

# Sigida 22

## Mɔgɔkɔrɔba banaw

Yan, an bena banaw ye minnu ka ca mɔgɔw la minnu si temena san 40 kan ani mɔgɔkɔrɔba banaw.

### 1 An kumana bana minnu kan ka teme sigida werew la

#### 1.1 Jɛnabanaw (aw ye sigida [15](#) laje)

Ni mɔgɔ si temena san 40 kan, a be geleya a ma dɔni ka a kerefefenw ye ka je. Tuma dɔw la luneti kerenkerennenw de be se ka a tigi deme (seben je [325](#)).

Mɔgɔ o mɔgɔ si temena san 40 kan, o ka kan ka jateminɛ ke a yere la jɛnatansiyɔn taamasijɛw la, barisa a be se ka mɔgɔ fiyen ni a ma furake a tuma na (aw ye seben je [322](#) laje). Kabini aw be sɔmi jɛnatansiyɔn taamasijɛ fɔlɔw la, aw be taa aw yere laje dɔgɔtɔrɔso la.

Jɛkanfalaka (seben je [999](#)) ni tafuge (seben je [999](#)), olu fana ye geleyaw ye minnu ka ca mɔgɔkɔrɔbaw la.

#### 1.2 Fagandɔgɔya, fasaja, kɔnɔnanugutige, ani balodese

Ni mɔgɔ beka kɔrɔ, fanga te ke a la tuguni i n'a fɔ waati min a tun be denmisenya la, nka a tigilamɔgɔ ka fangadɔgɔya be juguya ni a te dumuni ke ka je. Tuma dɔw la mɔgɔkɔrɔbaw ka kɔnɔnanugutige sababu ye balo numan dunbaliya ye. Mɔgɔkɔrɔbaw ka kan ka dumuni nafama dun don o don, hali ni dɔni dɔni de don, a ka kan farikolojɔlan ni a tangalan dumuniw dɔrɔn de dun.

#### 1.3 Senw tɔntɔnni (seben je [260](#) laje)

O be se ka sɔrɔ bana caman fe, nka mɔgɔkɔrɔbaw ta caman be sɔrɔ joli ka taanikasegincogo fe walima dusukunnabana (seben je 436 laje). Sentɔntɔn sababu mana ke fen o fen ye, a **furakecogo bee la numan de ye senw layeleli ye sanfe fen dɔ kan**. Taama taama fana ka fisa a ma, nka aw kana men jɔli walima sigili la ka aw senw lajiginnen to. Waati o waati ni aw be se, aw ye aw senw kɔrɔta fen dɔ kan.



## 1.4 Kelebe ni senw ni senkalaw boshili la (seben ne 311 laje)

Olu be sɔɔ joli ka taanikasegin geleyaw fe, tuma dɔw la jolisirafunu be ke a sen kɔɔ (seben ne 258 laje) A be se ka

Sukarodunbana (jabeti) fana kofɔ (seben ne 194). Walasa ka a kecogo were nedɔn, aw ye seben ne 20 laje.

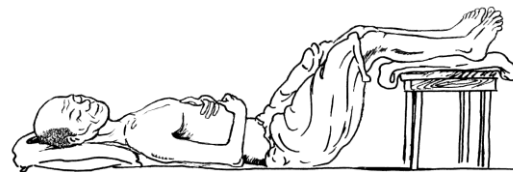
Joli ka kan ka ko ka a je cogo beɛ la. Aw be a ko ni ji wɔɔkɔlen ye ka to ka a bandi falen tuma ni tuma. Ni aw ye a ye ko joli bena ne ta aw be a furake i n'a fɔ a nefɔlen don seben ne 88 na cogo min.

Ni aw sigilen don walima aw dalen don, aw ka aw senw dalen to sanfe.

Nin ka ni



Nin ka fisa



## 1.5 Suguneke geleyaw (seben ne 341 laje)

Suguneke ka gelen cekɔɔba minnu ma walima ni sugune kunguruni be to ka tila u la a yere ma, o be se ka ke geleya ye ceya la. Aw ye seben yeɛma ka taa ne 235 la.

