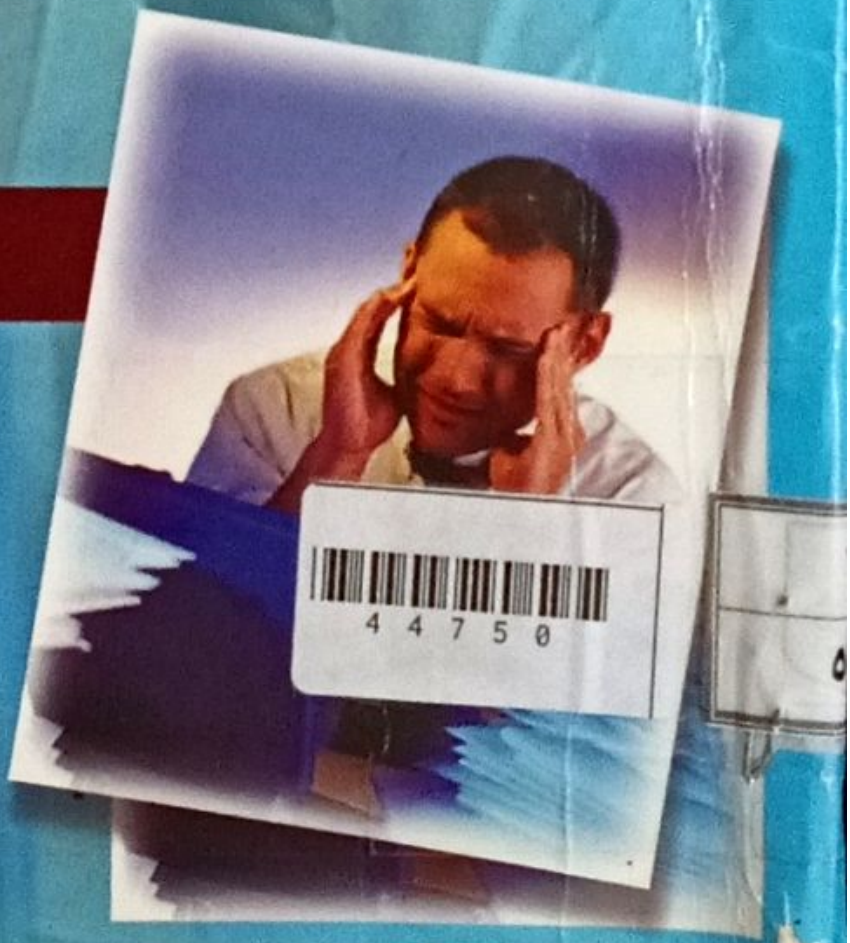
دڵەڕاوکێ

لە بەرگی سەردەمدا

خیرالدین شریف العمری



44750

وەرگێڕانی : عبدالله کەرمیانی

چاپی دووەم

2010

Preview sample - page 1 of 5 - Soran University Academic Digital Library

ناسنامەی کتێب:

☑ ناوی کتێب: دڵەڕاوکێ لە بەرگی سەردەمدا
☑ ناوی دانەر:دکتۆرخیرالدین شریف العمری
☑ ناوی وەرگێڕ:عبدالله گەرمیانی
☑ تایپ:کارزان موحەمەد، ئارام فازڵ
☑ نەخشەسازی بەرگ، ناوەوە: فازیل بناری
☑ چاپخانەی: سایە
☑ تیراژ: ١٠٠٠
☑ چاپی یەکەم ٢٠٠٩ سلێمانی
☑ چاپی دووەم ٢٠١٠ سلێمانی

ژمارەی سپاردن (٢٩٨٧/٢٠٠٨)ی سالی ٢٠٠٨ی پێدراوە.

Preview sample - page 2 of 5 - Soran University Academic Digital Library

لە بڵاوکراوەکانی ناوەندی چاپ و بڵاوکردنەوەی سایە

زنجیرەی کتێب (٧١)

ناونیشان: سلێمانی – سابونکەران

٠٧٧٠٢١١٩٥٦٤

Preview sample - page 3 of 5 - Soran University Academic Digital Library

پێڕست

بابەت	لاپەرە
پێشەکی وەرگێڕ:	٩
پێشەکی:	١٢
دەروازە:	١٣
دڵەڕاوکێ چی یە؟	١٦
نیشتاش با لە ناسانترین شێوەکانی یەوە دەست پێ بکەین:	٢٣
ب- دڵەڕاوکێی کاتی:	٢٥
دووەم : دڵەڕاوکێی بێ سوود:	٢٦
یەکەم / دڵەڕاوکێی سەرچاوە عەقڵی :	٢٨
دووەم : دڵەڕاوکێی سەرچاوە ناعەقڵەکان:	٢٩
هـ- نەخۆشیە تاداوەکان :	٣٢
نمونەکانی دڵەڕاوکێ :	٣٣
٢ – دڵەڕاوکێی بەربڵاو :	٣٤
پێشەکییەك بۆ بەراورد	٣٦
دەروازەیەکی کورت :	٣٦
یەکەم	٣٨
پەیوەندی فۆناخەکانی ژیان	٣٨
دووەم	٤٣
پەیوەندی کارەکتەرەکانی ژیان	٤٣
٢ - بوارەکانی بێ کاری :	٤٦
٤- نارەزووە سێکسیەکان:	٥٤
سێ یەم	٥٩
نمونە گەلێکی ژیانی واقیعی	٥٩
٦– بزماریی :	٦٣

Preview sample - page 4 of 5 - Soran University Academic Digital Library

چواردەم ٦٥
دڵەڕاوکێ و سەرخۆشبون ٦٥
سیفەتەکانی تووشبوو: ٧٠
ا- دڵەڕاوکێی سووك : ٧١
ب- دڵەڕاوکێی توند و سەخت :..... ٧٢
ج - دووبارە بوونەوەی دڵەڕاوکێ : ٧٣
کاریگەری دڵەڕاوکێ لەسەر تەندامەکان:..... ٧٤
خوارەوەش کورتی تەکەینەوە :..... ٧٥
نمونەکانی کاریگەری :..... ٧٦
یەکەم : توند بوونی دڵەڕاوکێ:..... ٧٧
دووەم - گۆڕینی دڵەڕاوکێ بۆ تەخۆشیەکی عەقلی :..... ٧٨
چوارەم/ کاریگەریە سەختەکانی دڵەڕاوکێ بەسەر تەندامەکانەوە:..... ٨٤
دڵەڕاوکێ وچارەسەری پزیشکی..... ٩٠
أ-چارەسەری هۆکاری : ٩١
ڕازێـــــــك:..... ٩٨
چۆن لــە دڵەڕاوکێ دووربکەوینەوە ١٠١
خۆێنەری بەڕێز :..... ١٠٥
ڕازێك:..... ١٠٧
لایەنی پزیشکی لە خۆپارێزییدا ١٠٩
لایەنی پەروەردەیی لە خۆپارێزییدا ١١٠
خۆێنەری بەڕێز با بەکورتی بەراوردێ بکەین:..... ١١٣
سەر چاوەکان..... ١١٥

Preview sample - page 5 of 5 - Soran University Academic Digital Library