

(F) برخه: د مغز لرونکو میوو د حاصل اخستل

لومړۍ ټولست: د وړو میوو د ونډو د سرونو د میوو
او مغز لرونکو میوو د حاصل اخستل

اصطلاح ګانی

- د اجسامو د سختی د سنجولو دستگاه یا آله Pentrometer
- هغه آله چي د میوو د قند یا شکری اندازه ټاکی Refractometer

.1 په هغه صورت کي چي ميوی په ونه کي پخي شوي او رسيدلي وي پس د هغې خوند او څرنګوالۍ نسبت هغو ميوو ته چي له حاصل اخستلو نه وروسته پخي شوي وي غوره وي، البته دا مطلب د نوعي، جنس، د نمو فصل او اقليم پوري هم تراو لري.

• لیمویی میوی (لکه نارنج، لیمو او نور) (Citrus fruits)

- په لیمویی میوو کي د پخیدو پروسه یا هم د رسیدو پروسه شتون
نه لري. او نه په کي د "د وني رسیدلی میوه" یا "tree ripe"
اصطلاح شتون لري .

» لیمویی میوی د نا رسیدلو (immature) څخه نیولی تر د
رسیدلو (mature) شرایطو او د ډیرو زیاتو رسیدلو
شرایطو پوري عبور کوي په داسې حال کي چي په دي ټولو
شرایطو کي په ونه کي باقی پاتي کېږي، ولی په دي میوو کي
تغیرات په ورو توګه وي او د څو میاشتو لپاره کيدلی شي
چي پراخوالی پیدا کړي.

» د دي لپاره چي د داسې میوو رسیدل یا پوخوالی ازماښت
شوې وي د هغې لپاره یوازنۍ لاره دا ده چي د میوی خوند
ولیدل شي.

» د میوی رنگ دا بنکاره کوي چي میوه په ضعیفه توګه رسیدلی او یا هم پخه شوي ده، د دی لپاره چي د اکثره میوه پوستکی خوراک ته له اماده کيدلو نه مخکي مطلوب وي په داسي حال کي چي میوه پخه شوي نه وي.

» لیمویی میوی (citrus fruits) هر کله چي له وني نه واختنل شي، پس د هغې د خوروالى او د پوخوالى لپاره باید چي نور انتظار ونه ويستل شي. په داسي حال کي چي ځني له میوه څخه له دی وروسته چي حاصل يې واختنل شي هم پخیري او هم خوربیدلی شي لکه شفتالو.

» لیمویی میوه هر کله چي د پخیدو په مرحله کي واختنل شي، پس په هغې کي کوم تغیر نه رامنځته کېږي، پرته له دی چي وروسته یا په ورو، ورو توګه وچه شي.

» ليمويي ميو ي په ونه باندي د اوبردي مودي لپاره ساتل کيدلى شي
نسبت دي ته چي و اخستل شي او زيرمه کرل شي. ولې دي ته
موپام وي چي ليمويي ميوه دي د يخ وهلو (frost) نه و ساتل شي.

» هر کله چي د ميو حاصل اخستل پيل کيري، لومرى بايد چي د
بناخونو بنکته ميو ي و اخستل شي پورته واقع شوي ميو ي دي د
فصل په پاي کي و اخستل شي.

» د دي کار لپاره دوه دليلونه شتون لري: لومرى دا چي يخندان
معمولًا هغه ميو ي متاثره کوي چي د حمکي سطحي ته نژدي
وي، يا ويلى شو چي په يخه هوا کي بنکتنى ميو ي پير ژر
صدمه يا ضرر گوري. دوهم دا چي فنگسي ناروغى چي د ميو و
د ورستيدو سبب کيري (fruit-rotting fungus disease) له
خاورى نه د ميو ي په لورى خپريزى او لومرى په بنکتنىو ميو و
باندي هجوم کوي. دا نوعه فنگسونه په خاوره کي ژوند کوي او د
ناروغى سبب کيري. Brown rot

.a. تاولک (Brown rot) د لیمویی میوو بنایسته پوستکی خرابوی، د نورو ارگانیزمونو په خلاف میوه خلاصوی او د هغې د زخمی کیدو سبب کېږي، دا ارگانیزم(Brown rot) د میوی پوستکی خرابوی او هغه نه سوری کوي.



