ث1/ باسي ئةمانةي لاي خوارةوة بكة :

ث2/ كاريطةري وةرزي ثايز لةسةر مةزاج و كةسايةتي مرؤظ ؟

* ئةم وةرزة بةوة دةناسريَت كةوا ئاووهةوايةكي مامناوةندي هةية , و ثرِاوثرِة لةجموجؤلَي تةوذمي با و تةثوتؤز و طةردةلوول وباهؤز و هةورةبروسكة,و هةروةها بة وةرزي طةلاَوةرين وخةزانيش دةناسريَت,بةهؤي طؤرِاني بةردةوامي ئاووهةوا و كورتبوونةوةي كاتذميَرةكاني رؤذ , مرؤظ هةستي خةمؤكي دايدةطريَت , بؤ رزطاربوون لةم دؤخةش دةبيَ هةستيَت بةئةنجامداني هةنديَك ضالاَكي وخواردني ظيتامينةكان , خؤشبةختانة ئةم وةرزة, وةرزي ثيَطةيشتني زؤربةي ميوةجاتةكانة,مرؤظ دةتوانيَت سووديان ليَوةربطريَت.سةبارةت بة كاريطةري وةرزي ثايز لةسةر لايةني كةسايةتي زانايان دةلَيَن: ئةو كةسانةي لةم وةرزة لةدايك دةبن خاوةني كةسايةتي سادة وساكارن و ئارةزووي ذينطة و ذيانيَكي ئارام و سادة دةكةن .

ث3/ نةخشةسازي ذينطة بة لةبةرضاوطرتني لايةنة باشة سايكؤلؤذيةكان ؟

لةكاتي بنياتناني بيناي قوتابخانة ثيَويستة رِةضاوي طؤرِةثاني تايبةت بة ياريكردن بكريَت بةشيَوازيَك بيَت تةنطبةر نةبيَت ضونكة دةبيَت هؤي كاردانةوةي شةراِنطيَزي قوتابيةكان لةطةلَ يةكتر,وة هةروةها لة دروستكردني ثةنجةرةكاني هؤلَي خويَندن ثيَويستة رِةضاوي شيَوة وقةبارة و طؤشة ليَداني تيشكي خؤربكريَت , ويَرِاي لةبةرضاوطرتني رِةنط وبؤيةي ديواري ذوورةكان كة نابيَت رِةنطي زؤر ئالَ و تؤخ بةكاربهيَنريَت وكاريطةري خراث بكاتة سةر ضاوي قوتابيان و دواجار بيَزاري و نائاسوودةيي دةرووني ليَ دةكةويَتةوة.

ث4/ بؤضووني زاناي طريكي (هيرؤدؤس) لةسةر ذينطة ؟

ذينطة بريتيية لة شويَن ودةوروبةري (فيزياوي وكيمياوي و بايؤلؤذي وكؤمةلاَيةتي ) كة طيانداران ليَي دةذين و دةخؤن ودةخؤنةوة و بةئاو و هةوا و خاك دةوري طيراوة , لةطةلَ سةرجةم كارليَكة سروشتي وناسروشتيةكان و شان بةشاني جموجؤلَي مرؤظ و تيَك هةلَكيَشاني لةطةلَ طيانداران و رِووةك وئاذةلَ وبالَندة و ماددة نازيندووةكان

ث5/ئامانجةكانى دةرونزانى ذينطةيى ضى ية بيان ذميرة ؟

-1كةمكردنةوةي كيَشة دةرووني و جةستةييةكاني تاك كةوا رِووبةرِووي دةبيَتةوة لةمياني هةلَسوكةوت كردني لةطةلَ ذينطة.

-2بلاَوكردنةوةي هؤشياري ذينطةيي لاي تاك و ئامادةكردني بؤ هةلَطرتني بةرثرسياريةتي كاروكردةوةكاني و طونجاندني لةطةلَ ذينطةيةكي تةندروست .

-3كاركردن بؤ طؤرِين و ضاكردني رِةفتارةكاني مرؤظ بةرامبةر ذينطة لةثيَناو بةديهيَناني هاوسةنطي لةنيَوان مرؤظ و ذينطة .

-4 ثةرةثيَداني رِؤشةنبيري ذينطةيي و ليَكؤلَينةوة لةو طيروطرفتةكانةي كةوا ثةيوةندي هةية بةذينطةوة, بؤ ئةم كارةش ثيَويستة سوود لة توانست و زانيني تاك و كؤمةلَ وةربطرين .

