

در این بخش از کتاب، شما را با مفاهیم و تکنیک‌های مختلفی آشنا خواهیم کرد که به شما کمک می‌کند تا در زندگی خود به آرامش و تعادل برسید.

در این بخش از کتاب، شما را با مفاهیم و تکنیک‌های مختلفی آشنا خواهیم کرد که به شما کمک می‌کند تا در زندگی خود به آرامش و تعادل برسید.



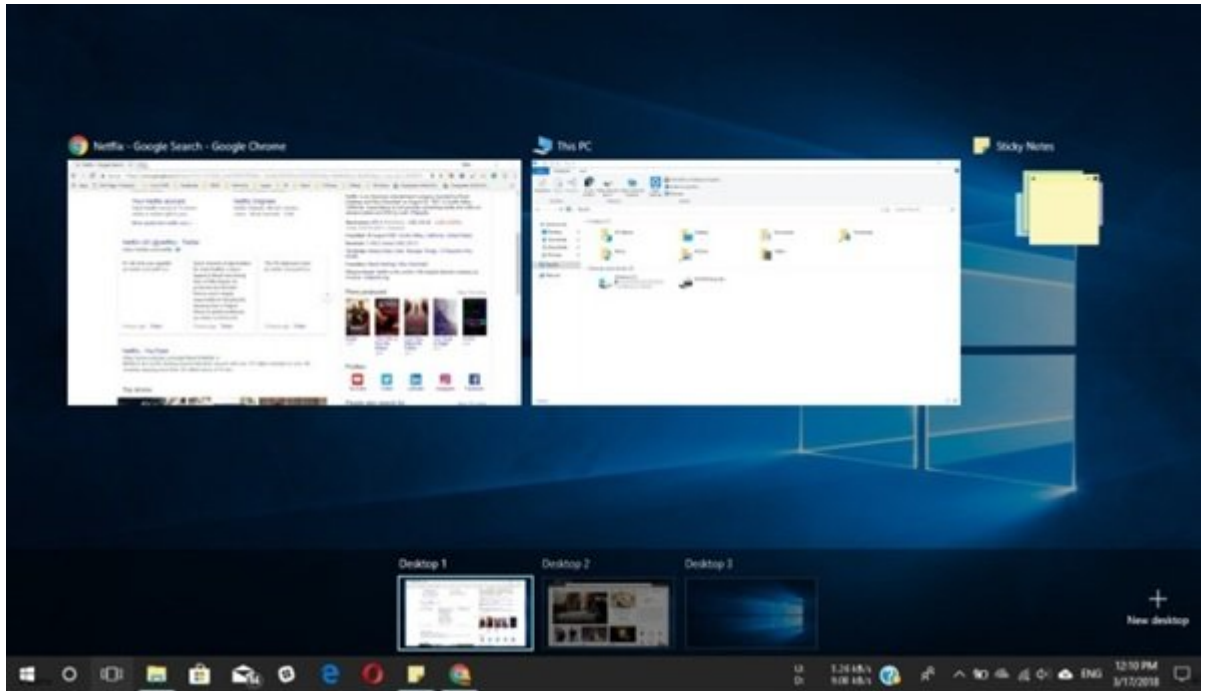
در این بخش از کتاب، شما را با مفاهیم و تکنیک‌های مختلفی آشنا خواهیم کرد که به شما کمک می‌کند تا در زندگی خود به آرامش و تعادل برسید.

در این بخش از کتاب، شما را با مفاهیم و تکنیک‌های مختلفی آشنا خواهیم کرد که به شما کمک می‌کند تا در زندگی خود به آرامش و تعادل برسید.

در این بخش از کتاب، شما را با مفاهیم و تکنیک‌های مختلفی آشنا خواهیم کرد که به شما کمک می‌کند تا در زندگی خود به آرامش و تعادل برسید.



در این بخش از کتاب، شما را با مفاهیم و تکنیک‌های مختلفی آشنا خواهیم کرد که به شما کمک می‌کند تا در زندگی خود به آرامش و تعادل برسید.