» هر کله چي تاسي ليمويي ميوپ د زيرمه کولو په نيت حاصل
يي راتولوي، پس په دير اختياط سره کار وکړئ ترڅو چي
دداسي ميوو پوستکي متضرر نه شي.

» هغه ميوپ چي د راتولولو په وخت کي پري کيري يا خراشل
شوې وي په زيرمه کيدلو کي دير په چتکي سره ورستيږي.

» ليمويي ميوپ (Citrus fruits) کومي چي د سالم پوستکي
لرونکي وي د ورستيدو په وراندي مقاومت لري او د خو اونيو
لپاره په زيرمه ځای کي چي مرطوب او يخ (له ۳ نه تر ۸
سانتي گريد درجو او نسبي رطوبت يي ۸۵ نه تر ۹۵ فيصدو
پوري وي) وي دوام پيدا کوي.

» که چيري زيرمه ځای د وچي حرارت درجي شرایط ولري
پس ميوه د یوې اونۍ نه تر لسو په اوږدو کي خپل خوند له
لاسه ورکوي او مراوي کيري.

• منئizi ميوي (Apples)

- د منئي ميوه يو له هغه ميوونه د ھ چي پيره په مشکلاتو سره پخپري او پوخوالى يي نه شي معلوميدلى.

- هغه آله چي د سختي سنجونکي (penetrometer) په نامه سره يادپزري په لويو تجارتی عملياتو کي د منئي د پوستکي د مقاومت د معلومولو لپاره په کار وړل کېږي، دا آله دا معلوموي چي د منئي پوستکي څومره فشار تحمل کولی شي.

» البته د فشار اندازه د منئي د نوعي په پام کي نیولو سره توپير کوي.



» بله علامه او ځانګړه چې د مني د پوخوالی څخه
عبارةت ده دا ده چې منه د مني له وني څخه لوپزې.
او په آسانۍ سره له وني مني هم اخستل کيدلى شي
چې د مني د پوخوالی یوه بله علامه یا نښه شمیرل
کېږي.

» ميوې خپل لوی ته کش کړئ او په نرمۍ سره هغه
تاوه (twist) کړئ.

» په هغه صورت کي چې ميوه په آسانۍ سره له وني نه
جلا شوه په دي معنۍ چې بنائي ميوه د اخستلو لپاره
اماډه ده.

» په هغه صورت کي چې ميوه په آسانۍ سره له وني نه
جلا نه شوه په دي معنۍ سره چې ميوه د نور وخت
لپاره هم ارتیا لري ترڅو چې پخه (mature) شي.

« رنگ په عمومي توګه د مني د پوهالی لپاره د اعتبار وړ نښه نه ده، دا حکه چې هره نوعه د رنگ له مخي یو له بل سره توپیر لري او د رشد او نمو فصل هم کيدلی شي چې د مني رنگ تر تاثير لاندي راوړي.

« د مني د راتولولو په وخت کي باید دېر زیات احتیاط وکارول شي دا حکه چې د ونو پراخوالی او سایز په مختلفو اندازو سره وي.

• ناک میوہ

- د ناک د میوی خوند او مزه هغه وخت اعظمي
حد ته رسپری چي له وني څخه خامه يا
نارسپيدلى راتوله کړل شي.

» هر کله چي د ناكو میوو په ونه کي د ګوندو په
شمار سره پخیدل پیل کري، پس د ناك ټولي
میوی له وني نه راتولي کري او په تياره او
یخ ځای کي یې ځای په ځای کري.

• انار میوه (Pomegranates)

- د انار میوه هغه وخت رسیدلی او پخه حسابېږي
چې هغه یو مشخص رنګ او ځلا لرونکي رنګ
د خان لپاره غوره کړي.

« د انار میوه مخکي له دي څخه چې ډيره زياته
پخه شي باید واخستل شي خصوصاً هر کله
چې د انار میوه په چاودلو باندي پیل وکړي.

« د انار میوه هم د منی د میوی په شکل په يخ خونو یا
زيرمه حايونو کي اوبرد عمر لري.

« د انار میوه د صفر نه تر ۵ درجي د سانتي گريدي
د اوه مياشتو لپاره چي نسبي رطوبت د ۸۰ نه تر ۸۵
فيصدو پوري وي پرته له دي چي میوه او به خپل
کيفيت له لاسه وركري، بنه سائل کيدلى شي.

« د انار میوه په زيرمه حاى کي او س هم جوس
لرونکي کيرني او د هغې خوند زياتيرني.