ث6/-ثيناسةى دةرونزانى ذينطةيى بكة؟

* ئةو زانستةية كة ديراسة و ليَكؤلينةوةي كاريطةريةكاني ذينطة دةكات لةسةر رِةفتاري مرؤظ و,هةروةها ديراسةي كاريطةريةكاني مرؤظيش دةكات لةسةر ذينطةي سروشتي.وة ئةو لايةنانةشي كة زؤر بايةخ وطرينطي ثيَدةدات بريتية لة ثيسبووني ذينطة و ذاوةذاو و تةثوتؤز و تيشكي خؤر وجةنجالَي لة شويَنةكاني نيشتةجيَبوون و هؤكارةكاني طواستنةوة.

ث8/كتيَبى (العقد الفريد ) خاوةنةكةى كيَيةو باسى ضى كردووة؟

ابن عبدربة (860 – 940 ز ) خاوةني كتيَبي (العقدالفريد) رةنطة كؤنترين كةسيَك بيَت كة زاراوةي ذينطةي بةكارهيَنابيَت , كة ئاماذة دةكات بؤ ئةو ناوةندة سروشتييةي بوونةوةرة زيندووةكاني تيا دةذي , هةروةها ئاماذةش دةكات بؤ ئاووهةواي كؤمةلاَيةتي و سياسي و ئةخلاقي و فيكري ئةوةي دةوري مرؤظي داوة .

ث9/ابن سينا زاراوةى ذينطةى ضؤن ناساندووة؟

ابن سيناء (980 – 1037 ز ) لة كتيَبةكةيدا بةناوي (الشيفاء) باسي لةهةنديَ لايةني ذينطةيي كردووة ,هةروةها باسي لةثيَكهاتني بةبةردبووةكان و ثوولةكةي دةريايي كردووة وةك بةلَطة لةسةر ئةوةي بةشيَكي زةوي لةكؤندا ئاو دايثؤشيوة , بةهةمان شيَوة باسي لةئاذةلَ و رِووةك كردووة .

ث10/هؤكارةكانى سةرهةلَدانى دةروونزانى ذينطةيى ضين؟

* ئةم زانستة دةركةوت لةثيَناو فةراهةمكردني ئاسوودةيي دةرووني وضاكردني ذينطةي مانةوةي مرؤظ, ويَرِاي هؤكاري ئةكاديمي و زانستيش لةوانة :
* - دةستبةرداربوون لةو زاراوانةي كة لةلايةن دةروونزاني كؤمةلاَيةتي بةكاردةهات بؤ باس وخواسةكاني ثةيوةست بةمرؤظ و ذينطة.
* - بؤليَكؤلَينةوةي ثةيوةندي نيَوان ذينطة و رِةفتاري مرؤظ لةضوارضيَوةي دةروونزاني ذينطة وةكو يةكةيةكي سةربةخؤ.

ث11/باسى هؤرمؤنى سيرؤتؤنين بكة بةرثرسى ضية وبةضى ناسراوة؟

كؤمةلَيَك هؤرِمؤن هةن دةبنة هؤي زيادكردني دلَخؤشي كؤمةلَيَكي تر دةبنة هؤي زيادكردني دلَتةنطي و خةمؤكي و دلَةرِاوكيَ , زؤرجار كاتيَك باسي هؤرِمؤني دلَخؤشي دةكريَت تةنها وةكو يةك هؤرِمؤن ناوي دةبريَت و طواية ”سيرؤتؤنين“ة , بةلاَم لةرِاستيدا ضةند هؤرِمؤنيَك هةية كة ليَثرسراون لة هةستكردن بةدلَخؤشي كة طرنطترينيان ئةمانةن :

1- هؤرمؤني سيرؤتؤنين : ئةم هؤرمؤنة وةك دةرماني دذة خةمؤكي بةكارديَت و دةتوانريَت لة ريَطةي وةرزش و خواردني شيريني و كاربؤهيدراتي هاوسةنط و ضوونة بةر هةتاو زياد بكريَت .

ث12/جياوازى ضى ية لةنيَوان هؤرمؤنى دؤثامين وئؤكسيتؤسين؟

ئةم هؤرِمؤنة بة هؤرِمؤني سةركةوتن و هاندان ناسراوة , لةكاتي ئةنجامداني كاريَك بةسةركةوتووي وةك هيَناني نمرةي بةرز لة خويَندندا زياد دةكات , هةروةها لةكاتي ستايشكردن و هاندان لةلايةن كةساني ترةوة .

4- ئؤكسيتؤسين : بة هؤرمؤني خؤشةويستي يان باوةش ثيَكردني كةساني خؤشةويست و نزيك وةك دايك وباوك و خوشك و برا و هاوسةران و هاورِيَي دلَسؤز ناسراوة , دةتوانريَت لةريَطاي لة باوةشطرتني كةساني خؤشةويست و نزيك و يارمةتيداني كةساني تر و ثشتطيري كردنيان لةكاتي ليَقةومان دا زياتر بكريَت ,جيَطةي داخة تةكنةلؤذياي ثةيوةنديكردني سةردةم و تؤرِة كؤمةلاَيةتيةكان بوونةتة هؤي بيَ بةشكردنمان لةم هؤرِِمؤنة .

