



دیش آفتابی

K-14

parabolic dish cooker

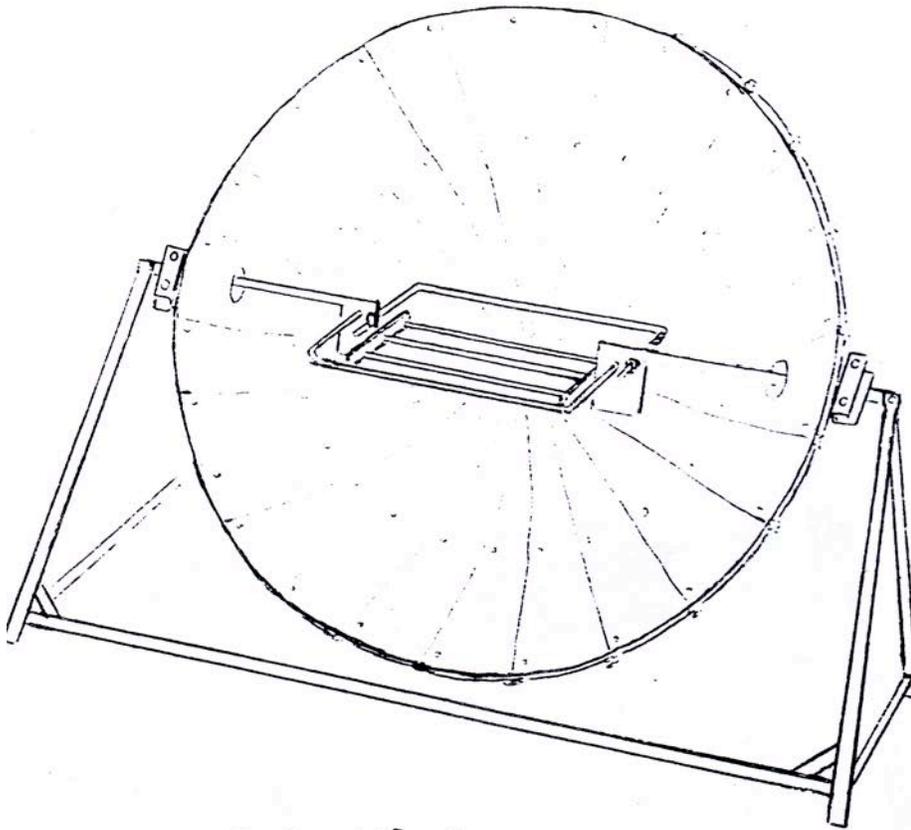
Manual for Dish Cooker
رهنما ديش آفتابى



نويسنده و نقاش:
گريس مگنى

Author & Illustrator
Grace Magney

دلو ۱۳۸۵
February 2007



این دیش آفتابی است.

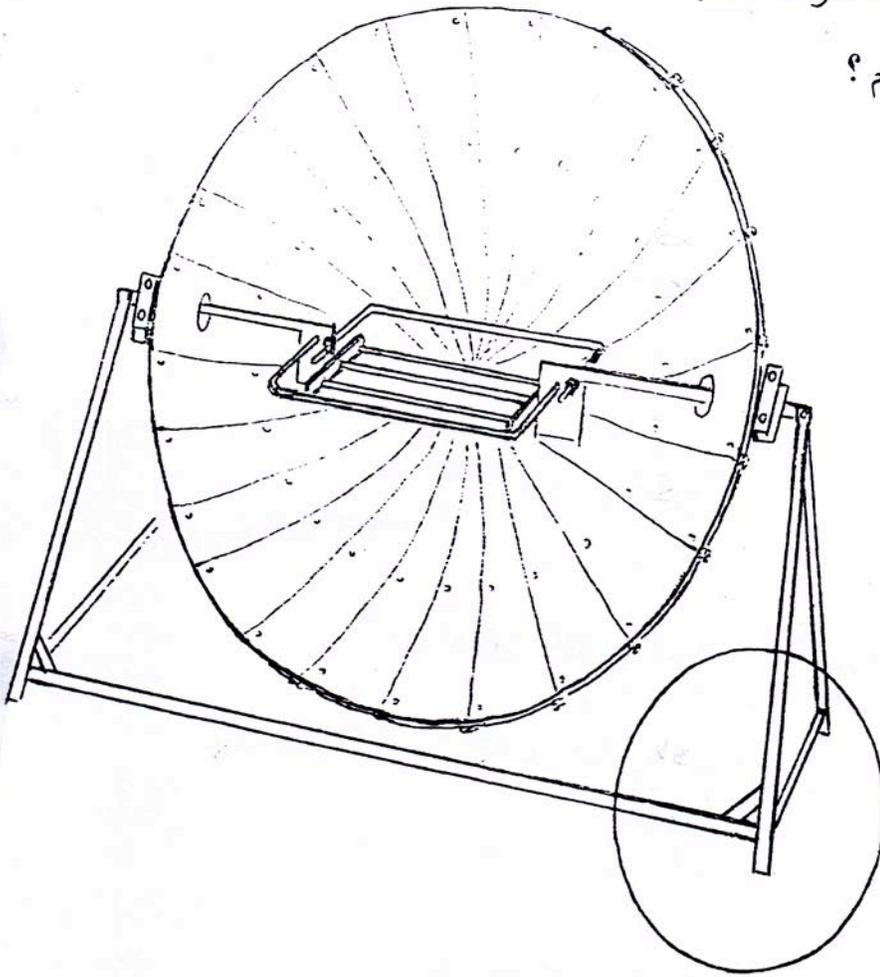
توسط گرمی آفتاب غذا را پخته میکند.