• د انځر Figs میوه

- د انځر میوه باید چې په ونه کي له اخستلو نه
مخکي پخه شوي وي.

« په هغه صورت کي چې انځر نا رسیدلی یا خام
وي، پس له اخستلو نه وروسته نه پخیزی.

- رسیدلی یا پوخ انځر لپه څه نرم او د هغې غاره
لپه کړه وي.

- انځر په اختیاط سره راتول کړئ ترڅو چې د هغې
له زخمی کيدو نه مخینوی صورت ونیسي.

« تازه انځر په بنه او غوره توګه نه شي ساتل کيدلى،
يواري په يخچال کي د دوه نه تر دري ورڅو پوري
ساتل کيدلى شي.

« د انځر ځني نوعي هغه وخت خوندوري کيدلى شي
هر کله چي انځر وچ شي.

« انځر د څلور نه تر پنځو ورڅو پوري په لمر کي
وچيرې او کيمياوي او به ويستونکو dehydrator
موادو پواسطه د ۱۰ نه تر ۱۲ ورڅو په موده کي
وچيدلى شي.

« وچ شوي انځر د شپرو نه تر اته میاشتو پوري
زيرمه کيدلى شي.

• توت میوه Mulberries

- د توت سره او سپینه (دوه رګه) میو د پسلی په اخرو کي يې حاصل اخستلو لپاره اماده کېږي.

» سپین توت داسې اخستل کېږي چې یو لوی څادر د وني لاندې نیول کېږي او د وني بناخونو ته تکان ورکول کېږي.

- تور توت د اوړۍ په موسم کي پخېږي.

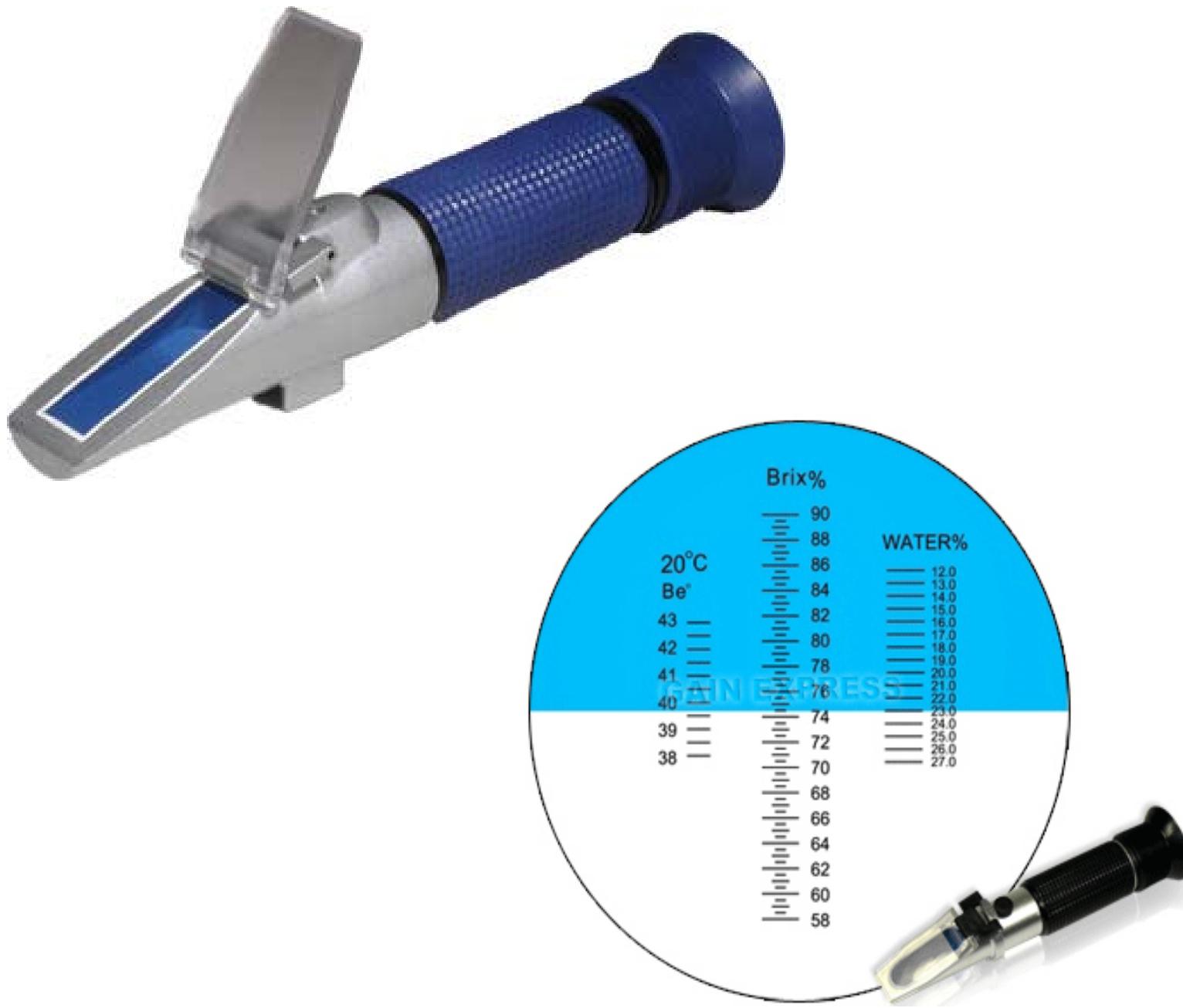
» تور توت (شاتوت) په سختی سره اخستل کېږي.

