

Xwarinên Xwe Biparêzin

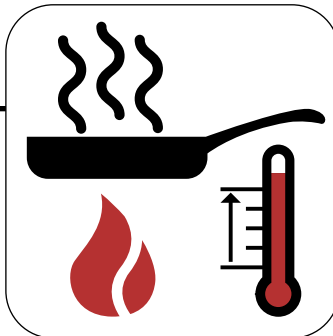
www.ndsu.edu/globalfood



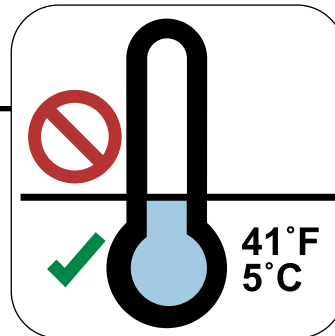
Maî nîvanê © Komeleya Navneteweyî bo Parastina Xwarinê



Maî nîvanê © Komeleya Navneteweyî bo Parastina Xwarinê



Maî nîvanê © Komeleya Navneteweyî bo Parastina Xwarinê



Maî nîvanê © Komeleya Navneteweyî bo Parastina Xwarinê

NDSU
Extension Service
North Dakota State University

KURDISH

Çavkanî: Hevkarîya ji bo Perwerdehîya Parastina Xwarinê.

www.fightbac.org

Ev berhem li ser bingeha karê ku ji aliyê USDA-CSREES di bin hikmê nimro 2005-51110 ve hatiye destekkirin hatiye ava kirin. Hemî raman, vedîtin û encam an jî pêşnîyazên ku di vê weşanê de hatine vegotin yê nîvîkarî/an in û îlam dîtinên USDAê nadin der.

Bişo



Mafê nivisanê © Komeleya Navneteweyî bo Parastina Xwarinê

Destên xwe bi awa germ û sabûnê bo middeta 20 sanîyeyan bişo, berî û piştî karê amadekirina xwarinê, herwisa piştî bikaranîna destavê, paqijkirina binê şîrmijan û destdana heywanên kedî.

Çalakî:

Bike ku beşdar destên xwe bi hindek rûn û darçînê bifirkînin. Bike ku ew biceribînin ku destên xwe bêyî sabûnê bişon. Niha, bike ku ew destên xwe bi awa germ û sabûnê bo middeta 20 sanîyeyan bişon.

Çavkanî: www.fightbac.org/content/view/170/94/



Bişo



Mafê nivisanê © Komeleya Navneteweyî bo Parastina Xwarinê

- Di binê ava henîfeyê de fêkîyên taze û sewzeyan, tevû qalik û çermikên wan ên ku nayên xwarin, carî bike.
- Di binê ava henîfeyê de fêkî û sewzeyên qalikhişk bifirkîne an bi firçeyeke paqij a sewzeyan wan di binê henîfeyê de firçe bike.

Çavkanî: www.fightbac.org/content/view/170/2/



Bişo



Mafê nivisanê © Komeleya Navneteweyî bo Parastina Xwarinê

Berî amadekirina her xarinê û berî despêkirina xwarineke din textên xwe yên hûrkinê, dewrî, firaq û dezgeyê bi ava germ a bi sabûn bişo.

Çavkanî: www.fightbac.org/content/view/170/94/



Ji hev veqetîne



Di siwareya xwe û tûrikê xwe yê danûstandinê de, herweha di sarincê de, goştê xav, goştê kedanî, xwarinên deryayî û hêkan ji xwarinên din veqetîne.

