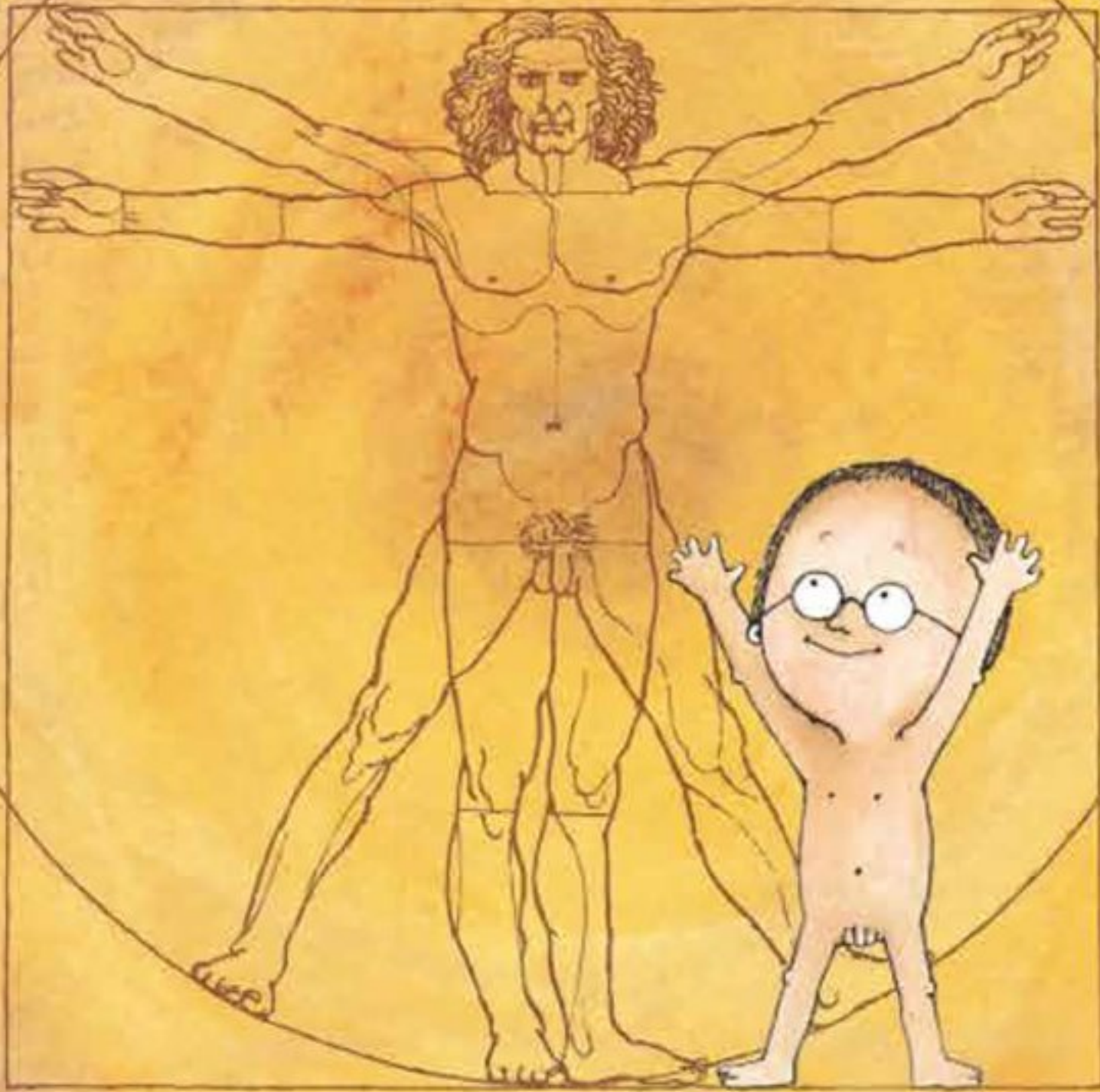


TROND-VIGGO TORGERSEN • VIVIAN ZAHL OLSEN

Jorgaleigga sámegillii:
Heidi G. Einarsen ja Magne Ove Varsi



RUMAŠ

ČállidLágádus



Rumaš



Trond-Viggo Torgersen

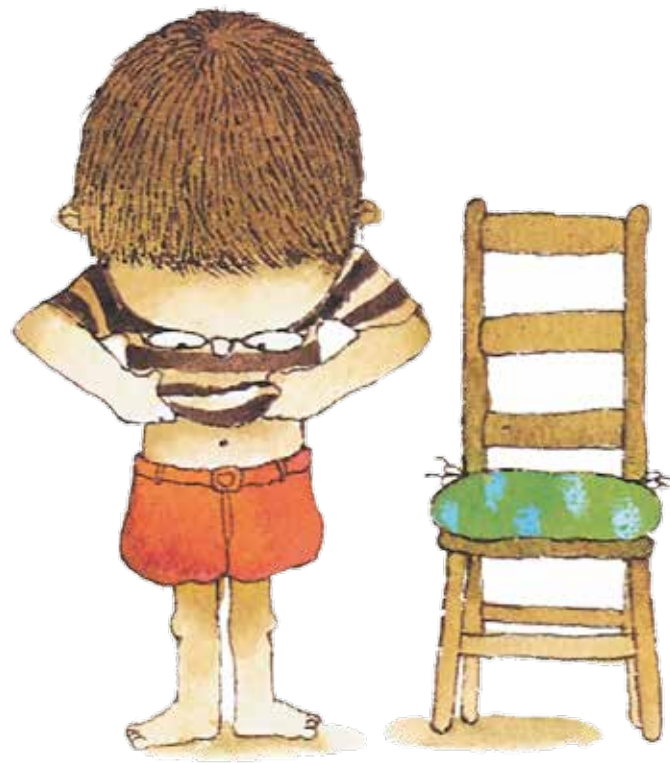
Jorgaleigga sámegillii:

Heidi G. Einarsen ja Magne Ove Varsi

Govaid sárggui: Vivian Zahl Olsen

Rumaš

ČállidLágádus



Mii eat jurddaš olus rupmaša birra.

Rumaš fal lea das.

Muhtimat lohket dušše dalle dovdat iežaset rupmaša
go leat buohccit,

dahje juos bávččasta gokko nu.

Muhto rumaš alma lea álelassii das.

Ollugat jurddašallet mo rumaš doaibmá.

li leat oppa ártetge,

dasgo du rumaš ban leat DON visot



Seallat

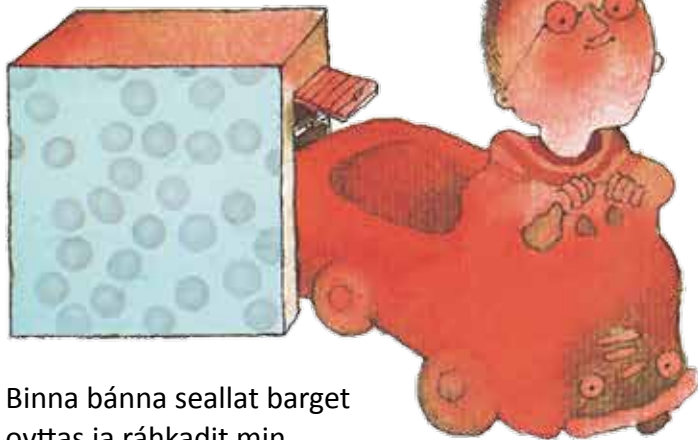
Olggul orru rumaš livttas ja linis, muhto juos mii geahčastit lagabui, de fuobmát eará: Rumaš lea ráhkaduvvon olu iešguđetlágan seallain.

Seallat leat dego birccut maiguin rumaš lea huksejuvvon. Rumaš lea dego bihttáspeallu ja seallat leat birccožat. Dán bihttáspealus leat hui olu iešguđetlágan bihtát. Lea ártet jurddašit ahte nu eatnat miljovnnat iešguđetlágan bihtát heivejit oktii ja gártet oktan olmmožin.

Juos rupmašis galgá leat buorre dilli, de ferte buot rupmaša seallain maid leat buorre dilli. Juos seallat galget eallit, de dárbbášit áimmu ja borramuša. Biepmu ožžot go mii borrat ja juhkat. Áimmu ožžot go mii vuoignat. Dalle váldet seallat alcceseaset dan maid dárbbášit. Dat maid eai dárbbáš, bohtá fas olggos.

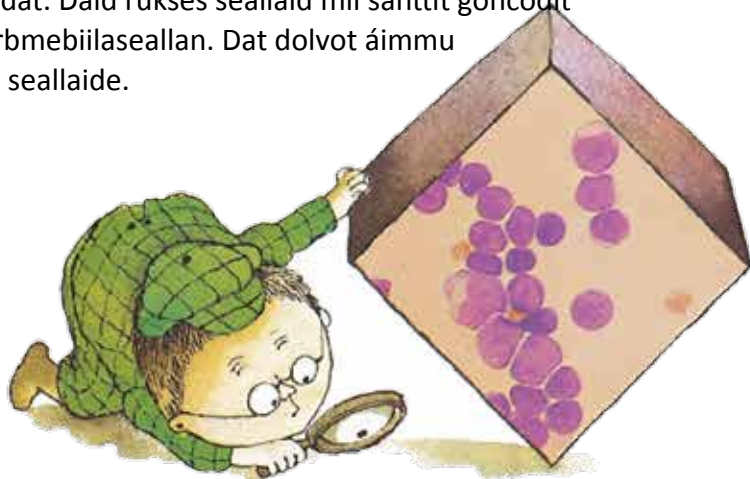
Juohke sealla eallá su eallimis ja bargá su barggus. Sealla siste lea váimmus mii mearrida maid dat galgá bargat.





Binna báanna seallat barget ovttas ja ráhkadit min rupmaša ja bisuhit min heakkas.

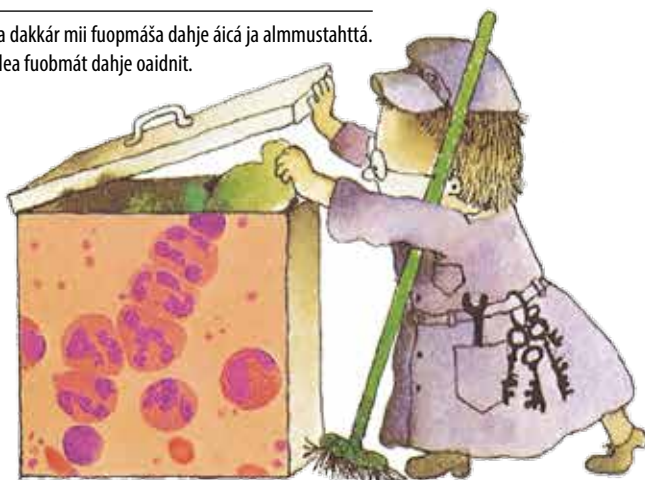
Seallat barget iešguđetlágan bargguid ja leat oaidnit iešguđetláganin. Eatnat seallain mat leat varas, lea rukses ivdneávnas. Dan leat sihkkarit oaidnán go varddát. Dáid rukses seallaid mii sáhttit gohčodit guorbmeiilaseallan. Dat dolvot áimmu eará seallaide.



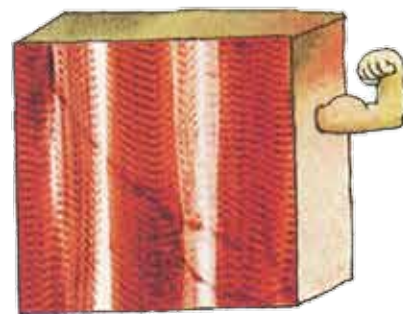
Eará seallat fas leat dego min rupmaša iktit.¹ Sii ohcet ja áicet² dakkáriid maid hoaidiseallat eai oainne. Iktiseallat áicájit virusiid ja baktearaid, ja dat lea mávssolaš, go sihke virusiin ja váralaš baktearain mii sáhttit buohccát.

¹ Ikti lea dakkár mii fuopmáša dahje áicá ja almmustahtta.

² Áicat lea fuobmát dahje oaidnit.



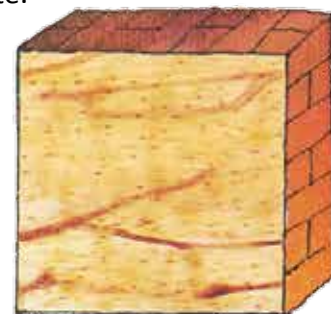
Seallaid mat čorgejit ja borret baktearaid ja ruskaid, mii gohčodit hoaidiseallan³. Dat gávdnojit iešguđege sajis rupmašis. Dat váruhit ahte mii eat galgga buohccát.



Deahkkeseallat leat dat binná báanna seallažat maiguin min deahkit leat ráhkaduvvon. Daid mii sáhttit gohčodit bargoseallan. Dat sáhttet čavgat ja geassit čoahkkái vai mii sáhttit lihkadit.



Nearvaseallaid mii sáhttit gohčodit gulahallanseallan. Dat dolvot sáni nuppi rumašoasis nuppi rumašoassái. Nearvaseallat leat nearvvain ja leat juohke sajis min siste.



Dákteseallaid mii sáhttit gohčodit muvrageađe seallan. Dat cagget eará seallaid amas rumaš gahč-čat čoahkkái. Dákteseallat leat dáktearikkis, mii lea rupmaša stellet.⁴

Dát leat muhtin seallašlájat mat mis leat rupmašis, muhto leat vel ain vaikko man eatnat iešguđetlágan šlájat. Buot seallat barget iešguđetlágan bargguid, ja mii dárbašit juohke ovta sis. Muhto manne dat barget iešguđetlágan bargguid ja manne dat leat oaidnit nu go leat, ja manne rumaš lea šaddan nu mo lea, dat lea oavdudahku man ii oktage riehta dieđe vástidit.

³ Hoaidi lea bearrigeahčči ja čorgejeaddji.

⁴ Stellet lea statiiva dahje áhta man ala bardá, bidjá dahje heangu juoidá.



Álgu



Galahan leat dávjá jurddašallan manne aiddo don šaddet dienin, ja mo don šaddet. Rávisolbmot máhttet dan vástidit, muhto sin mielas soaitá váttis čilget – ja muhtimat háliidivčče orrut muitalkeahhtá.

Ná lei dalle go Olgen jearai áhčistis mo son šattai:

– Gula! Olgen geahčastii áhččái gii lei lohkamin aviissa. Olgen oinnii dušše julggiid mat geaigájedje aviissa vuolde, vuovttaid mat geaigájedje áviissa badjel ja gáffegohpu mii jođášii ovddos maŋos áviissa bálddas.

– Gula, dajai son jitnosit oktii vel vai áhčči gulašii. – Gula, mo šadden mun munin?

Áviisa máhccasii, juolggit jávke ja áhči badjeoassi idii oidnosii. – Maid lohket? Áhčči geahčai njuolga sutnje.

– Mun lohken, mo šadden mun munin?

Áhčči gálgestii čoddaga, máhcastii áviissa ja bijai dan eret. – Já, datmes leige, ahte siepman boahotá áhčis ja suddá oktii eatni maniin.

– Juo, mun dieđán dan, muhto háliidan diehtit manne aiddo mun šadden munin, ja inge geanin earán.

Áhčči geahčastii birrasis na go de livččii gii nu das gii sáhtášii veahkehit su. Ii das lean oktage.



Son gálgestii čoddaga fas ja siđai Olgena čohkkedit askásis vai son beassá muitalit.

Son jugistii vel gáfe ja állii oaivvi nuppi gihtii ja jaskkodii.

– Muital dal! Olgen gavistii áhči gieđa.

Áhččái šadde smiehttančalmmit. Son dollii Olgena iežas lahka, mieiggastii maŋos ja geahčai áibmui.

Olgen áiggui ain hoavrrestit, muhto de álggii áhčči:

– Leat olu áššit maid mánát eai ádde, vuigestaga danne go muhtin áššiid ádde easka go šaddá stuorra olmmožin.

Olgen šuohkihii. Árvidii áhči áigut guhket muitalit.

– Doama muitalit! Áhčči lihkadii muosehuttai ja njávkkadišgođii Olgena sealggi.

– Ii leat nu álki. Muhtin áššiid lea heahpat muitalit, velá rávisolbmuid mielasge. Lea váttis gávdnat rievttis sániid, go mii eat ane daid sániid nu dávjá. Áhčči njávkkadii Olgena sealggi, ja Olgena mielas orui áhči giehta dahraideamen veaháš. Soai oruiga áhčiin dego suddamin oktii das čohkkádettiin, go áhčči lei muitališgoahhtimin sutnje juoidá suollemasa.