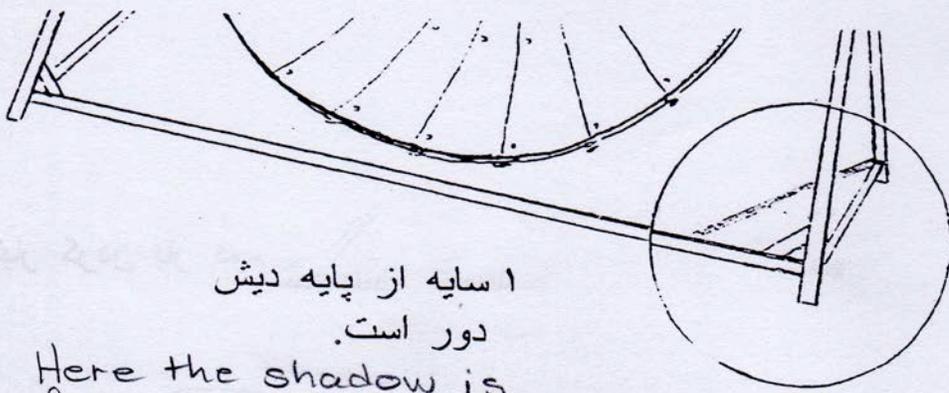
انرژی آفتاب مفت است.

This is a sundish cooker
By the heat of the sun you can cook
The sun's energy has ^{food} benefit.

How can you adjust the Dish Cooker to the sun correctly?

چطور دیش افتابی را
درست به طرف افتاب
جور کنیم؟



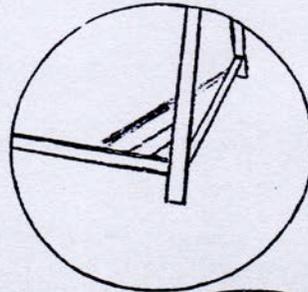


۱ سایه از پایه دیش دور است.

Here the shadow is far from the foot bar,

۲ سایه به پایه دیش نزدیکتر شد.

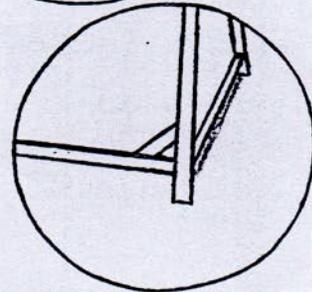
Now the shadow is nearer the foot bar,



۳ وقتی که سایه در زیر پایه دیش میاید جایش درست است.

When the shadow is under the foot bar it is adjusted correctly.

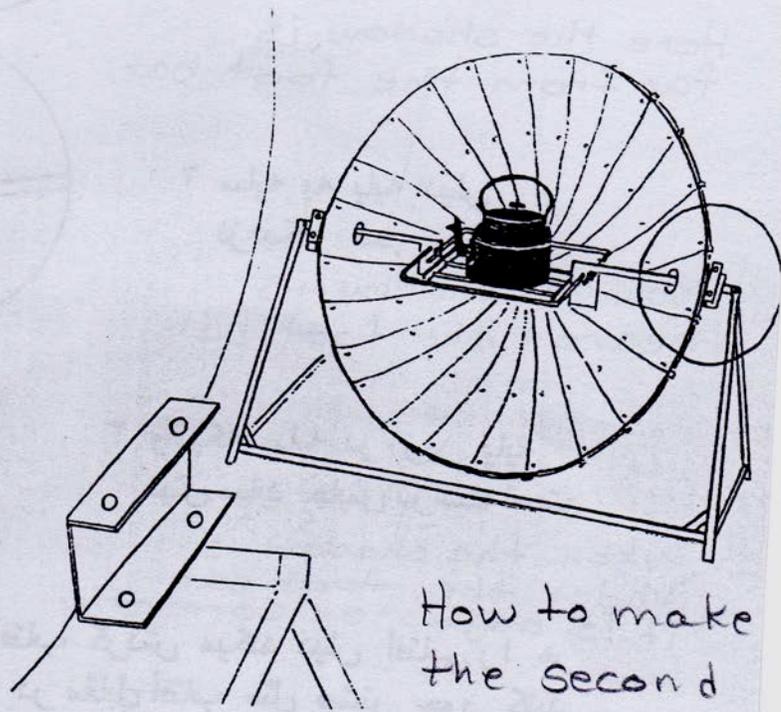
بخاطر که آفتاب گردش میکند دیش آفتابی را هر بیست دقیقه در مقابل آفتاب مثل بیشتر جور کنید.



۳

Because the sun moves, the Sun Dish should be adjusted like this every 20₃ minutes,

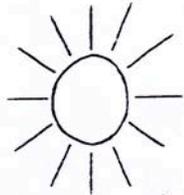
تیار کردن بار دوم



How to make
the second
adjustment.

