

Sigida 3

Furakeli kunfola

1 Aw be aw hakili sigi ani ka aw yere mine.

Ni balanako ye aw sara, aw be a ko dilan kelen kelen ni basigi ye. O be a to aw ka se ka hakilina puman ta ka geleyaw furake fola.

1. Aw be fiye sama kosebe ka tila ka a bila. Kasara daw be mago jatige. Nka ni aw hakili sigilen don, aw be se ka dema don ka je. Aw ka hakilisigi be a to fana mago joginnen ni aw kerefemagow bee fana hakili ka sigi.
2. Aw ye aw yere jininka: nin yara in lakananen don wa? Aw be mago joginnen ta ka a mabo tasuma na, siraba la walima faratima yarawa la. (Ni joginnen kan walima a ko de bananen don, aw be a ta ka je walasa a kan kana lamaga. Aw ye seben je 21 ni 22 laje).
3. Aw be geleyabaw fola furake. Kasara sababu mana ke fen o fen ye, aw be aw teliya fola ka a tigi ninakili jatemine. O de ye fen koloma ye hadamaden ka jenamaya la. Ni ninakili degunnen don, aw be seben je 4 laje ka taa a bila a je 6 la.
4. Ninakili jateminenen kofe, aw be basibon fana jatemine. Basibonni kojugu, o be se ka mago faga. Seben je 8 ni 10 laje. Aw ye seben je 8 laje ka taa a bila a je 10 na.

1.1 Aw be aw yere lakana

Ni aw ye mago joginnen furake, joli beka bo mago min na, aw be aw jija ka joli ni farilaji bee ko ka bo aw yere la.

- **Aw be to ka aw tegew ko.** Aw be aw je ni aw ka jolidaw ko ni ji caman ye walasa ka aw yere tanga banakisew ma.
- **Aw be aw fari ni aw je lakana.** Aw be se ka luneti don aw je na ani ka gan sanumanw don aw tege la. Ni gan te aw bolo, aw be se ka manaforo ko don aw tege la. Aw be banabagatow ladoncogo yarawa laje (min beka laben) aw yere tangacogo kan banakisew ma.



5. Ni fere sarala ninakilidegun ni basibon juguman na, aw be a fari fan bee laje ni yarawa do joginnen te walima ni kolo do karilen te. Aw be a damine a tigi kungolo la ka tila ka a yarawa towa bee fana laje, ko ni je fo ka se a senkoniw ma. Aw be a jininka ni magoya ye, aw be segin ka a laje, ka maga a fari la donni donni ni joginda dogolen do te a fari yarawa do la. Tuma daw la, joginda caman be sarawa fari la, nka a daw te ye lajeli fola senfe.

6. Aw be jija ka a beerebeere ka a hakili sigi. Mɔɔɔ joginnen ni be siran wa ani degun be a kan. Ni aw ye a hakili sigi, o be a to a ninakili ni a dusukun tantanni be segin u cogo kɔɔ la.



Aw be to ka a ninakili ni basibɔn jatemiɛ. Ni aw be se ka a tigi tansiyɔn ta, aw be to ka o fana jatemiɛ. Aw be a ye ko basi te a tigilamɔɔɔ la, nka kɔfe aw be bala ka a kirikaralen ye. Aw be to ka nin fen kɔfɔlenw laje fo aw yere ka da a la waati min ko a lafiyara. Aw be to ka kuma a fe. O be a to aw ka a dɔn ko a hakili wulilen te walima ko a hakiliwuli teka juguya.

Aw be a jini kasara lajebagaw fe u ka deme don mɔɔɔ joginnen ma. Aw be a jini jama fe u ka u mabo aw ni mɔɔɔ joginnen na. Aw be a fo do ye o ka taa dɔɔɔɔɔɔ do jini walima fen dɔw i n'a fo fini (ka fari yɔɔ do siri) walima birifiniw. Aw be mɔɔɔw wele ka fara aw yere kan walasa ka furakeli kunfɔl ke joona.

Mɔɔɔ joginnen fana be se ka a yere deme. Mɔɔɔ joginnen fanba be se ka u digi u ka joginda kan u yere ye (seben je 8 laje). O be a to aw ka aw jesin banabagato ma ka se ka a fari yɔɔ to w laje ni joginda te yɔɔ do la walima ka mɔɔɔ joginnen werew furake.

Ni a tigi kirinnen te, aw be a jininka ni a yɔɔ do te ka a dimi walima ni a te se ka bo a no na.

Aw be a jatemiɛ ni a nalon talen te walima ni a te se ka kuma ka je. O be se ka aw deme ka a ka joginni juguya dɔn.

Ni a tigi te a yere kalama, aw ye seben je 7 laje.

- Olu ye mugu walima kolokari taamasijew ye. Aw ye seben je 25 ni je 28 ani 35 laje. Ni mugu don, ni a senyanfan walima ni a fansi te se ka bo a no na, o be se ka a jira ko fi je bilala a kɔkolo la, aw ye seben je 21 ni 22 laje.
- Mɔɔɔ caman ja be wuli kasara kɔfe. Nka kumakan latilenbaliya ni kirinni de be kungolo joginni kɔfo (seben je 22 ka se 24 ma) walima a tigi sulen be sɔɔ ka a sababu ke dɔɔɔɔ walima

ɗɔɓ ye (Aw ye seɓen jɛ 47 lajɛ).

- Ni a tigi kumakan tilennen tɛ walima ni a be kumakuntanw fɔ, olu be se ka kɛ kirinni taamasijɛ ye. A tigi jɛda walima a fari fan ɗɔ salen don walima fanga ɗɔgɔyalen don wa? Aw ye seɓen yɔɔ lajɛ (min beka laben) min be kungolo ni kunseme joginni kan.
- Hakiliwuli walima hakili yeɓemali fana be se ka kɛ sukarodunbana jugumanba taamasijɛ ye. Ni a tigi balala ka bana, aw be seɓen jɛ 48 lajɛ.

Aw be a lajɛ ka jɛ ni basi beka ɓɔn, a yɔɔ ɗɔ fununen don, a ɓɔsilen don, a bilennen don walima a fari yɔɔ ɗɔw ɓɔra u cogoya la. Aw be a lajɛ ni fari fan fila beɛ ye kelen ye. Misali la ni sen kelen ka surun ni a tɔ kelen ye, o be a jira ko a karilen don.

- Ni basibɔn don, aw ye seɓen lajɛ ka a ta a jɛ 8 na ka taa a bila a jɛ 10 na.
- Ni kolokari don, aw ye seɓen jɛ 25, ni jɛ 28 fo jɛ 32 lajɛ.
- ɓɔsili ni fununi ani yɔɔ bilenni be se ka kɛ wolokɔɔbasibɔn taamasijɛ ye, aw ye seɓen jɛ 10 lajɛ, kirinniw kan.

Aw be maga a kungolo la, a jɛda, a kan, a kɔ ni a jɛ, a bolow ni a senw na ɗɔɗni ɗɔɗni ka a lajɛ ni a yɔɔ ɗɔ magayalen don, a be a dimi, a kirinnen don walima ni kolo ɗɔ ɓɔlen don a kɔ na. Ni a tigi binna de, ni sirabakankasara don, ni a kan walima a kɔ de joginnen don, aw be a galakakolo beɛ lajɛ (a kɔkolo tugudaw) ka ɓɔ kungolo la ka taa a bila bosokolo la.

- Ni kungolo joginnen don, aw ye seɓen lajɛ ka a ta jɛ 22 la fo jɛ 24.
- Ni aw sikara ko kungolo, kan walima kɔ joginnen don, aw be seɓen lajɛ jɛ 21 la fo jɛ 22 sani aw ka a tigi ɓɔ a kɔ na.
- ɓɔsili ni fununi ani yɔɔ bilenni be se ka kɛ wolo kɔɔ basibɔn taamasijɛ ye. Aw be joginni taamasijɛnew lajɛ seɓen jɛ 10.

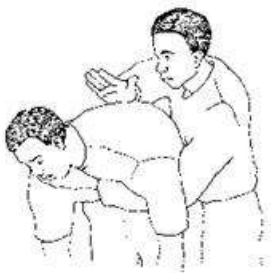
2 Ninakili

2.1 Joginni

Ni mɔgɔ be se ka sɔgɔsɔgɔ walima ka kuma, o be a jira ko a be se ka ninakili.



Mɔgɔ bananen min tɛ se ka sɔgɔsɔgɔ walima ka kuma, o tigi tɛ se ka ninakili fana. Aw be aw teliya ka o tigi deme walasa ka a ni kisi.



Aw be a tigi ko gosigosi

Aw be a ko kuru ka tege ne duuru numan bo a cenance la, a jegi fila ni jagon ce ni tegfura ye.

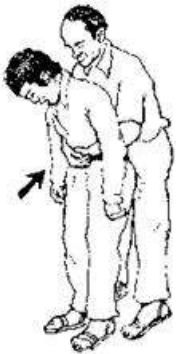
Ni o ma mako ne:

Aw be a kono bisi

Aw be aw jo a kofe ka aw bolow meleke a cekise la.

Aw be aw bolokan da a furu la barakun sanfe, galakakolow duguma.

Aw be aw bolokan mine ni aw bolo do in ye. Aw be bala ka a korota ni fanga ye. Aw be a ta ni aw fanga bee ye ka a sen fila bo duguma. (Ni denmisenni don, aw kana a ke aw fanga bee la). Aw be o ke fo sije duuru ka tugu jagon na.



Ni fen do beka fiye bali ka se fagonfagonw walima kankonona na, kononafiyen botu be o joni ka bo.

Ni musokonoma walima mago belebebeba don, aw be aw bolo da a disi cenance la (aw be aw bolokan da sin fila ni jagon ce). O ko aw be a bisi.

Ni mago kirinna

Aw be a nemaneme ka a da a ko kan ka tila ka a dakonona laje. Ni aw ye dumuni walima fen were ye a ngokoko ko, aw be o labo ni aw bolokoni ye. Nka aw kana aw bolokoni digi kan koni ka o fen in lataa jefi. O bee kofe, aw be aw teliya ka aw digi a disi kan fo a ka ninakili damine (aw ye seben ne 7 laje).

Ni den te san kelen bo

Ni den kirinna ko a te se ka kasi walima ka sagsagsu, aw be a laje ka a ko gosigosi ani ka a disi bisi ka fenw labo kan koni.

Den dacogo

Aw be den biri a kɔnɔ kan ka a kun suli.

Aw be a kɔ gosigosi

Aw be aw tɛgɛfura ke ka a kɔ gosigosi siɲɛ 5 ɲɔɲɔn a tɛmen na.

Ni den ma ninakili sɔɔ, aw be a yeɓema.

Ka a disi digidigi

Aw be aw bolokɔni fila walima saba da a disi cemance la, sin kɔɔ.

Aw be aw teliya ka a digi fo santimetiri 2. Aw be o ke siɲɛ duuru walima fo den ka ninakili sɔɔ.



Ni aw ma se ka denyerɛni, den walima baliku ka fiɲɛtɛmesira dayɛɛ, aw be ninakili ko makaran.

2.2 Jilatoli

Aw be aw teliya ka a mɔɔɔ labɔ ji la ka a demɛ a ka ninakili sɔɔ (Aw ye seɓen ɲɛ 6 laɲɛ) ni disili ye (Aw ye seɓen ɲɛ 7 laɲɛ). Aw be ninakili makaran waleyaw ke walasa a tigilamɔɔɔ ka fiɲɛ sɔɔ.

Ni a tigi fɔɔɔɔna, aw be a yeɓema a kɛre kan dɔɔni dɔɔni, aw be aw bolokɔni walima fini dɔ ke ka fɔɔɔ in jɔsi walasa a kana kirin o la.

2.3 Mɔɔɔ demɛcogo ka ninakili sɔɔ

Mɔɔɔ be se ka miniti 4 dɔɔn de ke ninakilibaliya la ka sɔɔ a ma sa. Aw ka kan ka se ka mɔɔɔ demɛ a ka se ka a ninakili walasa ka a ni kisi, barisa a kirinnen don, fen dɔ ye a sɔɔ a kungolo la, a be ɲini ka to ji la, kuran ye a ci, a sulen don dɔɔɔɔɔ fɛ kojugu, walima nene ye a degun kojugu (nene jugumanba).

Ni mɔɔɔ ninakili jɔɔ, aw be se ka a ni kisi ni a demeni ye a ka ninakili sɔɔ teliya la.

Aw be a kungolo da ka je

Aw be a tigi da ka a kun jan. Aw be aw digi a ten kan ka a bonbonkun yeƙe sanƙe walasa a nu ka kora.



Mago demeni ka ninakili soro

Aw be a nu mine ka a bisi walasa fiƙe kana bo a fe. Aw be aw da biri a da la ka je.

Aw be fiƙe ke a koro ni fanga ye siƙe 2.

A disi ka kan ka kora ninakili o ninakili. Ni o ma ke, o be a jira ko fiƙe teka se fagonfagon koro. Aw be kungolo dacogo yeƙema doro ni ka tila ka segin fiƙe fiyeli kan tugun. Aw be a to a yere ka ninakili fiƙe donnen kofe.



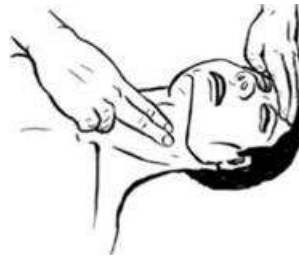
Dusukun tantanni jatemine

Fiƙe ke kofila kofe, aw be a laje ni a beka ninakili.

Aw be dusukun tantanni jatemine a kan fan fila beƙe fe, walima aw be aw tulo da a disi la dusukun sanƙe.

Ni dusukun teka tantan, Aw ye “dusukun tantanbaliya” yoro laje (seben je 7).

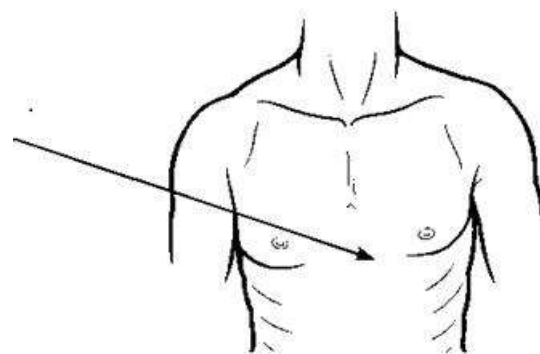
Ni aw ye a jatemine ko dusukun beka tantan, aw be teme ni fiƙe dili ye a ma fo a yere ka se ka ninakili. O be se ka to sen na fo miniti 30 ni ko.