## 1.6 Sɔɔsɔɔ basigilen (seben ne 242)

Sɔɔsɔɔ be mɔɔkɔɔba min na, o ka kan ka sigareti min dabila ani ka taa a yere laje dɔɔtɔɔso la.

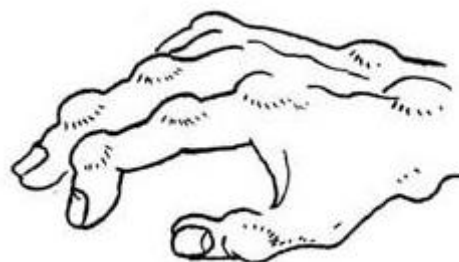
Ni o ye a sɔɔ a ka denmisanya kɔɔ sɔɔsɔɔnije taamasijew yera a la, walima ni joli tun be bɔ a kari la aw hakili ka kan ka jigin sɔɔsɔɔnije ko la.

Ka fara sɔɔsɔɔ kan ni sisan fana be a la, ni a ninakili be degun, senw fana be tɔn, lala o be se ka dusukunnabana kofɔ (aw ye seben ne nataw laje)



## 1.7 Kolotugundadimi (seben ne 253)

Kolotugundadimi kelen don ka mɔɔkɔɔba caman segen.



U lafiyacogo:

- Aw be kolotugundadimiyɔɔw bila u ka lafiya
- Aw be finimigu dɔ su jikalan na ka o ke ka a siri (seben ne [288](#))
- Aw be dimimadalan dɔw ta i n'a fɔ asipirini (*aspirine*) kise 2 walima 3 fo ka se sije 6 ma tile kɔɔ, aw be ji caman min ni antasidi (antacid), kɔɔ ani bikaribonati (bicarbonate). Aw be ni fura minnu ta dumuniw ni jɔɔɔ cɛ. Aw be se ka u kari kari fana sani aw ka u kunu.
- A ka fisa ka to ka kolotugundadimi yɔɔw bɔbɔ jɔɔɔ na walasa ka u jali bali.

## **2 Bana wɛrɛ minnu be mɔgɔkɔɔɔbaw minɛ kɛrɛnkɛrɛnɛnya la**

### **2.1 Dusukunnabana**

Dusukunnabanaw ka ca mɔgɔkɔɔɔbaw de la, kɛrɛnkɛrɛnɛnya la mɔgɔ belebelew, minnu be sigareti min, walima tansiyɔɔn jugumanba be minnu na. Nin taamasije kofɔlenw caman jelen don cɛw ni musow la, nka musow be segen min tɛ se ka jɛfɔ, u be geleya sɔɔ sunɔgɔ la ni ninakili kuntaala surunya. Musow ka disidimi ni disidegun ka jugu ka tɛmɛ cɛw ta kan.

## Dusukunnabana taamasijɛw

Kɔnɔnafili ni sɛgɛn jooɔa sanko ni a tigi ye fangalabaara kɛ, walima ninakilidegun i n'a fɔ sisaantɔ. O bɛ juguya ni a tigi dalɛn don



Dusukun tantanni ka teli, a ka dɔgɔ kojugu walima a tɛ kɛ a kɛcogo la.

Senfunu min bɛ juguya wulafɛlaw la.

Ninakili bɛ yɛɛ hali ni a tigi ma baarakɛ, a bɛ sɛgɛn a yɛrɛ ma; a fanga bɛ dɔgɔya; a bɛ jɛnamini.

Disidimi, kamakundimi walima numabolodimi, ni a tigi ye fangalabaara kɛ. Olu bɛ tunu ni a ye a lafiɲɛ miniti 1 walima miniti 2 kɔɔ (disidimi).

Disidimi gɛɛn i n'a fɔ fɛn girinman dɔ bɛ disi kɔɔ. O dimi tɛ nɔgɔya hali ni mɔgɔ a tigi ye a lafiɲɛ (dusukundimi).