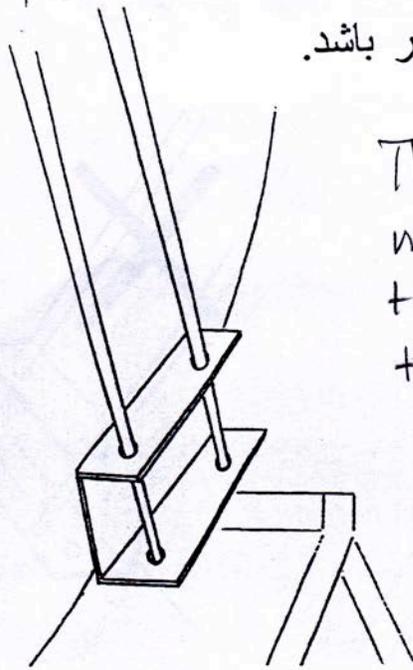
F

4

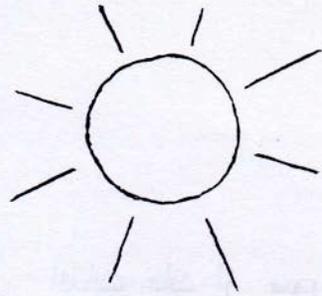


نور آفتاب باید از سوراخ بالا

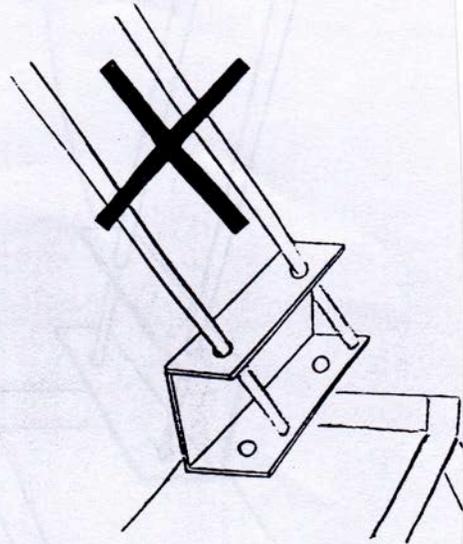
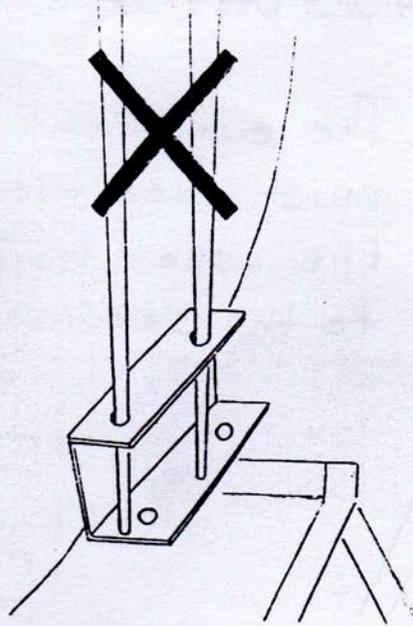
به سوراخ پایین برابر باشد.



The sun's light
must pass through
the upper hole
to the second hole



این هر دو غلط است.

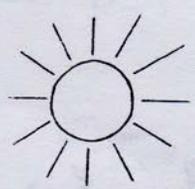


Both of these are wrong

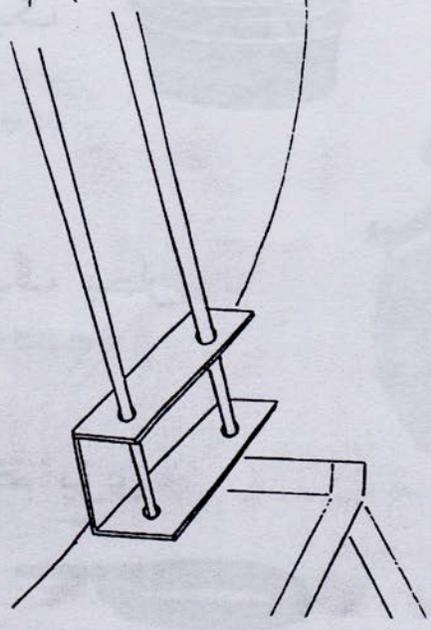
9

6

How many kinds of kettles can you use?
چند نوع کتری می‌توانید استفاده کنید؟



این درست است.



v

This is right

How many kinds of Kettles can you use?

از چند رقم وسیله آشپزی استفاده شود؟



۱ چای جوش
Tea Kettles



۲ دیگ
ordinary
Kettles



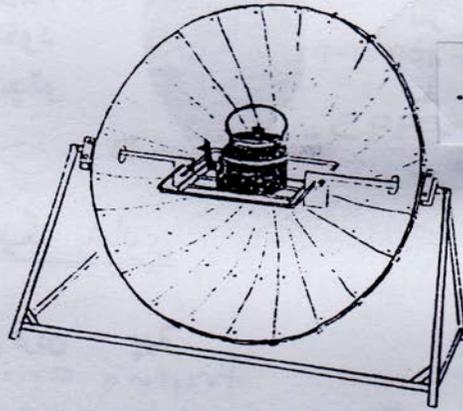
۳ دیگ بخار
pressure cookers

۴ تخم پزی



frying pans

۸



آب جوش میکند برای . . .

۱ چای

۲ پخت و پز

۳ آب پاک نوشیدنی

۴ حمام کردن . . . You can boil water for . . .

tea

boiling

clean drinking water

bath water

washing clothes water

۵ لباس شویی

frying pan

تخم پزی



سرخ کردن پیاز
frying onions
سرخ کردن رومی
frying tomatoes
پختن تخم
frying eggs

سرخ کردن نان روغنی
frying oily bread

pressure cooker

دیگ بخار



گوشت meat
لوبیا lentils
چکپنود chickpeas
کچالو potatoes

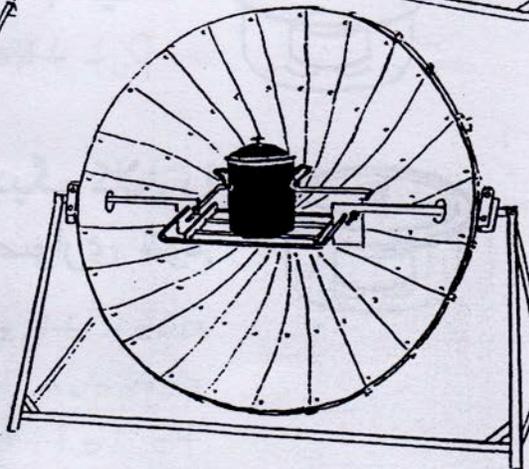
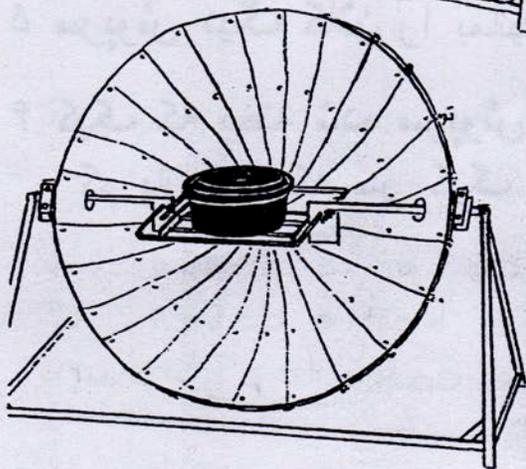
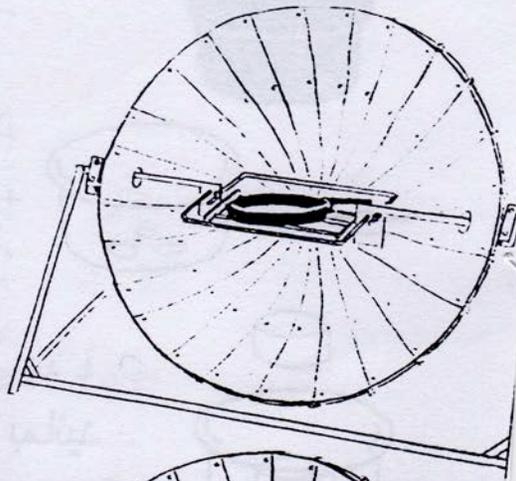
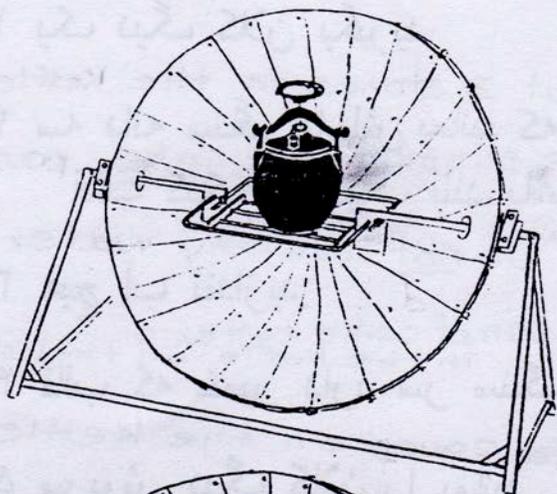
Ordinary
Kettles

