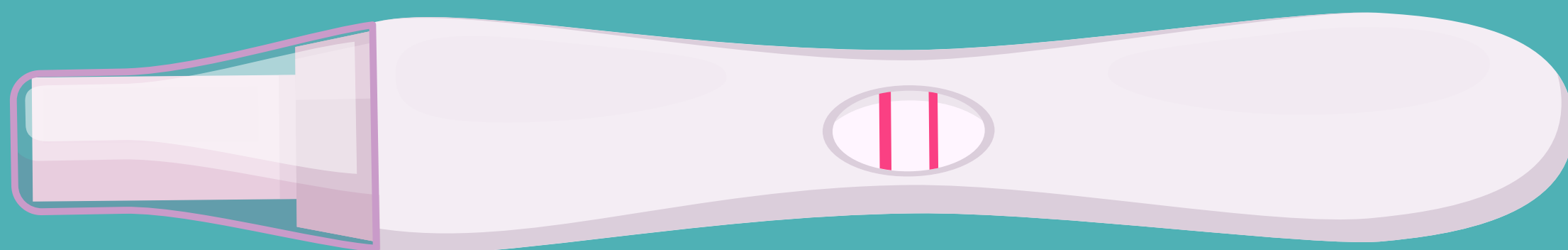


ئايا تۆ دووگيانيت؟



دوای مهخه. پيش ئهوهی بگهيتە ۱۰ ههفته چاوپيکهوتن (مهوعيد) لهگهڵ مامانيک دابنئ

زوو بينيني مامان واته تۆ دهتوانيت ئەمانه به دهست بهيّنيت:

✓ ئهو يارمهتي و ئامۆژگاريانهی که تۆ پيوسته

✓ فيتامين و ترشي فوليك بهخوړايی

✓ زانياری دهربارهی ئهو پشکين و سکانانهی که دهتوانيت ئەنجامی بدهيت

✓ دهرهتي پرسيارکردن، يان هاوبهشکردنی ههر نيگهرانيهک که ههتبيّت.

پيوست ناکات تۆ سهردانی پزیشکه گشتيهکەت بکهيت.

راستهوخو پهيوهندی به خزمهتگوزاری مندالبوونی ناوخویی خۆتهوه بکه



کوډی (کیو ئار) خزمهتگوزاری
مندالبوون بارنسلی



کوډی (کیو ئار) خزمهتگوزاری
مندالبوون دۆنکاستەر و باسیتلاو



کوډی (کیو ئار) خزمهتگوزاری
مندالبوون رۆزههم



کوډی (کیو ئار) خزمهتگوزاری
مندالبوون له شیڤیلد

ئهکه پلانت وایه بۆ مندالبوون له مالهوه تکایه پهيوهندی به خزمهتگوزاری ناوخویی خۆتهوه بکه