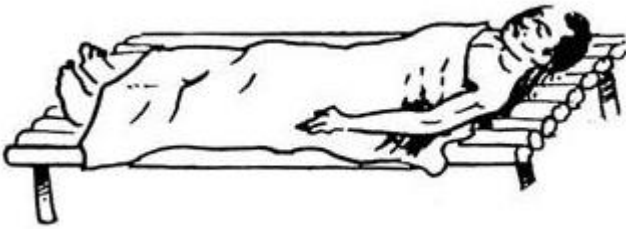
Kɔnɔnugutige, fɔkɔnege, jɛnamini, kɔnɔdimi, dagalakaja bɛ musow minɛ (dusukundimi).

## A furakɛcogo

- Dusukunnabana caman furaw tali man nɔkɔn. Ni aw sɔmina dusukunnabana la dɔkɔn, aw bɛ taa dɔgɔtɔkɔso la. Aw ye aw jija ka a fura jumanw sɔkɔ.
- Dusukunnabana bɛ mɔgɔ min na, o tigi man kan ka baara kologirin kɛ. U ninakili bɛ to ka degun. Nka farikolojɛnaje bɛ se ka dusukunnabanaw kunbɛn.
- U ka kan ka tuluma dumuniw to yen; ani fana, u man kan ka sigareti ni dɔɔ min. Ni a tigilamɔgɔ ka bon, a ka kan ka a kɛ cogo bɛɛ la dɔ ka bɔ a girinya la.
- Ni sisaan bɛ a la walima ni a senw bɛ funu, a tigi ka kan ka kɔgɔ dun dabila a si tɔ kɔɔ.



- Asipirini (*aspirine*) kise kelen tali don o don, o be se ka dusukunnabana walima kirinni kunben.
- Ni disidimi don walima ni dusukun jolibolisira do je gerennen don, banabagato dalen ka kan ka to yoro la yeelen be don yoro min na fo dimi ka teme.



Ni disidimi ka jugu kojugu, ni a ma nogyo joona hali lafiye kofe sango ni kirinni taamasije be yen (aw ye seben je [121](#) laje), o be a jira ko dusukun degunnenba don. Ola, banabagato dalen ka kan ka to fo dogokun 1 ani ka a lafiye kalo 1 kono. Aw be aw jija ka deme jini dogotoro do fe joona joona.

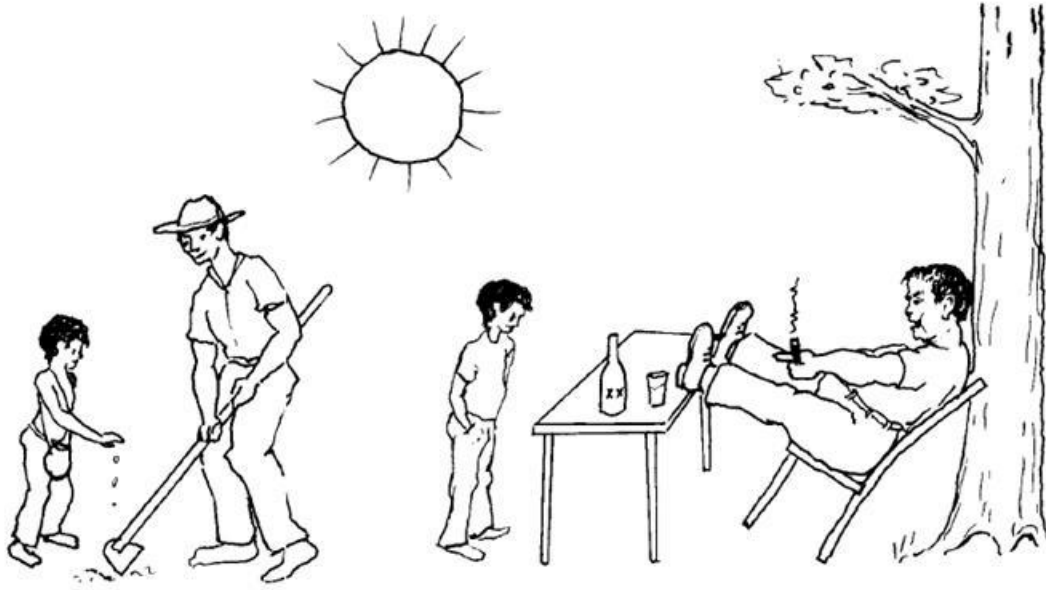
**Yeretangacogo dusukunnabana ma:** Aw be seben je nata laje.