دیگ عادی



سرخ کردن پیاز
frying onions
سرخ کردن بوره
melting sugar
پختن مرغ
cooking chicken
جوش دادن ترکاری
boiling vegetables
پختن برنج
cooking rice
سرخ کردن چپس
making french fries
سرخ کردن سمبوسه
frying sambosa

Baking Cake
دردن
Take a tin
...



11

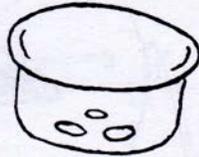
11

Baking Cake

پختن کیک



1 Take a big kettle
۱ یک دیگ کلان بگیرید.



2 Put 3 stones in the kettle
۲ سه دانه سنگ داخلش بماند که
to support the cake pan
قالب کیک از دیگ بلند باشد.

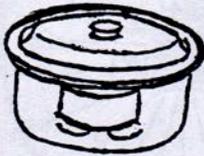


3 Do not add any water
۳ هیچ آب نندازید.



4 Put the pan of cake batter
in the kettle on the Dish.
۴ قالب که خمیر دارد سر سنگ بماند

5 Put the cover on the kettle
۵ سرپوش دیگ کلان را بماند



6 کیک که پخته شده سرپوش دیگ کلان را
کم باز بماند که سر کیک نصولاری شود.

When the cake is done
remove the kettle cover
to let the cake top brown.

Recipes

Simple Cake

کیک ساده

مواد مورد ضرورت

۱ پیاله شیر	۲ دانه تخم مرغ
۱ قاشق چای خوری پولی یا پودر کیک	۱/۲ پیاله روغن مایع
۵ دانه هیل چای تکانده گی	۳ پیاله آرد ترمیده
	۱ پیاله بوره

طرز تهیه کیک

اولاً دو دانه تخم را همراه شیر و بوره مخلوط کرده لت زده شود تا خوب حل شود. بعداً روغن را بالای آن علاوه میکنیم. بعداً آرد را کم کم بالای آن انداخته آن را خوب لت میزنیم تا خوب حل شود. بعداً پولی یا پودر کیک را با هیل چای کوبیده گی یکجا کرده در آن اضافه میکنیم. حالا داخل دیگ را با کمی روغن چرب کرده و کمی آرد داخل دیگ پاش میدهیم تا کف دیگ و اطراف آن کمی آرد بچسبد. حالا مواد تیار شده را در داخل دیگ الی نصف بیشتر می اندازیم و بالای دیش میمانیم و بعد از ۴۵ الی ۶۰ دقیقه کیک آماده است.

Another cake

کیک

۱ قاشق ماست خوری	۲ دانه تخم
پودر کیک (بیکنگ پودر)	۱ پیاله بوره
۱/۴ قاشق چای خوری پلی (سودا)	۲ قاشق ماست خوری
۱ کمی نمک	روغن مایع
۱ قاشق چای خوری وانیل	۱ پیاله شیر
یا هیل یا آب لیمو	۲ پیاله آرد ترمیده

در صورت تمایل میتوانید کشمش یا چارمغز نیز در آن علاوه کنید.

اولاً تخم را خوب لت زده. بعداً روغن، شیر و بوره را در آن مخلوط کنید که کاملاً حل گردد.

همچنان پلی، بیکنگ پودر و وانیل را نیز با آن علاوه نمایید. بعداً داخل قالب کیک را با کمی روغن چرب کرده و نیز کمی آرد را طوری روی آن بریزید که قالب با آن آلوده شود.

بعداً آن مواد درست شده را در آن انداخته و در داخل دیگ سر دیش آفتابی بگذارید. زمان آن را مطابق جدول تعیین کنید.

برای یک ساعت بگذارید تا پخته شود، یا کاردر را داخل کیک نموده. اگر کارد خمیر نگرفت کیک پخته است.

Loaf of Bread

نان دبل

از آرد سیوس دار

- ۲ پیاله شیر را آهسته گرم کنید تا نیم گرم شود.
- ۱/۴ پیاله بوره همایش علاوه کنید.
(خیال کنید که شیر داغ نباشد.)
- ۱ قاشق ماست خوری خمیره در ۱/۲ پیاله آب نیم گرم بندازید.
بعداً این را در شیر و بوره علاوه کنید.
در یک جای باتید برای ۳۰ دقیقه.
- بعداً ۳ قاشق ماست خوری روغن مایع در شیر مخلوط کنید.
در یک کاسه دیگر ۳ پیاله آرد سیوس دار غربال کنید.
۱ قاشق چای خوری نمک در آن مخلوط کنید.
بعداً این مخلوط در شیر، روغن و خمیره گد کنید و
بسیار زیاد لت کنید.
- بعداً ۲ پیاله دیگر آرد سیوس دار بیاندازید و باز لت کنید.
این لت کردن مشکل است.
- بعداً سر تخته کمی آرد انداخته مخلوط آرد را بیاندازید و
برای ۱۰ یا ۱۵ دقیقه مشت کنید؛
وقتی که خمیر چسپوک است، یک نره آرد سر تخت بیاندازید
و باز مشت کنید.
وقتی که خمیر چسپوک نشود، در یک کاسه که چرب شده است
بگذارید.
در جای گرم باتید و نورش یک روی پاک پیچ بدهید.
بعد از نیم ساعت خمیر دوبرابر می شود. یک دفعه مشت کنید و
باز برای نیم ساعت باتید تا باز دوبرابر شود. باز یک دفعه
مشت کنید.
- در قالب چرب شده باتید.
وقت که خمیر پوننید سر دیگ بالای دیش باتید تا پخته شود.