– Amma dovddat man buorre lea, go mun njávkkadan du sealggi, jotkkii áhčči. – Buot olbmuid mielas lea dat buorre dovdu, go vel áhčit ja eatnit ge liiokjit oažžut áváid ja buorrestagaid, ja gullat ahte muhtin olmmoš lea buot buoremus aiddo fal sidjiide. – Giibat dudnuide etniin lea buot buoremus? – Moai letne etniin buot buoremusat goabbat guoibmáseame. Soaitá orrut veaháš ártet, go it šatta oaidnit munno etniin go letne buorit nubbi nubbái, dajai áhčči jaskadit. – Muhto dan moai gal letne – dávjá – ja várra eanemusat eahkedis go don leat oadđimin. Dalle

veallájetne bálddalaga ja háleštetne áššiin mat leat ahkidat ja váivvit, ja áššiin mat leat hávskkit ja suohttasat. Ja de buorránadde, cummástalle ja njávkkadalle. Muhtimin lea liigebuorre, ja dalle soite vel eambo dahkat – dakkára mii ollesolbmuid mielas lea liigebuorre.

– Na, ja dat lea ahte mun cokkan iežan cihpa dan unna ráiggáži mii lea eatni cinná duohken. Áhčči dadjalii dan hoahpus ja geahčai áibmui. – Ja doppe siste lea mu cihppa garas, muhto datte lea doppe linis ja hui, hui njálgga. Áhčis ledje ruvsodan muođut, muhto son orui leamen ilus.

– Dat ii leat duohta! Olgen geahčai eardašuvvamiin ⁵ áhččái. – Ii oktage bargga diekkár fasttiid! Áhčči bohkosii. – Juo, dan moai gal dahke dávjá go dat lea nu buorre ja hávski ja mielamiel, ja veaháš vel somá. Buot olbmot ja eallit dahket dan. Nu rasset ovdal go mánát šaddet, ovdal go áhči siepman suddá oktii eatni maniin. Amma muittát čurrohiid lássalávddis ja reappáid mearas maid oinniime divle geasset.

Olgen smiehtastii. – Juo, muhto dathan lei dan dihtii vai čivget. – M-m, dajai áhčči, – eallit dahket dan čivgan dihtii, muhto olbmot dahket dan dávjá danne go lea nu buorre. Olgen dárkui ⁶ áhči. – Naba mun dasto? Áhčči čohkkedii vuohkaseappot stullui, rokkai lubmaliinni ja sihkui gállus ja smiehtastii.



– Moai etniin oainnat gávnnadeimme ja hálešteimme hirbmat olu ovttas. Moai váccašeimme guhkes mátkkiid ja dagaimme olu suohttasiid ovttas, ja ráhkásmuvaimme. Mun jurddašin aivve eatnát birra ja son jurddašii fas aivve mu birra. Ean orron oppa vázzinmin ge eatnama alde, muhto girdašeamen áimmus.

– Duođasgo? Olgen govahalai dan.

– Ii fal duođas, muhto dovdui nu. – Dasto moai fárrime dán dálui, osttime stohpogálvvuid ja njávkkadalaime dávjá, oainnat sáhtta vellestit ovttas almmá oaččokeahtá mánáid. De leimme muhtin liegga geasseeahkeda velohallamin seanggas ja guldaleamen buot jienaid. Biillaid, biekká ja hiljes geassesavdda. Ii goabbáge munnos jienádan maidege. Dalle eadni jorgalii mu vuostá ja geahčai munnje guhká ja de dajai: – Galgego moai ráhkadit iežame máná?

Mun ilosmuvven sakkarat, go danhan ledjen munge guhká háliidan. Ja de dan seanggas, čappa

geasseeahkeda, vealláime moai etniin ja ráhkadeimme du. Mun cirgalin olu siepmániid eatni sisa, ja doppe siste suttai okta daid siepmániin oktii su unna manážiin. Ja dalle šaddet don. Dalle ledjet don olu unnit go rievdnooaivi, muhto goitge ledjet don. Dasto don šaddagohtet goaŋus⁷ ja riegiidit, ja dál don šattat stuorábun ja stuorábun.

Áhčči jaskkodii, njávkkastii Olgena vuovttaid suorpmaguin ja šuohkihii. Olgen česai sivvadit eret áhči askkis, ja šlohtalii oadđinlatnjii. Doppe son čuočču i guhká ja geahčai dan sengii gos aiddo son lei ráhkaduvvon.



⁵ Eardašuvvat lea veaháš suhtihit.

⁶ Dárkot lea geahččat dahje áicat dárkilit.

⁷ Goattu lea dego goahti dahje goahtu (ruoktu) gos mánná šaddá eatni čoaivjis dassáži go riegiida.

Buot mánát šaddet dainna lágiin ahte okta siepmansealla áhčis ja okta mannesealla eatnis suddaba oktii. Dát guokte sealla sahkaneba oktan ođđa seallan. Dat ođđa sealla šaddagoahtá mánnán.

Eatni čovvjiis leat olu manneseallat. Oktii mánus luovvana okta dain. Dat lea dalle válmmaš gávnadit siepmanseallain.

Siepmansealla ii goassege boađe okto. Dat boahtá oktan olu iežasláganiiguin – birrasii 300 miljovna. Dat leat sullii seamma olu go buot olbmot oktiibuot geat ássat Norggas, Ruoŋas, Suomas, Dánmárkkus, Islánndas, Englánndas, Duiskkas, Itálias ja Spánias. Binna bánná siepmanseallaide lea mátki guhkki mannesealla lusa. Eatnašat ravget eret dakkaviđe dahje láhppojit dan gaskii. Loahpas leat dušše muhtin siepmanseallat vel, ja dušše okta áidna sealla olle mannesealla lusa ja vuoitá!

Sullii bealli siepmanseallain leat nieidaseallat, ja bealli gándaseallat. Juos dat okta mii vuoitá lea gándasealla, de šaddá gándamáná. Juos lea nieidasealla mii vuoitá, de šaddá nieidamáná. Muhto dan eat dieđe ovdal go máná lea riegeadan. Amames nu: Juos háliida, de sáhtá beassat diehtit go doavttir dahje čalbmeadni⁸ geahččá mo mánás lea dilli eatni čovvjiis.

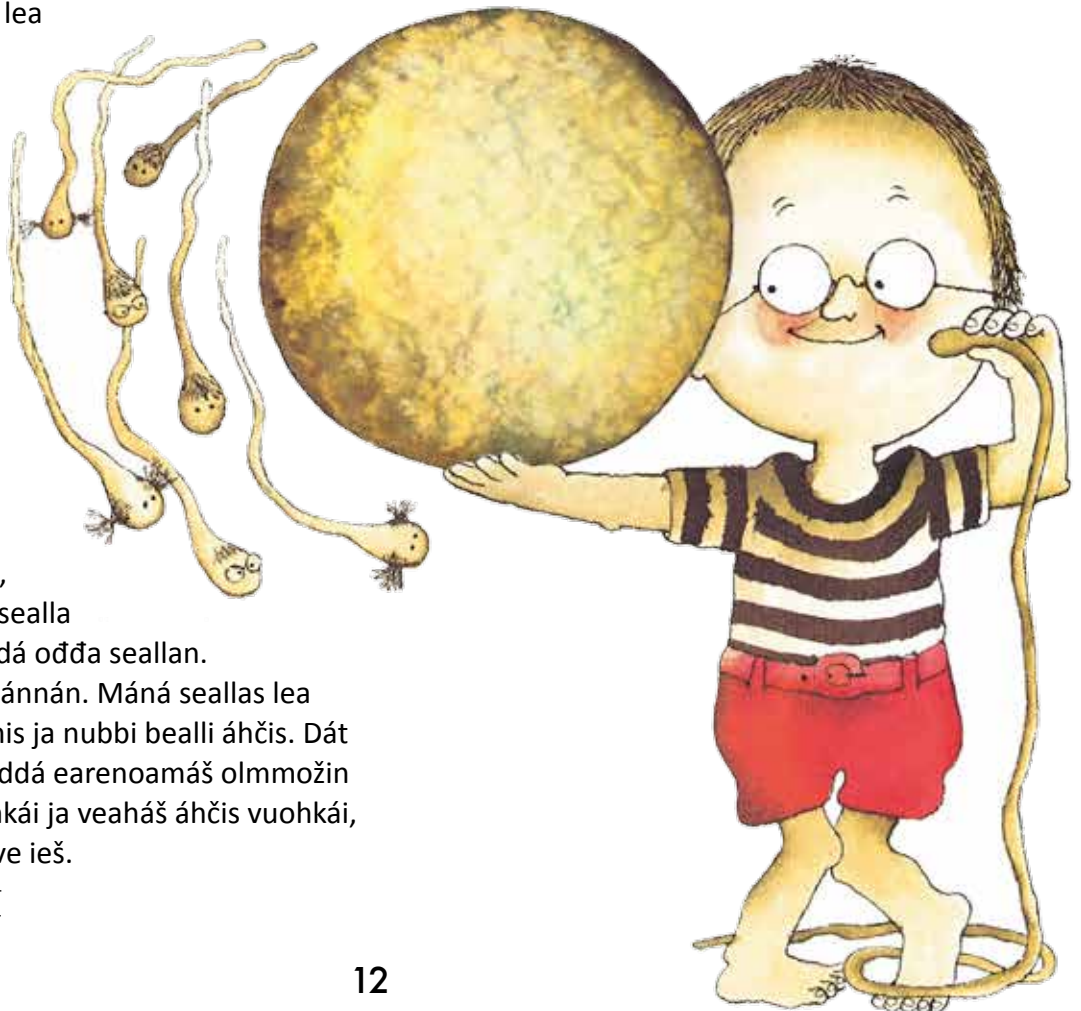
Dalán go siepmansealla lea gávdnan mannesealla, de seahkánit dan guokte sealla iešvuodat oktii ja dat šaddá ođđa seallan. Dát sealla galgá šaddat mánnán. Máná seallas lea nubbi bealli boahtán eatnis ja nubbi bealli áhčis. Dát earenoamáš seaguhus šaddá earenoamáš olmmožin gii lea veaháš eatnis vuohkái ja veaháš áhčis vuohkái, muhto gii dattege lea aivve ieš.

⁸ Čalbmeadni lea jorrdamovra dahje sealgeadni, gii veahkeha eatni riegeahttit.



Dál juo mearrašuvvá šaddet go mánnái alit čalmmit vai ruškes čalmmit. Mearrašuvvá maid šaddá go stuorra, gievrras nieida, vai unna, šiervves gánddaš, ja galgá go su liiki šaddat gámisin vai čuovgadin. Ii oktage sáhte mearridit makkárin mánná galgá šaddat. Son šaddá goitge nu go šaddá.

Go lea šaddan diekkár mánnásealla, de dat giddana gođtui eatni čovvjiis. Doppe lea muosset ja oadjebas, ja doppe oazžu mánná biepmu eatni siste náhpečoali bokte. Náhpečoalli lea dego jođas dahje suotna eatni ja máná gaskkas. Mánná ii oppa vuoiŋŋa ge ieš, muhto oazžu buot maid dárbbáša náhpečoali bokte.





Mánná šaddá ja sogastahtá eambo ja eambo iežas. Go leat njeallje mánu gollan, de lea eatni čoavji sturron nu olu ahte sáhttit oaidnit ahte son lea máná vuostá. Álggus sáhtá eadni dovdat ahte máná lihkada, ja maŋelaš sáhttet olbmot oaidnit ahte čoavji lihkada go máná čievččada doppe siste. Sáhtá bealji bidjat čoavji vuostá ja gullat go máná váibmu laggá.



Dábálaččat vásset ovcci mánu ovdal go máná lea gárvvis riegádit, ja dan botta fertejit buohkat vuordit. Eadni váibá guoddit máná, gii stuorru ja stuorru, ja danne son dárbbáša olu veahki ja vuoinjasteami.

Go riegádeapmi lahkanišgohtá, de čeassá máná vulošgvlui dohko gokko galgá bohtit olggos. Dál lea eatnis hirbmat stuorra čoavji, ja buohkat illudit dassáži go máná galgá bohtit ja jurddašallet gii máná lea.

Muhtin beaivvi dovdá eadni ahte máná bohtá. Dalle lea máná birrasii mehterbeali guhkki ja deaddá birrasii 3-4 kilo. Eadni lea rahčamuš ja bávččas go máná galgá olggos dan



ráiggis mii lea cissaráiggi maŋábealde. Eanaš mánát bohtet oivviin ovddimus olggos. Go olles máná lea olgun, de čuohtastuvvo náhpečoalli gaskat, muhto dan ii dovdda máná. Maŋá lea dušše unna náhpáš dakko gokko náhpečoalli lei gitta. Eai buot mánát riegát dáinna lágiin.

Muhtin mánát riegádit ovdal go leat gárvvisin šaddan ja muhtimat fas maŋnil. Muhtin mánáid opererejit olggos. Dalle čuhppet ráiggi eatni čoavjai ja loktejit máná olggos, ja dat orru leamen vuogas vuohki bohtit olggos. Mánát geat riegádit ilá árrat, eai leat ollásit láddasat. Sii fertejit veallát lálláhagas⁹ ja oažžut veahki eallit dassáži go ieža birgejit.

Riegádeamit leat lossadat ja gelddolaččat. Go máná riegáda, son oaidná eatnis ja áhčis vuosttas geardde. Makkár oavdudahku. Buot eatnit ja áhčit šaddet sakkarat ilus ja rámis go ožžot máná – illoseappot ja rápmáseappot go gossege ovdal.

⁹Lálláhat lea kuvosa, man siste beare árrat riegádan mánát šaddet veallát muhtin áiggi.

HURRA!



Liiki

Liiki gárvvoha olles rupmaša ja heive aiddo dutnje. Liiki šaddá go mii šaddat. Dađistaga go mii boarásmuvvat, báhcá liiki veaháš menddo stuorisin ja šliettasin. Danne leat boares olbmuin nárvvit miehtá buot rupmaša.

Liiki lea iešguđetlágan iešguđege sajjs rupmašis. Muhtin sajiin dat lea asehaš ja linis nu mo muođuin ja giehtaselggiin. Eará sajiin fas lea assái ja garas nu mo čorbmaváibmosiin ja juolgevuođuin. Don sáhtát ieš iskat.

Liiki suddje rupmaša ja váruha ahte dat lea aiddo muttágit liekkas siskkil. Juohke sajjs liikkis leat unna binna bámma ráiggážat maid čađa rumaš luoitá bivastagaid.

Go mii menddo sakka báhkkanit, de rahpasit bivastaráiggít ja luitet olggos liegga bivastaga. Rávisolbmot luitet birrasii lihtterbeali bivastagaid juohke beavve. Mánát eai bivastuva nu olu. Go mii viehkat ja go lea báhkka olgun, de bivastuvvat liigeolu.

Go mii goallut, giddanit bivastaráiggít vai liekkas bissu rupmaša siste. Go goallut hirkmasit, de bohtarastet liikeguolggážat. Dalle šaddá lieggaseabbon guolggaid vuolde.

Liiki várjala min nu ahte baktearat ja virusat, main sáhttit buohccát, eai beasa čađa ja sisa. Go bassat liikki, mii doidit eret duolvvaid oktan baktearai- guin ja virusiiguin. Lea deaŋalaš gieđaid bassat ovdal go borada, amaset baktearat ja virusat čuovvut biepmu mielde čoavjái.

Suorpmain ja juolgesuorpmain leat gaccat liikki alde. Gaccat šaddet oktilaččat. Daid ferte dávjá čuohppat amaset leat ovddas. Mii eat dovdda maidege go čuohppat gaccaid ja vuovttaid.





Masá juohke sajis liikkis leat guolggat. Njuni alde leat guolggat nu unnit ahte illá oidnojit, muhto oaivvis gal oidnojit bures, earret muhtin njuoratmánáin ja muhtin boares ádjáin.

Mii láhppit sullii čuođi vuovtta ja guolgga juohke beaivvi, muhto šaddet fas ođđa vuovttat ja guolggat. Buot

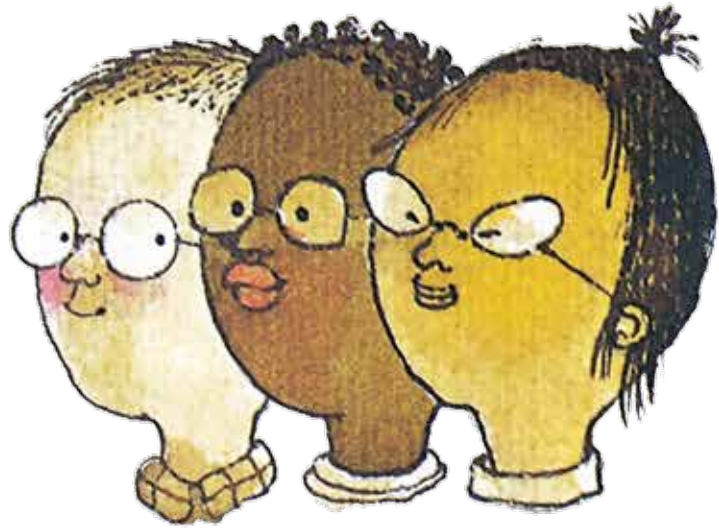
rávisolbmui leat guolggat gieđaid vuolde ja siehpat vuolledábiid birra. Dat ihtet iešalddes dan agis go galget. Muhtin olbmui leat olu guolggat ja vuovttat ja muhtin olbmui fas uhccán. Dábálaččat leat albmáin dahje dievdduin eambo guolggat rupmašis go nissoniin.