3 Dusukun tantanbaliya

Aw be dusukuntantanni jatemine kan na (aw ye seben je 6 laje). Walima aw be aw tulo da disi numanyanfan fe, nin yoro la:

Ni dusukun teka tantan, aw bea laje ka a yoro digidigi walasa kaa tantanni damine. A nafa ka bon ka disi digidigili damine teliya la ni aw ye a ye ko a dusukun teka tantan walima ni aw ye a ye ko a fanga ka doro.



Aw be disi digidigi

Aw be aw digi disi cεmance kan teliya la ni aw fanga beε ye fo siƚe 30. Aw be a digi ka jigin fo santimetiri 5. Aw be aw jija ka aw teliya a fe walasa aw ka se ka digiko caman ke, ka se 100 ƚoƚoƚo ma miniti kelen kεo, nka nafaba te o la. Aw be aw jija ka aw teliya ani ka a digi ni fanga ye.

Ka mεƚo deme ka ninakili sεo

Miniti 30 digidigili kofε, aw be fiƚe di a ma siƚe 2 min be a to a disi ka kεoƚa (aw ye seƚen ƚe 6 laƚe).

Aw be to digidigili ni fiƚe dili la

Ni aw ye disi digiko 30 ke, aw be fiƚe diko 2 ke. Aw be waatijan ke o la. Aw be to o la fo a tigi ka ninakili damine ani ka ƚematige walima fo aw ka da a la ko a tigi sara.

Deme ƚini

Ni aw be se ka taa ni a tigilamεƚo ye dεƚoƚoƚo la joona, aw ye taa ni a ye. Sira fe, aw be teme digidigili ni fiƚe dili fe. O be a tigi to ni na fo aw ka deme sεo.

Nin waleya be a to mεƚo ka segin a yere ma ni kuran ye a gosi, ni a tun bena to ji la, ni fen dε ye a gosi a disi la, ni nene ye a degun kojugu (nene jugumanba) walima ni dεoƚo ye a su.

Disi digidigili ƚoƚoƚoƚo te dusukunnabana na, nka a waleyali te basi ye, sanko ni aw ye a dεn ko aw be deme sεo dεƚoƚo dε fe. (Walasa ka kunnafoni caman sεo dusukunnabanaw kan, aw ye seƚen ƚe 27 laƚe.)

Dεƚoƚoƚo ka mansini kurannama dε be yen min be dusukun lasegin dusukunnabana kofε. Aw be a ƚini ka a dεn ni o mansini dε be aw ka sigida la ani a be mara ƚoƚo min sani kasara ka mεƚo sεo. U ka teli ka sεo anbilansiƚo kεo, foroba ƚoƚo la i n'a fo polisow walima dunanjiginsobaw (oteliw) kεo.

4 Basibon

4.1 Joginda digili

Ka joginda digi kosebe, o be basibon caman ƚo, hali ni basi caman beka bε joginda minnu na. Ni basi beka bε a tigi kungolo la, aw be a bisi ka tila ka seƚen ƚe 24 laƚe.

7. Aw be ƚoƚo joginnen kεoƚa dusukun ni san ce.

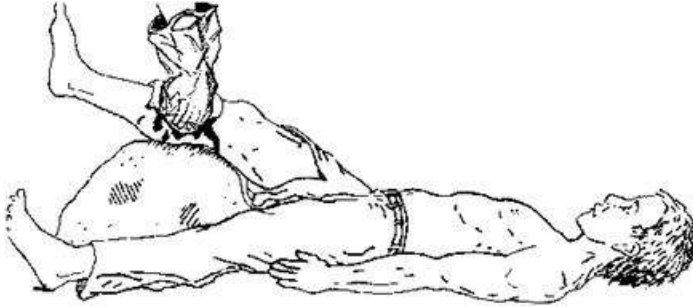
Aw be aw bolokala tilen



kelen, fila, saba, naani, duuru

Bolo kelen da dε in kan

8. Aw be fini jelen dɔ ta min ka surun aw la, aw be a da mɔɔɔ na ka a keɛɛ ni joginda ye, aw be joginda digi ni o ye ni aw fanga ye. Aw be a jira mɔɔɔ bananen na, a be se ka yere joli digi cogo min ni o fanga be a la. Ni joginda ka bon, aw be bandi walima finimugu da a la. Aw be a digi fo basibɔn ka jɔ. Aw kana finimugu ta ka bɔ joginda la hali ni a jiginna joli fe. Aw be se ka dɔ yere fara finimugu kan. Ni joginda ka bon, aw kana aw bolo bɔ da la hali ka a laje ni basibɔn jɔra fo miniti 15 ka teme.



Ni basibɔn mɔɔɔyara walima ka jɔ, aw be se ka joginda siri ka je. Aw be bandi walima finimugu dɔ kuru ka a da joginda kan ka tila ka a siri ni bandi dɔ were ye. Aw be bandi siri ka je walasa a ka joginda mɔɔɔn, nka a kana siri ka ja, ni o kera a be joli bali ka boli ka taa bolo walima sen na.

Joginda digili te baara mɔɔɔn ye, nka aw kana a ye ka a to yen!

Aw kana basibɔn lajɔ ni bɔɔɔ, taji, laso walima ni kafɛɛnaga ye abada.

Basi be se ka fari fan caman nɔɔɔkɔ fo aw bena a miiri ko basi caman bɔra a tigi la. Nka aw be a tigi laje kosebe ka je ni nin basibɔn jugu taamasije ninnu te a la.

Geleyaw taamasije

- Hakiliwuli walima kirikarali
- Dusukun tantanni teliyali
- Nene, sumaya, farikolo je yelemali (jeɛya).

Ni aw ye nin taamasijew ye, aw be mɔɔɔ joginnen senw layelen dusukun ni san ce ani ka fura jini kirinni na (seben je 10).

Hali ni aw ma nin taamasijew ye, aw be to a tigi kerefe ani ka to ka a jatemine ni geleya te a kan ani ka a hakili sigi. Aw be to ka a jatemine fo aw ka a ye ko a ye a yere sɔɔɔ.

4.2 Jolipesirilan

Ni feere were te aw bolo, aw be joli pesiri walasa ka a ni kisi hali ni a be fiɛɛ bila bolo la walima sen na.

Aw be joli siri ni:

- Ni bolo walima sen dɔ tigelen don ka bɔ a la walima a ɲɔɲɔnen don; a yera ko o te se ka furake tugun.
- Ni basibɔn juguman don min ma se ka lajɔ ni digili ye (aw ye a digi kosebe sipe fɔlɔ la wa?)
- Ni joginda belebele dɔ be woro la, i n'a fɔ marifakise nɔ, walima fen dɔ ye fasa sɔɔ kosebe ani basibɔn taamasijew beka ye a tigi la, i n'a fɔ fanga dɔɔya, hakiliwuli, walima fari jeyali. (A man nɔɔn ka woro digi walasa ka basibɔn lajɔ.) Aw be sentiriba, fini dɔ dalen ɲɔɔn na, walima digilikelan dɔ, fiɲe be ke min na, ka joli bɔyɔrɔ siri. Aw kana a siri ni jurumisenni walima negejuru ye. Olu be don sogo la.

Aw be aw teliya ka taa dɔɔɔrɔso la. Ni leri 2 walima leri 3 temena dɔɔn, bolo walima sen tena se ka laben tugun.

Baara 1 ɔ

Aw be jolijesirilan siri joginda sanfe. Aw be a gere joginda la. (fili min be to ka mɔɔw sɔɔ, o ye ka jolijesirilan siri ka janya joginda la)

Baara 2 nan

Aw be sirilan meleke sen walima bolo la sipe fila ka sɔɔ ka siri ka ja.

Baara 3 nan

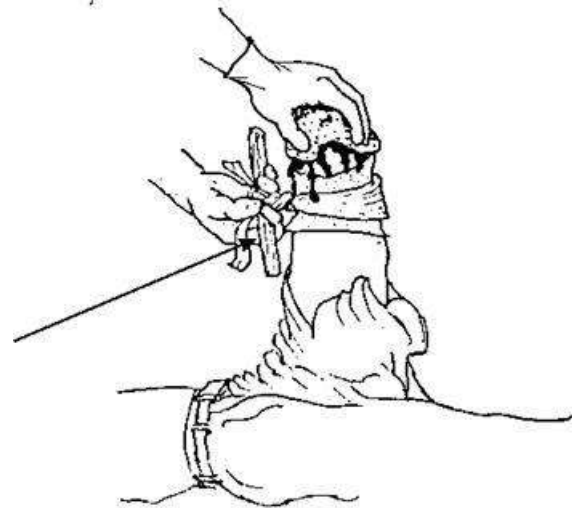
Aw be bereni dɔ da sirikun na ka tila ka o bereni fana sanfela siriko fila ke

Baara 4 nan

Aw be bereni tɔnɔmi ka a ja fo basibɔn ka jɔ.

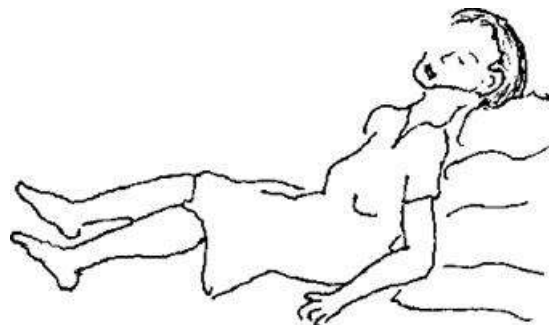
Baara 5 nan

Aw be bereni to a la ka a siri ni finimugu were ye.



5 Kirinni

Kirinni ye jɔɔnako ye min be sɔɔ fen dɔw senfe i n'a basibɔn jugumanba, jikodese, joginda jugumanba, jenini, faritenebana walima banakise donni joli la. Nin kirinni suguya ni balanako walima siranya kirinni te kelen ye. A tigi fari be girinya, a be dese ka a ka baara ke ka ɲe. Kirinni taamasijew yeli ni a juguyali beɛ be ɲɔɔn kɔ. Kirinni ka kan ka furake teliya la walasa ka a tigi ni kisi.



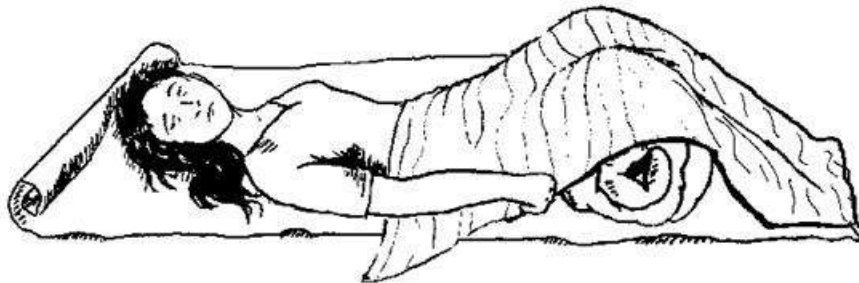
Kirinni taamasijnew

- Siran walima seriserili, o ko hakilipagami, fangadogoya ani kirinni
- Wosiji sumalen: fari je jeyali, a sumayali ani nene
- Dusukun tantanni hake dogoyali, a teliyali
- Tansiyon jiginni.

A Furakecogo

Deme jini. Sani o ce:

- Aw be kirinni sababuw furake teliya la: ni basibon don, aw be joginda digi (aw ye seben je 8 laje). Ni jidese don, aw be jimafenw di a ma (aw ye seben je 22 laje konodimiko, konoboli ni tumuko la). Ni kirinni sababu ye jolilabana ye (bana min be jolibolisiraw bonya), banakisefagalanw ka kan ka ke a la teliya la (aw ye seben je 19 laje).
- Aw be a ke cogo bee la nene kana a tigi mine (walima aw be fini bo a tigi la ni funteni be a la).
- Aw be aw bolo don a kumbere koru ka a senw korota.
- Ni a be se ka jifilen mine, aw be jimafen dow walima keneyaji di a ma.
- Aw be aw hakili sigi ka a tigi fana hakili sigi.
- Aw be a fiye ni jimafenw walima ka soromuji ke a la (aw ye keneyabaarakelaw ka seko yoru laje a beka laben) aw taato dogotorsola.



6 Jogindaw

1. Aw be joginda digi ka basibon lajo (seben je 8).
2. Aw be joginda saniya ka je. Ni aw ye a saniya ka je, a ka ca a la, a tena juguya. Ni joginda ka bon, aw be dimimadafura do di a ma sani aw ka joginda furake. Aw be

kirinnan ke a la (aw ye seben ne 85 laje) joginda kerew la. Walima aw be dimimadafura were di a ma, nka aw be a to fura ka a ka baara ke.

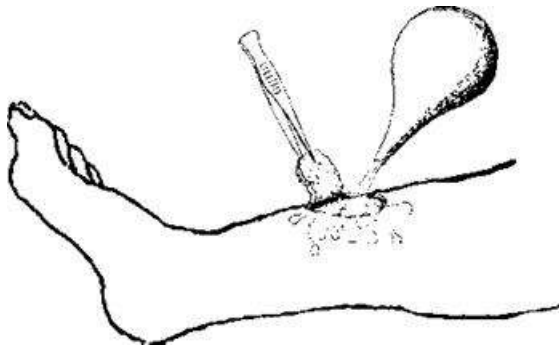
3. Aw be joginda siri, nka ni joginda fitini don, aw be o datugubali to a ka keneya.

6.1 Aw ye joginda bee saniya

Joginda sugu bee be se ka juguya, a belebele ni a fitini. Ola, joginda bee ka kan ka saniya ka ne.

Aw mako te banakisefagalan na, a dow be joginda keneyali lasumaya. Ni joginda nɔɔlen don kosebe, aw be a ko ni safineji ye folo ka tila ka a sananko ni ji caman ye.

Aw be golo wulilen bee korola ko. Ni joginda ka dun, aw be ji ke pikiribiye do kono ka a ko ni o ye.



Walima aw be pikiribiye biye bo a la ka ji suru joginda kono. Walima aw be ji caman ke joginda kan walima a kono.

Aw be nogo bee ko ka bo joginda la kerenkerenya la bogo, kala walima fen geleman werew. Aw ka kan ka joginda saniya ni bandi ye min banakisew fagalen don walima ni finimugu sanuman do ye ka ne.

6.2 Jogindaw kolosicogo

Waati min joginda beka keneya, aw be aw hakili to a la, a kana nogo walasa banakise kana don a la. Ni a nogra, aw be a ko ni ji caman ye. Ni aw ye joginda datugu ni bandi, namasabulu kolen ka je, walima ni finimugu sanuman ye; o be a to joginda te nogo. Ka di da joginda la, o fana be a to a te juguya. Aw be bandi falen don o don ni a piginna walima ka nogo. Aw ka joginda siribali to, o ka fisa ni a sirili ye ni bandi nɔɔlen walima a piginnen ye.

