

پېتناسەى ئەمانەى خوارەو بەكە:

۱. دەروونزانى فسیؤلۇزى ۲. زىرەكى ھەئچوون ۳. پالئەرە فېرکراومەکان ۴. سايكۆسۇماتى ۵.
۶. بىرکەرنەوہى دوراودوور ۷. تواناى خۇگونجاندىن ۸. سايروسە
۹. پالئەر ۱۰- دەروونزان ۱۱- بىرکەرنەوہى نزیك

راست و ھەئە دەست نیشان بەكە ئەمانەى خوارەو و ھەئەكانیش راست بەكەرەوہ:

۱. لوت لەدوو گۇى سەرەكى دەست پېدەكەت وتەواو دەبېت تا دەكاتە شوپنى قورگ.
۲. ھەستى بەرکەوتن بە رېژەى (۱.۶%) بەشدارى دەكەت لە پەرسەى وەرگرتنى زانیاریبەکان.
۳. بە بروای گیلفۇرد گۇرپنى رەقتار لە دەرنەجامى بوونى ورووژپنەرېك بریتىبەلە فېرکەرن.
۴. لەكاتى بوونى ھەر ورووژپنەرېك ھاپپۇسلاмос ئاگادارى ئەندامەکانى وەك (چا و دەم)دەكاتەوہ.
۵. زۇر پۇزاندنى پۇزنى دەرقى لەلای زۇربەى مندالان ھۇکارە بۇ مات و گۇشەگىرى و دوورکەوتنەوہ لە خەلك.
۶. سەنتەرى برۇكا ئەركى ئەنجامدانى جوئاندنى چاوەکانە بە شپوہبەكى ھاوسەنگ.
۷. ئىنسۇلېن و ئەلدوستېرۇن دوو ھۇرمۇن پارېزگارى لە رېژەى شەكر لە خوېندا دەكەن.
۸. ئەو ھۇرمۇنەى بەر لە بالغ بوون دەپوكتېتەوہ پېى دەوترېت كاتزمېرى باپەلۇجى.
۹. ھەستى بۇن كەرن بەرېژەى (۲.۰۵%) بەشدارى دەكەت لە فېرېبونى زانیاریبەکاندا.
۱۰. چپوہ كۇئەندامى دەمار لە لەشى مرۇفدا دابەش دەبېت بۇ دېرکە پەتك و ناومندە دەمار.
۱۱. ھەستى بېستىن پېوانە دەكرېت لە پېگای ئامېرېكەوہ كە پېى دەوترېت ئەدیومېتر.
۱۲. دورگەکانى لەنگەر ھانس كەوتوونەتە لېوارمەکانى پەنكرىاسەوہ راستەوخۇ دەچنە خوېنەوہ بۇ ھەموو لەش.

: ئەم بۇشایبانەى خوارەو تەواو بەكە:

۱. ئەدرېنالىن و نورئەدرنالىن لەكاتى تورېبوون و ترس و ھەئچوون و تەرىق بوئەوہدا ھۇکارە بۇ.....
۲. ئەو كەسانەى دەستى چەپ بەكاردەھېن بەشى راستەى مېشك زالە بە سەر بەشەكەى تری مېشك بەرېژەى.....
۳. كۇئەندامى دەمارى ناومندى دابەش دەبېت بۇ.....و.....

۴. ھەستى بىستىن بەرپۇزەى بەشدارى دەكات لە ۋەرگرتنى زانىارىپپىكاندا.
۵. كىشى مېشك لەكاتى لە داىك بوندا (۴۵۰) گرامە و لە تەمەنى پىگەپشتندا كىشى دەگاتە
۶. ئەو ھۆرمۇنەى ھۆكارە لە دواكەوتنى گەشەى مىندال پىپى دەوترىت
۷. مرۇف مامەلە لەگەل ۋرووژىنەرەكان دەكات لە رىگەى ھەستكردن و
۸. زانا ستىفن مېشك بە پىكەۋە بەستەر ناودەبات چونكە ھەلدەستىت بە بەستەۋەى زانىارىپپەكان ۋەك
۹. مىلاتۇنىن بەرپەرسە لە بلاۋكردەۋەى رەنگى تۇخ لە لەشى مرۇفدا ۋەك
۱۰. پەرد لە مېشكى پشەۋە رۇلى گرنكى ھەپە لە كۇنترۇل كرنى
۱۱. دەرونزانى زانستى جەستە و پىكەتەى لەشى مرۇفە برىتپە لە
۱۲. ھۆرمۇن ۋوشەپەكى ئەگرىكى كۇنە بە ماناى دىت.

: ئەمانەى خوارەۋە بدوئ:

- ا- ئەو ھۆكارانە چىن ئەگەر بەشى پىشەۋەى مېشك توشى ھەر بەركەوتنىك بكەۋىت؟ رۋونى بكەرەۋە؟
- ب- كەم رۇاندن و زۇر رۇاندنى رۇئىنەكان لە توپكل چ كارىگەرپەكى ھەپە لە لەشى مرۇفدا؟ رۋونى بكەرەۋە؟
- ت- قۇناغەكانى دروست بوونى ھەست كرن چىن لە لەشى مرۇفدا؟ رۋونى بكەرەۋە؟
- پ- ھۆرمۇنى ئاىروكسىن چ رۇلىكى بالئى ھەپە لە لەشى مرۇفدا؟ رۋونى بكەرەۋە؟

: ۋەلامى ئەمانەى خوارەۋە بدەرەۋە:

- ا- بۋارەكانى تىۋرى دەرونزانى فسىۋلۇزى بنووسە.
- ب- ئەركەكانى مېشكۇكە بنووسە.
- ج- بنەما سەرەكپپەكانى كارامەپى بىركردنەۋە تەنھا بۇمپەرە.
- خ- سىفەتەكانى كەسى خاۋەن زىرەكى ھەلچوون بنووسە.
- د- بەراورد بكە لە نىۋان تىۋرى دوو ھاكتەرى شاشتر و تىۋرى كانوون لە رۋوى ھەلچوونەۋە.
- د- ئامانجەكانى دەرونزانى فسىۋلۇزى تەنھا بۇمپەرە.