

JIEŠTARKKUMKORTTÄ

Mij roahtijm taam jieštarkkumkoortâ eidu tunjin! Tot ana sistees njamai jieštarkkum ravvuid. Piejâ koortâ taggaar sajan, kost tot muštoot tuu tarkkumist. Täärhist njamaidâd ohtii mánuppaajeest.

Mondiet tarkkuđ jieš?

Raddepuurâs lii puoh táválumos puurâs Suomâst. Tot sáttá šoddâđ kiäs peri, mut nisonijn tot lii táválub. Joba jyehi káávcád nissoon puosâškuát raddepuurâsân monnii muddoost jieijâs elimist. Jis raddepuurâs áiccoo tooláá, te ton ennustâs lii pyreeeb. Ko tun tärhistah jieijâd njammaid merikooskâi, te tun oopah tubdâđ taid já huámášah, jis tain tábáhtuveh nubástusah.

Maht tom kalga porgâđ?

Jieštarkkumân kuleh kyehti mudo: keččâm já kuldâlâddâm. Tärhibijđ ravvuid tun kaavnah taam koortâ nube peln. Täärhist jieijâd njammaid ohtii mánuppaajeest. Jis tust láá mánusiih, te pyeremus äigipaje lii tállán mánusij maŋa. Merkkii jieijâd aiccâmušâid muuštõn. Njammain tábáhtuveh ave mielđ já mánuppaje jieškote-uv muddoin nubástusah, iäge puoh nubástusah lah varâliih. Jis tun aaicah jieijâd njammain epitáválii nubástus, te väälđi ohtâvuodâ tuáhtárân.

Korttâ lii pyevtittum jieškote-uv kielân oovtâstpargoost Monika-Naiset liitto ry:in.



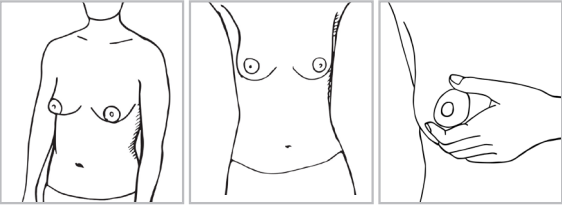
TUNNE RINTASI

www.tunnerintasi.fi



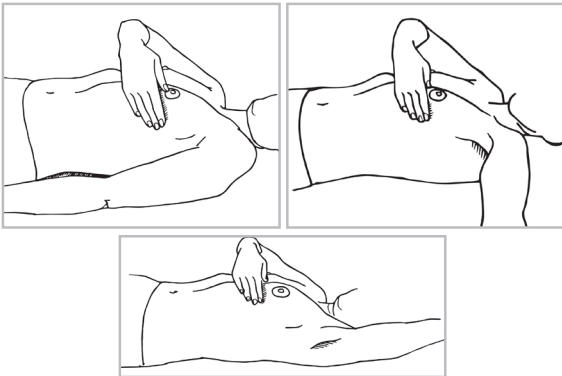
KEEJÄ

Keejâ njammaid spejâlist sehe nuuvt et kiedõah láá vyellin já meiddei nuuvt et lah luptim taid pajas, vistig njuolgist ovddiibeln já talle kuábbáá-uv uólgi kuávlust. Keejâ meiddei njama vuálá. Kiddii huámmášume njamai stuárudâhân já háámán já meiddei nubástussáid, moh láá šoddâm liiskán já njamauáivázân. Keččâl linnásávt čarviimáin, et puátá-uv njamauáivást kolgos.



KULDÁLÂD

Viálláá káávvud já kuldâlâd kuábbáá-uv njama. Jođe ubâ njama pirrâ já teedâš siämmást suormâiguin. Toolâ suormâid njuolgâdin já oovtâst. Kiärdu kulmii nuuvt, et tutkâmnáál njama piälósâš kietâ lii vistig kiddâ roopâst, talle njuolgist meddâlkulij já viijmâg njuolgist uáivi paaldâst. Kuldâlâd meid ertpeelijd. Jis tun aaicah maidnii epitávâlijd, te kuldâlâd tom várugávt.



TUNNE RINTASI

www.tunnerintasi.fi