Bread without yeast

نان بدون خمیر مایه

یک قاشق چای نمک	یک پیاله آرد سفید
دو پیاله ماست آبگین	نصف قاشق چای پلی
دو پیاله آرد سبوس دار	نصف پیاله بوره

۱ آرد سفید به همراه نمک، پلی و بوره مخلوط نمایید.

۲ ماست را همراهش خوب شور بدهید تا حل شود.

۳ آرد سبوس دار را اضافه نمایید.

۴ بعد از چرب کردن قالب (تمام کناره های قالب و داخل آن) مواد را در قالب انداخته بیاندازید.

۵ قالب را در یک روی پاک نور بدهید و در یک جای گرم بانید برای ۳۰ دقیقه تا یک نره پندیده شود.

۶ حالا در دیگ سیاه که سر دیش است بانید تا پخته شود.

Cookies

کلیچه خانگی

« روت »

- ۱ پیاله آرد
- ۱/۴ پیاله بوره
- ۲ قاشق ماست خوری روغن
- ۱/۸ قاشق چای خوری پلی یا سودا
- نیم پیاله شیر (اگر شیر نباشد، به عوض آن آب انداخته شود).
- خمیر ترش بقدر ضرورت

قابل تذکر است که برای تهیه کلیچه خانگی، خمیر باید کمی سخت باشد. وقتی که خمیر رسید، داخل قالب را با روغن چرب نموده. کلیچه های درست شده را در آن گذاشته و قالب را داخل دیگ که سر دیش است بگذارید.

Sanbosas

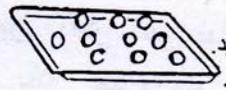
سمبوسه

مواد

خمیر

- ۱/۲ کیلو کچالو جوش بدهید
- به مثل کچالو برای
- بولانی آماده نمایید.
- ۲ پیتر را میده میده نماید
- ۱ قاشق ماست خوری تخم کشنیز
- ۱/۲ قاشق چای خوری مرچ سیاه
- ۱ قاشق چای خوری نمک
- همه مواد همراه کچالو گد نماید

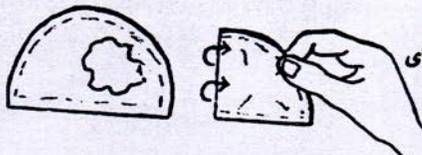
- ۱ پیاله آرد
- ۱/۲ قاشق چای خوری نمک
- ۳ قاشق ماست خوری روغن مایع
- بقدر ضرورت بود زیره



- ۱ همه مواد برای خمیر در یک کاسه انداخته شود.
- ۲ آب را آهسته آهسته همراه آرد مخلوط کنید تا که خمیر شود.
- ۳ کمی آرد به سر تخته انداخته، خمیر را سر این تخته مشت کنید.
- ۴ از خمیر ۸ دانه نوزاله های خورد به مثل چارمغز آماده نماید.
- ۵ نوزاله هارا به سر پتوس بگذارید.
- پتوس را در یک روی پاک نور بدهید و
- در یک جای گرم بگذارید به مدت
- یک ساعت.



- ۱ یک نوزاله را سر تخته ماقده همراه آشگر
- آهسته آهسته هموار کنید. بعداً نصف کنید.
- ۲ یک پیاله آب آماده باشد.
- ۳ هر نیم خمیر را هموار با انگشت در
- آب زده و دور هر نیم خمیر را تر نمایید.
- ۴ مواد کچالو آماده شده را به یک طرف خمیر
- هموار بگذارید.



- ۵ دیگر طرف خمیر هموارا بالای
- مواد کچالو بگذارید. لب خمیر را همراه
- دست فشار بدهید تا که خوب بچسبند.
- ۶ روغن را در یک دیگ سیاه انداخته،
- سر دیش ماقده تا که خوب سرخ شود.
- ۷ روغن که سرخ شد ۲ یا ۴ دقیقه سمبوسه را
- بداخل آن بگذارید تا که رنگ آن تصوری شود.
- ۸ از روغن بکشید در یک جای پاک بقیه.



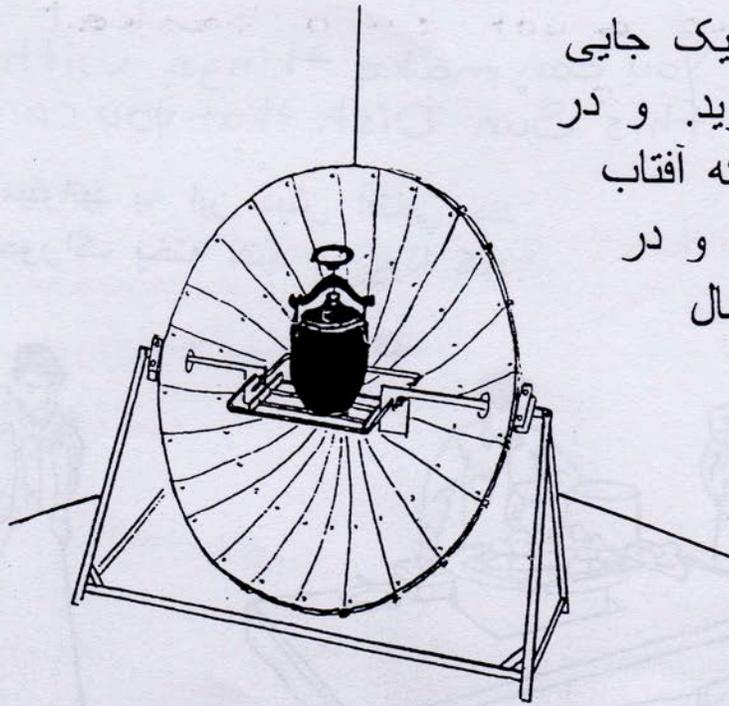
You can make things with
this Sun Dish that you can sell

شما میتوانید به این دیش آفتابی چند
رقم خوراک پخته کنید و سودا کنید.



