

ناسینهوهی رچین

رچینی رووکەشی:

- ❖ پنیست سڤ دهبیت، زەرد هەلەدەگەریت و دەئاسیت
- ❖ نازاری تیز
- ❖ تلۆقی چلک کردوو

رچینی قوول:

- ❖ پنیست بەلەك دهبیت سپی/ بۆری شینباو
- ❖ هەست دەکریت پنیستەکه بەدەست لیدان رەقه
- ❖ له سەرەتادا پنیستەکه سڤه، دوایی نازاری دهبیت (نازاریکی ترپەدار)
- ❖ تلۆقی خوین تیا زاو

بۆ زانیاری

له سەرەتادا سڤری دانەپۆشراو هەتاكو ۸۰% ی گەرماى لەش بەتال دەکات.

گۆرەوی و پیلایوی وشک لەپنی بکەو جلۆبەرگی فشۆل لەبەر بکە.

له بیرت بیت له کەشی سار ددا پەنجەکانی دەستت و پەنجەکانی پیتت بجوئینهوه.

بەپنی زانیاریه نوئیەکان، بەکارهینانی کریمی چەور مەترسیی رچین له سەرەتادا بەناسانی زیاتر دەکات.



نامادەکردنی:

Mari Lantto ماری لانتۆ
Eveliina Ruokamo ئەڤیلینا رووکامۆ
Minna Sipola میننا سیپولا

ئامۆژگای کاروباری کۆمەلایەتی و تەندروستی
له ئەولو
بەرنامەى پراهنانی چارەسەرە سەرەتاییەکان

وینەى بەرگ:

Tomi Haarala تۆمی هارالا



پینمایى سەرما بۆ کۆچبەران



ناومندی چالاکیه نیودەوڵەتیەکان
Villa Victor ڤیلا ڤیکتۆر
Kirkkokatu 54, PL 60 ناو نیشان:
90015 Oulun kaupunki
تەلەفۆن: ۰۴۴ ۷۰۳ ۱۶۷۴

چارەسەرە سەرەتاييەکانی رچين

جل پۆشینی زستانە

زستانی فینلەندا

چارەسەری رچینی رووکەشی:

کتوپر رچینەکە بتوینەوه، بۆ نمونە بە هەردوو دەستت دەموچاوت گەرم بکەرەوه، یان ئاوی گەرم (٤٠ پلەهێ سەدی) بەکار بهێنە هەتاكو پێستەکە ڕەنگی ئاسایی خۆی وەر دەگرێتەوه. ئەو شوینەهێ کە پێستەکەهێ رچیبو هەلێ مەگنۆ فینە.

چارەسەری رچینی قوول:

دانیابە لەوهی کە مەترسیی دووبارە رچینەوه لەئارادا نەماوه. ئەو شوینەهێ رچیبو بخەرە ئاوی گەرمەوه (٤٠ پلەهێ سەدی) بۆ ماوهی ٣٠ خولەک تا دوو کاتر مێر. لەشت بە گشتی گەرم بکەرەوه. شلەمەنێی گەرم بخۆرەوه. جلوبەرگەکانت بگۆرەو جلی گەرم و وشک لەبەر بکە.

نەگەر لە دواي ٣٠ خولەک لە هەولێ

چارەسەرکردن رچینەکە نەتوایەوه / باشتەر نەبوووه یان گومانەت کرد کە تووشی رچینی قوول بویتە، بڕۆ بۆ بنکەهێ تەندروستی

جل پۆشینی چین لە بان چین: چینی ژیرەوه، چینی ناوهند، چینی دەرەوه.

چینی ژیرەوه دەکریت کراسی قوول درێژ و پانتۆلی دەلنگ درێژ بێت کە لە قوماشی گەرمکەرەوه دروست کرابێت، وەکو تاخمی فانیلهی ژیرەوه.

چینی ناوهندی وەکو جلوبەرگی خوری، فلیس یان پەموو.

چینی دەرەوه کە پارێزگاری لە باو تەربوون بکات، قوماشیکی سفت، بۆ نمونە جلوبەرگی ناوپۆشکراو.

بۆ دەستەکان

❖ دەستکێشی ناوپۆش و رووپۆش (خوری + چەرم)

بۆ پنیەکان

❖ گۆرەهێ ئاسایی، گۆرەهێ خوری و پیلای ناوپۆشکراوی ژیر ئەستور. ناوینت پیلای زۆر تەسک بێت، و ابینت کە بتوانیت پەنجەکانی پینتی تیا بجولێنیتەوه.

بۆ سەر

❖ کلاوینک کە گۆیچکەکان و روومەت و مل بیۆشیت.

زستان درێژترین وەرزە لە فینلەندا.

لە زستاندا هەندیک جار بۆی هەیه پلەهێ گەرمی لە سفرەوه هەتاكو ٣٥ پلەهێ ژیر سفر بێتە خوارەوه.

زستان ٣ تا ٦ مانگ درێژە دەکێشیت.

لە سەرەتای مانگی نو و مانگی دە بەفر بارین دەست پێ دەکات.

ئەستورایی بەفری سەر زهوی دەگاتە نزیکەهێ مەتریک.

زستانی لاپلاند تايبەتمەندیەکی هەیه کە، نزیکەهێ ٤ مانگ تاريک دەبیت. لەو ماوهیدا ڕۆژ بەهێچ شیبو هیهک دەرناکەوینت. تاريکی لە مانگی دە و یانزەوه دەست پێ دەکات.

کاتیک کە باي بێت رچینی سەرما زیاتر دەبیت: ئەگەر پلەهێ گەرما ٥ پلەهێ سەدی بێت و بايهک هەل بکات بە خیرایی ١٠م/چ، پلەهێ گەرما دیتە خوارەوه بۆ ٢٢ پلە لە ژیر سفر.

شوینە هەستیارەکان بۆ رچين لەسەرما:

پەنجەکانی دەست، پەنجەکانی پێ، گۆیچکەکان، لووت و رومەتەکان.