Aw be to ka joginda juguyali jatemine, ni o don a be bilen, a dimi be juguya, a be kalaya, a be funu, walima a be ne ta. Ni aw ye o taamasipe fen o fen ye, aw be joginda saniya ka ne. O la, aw be joginda dayele ka a saniya. Aw be a laje ni do teka fara joli bonya kan (aw ye seben ne 18 laje).

6.3 Jogindaw datuguli

Kun te a la ka joginda fitiniw datugu walasa u ka keneya. Nafa te u kalali la. Ka jogindaw saniyalen to, o de nafa ka bon kosebe.

Joginda min ye leri 12 ke, o ka kan ka saniya ka a bila fiye na walasa a ka keneya jooa.

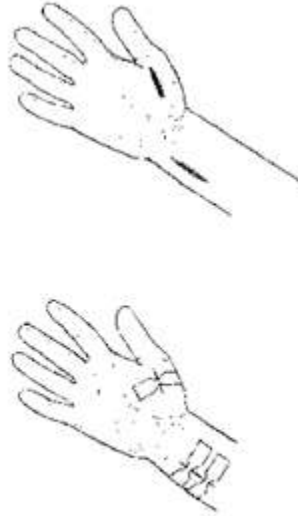
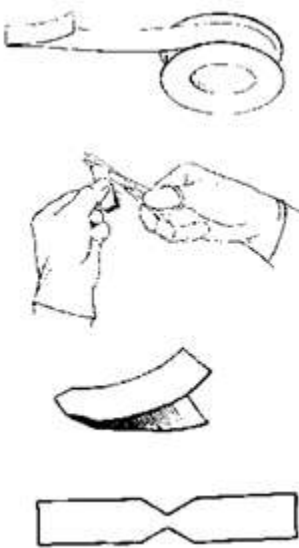
Joginda belebele min da beka fara nɔɔn kan, o be keneya jooa ka teme a datugulen kan.

Ni aw be joginda datugu min man dun, aw be a ko, ka koli nɔɔ a la walima aw be a kala.

Jolikolini

Aw be jolikolini ke ka joginda fitiniw datugu.

Aw be joginda keredaw saniya ka je, aw be a bila a ka ja sani aw ka jolikolini da a la.



Walasa koli ka nɔɔ ka je, fo o ka A sɔɔ joginda keredaw saniyalen ni u jalen don.

Koliji

Koliji min tɔɔ ye ko siperigulu (“*Super glue*”) walima karazigulu (“*Krazy glue*” walima *cyanoacrylate* ye koli numan ye min nɔɔ ka di), o labaarali ka nɔɔ ni kalali ye, fana, a be se ka ke joginda sugu be la. Ni aw ye a don ko joginda be se ka nɔɔ sɔɔ, aw be koli ke a la. A man teli ka je bolow ni kolotugudaw la barisa olu be lamaga kojugu. Aw kana koliji ke je kerefe abada.



Joginda kalali

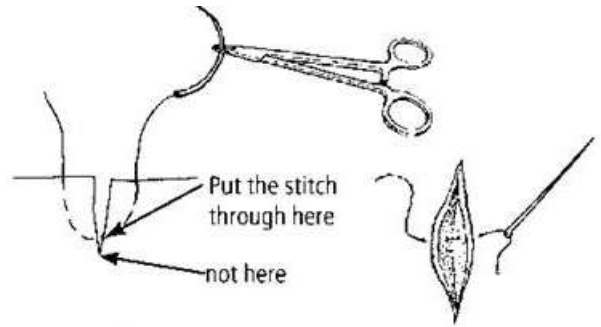
Joginda min be kala, o ye joginda ye min da ka bon ani a ka dun walima ni a dawolow te se ka nɔɔ sɔɔ u yere ma. Aw be a dawolow tilen nɔɔ ma. Dawolo ninnu ka kan ka yele sanfe, u man kan ka don joginda kɔɔ.

Aw be kalali dunya ni a janya ke kelen ye joginda fan fila be la.

Baara 1 lo:

Aw be miseli don sogo la, jolida duguma.

Ni jolikalamiseli ni a gari te aw bolo, aw be se ka finikalamiseli do nu bo. Aw be miseli tobi. Aw mako be gari walima libnjuru ni pensil la.

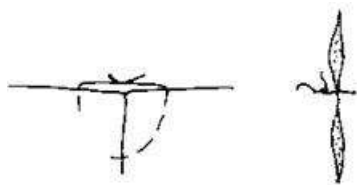


Aw be kalali damine yan

Aw kana a damine yan

Baara 2 nan:

Aw be gari kun siri ka ne.



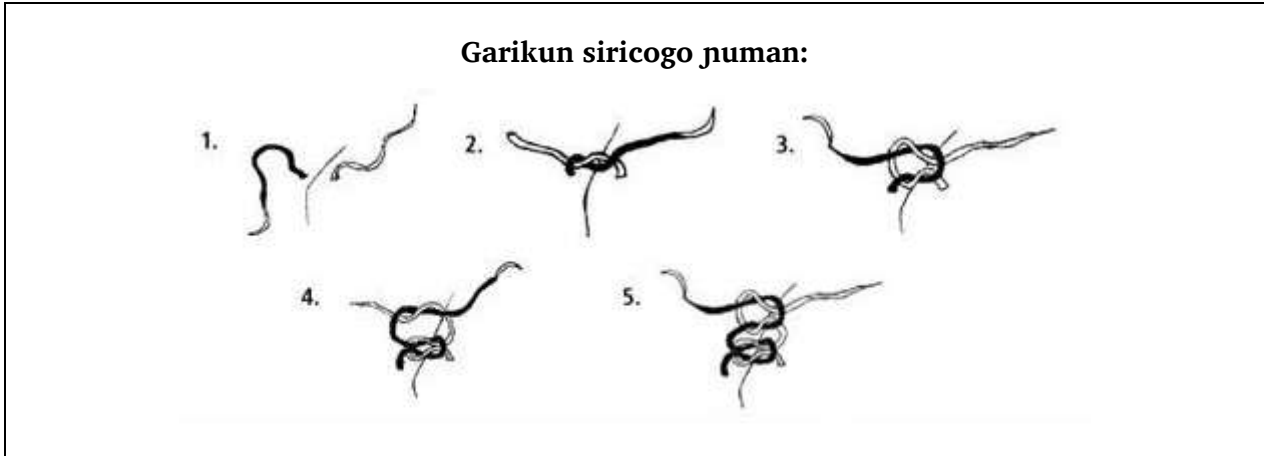
Baara 3 nan:

Aw be joginda bee kala.



Ni joginda ka dun, aw be folo ka kononafasa kala ni gari ye, gari min be tunu sogo la sani aw ka a dawolo kala. Ni aw te se ka o ke, aw kana joginda kala (aw ye seben ne 14 laje).

Aw be gari to a la fo dogokun kelen nogan (tile 10 ni joginda be sen de la). O ko, aw be gari tige ka a sama ka bokoni dokoni. Ni aw be deli ka fini kala, aw bena a ye ko joginda kalali ka nogan.



6.4 Joginda minnu ka dun

Joginda minnu ka dun, olu da ka kan ka bila fiƙe na walasa u ka keneya. Ni joginda ma datugu ka ƙe, ne ka teli ka don a la. Joginda jugumanbaw, kasabolenw ani joginda minnu kalalen don, olu ka kan ka ko ni jikalan ye don o don siƙe fila. Aw be u dayeƙe ka bila fiƙe na walasa u ka keneya jooƙa.

Joginda minnu ka dun, olu be se ka tetanƙibana (Jajjyɪn/ negetigebana) bila mɔgo la, (aw ye seben ƙe 20 laƙe). Ni a be mɔgo min na, o tigi ka kan ka tetanƙibana pikiri ke (banakunbenfuraw - min beka laben, aw ye o yɔro laƙe) ani tetanƙibana (aw ye seben ƙe 73 laƙe).

Ni aw sigara joginda datuguli la, aw ye a ye ka a to yen.

Aw kana bagankinda, joginda kalalen walima a jugumanba ni a mɔgolen datugu abada.

Bagankinda

Aw be bagankinda ko ni safine ye ka ƙe fo miniti 15 ni ko. Ne ka teli ka don bagankinda la, o la aw ka kan ka banakisefagalan di a tigi ma (aw ye seben ƙe 74 laƙe).

Ni wulu, warabilen walima tonso kinda don, aw be fapikiri ni bagafagalanpikiri ke a tigi la jooƙa, aw ye seben ƙe 74 laƙe. Fa taamasijne ni murasɔgɔɔgɔ ta beƙe ye kelen ye, nka fa be mɔgo faga.



Ni fafura walima bagafagafura te aw bolo, aw be se aw ka jamana keneyaminisiriso la jooƙa.

Murutigeda



Murutigeda minnu ka dun, olu da ka kan ka to fiƙe na ani ka to ka u ko. Aw be kulosasilini (*cloxaciline*) (Aw ye seben ƙe 64) walima kilindamisini (*clindamycine*) (Aw ye seben ƙe 68) di a tigi ma ni aw ye a ye waati o waati ko joginda bena ne ta.

Ni muruda be disi de la, aw be seben ne 25 laje, ni a be konbara de la aw be seben ne 26 laje.

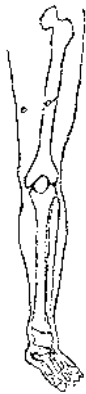
Marifajoginda



Aw be seben ne 8 konkunnafoniw bato basibon lajocogo kan, aw be marifakise donda ni a boda bee bisi. Ni a tolen don sogo la, a ka kan ka labo. Aw be deme jini dogotoro do fe.

A mana ke a fen o fen ye, aw be joginda ko ka ne ka tila ka kulosasilini (*cloxacilline*) (aw ye seben ne 64 laje), kilindamisini (*clindamycine*) (aw ye seben ne 68 laje) walima sefalesini (*cephalexine*) (aw ye seben ne 71 laje).

Ni kise be kungolo la, aw be deme jini. Sani o ce, aw be birifini do walima kunkorodonna do don a kun koro. Aw be joginda datugu ni bandi sanuman do ye.



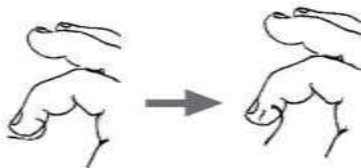
Ni Ala ye a ke ko kise ye kolo soro, a be se ka kolo peren walima ka a kari. Aw be walani da a la, nka a kana men a la, ka dogokun caman ke. Aw ye kolo karilenw yoro laje seben ka a ta ne 28 fo 32 la.



Jegeminadolen

Baara 1:

Aw be a nu digi ka don sogo la fo a ka bo fandon in na, i n'a fo nin cogo la



Baara 2:

Aw be a nukun tige



Baara 3:

Aw be dolen to sama ka bo



6.5 Joginda bee be se ka juguya

Joli juguyali taamasinew

Joginda be juguya ni:

- a fununen don, ka a bilen ani ka a kalaya

Ni joli te ka mɔgɔya, banakise be se ka yelen joli fe. A be fo o ma ko banakise donna joli la.

7 Jolilabana

Bana don min be sɔɔ banakise donni na joli la. Banajugu don barisa a be se ka mɔgɔ kirin. Ni aw sɔmina ko jolilabana don, aw be aw teliya ka taa dɔgɔtɔɔso la ka a tigi furake joona.

Jolilabana taamasijew

- Farigan walima fari sumaya kojugu
- Dusukun tantanni teliya hake min ka ca ni sije 90 ye miniti kelen kɔɔ
- Ninakili teliman min ka ca ni sije 20 ye miniti kelen kɔɔ
- Ninakilidegun
- Fari je yelemali walima a koyokoyoli
- Sugunekukuruni ke
- Hakilijagami
- Tansiyɔn jiginni



Taamasijew minnu ka teli ka ye, olu de ye farigan walima farisumaya, dusukun tantanni teliman ani ninakili teliman. Ni aw ye nin taamasijew kofɔlenw fila sɔɔ mɔgɔ la walima min ka ca ni o ye, aw be jolilabanafura ke o tigi la.

A furakecogo

Aw be taa dɔgɔtɔɔso la. Sani o ce:

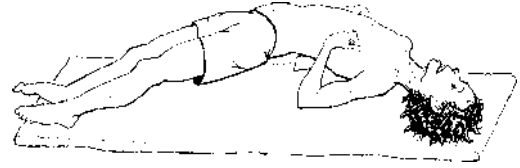
- Aw be seben je 10 laje ani ka kirinni taamasijew furake.
- Aw be a furake ni sefitiriyazoni ye (seben je 71) (*ceftriaxone*) walima siporofulokizasini (seben je 70) (*ciprofloxacin*) ka kilidamisini (seben je 68) fara o kan.
- Aw ye joli juguman saniya, ka sogosu bo a kan, ka a ji ni ne labo. Walasa ka o baara kecogo don, aw ye wololabanaw laje gafe kɔɔ.
- Ni banabagato ninakilicogo ka ni, aw be jimafenw di a ma. Aw be to ka a di a ma donni donni.

8 Tetanosi (Janɔyin/negetigebana)

Tetanosi ye mɔgɔfagabana ye min banakise be don joli fe walima barakun fe, ani ka jensen farikolo la.

A taamasijew

- wɔsili
- Dusukun tantanni teliman
- Fasaw jali. O fasaja sen fe, ninakili be se ka fereke. Fasaw be to ka a tigi dimi.
- Banabagato te se ka a da ye le ka ne.
- Kan be ja ka don fari bee la, kɔnɔbara be mine ka geleya.



Tetanosi taamasijew be se ka damine tile kelen walima dogokun kelen joginni kofe.

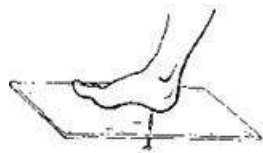
Aw be aw teliya ka taa dogotowaso la ni aw ye nin taamasijew koflen ninnu kolosi banabagato la!

Yeretangacogo tetanosi ma

A ka nɔgon ka an yere tanga tetanosi ma ka teme a furakeli kan. Boloci ni joginda saniyali nɔgon te bana in kunbenni na. Aw ye boloci boloci yoro laje.

Joginda minnu ka teli ka laban tetanosi ma, olu ye

- Joginda minnu kalala.
- Marifakise dondaw
- Kolo karilenw, ni kolo karilen ye sogobu sogo ka bo (kolo karili ka bo nɔgon na)
- Jenidaw walima fari fan do kirinni
- Kɔnɔtijew kecogo jugu ni pikiribijew minnu kera ka sogoli ke ka teme, olu be se tetanosi bila mogo la.



Aw be o joginda ninnu saniya ka ne ani ka tetanospikiri ke a tigi la (aw ye seben ne 73), nka ni aw ye a soro ko tetanospikiri ka waati dafalen don, aw be metoronidazole fara a kan fana (seben ne 69).