## 2.2 Ladilikanw ka a pesin denmisenw ma, denmisen minnu be a fe ka to keneya la ni u korola

Balikuw walima magokorobaw ka keneyako geleya caman i n'a fo tansiyon yeledi, jolibolisiraw geleyali, dusukundimi ni kirinni, olu sababu be bo u balocogo, u ka dumunifenw, ni u ka minfenw na ka u to denmisenya la. Aw be se ka aw ka jenamaya ke keneya la ni:

1. **Aw be dumuni dafalenw dun,** nka u kana ke dumuniw ye, tulu caman ni kogo caman be dumuni minnu na.
2. **Aw kana son ka bonya kojugu.** Aw be senefenw tulu ke ka tobili ke, aw kana a ke ni baganw tulu ye.
3. **Aw kana dolo min kojugu.**
4. **Aw kana sigareti min.**
5. **Aw sigilen kana to yoro kelen, aw ye aw lamaga.**
6. **Aw be aw jija ka aw lafiye ani ka sunogo kosebe.**
7. **Aw be aw yere lafiya ani ka aw haminako ni aw dimiko bee mine ni hakili ye.**

Tansiyon yeledi (seben je [125](#)) ni jolisiraw geleyali minnu ye dusukundimi ni kirinni sababu ye, olu be se ka kunben walima ka nogyo ni aw ye ni fen kofolenw matarafa. Tansiyon jiginni nafa ka bon kosebe dusukundimi ni kirinni kunbenni na. Mogo minnu ka tansiyon be yeled, olu ka kan ka to ka u ka tansiyon laje tuma bee ani ka feere bee tige walasa a ka jigin. Mogo minnu ka bon ni u te se ka do bo u ka dumuni na walasa u ka tansiyon ka jigin; olu ka kan ka sigareti bila, u ka kan ka farikolojanaje ke kosebe, ka u lafiye, ani ka furaw ta (minnu be tansiyon kele) walasa u tansiyon ka jigin.



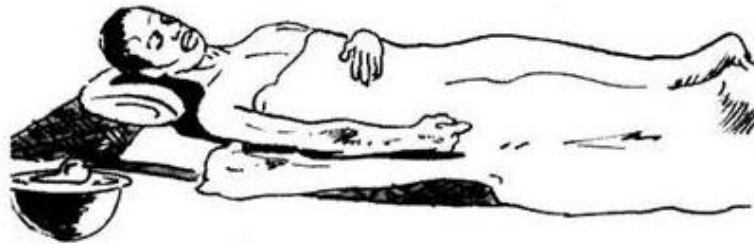
Nin ce fila la, jon ka teli ka si jan soro ani ka to keneya la a korolen?

U fila la jon ka saya sababu be bo tansiyon walima kirinni na?

Aw be se ka sababu joli fo?

### 2.3 Jolidese ni jolisira cili kunseme na (kunsemenabanaw)

A ka ca a la magokorobaw ka kirinni be soro jolikuru walima jolisira cili fe kunseme na. Kirinni be fo barisa ale be se ka bala ka cun mago kan ka a soro a ma taamasijne jira. A tigi be bala ka bin, ka a bo a hakili kan.



A ninakili be teliya ani ka geleya, dusukun tantanni be teliya ani ka sumaya. Miniti walima leri walima tile damadow kono, a be soro ka bo a yere kalama.

Ni a ma sa, a ka ca a la kuma ni yeli be geleya a ma; a jeda fan kelen walima fari fan kelen be se ka muluku.