Lea vuogas go liiki lea goikkis ja buhtis, muhto ii leat váralaš leat duolvvasnaga muhtin áigge ja de basadit maŋjá.

Go mii jorralit ja árpašuvvat, sáhtttá šaddat árpa liikái. Dat lea hávvi.

Muhtimin vardá hávvi, muhto fargga dat skártu. Dalle lea rumaš buoridišgoahtán hávi. Juos skárton hávvi beassá ráfis savvot, šaddá liiki seamma buorre fas go lei ovdal.

Juos guoskat báhkka ávdnasii, de mii buolašit. Dat bávččaga hirbmadit. Dalle lea deatalaš doapmat doallat buollánhávi galbma čázis guhkibut go girttašii.¹⁰ Dalle ii soaitte oppa dovdot ge ahte lea buolašan.



Go beaivváš goardá liikki, de dat álggus ruvssoda ja de ruškkoda. Ruškes ivdni orru liikki seallaid

siste. Dát ivdni suddje beaivváža vuostá dego beaivvášlásat suddjejit čalmmiid beaivváščuovgga vuostá.

Ii buohkain leat áibbas ovttalágan liiki. Nuppiin lea čuvges liiki ja nuppiin fas gápmáset liiki. Nu go muittát, de leat mii iežamet eatni ja áhči seallaid seaguhus, ja nu lea min liiki maiddá. Mii árbet iežamet váhnemiid liikeivvni.

Olbmuin geat bohtet iešguđege oasis máilmmis, lea iešguđetlágan liiki. Muhtimat leat čuvgesvaragat ja muhtimat leat gámisvaragat. Muhtimat leat áibbas čáhppadat nehkui. Olbmot geain lea seavdnjadeamos liiki, bohtet daid

guovlluin máilmmis gos lea eanemus beaivvádat. Sevdnjes liiki suddje bures báhkka beaivváža vuostá. Olbmot geain lea čuvges liiki, eai gierdda nu olu beaivváža. Muhto liikeivvni lea dušše olggumusas liikeseallain. Siskkabealde lea buohkain okta ivdni.

Sáhttit dadjat ahte mii dego veaháš sárdnut liikki bokte. Juos mii heahpanit dahje suhttat, de ruvssoda ja lieggana liiki. Go mii ballát, de liiki galbmo ja bivastuvvá. Dán láchkai sáhtttá olbmo olggaldas olu čájehit.

Lea buorre dovdat go earát njávkkadit min liikki. Dan mii dahkat go áigut leat šiega guđet guimmiineamet. Dalle mii buorrestit ja njávkkadit guđet guoibmámet.



¹⁰ Girtat lea gierdat galbmasa dahje buollaša.

Oaidnu



Seavdnjadasas eat oainne maidege. Go lea binnáš čuovga, de oaidnit veaháš, muhto dalle eat čuovggat¹¹ ivnniid. Buot maid oaidnit leat rátnásat dahje čáhppadat, ja mii fertet árvidit mat dat leat. Go lea muttágis čuovgat, de oaidnit sihke ivnniid ja dávviriid. Juos lea menddo čuovgat, mii dárbbasit beaivvášlásaid suddjet čalmmiid šerres čuovgga vuostá.

Čalbmi lea dipma gáhká¹² mii lea čalbmeluoma duohken. Čalbmeluomas leat čalbmeuolggat mat suddjejit čalmmi amaset luonit beassat čalbmái. Mii ravkit čalmmiin juos juoga bohtá menddo lahka čalmmi. Gulbmeuolggat suddjejit čalmmiid nu ahte čáhci ja bivastagat golget goaiddá¹³ čalmmiid meattá. Go mii ravkit, de bassá čalbmeluopma čalmmi gatnjaliiguin vai čalbmi bissu buhtisin. Gatnjaliin leat ávdnasat mat goddet bakteraid. Čalmmis doidásit luonit ja gatnjalat oaráža ráigge čalbmegeažis čottaráigge.

Guovdu čalmmi lea unna čáhppes ráiggáš maid mii gohčodit gollázin. Dat fuolaha ahte bohtá doarvái čuovga čalbmái. Go lea unnán čuovga, de lea golláš stuoris ja luoitá olu čuovgga čalbmái. Go čuovga lea skuotnjat¹⁴, de stuorra golláš ja luoitá sisa olu čuovgga. Go lea šerres čuovga, de unnu golláš ja luoitá sisa unnán čuovgga. Juos čuovggat lubmalámppáin čalbmái, de basku ráigi – golláš geassá čoahkkái.

¹¹ Čuovggahit lea go oaidná earuhit ivnniid ja dávviriid.

¹² Čalbmejorbadas, čalbmegáhká.

¹³ Olggobeale, birra.

¹⁴ Skuotnjat lea dakkár mii čuovgá heittogit dahje uhccán.



Go lea čuovgat, de báitá veaháš čuovga buot biergasiin min birra. Dát čuovga báitá gollášráigge čalbmaí ja dan sisa. Doppe siste leat eatnat iešguđetlágan seallat mat earuhit leat go čuvges vai sevdnjes dinggat, ja leat go dain ivnnit. Dát seallat dieđihit viidáseappot vuoignašiidda, ja vuoignašiin gávnnaht mat mii oaidnit. Vuoignašiin sáhttit maiddái árvoštallat leat go mii dan ovdal oaidnán.

Mii sáhttit čalmmiid lihkahit ja geahččat dasa masa háliidat. Čalmmis lea linsa man sáhttit muddet vai oaidnit čielgasit dinggaid mat leat áibbas lahka dahje guhkkinn eret, muhto eat sáhte oktanaga oaidnit čielgasit lahka ja guhkás. Johtalusas sáhttá váttis árvoštallat maid lea deaŋalaččamus geahččat, danne fertet gulul johtit ja bures geahččat birra.

Muhtin olbmui lea vánes oaidnu, ja sii dárbbasit atnit čalbmelásaid. Čalbmelásat veahkehit čalbmecuoocca muddet nu ahte oaidnit čielgasit.

Muhtin olbmot eai oainne maidege. Sii leat sovkenat dahje čalmeheamet ja fertejit birget oainnu haga. Muhtimin sáhttá leat váttis. Galggašeimmet geahpidit sin dili.

Čalmmit leat maiddái oassi rupmašis. Go mii leat ilus ja moddját, de oidno dat min čalmmiin. Go mii ujoštallat, leat suhtus dahje váivvis, de oidno datge čalmmiin. Go mii leat hui váivvis, de golget nu olu gatnjalat ahte govdet badjel.



Gullu

Mu-u-u-u

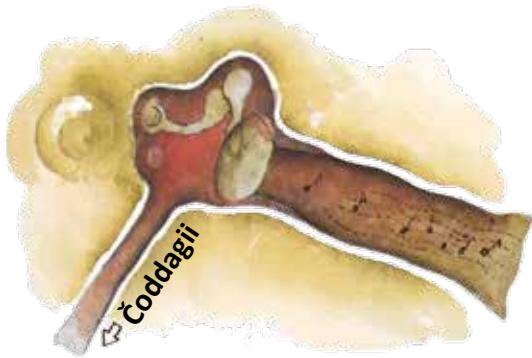


Go lea áibbas jaskat, de eat gula maidege. Go jietna lea vuolleğaš, de lea váttis gullat. Go jietna lea muttágis allat, de gullat bures. Juos jietna lea menddo allat, de sáhttit doallat gieđaid beljiid ovddas vai jietna váidu.¹⁵

¹⁵ Váidut lea šaddat vuollegeabbon dahje unnibun



Bealjit leat ráhkaduvvon nu ahte čohkkejit jiena bures, earenoamážit dan jiena mii bohtá ovddal ja gilggal.¹⁶ Mii jorgalit oaivvi jiena vuostá vái mii buorebut gullat dan. Jietna manná bealljeráigái ja bealljebohci ráigge sisa. Bealljebohci siskkimusas lea bealljecuozza.



sparaida. Bealljecuocca duohken leat muhtin dávttázat mat maddái sparaidišgohtet, nu mo bealljecuozza. Unna lanjaža gos bealljedávttázat leat, gohčodit gaskabealljin. Bealji duohken lea vel nubbi cuozza mii maddái sparaidišgohtá go jietna olle dohko. Dat doalvu jiena vel siskeliidda gullanseallaide. Gullanseallat áddejit dahje ipmirdit makkár jietna dat lea,

dasgo buot jienat sparaidit veaháš iešguđege láhkái. Dát seallat dieđihit fas vuoiŋašiidda, mat gávnnahit mii dat lea maid mii gullat.

Mis leat guokte bealji mat leat goabbat bealde oaivvi, ja danne mii gullat seammá jiena guktuid bealde. Dainna lágiin sáhttit álkibut gávnnahit gos jietna bohtá.

Bealjit eai leat ovttalárganat. Muhtimiin leat unna bealjázat, ja muhtimiin fas stuorra bealjit. Muhtin bealjit leat lávgadat¹⁷ ja muhtin bealjit leat skihččasat¹⁸

Makkár nehkui bealjit leat, čuovvu soga, nu go liikeivdni ja čalbmeivdni ge.

Bealljebohciid seinniin bohtá gáhčči, mii lea sierralárgan bivastat mii čohkke luniid ja baktearaid. Gáhčči buhtista beljiid dan láhkai ahte dat čohkke ruskkaid ja baktearaid olggos jođedettiin. Gáhčči bohtá ieš olggos.



Juos mii čuoggut juogamainna bealljeráiggi, de notkat gáhči siskelebbui ja dainna sáhttit skáidnet rašis biergasiid bealji siste.

Muhtin olbmot gullet hejodit ja fertejit atnit gullanapparáhta. Apparáhta bajida jiena vai šaddá geahppaseabbun gullat. Buohkaide geat gullet funet, galgá hállat liigečielgasit.

Muhtimat eai gula oppanassiige. Sii leat bealjeheamet. Dalle lea deaŋalaš ahte sii oidnet su njálmmi geainna háleštít vai besset «lohkat njálmmis» ja dego árvidit makkár sániid sii dadjet.

Maddái min geat gullat bures, sáhtta leat bodnjái áddet mii dahká dihto jiena juos eat oainne gos dat bohtá. Don dáiddát ipmirdit dál ahte mii dárbašit sihke čalmmiid ja beljiid áicat ja áddet dan mii min birra dáhpáhuvvá.



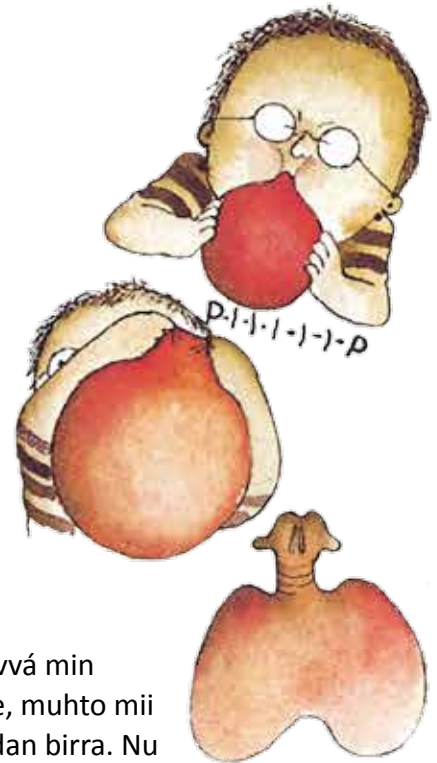
¹⁶ Siiddus

¹⁷ Deahttasat

¹⁸ Geaigájit

Vuoigŋahat

Dál leat gullan rumašosiin mat leat min olggul – nu go liiki, bealjit ja čalmmit. Muhto dál galgá sáhka dain osiin mat leat min siste, ja maid mii eat oainne..

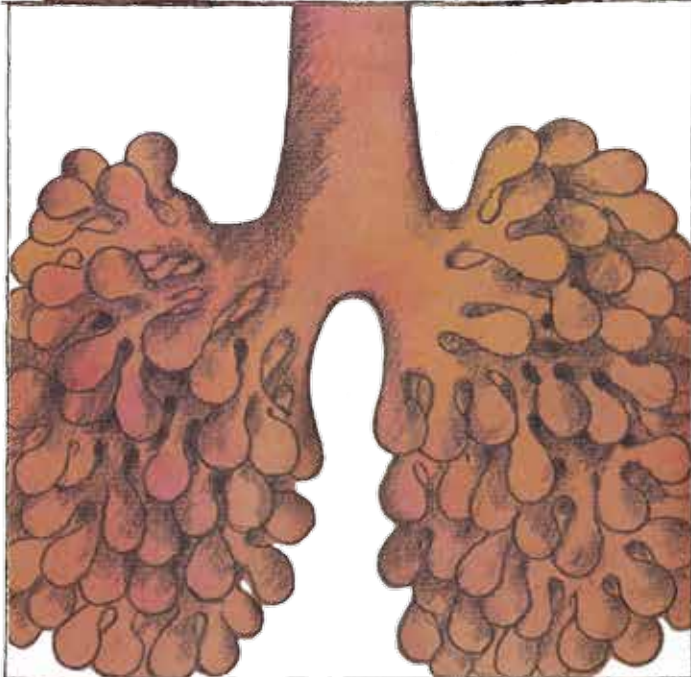
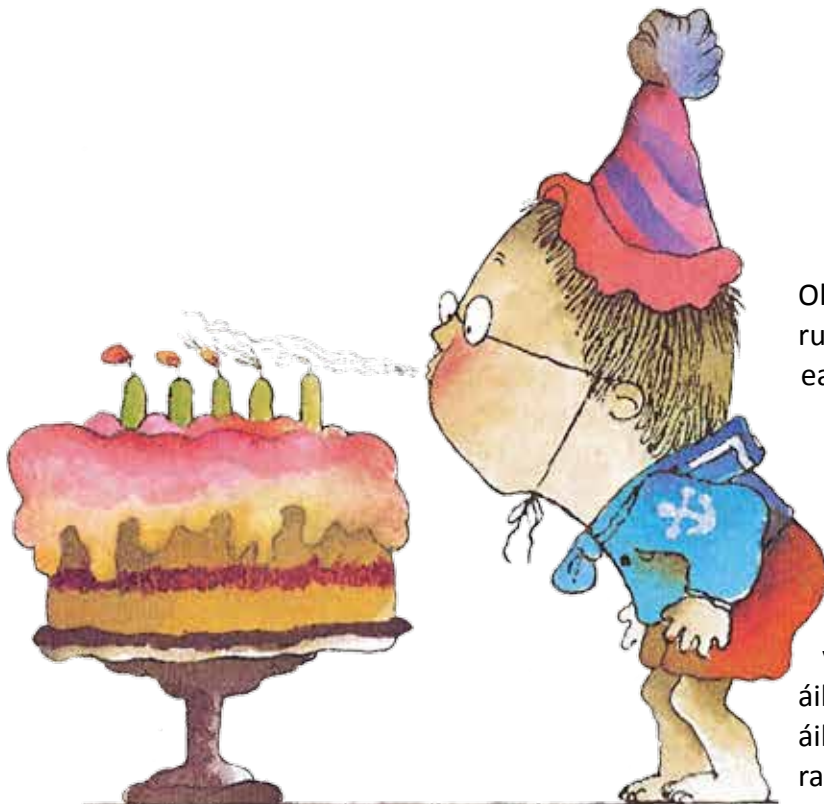


Olu dáhpáhuvvá min rupmaša siste, muhto mii eat smiehta dan birra. Nu lea ovdamearkan vuoigŋanasain. Dábálaččat mii eat dovdda ahte mii vuoigŋat. Vuoigŋan manná iešalddes.

Mii vuoigŋat oktilaččat, ijatbeaivái, oađedettiin ja gozedettiin. Mii oaidnit olggul go olmmoš vuoigŋá. Go mii rohttet áimmu sisa, de dievvá áibmu geahppáide ja raddevuovda stuorru. Go áibmu manná olggos, de guorranit geahppát ja raddevuovda unnu fas.

Mii vuoigŋat sisa njunneráigge dahje njálbmeráigge ja čottaráigge vulos. Dasto manná áibmu giekhárii, mii juohkása unnit ja unnit bohciide. Loahpas áibmu olle binna bánná geahpesbuljiide mat leat siskkimusas geahppáin.

Buot rupmaša seallat dárbbášit dan áimmu maid mii vuoigŋat sisa. Geahppáin váldet rukses varra-seallat áimmu mielddiset buot rupmaša seallaide, ja dat manná hirbmat johtilit. Dan áimmu maid eat dárbbáš, doalvu varra fas ruoktot geahppáide, ja dat manná rupmašis fas olggos go mii luoitit vuoigŋanasasa. Buot dát dáhpáhuvvá juohke háve go mii áimmu rohttet sisa ja luoitit olggos.



