

كۆكردنقوۋەي تاشماۋەي خۇراكتەكت بە
بەكارهيناني كيسەي سەوز.



كيسه سەوز يارمەتى طۇرىنى ئاشماۋەي خۇراكتەكت دەتات بېيت بە طازى سروسىتى

ئايا زانىۋنە كە نىكەي نىۋەي ئاشماۋەي ناۋ تەتەكتە خۇلەكتە ئاشماۋەي خۇراكتە؟ لەۋانەي نەۋ خۇراكتە بېيت كە لەستەر خۋانەكتە ماۋەتتە، يان نەۋەي كە ماۋەي بەكار ھېنانى بەستەر ضۋە، يان نەۋ شتانەي لە كاتى نان ئامادەكر دندا فرېي دەدەي ۋەك تويكلى ئتەتە و ھىلكە يان دەتكى قاۋە/ ضاي كىس ، ھەموو نەم ئاشماۋەي خۇراكتە خۇراكتە و ۋوزەي تىدايە كە دەتوانرېت بەكار بېھنرېت.

لە رېطەي كىسەي سەوز قۋە، ئاشماۋەي خۇراكتەكت دەتۇرىن بە طازى سروسىتى. نەۋ طازى سروسىتەي كە دەبېت بە سووتەمەنى بۇ ئاس و ئۆتۈمبېلەكان تاكتە شت كە ئىۋېستە ئۆ بېكتەيت بەكار ھېنانى كىسەي سەوزە بۇ ئاشماۋەي خۇراكتەكت نەۋەي دەمىنېت نېمە كارى بۇ دەكتەين.

ئامانجىكى دىنپتەي نىشتىمانى ھەتتەدوۋبارە بەكار ھېنانەۋەي ئاشماۋەي خۇراكتە مالىكان لە سويد بە شىۋەي زىندەي.

نېمە بە طشتى رېكتوتوۋىن لەستەر نەم ئامانجەو كارى بۇ دەكتەين بۇ نەۋەي بېھنېنە دى نەم نامىلكتە رۋونى دەكتاتتە ضۋن ئاشماۋەي خۇراكتە جيا بكتەتتە، دواتر ضى رۋودەتات و بۇضى طرنطە كە ئاشماۋەكتە جيا بكتەتتە، ھەرۋە ھەندىك زانىارى كردارىي و رۋونكر دنتە و ئامۇنطارى تىدايە

بە رۋىنېكى ئاسانى رۋدانە ھەموو دەتوانىن كارىكى باش بۇ دىنپتەكتەمان بكتەين!



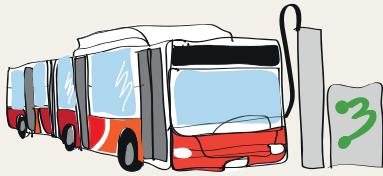
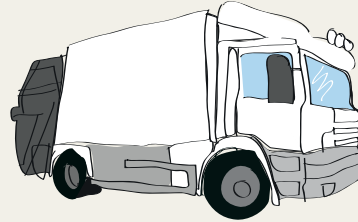
ضي روو دەدات



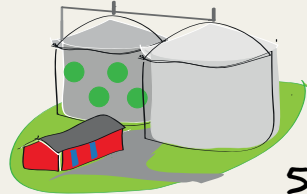
2.



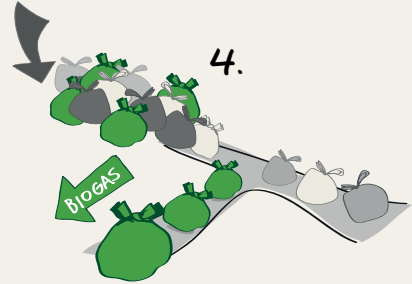
3.



6.



5.



4.

