



Heivehuvvon lihcadeami ávžžuhus ollesolbmuide, geat johtet rullabeaŋkkain iehčanassii

Dát ávžžuhus lea ollesolbmuide,
geat johtet rullabeaŋkkain iehčanassii.
Ávžžuhus muitala,
man ollu lea buorre lihkadit vahkus.
Buot lihcadeamis lea ávki:
sáhtát lihkadit árgabeaivvis mángga láhkai.

Lihcadeapmi dahká buori gorudii ja millii.

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

Go lihkadat,

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

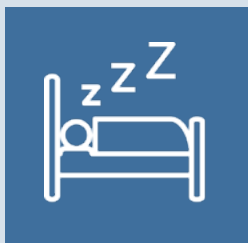
Go lihkadat, birget buorebut árgabeaivvis.

Lihcadeapmi eastada mánggaid buohcuvuođaid
ja veahkeha daid dikšumis.
Lihcadeapmi maiddá buorida álššaid ja deahkkegivrodaga.
Veaját dahkat ruovttubargguid ja eará árgabeaivvi doaimmaid buorebut

**Lihkat mánggabealagit juohke beaivve
dahje masá juohke beaivve.**

Lihkadeami ávžžuhus ollesolbmuide, geat johtet rullabeaŋkkain iehčanassii

Tabealla muitala, man ollu
vahkus lea buorre lihkadit.



Oađđin:
doarvái

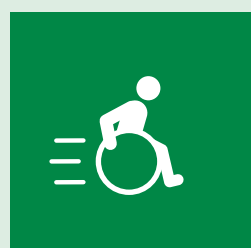
Lihkat nu ollu go veaját, iežat veaju mielde



Ále leat guhká ovttá sajis:
álo go sáhtát



Geahppa lihcadeapmi:
nu dávjá go vejolaš



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



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

Vuoiŋnas ja lihkat doarvái

Oađe doarvái

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



Ále leat guhká ovttá sajis

Lihkat gaskkohagaid, doala bottuid ja molsso sajadaga,
go čohkkát dahje leat ovttá sajis.



Lihkat nu ollu go vejolaš

Buot lihkađeapmi lea ávkkálaš.
Geahppa lihkađeapmi leat
ovdamearkka dihtii ruovttubarggut,
olgun lihkađeapmi ja vázzin gávpái

Go lihkadat,

- deahkit nanosmuvvet
- goruda doanđatvuohta geahppána
- birget árgabeaivvis buorebut



Oaččut veahki ámmátolbmui,
go ozat alccesat vuogas vuogi lihkadit.
Sii sáhttet maiddá 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 go jorahat juvllaid nu jođánit, ahte lahpaštuvat muhtin veardde.

Lihcadeapmi lea lášmat, go lahpaštuvat muhtin veardde.



DAHJE

Lossa lihcadeapmi

Lihkat lossadit ainjuo

1 diimmu 15 minuhta vahkus.

Lossa lihcadeapmi lea ovdamearkka dihtii jorahat juvllaid nu jođánit, ahte lahpaštuvat ollu ja jorahat juvllaid vustolahkii.

Lihcadeapmi lea lossat, go lahpaštuvat ollu.



LASSIN

Deahkkegivrodad, dáiddut ja dásseadeaddu

Ovddit du deahkkegivrodaga, dáidduid ja dásseadeattu ainjuo 2 geardde vahkus.

Geavat dehkiidat, ja muite maiddái fanahallat.

Vállje iežat vugiid lihkadit.

Dat sáhttet leat ovdamearkka dihtii álšasáles hárjehallan, lášmmohallan, spábbaspealut, bovlén ja čáhcelášmmohallan.



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

Rávagirjáš lea ráhkaduvvon ovttas álbmotdearvvašvuodaorganisašuvnnaiguin ja pasieantaorganisašuvnnaiguin.