Jietnabaksamat leat masá buot bajimuččas čod-
dagis. Go áibmu meattilda¹⁹ jietnabaksamiid
geahppáide jođedettiin, de ii dáhpáhuva dábá-
laččat miige. Muhto go áibmu lea boahtimin fas
olggos, de mii sáhttit čavget jietnabaksamiid ieš-
guđetláhkai nu ahte dat sparaidit. Lea sullii dego
don livččet bossumin oalgačalmiid²⁰ dahje čuoja-
heamen čohkumiin.²¹ Dáinna lágiin bohtet jienat.
Juos mii atnit sihke jietnabaksamiid, njuokčama ja
baksamiid, de sáhttit ráhkadit sániid – hállat, lávlut
ja njurgut. Hállat oahpagoahhtit unnitvuodarájis

go olbmot hállagohtet
midjiide ja mii gullat
sin. Iešguđege riikka
olbmot hállat ieš-
guđege giela. Juos leat
riegádan Kiinnás ja gullan
aivve kiinnágiela, de livččet
donge hállan kiinnágiela.
Go eat áddehala guđet
guimmiideametguin,
de geahččalit hállat
eará vugiiguin. Mii
atnit čalmmiid, áma-
daju, giedaid ja
olles rupmaša vai
áddehallat.



Vuoijnain leat seallat main leat unna guolggázat
mat dahket šliivvi. Šliivái darvánit luonit ja baktear-
at ja virusat mat bohtet sisa áimmu mielde. Guolg-
gat suohpalastet duolvvaid bajás guvlui ja dollet
vuoijnaid buhtisin. Juos šaddet olu luonit dahje
šliivi vuoijnáide, de gossat, ja muhtimin sáhttit vel
gastit ge. Juos dat áibmu maid mii vuoignat sisa lea
hui duolvvas, de eai nagot unna guolggázat buhtistit
vuoijnaid. Dalle sáhttet luonit, mirkoávdnasat,
baktearat ja virusat dahkat min buohccin.

Borgguheapmi lea earenoamáš váralaš. Duhpát-
suova mielde oažžu rumaš olu váralaš mirko-
ávdnasiid ja hui olu ruskkaid. Muhto juos lea vuos
borgguhišgoah tán, de sáhttá leat váttis heaitit.
Danne lea ge buoremus go ii oppanassiige álge
borgguhit! Buot olbmot buhčet nurvos duos dás,
muhto doppe gos muhtimat borgguhit viesus,
buhčet buohkat dávjjiibut nurvos. Dan gánniha
jurdilit juohkehaš gii borgguheš.

¹⁹ Meattildit lea mannat meattá.

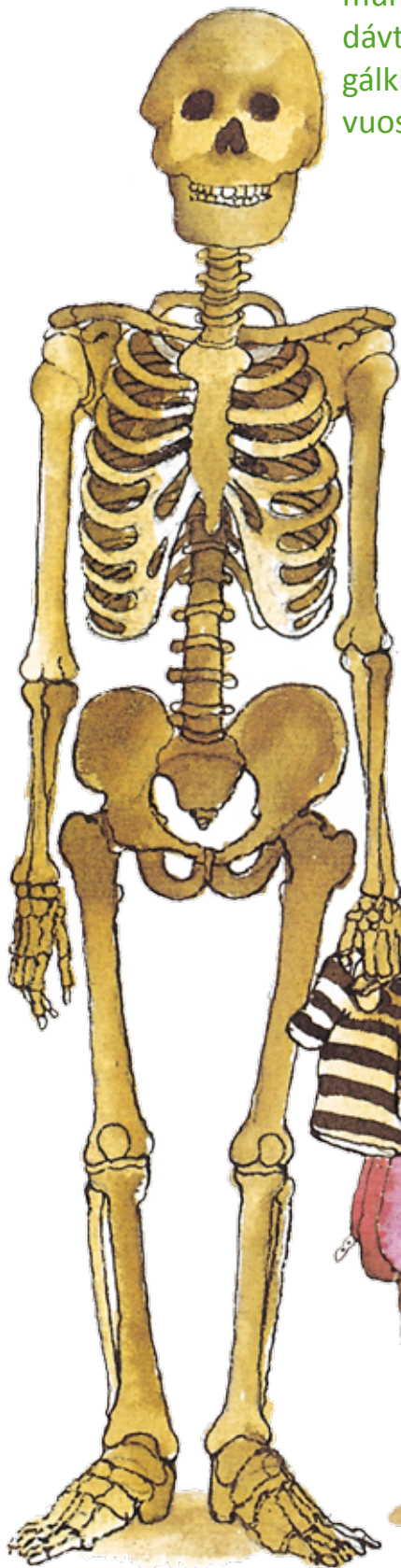
²⁰ Oalgačalbmi lea suoidni mii lea
dego bohcci.

²¹ Kámma.



Dákteriggi ja deahkit²²

Dákteriggi ja deahkit váldet eanemus saji rupmašis. Dákteriggi lea muhtinlágan stellet mas rumaš sorjá.²³ Dát stellet lea ráhkaduvvon dávttiin, mat leat gággadat²⁴ ja garrasat. Dávttit ráhkaduvvet gálkkas, man mii oažžut rupmašii go juhkat mielkki ja borrat vuosttá.



Dákteriggi ii oidno olggul, muhto suojus²⁵ apparáhtain sáhttá oaidnit rupmaša čađa. Dalle oažžut suojusgova dákterikkis. Muhtin sajiin sáhttit dovdat dávttiid, nu go čippiin ja ámadajus. Muhtin dávttit leat stuorrát, nu go čoarbealis, ja muhtin dávttit leat unnit, nugo suorpmain.

Dákteriggi šaddá oktilaččat go rumaš muđuige šaddá. Muhtimat ožžot alla dákterikki ja muhtimat ožžot veaháš vuollegeabbu dákterikki. Šaddat go mii stuorisin vai unnin, čuovvu soga, aiddo fal nu mo čalbmeivdni ja eará oasis rupmašis.

Juos olmmoš doadjá juolggi dahje gieđa, de manná dákti gaskat. Suojusgovas sáhttá oaidnit leago dákti doddjon, ja de bidjat gipssa juos lea dárbu. Gipssa siste bissu dákti áibbas starggasin, ja beassá de savvot ráfis. Dákteseallat ráhkadit dávtti nu ahte šaddá nanus ja garas fas.

²² Deahkki ja deahkit leat maiddá sámegillii čagar ja čakkarat. Máná rupmaša ráhkadusa birra dadje boares olbmot čagar, ja olbmuid dehkiid lohke maiddá čagarin. Čagarduvvat máksá deahkkut dahje ahte deahkit (muskelat) sturrot.

²³ Heangá. ²⁴ Stiivásat. ²⁵ Röntgen.

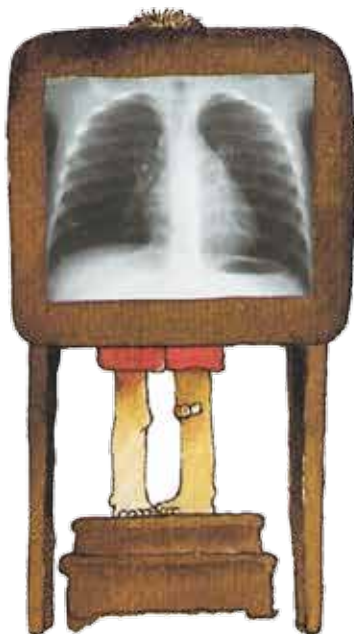




Dávttit leat gággadat, ja sáhttet dušše lihkadit lađđasiid bokte. Muhto dákteriggi livččii goitge orron áibbas jaska juos mis eai livčče deahkit ja čakkarat. Go deahkit ja čakkarat lihkahit lađđasiid mat leat dávttiid gaskkas, de mii lihkadit.

Mis leat deahkit mat stivrejit buot lađđasiid rupmašis – čielggis, niskkis, giedđain, julggiin, čoarbeliin ja vel suorbmagežiin ge. Juolgedeahkit sojahit čibbeladđasa nu ahte mii sáhttit čegnet. Čielgedeahkit sojahit čielge-lađđasiid nu ahte mii sáhttit gopmirdit ja geahččat eatnamii, ja giehtadeahkit sojahit suorbmaladđasiid nu ahte mii sáhttit liđiid čoaggit.

Raddevuovdda siste ja čoavjjis leat mis deahkit mat iešalddes barget. Dat cáhket borramuša čoliid čađa čoavjái ja bumpejit vara váimmu čađa ja gesset áimmu geahppáide almmá min jurdilkeahtá. Muhtin deahkit sáhttet lihkahttit njálmmi, ja muhtin deahkit fas sáhttet geasašit jietnabaksamiid. Dalle sáhttit hállat dahje lávlut dahje boagustit.



Go mii lihkadit, de atnet deahkkeseallat áimmu ja biepmu.

Juos mii atnit dehkiid olu, de dárbbášit mii olu áimmu ja borramuša. Dan don fuobmát go viegadat ja stoagat. Dalle vuoinjat johtileappot ja borranmiella lassána. Dáinna lágiin muitala rumaš goas dárbbáša eambo áimmu ja biepmu.

Muhtin olbmui leat unna deahkážat ja muhtin olbmui leat stuorát deahkit. Dávjá leat gánddain stuorát deahkit go nieiddain, muhto eai gánddat leat álo gievrrat go nieiddat. Dehkiid ferte geavahit olu vai dollet rupmaša doaimmas. Juos mii dehkiid unnán atnit, de váibá ja njuolvu rumaš johtileappot. Mii atnit olu dehkiid go váccašit, stoahkat, dásut, ja lášmmohallat. Go mii dan dávjá dahkat, de givrot deahkit ja rumaš čagar-duvvá. Ja olles rupmašii šaddá buorre dovdu.

Olu rávisolbmot čohkkájit jaska kantuvrrain ja biillain ja TV dahje dihtora ovddas almmá geavatkeahtá buot dehkiideaset. Sii galggašedje lihkadit eambo, nugo mánát dahket go duhkorraddet. Lihkademiin olmmoš movttáska.



Biebmosuddadanoalli

Juos rumaš galgá eallit, de ferte oažžut borramuša ja juhkamuša. Mii oažžut rupmašii mánggalágan bibmosiid²⁶ go borrat ja juhkat, muhto rumaš ii sáhte atnit buot daid. Borramuša fertet smávvet – suoskat, njiellat ja suolbmudit – vai iešguđetlágan bibmosat bohtet ávkin ja seallat sáhttet válljet daid bibmosiid maid dárbbasit.

Neallje bibmosa leat valjis borramušas. ja dat leat **proteiinnat, karbohydráhtat, buoidi ja čáhci.**

PROTEIINNAID dárbbasa rumaš go galgá ráhkadit ođđa seallaid, dasgo geažos áigge jápmet muhtin viessalan²⁷ seallat, ja rumaš ferte ráhkadit ođđa seallaid.

Mánát dárbbasit olu proteiinnaid vai sin rupmašat sáhttet ráhkadit olu ođđa seallaid ja šaddat ja stuorrut. Mielkkis, láibbis, vuosttás, guolis ja bierggus leat eatnat proteiinnat. Vitamiinnaid oažžut vel lassin go borrat diekkár borramuša. Vitamiinnaid dárbbasit dušše veaháš. Sáhtát govahallat ahte proteiinnat leat fiellut ja spihkárat maiguin hukset ođđa seallaid, ja vitamiinnat leat fas sahá ja veažir.



BUOIDDI eat dárbbas olu. Eat dárbbas eambo buoiddi go dan maid oažžut go borrat guoli, bierggu ja vuosttá ja go juhkat mielkki. Buđetlasttain ja gáhkuiin ja njálgosiin lea valjis buoidi, nu ahte daid galggašeimmet borrat dušše duollet dálle.



KARBOHYDRÁHTAT addet fámuidd – energiija²⁸ – sihke seallaid ráhka-deapmái ja duhkoraddamii, bargamii ja lášmmohallamii. Lea buorre borrat karbohydráhtaid oktan fiiberiiguin. Fiiberat leat dakkár borramuš maid seallat eai dárbbas. Muhto čolait dárbbasit fiiberiid, go dat hoiget borramuša čolliid čađa. Roavvaláibbis ja buđehiin ja šaddosiin ja ruotnasiin leat karbohydráhtat oktan fiiberiiguin. Fiiberat leat buorit čolliide. Niso-láibbis, sohkarjuhkosis,²⁹ njálgosiin ja jiekŋalávccas leat olu karbohydráhtat, muhto eai fiiberat.

ČÁHCI čuovvu masá álo daid ávdnasiid mat leat borramušas. Dasa lassin lea olu čáhci buot juhkamušain maid mii juhkat. Rumaš dárbbasa olu čázi, dasgo čáhci čađat lahca³⁰ olggos rupmašis vuoŋŋanasa, bivastaga, baikka ja gučča mielde.



Buot borramušain lea njaddi³¹ ja hádja. Mii haksit ja máistit njuniin ja njuokčamiin. Muhto gosa šaddá borramuš maid mii coggat njálbmái?



Juos seallat galget oažžut bibmosiid borramušas, de ferte dan mollet. Álggus mii suoskat dan bániiguin. Njálmmis dat seahkána čolggain ja šaddá muhtinlágan suohkadin³² man mii njiellat.

Borramuš joatká de čottaráigge ja giehkaráigge vulos čoavjái. Čoavjjis dat njárbboda ja smávvuda eambo ja eambo ja seahkána bures.

Čoavjjis duvdása borramuš sáhppasii.³³ Doppe biebmu njárbboda ja smávvuda vel eambo. Dál lea borramuš šaddan guomun ja lea oaidnit dego málli. Bibmosat njammásit sáhppasa skitni³⁴ sisa. Doppe viežžá varra bibmosiid ja doalvu daid miehtá rupmaša vái seallat besset válljet daid bibmosiid maid háliidit.

Ii buot njammás sisa. Dat mii báhcá sáhppasii, manná gassačoallái. Dakko gokko gassačoalli álgá, lea obbalággá.³⁵ Sii geaidna šaddá vuolši³⁶ obbalággái, fertejit čuoahpahit dan eret. Dan haga birgejit bures.

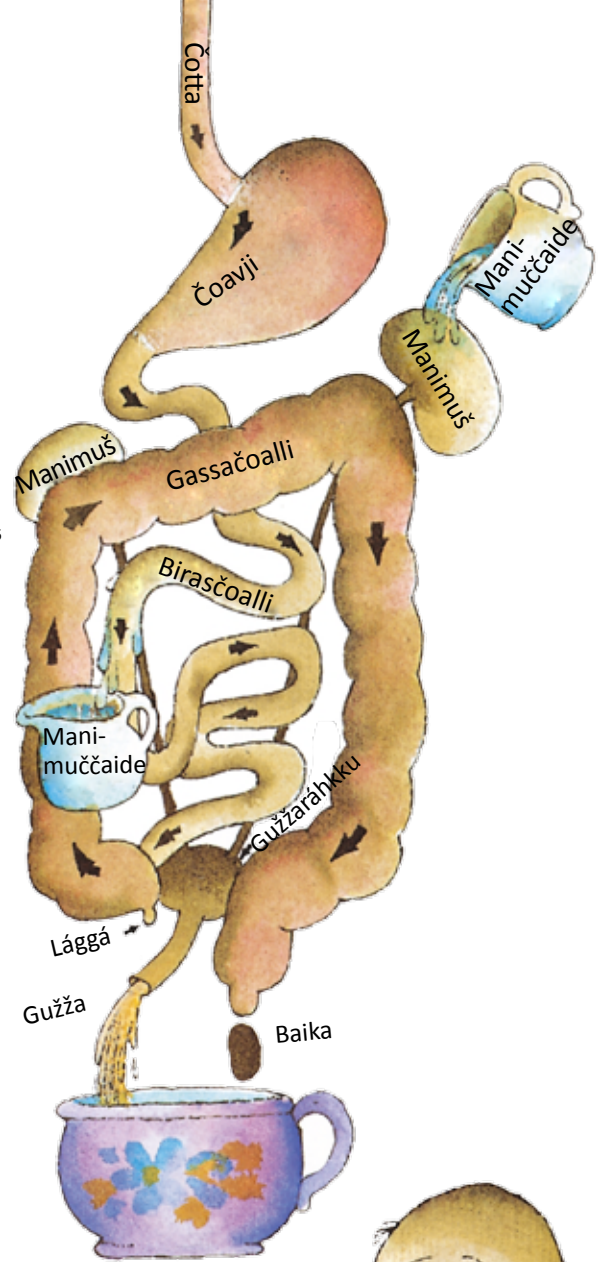
Fiiberat ja bázahusat mat čoagganit gassačoallái, duvdásit viidáseappot ja šaddet duotkan.³⁷ Go lea gártan olu duotka gassačoallegeahčái, de fertet baikkašit. Čáhci mii báhcá liiggás rupmašii, manná manimuččaide ja šaddá gužžan. Gužža golgá gužžaráhkku, ja go lea olu gužža čoahkkanan dohko, de fertet cissat dahje gužžat. Dat manná iešalddes.