5. سېپىسك بايۇغاز ئاشماۋەي خۇراكتەكە دەپتۇرىت بە پارى سروسىتى و ئىئىنى سروسىتى

6 طازە سروسىتىيەكە بەكار دىت وەك سوتەمەنى ئۆتۈمبىل، بۇ نمونە لە ئاسەكانى ئۈستۈتاترافىكن ئىئىنى سروسىتى جىپىئە ئىئىنى دەستىر دەكە دەپتۇرىتەۋە وەك ئىئىنىكى كوالىتى بەرز لە كشتووكالدا

1. ئاشماۋەي خۇراكتەكەت بىخە كىيسە سەوز دەكەۋە

2. كە كىيسەكە ئىبوو، لىسەرقەۋە دوو طرىبى لى بىدە و بىخە نار تەنەكەي خۇلەكەتتەۋە، لىطال كىيسە ئاشماۋەكانى تر دابىنى

3. ئۆتۈمبىلى خاشاكتەكە تەنەكە خۇلەكان بىتال دىكات وەك ھەموو جارىك، كىيسە خۇلەكان دىقات بۇ ەمبارى جىكارىنەۋەكە

4. كىيسە سەوز دىكان بەشپۈقەيەكى ئۆتۈماتىكى جىادەكرىتەۋە بە بەكار ھىنانى كامىرا لە ەمبار دەكەدا

كيسة سەوزەكە كارەكە ئاسان دەكات

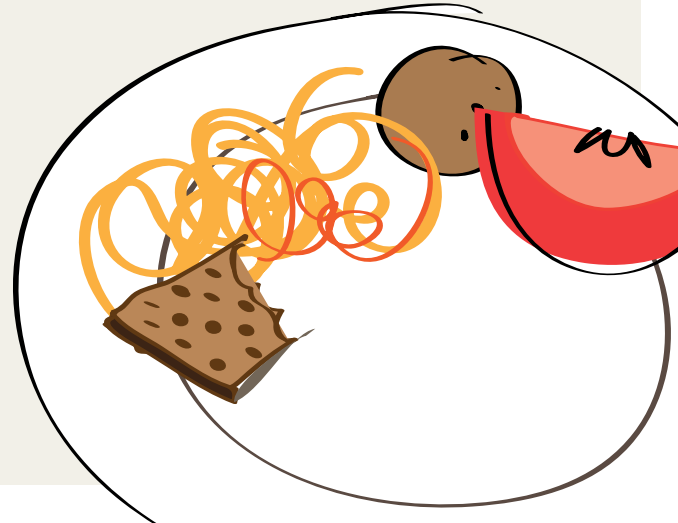
رېكخستني ئاشماوئەي خۇراكەكەت لئوئە ئاسانتر ناييئت تەنھا ئاشماوئەي خۇراكەكە بئە ناو كيسە سەوزەكەوئە،
دواتر بيخە ناو سەتلي خۇلەكەوئە لئەطەل كيسە ئاشماوئەكانى تردا داينئى
تېنيسكا ظيركن كارەكانى تر تەواو دەكات

ئويستە ضي بكامە كيسە سەوزەكەوئە؟

بېجطە لئە ئاشماوئەي خۇراك هېض شئىكى تري تى مەكە لئوانئىئە
ئەو خۇراكە بېت كە لئەسەر خوانمەكە ماوئەئەوئە، يان ئەوئەي كە
بەسەر ضووءە، يان ئەو شئانئەي لئە كاتى نان نامادەكردندا فرىي
دەدەي وئەك تويكلى ئىئانئە و هېلكئو ضئوري و ئيسكى طوشت و
ماسى يان دەنكى قاوئە/ ضاي سەفئري

ئويستە بزانيئە ناي □ ت بئرطى كئل و ئل ئېضانئەوئە ، كاغەز ،
تووتن، مادەي ئلاستىكى يان هئەر شئىكى تر كە لئە ئير جورىكى
تري دووبارە بئكار هېنانئەوئە ئولن بكرىئ بكرىئە ناو كيسە
سەوزەكەوئە.

