

DEPREŠUVNNA IEŠDIKŠUN

Doaimaplána várhusmearkkaid várás

Čále dása, maid várhusmearkkaid áiccat alddát ovdal deprešuvnna ja mo doibmet, go fuomášat dat álget.

VÁRUHUSMEARKKAT JURDDAŠEAMI DÁSIS

Ovdamearkka: Álggán sivahallat iežan buot áššiin.

→ Plána:

Ovdamearkka: Orustan suokkardallat, leago mu eallimis liiggás streassadahkkit, ja bijan dássededdui vuoiŋgasteami ja aktiivavuođa meari. Muittuhan alccen, ahte válddán jurdagiid dušše jurdagin dahje geahččalan hástalit daid.

VÁRUHUSMEARKKAT DOVDDUID DÁSIS

Ovdamearkka: Fuomášan, ahte earddun herket ja lean šlunddas.

→ Plána:

Ovdamearkka: Lasihan jierpmálaš doaimmaid iežan vahkkui.

VÁRUHUSMEARKKAT DOAIBMAMA DÁSIS

Ovdamearkka: In vástit šat telefonii, bázán álkit ruoktut.

→ Plána:

Ovdamearkka: Válddán oktavuođa lagasolbmuide ja figgan diđolaččat leat garvvekeahttá dilálašvuođaid.

DEPREŠUVNNA IEŠDIKŠUN

Doaimaplána várhusmearkkaid várás

Smiehta maiddá, man muttus iešdikšumii gulavaš metodat eai šat reahkká. Mat várhusmearkkat ja man ollu dus dalle leat? Merke vuolábeallai bajás daid lagasolbmuid (ja sin oktavuohtadieđuid), geaidda sáhtá váldit oktavuoda. Juos orru, ahte datge ii šat leat doarvái, váldde oktavuoda juogo iežat juo leahkki dikšubeallái dahje čále bajás, gosa dalle sáhtát váldit oktavuoda:

Lagas 1:

Lagas 2:

Dikšunbeali oktavuohtadieđut: