ኣዝዩ ዘወልፍ እዩ! ናይ ጥዕና ጸገማት ኣለኒ፣ ክሳብ ሕጂ ግን ሽጋራ ምትካኽ ከቋርጽ ኣይከኣልኩን...

ተትክኽ እንተድኣ ኮይንካ፣ መጕዳእቲ ሳንቡእን ሓንጎልን ከስዕበልካ ይኽእል እዩ።
ወቕዒ ልቢ እውን ከጋጥመካ ይኽእል እዩ።
ደው ምባል ኩሉ ግዜ ጠቓሚ እዩ።

ምትካኽ ደው ንምባል ብዛዕባ ዝወሃብ ነጻ ሓገዝ ዝያዳ ክትፈልጥ እንተድኣ ደሊኻ፣ ናብዚ መርበብ-ሓበሬታ ኪድ፡ www.ikstopnu.nl

ሽጋራ ምትካኽ ደው ምባል ንዓኻ ኣገዳሲ ድዩ? ____________

ማዕረ ክንደይ ኣገዳሲ? ____________

መወከሲ፡ ____________

PHAROS

ሽጋራ ምትካኽ ከቋርጽ እንተደልየ፣ ዝሕግዘኒ ሰብ ኣየድልየንን እዩ!
ከምኡ ደኣ ዝሓለፈ ሽዱሽተ ግዜ ኢልካ ነይርካ እንዲኻ፣ ኣንታ ዓሻ!

ሽጋራ ምትካኽ ባዕልኻ ከተቋርጽ ትኽእል ኢኻ፣ ሓገዝ ምስ እትረክብ ግን ዝቐለለ እዩ።

ካብ ሓኪምካ ወይ ካብ ኣሰልጣኒ ሓገዝ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።
ሓኪምካ ወይ ኣሰልጣኒ ድማ ብኸመይ ካብ ምትካኽ ከም እትገላገል ይመኽረካ።

ሽጋራ ምትካኽ ከቋርጹ ዝደልዩ ሰባት ኣብ ዝርከብዎ ጉጅለ እውን ክትሳተፍ ትኽእል ኢኻ።

ትካል መድሕን ጥዕና፣ ምትካኽ ደው ንምባል ንዝወሃብ ሓገዝ ይኽሕስ እዩ።
ስለዚ ሓገዝ ብነጻ እዩ። ባዕላዊ ብጽሒት ኣይትኸፍልን ኢኻ።

ካብ ሓኪምካ ሓገዝ ሕተት፣ ወይ ናብ ነጻ መስመር-ሓገዝ 0800-1995 ደውል፣
ወይ ኣብዚ መርበብ-ሓበሬታ ተወከስ፡ www.ikstopnu.nl

ሽጋራ ምትካኽ ንኸተቋርጽ ካብ መን ሓገዝ ትደልይ?

መወከሲ፡ ______________________

PHAROS

ብውሽጠይ እኳ ድሮ ኣቋሪጸዮ እየ!

ብዙሓት ሰባት ሽጋራ ምትካኽ ከቋርጹ ይደልዩ እዮም።
ምትካኽ ሽጋራ ደው ምባል ንዓኻ ኣገዳሲ ድዩ? ________________________

ማዕረ ክንደይ ኣገዳሲ? ________________________

ምትካኽ ደው ንምባል ብዛዕባ ዝወሃብ ነጻ ሓገዝ ዝያዳ
ክትፈልጥ እንተድኣ ደሊኻ፣ ናብዚ መርበብ-ሓበሬታ ኪድ፡
www.ikstopnu.nl