لئە بئرطى شئەئەوئەي ئەم نامىلكەئەدا، رېبئريكى كورت هئبە لئەسەر
ئەو شئانئەي كە ئويستە بكرىئە ناو كيسەي سەوزەوئە ئەو ئارضاىئە
بېرئو لئە ضېئشئانئەكەئەدا هئلي بواىە



لەكۆي دەبیت

كيسه سەوزەكە فری بەدم؟

كە كيسه سەوزەكە تەربوو، لەسەر قووە دوو طەری لێ بده، بە هەمان شێوەی كيسه خۆلەكانی تر دواتر بپخەره ناو سەتلی خۆلەكە

بوۆسي كيسه سەوزەكە

شێوەكەي جياوזה؟

كيسه سەوزەكە تۆزێك بزووكتەرە لە كيسه ي خۆلي ناسايي هۆكار كەشێ شێوە نەوێ نەم كيسه ي ئويستت زوو فری بدریت بۆ نەوێ بۆن نەكات شويي هەطەرتنی نيبه ضونكه بۆ هيض شتيكي تر بەكار نەهينریت بيچطه له ناشماوēي خوراك

رەطنه سەوزەكە يارمەتي كاميرēي كارطەي جياكر دنەو كەمەن دەكات بۆ ناسينەوēو جياكر دنەوēي كيسه سەوزەكان لەكيسه ي خۆلەكانی تر دەكات بە شيوه يەكي ئوئوماتيكي كيسه كە له مادەي ئلاستيكي دووباره بەكار هينراوēو دروست كراوē.

ضي بكەم كاتي كيسه سەوزەكان بەرەو تەواو

بوون ضوون؟

نەطەر له خانوودا ددەبیت، كيسه يەكي سەوز بكه به دەسكي سەتلي خۆلەكەو كاتيک ئويستت بە كيسه ي تر بوو شوپيرەكە دەستەيهكي نوي كيسه ي سەوزت بو دادەتني كاتيک سەتلي خۆلەكە بەتال دەكاتەو بېرت نەضيت كيسه كە لبيكەر قوē له دەسكي سەتلي خۆلەكە كاتيک كيسه تازەكانت وەرطرت

نەطەر له شووقەدا ددەبیت، نەوēندي بكه به خاوەني شويەكەت يان نەو كۆمانيه يە كە خاوەني شويەكە يە كاتيک كيسه سەوزەكانت بەرەو كەمبونەوēو ددەبیت دەشتوانيت كيسه سەوزەكان له سەتتەرەكانی دووباره بەكار هينەوēو بە دەست بهيني له يارسانوēو، مالمين و نولستينا

ئارە ي زياده نادەبیت بۆ وەرطرتني كيسه سەوزەكان - ضونكه بۆ نەو ناره ي زياده كراوē كە دەبەتت بە ئوئومبيلي خولرێدەكە

نايا دتوانم له مالهوēو بەردەوام بم له بەر هەم هيناني تەين له مالهوēو

نەطەر خوت له مالهوēو كاري بەر هەم هيناني تەين دەكەيت دتواني بەردەوام بيبت، بەو مەرجه ي و قەزەرتي دنيطة ئايطادار بكەيتەوēو بەلام نەطەر كيسه ي سەوز بەكار بهينيت سوودي بۆ دنيطة زيارته ، ضونكه ئاشماوēكە بۆ بەر هەم هيناني طازي سروشتي و نەيني سروشتي بەكار ديت

طرنط! هەموو شتيكي ناو سەتلي خۆلەكە ئويستت لەناو كيسه ي ئلاستيكيديا بيت و دوو طەري ليدراييت

