

Macluumaadka adiga ku leh caruur/dhalinyaro ku ciyaara NAIF.

Ururka Isboortiga guud ee Norberg wuxuu soo taxnaa ilaa 1904, waxaana maanta maamula xubno aan macaash doon ahayn.

Naadiga ayaa iska leh xarunta aan kubbadda cagta ku ciyaarno.

Waxaan ka shaqeynaa naadiga si aan u raadinno shaqo macno leh carruurta / dhalinyarada iyo dadka waaweyn. Hawshu waa inay noqotaa mid madadaalo leh, waxbarasho ah oo kor u qaada horumarka bulshada iyo amniga nolosha. Waa inaan dhiirigelinaa guusha ku saleysan shuruudaha.

Lacagaha soo gala naadiga ayaa loo baahan yahay si aan awood ugu yeelano inaan kooxda ku sii maamulno dhanka maamulka iyo kharashaadka ciyaartoyda.

Anaga oo mareegta www.laget.se, waxaan ku dhejineynaa macluumaad muhiim ah oo muhiim u noqon kara ka qayb qaadashada.

Tani waa waxa aad u baahan tahay inaad ogaatid oo aad ka fikirto waalid ahaan haddii aad leedahay ilmo / DHALINYARO KA CIYAARAYA MID KA MID AH KOOXAHA KUBADDA CAGTA:

Dhammaan hogaamiyayaasha / tababarayaasha kooxaha carruurta iyo dhalinyarada waxay u shaqeeyaan si ikhtiyaari ah oo aan faa'iido doon ahayn, si aan loo siin wax mushahar ah shaqada iyo wakhtiga ay ku bixiyaan faa'iidada ilmahaaga / dhalinyarada.

Waxaan xushmeynaa ballanqaadka hoggaamiyeyaasha, waxaana muhiim ah, tusaale ahaan, la xiriir hoggaamiyaha / tababaraha haddii cunugga / dhallinyaradu uu maqnaan doono inta lagu jiro tababarka iyo / ama ciyaaraha.

FIIRO GAAR AH! Ogeysii madaxda/macalimiinta sida laguula soo xiriiri karo. Sidoo kale wargeli hogaamiyaha / tababaraha haddii ilmahaagu qabo jirro.

Fursadaha tababarku waa iyo in aan lala simi karin "kindergarten" meesha aad ka tagto oo aad ka soo qaadato ilmahaaga. Dhammaan waxqabadyada aan faa'iido doonka ahayn, waa in dhammaanteen nala caawiyo si ay u shaqeyso.

Ixtiraam waqtiyada oo hubi in kabaha iyo dharka ay ku habboon yihiin.

Muuji xiisaha aad u qabto ciyaaraha ubadka oo xor u noqo inaad timaado tartamo/tababarka.

KHARASHKA XUBINIMADA:

Si ilmahaagu ugu ciyaaro kubbada cagta firfircoon ee kooxda, aad ciyaaraha iyo koobabka, kharashka xubinimada waa in lagu bixiyaa wakhtiga loogu talagalay (fiiri ogeysiiska kharashyada hadda ama weydii hoggaamiyaha / tababaraha ilmahaaga).

MAALMAHA NADIIFINTA:

Gu' kasta iyo dayrta kasta (maalmo / maalmo dheeraad ah sidoo kale waa lagu dari karaa haddii loo baahdo) waxaan leenahay maalmo nadiifinta ee naadiga.

Ka dib waxaan ku nadiifinnaa duurka iyo guud ahaan xarunta. Waxaannu si fiican u nadiifinnaa dhammaan qolalka beddelka iyo dhismaha, waxaanu eegnaa tarabuunka goolka, kubbadaha iyo waxyaabo kale oo badan.

Markaa waa muhiim inaan is caawino. Marka aad hesho macluumaad sheegaya in aanu heli doono maalintan oo kale, waxaanu ku mahad naqaynaa haddii inta suurtogalka ah ay ku caawin karaan.

IIBKA SHARCIGA:

Iyada oo qayb ka ah in aan sii wadno qabashada hawlaheenna aan faa'iido doonka ahayn, waxaa la go'aamiyay in dhammaan kooxaha ay fuliyaan iibinta musqulaha iyo tuwaalada jikada 3-4 jeer sannadkii.

Kooxuhu waxay sidoo kale yeelan karaan iibkooda si ay, tusaale ahaan, u badbaadiyaan lacag si ay u aadaan koobabka kubbadda cagta.