Çavkanî: www.fightbac.org/content/view/171/2/

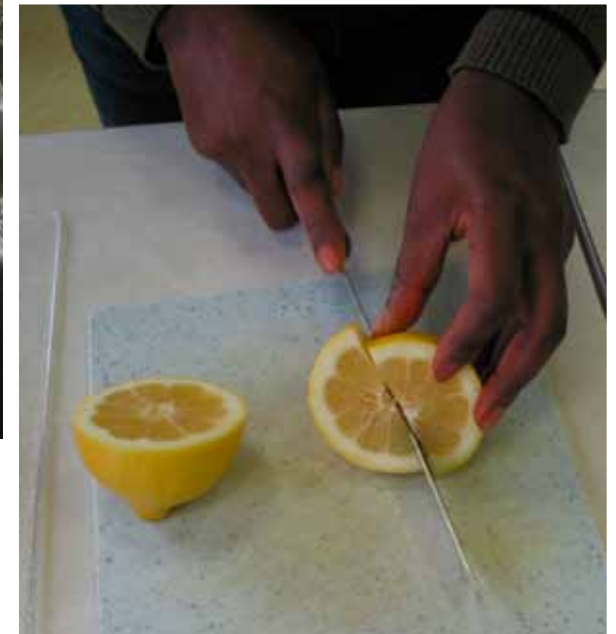




Ji hev veqetîne

Her tim textên hûrkinê û kêran bişo, piştî ku te ew ji bo hûrkirina goştê xav, goştê kedanî û xwarinên deryayî bi kar anîn.

Çavkanî: www.fightbac.org/content/view/171/95/



Ji hev veqetîne



Mafê nivisanê © Komeleya Navneteweyî bo Parastina Xwarinê

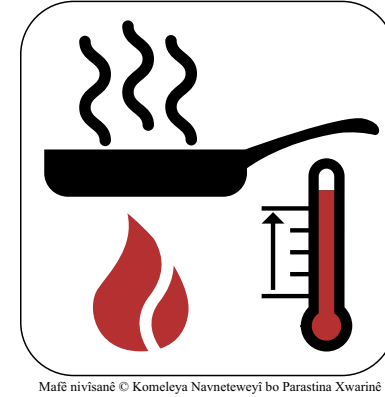
Piştî ku te ew ji bo hûrkirina goştê xav, goştê kedanî û xwarinên deryayî bi kar anîn, her tim textên hûrkirinê û kêran bişo. Eger pêkan be, ji bo sewze û fêkîyan textekî hûrkirinê û ji bo goştê xav, goştê kedanî û xwarinên deryayî textekî din ê hûrkirinê bi kar bîne.



Bipijîne

Ji bo pîvandina germahîya hundirîn ya xwarina pijandî, termometreya xwarinê bi kar bîne.

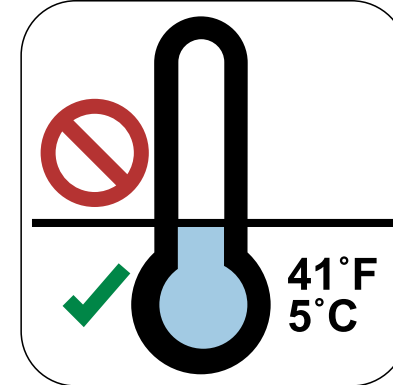
Çavkanî: www.fightbac.org



Mafê nivisanê © Komeleya Navneteweyî bo Parastina Xwarinê



Çavkanî: www.fightbac.org/content/view/171/95/



Maî nîvîsanê © Komeleya Navneteweyî bo Parastina Xwarinê

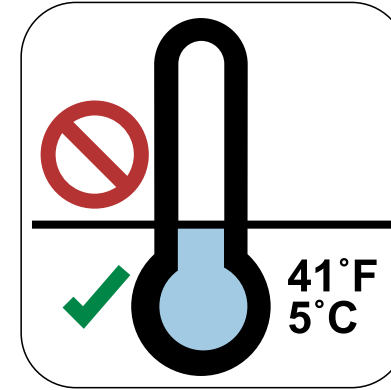
Sar bike

Da ko di sarincê de zû sar bibin, bermayîyên
pir zêde di nav derdanên nekûr de par ve bike.

Çavkanî: www.fightbac.org/content/view/169/2/



Sar bike



- Sarincê di bin tîna 40 dereceya Fahrenayt da bigire.
- Çer ku te goşt, goştê kedanî û xwarinên din ên ku zû genî dibin ji dikanê anî malê, wan bike sarincê an wan bicemidîne.

Çavkanî: www.fightbac.org/content/view/169/97/