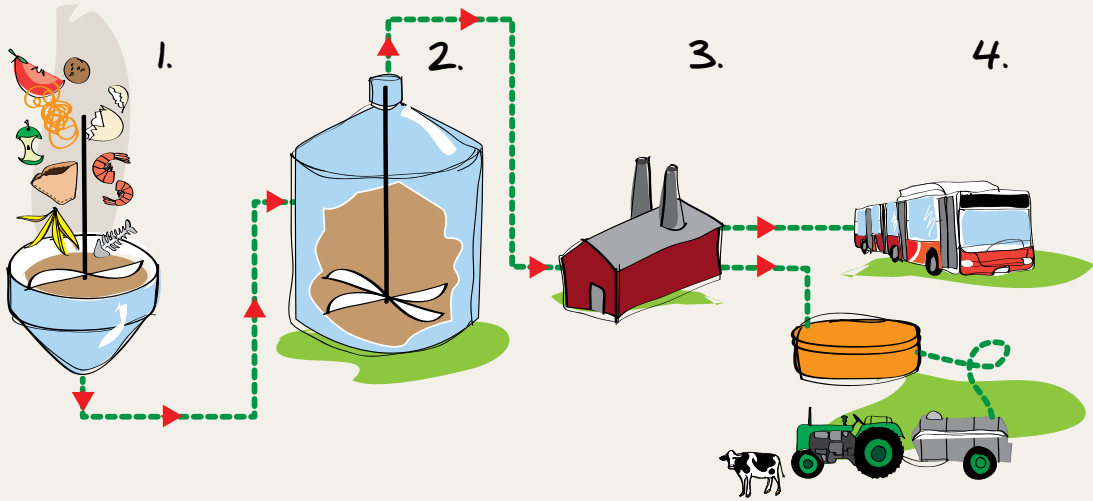
هەر شتيك بەخيتە ناو سەتلي خۆلەكەو ئويستت له كيسه ي ئلاستيكيديا بيت و دوو طەري ليدراييت نەطەر ئاشماوēي خوراكيش نەهيتت دوو طەري كە طرنطه ضونكه ناهيائيت خاشاكەكە برديتە ناو سەتلي خۆلەكەو هەر شتيك برديت كيشه دروست دەكات لەناو كارطەي جياكر دنەو كەدا و ري له بەر هەم هيناني طازي سروشتي ددەبیت له ئاشماوēي خوراكەوēو



بەم شيوه يە كيسه كە طەري ددەبیت بېرت نەضيتت دوو طەري لێ بده

طۇرپنى ئاشماۋەي خۇراڭ بۇ طازى سروشتى و ئەينى سروشتى

طازى سروشتى سووتەمەنپىيەكى ئۇتۇمىيلى طقۇرەيە كە لە دوۋبارەبەكار ھىنانقۇەي ئاشماۋەي خۇراڭ و سقرضاۋە سروشنىپىيەكانى تر دروست كراۋە طازى سروشنى بە تىكشكاندننى ئاشماۋەي خۇراڭكە لە لايقن زىندەقۇرە بىۋوكتەكانقۇرە لە دىنطەيەكى بىي ئۇكسجىندا دروست دەبىت نەمە روودەتات لە كالاۋەي طازى سروشنىپىيەكەمان لە لىنشۇئىن بىجۋە لە طازى سروشنى ترۇسەكە ئەينى سروشنى كوالىتى بقرز بقرهەم دەھىنپىت كە لە .كشتووكالدا بەكار دىت .



3. طازەكە خاۋىن دەكرىتقۇرە بە جۇرىك كە لەبار نىت بۇ بەكار ھىنان وەك سووتەمەننى ئۇتۇمىيلى طقۇرە
4. بىجۋە لە طازى سروشنى ترۇسەكە ئەينى سروشنى كوالىتى بقرز بقرهەم دەھىنپىت كە لە .كشتووكالدا بەكار دىت .