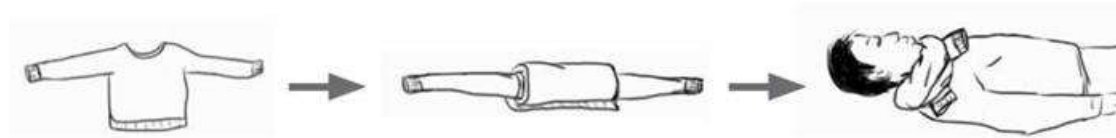
8.1 Denyereni ka tetanosisibana

Denyereni be se ka tetanosisibana soro barajuru tigeli fe. Walasa ka denw tanga o ma, aw ka kan ka barajuru tige ni lamu ye min tobila folo, ka barakun saniya tuma bee, ani ka musokonoma bolo ci. Aw be bolociw yoro laje.

9 Kɔkolo ni kan joginw

Fasa dɔ be kɔkolo kɔnɔ min be bɔ fo kunsemɛ na. O kɔkolofasa joginni be se ka na ni mɔɔ mulukuli ye walima ka a faga. Ni fen ye mɔɔ dɔ gosi a kɔkolo la, aw be se ka a tigi lada ka a kan ni a kɔ tilennen to yɔrɔ kelen walasa u kana lamaga!

Aw ye a dɔn ko kɔkolo be se ka jogin bolimafenkasara, a bin kojugu, walima kɔlagosili kungololagosili senfɛ. Aw be a tigi kɔ ni a kan tilennen to u kana lamaga barisa o bɛɛ ka teli ka fiɲɛ bila kɔkolo la. Aw be a tigi kan meleke ni fini dɔ ye walima bandi walima ni fen werɛ ye min be a to a kan be sigi yɔrɔ kelen.



Aw kana dimimadafura di a tigi ma fo aw ka a dɔn ko kɔkolo joginnen tɛ. Dimi de be a to a tigi ka to yɔrɔ kelen.

Kɔkolo joginni taamasijɲɛw

- Dimi be kan walima kɔkolo la, walima u magayali
- Bolow ni senfasaw be magaya walima u kolo be faga
- Bolow ni senw kolo fagali.

Sugunɛ ni banakɔta tilali mɔɔ la, ninakilidegun, walima kirinni, olu ye kɔkolo jogin taamasijɲɛ dɔw ye (aw ye seben ɲɛ 10 lajɛ). Ni aw sigara, a ka fisa aw ka a tigi furake i n'a fɔ mɔɔ min kɔkolo joginnen don.

Walasa ka kɔkolo joginni segesege, aw be a ɲini banabagatɔ fɛ a ka da a kɔ kan ni ka a kɔnbere kɔrɔta. O kɔ, aw be a fɔ a ka bolow kɔrɔta. O la, aw be a dɔn ni a tigi be se ka a senw ni bolow kɔrɔta ni dimi be u la. Aw be bolokɔniw ni tulow mine ka lajɛ ni a tigi be bɔ aw ka magali ni ɲɔmɔtili kalama.



Ni banabagatɔ ma se ka nin yɔrɔ kɔfɔlenw dɔ lamaga, o be a jira ko kɔkolo joginnen don. Nka ni aw ye mɔɔ werɛw ka demɛ ɲini, banabagatɔ tena geleya were sɔrɔ.

Ni n ye a jate ka se 3 ma, an be je ka a yelema nɔɔn fe. 1, 2, ...



Mɔɔ saba be banabagato lada ka ne, ka a kan tilen. An ka je ka a yelema, ni n ye a jate ka se saba ma waati min na. Aw labenna? Kelen, fila... saba!



Ni dimi be a tigi kan ani a beka a lamaga halisa, aw be a kɔkolo yere jateminɛ. Aw be a yelema dɔɔni dɔɔni ni hakilisigi ye ka a lada a kere kan i n'a fɔ tan cogo la ani ka a kɔ beɛ laje.

Aw be aw jija ka a kungolo, kan ani kɔ tilen nɔɔn ma aw keto ka a yelema a kere kan. O kɔ, aw be a tigi to yɔɔ kelen na ka a mɔmɔ ka a ta a kun na ka na a bila a kɔ la fo ka se bobara ma. Aw ye a jini ka a dɔn ni kolo dɔ bɔlen don a nɔ na, dɔ karilen don walima ni dimi be dɔ la.

Ni aw tilala a tigi lajeli la, aw mɔɔ saba be je ka a yelema o cogo kelen na.

(Ni a tigi be fɔɔnɔ, aw be aw bolo walima fen dɔ don a kun kɔɔ walasa a ka da a kere kan.)

Ni dimi be a tigi kan walima a tigi fasaw magayalen don, aw ka kan ka arajo ke walasa ka a dɔn ni kolo yɔɔ dɔw perennen don. A ka kan ka a dalen to yɔɔ kelen, aw be to ka a yelemayelega leri o leri ani ka aw jija kan ni kɔ kana bɔ a nɔ na fo ka se dimi nɔɔyali ma dɔɔkun kelen walima ka tɛmɛ o kan.

Walasa ka to ka a tigi yelemayelega, aw be a da a kere kan barankari dɔ kɔnɔ i n'a fɔ jirifeeren min be a mine ka a bali ka yelemayelega.

Aw be a lada o feeren kɔnɔ. Aw be a kungolo meleke ani ka a disi siri jirifeeren na. Ni aw be a dɔn ko a tigi ka kan ka men o dacogo la, aw be to ka a yelemayelega tuma ni tuma a kerew kan.

Ni bana ye mɔɔ sɔɔ a kɔkolo la, o tigi ka kan ka men furakeli la. Mɔɔ minnu be a furakecogo nɔɔn, aw be olu ke ka aw yere demɛ, walima aw be baara ke ni gafew ye minnu tɔɔw file ni u be sɔɔ Hisipiriyanni (Hesperian) mɔɔw bolo (*Disabled Village Children A Health Handbook for Women with Disabilities*).



10Kungolo joginni

Ni mɔgɔ dɔ bɔra ka bin, walima fen dɔ ye a gosi a kun na, walima a yere ye sirabakankasara sɔrɔ, aw be kunseme joginni taamasijnew jini. Ni o ye a sɔrɔ ko a tigi ye dɔlɔminna walima dɔrɔgutala ye, a kunseme joginni dɔnni be geleya barisa a kecogo ni dɔlɔminna ni dɔrɔgutala kecogow bɔlen don ɔɔɔɔ fe. Fana, aw be a tigi kan ni a kɔkolo laje ni joginda be u la barisa olu fila be taa ɔɔɔɔ fe.

Kunseme joginni min man jugu kosebe, o taamasijnew

- A tigi hakili be to ka pagami nka o te men sen na.
- A hakili be bɔ ko temennenw kɔ.
- Tuma dɔw la a je be lafin walima “i n’a fɔ dolow be temeteme a je kɔrɔ”
- Fɔɔɔɔnege walima fɔɔɔɔ yere min te men sen na.
- Kungolodimi, ni jenamini walima segen.

A tigi ka kan ka a lafiɛe fo leri 24 ani ka dimimadafura ta i n’a fɔ parasetamol (paracetamol) walima asetaminofeni (acetaminophène), nka aw kana ibiporofeni (ibuprofène) walima aspirini (aspirine) di a tigi ma barisa olu be se ka dɔ fara joli jiginni kan kunseme na. Aw be aw janto a tigi la leri 24 kɔɔɔ. Ni a tigi be sunɔɔ la, aw be to ka a lakunu tuma ni tuma ka a laje ni a be se ka aw ka jininkaliw jaabi walima ni a be a yere kalama. Mɔgɔ joginnen kɔ, ni aw ye a kolɔsi ko a tigi teka ke a yere kalama, kungolodimi ye a mine min beka juguya ka taa a fe walima a be kirin ani ka to ka ja, o be a jira ko joli jiginna kunseme na, Ola aw be aw teliya ka taa ni a ye dɔgɔɔɔso la.

Kunseme joginni jugumanba taamasijnew

Ni aw ye nin taamasijnew dɔla kelen kolɔsi mɔgɔ la, aw be taa ni a ye dɔgɔɔɔso la.

- Ni a tigi te a yere kalama
- Kungolodimi gelen min be mɔgɔw jɔrɔ, a be dɔ bɔ a tigi ka yeli hake la ani ka a ke a tigi be dese a yere kɔrɔ.
- Fɔɔɔɔnege ani fɔɔɔɔ yere.
- Hakilicawucawu, taabolo yelemali ani dusumangoya
- dusukun tantanni yelemali (a ka suma kojugu walima a ka teli kojugu)
- Yelemayelemaw ninakili cogoya la (a ka teli tuma dɔw, a ka suma tuma dɔw)
- Farikalaya ani wɔsili
- A tigi be to ka ja

- Joli walima ji jeman be bɔ tulow fe walima nu fe. O taamasipew be damine leri damadow mɔgo joginnen kɔfe.
- Ƴemɔgni kelen be bonya ni tɔ kelen ye.



- Ƴew dawolow ni tulow kɔfelaw be ke bulama ye.

10.1 Basi be bɔ kungolo la

Basi caman be bɔ kungololajoginni na. Ni aw be a dɔn ko a tigi kɔkolo ma jogin, aw be a jini a fe a ka wuli ka jɔ, walima aw be a wuli ka jɔ walasa jolibɔn ka nɔkɔya. Aw be a yɔrɔ digidigi walasa jolibɔn ka jɔ, o kɔ aw be yɔrɔ joginnen ko ka je ka sɔrɔ ka a kala walima ka kɔli nɔrɔ a la. Ni minen te aw bolo aw be joli lajɔ ni min ye, aw be a tigi kunsigi siri joginda da la i n'a fɔ aw je be ja la cogo min.

Ni a joli dayelelen don, aw be a laje ni kun kolo yɔrɔ dɔ perennen don. Ni aw ye a dɔn ko kun kolo yɔrɔ dɔ dayelelen don, aw be datugucogo jini a la, nka aw kana aw tintin yɔrɔ joginnen kan.



11 Nuci

Aw be a mine o cogo la fo miniti 10 hake jɔɔɔn. Tuma ni tuma aw be to ka a laje ni joli jɔra walima a beka bɔ halibi. Ni joli beka bɔ nu fe miniti 10 kɔfe halisa, aw be a mine ka se miniti 10 were ma tuguni.

Aw be nubara dere kosebe

Hali ni o ye a sɔɔ ko nuci caman te kojugu ye, jolibɔn juguman suguyasi te numan ye. Aw ye aw janto mɔɔkɔɔɔbaw ka nuci la.



Yeretangacogo

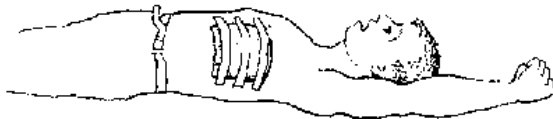
Aw be to ka tulu ke a nu na walasa a kana ja fo ka se cili ma. Nuwɔɔbe de ye nuci caman sababu ye.

12 Disijogin ni galakajogin

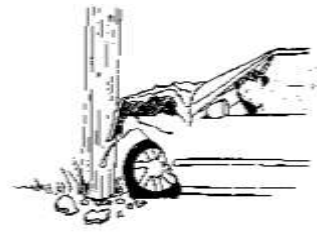
Ni mɔɔ magara o yɔɔ la i be a sɔɔ a ka maga, ni a be ninakili, o be a tɔɔɔ. Disidimitɔ ka sɔɔsɔɔ be a jira ko galakakolo dɔ karilen don. Aw be galakakolow jatemine ni aw bolokɔniw ye. Ni aw bolo yelela kuru kan walima ka jigin yɔɔ magaman dɔ la, o be a jira ko kolo karilen don. Ni galakakolo kelen dɔɔn de karilen don, a yɔɔ ma jigin walima ka kuru, aw be dimimadafura di a tigi ma. A tigi man kan ka fen kɔɔta walima ka baara kologirin ke fo dɔɔkun damadɔw ka teme. A kolo be tugu ka sɔɔ fura ma ke a la. Tuma ni tuma aw be to ka a tigi bila ka fiɔe caman sama ka a bila, o be digi a la, nka a be a to fogonfogonw ka u ka baara ke ka je.

12.1 Galakakolo caman karilen (disikari)

1. Aw be galaka karilen siri ka je ni fini dɔ ye.



2. Aw be a tigi lada walasa a ka ninakili ka je.
3. Aw be geleya werew taamasijew jini (seben je) ani ka deme don a tigi ma.



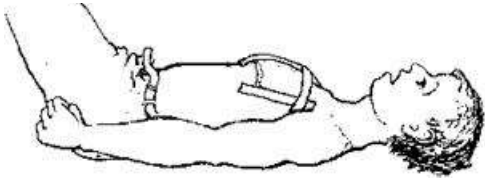
Mɔɔ mana bɔ ka bin walima ka sirabakankasara sɔɔ, o be se ka na ni galakakolo caman karili ye jɔɔn fe.

12.2 Disijogin jugumanba

Marifakise nɔ, murulasɔɔli, muguperen walima galaka kari ko cejugu be se ka a to fiɔe be don ka bɔ ke fogonfogon kɔɔ.

1. Aw ye yɔɔ joginnen in datugu ni bandi tuluma, manaforoko walima ni namasafara ye walasa fiɔe kana don a fe.

2. Aw be a yɔrɔ dɔrɔn datugu walasa fiɲe ka se ka bɔ nka a kana donyɔrɔ sɔrɔ.



3. Aw be a tigi lada a ka ninakili ka ɲe. O kɔ aw be taa dɔgɔtɔrɔso la.

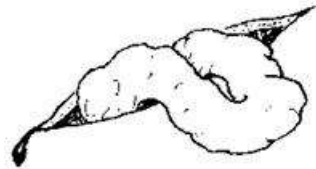
13 Kɔnɔbara joginni

Ni mɔgɔ kɔnɔ be a dimi ka a sababu ke: gosili ye i n'a fɔ binni, bolimafɛnkasara walima a tigi tanna a kɔnɔ na, aw be a yɔrɔ laje ni a birintilen tɛ barisa o de ye jolijiginni taamasijɛw ye kɔnɔbara la. Joli jigin ko jugu be se ka laban kirinni ma. Fana, aw be o taamasijɛ kelenw ɲini kɔnɔbara kan.

Geleya taamasijɛw

- Dimi gɛlen
- Hakilijagami
- Kɔnɔbara be geleya walima a be to ka funu ka taa a fe
- Basibɔn taamasijɛw: fanga dɔgɔya, fari ɲe be jeya ani ninakili be lateliya.

