



ካብ ወርሃ ሐዳር 10 ጀሚሩ ካብ ቤስተርቦትን ካውንቲ ዝርከብ ነፍሶወከፍ ሰብ።

እንተተኸኢሉ ምሳኹም ካብ ዘይነብሩ ሰባት ክትርሕቑ ይምከር እዚ ማለት ከም ፓርቲ ምምዕርራይ ወይ ድማ ምክትታል ወይ ተመሳሳሊ ማሕበራዊ ምድላዎት ንከይትገብሩ ካብ እቶም ካልኦት መልክቲታት ገሊኦም እዮም ከም ንክክእ ዘለዎ ስፖርት፣ ጥዕና ወይ ድማ ብሕክምና ዘይምክሩ ናይ ቑንጅና ክንክን ዝበሉ ካብ ካልኦት ሌሊቻ ዘይግበሩ ኣካላዊ ዝተወሰኑ ዓይነት ተግባራት እውን ክትገብሩ የብልኩምን። እዚ ምክሪ እዚ ኣገዳሲ ኣካላዊ ንክክእ ንዘድሊ ተግባር ንክብኑት ናብሕክምና ጣብያ ምብፃሕን ናይ ሕክምና ምርመራ ንምግባር ዝበሉ ኣይምለከትን።

ከም ሱቓት፣ ናይ ዕዳጋ ማእኸል፣ ሙዝየም፣ ቤተ መጻሕፍቲ፣ ናይ ውሽጢ ገዛ መሐመሲ ፕልን ጂምን ዝበሉ ናይ ገዛ ውሽጢ ከባቢታት ኣወግዱ። ኣገዲስቲ ብፅሑታት ንክብኑት ከም ናይ ምግብ ሱቓትን ቤተ-መድሐኒታትን እውን ክካድ ይኸክል እዩ።

ንክብኑት ካብ ኣኼባ፣ ኮንሰርት፣ ምርኢት፣ ናይ ስፖርቲ ስልጠና፣ ግጥማትን ውድድራትን ዝበሉ ተግባራት ካብ ምስታፍ ሌሓቑ። እንተኾነ ግና እዚ ንህፃናትን ካብ 2005 ወይ ድማ ብድሕሪኡ ንዝተወለዱ መናእሰይን ዝዋሃብ ስልጠናን ኣይምልከትን።

ዘየድሊ ጉዕዞታት ኣይተዳልው ናምስ ክልላት ወይ ድማ ኣብ መንጎ ክልላት ዝግበር ሓዲ ሰብ ሓዲሽቲ ሰባት ኩሉሻዕ ስለዝረከብ በቲ ቫይረስ ዝታሓዝ ክውስኽ ዝግበርን ሓዲሽ ናይ ምልካፍ መንገዲታት ክፈጥር ይኸክል እዩ። ስለዝኾነ ድማ ኣስካብ ዝተኸኣለ መጠን ከምዚ ዓይነታት ጉዕዞ ክተወግዱ ኣለኩም። እዚ ማዕዳ እዚ ሰባት ናብ ስርሖም ንከይኣትው፣ ንከከየጽንዑ/ስራሕ ቑፃር ወይ ድማ ብኣካል ክትቀርብሉ ትደልይዎ ናይ ሕክምና ጉዳይን ጠጠው ንባል ዝዓለም ኣይኮነን።

 1177.se/skarpta-rad-vasterbotten