1. ئاشماۋەي خۇراڭكە لە كىپسە سقۇزەكانقۇرە بەتال دەكرىت لە پەكەي نامادەكرىن كىپسە سقۇزەكان دەقرىنە كۇرەي سووتانى ئاشماۋەكانقۇرە بۇ بەدەستەپىنانى طقرمىي ناۋقندى و كارقا
2. ئاشماۋەي خۇراڭكە دەكرىتە ناۋ دەقرىكى شىكرىدقۇرە، كە شىدەكرىتقۇرە بۇ بقرهەمەپىنانى طازى سروشنى

نايا دةزائيت؟

- نةططر مآلك سي كيسةي ستوز ثر بكتن له ناشماوئي خوراك هةموو هةفتةيئك، نةمة طازي سروشتي تةواو بئر هةم دةهيني لةسآلكدا بو ووزةدان بة ناسيك بو ماوئي 90 كيلومتر
- هةموو ناسة ناوخوييكانني لينشوئين بة طازي سروشتي كاردةكتن
- 1 كيلوطرام ناشماوئي خوراك بري يئك كيلوطرام تةيني سروشتي كواليتي بئر ز بئر هةم دةهينيت، كة دةتوانيت جي تةينة دةستكردةكة بطرئةوة لة كشتووكآدا
- هةموو مروظنيك سالانة 100 كيلوطرام ناشماوئي خوراك فري دةدات، نزيكفي يئك بئش لة سي بئشي نةم برة ناشفروي نالتيويستة هةول بدة خواردني زياد لة تيويست مةكرة و خواردنكان بة باشي هةلبطرة. هةميشة بوني خوراك بكة و تامي بكة تيش نةوةي فريي بدي - تةنها بة تبي بئروردةكة بريار مةدة

بو زانباري زياتر لةستر جياكر دنةوةي ناشماوئي خوراك تكايع سترداني
مآلترةكمان بكة tekniskaverken.se

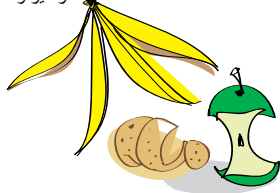
هةروها دةتوانيت نةوةندي بة سةنتفري راذهي بةشدار بووانةوة بكتيت بة ذمارة
013-20 81 80

نقره نشتووي نةم ناميلكتية ببرة و لة شوينيكي بئر ضاوي ضيشتخانةكتدا هةلي
بواسة. نةمة يارمعتيت دةدات لة. ثروسفي جياكر دنةوةكة تي بطقت

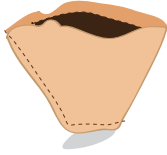
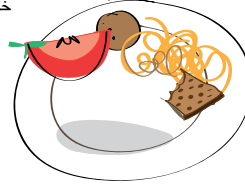
ضي بخقئة كئسة سةوزة كقوة



سبوة سةوزة
ناوك و تونكل و نؤو هتروها
نؤو سبوق سةوزانئق كة ئبربوون



ئاشهارئق حؤزراك
خاو و لئتراو



ضا و قارة

دئقكق قارة و طة لا
ضا/ضاق ساقئرئق، قلائر.



ئسك و بئرط

ئسكق طوشئ و ماسق، هئاوئق ماسق
تونكلق هئلكة بئرطق خوارئنة ناوبئكان.



رؤنة كائق ضئشئ لئناق

كقرة، رؤن، زفئق
و جورقكئق تر

نقم شئانة مءققرة ناو كئسة سةوزة كائقوة



قوة ساق

دقر مائق كؤن ئبوسئة بئرئق بة
دقر مائساق.



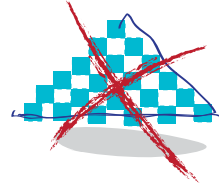
توتون

قئة جطقرة و بئر هئمسكئق
ترئق توتون



رودة كئة كائق

ئاشماوئق روءكق ئئجائة،
خاك و باء.



قوة سئاسر و كاغئتر

كاغئتر، دقسئاسر، كوتال/ضئراو، داوبق
سائئق.



طرئظ ! روءئامسكئق، بئرطق كئل و ئئل ئئضائقوة، كارئون سئدوق، مائقئق ئلاسنئقق، شوشة، كائزا، مائقئق كئمئابق هئئ ئمئانة ئبوسئة بة جئق جئابكرئقوة بؤ دوءبارة بئكار هئئانقوة.