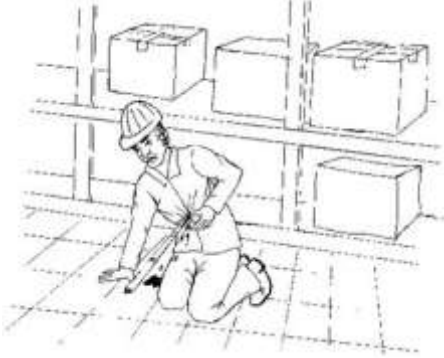
Ni aw ye nin taamasijɛ kɔfɔlenw dɔ kɔlɔsi mɔgɔ la, aw be a tigi furake ka ɲe (sɛben ɲe 10 ni 11) ani ka demɛ ɲini. Aw kana dumuni walima ji fosi di a tigi ma. Walasa ka kunnafoni caman sɔrɔ kɔnɔnabana furakɛcogo kan, aw ye sɛben ɲe 8 laje, o be kuma kɔnɔdimi, kɔnɔboli, ani kɔnɔna tumuw kan.



Ni nugukun poyira ka bɔ kɔnɔbara yɔrɔ dɔ fe, aw be a datugu ni fini saniyalen dɔ ye min sulen don kɔkɔji la ani ka dɔgɔtɔrɔ dɔ ka demɛ ɲini. Aw kana nugu in ɲoni ka lasegin.

Fen dɔ kelen ka fari sɔɔ ka a kun bɔ

Ni fen dɔ ye kɔnɔbara sɔɔ ka a kun bɔ, a ka fisa aw kana a sama ka bɔ. Aw be taa a bɔ dɔɔɔɔ dɔ fe. Hali ni aw be men ka a sɔɔ aw ma demɛ sɔɔ, aw kana a sama ka bɔ. Aw be a meleke ni bandi ye walima fini dɔ walasa a ka to yɔɔ kelen.



14Dusukundimi

Dusukundimi be cew ni musow beɛ la. Dusukundimi sababu ye joli cayali ye sɔn na. Ni o kera, dusukun jɔlen be to min be laban ni dusukun fasaw fagali ye. O be sɔɔ sɔnnabana de fe. Walasa ka kunnafoni caman sɔɔ sɔnnabanaw kan, aw be bana basigilenw yɔɔ laje seben je nataw la.

A taamasijew

- Jolicaya, jolibolisira gerenteli, a misenyali, walima disidimi
- Dimi be se ka taa kan, kamakunw, bolow, niw ani dakalakaw la
- A dimi be juguya dɔɔni dɔɔni ka taa a fe, nka a be se ka bala ka juguya.
- Ninakili tigetigeli
- Wɔsili
- dusukunɔukun
- Kungolodimi misenniw



Disidimi de ye a taamasijɛ fɔɔ ye cew ni musow beɛ la, nka tuma dɔw la disidimi te ke musow la. Olu ta ka teli ka ke ninakili tigetigeli, farikolosegen, dusukunɔukun, fɔɔni walima kɔdimi ni dakalakadimiw ye.

A furakecogo

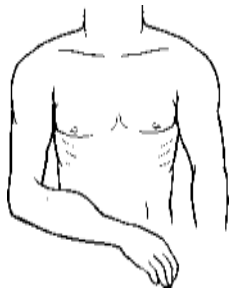
Aw be aspirini (*aspirine*) kise 1 di a ma o yɔɔni beɛ la. Aw be a fɔ ko a tigi ka a nimi ka ji min a kan. Hali ni aw dalen te a la ko dusukunnabana don, aspirini tali te fen ke a tigi la.

Ni nitorogiliserinikise (*nitroglycerine*) be aw bolo, aw be o dɔ di a ma ka mugan (aw ye seben jɛ 78 lajɛ). Mɔrifini (*morphine*) ka ni dimi ni siranya madali la (seben jɛ 84). Aw be a tigi hakilisigi ani ka dɔgɔtɔrɔ dɔ ka demɛ jini.

15Kolo karilen, a wurukutulen walima a mugulen

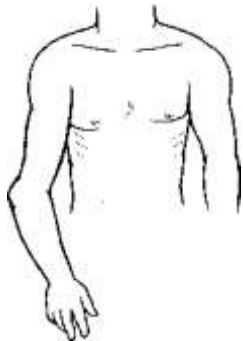
Aw be fɔlɔ ka a lajɛ ni kolo dɔ karilen don walima ka wurukutu (ka jɔgɔn bila), walima ni yɔrɔ dɔ mugulen don. Nin bana kofɔlen ninnu dɔn man di ka bɔ jɔgɔn na tuma dɔw la, o la arajo ka segesegeli be se ka a sebentiya. Ni aw ma se ka a dɔn ko o yɔrɔ kolo karilen don, a wurukutulen don walima a mugulen don, aw be a tigi lasigi yɔrɔ kelen na ani ka dɔgɔtɔrɔ dɔ ka demɛ jini. A be se ka ke nin fen kofɔlen saba beɛ beka mɔgɔ sɔrɔ jɔgɔn fɛ.

Aw be dimimadafura di a tigi ma i n'a fɔ asetaminofeni (*acétaminophène*) walima ibiporofeni (*ibuprofène*) walasa a ka se ka dimi kun.



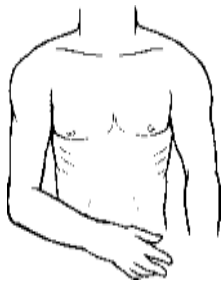
Kolo karilenw

Fijɛ be kolo cemance la walima ni a sigilen don ka to yɔrɔ kelen na, dimi be a fan dɔ la walima dimi tɛ ke a la. Tuma dɔw la, kolo dɔ be se ka kari ka a sɔrɔ fijɛ tɛ a la. Arajo ka segesegeli de be se ka a to aw ka a dɔn ko a ma kari.



Kolo wurukutulen

Kolotugudaw bɔlen jɔgɔn kan walima u tɛ se ka lamaga.



Mugun walima pɛrɛnni

Funu ni dimi kolotuguda yɔrɔw la

15.1 Kolo karilen

Aw be kolo karilen mine ka a sigi yɔɔ kelen fo a baara ɲɛɔnbaga ka na a mine ka a tilen ani ka a siri. Walasa aw ka se ka a tilennen to, aw be walani laben ka a siri ni o ye.

Walani dilancogo

Baara 1 lo:

Aw be bolo latilen a cogo kɔɔ la. Nɔkɔn ka kan ka se ka kuru ka foni.



Baara 2 nan:

Aw be bolo to walani kɔɔ. Aw be finimugu melekelen dɔ don a bolo kɔɔ. Ni sen don, aw be walani dila ka a keɲe a janya ma.



Baara 3 nan:

Aw be a meleke ni bandi ye walima finimugu walima aw be duloki bolojan don a kan.



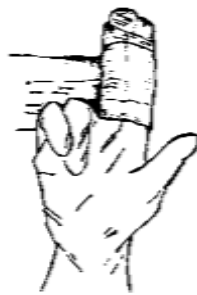
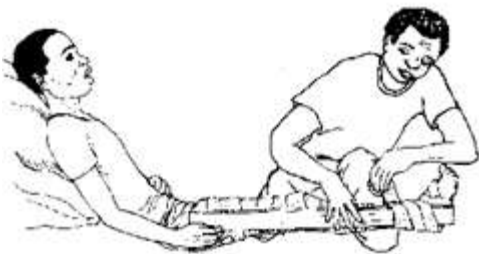
Baara 4 nan:

Aw be bolo ni walani meleke ɲɔɔn fe ni bandi ye walima finimugu walasa yɔɔ karilen sigilen ka to ɲɔɔn na.



Aw be bolokɔniw ni senkɔniw siribali to ani ka to ka u kɔɔsi ni u be kalaya walima ni u kirinnen te.

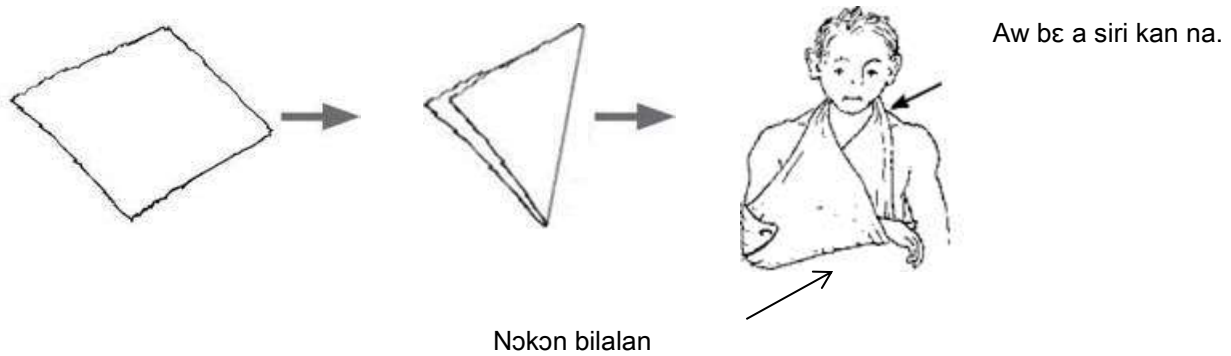
Aw be woro karilen sen beɛ siri ka bɔ sanfe fo ka se senkuruw ma.



Ni bolokɔni walima senkɔni don, aw be a ni a keɲefeta siri ɲɔɔn na. Aw be fen magaman dɔ don u ni ɲɔɔn ce.\

Bolo be dulon fini min na

Aw be finimugu do laben walasa ka bolo karilen walima kama karilen dulon o la ka a lakana.



Kolowsigili ka je

Aw be a to funu ka jigin ka soro ka kolow sigi nokon kan ka je.

Ni kolow bolen don nokon kan, aw be u sigi ka je o be a to a ka keneya jooa. Nka ni aw te kolow sigicogo don nokon kan, aw be se ka na ni kolokodo were ye ni aw ye aw yere bila a baara la. Ni aw be se, aw be nedonbaga bila a la. Sigidaw la, kolotugulaw ni keneyabaarakelaw caman be se kolow sigili la nokon kan ka je.

Baara 1 lo:

Aw be folo ka dimimadafura di a tigi ma (seben je 81). Aw be se ka hakilisigifura do di a tigi ma i n'a fo lorazepamu (*lorazepam*) walima jazepamu (*diazepam*) walasa ka a tigi hakili sigi (aw be seben je 85 ni 86 laje).

Baara 2 nan:

Aw be mogo were bila ka a tigi mine walima aw be a tigi siri fen do la min te lamaga.

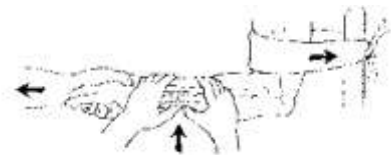
Baara 3 nan:

Aw be a yoro sama dooni dooni ni fanga ye ka bo nokon na, ka soro ka a latilen. Aw kana a tufantufan, nka ka a sama kosebe walasa ka kolow bo nokon na.



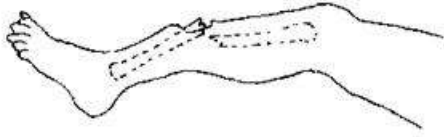
Baara 4 nan:

Ni kolo karilenw bora nokon na, aw be u tilen nokon ma dooni dooni ani ka u sigi nokon kan.



Aw kana kolow sigi nokon kan ka a soro a kariyoro ka surun kolotuguda la walima ka a soro yoro fila karilen don ka kolo do to u ni nokon ce. Aw kana a gosi walima ka a diyagoya ka a sigi nokon kan. O be fiye banbali bila a tigi la.

15.2 Kolo karilen ka a kun bɔ sogo fɛ (kolo kun bɔlen)



Kolo kun bɔlen yɔrɔ ka teli ka nɛ ta. Aw bɛ joli da ko ka a jɛ kɔsɛbɛ ni ji puman ye fo miniti duuru walima ka tɛmɛ o kan. Aw bɛ joli siri, ka sɛfutiriyakizoni di a tigi ma (aw ɛye sɛbɛn jɛ 71 lajɛ), kulokisasilini (aw ye sɛbɛn jɛ 64 lajɛ), kilindamisini (aw ye sɛbɛn jɛ 68 lajɛ), walima sɛfalekisini (aw ye sɛbɛn jɛ 71 lajɛ) ani ka dɛmɛ jini ka fara o kan.

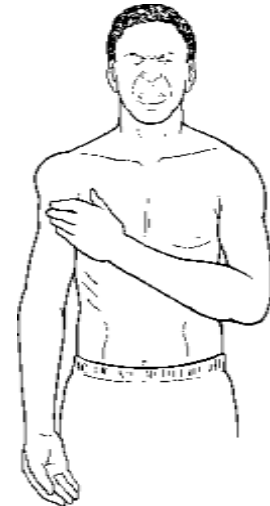
Ni aw ma se ka dɛmɛ sɔrɔ jooɔa, aw bɛ joli ko ka jɛ ka sɔrɔ ka a siri ni bandi jɛlɛn ye. Aw bɛ to ka bandi in falɛn waati ni waati. Ni aw ma nɔgɔ (banakisɛ) taamasijɛ ye tile 3 kɔnɔ, aw bɛ kolo sigi, ka a datugu ka sɔrɔ ka a minɛ ni pilatiri ye.

15.3 Wurukutuli (kolow bɔlen jɔgɔn kan)

Ni aw bɛ se, aw ye aw teliya ka kolo wurukutulɛn sigi jɔgɔn kan jooɔa. Ni a mɛnna ka sɔrɔ a ma sigi jɔgɔn kan, a sigili bɛ gɛlɛya jɔgɔn kan wa a dimi ka bon.

A kɛcogo kɔrɔ ye kolo samani ye dɔkɔni ka bɔ a tuguyɔrɔ la, ka sɔrɔ ka a sigi jɔgɔn kan ka jɛ. Aw bɛ hakilisigifura dɔ di a tigi ma i n'a fɔ jazɛpamu (aw ye sɛbɛn jɛ 85 lajɛ), ani dimimadafuraw i n'a fɔ ibiporofeni leri tilanɛ kɔnɔ sani aw ka kolo sigi jɔgɔn kan. Ni aw ma se ka kolo lasɛgin a cogo kɔrɔ la, aw ye dɛmɛ jini.

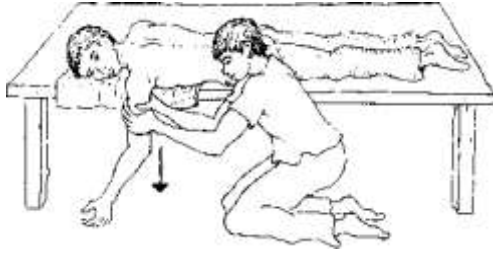
Kolo sigilɛn kɔ jɔgɔn kan, aw bɛ a sirilɛn to ni walani walima ni pilatiri ye fo dɔgɔkun 2 walima 3. I n'a fɔ a lajininɛn don cogo min, aw bɛ dimimadafura dɔ di a tigi ma i n'a fɔ ibiporofeni. Ni dimi nɔgɔyara ko bolo bɛ se ka kuru ka foni, aw bɛ to ka walani foni ka bɔ a la waati ni waati ka sɔrɔ ka a lamaga (ka a kuru ka a foni) dɔkɔni dɔkɔni. Ni kamankun don, aw bɛ to ka a kɔrɔta ka a jigin, ka a munumunu dɔkɔni dɔkɔni. A tigi ka kan ka a basigi yɔrɔkɛlɛn ka a ta kalo 2 fo ka se 3 ma. Wurukutuli bɛ mɛn ka sɔrɔ ka kɛnɛya.