Juos mii borrat menddo olu borramuša, de báhcá muhtin ráje liiggás borramušas maŋŋá go seallat leat ožžon dan maid dárbbášit. Liiggi vurke rumaš duokko dáikko. Juos borrat menddo olu buoiddes- ja sohkarborramušaid, de lossut ja buoidut. Sii geat leat buoiddit, sáhttet borrat unnibut ja seaggut fas. Dalle golaha rumaš dan borramuša maid lea vurken. Rupmašii lea buoremus juos mii boradit muttágis áigebajiid.



BÁNIID mii dárbbášit biepmu suoskamii ja smávvemii, ja daid berre bures dikšut. Bániideamet galgat geallat amaset baktearat darvánit daidda ja dahkat ráiggiid. Unnin mis leat mielkebánit. Dat luovvanit ja gahččet olggos njálmmis, ja de šaddet ođđa bánít mat galget bistit eallinagi. Mielkebánit luovvanit ieža go galget.

³¹ Njaddi lea máistu, máhku dahje smáhka. ³² Suohkat lea buvru. ³³ Sáhpas lea birasčoalli. ³⁴ Márfe «náhkkí», «náhkkí» mii lea čoavjjis, čolliin ja váimmus. ³⁵ Guomolággá, čallemohkki. ³⁶ Vuolši lea go lea «boaldáhat» mii vuolšu. ³⁷ Dat mii lea čolliid siste ovdal go boahtá olggos ja šaddá baikan.





Váibmu ja varra

Váimmu ja vara birra it soaitte smiehttan nu olu. Váibmu lea masá guovdu ratti, muhto veaháš eambo gurutbeallái. Dat laggá³⁸ ja bumpe vara oppa áigge, vaikko vel it fuopmáš dan. Buoremusat dan fuopmášat go johtilit coahkká.

Váibmu laggá ieš almmá min barggatkeahhtá. Dat bumpe vara miehtá rupmaša, dárbaassii³⁹ johtilit. Go mii rahčat dahje viehkat dahje ballat, de coahkká váibmu johtileappot ja bumpe vara johtileappot birra. Don it fuopmáš ahte váibmu laggá juos it iskka dahje guldal, nu jaskadit bargá. Doavttir sáhtá guldalit du váimmu guldalanapparáhtain – stetoskohpain – ja sáhtá gullat mo váibmu čavgá ja loažžá, ođđa ođđasis. Váimmus johtá varra varrasuonaide miehtá rupmaša. Olu olbmuin sáhtá muhtin varrasuonaid oaidnit liikkis, nugo giehtasealggis.

Varrasuonat leat dego bohcit maid čađa varra johtá buot seallaide. Dearvvas áibmu ja borramuša bibmosat maid johtet vara mielde dohko gosa galget. Dan maid seallat eai dárbaš, váldá varra mielddis ja doalvu manimuččaide vái mii sáhttit gužžat eret dan maid rumaš ii áiggo vurket doaisttáži.⁴⁰ Áibmu maid mii eat dárbaš, manná ruovttoluotta geahppáide ja mii vuoignat dan olggos fas. Don oainnat ahte varraseallain lea olu bargamuš.

Varas lea čohkkes,⁴¹ rukses ivdni. Ruksesivdni lea rukses varraseallaid siste. Dat giktet⁴² áimmu miehtá rupmaša. Eará varraseallat, main ii leat ruksesivdni, dahket olu eará bargguid. Muhtimat goddet baktearaid, muhtimat ohcet váralaš ávdnasiid ja earát barget olu eará ávkkálaš bargguid.

Buot varraseallat govddodit varragolggosis.⁴³ Das leat ávdnasat mat leat bohtán biepmus maid mii leat borran, proteiinnat ja karbohydráhtat ja buoidi ja čáhci. Varragolggosis leat maiddáid dieđut ja suollemasvuodát ja olu oavddut.⁴⁴ Jođedettiinis miehtá rupmaša fitná varra geahppáin viežžamin dearvvas áimmu, maid buot seallat dárbašit. Geahpesseallat váldet dan áimmu maid mii vuoignat sisa, ja háhket⁴⁵ dearvvas áimmu varrii. Áibmu bohtá varrii veahá veahážiid mielde. Rukses varraseallat váldet áimmu mielddiset. Áibmu mii lea adnojuvvon, manná vara mielde geahppáide, ja mii vuoignat dan olggos fas.

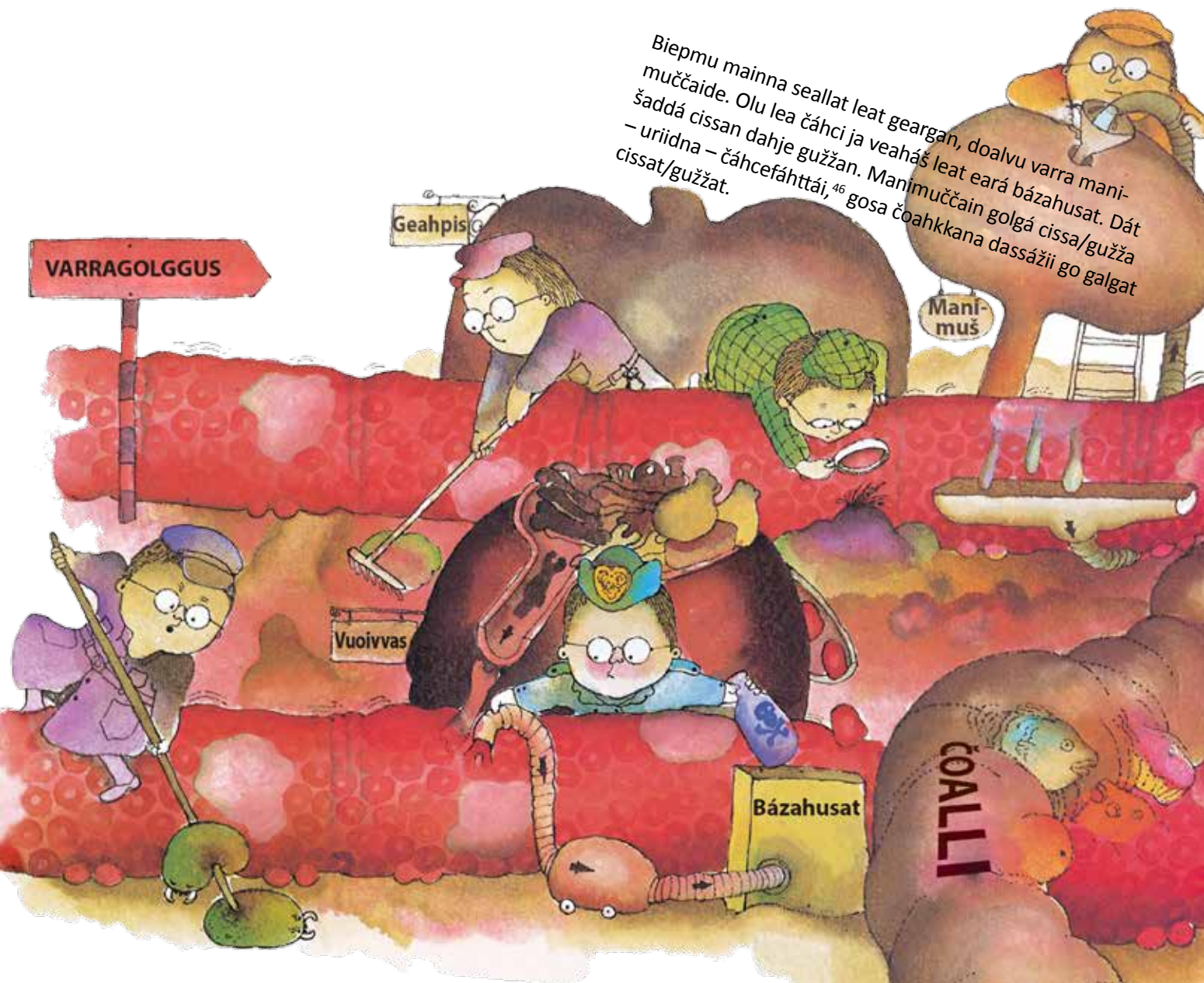


³⁸ Go váibmu ja varrasoatna coahkká. ³⁹ Nu olu go dárbašuvvo, dárbbu mielde. ⁴⁰ Manjelii. ⁴¹ Čoahkkat lea go ivdni lea seavdnjat.

⁴² Giktit lea fievríidit, gikta lea fievríádus. ⁴³ Golggus lea varas dat mii lea dego máihli dahje sáhppi. ⁴⁴ Oavdu lea stuorra imaš.

⁴⁵ Háhkat lea doalvut dahje leveret.

Biepmu mainna seallat leat geargan, doalvu varra mani-
muččaide. Olu lea čáhci ja veaháš leat eará bázahusat. Dát
šaddá cissan dahje gužžan. Manimuččain golgá cissa/gužža
– uriidna – čáhcefáhhtái,⁴⁶ gosa čeahkkana dassáži go galgat
cissat/gužžat.



Varra fitná maiddái čoliin viežžamin bibmosiid maid čoalleseallat leat njamman biepmus. Dát bibmosat čuvvot varragolgosii ja juhkkovuvvojit buot seallaide miehtá rupmaša. Birrajohtimis finada varra vuoivasis maid. Vuoivvas lea olgešbealde čovjjis ja goziha visot váttis ávdnasiid mat bohtet rupmašii. Vuoivvas ráhkada maiddái ođđa ja dárbbášlaš ávdnasiid maid seallat dárbbášit, muhto maid eai máhte ieža ráhkadit. Vuoivvas dahká maid olu eará deahtalaš bargguid, ja čorge ja fuolaha ahte varas leat visot ávdnasat mat galget. Muhtin varraseallat suddjejit min amamet buohccát. Birra jođettiineaset rupmašis áicet dát varraseallat leat go baktearat dahje virusat njommon min rupmašii ja dahkamin vahága. Dat leat min iktiseallat. Dat dieđihit eará seallaide, mat dearahit⁴⁷ ja borralit baktearaid ja virusiid ja bilidit daid amaset dahkat dávdda. Dáid seallaid gohčodit hoaidiseallan.

Varas leat maiddái seallat mat sáhttet savvohit háviid. Go mii vardigoahit, de dahkagohtet dát seallat gara. Ii mana guhkes áigi dan rájis go vardigoahit dássáži go vardin bisána. Go vardit, de massit veaháš vara. Dat ii daga maidege, dasgo rupmašis lea valjis varra, ja oppa áigge ráhkaduvvá ođđa, dearvvas varra.

⁴⁶ Čáhcefáhhtái lea gužžaráhkku.

⁴⁷ Dearahit lea boahit johtilit dahje fáhkkestaga.

Hoalda

Vuoigņašat leat bures ráddjojuvvon oaivvi sisa ja leat ovddolaš⁴⁸ oassi rupmašis. Vuoigņašat holdejit⁴⁹ rupmaša. Čalmmit, bealjít, njálbmi, liiki, njunni ja olu eará oasit dieđihit vuoigņašiidda maid mii oaidnit, gullat, dovdat, máistit ja haksit. Visot dáid dieđuid vuoigņašat čohkkejit ja vurkejit, ja de lea mis juoga man birra jurddašit.

Mo mii jurdagiid ráhkadit, ii dieđe oktage. Jurdda bohtá fáhkka, ja jurddašala-dettiin bohtet ođđa jurdagat. Ii báljo mihkkege máilmmis leat nu imašlaš go dat.

Jurdagiiguin mii sáhttit stivret rupmaša. Go mii leat jurddašan juoidá ja mearridan juoidá, sáddejit vuoigņašat dieđáhusaid rupmašii. Dieđáhusat johtet ovdan ruoktot nearvvaidd bokte. Nearvvat leat dego telefonjohtasat mat mannet vuoigņašiidd sisa ja olggos fas doppe – olu binna báanna, seakka dieđáhusjohtasat.

Go mii váccašit, de vuoigņašat gohččot nearvvaidd bokte juolgedehkiid lihkahit čoarbeallađđasiid ja čippiid ja julggiid, ja nu mii vázzilit.

Dieđáhusat mannet snáhppásit nearvvaidd mielde, nu johtilit ahte illá háhppehit jurdilit ge. Vuoigņašat dárbašit áiggi gávnnahit mo rievttis láhkái dieđihit. Jurddaš man guhká mánná ferte hárvhallat ovdal go viehkala.

Go mii oaidnit ja gullat, máistit ja haksit ja dovdat, de muosáhit⁵⁰ mii juoidá. Vuoigņašat čohkkejit

fearániid ja jurdagiid maid bidjet oktii ja čatnet nuppi nubbái. Dáinna lágiin mii oahpahallat. Olu das maid mii oahppat, mii muitit, ja dan maid muitit, sáhttit geavahit eará háve go dárbašit dan. Dáinna lágiin sáhttit maiddái oahppat ja hoksát⁵¹ ođđa áššiid.

Go don buolašat báhka vuoššanpláhttii, de muittát dan nuppe háve go dahká miela guoskkaldahttit báhka pláhttii, ja dalle don it daga dan šat. Dalle leat oahppan juoidá.

Jurdagiiguin sáhttit fuopmášit ođđa áššiid – mii govahallat. Miellagovahaladettiin⁵² ovtastit ja sehkket veaháš das maid leat muosáhan veaháš dainna maid leat jurddašan. Dáinna lágiin mii fuopmášit ođđa jurdagiid. Miellagovahallamat ja jurdagat sáhttet šaddat juonin juos atnit rupmaša. Dain sáhttet bohtit mitalusat dahje šuoŋat dahje sárgosat dahje dánssat dahje áibbas eará.

⁴⁸ Oavdu lea imaš, ovddolaš lea imašlaš. ⁴⁹ Holdet lea stivret ja áimmahuššat. Hoalda lea stivrejupmi ja fiehttu. ⁵⁰ Muosáhit lea vásihit dahje fearánastit áiccuid veagas. ⁵¹ Hoksát lea gávnnahit dahje fuobmát. ⁵² Miellagovahallan lea fantaseren.



Go rumaš lea váiban, gohččot vuoignášat min nohkkat, ja dalle mii viessat.⁵³ Go mii oadđit, de vuoignasta rumaš, ja juohke oassi das muossána⁵⁴ vuoignastettiin. Oađedettiin dahket jurdagat nu go ieža dáhttot. Jurdagat čohkkejit gáhppálagažiid⁵⁵ buot das maid mii leat muosáhan ja jurddašan ja bargan ja maid mii háliidit ja doaivut. Dalle mii leat niegadeamen.

Go idit fas šaddá, mii morihit ja rumaš doaimmá olles leavttus dahje leahtus – dasgo dál lea vuonjis.⁵⁶ Go rumaš bálle vuoignastit dalle go dárbbáša, de leat mii sakka eambo virkui go leat gohcimin.

⁵³ Viessat lea váibat. ⁵⁴ Muossánit lea gululdaga, muossedit dahje ráfálaččat doaimmagoahtit. ⁵⁵ Gáhppálagat lea bihtát dahje oasit.

⁵⁶ Vuonjis lea dalle go lea ollásit vuoignastan.





Ovdáneapmi



Dan rájis go mii riegádit ja dassázii go boarásmuvvat, dáhpáhuvvá olu min rupmašiin ja jurdagiiguin. Go mii leat viđa jahkásaččat, de leat earáláganat go dalle go leat nuorat dahje rávvásat dahje boarrásat. Don dovddat ieš ahte earáhuvat – rumaš ovdána. Muhto don leat fal don álelassii.

Go ledjet unni, de it máhtán olus maidege. Don fertejit oahpahallat vázzit ja hállat dahje hupmat, ja dárbbáhit hui olu veahki. Dađistaga ohppet bargat eambo ja eambo ieš.

Jurddaš man olu don dál máhtát.

Mánát stohket olu ja ohppet ođđa áššiid stoagadettiinaset. Go olmmoš oahppá juoidá, de jurddašigoahotá ođđa áššiid. Dáid jurdagiid sáhttit atnit maŋŋá. Buot maid oahppat, mii vurket. Dan maid muitit, sáhttit fas viežžat vuorkkás ja atnit nuppe vuoro. Dađistaga ahtanuššá vuorká eambo ja eambo. Buot olbmot leat iešguđetláganat, ja mii sáhttit oahppat juoidá buohkain geaiguin mii gávnnadit ja gáimmadit.⁵⁷ Mii sáhttit háleštit ja lonohallat jurdagiid guđet guimmiideametguin.

Rumaš šaddá, ja don fuopmášat ahte biktasat leat unnon. Du mielas orrugehtet boares stohkosat suivadat⁵⁸ ja dus šaddá miella ođđa áššiid bargat. Dađistaga máhtát gárvodit ieš ja čorget iežat lanja ja johtit bussiin iehčanassii. Áigi manná.

Oppa áigge mii šaddat boarráseabbon. Rupmašis oidno man boaris olmmoš lea. Neahku⁵⁹ ja jietna ja lihkastagat earáhuvvat dađis go áigi manná. Visot maid mii oaidnit ja gullat, ja maid mii jurddašat ja dovdat, dahket ahte mii ovdánit ja earáhuvvat. Mii beroštit iešguđetlágan áššiin ja ságastit iešguđetlágan áššiin dađistaga go stuorrut.