» که چیري په شاه توت باندې فشار وارد شي د هغې شيره اخستل کېږي او د لاسونو او لباسونو د کړیدو سبب کېږي.

- » هغه توتان چي وينحـل شوي نه وي د خو ورخـو لپاره په يخـجال
کـي د سـرتـېـلى لـوبـنى پـواسـطـه سـاتـلـى كـيدـلىـشـي.
- » پـوخـشـويـشـاهـتـوتـدـ9ـفيـصـدهـقـندـاوـسـتـريـكـاسـيدـلـروـنـكـيـ
ـوـيـ.
- » تـوتـپـهـتـازـهـشـكـلـ،ـوـچـشـويـ،ـمـرـبـاـشـكـلـ،ـسـتـوانـوـپـهـشـكـلـاوـ
ـحتـىـدـقـورـمـيـپـهـقـسـمـپـهـمـصـرـفـبـانـدـيـرـسـيـدـلىـشـيـ.
- » دـتـوتـدـمـرـبـاـدـجـوـرـولـوـلـپـارـهـغـورـهـتـوتـهـغـهـدـىـتـرـخـوـچـيـ
ـتـوتـتـرـيـوـيـانـدـازـيـپـورـيـنـاـرـسـيـدـلىـوـيـ.
- » دـتـوتـمـيـوـهـلـهـنـورـوـمـيـوـوـسـرـهـلـكـهـمـنـهـاوـنـاـكـهـمـمـخـلوـطـ
ـكـيدـلىـشـيـ.
- » لـهـتـوتـخـخـهـدـشـرابـوـپـهـجـوـرـولـوـکـيـهـمـاسـتـفـادـهـکـيدـلىـشـيـ.

- اکثره وری میوی د لاس پواسطه را تو لیری یعنی حاصل بی اخستل کیری.
- تور توت او چمکنی سره تو تان ناپایداره مخصوصات دی، پس د هغی د تولولو په وخت کی باید د هغوي لاس په لاس کولو او زیرمه کولو ته پاملننه وشي.
- درنگ تغیر د توت د پوخوالی لپاره یوه غوره نښه او علامه ده.
- د توت د پوخوالی لپاره خوند يا مزه یوه خصوصي نښه شميرل کیري.
- که چيري تو تان له پخیدو نه مخکي را تو ل شی، پس امكان لري پاخه شي، ولی کيفيت او د توت اندازه او د هغی خوب والی به غوره نه وي.
- که چيري تو تان په ديره پيماني سره پاخه شي، پس دير زيات نرم، بي کيفите او په چتکي سره به وراسته شي.

- د نوت رنګ، خوب والی، خوند، بوی او په آسانی سره له ساقې نه جلا کیدل د هغې د پو خوالی علامې او نبني شمېرل کېزې.
- قند سنجونکي (refractometer) له يوي لاسي الی نه عبارت دی چې په کروندو کي د انګورو او نورو میوو کي د شتون لرونکي قند د آټکل کولو لپاره په کار وړل کېزې.
- د انګورو د تیزابو د معلومولو لپاره لابراتواري ازمایینت عملې کېزې.
- په یاد ولري په هغه صورت کي چې د انګور خوشه له تاک نه پري شوي وي، پس د هغې پخیدل ودرېزې او له دي زياته نه پخېزې، پس نارسیدلی انګور باید چې له تاک نه پري نه کړل شي.



