



# Skábmamánu 10 beaivvi rájis ávžžuhuvvojit visot geat orrut Västerbottena leanas:

**Jus vejolaš garvit fysalaš oktavuodaid iežá olbmuiguin go geaiguin orru ovtas.** Dat mearkkaša earret iežá neavvut ahte ii lágit iige searvat feasttii dahje sullasaš sosiála oktavuodaide. Berreša maid eastit muhtin lágán doaimmaid jus ii leat vejolaš čađahit daid fysalaš gaskkain, nugo oktavuodavaláštallamat dahje dearvvašvuoda- dahje čábbodatdivššu mii medisiinnalaččat ii leat dárbbášlaš. Dárbbášlaš lahka oktavuodat, nugo ovdamearkka dihte dikšomannaleamit ja medisiinnalaš iskamit, eai gula rávvagiidda.

**Ale mana sistebirrasiidna nugo gávppiide,** gávpeguovddážiidda, museaide, girjerádjosiidda, vuojadanhállaide ja gymmaide. Dárbbášlaš mannaleamit biebmogávppiide ja apotehkaide sáhtta dahkat.

**Ale searvva ovdamearkka dihte čoahkkimiidda,** konsearttaide, čájálmasaide, valáštallanhárjehallamiidda, mátsšaide ja gilvvuide. Dát ii guoskka mánáide ja nuoraide riegádan 2005 vai manjil.

**Ale daga dárbbášmeahttun mátkkiid.** Mátkkit regiounnas dahje regiounnain gaskkas sáhttet lasihit njoammuleavvama go dávjá gávnnaha ođđa olbmuiguin, mii dahká ahte ođđa njoammuráiddut álggahuvvojit. Galgá danin, nu guhkás go vejolaš, garvit dakkár mátkkiid. Dát ráva ii leat áigon eastit olbmuid ovdamearkka dihte bargui mannamis, oahpuide/barggahussii dahje dan dikšui mii gáibida ahte lea báikkis.



[1177.se/skarpta-rad-vasterbotten](https://1177.se/skarpta-rad-vasterbotten)