

# Vuosttaš geardde bátnedivššohagas fitnamin



Váhnemiin ja bátne dearvvašvuodabargiin lea ovddasvástádus dasa ahte mánnái lea sihke oadjebas ja somá go son vuosttaš geardde fitná bátne divššára dahje bátne doaktára luhtte. Mánáin lea oanehis áigeperspektiiva, nu ahte berrešii ráhkkanit aiddo ovdalaš go galgá bátne divššohahkii.

## Oadjebasvuotta

Divtte máná hárbhallat caggat njálmmi speadjala ovddas go lohkabeahhti bániid. Muital dan vuogas stuolu, lámppá ja njálbmespeadjalačča birra mii iskkadeamis atno. Mánát soitet oarbinaččain, váhnemiin dahje earáin vávjit jurdilkeahtes reakšuvnnaid ja dulkot dajaldagaid boastut ja nu dovdat eahpedorvvu. Ale muital nu dárkilit mii bátne divššohagas galgá dáhpáhuvvat. Soaitá vuosttaš háve juo fertet ”bániid skurbbastit”.

Mánái lea dat oadjebas ahte su mieđušteaddji dovddaha ahte ii dárbbáš ballat bátne divššára dahje bátne doaktára luhtte fitnat. Válde bátne divššohagain



oktavuođa ovdal fitnama ja muital jus mánná sakka ballá. Ovttas soaitibeahhti gávnnahit mii mánnái lea buoremus.



## Somá fitnat

Bátne dearvvašvuodabargit gal geahččalit bátneiskadeami lágidit nu bures go sáhttet. Dát galgá máná eallimis leat lunddolažžan ja vuodđun luohhtevasvuhtii aigibeavái. Máná lea dat váldoolmmoš. Miedušteaddji fuomáša ahte bargit álggos hálet mánáin. Sii geavahit buori áiggi háleštit vai máná sidjiide oadju.

## Máná bátne dearvvašvuhtii ovddasvástáduš

Miedušteaddji oažžu dieđuid ja rávvagiid ahte mo galgá bisuhit buori bátne dearvvašvuoda.

Váhnemat dat ovddasvástidit mánáid bátne dearvvašvuoda. Almmolaš bátne dearvvašvuodabálvalus fas ovddasvástida rávvet váhnemiid mo buoremusat dan dahkat. Jeara jus leš mihkkege maid áiggošit diehtit máná dearvvašvuoda hárrái. Muital buozanvuoda ja dálkasiid birra dahje jus biebmodoaluin leat hástalusat. Dát soitet bátne dearvvašvuhtii leat mávssolaččat.

## Maŋŋil go bátne divššohagas fitná

Astta leat mánáin ovtta maŋŋil fitnama. Háleš dan birra mii dáhpáhuvai, ja divtte máná sárgut ja stoahkat mo son dan lea dovdan. Máná de beassá buori vuogi mielde dáid dovduid sotkašuhittit. Čuovo bátne divššára ja bátne doaktára rávvagiid, ja váldde bátne divššohagain oktavuoda jus maŋŋil fitnama ležžet gažaldagat.



Čižžebániit oktan šaddi bániiguin.



## Ofelaš buori bátne dearvvašvuhtii

- ♥ Dearvvašlaš borramuš mearre áiggiide – buorre rupmašii ja bániide
- ♥ Čáhci juhkamuššan go lea goiku borramiid gaskka – ja ihkku
- ♥ Bátnebuhtisteapmi ja fluor – idđedis ja eahkedis