A. د میوی د حاصل اخستل او پخیدل (Maturity) د میوی له نوعي، او بيو ، هوا او درشد او نمو له نورو فكتورونو سره تراو لري، پس د میوی د حاصل اخستني لپاره مناسب وخت پرته له شكه د میوی د کيفيت د سطحي په لورولو کي مرسته کوي.

• د مغز لرونکو میوو ټولی نوعی همدا چي د حاصل اخستلو
لپاره اماده شوي، نو حاصل يې واخلي، دا خکه چي په
حاصل اخستلو کي خنډ کول د داسي میوو ددي سبب کېږي
ترڅو د هغې حجم کم، کيفيت يې بسته او د زيرمه کولو
عمر يې لند شي.

- مغز لرونکي ميوې په آسانۍ سره راتوليرې، د بیلګي په توګه
د وني بناخونه په ورو توګه د یوې خادي پواسطه او یا هم د
رسې پواسطه تړل کېږي او ورو، ورو تکان ورکول کېږي.

• Almonds بادام

— د بادام را تولول باید هغه وخت پیل شي چي ۹۵ فیصده د بادام لومړنی پوستکی خلاص شوي وي.

« د پوستکی چيدل د وني په پورته برخه کي پیلپري او بنكتی لوري ته پای ته رسپري.

« د دې لپاره چي د مرغانو او نورو مضر و حشراتو پواسطه د بادامو له تبنتلو نه مخنيوی وشي، پس همدا چي ۷۵ فیصده لومړنی پوستکی یي وچاوديد نو د بادامو حاصل راټول کړئ.

« د دې لپاره چي د بادام ونه وکولی شي په موثره توګه لومړی پوستکی شق کري پس د وني او به کول باید په بنه توګه صورت ونیسي دا ځکه چي او به کول په دې برخه کي عمدہ او اساسی رول لو بوي.

» د بادام د بنکته اچولو لپاره ترټولو غوره طریقه دا ده
چي چي واره بناخونه د خادو پواسطه ووهل شي يا
هم د لرگي څک چي د همدي لپاره جوړ شوي دي
وکارول شي.

» دا به غوره وي ترڅو یو ډبل او لوې څادر (د توټي
یوه برخه) د بادام ونې لاندې وغورول شي ترڅو چي
بادام په هغې کي جمع شي.

» د بادام مغز(kernels) باید په سمدستي توګه راتول
شي ترڅو په هغې د میریانو له تجاوز او ننوتلو نه
مخنیوی وشي.

» د بادام له راتیولو نه وروسته د بادام لومړنی پوستکی
پرته له وخت تیریدو د بادام له مغز نه لري کړئ، په
کورنيو باغچو کي غوره لاره دا ده چي د بادام
پوستکی د لاس پواسطه لري کړئ شي.

» هغه بادام چي په درسته توګه راتیول شوي وي،
معمولًا د اضافي وچيدلو لپاره اړتیا لري ترڅو په دي
ترتیب د ګیائیزو فنگسونو له رشد او نمو څخه د
بادامو د زیرمه کولو په وخت کي مخنیوی وشي.

» د دې لپاره چي د بادام داني وچي شوي وي، پس بادام
په تجیر يا تغیر باندي خواره کړئ او د هغې لپاره د
هوار د دوران زمينه برابره کړئ او بادا م د څول
څلوا لپاره بسکته پورته کړئ.

» الوتونکي معمولاً د وچيدو په وخت کي تبنتوي، نو په دي بنا
د بادامو د وچولو په وختي د هغوي د ساتني لپاره لازم تدابير
په پام کي ونيسي لکه خپاره کړي شوي بادام د جالی پواسطه
پوبن کړئ.

» رښتيا! که چيري بaran وي، پس بادام يوه مناسب ځاي ته
يوسي او پت يې کړئ.

» بادام څو ځلي د وچولو لپاره تر نظارت او ازماينت لاندي
ونيسۍ.

» د بادام دو همي پوستکي لري کړئ او د بادام مغز ازماينت
کړئ چي آيا وچ شوي دي او که نه؟

» که چيري د بادام مغز الاستيکي خاصيت ولري په دي معنى
سره چي بادام اوس هم مرطوب دي او د اضافي وچولو لپاره
اړيا او ضرورت لري.