این نفر از پخته کردن مواد دیش آفتابی
میتوانند بفروش برسانند.

These men are selling things
they have cooked on their Sun Dish



دیش را در یک جایی
هموار بگذارید. و در
یک جایی که آفتاب
دومدار باشد و در
جای که شمال
نباشد.

place the Sun Dish on
a level place
and in a place that
is always in the sun
and not in a windy place

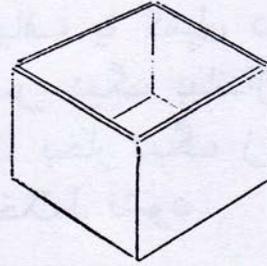
۲.

It is possible to cook several things
in a few hours.

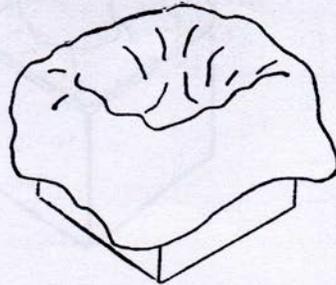
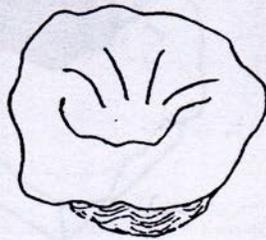
take a box or a basket
put a cotton quilt inside

شما میتوانید که در چند ساعت چند رقم غذا را
پخته کنید.

یک دانه کارتن یا توکری بگیرید.

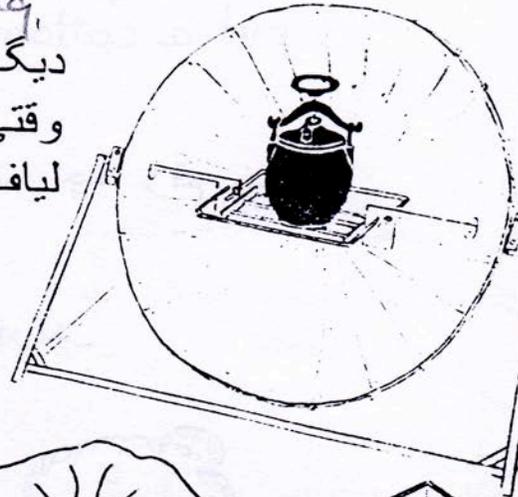


یک دانه لیاف پخته ایی داخل آن بگذارید.

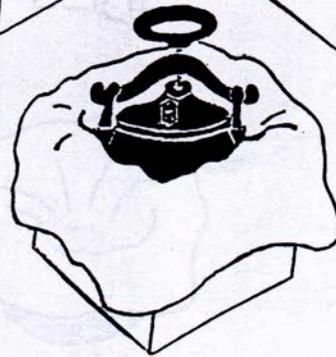
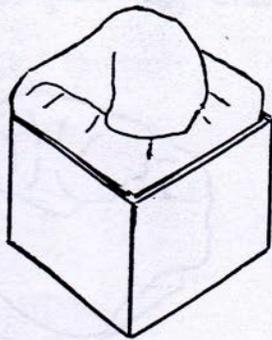
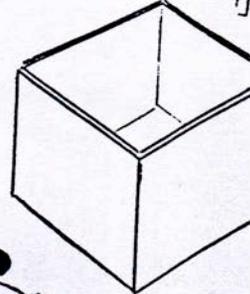
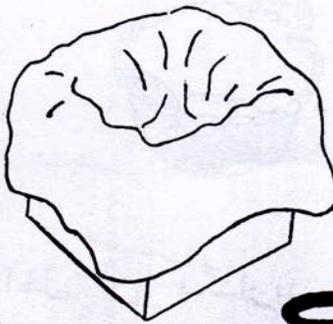


place a pressure cooker on the SunDish.
when the pressure cooker steams,
place it in the padded box or basket,
cover the top with the quilt,
Heap added blankets on top

The food inside the pressure cooker
will keep cooking.
دیگ بخار را سر دیش باندید.
وقتی که بخار گرفت، داخل
لیاف در کارتن یا توکری باندید.

