

# زەردوویی



زەردوویی ساوای تازه له دایکبوو چییه؟

زەردوویی نەخۆشییهکی باوه له ساوای تازه له دایکبوو که ده بیته هۆی زەردبوونی پیست و سپیایی چاو. لهو منداله ساوایاندا که رهنگی پیستیان رەش و قاوهییه، لهوانهیه بینینی زەردوویی دژوار بیت و تهنیا له لهپی دهستدا ده بیند ریت. سه رهه لدانی ئەم حاله ته زۆر باوه و بهگشتی بۆ نیگه رانی نابیت و باش 10 تا کوو 14 رۆژ له ناو دهچیت.

دهبی ئەوهندی بۆت دهکریت شیر بهدیت به ساواکهت بۆئوهی پیسایی زیاتر ده ربات. گهر له ریگه گهی ممکته وه شیر دهدهی به ساواکهت دهبی بهر دهوام دریزه بهدیت به شیر پیدان. له هه ندیک لهو منداله ساوایاندا که له شیر ی دایکیان ته غزیه دهکن لهوانهیه رهنگی پیست بۆ ماوهی 12 ههفته تۆزیک زەرد دیار بیت. ئەمه په یه وهسته به شیر ی دایک و گهر ساواکهت ته ندروسته ئەم حاله ته ناساییه.

له کهیسی توندتر دا، لهوانهیه پنیوست بکات منداله ساواکهت بگه ر نییه وه بۆ نەخۆشخانه بۆئوهی ماوه یهک له ژیر تیشکی سه رووی بنهوشی تاییه ندا بیت. زەردوویی مندالانی تازه له دایکبوو بهگشتی له دو ههفته دا له ناو دهچیت. زەردوویی توندتر لهوانهیه پنیوستی به چار سه ری هه بیت. گهر زەردوویی زیاتر له 14 رۆژی خایاند، زەردوویی تا کوو 7 رۆژ پاش له دایکبوون دهستی پینه کرد یان پیسایی تازه له دایکبوو وهک گه چ سپییه، بیگومان په یه وهندی بکه به سه ردانکه ری ته ندروستی یان پزیشکی خیزانی خۆته وه.

1.

وادپاره منداله ساواکهت تۆزیک زەردوویی ههیه، دهبی چی بکه م؟

2.

ئوهندی دهکریت شیر به به منداله کهت بۆئوهی تووشی که م ئاوی نه بیت.

3.

گهر نیگه رانی له م باره وه، پرسیار بکه له سه ردانکه ری ته ندروستی یان پزیشکی خیزانی خۆت.

## تاقیکردنه وهی زەردوویی

### قوناغی 1

به هیمنی په نجهت له سه ر پیست دابنی دهلی خه ریکی پشکنینی قۆخی بۆئوهی بزانی گه یشتوه یان نا و سهیری رهنگی ئەو شوینه بکه که په نجهت له سه ر دانابوو. هه ول به سه ری لووتی منداله ساواکه گوشار بهدیت.

### قوناغی 2

گهر (له جباتی سپی) زەرد هاته بهر چاو، بهه گه ری زۆر زەردوویه. ئەم تاقیکردنه وهیه تهنیا دهبی له ژیر تیشکی گونجاو یان تیشکی فلوری (نزیک به په نجهر ه باشت رینه) جیهی بکریت. دهبی منداله که روت بیت بۆئوهی به م شیوهیه توانایی هه له سه نگاندن

لەگەڵ بەشەکانی تری لەشدا ھەبێت. لەسەر پێستی توختەر، پشکنینی لەپی دەست و قاچەکان بکە.

### قۆناغی 3

قسە بکە لەگەڵ سەردانکەمی تەندروستی یان پزیشکی گشتی خۆت.