Earenoamáš olu dáhpáhuvvá rupmašiin 10 ja 18 jagi gaskkas. Dan agis rumaš ráhkkanan rávásmuvvat. Dat oidno olggul ja dovdo siskkil. Olmmoš liikosta álkit ja beroštišgoahotá iežas rupmašis. Dát áigi gohčoduvvo rávásmanahkin.⁶⁰ Nieiddat rivdet sin láhkái ja gánddat sin láhkái, muhto buohkat dovdet ahte juoga ođđa ja imaš lea dáhpáhuvvamin.

Gánddain jietna roakkasma⁶¹ veaháš. Sidjiide šaddagohtet sepmonat, ja guolggat gieđavuliide ja siehpat vuolledábiid birra. Cihppa ahtanuššá ja stuorru, ja rumaš ráhkadišgoahotá siepmanseallaid.

Nieiddain šaddet guolggat gieđavuliide ja siehpat vuolledábiid birra. Čiččit sturrot, ja rupmaša siste láddet unna manneseallažat. Juohke mánus luovvana okta láddan mannesealla mii sáhtttá šaddat mánnán juos dat deaivida siepmanseallain. Seammas ráhkada goahtu olu ođđa seallaid ja ráhkkanan dustet dan mii sáhtttá šaddat mánnán.

⁵⁷ Gáimmadit lea ovttastallat.

⁵⁸ Suivat lea ahkit dahje dolkadahtti.

⁵⁹ Neahku lea makkárin olmmoš lea oaidnit

⁶⁰ Rávásmanahki lea olbmoláddanági dahje pubertehta.

⁶¹ Roakkasmit lea go jietna šaddá roaggaseabbon, roavváseabbon, roattusin.



Dábálaččat bohtá mannesealla okto, go ii leat deaividan siepmansealla. Nuba ii šatta ge mánná. Dalle goattu čorggoda. Dákkár čorgen gohčoduvvo mánnodávdan. Dalle luovvanit ođđa seallat goatus, vardá veaháš, ja de golget goattoseallat ja muhtin varraseallat háhcis olgkos.

Mánnodávddat bistet muhtin beivviid ja bohtet juohke mánus. Muhtin nieiddat ožžot mánnodávddaid go leat 10 jahkásaččat ja muhtimat dalle go leat 16 jahkásaččat. Dat bohtet iešalldes dalle go galget. Muhtimiid mielas lea veaháš bávččas ja lossat, ja muhtimiid mielas dat illá dovdojit ge.

Gánddarumaš ja nieddarumaš leaba dál válbmašat ráhkadit mánáid, muhto mánná dárbbasa rávis eatni ja áhči. Danne fertejit buohkat váruhit amaset manneseallat ja siepmanseallat gávnnadit ovdal go gánda ja nieida diehtiba ahte soai duođai leaba válbmašat šaddat eadnin ja áhččin.

Suolggaid,⁶² muhto vissásii šaddet mánát nuorraolmmožin, ja nuorat fas rávisolmmožin. Jurdagat ja dovddut rivdet olu dan agis, iige leat álo nu álki eallit. Muhtimin lea hui váttis, muhtimin hui somá, ja dávjá gokko nu váddása ja suohttasa gaskkas. Nu lea buohkaid guovdu.

Rávisolbmot leat agi dáfus dego mánnávuoda ja boaresvuoda gaskkas.

Sis lea dávjá hoahppu ja olu bargu, ja sii barget ruovttus dahje eará báikkis dahje guktuid sajiin. Sii veahkehit sin geat leat unnit ja sin geat leat hui boarrásat. Rávisolbmot dáhttot eallit oadjebasvuodas ja ráfis, sihke ruovttus ja muđui máilmmis. Dávjá háliidit buoret dili, ja sáhtta váttis válljet masa lea deatalaččamus golahit áiggi. Rávisolbmot suohtastallet sin vuogiset mielde. Eallin nuppástuvvá ja lea imašlaš. Boares olbmui lea buorre dilli. Sii sáhtášedje bargat olu mielamieláššiid, muhto eai buot veaje. Sii leat eallán guhká ja sis lea olu jurddašeamuš ja olu muitaleamuš. Dadjat buot boaresolbmuid mielas lea suohtas gáimmadit mánáiguin, geain maiddái lea buorre dilli. Mánát ja rávisolbmot ja boaresolbmot sáhttet oahppat olu go ságastit guđet guimmiideasetguin. Hálešteapmái dahje humadeapmái lea deatalaš bidjat áiggi. Muhtin olbmot šaddet boarráseabbon go nuppit. Ii oktage dieđe goas su jápminbeaivi lea. Dat lea árvitmeahttun. Heagga nohká seamma johtilit go álgá. Mii ovdal ja maŋŋá eallima dáhpáhuvvá, eat dieđe. Dan mii fertet árvádallat ja oskut.

⁶² Suolggaid lea gululdaga.



Buozas ja dearvvas fas

Mii eat fuopmáš nu olu mo rupmašis manná juohkebeaivválaččat. Gal dat ieš iežas áittarda. Muhto duollet dálle rumaš veajuhuvvá, dasgo duollet dálle mii buohccát. Dalle dárbbáša rumaš áiggi áhtat⁶³ fas, nu mo Álet go son oažžu nurvo



Dá lea Álet. Son lea viđa jahkásaš. Lea vuossárga, ja son lea olgun stoahkamin nu mo láve. Lea arvi, ja go Álet boahtá sisa, lea son njuoskan. Eahkedis Álet snuolggistišgoahtá. Son gossá ja lea illávejiid. Go nohkkanáigi šaddá, de lea son báhkás.

Áhčči navdá ahte Álet lea buozas. Danne son mihtida temperaturvrra. Termomehter čájeha 38,5. Álehis leat báhkáliikkít.⁶⁴

Álehii lea njommon virus. Virus lea darvánan njunnái ja čoddagii ja dahkan dávdda dohko. Nu go muittát, de leat seallat varas mat fuopmášit baktearaid ja virusiid. Dat leat iktiseallat. Dat dieđihit eará seallaide – hoaidiseallaide⁶⁵ ahte virus lea beassan rupmašii.



⁶³ Áhtat lea buorránit dahje dearvvasmuvvat.

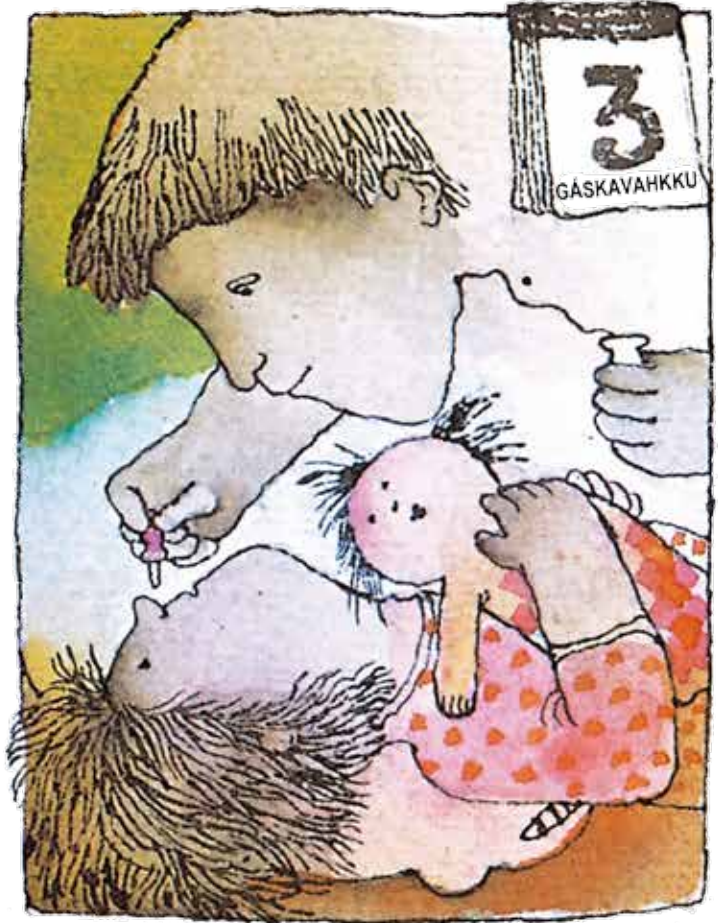
⁶⁴ Báhkáliikkít lea feber dahje báhkádávda.

⁶⁵ Hoaidi lea dat gii/mii hoaidá dahje atná mátas juoidá.

Hoaidiseallat šávihit njunnái ja čoddagii ja bilidišgohtet virusiid. Go rumaš lea doarrumin virusiiguin ja baktearaiguin, mii oažžut báhkkaliikkiid. Nu geavai Áleha rupmašii.

Go Álet moriha maŋnebárgga idida, de ii oro veahášge áđat. Áhčči mihtida temperatuvrra fas, ja dál dat lea 38,1. Álehis bávččasta čotta. Bealjít maid bávččastit, ja njunis lea olu snuolga. Álet ferte orrut ruovttus ja veallát seaggas, iige beasa mánáidgárdái vuolgit. Álet dovdá ahte son lea buozas.

Áhčči gávdná njunnegoikkanasaid. Álet vellea oaivi gávvut, ja áhčči goaikala guokte goikkana goabbat njunneráigái. Álet šaddá veallát oaivi gávvut veaháš áiggi vai njunnegoikkanasat váikkuhišgohtet albma láhkái. Maŋnelaš manná áhčči apotehkii ja oastá njunnespráija.



Dainna lea álkit cirkalastit dálkasa njunneráiggiide. Ruoktot boadedettiin oastá áhčči bulláid láibbohagas. Dalle oažžu Álet muorjesáhpi⁶⁶ ja bulláid. Álehis lea goiku, dasgo rumaš leaiku bivastagaid ja lea báhkkanan báhkkaliikkiin.

Álet cirkala njunnespráija golbmii beavái ja juhká liegga čáhppesjieretsáhpi mas leat C-vitamiinnat. Das ábuha vissa maid. Gaskavahku son stoahká seaggas, muhto lea ain šliettas ja oadđá olu. Áhčči muitala ahte vaikko sus lea bávččas dál, de váidot bákčasat ja gosahat fargga. Áleha rupmaša siste rahčēt seallat bilidit virusiid ja áhtadit⁶⁷ rupmaša.

Duorastaga orru Álet veadjimin sakka buorebut, ja báhkkaliikkít leat masá nohkan. Dál veadjá seaggas lihkkat, muhto ferte odne vel orrut siste. Bearjadaga lea Álet áibbas dearvvas fas ja beassá olggos stoahkat nu go láve.

⁶⁶ Muorjesáhppi lea sákta.

⁶⁷ Áhtadit lea buoridit go lea buozas. Áhtat lea buorránit ja šaddat dearvaseabbon.



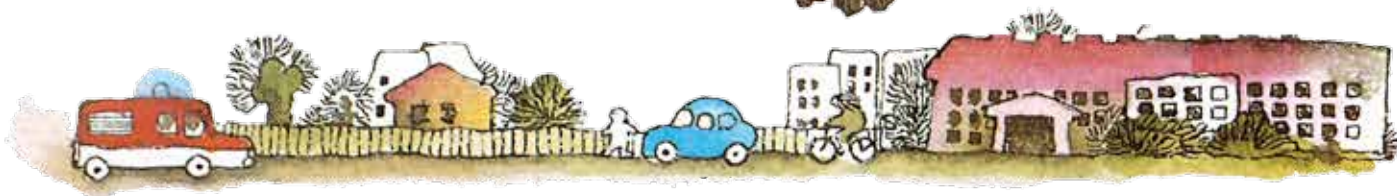
Muhtimin dárbbáša rumaš veaháš veahki
dearvvasmuvvat fas, earenoamážit juos
bártašuvvan lea.



Dá lea Márte. Son lea ovcci jahkásaš ja lea čiekčamin
spáppa skuvllas ruoktot boadedettiin. Fáhkestaga
jorrala spábba biilageidnui. Márte ii muite váruhit
go viehkala spáppa maŋŋái. Dalle dáhpáhuvvá juoga
issoras. Márte vuojáhallá biilii. Son jámálga⁶⁸ ja veallá
geainnu alde, iiige muite maidege ovdal go moriha
buhccibiillas jođus buohccevissui. Márte suorgana
ja čierugoahdá. Miehtá rupmaša leat bákčasat,
earenoamážit gurutgieđas.



⁶⁸ Jámgit lea galmmas mannat





Buohcceviesus iskkada doavttir Mártte. Doppe váldet suojusgova su gieđas, ja govva čájeha ahte dákti gieđas lea doddjon. Doavttir gipse gieđa vai dákti beassá ráfis savvot.⁶⁹ Seallat ádjánit guhká savvohit dávtti. Danne ferte gipsa orrut gieđas njeallje vahku. Njeallje vahku lea guhkes áigi Mártte mielas.

Márte lea nordadan oaivvi maid. Doavttir jáhkká su ožžon vuoiŋŋašdoarggástusa dasgo lei galmmas mannan ja iige muite iežas leamaš ruoktot jođus. Danne ferte Márte veallát veahá áiggi buohcceviesus ja vuoiŋŋastit seanggas. Buohcceviesus lea oalle suohtas. Eatni guovttos áhčiin oažžuba maid orrut Márte luhhte nu guhká go háliideaba.

Vahku geažes beassá Márte álgit skuvlii fas. Njeallje vahku maŋŋá lihkuhisvuođa mannaba Mártte guovttos etniin buohccevissui váldit gipssa eret. Giehta orru veaháš ártet ja amas go lea orron nu guhká gipssa siste. Muhto fargga lea giehta fas nu go ovdal, ja Márte lea čavddásman⁷⁰ fas.

Márte lei lihikkoš go ollásit dearvvasmuvai maŋŋá lihkuhisvuođa. Almmái gii vujii Mártte ala lei ilus go ii mannan vearrábut. Soai leaba goappašagat smiehttan man váralaš sáhttá leat johtalusas

⁶⁹ Savvot lea go hávvi dahje dákti buorrána.

⁷⁰ Šaddat seammá ollis ja dearvvas go ovdal lea leamaš.





Dávddat

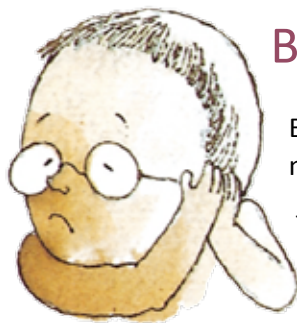
Masá buot dávddat maid mánát ožžot, buorránit ieža. Eatnat dávddat bohtet virusiin ja baktearain maid iktiseallat ja hoaidiseallat áiddastahttet.⁷¹ Dat dárbbasit veaháš áiggi, ja olmmoš lea buozas muhtin beivviid.

Mánna sáhtta mángga láhkai dovdat mo son lea buohcci.

Nuorvvu

Buot mánát leat nurvos mángii jahkái, ja dávjjit dálvet go geasset. Nuorvvu bohtá go muhtinlágan virus beassá vuoiŋgaide ja dahká dávdda. Leat mánggalágan virusat mat dahket nurvo. Don snuolggistat ja soaittát oažžut čottabákcasa, du gosaha ja bealjít ja nierat leat rašit.

Rumaš áiddastahtta nurvo, nu ahte dávda váidu⁷² ja nohká. Juos njunni oalát dahppasa,⁷³ de sáhtta njunnecirgganas ábuhit. Dábálaččat olmmoš ii buohcca hirbmasit go lea nurvos. Juos orru nuorvvu bahkkemin, de sáhtta borrat liige C-vitamiinnaid muhtin beivviid. Ja sáhtta gulaskuddat leat go earáin buorit neavvagat.



Bealljecirgghat

Eatnat mánát ožžot bealljecirgghaga go leat nurvos. Dávja lea dušše raššivuohta mii bohtá nurvos, muhto muhtimin bohtá bávččas baktearain mat leat beassan ja giddanan unna oarážii,⁷⁴ mii manna bajimusas njielus gaskabealljái. Dalle dievva siedja bealljecuocca⁷⁵ siskabeallái ja deaddá bealljecuocca vuostá, ja dat lea hui gujis.⁷⁶ Dat sáhtta buorránit iešalddes, muhto dávja dárbbasa rumaš veaháš

veahki goddit baktearaid amas beallji bávččastit nu guhká. Dakkár baktearagoddindálkasiid oáččut doaktáris. Seammás sáhtta njunnespráija atnit vai manahat njillui bissu rabas. Dávja bávččastit bealjít nu sakka ahte dárbbasa velá veaháš dálkasa mii váiduda cirgghaga. Ja muhtimin luoddana bealljecuozza dasgo siedja deaddá siskkil cuocca vuostá. Go dat dáhpáhuvvá, de nohká bávččas



⁷¹ Áiddastahttit lea dávdda bissehít. ⁷² Váidut lea uhccánit eambo ja eambo. ⁷³ Dahppasit lea go ráigi giddana dahje deahtásmuvvá. ⁷⁴ Oarri lea dego jođas dahje kanála rupmašis.

⁷⁵ Bealljecuocca sáhtta maiddái lohkat spažacuozzan. ⁷⁶ Gujis lea go hirbmasit bávččaga dahje bávččasta.

