



Laga bilaabo 10 ka Nofeembar (november) waxaa lagu boorrinayaa dhammaan dadka deggan gobolka Västerbotten in ay:

Ka baaqsadaan la kulanka dadka kale oo aan ahayn dadka ay wada noolyihiin, haddii ay suurogal tahay. Waxaa sidoo kale lagala talinayaa in ay qabtaan ama ka qayb galaan xaflado, kulan saaxiibtinimo, isu soo bax iyo wixii la mid ah. Sidoo kale waa in ay ka fogaadaan ka qayb qaadashada hawl-wadareedka, haddii aanay suurogelayn in la fuliyo iyadoon la wada joogin. Tusaale ciyaaraha (isboortiga), jirdhiska ama isqurxinta aan loo samaynayn arrin caafimaad dartiis. Kulamadda lagama maarmaanka ah sida, daryeelka iyo baaritaanka caafimaad ma khusayso tala-bixintaan.

Ka baaqsadaan in ay tagtaan goobaha hawada xiran leh, sida dukaamada, goobaha ganacsiga, madxafyada, maktabadaha, goobaha dabbaasha och xarumaha jirdhiska. Booqashada daruuriga ah ee dukaamada cuntada iyo farmashiyaaasha ma khusayso.

Ka baaqsadaan inay ka qayb qaataan shirarka, bandhigyada, Riwaayadaha, kulamadda jirdhiska, cayaaraha iyo tartanadda. Arrinkani ma khuseeyo jirdhiska ilmaha iyo dhalinyarada dhalatay 2005 tii iyo ka gadaal.

Ka baaqsadaan safarada aan daruuriga ahayn. Safarada gobolka gudahiisa ama goboladda kale waxa ay ka qayb qaadan karaan faafitaanka cudurka, madaama uu qofku la kulmayo dad cusub. Taas oo sasab u noqon karta abuurida hab cudur faafineed cusub. Sidaas darteed waa in uu qofku ka baaqsado safarka haddii ay macquuls tahay. Tala bixintan ma khusayso dadka u safraya shaqada, waxbarashada iyo daryeelka caafimaad ee la rabo qofku in uu yimaado goobta.



1177.se/skarpta-rad-vasterbotten