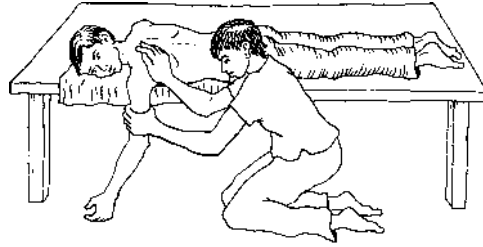
Walani donnɛn kɔ ni dɔ ma bɔ dimi na, o bɛ se ka kɛ kolokari ye.

Kamankun Wurukutulɛn

Aw bɛ bolo minɛ a kɔ ma sanfɛ ka a latilɛn ka sama kɔsɛbɛ ka jigin. Walima a tigi bɛ se ka palanfa ji ta ni a bolo ye min bɛ litiri 5 walima 7 bɔ ka a ta miniti 15 la ka se miniti 20 ma. O bɛ se ka bolo sama ka jigin, o la kamankun ka kan ka sigi jɔgɔn kan a nɔ na.

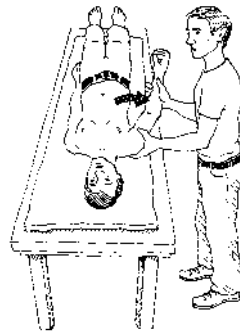


Walima



Ni kamankun ma se ka segin (sigi) a cogo kɔɔ la, aw be kamankun digi ka yelen ni tɛgɛkonɔna ye be se ka a to bolo ka ka sigi ɲɔɲɔn kan a no na.

Aw be a tigi bolo munumunu ka taa aw fan fe nin cogo la. A ka ɲi ka demɛbaga sɔɔ min be se ka bolodimitɔ in mine ka a to yɔɔ kelen bolo dɔɔn ka lamaga.



Kɔfe, aw be a tigi bolo digidigi walasa a kana bo a no na tuguni:



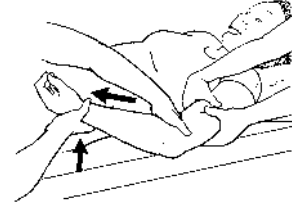
Nɔkɔn wurukutulen

Baara 1 ɔ:

Aw be a tigi lada, o kɔ aw be bolokala tilen nɔkɔn ma walasa ka kolow tilen jɔkɔn ma.

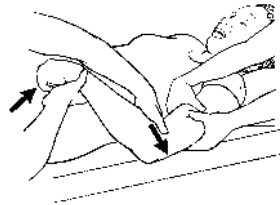
Baara 2 nan:

Aw be mɔkɔ jini min be se kamakun mine ka je kosebe. Aw be bolokala sama, ani ka nɔkɔn kuru dɔkɔni dɔkɔni.



Baara 3 nan:

Sisan, aw be bolo digi ke ka a latilen i n'a fɔ aw ye a kuru cogo min. A sigitɔ, aw ka kan ka a mankan men. Aw be a tigi nɔkɔn digidigi walasa a kana bɔ a nɔ na tuguni.



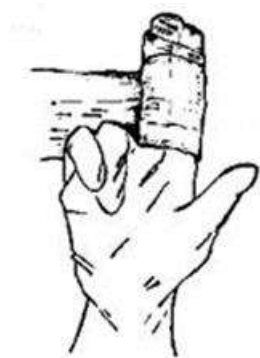
A nafa ka bon

Ni a ma sɔn, aw ye a jɔ! Aw be sɔn ka kolo kari. Aw be nɔkɔnkuru digidigi i n'a fɔ tan ka sɔrɔ ka dɔgɔtɔrɔ ka deme jini.



Bolokɔni wurukutulen

Aw be bolokɔni wurukutulen sama ka je, o kɔ aw be bolotuguda digidigi walasa ka a sigi jɔkɔn kan.



Aw be bolokɔni wurukutulen ni a kerɛfeta siri jɔkɔn na.

15.4 Mugu ni jolisu (mugu walima sogo perennen wolo kɔɔ)

A taamasijew

- funu
- dimi
- birintili walima bilenya



A furakecogo

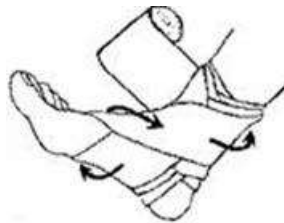
- Lafijɛbɔ: Aw kana fen girinman da yɔɔjoginnen kan. Aw ye bandi walima finimugu ke ka a siri dɔgɔkun 3 fo 4 kɔɔ.
- Aw be gilasi da a la miniti fo 30 leri 2 o leri 2 walima leri 4 o leri 4. Tile damadama kɔfe, aw be o nemaneme.
- A siricogo: aw be a meleke ka je ni bandi ye.
- A kɔɔtacogo: Aw be fɔɔ ka a da kunkɔɔdonna dɔ kan walima birifini kurulen kan, aw be to ka o ke leri damadɔ o leri damadɔ tile damadɔ kɔɔ.

O waleya in be dɔ bɔ dimi ni funu na. Ni o kera joona ani ka tugu, olu bɛna dimimayɔɔ in keneyali teliya ani ka a kɔfe geleya (kɔɔɔɔ) misenni w nɔɔya.

Aw ye degun ni fen girinmanw ma bɔ dimimayɔɔ in na. A ka ca a la, mugu ani jolisu be se ka dɔgɔkun 1 walima dɔgɔkun 2 ke ka sɔɔ ka keneya.

Bandi melekecogo

Aw be a damine senkɔni walima bolokɔni kɛɛɛɛ.



Aw be a meleke ka je, nka a kana gerɛntɛ. Senkɔni ka kan ka kalaya ani ka a to a cogo kɔɔ la.

16 Birintili

Birintili ye joginni ye wolo kɔɔ min senfe joli be seri ka bɔ jolisiraw fe. Birintili dimi be se ka bonya kosebe fo ka a tigi kamanagan, nka a ka ca a la basi te. Aw be birintili furake i n'a fɔ mugu ni jolisu sigiyɔɔ be furake cogo min na: lafijɛbɔ, gilasi dali a kan, digidigi ani a kɔɔtacogo.

Ni birintili be mɔɔgɔ kungolo la walima a kɔɔ na, o be se ka ke bana gelen taamasijɛ ye. Ni o ye a sɔɔ mɔɔgɔ gosira a kungolo la a ma, aw be seben je laje ka a ta 22 ka taa bila a je 23 la. Ni a tigi gosira a kɔɔ na, aw ye seben je 26 laje.

Ni aw ye birintili kolosi ka caya mɔɔ dɔ la, walima birintida fari yɔɔ caman na waatiw la, o be se ka ke danteme ye. Aw be kasara yɔɔw laje gafe ne nataw kɔɔ (yiriwali laje).

17Binnkanni

Kafɔɔɔɔɔɔ min ma lapini walima min ma ke benkan kɔɔ, o ye binnkanni ye. Bin be se ka ke muso walima npogotigini kan u yere dɔnbagaw fe, dunanw, denbaya kɔɔ mɔɔ dɔ, walima u ce walima u namɔɔke fe. Bin be ke cew ni kamalenni fana kan. Ni aw be a fe ka kunnafoni caman sɔɔ binnkanni kan, aw ye sigida laje min be kuma binnkanni kan gafe kɔɔ.

Bin kera mɔɔ min kan, aw ka kan ka o tigi deme joona walasa ka farikolo jogindaw furake. Aw ka kan a tigi deme ka a hakili sigi fana. Aw be a tigi furake ni berebereli ni famuyali ye. Aw kana a tigi jalaki.

Binkani be se ka ke kɔɔta sababu ye. Bangekolosi fura caman tali be se ka a bali. Aw be bangekolosifeerew laje. Binnkanni be se ka ke kafɔɔɔɔɔɔ banaw jensenni sababu ye. Aw be dogoyɔɔbanaw ni u geleyaw laje gafe kɔɔ. Walasa ka aw kisi kafɔɔɔɔɔɔyanaw ma binnkanni kɔfe, aw ye kafɔɔɔɔɔɔyanaw ani sidabana yɔɔ laje gafe kɔɔ.



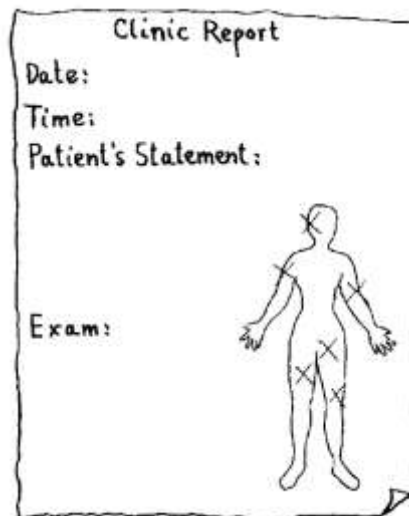
A be se ka geleya a tigi ma aw ka a ye walima ka maga a la, o la, aw be a fe ka lajeli ni furakeli min ke, aw be o nefɔ a tigi ye fɔɔ, ani ka yamariya jini a tigi fe sani aw ka maga a la.

Ni a tigi musoya cira (farala), tigera walima ka birinti, olu tɔɔ be se ka bonya. Aw be asetaminofeni walima ibiporofeni di a ma. Ni joli bɔnta ka ca banakɔtayɔɔ walima musoya la, aw be feere ke walasa ka joli jɔ. Aw be a kecogo jira a tigi la walasa a ka a ke a yere ye ni joli kera segin fen ye tuguni.

Ni joginda misenni don, a tigi be a sigi ji wɔɔkɔlen na sije 3 tile kɔɔ. Ka to ka ji seri musoya la sugune ketɔ, o be dɔni bɔ dimi na. Joginnidabaw ka kan ka kala (aw ye seben laje ka a ta ne 12 la ka taa a bila ne 15 la).

Jogindaw pininen kɔfe, aw be nin sigida in yɔɔɔw laje walasa ka geleya kerengerennenw dɔn. Dɔɔɔɔɔɔ ka lajeli seben nafa ka bon kosebe sango ni o muso taara polosiso la joginni temenen kɔ ka men.

Aw be o muso kolosi tile damadɔ kɔɔ walasa ka a dɔn ni basi te a hakili ni a farikolo la. Aw be a jogindaw laje ni banakise taamasije te a la (aw ye seben ne 18 laje) kerengerennena la, sugunebaralabana (aw ye suguneke geleyaw laje) ka ca binnkanni walima kafɔɔɔɔɔɔ wajibiya kɔfe.



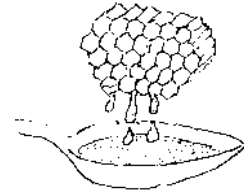
Aw be joginda beɛ jatemiɛ ka olu seben i n'a fɔ nin cogo in. O be aw deme ka a dɔn ni a tigi be ka keneya. O be se ka aw deme tuma lin na aw be a laje ni a bea keneya. Fana, o be se ka ke dalilu ye polosiso la ni aw kera taafen ye yen.

18Jeninidaw

18.1 Jeninida fitiniw

Aw be jisuma bon joona jeninida fitini kan miniti 15 fo ka se miniti 30 ma. O be a yɔɔ ko ani ka do bo a dimi na.

Aw be a yɔɔ saniya waati bee ni ji ani safine segentan ye. Di ni aloweraji ka teli ka jeninida nɔɔmanw furake, nka aw ka kan ka o ke jeninida la a dimi sumalen ko.



Jeninida nɔɔman ka kan ka keneya ka damine doɔkun 1 kɔɔ ka se doɔkun 3 ma.

18.2 Jeninida jugumanw

Jeninida jugumanw ye:

- **Jeninida min ka dun** (jeninida keneba walima fitini) olu te mɔɔ dimi fo ni aw ye a digi, ka da a kan dadigi kelen don fasaw la. Hali ni aw ye o yɔɔw bisu, u ne te yeɔema. U ne be ke i n'a fo fara dalen don u kan, ni u ka dun u ne be ke jeman falasa ye walima wolodogilen walima a sisilen ye.
- **Jeninida belebeleba.** O ye jeninida ye kemekeme sara la, min be 10 walima a nɔkanfen hake jeni mɔɔ fari la (10%). Hali ni a yɔɔ man dun, jeninida belebeleba ka jugu kosebe. Aw be se ka fari jeniyoɔ hake jateminɛ ni aw tɛgefura ye. Yala jeniida ka bon ka tɛgefura hake bo wa? O ye a fari 1% hake ye. Tɛgefura ne 10 be taa fari 10% la.
- Jeninida min be mɔɔ kolotugudaw la, i neɔa la, walima i dogoyɔɔw la, o be se ka keneya keneyacogo cejugu la ani ka fiɛ bila a tigi la kerenkerennɛnya la ni denmisenni don.
- Jenini ni joginda werɛw donnen don jɔɔɔ na.
- **Denmisenni w ka jeninidaw.** Denmisenni w ka jeninida keneyali ka gelen kosebe, ni a feere teliman be se ka sɔɔ, a ka kan ka furake doɔɔɔso kerenkerennen na a fura be yɔɔ min.

Deme ka nesin jeninida jugumantɔw ma. Aw taato keneyaso la, aw be to ka ji di a tigi ma doɔni doɔni waati bee ni a be a yere kalama. Aw be yɔɔ jeninɛn datugu ni finimugu jelen ye. Aw kana a to jisuma ka se jeninida jugumanw ma, o be se ka nene kari a tigi la. Aw be a laje ka a tigi hakili sigi.

U furakecogo

- Kuran ye mɔɔ min jeni o tigi farilaji be se ka doɔya barisa ji min ka kan ka farikolo labalo, o do be ja jenini senfe. Aw be ji di a ma kosebe. A ka fisa ka ji ke a tigi fari la jolisiraw fe (sɔɔmuji), nka keneyaji caman (aw ye seben ne 22 laje kɔɔnabana, kɔɔboli ni tɔɔnko), o be se ka mɔɔ keneya ni a be a yere kalama ani ni a be se ka ji min. Farilajidese be se ka kasara lase mɔɔ ma, o la aw ye a taamasinew laje minnu

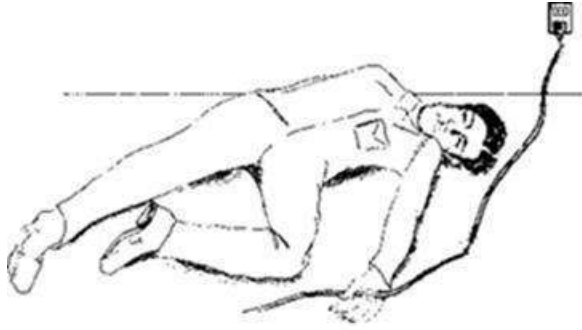
kofɔlen don seɓen ɲɛ11 na. Aw be banabagatɔ ladoncogo laje walasa ka kunnafoni sɔɔɔ farikololaji seginni kan.