Báhkaliikkít

Go virusat dahje baktearat dahket dávdá, de oažžu olmmoš dávjá báhkaliikkiid.⁷⁷ Dalle goargnu rupmaša temperatuvra ja olmmoš báhkana ja lisista . Dearvvasnaga lea min temperatuvra 36,5 ja 37,5 ceahki gaskkas. Go mis leat báhkaliikkít, de sáhtá rumašliekkas goargnut gitta 41 ceahki rádjai. Báhkaliikkiid mihtidit digitálatermomehteriin dahje termomehteriin mii čájeha ceahkiid.⁷⁹ Go olbmos leat báhkaliikkít, son bivastuvvá olu. Dalle dárbaša rumaš eambo juhkaš go dábálaččat. Báhkaliikkít sáhttet leat unohasat. Danne sáhtá váldit dálkasiid mat coahkudit báhkaliikkiid. Dakkár dálkasiid fidne oastit apotehkas, ja deatalaš lea váldit dušše nu olu dálkasa go skáhpus lohka mearrin. Ii leat nu ahte son, geas leat eanemus báhkaliikkít, lea eanemus skibas.⁸⁰ Olmmoš sáhtá iežas mielas orrut lossadit skihpamin vaikko vel eai leat ge báhkaliikkít, ja sáhtá veadjit bures vaikko vel leat ge buollelaš báhkaliikkít.



Čottabávččas

Go olbmos lea nuorvvu, sutnje bohtá dávjá maid čottabávččas, muhto muhtimin bohtá dušše čottabávččas. Dalle sáhttet leat virusat dahje baktearat mat dahket dávdá, ja dábálaččat rumaš ieš áiddastahtá dan. Muhto muhtimin dárbaša baktearagoddindálkasa, juos guhká lea lissan čottabávččasiin. Dalle láve doavttir guhkes sákkiin viežžat iskosa vai gávnnaha guđelágan baktearat dahket dávdá, ja de oažžu buohcci dálkasiid, juos lea dárbu.

Muhtimat gosset olu go leat nurvos. Go olmmoš gossá, de bohtet šliivi ja luonit vuoinjain. Gossan ja gastiin buhtista vuoinjain. Danne galgá vuordit guhká ovdal go váldá dálkasiid mat váidudit gosahaga. Eanaš gosahatdálkasat maid fidne oastit, leat divrasat ja ábuheamet.⁸¹ Buot buoremus lea ráhkadit iežas gosahatsáhpi. Oaččut juhkat aivve liegga dahje galbma muorjesáhpi dahje deaja dahje čázi. Dalle njárbu šliivi mii lea vuoinjain ja šaddá geahppaseabbon gossat bajás, ja nuba lea uhcit gággamuš gosadettiin.



⁷⁷ Báhkaliikkít dahje báhkádávda lea feber. ⁷⁸ Lisistit lea šaddat veahá buozasin ja veajuheapmen ⁷⁹ Ceahkki lea seammá go gráda, ja dat muitala man liekkas dahje galmmas juoga lea, nappo makkár temperatuvra lea. ⁸⁰ Skibas lea buohcci. ⁸¹ Ábuheapme lea dakkár mii ii veahket. Áhpu lea veahkki. Ábuhit leat veahkehit

Oaivebávččas

Oaivebávččas sáhtá bohtit vaikko mas. Muhtimat ožžot oaivebákčasa go influenza bohtá, muhto dábálačcat leat eará sivat oaivebákčasii. Eatnašat geat ožžot oaivebákčasa, leat sakka váiban dahje olu balus. Dalle leat deahkit ja suonat niskkis ja oaivvis guhká vuoiŋaskeahtá čavgan. Dainna olmmoš váibá ja dolká. Dalle gánniha gávnnahit manne olmmoš ballá ja čavgá, ja de sáhtášii baicca juoidá dahkat dainna amas oaivebávččas givssidit šat. Oaivebávččas jávká eanaš háviid go veallá jaska lanjas gos ii leat menddo liekkas iige menddo čuovgat, ja gos jurddaša juoidá sulolačča.⁸² Sáhtá gal veahá botta ádjánit. Juos dat ii ábut, de ábuha váldit bávččasvaidudandálkasa.⁸³ Juos dávjá lea oaivebávččas, iige dieđe manne, de seahtá mannat doaktárii veahki dihtii.



Influenta

Muhtin virusat eai daga dávdmaid dušše čoddagii dahje čovjái, muhto veaháš gokkoge. Dalle orru olmmoš headju olles rupmašis. Sáhtá rašastahtit⁸⁵ duokkot dáikko rupmašis. Olmui bohtet báhkkaliikkít, son veajuhuvvá ja váibá, ja soaitá oažžut oaivebákčasa nai. Son šaddá oaivejorgásii ja háliidivččii aivve vuoiŋastit. Dan gohčodit influensan. Dat ge buorrána iešaldes, muhto sáhtá bistit guhkibut go dábalaš nuorvvu. Juos olmos leat sakka báhkkaliikkít, de sáhtá ábuhit febernjeaidindálkkas man fidne apotehkas.

⁸² Sulolaš lea hui buorre ja somá. ⁸³ Bávččasvaidudandálkkas lea dálkkas mii dahká ahte heaitá bávčasteames. ⁸⁴ Seahtit lea berret. ⁸⁵ Rašastahtit lea go várká ja leat bákčasat. ⁸⁶ Vuovssestuvvat lea dalle go gákkaha váimmu ja šaddá miella vuoksit. ⁸⁷ Čoalas lea lužohat dahje luhčadávda. ⁸⁸ Njirgehit lea luhččet/baikít luhčasa. Lužas lea čoalas. ⁸⁹ Čearggus lea speanta. ⁹⁰ Čárvvohat lea čoavjebávččas mii dego čárvu.

Čoavjebávččas

Mis leat olu baktearat čoavjjis ja čoliin mat leat rupmaša ustibat. Muhtimin bohtet čoavjái almmage virusat dahje baktearat, maidda čoavji ii leat hájánán. Dalle sáhtá bohtit čoavjebávččas ja mii soaitit vuovssestuvvat.⁸⁶ Dávjá bohtá čoalas⁸⁷ velá. Čoalas lea njárbes luhča mii ii leat geargan šaddat duotkan ja loahpas baikan dasgo čoalis lea leamaš nu hoahppu das beassat eret. Dalle ferte njirgehit⁸⁸ mángii beaivái. Čoavjebávččas ja lužohat lea dego nuorvvu čoavjjis ja čoliin. Dat nohká iešaldes. Juos čoavjebávččas ja čoalas bistá guhká, de massá rumaš olu biepmu ja čázi. Danne lea deatlaš bissehit lužohaga, juos dat ieš ii noga. Dalle galgá álggus juhkat unnánačcat ja dávjá. Njárbes deadja, rušpemáihli, sarrisáhppi ja eahppelseaŋša veahkeha rupmaša bissehit čoallasa johtileappot. Mielkki ii galggašii juhkat muhtin áigái, go dainna joatkašuvvá čoalas. Go orru šaddamin áđabun, de sáhtá borragoahit ja juhkagoahit dan masa mielastuvvá, veahá-veahážiid. Čoavjebávččas sáhtá bohtit vaikko vel ii leat ge buozas. Leat sihkkarit vásihan ahte juos lea juoga hui čearggus⁸⁹ mii galgá dáhpáhuvvat dahje juos balat juostá, de sáhtá onohastit čoavjjis. Mađe eambo balus, dađe eambo dovdo čoavjjis čárvvohat.⁹⁰ Muhtimin dovdo bávččas čoavjjis almmá olbmo dieđekeahtá mas ballá. Dalle lea vuogas gávnnahit mas olmmoš ballá, na go de čárvvohat luoitá.





Mánádávdat

Rukses dielkkut dahje unna goavhllážit mat ihtet liikái, gohčoduvvojit ihttomín.⁹¹ Muhtin dávddat maid mánát ožžot, dahket báhkáliikkiid ja ihttomiid. Daid lohket mánádávdan, ja dat njommot álkit ja bohtet dušše oktii. Masá buot mánádávddat buorránit iešaldides. Mánádávddat dovdojit álggus dego livččii nuorvvu bohtán. Olmmoš oažžu báhkáliikkiid, ja de ihtto veahá áiggi geažes. Bárkodávda,⁹² ruksesboahkut,⁹³ golmmabeaifeber ja čáhceboahkut⁹⁴ leat virusdávddat ja buorránit ieža. Ruksesfeber⁹⁵ lea hárvenaš dávda mii sulastahtta eará dávddaid main leat ihttomat ja báhkáliikkít, muhto dat bohtá bakterain, ja dalle dárbbáša olmmoš bakteragoddi dálkasa. Leat eará dávddat ge mat sulastahttet mánádávddaid. Juos it dieđe makkár dávda dutnje lea njommon, soaitá doavttir diehtit du veahkehit. Daskovihki⁹⁶ lea dakkár mánádávda mii bohtteha čolgarávssáid. Čolgarávssát leat nieraidda siste ja olloliid vuolde ja dahket čolgga njálbmái. Dat bohtanit nuppi bealde dahje guktuid bealde. Daskovihki lea virusdávda mii buorrána iešaldides.

⁹¹ Ihttomat leat čuoggát, goavhllit, idáhat dahje ruošmmít liikkis. ⁹² Bárkodávda lea mešlingat. ⁹³ Ruksesboahkut, dahje rivihisboahkut, leat rukses dilkkožat maid dárogillii lohket røde hunder (rukses beatnagat). ⁹⁴ Čáhceboahkut leat goavhllit liikkis. ⁹⁵ Ruksesfeber dahje ruksesbáhkáliikkít lea dadjet maid skarlagenfeberin. ⁹⁶ Daskovihki lea kusma. ⁹⁷ Fiiberat lea sáigarat dahje sárrasat biepmus

Obbondávda

Mii dadjat ahte lea obbon go duotka bahkašuvvá ja garrá gassačoallái ja iige šat beasa guhkelii. Dábálaččat luovvana iešaldides, muhto sáhtta leat bávvčas juos bistá guhká. Galgá borrat biepmu mas leat fiiberat⁹⁷ vai čoliin lea juoga maiguin hoiget duotkka čollieráigge. Ja de galgá guhká čohkohallat ja cáhkkat hivssegis go dovda ahte baika livččii bohtimin olggos



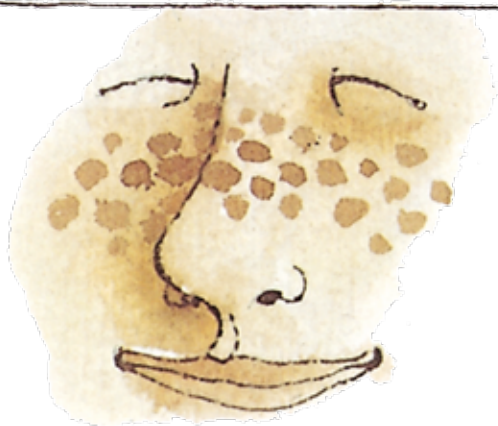
Spiiden cissa- dahje guččadettiin

Juos cissaha dávvá dušše unna riškkanasaid ja spiide juohke háve go cissá dahje gužžá, sáhttet bakterat beassan gužžoarrái. Dat lea bávvčas. Dalle lea deahtalaš ahte oažžu divššu doaktáris. Ferte váldit mielde gužžaiskosa man doavttir guorahallá.



Spárttut

Spárttut leat dego smávva náppážit liikkis. Dat šaddet gieđaide ja julggiide. Dat jávket ieža muhtin áigge geažes, muhto sáhtta šaddat guhkki vuordit. Juos spárttut leat ovddas dahje rašit, de sáhtta geahččalit vuoidat dálkasiin man apotehkas oastá. Juos ii ábut, de sáhtta mannat doaktárii ábu dihtii.



Eamidielkkut

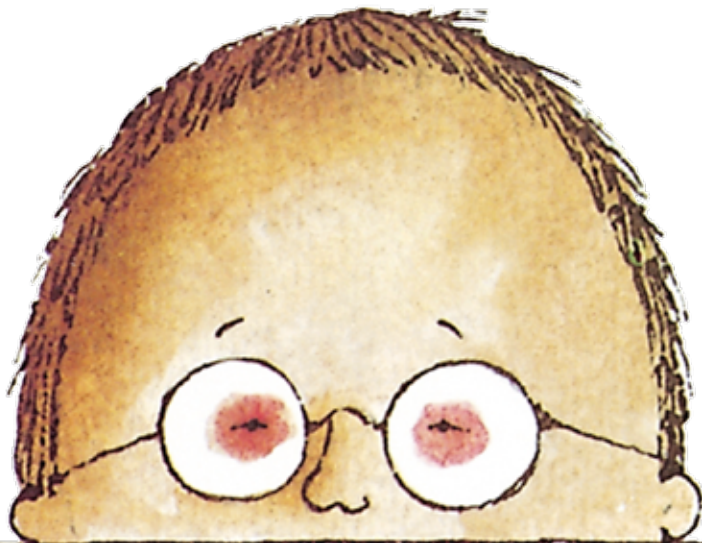
Buot olbmui leat eamidielkkut.⁹⁸ Dat leat dielkkut mat leat ruškadeappot go liiki muđui. Muhtin olbmui leat eambo dielkkut go earáin. Juos okta dielku stuorru dahje rievdá ja ropmu, de sáhtta dielkkus leat dávda. Dalle lea buoremus mannat doaktárii váldit dan eret.

Durvát ja dihkit

Durvát⁹⁹ ja dihkit leat binná bána divrrážit mat borret liikki. Dat saknjidit. Juos don cokat earáid biktasiid, dahje veallát ovttá seanggas suinna geas leat durvát ja dihkit, de sáhttet muhtin divrrit beahkilit du ala. Leat fidnemis dálkasat maiguin sáhtta vuoidat liikki nu ahte durvát ja dihkit jápmet. Daid fidne oastit apotehkas, ja buohkat bearašgottis masa leat njommon durvát dahje dihkit, galget dainna dálkasiin vuoidat. Dalle sáhtta beassat dain.

Ruvssodan čalmmit

Čalmmit leat hearkkit bakteaide. Juos bakterat čoahkkanit čalbmái, de ruvssoda, ruččaga ja várkagoahtá čalbmegeahči. Dalle sáhtta doidit čalmmi čáziin ja bassat čalmmi birra veaháš sáibbočáziin. Dalle dábálaččat buorrána iešalddes. Juos dat ii ábut, sáhtta doaktáris oazžut čalbmegoaikkanasaid mat goddet bakteaide. Juos čalmmit leat ruoksadat ja bohttasat ja ganjaldit, de sáhtta dat bohttit das go lea allergiija juogamasa.



⁹⁸ Eamidielkkut leat riegdanmearkkat.

⁹⁹ Durvát leat sanjádávda, skábba

Allergiija

Olu mánáin lea allergiija juogamasa. Allergiija máksá ahte lea juoga man rumaš ii gierdda nu bures. Allergiija sáhtta leat lossat dahje geahpas, ja mángasis geahppu allergiija dađistaga go šaddet. Allergiija albmana¹⁰⁰ go rumaš guoská juosat maid ii gierdda, ja dalle váidalit liiki dahje čalmmit dahje vuoignat dahje biebmossuddadanoalli ahte juoga lea boastut.

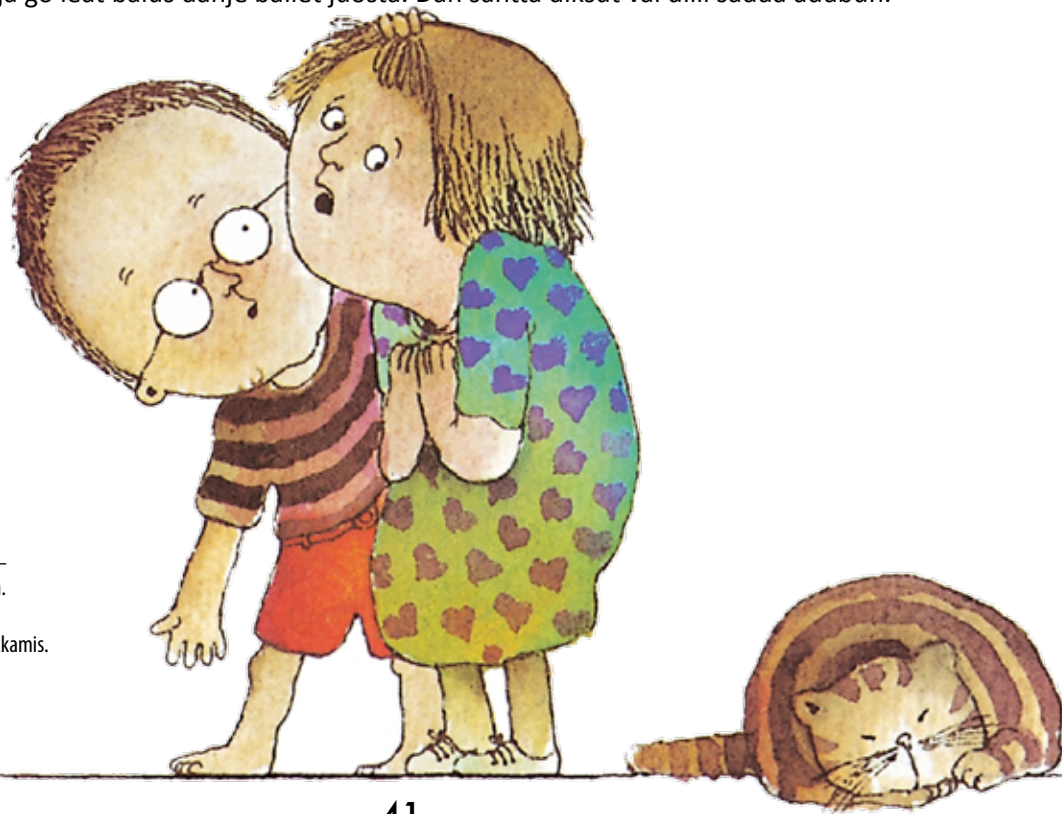
Allergiija liikkis saknjida čađat. Sáhttet šaddat skoavhllit mat bohtanit ja ruvsodit ja saknjidit. Muhtimat gohčodit dan rušmmasin.¹⁰¹ Dat váidot muhtin áiggi geažes, muhto sáhttet leat dan muttos unohasat ahte berre oažžut dálkasa dan vuostá. Muhtimiid liikái ihtet fas rukses dielkkut mat saknjidit ja laigasit ja šaddet ruohkahakan.¹⁰² Dat gohčoduvvojit ekseman.¹⁰³ Sii geain lea eksema, fertejit dikšut liikkiset juohke beaivvi, vuodat liikki vai bissu linisin ja atnit dálkkasvuodasiid duollet dále.