Waalid ahaan, waxaad sidoo kale muhiim u tahay tan. Dareen xor u ah inaad ka taageerto ilmahaaga / dhallintaada xagga iibka. Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan iibka, la xiriir hoggaamiyaha / tababaraha ama qof ka mid ah guddiga.

KULANKA/CUPER MEEL KALE:

Maadaama kooxdu ay leedahay kulamo dibadda ah, waxaa muhiim ah adiga ka waalid ahaan aad saf ugu geli karto si aad u kaxeyso ilmaha / carruurta ciyaarta meel kale. Haddii aadan baabuur haysan, adiga waalid ahaan waxaad sidoo kale u baahan tahay inaad ka qayb qaadato sida ilmahaagu ula safri karo iyo cidda uu ula safri karo.

Qaar badan oo aan haysan baabuur ama liisanka darawalnimada iyo waalidiinta kale ayaa kaxeeya marar badan ama had iyo jeer. Anaga hadaan nahay naadiga waxaan ku talineynaa in adiga waalid ahaan aad wax ku darsato batroolka waalidka halkiisa kaxeynaya.

CIYAARAHA GURIGA:

Marka kooxdu ay guriga ku ciyaarto, adeega dukaanka iyo iibintaasi waxa loo qaybiyaa waalidiinta. Waxaa muhiim ah in la tixgeliyo oo la raaco tilmaamaha laga heli karo dukaanka.

AALADAHA CIYAARAHA CIYAARAHA:

Ciyaarta, waxa aanu haynaa funaanadda ciyaarta ee kooxda – waxa ay kooxda u soo iibisaa kooxda. Kabaha kubbadda cagta iyo ilaalinta lugaha sidoo kale waa qasab in ciyaarta la ciyaaro, tan naadigu ma soo iibsato.

TALOOYIN KU SOCOTA DHAGAYSAYAASHA KULAN:

-Waxaan raacnaa dhammaan sharciyada kubbadda cagta, waxaana ixtiraameynaa go'aanka garsooraha.

- Waxaan dhiirigelineynaa ciyaar cadaalad ah.

- Waanu ku faraxsanahay oo taageernaa kooxdayada mana ku jeesjeesno kuwa naga soo horjeeda.

- Waxaan ilaalinaa qaabka wanaagsan gudaha iyo dibadda garoonka.

- Marna si xun ugama hadalno hogaamiyayaasha/macalimiinta, kuwa ka soo horjeeda ama garsoorayaasha.

- Waxaan isticmaalnaa luqad la kobciyo.

Waa inaan iskula dhaqannaa si naxariis iyo ixtiraam leh. Erayada dhaarta ama aflagaadada afka ah waa wax aan la aqbali karin.

Xor ayaad u tahay inaad sidoo kale kala hadasho ilmahaaga / dhallintaada sida aan isula dhaqmo.

**Covid:** Waxaan raacnaa xaddidaadaha hadda iyo kan hadda - ka eeg macluumaadka laget.se, guriga naadiga ama bogga Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha [www.folhalsomyndiheten.se](http://www.folhalsomyndiheten.se).

DHISMAHA NAADIGA:

Ay heli karaan kuwa bixiyay xubinnimada. La xidhiidh guddiga haddii aad xubin ahaan doonayso inaad isticmaasho dhismaha.

Kuma xidhno kabo kubbadda cagta oo labanlaab ah gudaha guriga naadiga.

FIIRO GAAR AH! Waxaan raacnaa xeerarka habraaca (fiiri ogeysiiska gidaarka guriga naadiga)

XARUNTA:

Kuwo badan ayaa jooga xarunta waxayna ciyaaraan kubbada cagta xitaa waqtiyada firaaqada oo aysan jirin tababaro ama kulamo.

Dareen xor u ah inaad kala hadasho ilmahaaga raacitaanka sharciyada jira.

Baaskiilad ma leh gudaha deyrka, ma jiraan cunto/cabbitaan, sigaar / snus ama qashinka dhulka/qorshooyin - waxaan haysanaa weel badan oo qashinka lagu tuuro.

COVID:

Waxaan raacnaa xaddidaadaha hadda iyo kan hadda - ka eeg macluumaadka onaget.se, guriga naadiga ama bogga internetka ee Wakaaladda Caafimaadka Dadweynaha www.folhalsomyndiheten.se.