A dow be yen ni u ma juguya, a te mago bo a hakili kan. Kirinni kololo dow be se ka keneya ko fe.

### A furakecogo

Aw be banabagato lada ka a kunyafan korota doni ka teme senyanfan kan. Ni a tigi kirinnen don, aw be kungolo da kere kan walasa ji salasala ka se ka bo a da fe; a kana sigi fagonfagon na. Aw kana dumuni, ji ani fura fosi di a tigi ma fo ni dogotoro ye a yamariya (seben je [122](#) laje, mago min kirinnen don).

Kunsemabana bannen ko ni a tigi fari fan kelen fagalen don, an ka kan ka a dege a ka se ka baara ke ni bolo numan ye, ani ka banabagato yere dege taama na ni bere ye. O banabagato ka kan ka baara kologelenw keli dabila wa a man kan ka dimi kojugu fana.

**Yeretangacogo:** aw ye seben ne laje min dalen don nin kan.

**Kunnafofi nafama:** Ni denmisenninamogwo walima baliku ne fan kelen balala ka sa ka a soro kunsemabana taamasijne te a la, a ka ca a la, o be nedalajolisira dow de banani kofwo waatini kono. A ka ca a la, a be ban a yere ma dogokun walima kalo damadow kono. A ka ca a la, a bana sababu te don. A tigi mako te furakeli la nka ka a digidigi ni jikalan ye, o ka fisa a ma. Ni ne kelen te tugu ka ne, aw ka kan ka a siri (ka a datugu) ni fen do ye walasa a ji kana ja.

## 2.4 Tulo gerenni

Ni tulo beka geren ka taa doni doni san o san ka a soro dimi te a la walima geleya were, a ka ca a la fura te o la. A ka teli ka ce w mine minnu si ye san 40 ye. Tuma dow la, tulo gerenni sababu be bo tulodimi na (seben ne [309](#)), joginni kungolo la walima tuloden cili. Walasa ka kunnafofi caman soro tuloden cilen furakecogo kan, aw ye seben ne [405](#) laje.

### Ni mogwo tulo gerennen don, a be mankan bo ani ka jenamini bila a tigi la.

Ni mogwokoroba tulo gerenna tuma do la, ka jenamini bila a la ani ka mankan bo, o be a jira ko jenamini bana be a la. A dusukun be jugu walima a be fono ani ka wosi kojugu. O la, a ka kan ka tulodimifura ta i n'a fo dimenidirinati (*dimenhydrinate*, izinitigi togo dalen daramamini, *Dramamine*, seben ne [368](#)) ani ka a da fo dimi ka mada. Ni dimi ma mogwoya walima ni dimi beka taa ka segin, aw be taa ni banabagato ye dogotwoso la.

## 2.5 Sunogobaliya

A ka ca a la mogkokorobaw te sunogwo i n'a fo denmisenninamogwo, wa u be waati jan ta ka a soro u ma sunogwo. Funteni waati, u be men u ne na kosebe.

Fura dow be yen minnu be sunogobaliya furake, nka aw ka kan ka aw jija cogo bee la ka u ye ka u to yen foni sunogobaliya ka jugu.

**Nin ye ladilikan dow ye walasa ka sunogwo soro:**

- Ka farikolonenaje baara ke tile fe.
- Ka kafe ni te to yen, sango wula ni su fe.
- Ka kono kalaman walima kono ni di jagaminen min sani an ka an da.
- Ka an ko ji wolkolen na sani an ka an da.
- An ka an da ka fere dilan kan ani ka to ka an miiri an ka waati duman temenenw na.
- Ni o bee la aw ma sunogwo soro, aw be soro ka sunogwo furakise kelen ta miniti 30 sani aw ka aw da tuguni. Sunogwofurakisew i n'a fo porometazini, *promethazine* (fenerigan, *Phenergan*, seben ne [385](#)) walima dimenidirinati, *dimenhydrinate* (daramamini, *Dramamine* seben ne [386](#)). Ni fura ninnu tali be mogwo bali ka siri sunogwofuraw la.