- Jeninidaw ni u kerɛfelaw ka teli ka ke banakise donyɔɔɔ ye. Aw be a joliw saniya waati beɛ ka u ko ni ji sanuman ye. Safine segentan ka ɲi a ma, nka aw kana banakisefagalan walima iyodi ke joli la. U be banakise mada. Olu be a to joli be men ka sɔɔɔ a ma keneya. Aw be joginda jɔsi dɔɔɔni dɔɔɔni ka wolosuw bɔ a la.
- Aw be banakisefagatulu mun jeninida la ka sɔɔɔ ka a meleke ni bandi jɛlen walima finimugu jɛlen were ye. Aw be a meleke ka a jija min te joli bali ka taa ka segin. Aw be bandi falen don o don ani waati o waati ni a nɔɔɔra. Bandi nɔɔɔlen be se ka joginda juguya.
- Aw be se ka bandi jalenw ɲigin minnu nɔɔɔla joli da la. Aw ye aw hakili to a la ka bolokɔni ni senkɔni jeninew be meleke u dan ma.
- Aw be banakisefagalan di a tigi ma ni aw ye nin taamasije ninnu dɔ la kolɔsi: ni golo kasa man di ni ne be a la, ni a bilennen don, walima ni a tigi fari ka kalan. Aw ye seɓen ɲɛ 75 laje walasa ka kunnafoni sɔɔɔ banakisefagalanw kan. Aw ye aw hakili to a la ko negetigebana kumbenni pikiri ka kan ka kuraya. Aw ye seɓen laje min be kuma banakunben pikiriw kan.
- Ni logologow da tigera, aw be a yɔɔɔw saniya. Ni u ma ci, aw kana u datige. Barisa logologo datigelen joli juguya ka teli.
- Jeninida ka jugu kosebe. Aw kana siga ka dimi gelen madafura di a tigi ma i n'a fɔ mɔɔɔifini walima fura were (aw ye seɓen ɲɛ laje ka a ta 84 ka taa bila 85 la). Aw ye dimimadafura di a tigi ma waati beɛ sani aw ka jeninida saniya walima ka a bandi falen. Ni joli be keneya, a be se ka mɔɔɔɔ ɲɛɲɛ. Antihistaminiki (*antihistaminique*) be se ka lafiya dɔ lase mɔɔɔɔ ma (aw ye seɓen ɲɛ 75 laje).
- Dumuni nafama i n'a fɔ sogo, olu caman dumni ka ɲi mɔɔɔɔ fari jeninew joli keneyatɔ ma. Hali ni kɔɔɔɔ te a tigi la, joli kenetɔ, a ka a jija ka dumuni nafama dun siɲɛ 4 tile kɔɔɔɔ ani dalamagafen werew. Fangasɔɔɔ dumuni minnu ɲɛfɔlen don seɓen ɲɛ 25 la ka taa bila a 26 la, olu ye dumuniw ye minnu be mɔɔɔɔ keneya ka ɲɛ wa olu nafa ka bon kosebe.
- Jeninida keneyatɔ, a yɔɔɔ be se ka ja, kerɛnkerɛnɛnya la ni a be kolotuguda kan. Aw ka kan ka to ka o yɔɔɔw bɔ ɲɔɔɔɔ na leri damadɔ o leri damadɔ. Ni a tigi te se ka a yɔɔɔ lamaga a yere ye, aw be a deme.

I n'a fɔ kasara gelen beɛ la, ni banabagatɔ ka bana beka juguya, aw be deme ɲini sango ni aw be a dɔn ko a fura jɔɲjɔn te aw bolo.

19Kuran kasaraw

Kuran ka kasara be mɔɔɔɔ jeni walima ka mɔɔɔɔ sɔn tige.



Aw ye a tigi mabo kuran na, nka aw kana maga kuranjuru la o de be aw yere tanga.

1. Aw ye a tigi ta ka bo kuran kerefe ani ka a mabo jimayorow bee la. Ni o ye a soro kuranjuru be a tigi bolo halisa, aw ye bere do ke ka a ma bo a la. Aw kana maga kuranjuru fosi la, fo ni o ye a soro kuran te ka baara ke.
2. Kuran ka cili be se ka mogo ninakili jo. Aw ye a tigi deme a ka ninakili (aw ye seben je 6 laje).
3. Ni a tigi dusukun teka tantan, aw ye a laje ka a lasegin ni disi digidigili ye, aw be aw teliya ka disi camance digi kosebe (aw ye seben je 7 laje). A be se ka men sen na, nka aw kana a jo.
4. Ni a tigi be ninakili ani ni a dusukun be tantan, aw be a fari laje ni a ma jeni. i n'a fo marifakise no, u fila bee donda ni u boda be se ka mogo jeni.
5. Aw be joginda werew lahalaya jini. Hakilijagami, fasaja (farikolo lamagali geleyaw), tulogeren, walima joli ka taa ni segin geleyaw, olu bee be se ka bo a la. Ni a tigi binna, a kunkolo be se ka jogin, a kolo dow be se ka kari, walima joli be se ka bo a la.

Waati min kuran fanga ka dogon, ni a ye mogo ci ka a soro a ma fiye bila a la leri damado kofe, a be se ka ke o te basi ye. Ni kuran ye mogo ci ka a soro a fanga ka bon walima ni sanperen jiginna mogo kan walima ni geleya kuntaalajan do be a tigi la, aw ka kan ka aw janto a tigi la kosebe. Kuran mana mogo ci ni o jeninida sera wolo koro, o dimi ka jugu ka teme wolo sanfe ta kan. Farilaseginji walima fura werew be se ka mako je. A tijeninjo donni be se ka se tile damado walima dogokun damado ma.

19.1 Tubabu bagamafenw ka jeninidaw

Aw ye aw yere tanga folo: aw be fini bolojan ni gan don walima ka manaforo ko do don aw bolo la. Aw be aw da meleke ni fini ye. Aw be aw farikolo fan bee ko aw kelen kofe ka mogo do deme min tun bolo be bagamafenw na.

Walasa ka aw tanga bagamafenw ka jenini ma, **aw ka kan ka a ko ka a bo aw fari la joona.**

1. Aw be finiw ni masiriw mabo joginda la.
2. Ni baga bo ka gelen aw fari la, aw be aw teliya ka a tereke ni fen gelenman do ye, i n'a fo muru, walima fen were.



3. Ni aw tilala a terekeli la dɔɔɔn, **aw be a yɔɔɔ ko ni ji caman ye.** Ji be se ka ke sababu ye baga dɔɔɔ ka mɔɔɔ jeni. O de la, sani aw ka ji ke aw fari la, o ka a sɔɔɔ aw ye baga beere tereke ka bɔ a la cogo beere la. Ni baga tuluma don, aw be a ko ni ji ni safine ye. Ni orobine ji be aw bolo, aw be a ko ni o ye. Ni a be jeda la, aw be folo ka o ko; kerengerennanya la joginda o joginda mana ye fari la, aw be o saniya. Ni aw konna baga koli ma ani waati jan ta a koli la, o de be se ka a to aw fari be tanga a kɔkɔw ma.

Ni aw tilala pɔɔɔni koli la ka bɔ aw fari la, aw be sɔɔɔ ka a furake i n'a fo aw be jeninida tɔw furake cogo min (aw ye seben je 37 laje).

Fini minnu donna pɔɔɔni na, aw be olu beere ko walima ka u mabo aw la, ka da a kan, olu fana be se ka kasara lase mɔɔɔ ma.



Ni pɔɔɔni donna mɔɔɔ je na,
aw be ji suru jedingeni kɔɔɔ
ka a labo jeku fe.

20 Polosi ka maramafenw

Aw ye aw janto nin na: Mɔɔɔ minnu be polosiw ka kasaratoɔw deme polosiw be laban ka jesin olu fana ma. Aw be aw jija ka aw yere ni mɔɔɔ joginnen tanga kasara ma.

20.1 Foronto ni gazi fiyeli

Ni aw be se ka aw yɔɔɔ janya foronto walima gazimayɔɔɔw la, o be aw tanga a kasara ma. Ni gazi de don, jeji ka teli ka o bɔ je kɔɔɔ, nka ni foronto don, o farinya be se ka leri kelen ke walima ka teme o kan.

Aw kana maga gazi baraw la. U ka kalan wa u be se ka aw jeni ni aw ko aw be u ta o yɔɔɔni beere.

Fini dajilen ji walima winegiri la, ka o meleke aw nu ni aw da la, o be se ka aw tanga dɔɔɔni.

1. **Ninakili kɔkɔsi.** Foronto gazi be ninakilibana gelen lase mɔɔɔ ma, kerengerennanya la sisantɔ. O ye siranjekoba ye. Aw ye a tigi hakili sigi.
2. **Aw be ji caman seri** je kɔɔɔ ka a damine jedingeni na, ka taa jeku la.
3. Nin beere kofe ni aw sera yɔɔɔ la, nin fen fariman ninnu te yɔɔɔ min na, aw be aw **ka finiw bɔ ka bila.**



4. **Aw ye aw farikolo saniya** o yɔɔni bɛɛ la (walima aw ye a to fɛn farinman in бага ka faga): Aw ye fini daji tulu la, min bɔra jiridenw na. Aw bɛ fini tuluma kɛ ka o yɔɔ in jɔsi. O la, aw ye aw teliya ka fini wɛrɛ kɛ ka tulu jɔsi ka bɔ aw fari la min sura alikɔli la. Ni tulu menna ka tɛmɛ sɛkɔni 30 kan, a bɛ ɲagami pɔsɔni na ka aw fari jeni. Ni tulu ni alikɔli tɛ aw bolo, aw bɛ a ko ni ji caman ye. Walima aw bɛ a to fo a dimi ka ban a yɛrɛ ma.

ɲɛ ni da sanankoli, o bɛ foronto farinya ban

Aw bɛ ji hake ni asidi bagafagalan hake bɛɛ kɛ kelen ye ka u ɲagami ɲɔɲɔn na buteli fitini dɔ kɔɲɔ--aliminyɔmu walima maɲɛziyɔmu bɛ fura minnu na i n'a fɔ Maalɔkisi (*l'hydroxyde d'aluminium ou magnésium; Maalox*).

Ni ɲɛw don, aw bɛ a tigi ɲɛ yɛlɛ ka sɔɔ ka ji caman kɛ a kan, ka a damine ɲɛdingeni na ka taa bila ɲɛku la.

Ni da don, aw bɛ a fɔ a tigi ye a ka a da kucukucu ni furaji kofɔlen in ye ka sɔɔ ka a tu.

O furaji in bɛ foronto бага faga.

20.2 Polosi ka maramafen wɛrɛw

Marifakise manama, gazi, polisiw bɛ ji min kɛ ka mɔɲɔw lajensen, polisiw ka bereni, ninnu bɛɛ bɛ se ka mɔɲɔ jogin i n'a fɔ kolokari ani joli jiginni mɔɲɔ kɔɲɔ. ɲɛna joginni ni a kunkolajoginni ka teli ka juguya. Aw bɛ a tigi lajɛ ka damine a kun na fo a senkɔniw. Aw bɛ a lajɛ ni joli jiginnen tɛ a tigi kɔɲɔ walima ni geleya wɛrɛ taamasijɛw tɛ a la: fangadɔɲɔya, farikolo ɲɛ yɛlɛmani, (seben ɲɛ 10). Aw ye sigida lajɛ min bɛ kuma ɲɛko kan.

21 Hakililabana minnu ka kan ka furake joona

Hakili yɛlɛmani, kewalenw, miiriya juguw, ani hakili ɲagami kojugu, olu bɛ se ka kɛ jɔɔnanko ye a tigilamɔɲɔ ni a kɛrɛfɛ mɔɲɔw bolo. Kunnafoɲi caman bɛ sigida in kɔɲɔ min bɛ kuma hakililabanaw kan.

Ni mɔɲɔ minnu miiriya ni u ka famuyaliw beka u bila ka basi lase u yɛrɛw ni mɔɲɔ wɛrɛw ma, o tigiw ka kan ni demɛ ye joona joona. I n'a fɔ balanako tɔw bɛɛ, aw bɛ fɔɔ ka a tigi ninakili jatɛmine, ni joli beka bɔ, aw bɛ o lajɔ ani ka joginnida wɛrɛw ɲini a tigi farikolo la. O kɔ, a tigilamɔɲɔw hakilisigili ni bɛrɛberɛli de bɛ se ka u niw kisi.

Ni mɔɲɔ min ko a bɛ kojugu kɛ a yɛrɛ la walima mɔɲɔ wɛrɛ la, aw ye da a ka kuma na.



A be i n'a fo i degunnen don.

Ne tɔrolen don!

Ni a tigi be se ka kojugu lase mɔɔ wɛrɛw ma, a ka nɔɔn ka mɔɔ wɛrɛw mabɔ a tigi la ka teme a mabɔli kan mɔɔw la.

Aw be mɔɔw fara aw yere kan ka a tigi ni a kerɛfelaw lakana.

Ni a tigi ko ko a be a fe ka a yere bana, walima ka a yere faga, mɔɔw ka kan ka sɔɔw a kerɛfe min be a lamɛn ani ka a hakilisigi. Aw be a jininka ni nɔɔɔya ye ka a jira a la fana ko aw jan be a la. Aw ka jininkaliw be se ka a tigi demɛ ka a bɔ a hakilinaw kan ani ka lapina u kɔ.



I hakili la i ka kan ka i yere faga wa?

N be to ka miiri a la waati beɛ o de la n b'a fe ka ke sisan!

1. A jininka ni a be a fe ka a yere de jogin walima mɔɔw wɛrɛ.



2. Aw be a jininka a be a fe ka a ke cogodi min ani ni fen jumen ye. Ni fere jɔnjɔn be a bolo, o be a jira ko a sebe don.

3. Aw be kuma a tigi fe fo a ka son ko a tena a yere jogin walima mago were. Aw ye a ka maramafenwa mabo a la walasa a kana a yere walima mago were jogin.



