانى کۆمە لە یە ک بە کاری دێنن .

### تییینی:

بۆ ئاسانکاری سەیری بەرگی پشتهوێ ئە م گۆفاره بکە . (پ) پێچە وانە یە .

### زانباری پێویستی ناومال

- بۆ دە رباز بوون لە میروو پە لکە خیار لە شوینی کونی دەرچوونی دابنی.
- بۆ لا بردنی بۆن ماسی لە دەست شوشتنی بە کە مێک سرکە ی سێو .
- بۆ بریقە دارکردنی پرچ بە خەل چە وری بکە پێش شوشتن.
- بۆ ناسینی کوارگی ژارای خوپی پێدایکە ئەگەر زەردبوو ژە هراویبە ئەگەر رەش بوو دە خوړی.
- بۆ سپی کردنی جلك سى پارچه لیمۆی پاک کراوێ بۆ ماوێ ۱۰ خولە ک لە ناو ئاوی کولاو دابنی ئینجا جله کە تە ی پی بشۆ.