» بادام هجه وچ ګنل کېږي چي د هغې مغز وچ شي او د ماتولو
په وخت کي د وچوالى يوه خاص اواز وکړي.

غوز Walnuts

•

غوز په هغه وخت کي پوخ يا هم رسيدلی ملاحظه کېږي
چې د غوز د مغز په دوه نیمو کي دیوال يا پرده په
کامله توګه قهوه يې رنګ يا هم خرمایي رنګ د حان
لپاره غوره کړي وي.

» په دي مرحله کي، د غوز مغز په روښانه رنګ او تر
تولو لوړ کیفیت کي ځای لري.

» معمولاً، د حاصل اخستل باید هغه وخت پیل شي چې
د غوز لوړنی پوستکی له غوز نه جلا شي.

» هر کله چې منی نژدي کېږي، پس څو داني غوزان
مات کړئ او دا معلومه کړئ چې غوز پوخ شوي دي
او که نه، خصوصاً د وني پورته برخه تر ازموینې
لاندې ونیسې.

» د قوي نسج قهوه يي کيدل او د غوز د لومنى پوستکي شل
کيدل د غوز د حاصل اخستلو وخت د نژدي کيدو تر ټولو
غوره نښه او علامه ده.

» د غوز د پوستکي شل کيدل لومنى د وني په پورته برخه کي
پيل کيرزي، پس دا مهمه ده چي نمونه د وني له پورته برخي نه
واخستل شي. ترڅو معلومه شي چي د هغي د راتولولو وخت
څه وخت دي.

» په بنه توګه او به کول هم د غوز د پوستکي په شل کيدلو کي
هم مهم رول لري، پس بايد چي د غوز ونه د حاصل اخستلو په
دوران کي بنه او به کړل شي، د دې لپاره چي د غوز ونه که
چيري د او بو د فشار يا د او بو د کموالي (water stressed)
په وړاندې قرار ولري د هギ لومنى پوستکي به په آسانی
سره جلا نه شي.

» د دې لپاره چي غوره غوزان په لاس راشي پس د غوزانو حاصل هغه وخت واخلي چي د هغى مغز د هغى له دوهمى پوستكى نه جلا کرل شي.

» په هغه صورت کي چي غوز په مطلوب وخت کي راتول شي، پس جدي ستونزي به مخ ته راشي، مثلاً د غوز د مغز توريدل، د حشراتو هجوم په پوستكى او حتى د غوز مغز به دالوتونکو پواسطه وتبنتول شي.

- هغه وخت حاصل راتول کري چي اکثریت غوزان (٨٥%) په آسانى سره له وني جلا کيدلى شي او يا هم د هغى لومنى پوستكى له راتول شوي ٩٥٪ غوز نه په آسانى سره لري کري شي

• پستی میوه Pistachios

— د پستی د مغز د پخیدو لو مری نښه یا علامه دا ده چې د پستی
رنګ له شنه نه قرمزي رنګ ته تغير کوي.

« تاسی په آسانی سره کولی شی ترڅو چې سور پوستکی د
پستی له مغز نه د فشار پواسطه د دوه گوتو په منځ کي لري
کړئ.

« هغه پوستکی چې په شنه رنګ سره باقی پاتي کېږي، پس
د اسي پستی په آسانی سره یې پوستکی نه لري کېږي.

» د پستي ميوه هر خومره چي ژر کيري باید له رسيدو وروسته
يی حاصل و اخستل شي ترڅو د حشراتو له خپريدنی او هجوم
او د پستي د مغز د کیفیت بنکته را تلو نه مخنیوی وشي.

» د پستي حاصل اخستل هغه پیل کيدلی شي چي د پستي داني په
آسانی سره له خوشی نه جلا کړي شي، معمولاً دا کار یوي نه
تر درې اونى وروسته له هغې چي د پستي لو مرین پوستکي
سور رنګ غوره کړي عملی کيري.

» کله ، کله د وني پسته لرونکو بناخونو ته تکان ورکول کيري
او مشاهد کيري چي څو داني پستي د حمکي په مخ پیدا کيري
په دي ترتیب سره معلومولی شو چي د هغې د حاصل اخستلو
وخت به څه وخت وي.

» غوره به دا وي ترڅو انتظار وکړو چي اکثریت نبات پوخ شي
او د پستي ونه په یوه حل را توله کړل شي.