ث13/رؤناكى يةكييَكة لةوفاكتةرانةى كاريطةرى هةية لةسةر زانين ودرك ثيَكردن باسى بكة بةنموونةوة؟

* يةكيَكة لة طرينطترين هؤكارة ذينطةييةكان , كة رؤلَي خؤي لةطةشةكردني توانستي بينيندا هةية,دةرئةنجامي تويَذينةوةيةكي (ئؤستن رايزن )ي زانا ئةو راستييةي سةلماند,لةسالَي (1940) رايزن و هاوةلةكاني دوو بيَضووة مةيمووني تازة لةدايك بوويان بؤماوةي (16) شانزة مانط لةتاريكيدا ثةروةردةكرد,دواي ئةو ماوةية كة ئةو دوو بيَضووة مةيمونة لةتاريكي دةرهيَنران,تواناي بينينيان نةبوو,سةرةرِاي ئةوةش هيض وةلاَمدانةوةيةكيان بؤ شووشة شير و كةلوثةلي ياريكردن نةبوو,تةنها لةو كاتانةدا نةبيَت كة شتةكان بةرلةشيان دةكةوت,واتة تواناي بينيني شتةكانيان نةبوو,بةلَكو لةريَطةي بةرلةش كةوتنةوة هةستيان بةشتةكان دةكرد,ئةوةش بؤ ئةوة دةطةرِيَتةوة كةلةسةرةتاي ذيانيان بؤماوةيكي زؤر لة رووناكي بيَبةش بووبوون,دةرئةنجامي تويَذينةوة زانستيةكان ئاماذة بؤ ئةوة دةكةن ,كةبةكارنةهيَناني ضاولةناوضوونيذمارةيكي زؤر لة دةمارةخانةكاني تؤرِي ضاو و تووش بوون بة نابينايي ,هةرضةندة هةنديَك جار فيَربوون و رِاهيَنان دةبنةهؤي قةرةبوو كردنةوةي هةنديَك لايةني تواناي بينين.
وةك دةركةوتووة بيَبةش بوون لة رووناكي و كاريطةري ثةيوةستة بة كؤمةلَيَك فاكتةرةوة, لةوانة(جؤري ئاذةلَةكة,جؤري كاتي بيَبةش بوونةكة ,بةكارهيَناني يةك ضاو يان هةردووكيان) هةروةها ئةطةر بيَبةش بوونةكة بؤ ماوةيكي كةم بيَت ,زياني زؤري نابيَت ,سةرةرِاي ئةوةش ئةطةر ئاذةلَ ضاوي بةتةواوي طةشةي كردبوو ,ئينجا تووشي بيَبةش بوون بوو لة رووناكي ئةوا ئةوكاتة زياني بؤ ئاذةلَ و تواناي بينيني نابيَت

ث15/ ئةم دةستةواذة ضةوتانةي هيَلَيان بةذيَرداهاتوة راستبكةوة :

بوومةلةرزة بريتية لة هةذانةوةى هةندىَ بةشي زةوى لةئةنجامى دةرضوونى هيَزة نامؤ و كةلَةكةبووةكاني ناوضةيةك لةميانى خاليَكدا كة ثيَي دةطوتريَ ضةقي بوومةلةرزة .

ث16/كاريطةرى بومةلةرزة لةسةر ذينطة باس بكة؟

1-لةكاتي رِووداني بومةلةرزة ,يةكةم حالةت كة تووشي مرؤظ دةبيَت بريتيةلة سةرسوورِان , كة بةشيَكي ثةيوةندي بةرِووداني رووداوةكةوة هةية,كة راستةوخؤ كاريطةري لةسةرثةستاني خويَن دةبيَت,ئةو سةرسوورِانة دواي بومةلةرزةكةش تا ماوةيةك بةردةوام دةبيَت .

2- تيَكضووني باري دةرووني ئةوكةسانةي تووشي بومةلةرزة دةبن,بةهؤي ترس و نيطةراني زؤريان لة رووداوةكة .

3- تيَكضووني بارودؤخي جةستةيي بةهؤي ترس و دلَةرِاوكيَ و نائارامي .

4- عادةتةن ئةوكةسانةي بومةلةرزةيان بةسةردا ديَت , تووشي هةناسةتةنطي و ئارةقةكردن و بيَهيَزي جةستةيي دةبنةوة .

5- هةنديَكجار هيَندة بةخيَرايي هةلَسوكةوت دةكةن , كة رِةنطة بومةلةرزةكة ئةوةندة زيان بةخش نةبيَت,ئةوان ضةند هيَندةي تر زيان بةخؤيان دةطةيينن .