

# ležas dárkkistankoarta

Mii ráhkadeimme dan iežas dárkkistankoarta aiddo dutnje! Dat sisttisoallá čiččiid ieš dárkoma rávvagiid. Bija koarta dakkár sadjái, gos dat muittuha du čiččiid dárkomis. Áinnas, dutkka iežas čiččiid oktii mánus.

## Manin dárkkistit iežas?

Čižžeborasdávda lea nubbin dábáleamos borasdávda Suomas. Dasa sáhtá buohccát gii beare, muhto nissoniidda dat lea dábáleabbo. Juobe juohke gávccát nisu buohcá čižžeborasdávdi man nu muttus eallimisttis. Čižžeborasdávdda prognosa veahkeha dat, ahte borasdávda gávdno árrat. Go dutkkat iežat, de oahpat dovdat čiččiidat, fuomášat jus dain leat nuppástusat.

## Mo dat dahko?

ležas dárkkisteapmái gullet guokte muttu: geahččan ja iskkan. Dárkilit rávvagiid gávnnat dán báhpára nuppe bealde. Dutkka čiččiidat oktii mánus, dalán mánodávddaid manjá, juos dus leat mánodávddat. Merke muitui fuomášumiidat. Čiččit nuppástuvvet agi mielde ja iešguđet muttuin mánu. Buot nuppástusat eai leat dakkárat, main dárbbáša fuolastuvvat. Juos áiccat iežat čiččiin eahpedábálaš nuppástusa, de váldde oktavuodá dearvvašvuodádivššárii dahjege doaktárii.

Saatavana suomeksi ilmainen OMAKUUSOVELLUS. Se on kuukautiskalenteri, joka muistuttaa rintojesi omatarkkailusta. Lataa App Storesta tai Google Play-kaupasta!



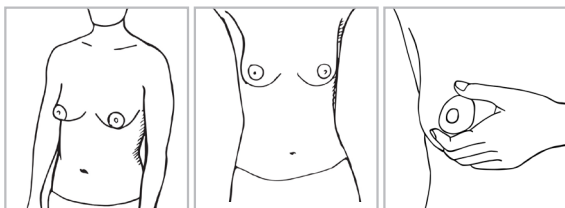
**TUNNE RINTASI**

[www.tunnerintasi.fi](http://www.tunnerintasi.fi)



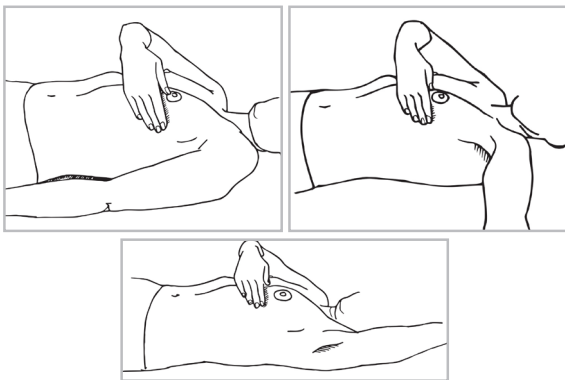
## Geahča

Geahča čiččiidat speadjalis nu, ahte gieđat leat vuos vuollin ja de nu, ahte leat loktejuvvon bajás. Geahča álggos njuolgga ovddabealde ja dasto goappáge siiddus. Geahča maiddái čiččiid vuollái. Gidde fuomášumi čiččiid sturrodahkii ja hápmái ja dasa, ahte leatgo liikkis ja čižžeoavvis nuppástusat. Čárvvot čižžeoavvi čábbát ja iskka jus dat vuohčču.



## Iskkat

Iskkat guktuid čiččiid go leat veallámin sealggálassii. Jođe suorpmaiguin birra olles čičči dego ráhkadivččet rieggá dan birra, juohke oasi hávállassii, doala suorpmaid njuolgá ja ovttas. Daga dán golbmii nu, ahte vuos giehta mieigá goruda vuostá ja dasto nu, ahte giehta lei geigejuvvon njuolgá sierra guvlui. Iskka suorpmaiguin maiddai gilggaid. Juos dovddat juoidá eahpedábálačča, de iskkat dan várrugasat.



**TUNNE RINTASI**

[www.tunnerintasi.fi](http://www.tunnerintasi.fi)