## 3 Bana minnu ka teli ka mɔɔw mine minnu si be san 40 na

### 3.1 Bijedimi

Nin bana kofɔlen in be mɔɔw mine minnu si ka ca ni san 40 ye. U te balo juman sɔɔ wa u be tila ka dɔɔ min. Nka a jate minena ko a be se ka denmisenninamɔɔw mine minnu te dɔɔ min, kerenkerennenya na Farafina kɔɔ. Tuma dɔ la a sababu be sɔɔ sayije juguman fe.

#### A taamasijew

- Bijedimi taamasijew ni sayije taw bɔlen don, a tigi ka dumuniketa be dɔɔya, kɔngɔ te a mine, kɔɔdimi walima a kinife galaka be a dimi.
- Ni bana beka juguya, a tigi be fasa ka taa a fe. Tuma dɔw la, a be joli fɔɔɔ. Ni bijedimi juguman be mɔɔ la, a tigi kɔɔ be funu i n'a fɔ musokɔɔma ta, ka a fa ji la, senw be funu, a tigi pekisew ni a fari be ke nere ye.

#### A furakecogo

Ni bijedimi juguyara, a furakeli be geleya barisa fura te yen min be bana in keneya. A ka ca a la, a be banabagato caman faga. O de kama **kabini aw be bijedimi taamasijew fɔɔw** ye, aw be taa dɔɔɔɔso la. Aw be nin waleya ninnu matarafa ka fara o kan:

- Aw kana dɔɔ min abada. Dɔɔ ye pɔɔni ye bije ma.
- Ni aw be se, aw ka dumuni fanba ka kan ka ke nakɔfenw, jiridenw, ani dumuni witaminimaw ye (seben je [110](#) ni [111](#)). Nka aw kana dumuni witaminimaw dɔw dun ka caya kojugu i n'a fɔ sogo, shefan, jege ani o jɔɔɔnaw, barisa nin dumuni ninnu be bije ka baara geleya.

Ni a tigi senw fununen don, a ka kan ka kɔɔ nemeneme.

A ka kɔɔ mɔɔ ma ka a yere tanga nin bana in ma kɔsebe: **aw kana dɔɔ min.**

### 3.2 Bijedimi

Kunankunan ye saki fitini ye min nɔɔlen be mɔɔw bije na. A be ji kunanman je binkeneman mara min be wele ko kunankunanji, ni a be furu deme ka dumuni girimanw ye lema. Bana min be ke kunankunanji temesiraw la, o ka teli ka muso belebelebaw de mine minnu ka ca ni san 40 ye ani jabetitɔw.





## A taamasijnew:

- Dimi gelen be ke a tigi kinife galakakololaban yɔɔ la; waati dɔw la, a dimi be bɔ fo ko kiniyanfan fe.
- Waati dɔw la a dimi be damine ni a tigi tilala dumuni na, a be se ka dusu jugun bila a tigi la.
- Waati dɔw la farigan be ke a sen kɔɔ.
- Tuma ni tuma, a tigi nekise jeman yɔɔ be ke neremuguman ye.

## A furakecogo:

- Walasa ka a dimi da, a tigi be se ka ibiporofeni (*ibuprofene*) ta barisa a ka ca a la, asipirini (*aspirine*) te mako je.
- Ni farigan be a sen kɔɔ, a be anpisilini (*ampicilline*) ta (aw ye seben je [517](#) ni [520](#) laje).
- Ni minnu ta dimi ka jugu kɔsebe walima ni bana basigilen don, aw be dɔgɔɔɔ ka deme jini ka da a kan a dɔw te taa opereli ko tuma dɔw la.
- Nin bana in be mɔgo belebebeba minnu na, olu ka kan ka dumuni tulumaw dumni dabila, u ka kan ka dumuni fitini dun ani ka a jini ka fasa (aw ye seben je [193](#) laje).