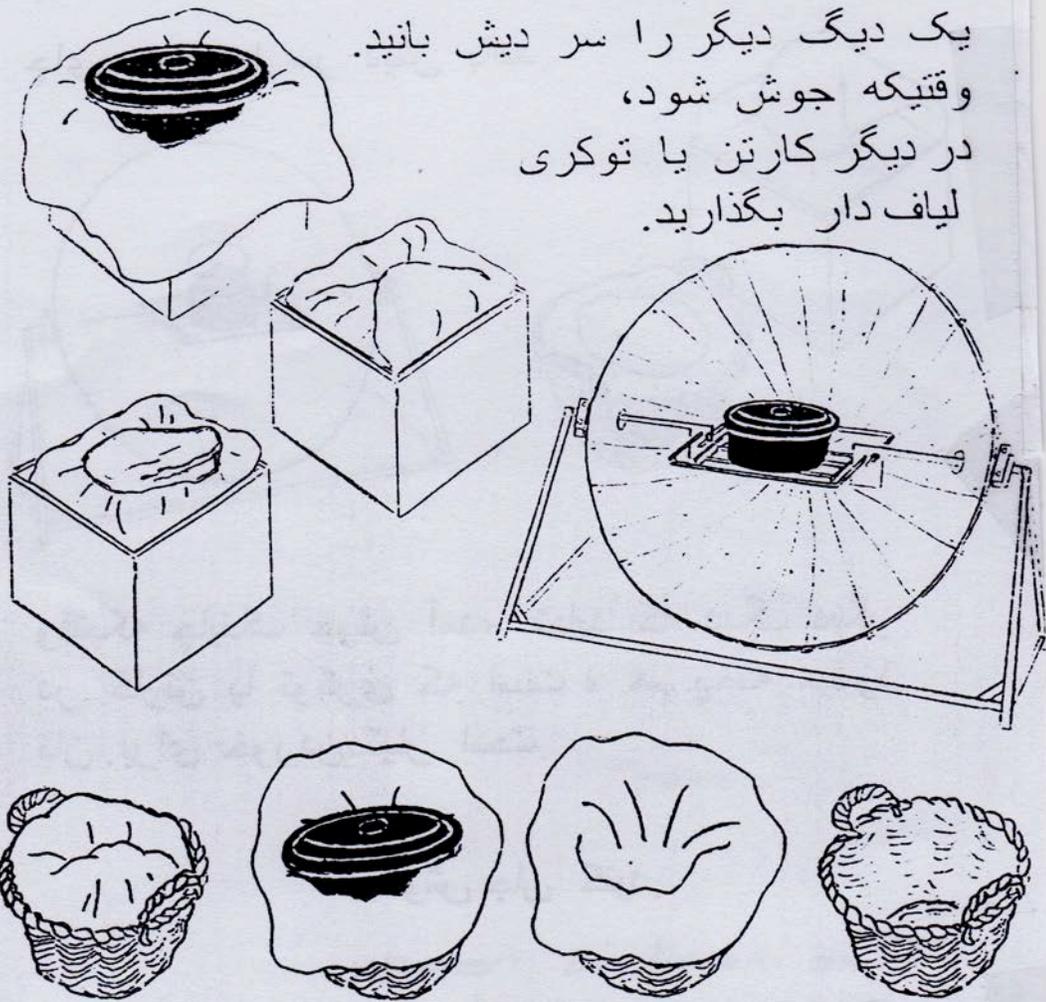


باز لیاف را سر دیگ
بی پیچانید. یک، دو
لیاف یا کمپل دیگر را
سر دیگ بیاندازید
تا بخار دیگ زود
خلاط نشود.



Place another kettle on the Sun Dish.
When it comes to a boil,
place it in another padded box
or basket.

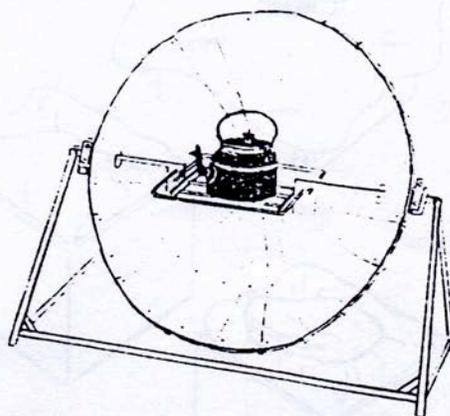
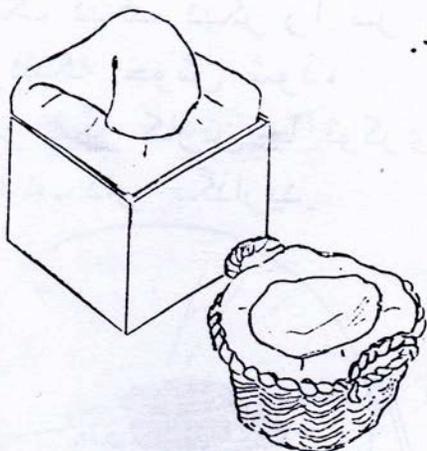
یک دیگ دیگر را سر دیش باندید.
وقتی که جوش شود،
در دیگ کارتزن یا توکری
لیاف دار بگذارید.



Now place a tea kettle of water
on the Sun Dish

When the tea kettle boils,
the food in the pressure cooker
& the kettle may also be done,

چای جوش را سر دیش بانیید.



وقتیکه چاینگ جوش آمد، شاید که دیگ دیگر
در کارتن یا توکری که است، هم پخته میشود.
نان برای خوردن تیار است.

نوش جان کنید.

The meal is ready
Enjoy eating!

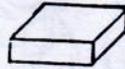


این فامیل خوش غذای را که توسط آفتاب
پخته شده است بسیار به مزه میخورند.

This happy family is enjoying
a meal cooked on the Sun Dish

Wash the Sun Dish every day,
Use water with a sponge or
clean cloth

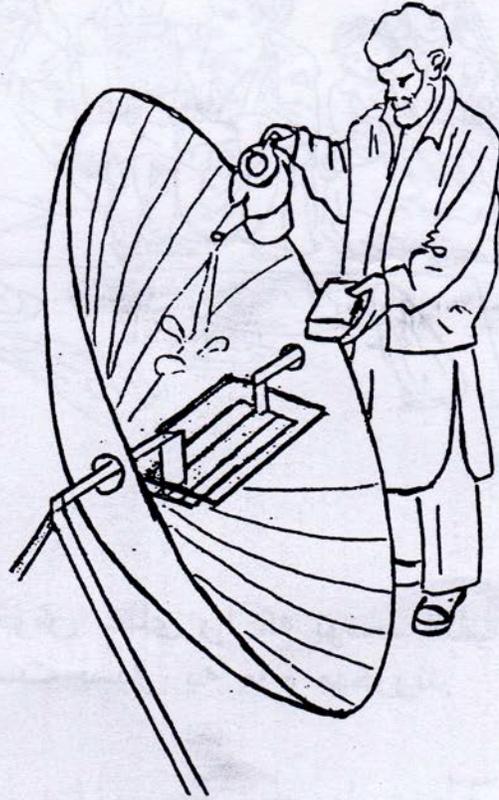
هر صبح دیش را بشویید.
از آب و اسفنج یا تکه پاک کار بیگیرید.



اسفنج
Sponge

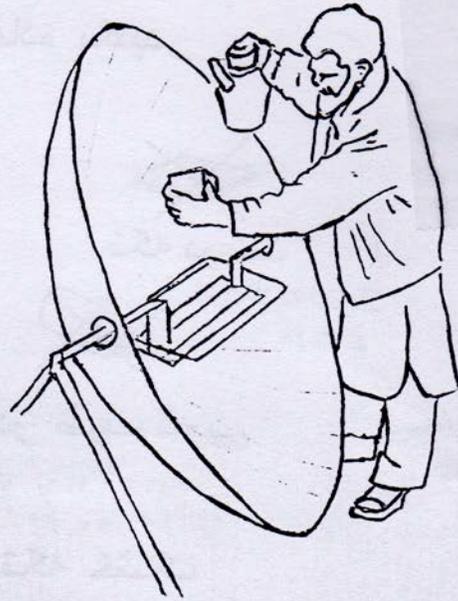


تکه پاک
clean cloth



After washing the Sun Dish
dry it with a clean cloth

بعد از شستن دیش،
آن را خشک کنید
همراهی تکه پاک.



