



Heivehuvvon lihkadeami ávžžuhus ollesolbmuide, geain lihkadeapmi lea váttásmuvvan

Dát ávžžuhus lea ollesolbmuide,
geain lihkadeapmi lea váttásmuvvan.
Ávžžuhus muitala,
man ollu don galggašit lihkadit vahkus.
Buot lihkadeapmi lea ávkkálaš:
sáhtát lihkadit árgabeivvis mángga láhkai.

Lihkadeapmi dahká buori gorudii ja millii.

Oaččut ilu dakkár lihkadeamis, masa don liikot.
Streassa geahppána, go lihkadat luonddus.

Go lihkadat,

- lotkkodat ja veaját buorebut
- du miella virkkosmuvvá
- du vuoiŋnamaččat doibmet buorebut
- deaivvadat eará olbmuid.

Go lihkadat, birget buorebut árgabeivvis

Lihkadeapmi eastada mánggaid buohcuvuođaid
ja veahkeha daid dikšumis.
Lihkadeapmi maddái buorida álššaid ja deahkkegivrodaga.
Veaját dahkat ruovttubargguid ja eará árgabeivvi doaimmaid buorebut.

Lihkat mánggabealagit juohke beavve dahje masá juohke beavve

Lihkadeami ávžžuhus ollesolbmuide, geain lihkadeapmi lea váttásmuvvan.

Tabealla muitala, man ollu
vahkus lea buorre lihkadii.



Oađđin:
doarváii

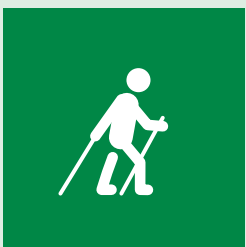
Lihkat nu ollu go veaját, iežat veaju mielde



Ále leat guhká ovttá sajis:
álo go sáhtát



Geahppa lihkadeapmi:
nu dávjá go vejolaš



Lášmadis lihkadeapmi:
ainjuo 2 diimmu 30 minuhta vahkus
DAHJE lossa lihkadeapmi:
ainjuo 1 diimmu 15 minuhta vahkus

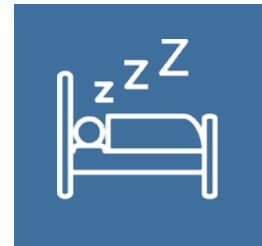


**Deahkkegivrodá, dáiddut
ja dássedeaddu:**
ainjuo 2 geardde vahkus

Vuoiŋŋas ja lihkat doarvái

Oađe doarvái

Lea dehálaš oađđit doarvái,
vai veaját lihkadit.
Go olmmoš oađđá, gorut ja miella vuoiŋŋastit.
Guldal iežat goruda.
Oađe beaivenahkáriid ja vuoiŋŋas,
go leat váiban.



Ále leat guhká ovttá sajis

Lihkat gaskkohagaid, doala bottuid ja molssu sajádaga,
go čohkkát dahje leat ovttá sajis.



Lihkat nu dávjá go vejolaš

Juohke lávki lea dehálaš.
Geahppa lihcadeapmi leat
ovdamearkka dihtii ruovttubarggut,
olgun lihcadeapmi ja gávpái vázzin.



Go lihkadat,

- deahkit nanosmuvvet
- goruda doaŋgatvuohta geahppána
- birget árgabeaivvis buorebut

Oaččut veahki ámmátolbmuin,
go ozat alccesat vuogas vuogi lihkadit.
Sii sáhttet maddái veahkehit veahkkeneavvuid ohcamis.

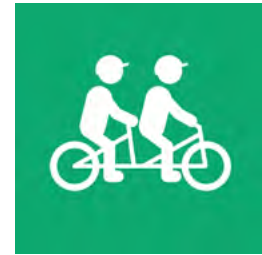
Lihkat nu ollu go sáhtát, iežat veaju mielde.

Man ollu galggašii lihkadit?

Lášmadis lihcadeapmi

Lihkat lášmadit ainjuo
2 diimmu 30 minuhta vahkus.
Lášmadis lihcadeapmi lea
ovdamearkka dihtii jođánis vázzin ja sihkkelastin.

Lihcadeapmi lea lášmat
go lahpaštuvat muhtin veardde.

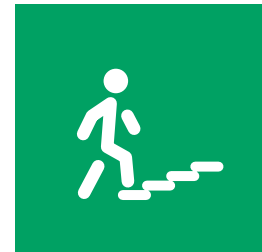


DAHJE

Lossa lihcadeapmi

Lihkat lossadit ainjuo
1 diimmu 15 minuhta.
Lossa lihcadeapmi lea
ovdamearkka dihtii tráhpain vázzin ja viehkan.

Lihcadeapmi lea lossat,
go lahpaštuvat ollu.



LASSIN

Deahkkegivrodad, dáiddut ja dásseadeaddu

Ovddit du givrodaga, dáidduid ja dásseadeattu
ainjuo 2 geardde vahkus.
Geavat dehkiidat, ja muite maiddái fanahallat.
Vállje iežat vugiid lihkadit.
Dat sáhttet leat ovdamearkka dihtii
álšasáles hárhellan, lášmmohallan, jooga,
dánsun, spábbaspealut, bovlén ja čáhcelášmmohallan.



**Sáhtát lihkadit vehá áigge hávális.
Juo moadde minuhta reahkká.**

Rávagirjjáš lea ráhkaduvvon ovttas álbmotdearvvašvuodaorganisašuvnnaiguin
ja pasieantaorganisašuvnnaiguin.