Allergiija vuoignain dovdo njunis. Olmmoš dovda ahte njunni gologagohtá, saknjida ja gasttihišgohtá. Sáhtta dadjat dan suoidnenuorvvun. Čalmmit soitet maid bohtanit, ja gatnjalat gologagohtet. Dat maid áđasmuvvá muhtin áiggi geažes, muhto dáidá leat vuogas dálkasiin dikšut.

Muhtimat dovdet allergiija go gossagohtet ja čotta saknjida. Muhtimiin fas giegir bohtana ja basku, ja de šaddá lossat vuoignat. Áddemis lea ahte olmmoš sáhtta suorganit go dovda ahte ii sáhte vuoignat albma láhkai. Dalle sáhtat veahkehit su gii lea balus vai vuoigná lotkadit¹⁰⁴ ja vái lea geahppaset vuoignat. Juos dohppehallá lossa vuoignamii, de gohčoduvvo dávda ástmán.

Allergiija biebmossuddadanoalis sáhtta fuopmášit go baksamat ja njálbmi bohtanit ja saknjidit. Muhtimiidda šaddet skoavhllit liikái mat saknjidit, ja muhtimiid gákkaha váimmu ja vuovssiha ja lužuha. Muhtimiidda šaddá lossat vuoignat juos leat borran borramuša maid eai gierdda.

Buohkat geain lea allergiija juogamasa, ja sii leat ollugat, berrejit garvit daid ávdnasiid maid eai gierdda. Dainna mii sáhttit veahkehit guđet guimmiideamet. Sáhtta leat heasta¹⁰⁵ dahje gussa dahje bussá dahje beana dahje suoinnit dahje rásit dahje niehtit dahje eanamuorjijt dahje guolli dahje manit dahje vaikko mii. Muhtimiidda šaddá garraset allergiija go leat balus dahje ballet juostá. Dan sáhtta dikšut vai dilli šaddá áđabun.



¹⁰⁰ Albmanit lea ihtit dahje bohtit ovdan.

¹⁰¹ Rušmasat leat elveblest dárogillii.

¹⁰² Ruohkahat lea hávvi mii bohtá ruohkkamis.

¹⁰³ Eksema lea maiddái idáhat sámegillii.

¹⁰⁴ Lotkat lea gulul dahje ráfalaččat.

¹⁰⁵ Heasta lea sámegillii maiddái heabuš.



Njunnevardin

Vardin njunis sáhtttá orrut hui ilgat, muhto ii leat váralaš. Sáhtttá suorpmain deaddit njuni vuostá siiddus. Ii ábut doallat oaivvi maŋos, go dalle golgá varra baicca čoddagii. Njunnevardin bisána iešalddis veahá áiggi geažes, nu go vardin eará háviin ge.

Hávit

Buot mánát bávččagahttet iežaset nu ahte vardet muhtimin. Dalle galgá bassat hávi bures amaset duolvvat ja baktearat darvánit hávvái. Buoremus lea bassat hávi muhtinlágan hávvečáziin man oastá apotehkas. Lea veaháš bávččas dan botta go hávi bassá, muhto buhtistemiin hávvi savvo johtileappot. Go hávvi savvo, de šaddá garra hávi ala mii suddje dan dan botta go seallat leat buorideamen dan vuolde. Juos gardá gara eret, de bilida seallaid ovdii mat livčče savvoheamen vai šaddá čappa uddu.¹⁰⁶

¹⁰⁶ Uddu lea mearka mii báhcá go hávvi lea savvon.



Boahkuheamit

Go virusat dahje baktearat dahket dávddaid min rupmašii, de soahtta rumaš daiguin. Dan gal máhtta rumaš. Dat ráhkada seallaid ja ávdnasiid mat áicájit ja borret virusiid ja baktearaid ovdal go dahket dávdda nuppe háve go bohtet. Dainna lágiin lea rupmašis bealuštus válmmaš. Nie ráhkada rumaš bealuštusa mánádávddaid vuostá maid. Danne midjiide boahta mánádávda dušše oktii eallimis.

Go geahččala rupmaša oahpahit bealuštit iežas almmá buohccákeahtta vuosttas háve, de gohčodit dan boahkuheapmin.¹⁰⁷ Dalle čuggesta divššár dálkkasnáluin man siste lea ávnnas mii galgá oahpahit rupmaša bealuštit iežas muhtin váralaš bakteara dahje virusa vuostá. Norggas boahkuhuvvojit buot mánát mánga diekkár váralaš bakteara dahje virusa vuostá, ja dainna mii galgat leat ilus, dasgo ollugat de veltet njoammuduvvomis váralaš dávddaiguin. Dearvasvuodadivššár lea son gii láve boahkuhit mánáid, juogo dearvasvuodaguovddázis dahje skuvllas.



¹⁰⁷ Boahkuhit lea vaksiinna bidjat..

Doaktára luhtte

Go olmmoš buohccá ja iige dieđe leago váralaš dávda, dahje juos navdá iežas dárbbasit dálkasiid dahje juos lea hui balus, de sáhtta čuojahit doaktárii. Doavttir lea almmái/dievdu dahje nisu gii diehtá olu rupmašis ja mo sáhtta oažžut veahki bissut dearvvasin. Doavttir diehtá bures mo dikšut iešguđetlágan rumašgívssiid, muhto dávddaid sáhtta mángga láchkai dikšut. Soaittát gullan kiropraktora dahje fysioterapiija dahje akupunktura birra? Buorre lihkus leat ollugat geat barget olbmuid dearvvasmahttimiin. Vaikko vel doavttir ii buot áiggiid sáhte dalán dearvvasmahttit du, de sáhtta goit addit dálkasiid ja neavvagiid mo don ieš sáhtta veahkehit iežat dearvvasmuvvat. Doavttir jearaha dus olu go áigu gávnnaht mii dus lea. Maŋŋil iskkada du. Maid son jearrá ja mo son iskkada du, lea ollásit dan duohken man sujas¹⁰⁸ don bohtet doaktárii. Muhtin iskosiid dahká doavttir masá álo: Son guldala rupmaša guldalanapparáhtain mainna bures gullá vuoignama ja váimmu laggama¹⁰⁹ ja čoavjji bunjaideami.¹¹⁰ Sáhtta maid bealljegiikkáriin guovlat beljiide ja guovlat bealljecuoocca. Dalle soaitá bosádstit áimmu bealljeráigge sisa vái oaidná mo bealljecuoocca sparaida.¹¹¹ Dat čagalduhtta. Go čoddagii guovlá, de atná livtta ja spahtela. Spahtel lea dego stuorra lákcajiekņasággi mainna doavttir deaddá njuokčama go guovlá čoddagii. Dalle sáhtta oaidnit gitta njillui. Muhtin mánáid mielas dat lea unohas, muhto ii leat bávččas. Go áigu doaktárii, de galgá dávjá váldit mielde gužžaiskosa doaktárii. Dalle geavaha áibbas buhtes lása. De bassá cissanávlli dahje cissaráiggi birra ja cissá lása sisa. Sáhtta leat veaháš váttis. Juos doavttir ii sáhte geahčadit cissa dakkaviđe, de ferte dat orrut čoaskaskáhpes dan botta. Hárvenaš ferte olmmoš váldit varraiskosa. Dalle lávejit čuggestit náluin suorbmageahčái ja váldit muhtin varragoaiikkanasa bohčáža sisa, dahje njoarahit muhtin meari vara varrasuonas gieđas unna lásaža sisa. Dat bávččaga dan dagadettiin, muhto heaitá johtilit bávččasteames. Juos áigot iskat vel eambo, de dieđihit ovdalgihtii maid áigot. Danne ii gánnit ballat, ovdal go diehtá leago ballanveara.

Dábálaččamus dávddat leat dábálaččamusat. Muhto leat dieđusge dávddat mat leat hárvásat, ja muhtimat dain leat sihke hirbmat hárvásat ja viehka váralaččat. Dakkár dávddaid eai gallis oaččo.

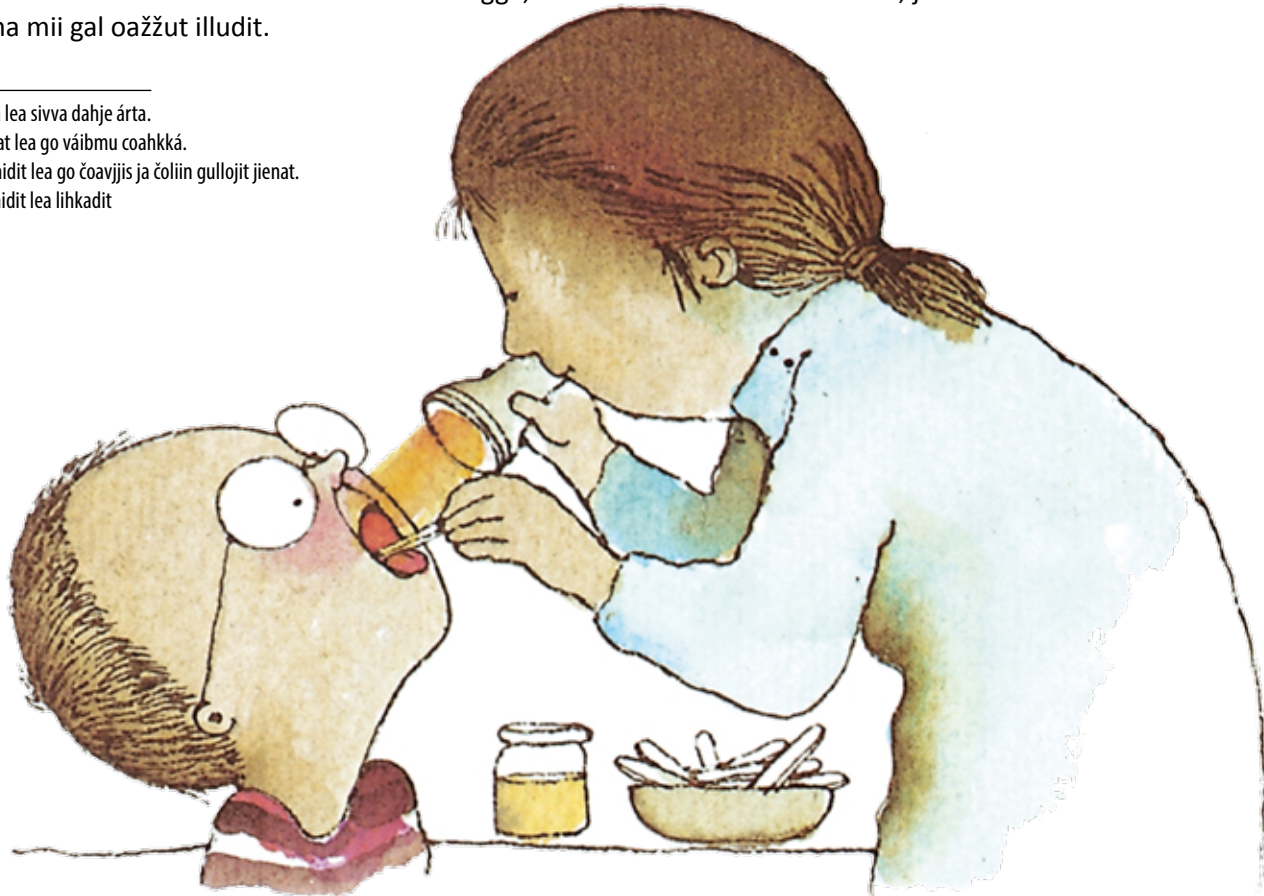
Buorre lihkus leat eatnašat dearvasat enaš áigge, muhto muhtimin mii buohccát, ja mii dearvvasmuvvat fas. Dainna mii gal oažžut illudit.


¹⁰⁸ Sudja lea sivva dahje árta.

¹⁰⁹ Laggat lea go váibmu coahkká.


¹¹⁰ Bunjaidit lea go čoavjjis ja čoliin gullojit jienat.

¹¹¹ Sparaidit lea lihkadit





Mii leat buohkat iešguđetláganat.
Mis lea buohkain juoga mii dahká
juohkehačča mis earenoamážin. Juoga
mii lea áibbas persovnnalaš. Dainna
mii sáhttit leat ilus ja rámis. Go mii
oahpásmuvvat earáiguin, de fuopmášit
mii mis lea masa sii liikojit ja mii sis
lea masa mii liikot. Dalle mii oahppat
juoidá sin persovnnalašvuoda birra ja
oažžut ođđa olbmuid geaidda mii leat
buorit.



Muhtin olbmuid dovdat bures. Nuppiin diehtit dušše nama. Mángea leat dušše oainnestan, muhto eanaš olbmuiin máilmmis eat oppa dieđege. Muhtimiidda geaid dovdat, mii liikot bures. Muhtimiidda fas eat liiko nu bures, muhto sis geaid eat leat vel oaidnán, eat dieđe maidege. Eatnašat sis leat sihkarit buorit olbmot – nu mo miige.

Mii buohkat ballat veaháš sis geaid eat dovdda, ja dat ii leat imaš, go miihan eat dieđe mo sii leat. Muhto leat álo muhtimat geaidda mii sáhttit liikot – muhtimat geat sáhttet leat min skihpárat dahje olbmát.

Lea oadjebas gáimmadit singuin geaid mii dovdat ja geaidda mii leat gierrásat.¹¹² Lea buorre go leat eambbosat ovttas, ja sáhtta leat jeđđehussan go olmmoš ieš lea okta mángea searvvis. Jurddaš man sulolaš lea go muhtin lea dutnje buorre go dus lea váivi, ja man buorre lea go olmos lea bearaš ja skihpárat.

Muhto mađe eambbosat mii leat, dađe váddáset lea boahtit ovttaide. Eat mii sáhte álo oažžut miela mielde, muhto fertet vuhtii váldit sin geat leat min birra. Go juohkehaččas lea iešguđege oaivil, de lea bahá nákkáskit. Dalle lea deatalaš ságastallat guđet guimmiiguin ja gávnnaht mo mii háliidit ovtastallat. Buohkat galget leat mielde mearrideamen veaháš vai ahte buohkat šaddet duhtavažžan loahpas.

Mii leat buohkat oassi juogamas mii lea hirpmus stuoris. Amma muittát ahte sealla lea oassi rupmašis. Nu leat donge oassi iežat bearrašis ja sogas – mii fas lea oassi buohkain geat ássat Sámis – mii Sámis leat oassi olles máilmmi olbmuiin – olbmot leat oassi luonddus, ja eatnanspábba gos mii orrut, lea oassi gomuvuođas. Makkár oavdu.

¹¹² Gieris lea ráhkis dahje buorre.

Mii dáhpáhuvvá go mun gasttán?

Manne oažžut báhkkaliikkiid?

Mii lea allergiija?

Mo šadden mun munin?

Mánát háliidit diehtit olu rupmaša birra. Dávjá ii leat rávisolbmuide álki vástidit buot – soaitá sii eai dieđe, dahje leat muhtin áššit maid birra ii leat nu álki ságastit. Dát čáppa ja ivdnás girji rupmaša birra, mii almmuhuvvui vuosttaš geardde jagi 1983, lea mánnga buolvva diehtoáŋgiris mánáide álkit, jierbmát ja miellagiddevaččat vástidan mo rumaš doaibmá. Girji lea jorgaluvvon olu gielaide, ja dál maddái sámegillii.

www.lagadus.org