**Dusumangoya:** An be a fo tuma caman ko mɔgo minnu dimi ka di ko olu ye dusumangow ye. Nka o tigilamɔgo ka dimi ni bana te fan kelen fe. O de la, bijedimi be mɔgo minnu na, olu be siran bana dimi je, ani lala waati min ni ni u nisɔmandi u be jɔɔ u ka u ka keneya ko la.

U nisɔmandi u be jɔɔ u ka u ka keneya ko la.

## 4 Ka jen ni saya ye

A ka ca a la, mɔgɔkɔɔɔbaw labennen don ka saya makɔɔ ka teme u femɔgɔw yere kan. Mɔgo minnu ye u ka dipenatige diya bɔ a ka ca a la olu te siran saya je ka da a kan jenemaya laban ye saya ye.

Tuma caman, an be a laje ka mɔgo satɔ deme cogo be la walasa a kana sa. Waati dɔw la o be do fara banabagatɔ ni a kerefe mɔgo be ka segen kan. A demecogo te fura numan walima dɔgɔɔɔ numan sɔɔli ye nka a ka fisa ka gere a tigi la ka berebere. Aw ye a jira a tigi la ko aw ni a ye nisɔndiyako ni geleya minnuw sɔɔ jɔgɔn fe ko aw tena jine olu ko, ani ka jira a la ko aw yere limaniyara ni a ka saya ye. A ka waati labanw kɔɔ berebereli ka fisa a ma ka teme fura kan.

A ka di mɔgɔkɔɔɔba bananenw ye ka to u ka so u ka denbaya kerefe ka teme dɔgɔɔɔɔso kan. Hali ni o be a jira ko a tigi bena sa joona, nka o te ko jugu ye. An ka kan ka an janto a tigi haminankow ni a makow la ani an yere taw. Waati dɔw la, mɔgo min bena sa, o be segen kojugu ka a sababu ke a be a dɔn ko ale furakeli musakaw bena geleya lase a ka denbaya ma. O waati la, a be saya fisaya ni jenemaya ye.

Nka mɔɔɔ dɔw be siran saya ɲɛ. Hali ni u degunnen don, a be se ka geleya u ma ka taa ka diɲɛ in to. Laada beɛ ni a ka faamuyalicogo don saya kan ani ɲɛnɛmaya saya kɔfɛ. O hakilina, danaya ani o laadaw be se ka saya nɔɔɔya dɔw bolo. Saya be se ke yɔɔɔnikelen ko ye walima donjan ko. An be se ka fɛn min ke walasa ka an fɛmɔɔɔ labɛn ka saya makɔɔɔ hali ni o ye a sɔɔɔ ko nɔɔɔn tɛ. A ka ca a la, an be se ka fɛn minnu ke o de ye ka a tigi demɛ, ka muɲu a kɔɔɔ ani ka a faamu.

Denmisenni saya fansi man nɔɔɔn. ɲumanya ni hɔɔɔɔnya beɛ nafa ka bɔn. Waati dɔw la ni den walima mɔɔɔ were bena sa, a tigi be a dɔn, a yeɛ farikolo la walima a kerefe mɔɔɔw kecogo fɛ. Ni saya bena se mɔɔɔkɔɔɔba walima denmisenni ma, ni a ye aw ɲininka a ka saya la, aw ye tiɲɛ fɔ a ye nka aw ye a ɲɛfɔ a ye nɔɔɔya la ni wajulikanw ye, walasa ka a hakilisigi. Ni aw be a fɛ ka kasi aw be se ka kasi, nka aw be a jira a tigi la ko aw be a fɛ, ani ko aw be a ka saya kun. O bena fanga di ale yeɛ ma ka limaniya ni saya ye. Walasa a ka nin fɛn ninnu dɔn aw kana u fɔ aw da la, aw ka u jira aw kewale la.

An beɛ be sa. Lala an ka kan ka baara ɲuman min ke, o de ye ka an mɔɔɔɔɔɔɔ demɛ ka ɲɛn ni saya ye waati min a tɛ se ka bali, ani minnu bena to a kɔ, ka olu demɛ ka a faamu.