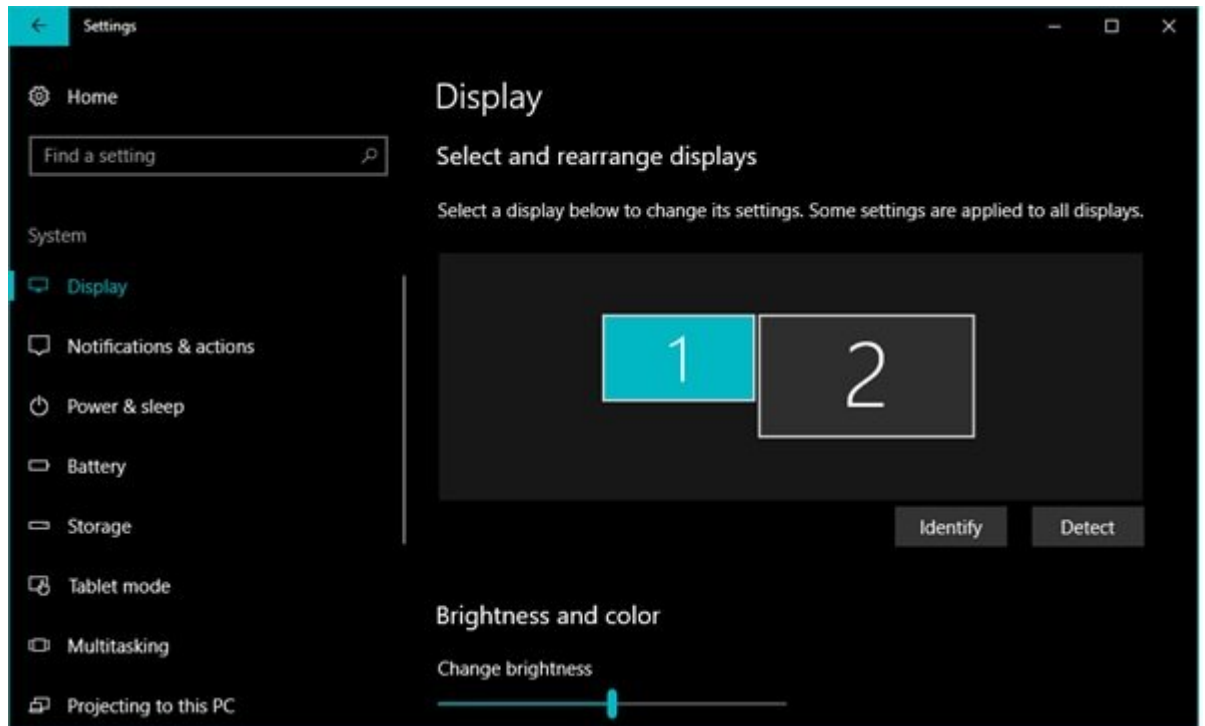


00000000 00 00 000000 00 00000 000 00000000 000 00000000 000 00000000 00000000 00 00000000
 000 000000 000000 000000 0000 000000000000 00 00000 000 00 .00000 00000000 10 0000000 00 000000 00000000
 00000 00000 00 0000000000 0000 .00000 00000000000 00000000 000 00000 00 000 000000000000 00 000000 00 00000
 000 00000 00 00000000 .00000 00000 0000000 000000 000000 00000 00 10 0000000 00000000000 00 Task View
 000000 00000 00 00 000000000 .00000 000000 000000 00000000 00 000000000 000 00000 00000 000 00 Add Desktop
 00000 000 00000000 00000 000000 00000 00 000000 00 10 0000000 00 000000 00000000000 00000 00000 000000 000
 .00000 00000 000000000000 00 000 00000000000 00000000000 00000000 00000 000 00000 .000 000000000000 00000

Task View

Windows + Tab
Windows + CTRL + D
Windows + CTRL + Right
(or Left
Windows + Ctrl + F4

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



.اگرچه این روش برای اکثر کاربران قابل استفاده است اما برای کاربران حرفه‌ای که نیاز به تنظیمات پیشرفته‌تر دارند، استفاده از کارت گرافیک اختصاصی و تنظیمات آن می‌تواند به بهبود عملکرد و کاهش مصرف انرژی کمک کند. برای این منظور، می‌توانید از کارت گرافیک NVIDIA یا AMD استفاده کنید و تنظیمات آن را در کنترل پنل مربوطه تغییر دهید. همچنین، استفاده از تنظیمات BIOS می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم کمک کند. برای این منظور، می‌توانید از تنظیمات BIOS استفاده کنید و تنظیمات مربوط به پردازنده و حافظه را تغییر دهید. این تنظیمات می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم و کاهش مصرف انرژی کمک کند. برای این منظور، می‌توانید از تنظیمات BIOS استفاده کنید و تنظیمات مربوط به پردازنده و حافظه را تغییر دهید. این تنظیمات می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم و کاهش مصرف انرژی کمک کند.