መወከሲ፡ ________________________

PHAROS

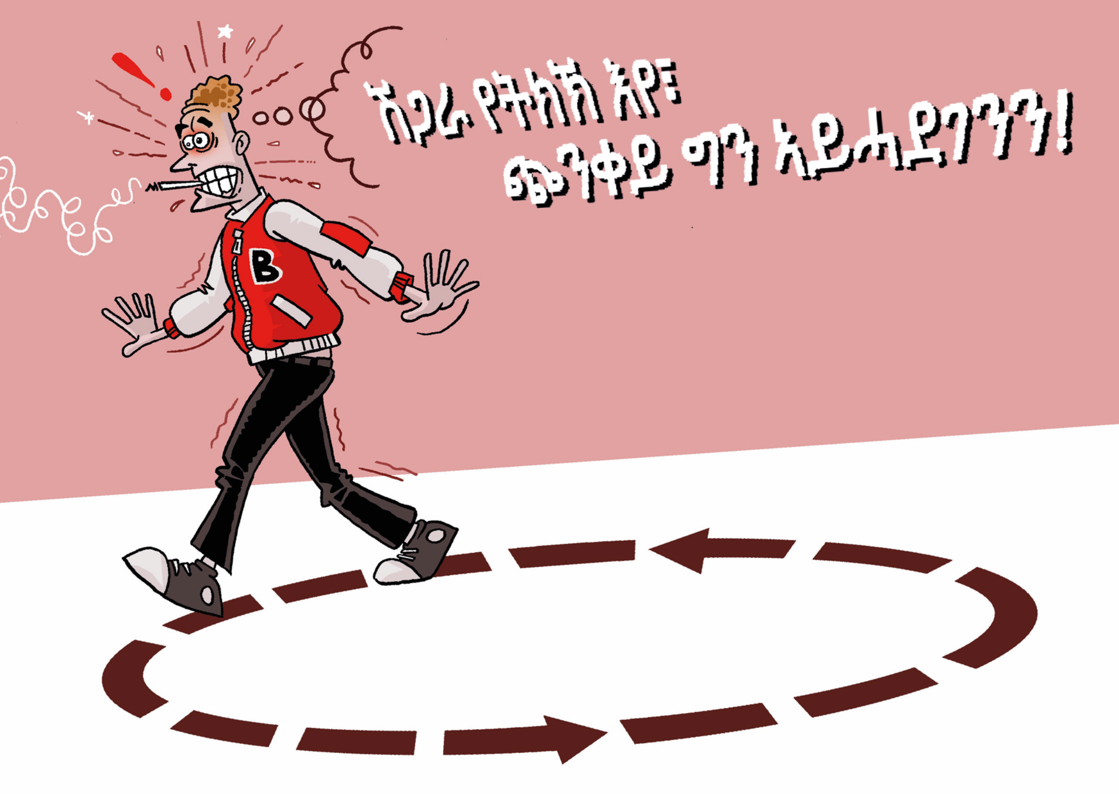
ኣብ ደገ ከተትክኺ
ምጅማርኪ ጽቡቕ እዩ!
ብርግጽ ግን እቲ ትኪ
ኣብ ደገ ድዩ ዝተፍር?

ኣብ ደገ ምስ እተትክኽ፣ ካብቲ ትኪ መርዛማት ባእታታት ምሰኻ ንውሽጢ ትማላእ ኢኻ።
እዞም ባእታታት ኣብ ኩሉ ቦታ እዮም ዝዓርፉ፡ ኣብ ቆርበት፣ ክዳውንቲ፣ ኣቑሑት ገዛን ምንጻፍን።
እዚ ብሳልሳይ-ኢድ ምትካኽ እዩ።
ሕጻናት ብኣጻብዕቶም ዘይትንክፍዎ ነገር የለን።
ብኸምዚ ድማ እዞም መርዛማት ባእታታት ናብ ውሽጢ ኣካላቶም ይኣትዉ።

ምትካኽ ደው ንምባል ብዛዕባ ዝወሃብ ነጻ ሓገዝ ዝያዳ ክትፈልጥ እንተድኣ ደሊኻ፣ ናብዚ መርበብ-ሓበሬታ ኪድ፡
www.ikstopnu.nl

መወከሲ፡ ____________________

PHAROS


ሽጋራ የቕክኽ እዩ፣
ጭንቀይ ግን አይሓደገንን!

ሽጋራ ምትካኽ ደው እንተድኣ ኣቢልካ፣ ኣብ ህይወትካ ገና ጭንቂ ዝፈጥሩልካ ነገራት ከጋጥሙኻ ይኽእሉ እዮም። ሽጋራ ምትካኽ ደው ምስ እተብል ግን ንጭንቂ ብዝሓሸ ክትገጥሞ ትኽእል።

ምትካኽ ደው ንምባል ብዛዕባ ዝወሃብ ነጻ ሓገዝ ዝያዳ ክትፈልጥ እንተድኣ ደሊኻ፣ ናብዚ መርበብ-ሓበሬታ ኪድ፡ www.ikstopnu.nl

ብዛዕባ ጭንቕኻ እንታይ ክትገብር ትደልይ? ______________________

መወከሲ፡ ______________________

PHAROS

ኣርከን
ካልኣይ-ኢድ
ኣቑሑት ገዛ
... ብሳልሳይ-ኢድ ምትካኽ ዝተሓወሰ!

ኣብ ደገ ምስ እተትክኽ፣ ካብቲ ትኪ መርዛማት ባእታታት ምሳኻ ንውሽጢ ትማላእ ኢኻ።
እዞም ባእታታት ኣብ ኩሉ ቦታ እዮም ዝዓርፉ፡ ኣብ ቆርበት፣ ክዳውንቲ፣ ኣቑሑት ገዛን ምንጻፍን።
እዚ ብሳልሳይ-ኢድ ምትካኽ እዩ።
ሕጻናት ብኣጻብዕቶም ዘይትንክፍዎ ነገር የለን።
ብኸምዚ ድማ እዞም መርዛማት ባእታታት ናብ ውሽጢ ኣካላቶም ይኣትዉ።

ምትካኽ ደው ንምባል ብዛዕባ ዝወሃብ ነጻ ሓገዝ ዝያዳ ክትፈልጥ እንተድኣ ደሊኻ፣ ናብዚ መርበብ-ሓበሬታ ኪድ፡
www.ikstopnu.nl

መወከሲ፡ ኣርካን

PHAROS