» د پستي د ميوه حاصل د خادي پواسطه اخستل کيرزي
چي د ضربی په وخت کي د ميوه لرونکو بناخونو
لاندي خادر چي دبل وي اچول کيرزي.

» دا چي د پستي پوستکي او مغز څيري وي، نو په دي
بنا د کرټيا (contamination) لپاره دير مستعد
وي.

» د پستي ميوه نه باید چي په مستقيمه توګه په ځمکه
پري وحی یا د ځمکې سره په تماس کي شي.

» د پستي لومنى پوستکي يوازي له راتولولو نه وروسته لري
كري.

» كه چيري لومنى پوستکي د اوبردي مودي لپاره په پسته
باندي باقي پاتي شي، پس د پستي مغز په داغ لرونکي شي او
امكان لري چي گيائيز فنگسونه(mold) په هги کي رشد او
نمودوري.

» د دي لپاره چي لومنى پوستکي په اسانۍ سره جلا کړل شي
پس د پستي داني د یو تغیر په مخي همواري کړئ او هغه یو
له بل سره په ورو توګه مالش کړئ.

» د پستي د پوستکي لري کولو په وخت کي ډبله پرچه یا تغیر
پير مناسب وي.

» سيمې غلبيل ته په سطل باندي ځائي ورکړئ او پسته د غلبيل
په مخ مالش کړئ.

» خالی يا تش مغز هم په عامه پسته کي وي.

» د مغز نه لرونکو پستو شمير د پستي په نوعه،
اقليم ، د نبات په پيوند او ستاسي په زراعتي
کرنو پوري اره لري

» وروسته له دي چي لومنى پوستكى مو لرى
کر، پس پستي ته د او بو په مخ لامبو ورکرئ
او په دي ترتيب سره مغز نه لرونکي پسته
ورخه جلا کرئ.

« تاسي کولي شی چي پسته د یوه پلاستيکي تغر
په مخ د لمر په شتوالي کي خوره کري کله چي
بنه هوا شتون ولري، او پسته وچه کري.

« د پستي مغز ته یوې سطحي طبقي په مخ خور
کري.

« د نورمال حرارت درجي لاندي، په هغه
صورت کي چي پسته د لمر لاندي وچه شي او
د مناسي فيصدی رطوبت لرونکي وي پس د
دریو نه تر څلورو ورخو پوري د وچيدو لپاره
په بر کي نيسی.

« هغه پسته چي په درسته توګه وچه شوي وي د
هغي مغز وچولي مات شوي نه وي.

Pine nuts • د کاج مغز

— د کاج مغز هغه وخت د راتولولو لپاره اماده وي چي د هغې
غوزه پخه او خلاصه شوي وي.

» غوزه له وني څخه واخلي او وروسته هغې ته تکان ورکړئ
ترڅو د هغې مغزی میوه تویه شي.

» له غوزي نه د مغز تؤیidel د میوي د پوخوالی یوه غوره
نبنه او علامه ده.

» ځني وختونه غوزي په کامله توګه نه خلاصېږي او دي ته
اړتیا لیدل کېږي ترڅو چي د فشار پواسطه خلاصي شي او
هغې مغز لاندې وغورزول شي.

» د خلاصي او بندی غوزي مغز را تول کړئ او هغه
په تاري بوجيو کي ځای په ځای کړئ.

» غوزي له را نولولو نه وروسته د دريو نه تر څلورو
ورخو پوري د لمر لاندي کېږدئ او وخت ورکړئ
ترڅو چي هغه خلاصي شي.

» غوزي باید چي هر څو ورخو وروسته تر نظارت
لاندي ونیول شي.

» له دي وروسته چي غوزي وچي او خلاصي شوي،
پس هغې ته ټکان ورکړئ ترڅو چي د هغې مغز
توي شي.

. د مغز لرونکو میوو په لویو باغونو کي، ماشینونه د ونو تني کلکي نیسي او هغوي ته لرزه ورکوي او په دي ترتیب سره ټولي مغز لرونکي ميوی په څو ثانيو کي له وني نه جلا کېږي.



پیاکته/ خلاصه یا لنديز

- دا تشریح کړئ چې د مختلفو ونو څخه میوې
څه وخت او په څه ډول اخستل کېږي؟
- دا روښانه کړئ چې د وړو میوو د حاصل
اخستلو لپاره تر ټولو غوره لاره کومه ده؟
- د مغز لرونکو میوو د حاصل اخستلو تشریح
او روښانه کول.