برای تغییر تنظیمات BIOS، می‌توانید از کلیدهای Windows + P استفاده کنید. این کلیدها می‌تواند به شما کمک کند تا تنظیمات BIOS را تغییر دهید. برای این منظور، می‌توانید از کلیدهای Windows + P استفاده کنید. این کلیدها می‌تواند به شما کمک کند تا تنظیمات BIOS را تغییر دهید. برای این منظور، می‌توانید از کلیدهای Windows + P استفاده کنید. این کلیدها می‌تواند به شما کمک کند تا تنظیمات BIOS را تغییر دهید.

Settings> System > Display. در این بخش، می‌توانید تنظیمات نمایشگر خود را تغییر دهید. برای این منظور، می‌توانید از تنظیمات Display استفاده کنید. این تنظیمات می‌تواند به شما کمک کند تا تنظیمات نمایشگر خود را تغییر دهید. برای این منظور، می‌توانید از تنظیمات Display استفاده کنید. این تنظیمات می‌تواند به شما کمک کند تا تنظیمات نمایشگر خود را تغییر دهید.

این روش برای اکثر کاربران قابل استفاده است

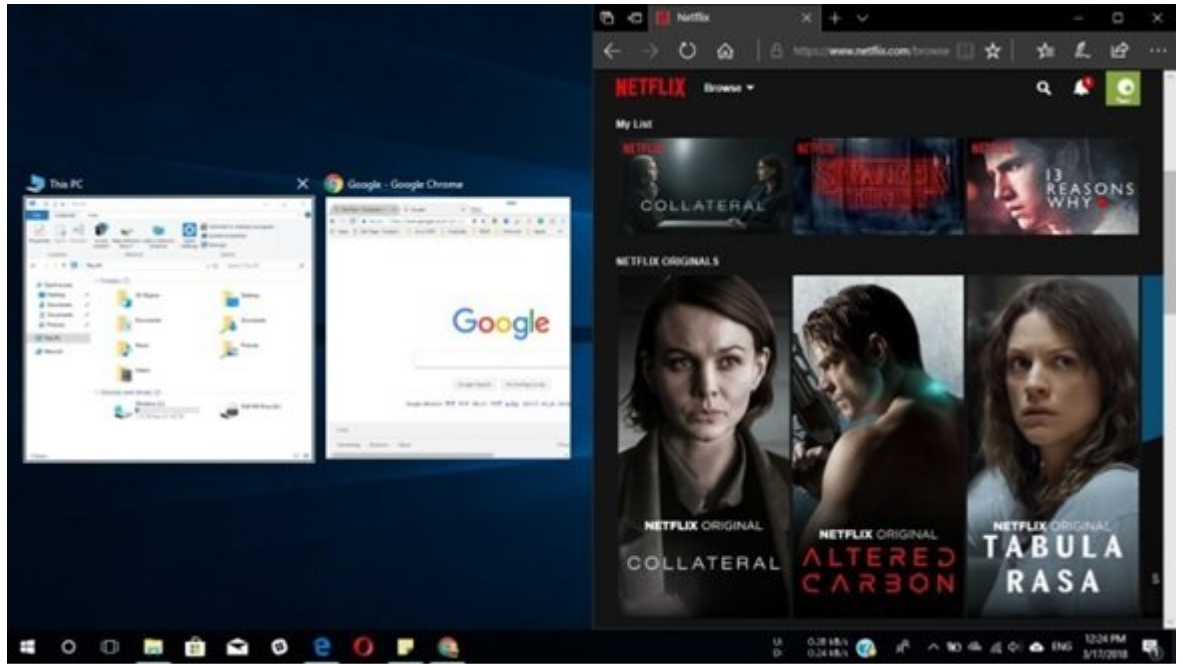


Decoupled این روش برای اکثر کاربران قابل استفاده است

این روش برای اکثر کاربران قابل استفاده است

این روش برای اکثر کاربران قابل استفاده است

10 1000000 1000000000 10000000000 Snap 1000 1000000

[illegible]

! □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□

[illegible][illegible]