تکه پاک

clean cloth

Never use rough cleaners.

هیچ وقت از چیز درشت استفاده نکنید.



تکه درشت
Scratch
pads



جالی ظرف ها
metal
mesh
cleaner



ریگ
sand



پودر ظرف شویی
cleaning powder
VIM or MAX

هرگز همراهی تکه خشک

یا ناپاک دیش را پاک نکنید.

Never use a dry cloth
or a dirty cloth.

بعد از یک روز سر
دیش خاک است. اگر

همراه تکه

خشک دیش را

پاک کنید، خط

میکند.



28

۲۸

After one day the Sun Dish will be dusty,
if you use a dry rag to wipe the dish,
you will scratch it.

If you paint the outside of the
kettles with black dull paint,
they will cook faster.
اگر دیگ سیاه باشد، غذا زودتر پخته میشود.

A black kettle gets hotter in the sun
یک دیگ سیاه خوب گرمی آفتاب میگیرد.

An unpainted Kettle
لاکن دیگ سفید گرمی آفتاب را بسیار آهسته
میگیرد.

will take longer to heat.

Paint just the outside of the kettle.
بیرون دیگ را سیاه رنگ کنید.
از رنگ سیاه جلا دار

Do not use
shiny black
paint, but
dull black
paint
like for
school

black
boards.

استفاده نکنید.

از رنگ سیاه

برای تخته

سیاه مکتب

کار بیگیرید.



۲۹



۲۹



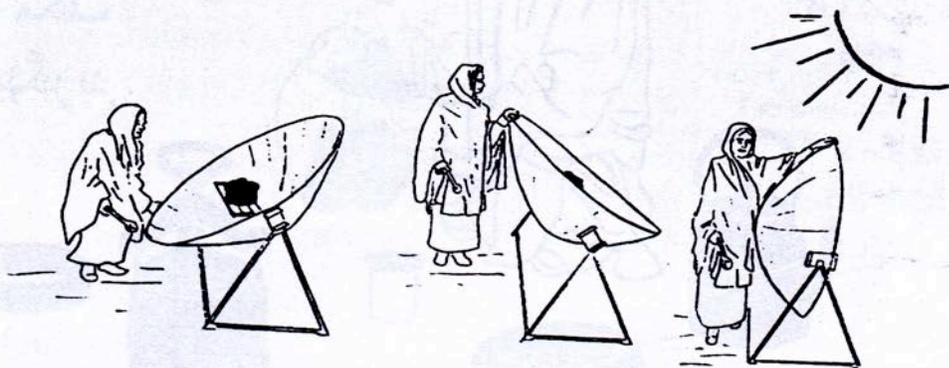
Be careful because the Dish gives very bright light, Do not look at the light with your eyes. Wear sunglasses

متوجه باشید که بداخل دیش نور تیز است
با چشم مستقیم نگاه نکنید. چشم تان را
ضعیف میکند.

When you are cooking with the Dish,
don't stand in front of it.

عینک سیاه به چشم داشته باشید.
Turn the Dish backward away from sun
وقتیکه همراهی دیش کار میکنید،
پیش روی دیش نباشید.

از پشت دیش، از سرش گرفته، دیش را
دور بدهید.



۳۰

Wear sun glasses



عینک سیاه به
چشم داشته باشید.

حالا دیگ که غذا دارد، در سایه است.

Now the kettle is in the shade & is not

dangerous to your eyes. You can now

stir the food.

وقتی که کار خلاص شد، دیش را بطرف

آفتاب دور بدهید.

When you are finished,

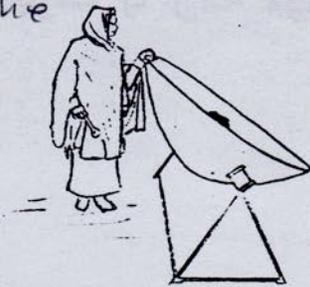
turn the

Dish

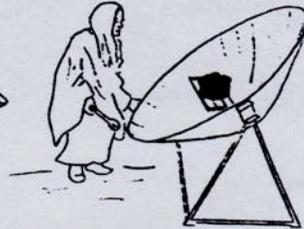
back

to the

Sun.



۳۱



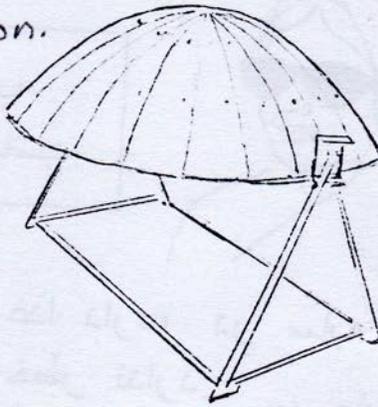
31



When you are not using the Sun Dish, turn it upside down,

Also at night,

If it is snowing or hailing
turn it
up side down.



اگر از دیش کار نمیگیرید، دیش را سر چپه دور بدهید.

از طرف شب هم دور بدهید.
اگر برف یا ژاله میبارد، همچنان دور بدهید.

You can cook on this Sun Dish
every day the sun shines.

Afghanistan has 320 sunny days
a year.

هر روز آفتابی توسط این دیش آفتابی
غذا پخته کرده میتوانید.

افغانستان هر سال ۳۲۰ روز آفتابی دارد.

اگر آسمان ابرآلود است یا برای شب
تاریک است، همراى دیش آفتابی
پخته نمیشود.

If the sky is cloudy,
or if it is dark at night,
you cannot cook on the Sun Dish.



اگر شما دیش آفتابی داشته باشید
جمع کردن چوب همیشه برای شما ضرور نیست.

If you have a Sun Dish,
you don't have to go out
looking for tree branches,
bushes or dig up roots
to burn.