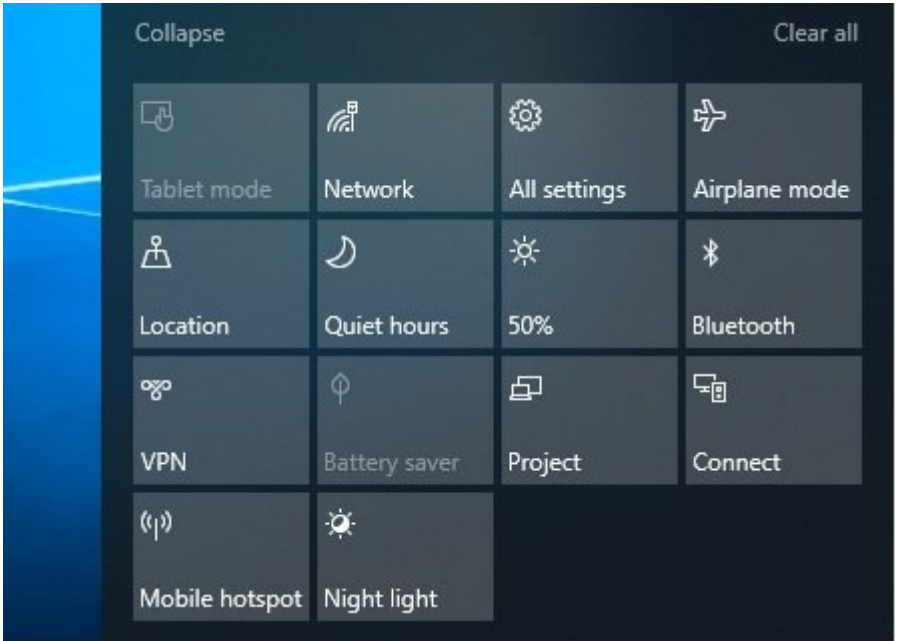
00000000 000000 000 00000 .00000 00000 000000000000 00000 00 00 00000000 00000000000 000 00000000000 0000 00
 00000 00000 00 **Windows + Left Arrow** 0 00000 000 00 000000 00 00 00000 00000 00 **windows + Right Arrow**
 0000000 0000000000 00 0000000000 00000 00000 00000 0000000000 0000000000 00000000 00 .00000 00000 00 000 00 000000 00
 .00000 0000000000 000000000000

[illegible]

၀ ပုံစံတူပင် ပုံစံတူ ပုံ ပုံ ပုံစံတူပင် .ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူပင် 10 ပုံစံတူပင် ပုံ ပုံစံတူ ပုံ ပုံစံတူ ပုံစံတူ
 ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံ ပုံ ပုံစံတူ ပုံစံတူပင် ပုံစံတူ ပုံ ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူ
 ပုံစံတူ ပုံစံတူ **Shift** ပုံစံတူ ပုံစံတူပင် ပုံစံတူပင် .ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူပင် ပုံစံတူပင် ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူ
 ပုံစံတူပင် ပုံ ပုံ ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံ ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူ ပုံစံတူ

.0000 00000000 00000000 10 000000 00

00000000 00 0000 00000000 0000 **Action Center** 00 000 000000
 0000 00000000



0000 Action Center 000 00 000 00000000 00000000 10 000000 00 00 000 0000000 0000 000 000
 00 0000 0000000 0 0000000 00000000 00 000000 00 0000000 000000 000 000 00 000000 0000 0000000000 .000000
 00 0000000 00 00 000000 0000000000 00 000000 00000 0000000000 000 .000000 000000 0000000 0000000 0000000000
 .00000 000000 Settings> system > Notification & actions

0000 0000000000 00 000 000000 00000 000000 10 0000000 00 000 0000000 00 00 0000000000 0000 0000
 .000000 00000 10 0000000

	Windows Key or CTRL + Esc
Action Center	Windows + A
	Windows + E
	Windows + D
Settings	Windows + I
	Windows + L
	Windows + S
Task Manager	CTRL + SHIFT + Esc
Down	Windows + Down Arrow
	Windows + Up Arrow
Task View	Windows + Tab
	Windows + Home

: □ □ □ □ □ □

•

□□□□□□

:□□□□□□ □□□□□□
12:55 - 22/01/1397

:□□□□□□

□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ - □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ - 10 □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ - □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□
□□□□□□ □□□□□ - □□□□□□ Shake □□□□□□ - 10 □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ - 10 □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ - 10
□□□□□□□□

□□□□□□

<https://www.shabakeh-mag.com/workshop/12314/%D8%AF%D9%87-%D8%AA%D8%B1%D9%81%D9%86%D8%AF-%D9%BE%D9%86%D9%87%D8%A7%D9%86-%D8%AF%D8%B1-%D9%88%DB%8C%D9%86%D8%AF%D9%88%D8%B2-10-%DA%A9%D9%87-%D8%B3%D8%B1%D8%B9%D8%AA-%D8%B9%D9%85%D9%84-%D8%B4%D9%85%D8%A7-%D8%B1%D8%A7-%DA%86%D9%86%D8%AF-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%D8%A8%D8%B1-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%DA%A9%D9%86%D8%AF>:□□□□□□