Nin benkan jɔɔɔn be se ka a to a tigi kana kojugu ke sani deme ka don a ma. **Aw kana a tigi to a kelen na.** Aw ye to a kerefe, walima aw ye a somgo walima a teri dow to a kerefe. Aw ye aw jija a ka deme soro ani ka a jira a la ko aw jan be a la, o waleyaw nafa ka bon.



Ka mɔɔɔ jininka ni a be a fe ka a yere faga, o te se ka a to a ka a yere faga.

22Baga

Pɔsɔni caman na: Aw be aw teliya **ka ji caman ke ka aw da kucukucu ka a bɔn**. Aw be **takami** bila ji la ka o ji min o be бага in labɔ banakɔtaa fe. Ni aw be a бага suguya kelen dɔn, aw be katimu laje seben ne 45 fo 47 la walasa ka aw ka ketaw dɔn.

- Ni mɔɔɔkɔɔɔba don: ka a ta takami garamu 50 fo ka se garamu 100 ma, ka o bila ji la ka o di a ma.
- Ni denmisenni don: aw be a girinya hake ta ka o garamu hake ke ji la ka di a ma. Kilo 1 be ben takami garamu 1 ma ji la. Misali la ni den ye kilo 10, o be takami garamu 10 ke ji la.

Takami ye fura ye min da ka nɔɔɔn kosebe wa fura numan don aw ka kan ka min fara aw ka furaw kan, aw ye seben ne 78 laje walasa ka kunnafoni caman sɔɔ.

Aw kana ji, takami bilalen ji la walima fen were di mɔɔɔ ma min teka se ka ninakili ka ne walima min kirinnen don. Aw ye aw hakili to a la: a tigi ka to ka ninakili, o nafa ka bon kosebe waati be.

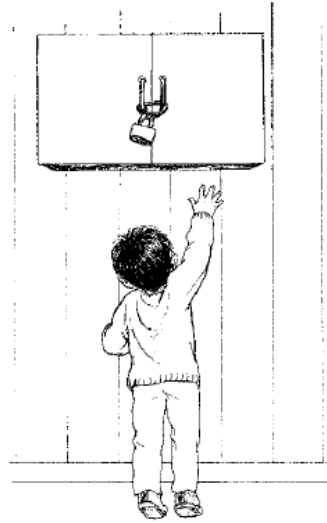
A ka ca a la fɔɔɔ te a tigi deme, wa a be se ka ke geleya ye a ma. Mɔɔɔ min ye bagamafen min, i n'a fo asidiji, segeba, gazolini, taji, walima kunkobaganiji, ani fana mɔɔɔ min ninakili be ka fereke o tigi man kan ka a laje ka fɔɔɔ abada ka бага labɔ.

Ni aw be a fe ka fɔɔɔ, aw ye fɔɔɔ teliya la бага minnen leri fɔɔɔ kɔɔ. Walasa fɔɔɔ ka na, aw be aw bolokɔni don aw kan kɔɔ walima ka kutu fitini ne kelen kɔɔji kunu.

22.1 A kunbencogo


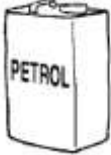

Baga be se ka kunben. Aw be bagaw ni furaw be faranfansiya ka ne. Ka u mabɔ denmisenni na, ka u bila sanfe walima u man kan ka bila fen kɔɔ min be se ka sɔɔ. Aw kana ji walima dumunifen ke бага minenw kɔɔ abada ka a dun hali ni o ye a sɔɔ aw ye u ko ka teme. O cogo kelen na, aw kana бага ke minen si kɔɔ dumuni walima ji be ke minnu kɔɔ.

A ka ca a la mɔɔw be u yere faga walima ka u yere jogin ni бага ye. Aw ye bagamafenw, marifaw, ani mɔɔɔfagafen werew lamara ka ne, o ye feere numanw ye minnu be se ka mɔɔ tanga yere faga ma. Walasa ka kunnafoni caman sɔɔ ka mɔɔ deme min be a fe ka a yere faga, aw ye hakililabanaw sigida laje.



Aw ye bagamafen bee yɔɔ janya denmisenniw la.

22.2 Tubabubagaw

Tubabubaga suguyaw	Baga mogo kelecogo taamasijew	Min ka kan ka ke
<p>Minnu be fenw jimi dooni dooni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gazi • Bateri ni pili • Asidiw • Tiyokolanw • Sege • Segeba 	 <p>Asidimafenw ninnu be mogo farisogo korola jeni.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Daji caman. • Dakono, kan, disi, furu, walima kodimi. • Fono. • Dumuni kununi gelaya. <ul style="list-style-type: none"> • Aw kana a jini ka fono. • Takami te makoba je. • Aw ye ji caman di a tigi ma. Aw be dema jini.
<p>Tajiw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esansiw • Gazolini • Karibolikasidi • Kungobagani • Marifamugu 	 <p>Nin fen kofolen ninnu ka jugu ni u sera fagonfagon kono</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ninakilifereke, sogosogo, kirinni, halo ani farigan. • Jali walima kirinni (min te men). • Ninakili kasa be se ka ke i n'a fo бага. <ul style="list-style-type: none"> • Aw kana a jini ka fono. • Aw kana takami bila ji la ka a di a tigi ma. • Aw be ji caman di a tigi ma. • Aw be segejiw ko ka bo a tigi fari ni a kunsigi la ani segeji sera fini minnu ma. • Aw be a dema a ka ninakili soro (Aw ye seben je 6 laje) ani ka a tigi ninakilicogo kolosi tile 2 kono. • Aw be dema jini.
<p>Segefunteni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nin fen kofolen ninnu be labara sanuboyorow la, iziniw kono ka baganwolow dogi, ani ka jine faga. • U be se ka soro fiye fe, dumuni walima ji fe 	 <p>Sokono tasuma be se ka a to mogo ka sisi gelen sama min be bo fen jenitaw la. I be se ka sisi kunaman kasa sama, gazi be min na.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ninakili degun • Kungolodimi, jenamini, ani serikabin • Fiye kuntalajan be se ka bila kunsame na <ul style="list-style-type: none"> • Aw kana a jini ka fono. • Aw ye ninakili kecogo laje ani ka dusukun tantanni lasegin, ni o ye a soro dusukun teka tantan (seben je 6 ka taa bila a je 7 na). • Aw be fiye di a ma ni basigi ye. • Aw be ji caman di a tigi ma. • A be se ka furake ni nitarati sojomu (<i>nitrate de sodium</i>) ye ka soro ka tiyosilifati sojomu (<i>thiosulfate de sodium</i>) da o kan (aw ye seben je 81 laje).

22.3 Tubabubagaw

Tubabubaga suguyaw

Baga mogo kelcogo taamasijew

Min ka kan ka ke

Fenhenamafagalan

A be sorɔ fenhenamafagalan dɔw la i n'a fɔ:

Fenhenamafagalan min ni ji bolen don

Fenhenamafagalan tuluma min ni ji bolen don



Nin baga ninnu be se ka ninakili jo walima ka bana wɛɛ lase farikolo fan beɛ ma.

Dusukun tantanni sumaya, fasaw fanga dogoyali, ninakiligelɛya.

Nujibo, nejibo, daji bagabagabo.

Kirinni.

Ninakili kasa be se ka ke i n'a fɔ tajimafen dɔ walima layi.

Bagamafen in dunnɛn tile damado kɔfɛ, a be se ka bana gelɛn bila a tigi la, dogokun damado kɔfɛ, a be se ka ke jatige kuntaalajan ye.

Aw be jateminɛ ke ninakili gelɛya cogo la ani ka a demɛ ka ninakili sorɔ.

Atoropini (Atropine) ye a fura ye (Sɛben jɛ 79).

Aw be takami bila ji la ka a di a tigi ma ni o ye a sorɔ a tɛ tɛmɛ lɛri 1 kan (sɛben jɛ 78)

Aw ye aw ko o yɔɔ beɛ ani ka aw ka finiw bo aw la baga sera minnu ma.

Aw be kirinni furake ni jazepamu (diazepam) ye (aw ye sɛben jɛ 85 lajɛ).

Binfagalanw:

Paraguwa (paraquat)

Garamokizɔni (gramoxone),

Sikuloni (cyclone), heribikili

(herbikill), deksitoroni

(dextrone)

Gillifosati (glyphosate) (ani

izinitigiw ka togo caman

wɛɛw)



Bagamafen be se ka don mogo wolo fɛ, walima a kununi, o ye farati ba ye.

Ninakiliko gelɛya (min be se ka ke tile damadɔw kɔfɛ). Dadimi. Sugunɛ be bilɛn walima ka ke nɛɛ ye, sugunɛ be dogoya walima a tɛ sorɔ (o be a jira ko komokili tɛka baarake ka jɛ, faratiba).




Ni binfagalan cayara, a be da, kankɔnɔnabɔsi, ka kɔnɔdimi ni ninakiliko gelɛya bila a tigi la.

Aw be jateminɛ keninakili gelɛya cogo la ani ka a demɛ ka ninakili sorɔ.

Aw be takami bila ji la ka a di a tigi ma (sɛben jɛ 78)

Aw be demɛ jini.

22.4 Furaw ni furakise wɛrɛw бага

Fura suguyaw	Fura tata hake dantɛmenen taamasinjɛw	Aw ka kan ka mun ka o tigilamɔgo dɛmɛ
<p>Jolisegin furaw: Sulifatiti fere Feru gulukonati Musokɔnɔmaw ka witaminiw Witamini caman furakisɛlama walima a jilama</p>	 <p>Fura hake tata dantɛmeni, o ka jugu furu ni nugu ma.</p>	<p>Dimi, fɔɔnɔ walima joli fɔɔnɔ yɛrɛ, kɔnɔboli, jɛnamini. Yɔɔninkelen kirinni walima bana bɛ segin tile 2 kɔfɛ. Ko ka fɔɔnɔ bɛ caman bɔ бага fanga la. Aw bɛ ji caman di ma. Takami (gazi) ka jugu a ma. Deferokizamini ye afura dɔ ye (aw ye sɛbɛn jɛ 80 lajɛ). Aw ninakili jatɛminɛ</p>
<p>Parasetamoli: Asetaminofeni (panadolɪ, korosini, ani izinitigiw ka toɔw wɛrɛw</p>  <p>Fura tata hake dantɛmeni ka jugu bijɛ ma</p>	<p>Fura jagaminen caman nɛnɛfuraw ni dimimadafuraw</p> <p>Dusunugun, wɔsili farikolo jɛ jɛyali ani a sɛɛn. O kɔfɛ a bɛ se ka kɛ bijɛdimi ye, sayi, nɛrɛmuguma jɛnamini walima ka joli bɔ sugunɛ fɛ.</p>	<p>Ni aw bɛ se ka fɛɛrɛ kɛ a tigi ka fɔɔnɔ, o bɛ se ka dɔ bɔ toɔro la. Aw bɛ takami bila ji la, ka o ji caman di a tigi ma. Asetilisisiteyini ye a lakari dɔ dɔ ye (aw ye sɛbɛn jɛ 80 lajɛ)</p>
<p>Fura minnu bɛ mɔgo bɔ a hakili kan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mɔrifeni • Eroyini • Okisikodɔni 	<ul style="list-style-type: none"> • Metadoni • Opiyɔmi • Dimimadafuraw wɛrɛw minnu fanga ka bon. 	<p>Hakili goya, yɛlɛmabolo sumayali, ninakilidegun walima a joli.</p> <p>Ni mɔgo tɛ fijɛ sama ka a bila siɛ 12 miniti kɔnɔ, aw bɛ a tigi dɛmɛ a ka ninakili ka jɛ (aw ye sɛbɛn jɛ 6 lajɛ). Malokisini ye a lakari ye (aw ye sɛbɛn jɛ 80 lajɛ). Aw kana to a tigi ka ji min walima a ka dumuni kɛ, fo a ka ninakili ka jɛ.</p>
<p>Dɔlo Dɔlo minni damatɛmeni bɛ se ka mɔgo ninakili jo.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Fɔɔnɔ. • Jɛnamini. • Kirinni. • Ninakili sumaya walima a tigɛtigɛli. • Hakili yɛlɛma • Kirinni, jɛnamini, hakili yɛlɛma, ninakili tigɛtigɛ, a tigi bɛ kɛ i n'a fɔ banabagato, o fana bɛ se ka kɛ jabɛti juguman taamasinjɛ ye (aw ye sɛbɛn jɛ 48 lajɛ). 	<ul style="list-style-type: none"> • Aw bɛ a tigi ninakilicogo jatɛminɛ ani ka a dɛmɛ ka ninakili. • Aw bɛ a tigi yɛlɛma a fan kelen kan a fɔɔnɔto kana kirin. • Aw ka kan ka a to funteni na. • Ni a bɛ se ka ji min, aw bɛ ji di a ma min bɛ a farilaji nolabila (sigida 15, sɛbɛn jɛ 22).

23Ka kɔn Sukarodunbana ma

Sukarodunbana ye bana ye min be farikolo fanga dogɔya ka a dese ka dumuniw sukaro bo mogo fari la. Sukarodunbana be mogo min na, o tigi be se ka bala ka bana ni a ka dumuni dunta sukaro cayara walima ni a dogɔyara. Sukaro dunbana ka ca mogo farikolotigiw de la, nka a be se ka mogo bee mine. Ni aw be a fe ka fen caman were don jabeti kan, aw ye sigida laje bana basigilenw koflen be min na.

Ni aw be mogo do don min ka bana sababu ye sukakarodunbana ye nka aw dalen te a la ni a soro la jolila sukaro caya walima a dogɔya fe, aw be a furake i n'a fo sukaro dogɔya don ani ka taa ni a tigi ye dogɔtorɔso la.

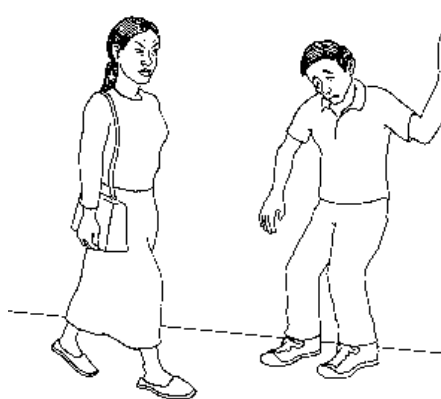
23.1 Sukaro hake dogɔyali joli la

Mogo do jolila sukaro hake be se ka dogɔya ni o ye a soro a beka fura ta min togo ensulini (*insuline*) walima sukarodunbana fura were, ani ni a ka fura tata hake ka ca, a te dumuni ke ka je, a be fangala baaraw ke kojugu, ni a be men ka a soro a ma dumuni ke walima ni a be do lo min.

Sukaro hake ka dogo mogo min joli la, kirinni, hakilijagami, jatige walima ninakilidegun be se ka o tigi mine. A be se ka wosi walima ka yereyere. Ni o kera, a tigi ka kan ka dumuni ke. Ni a ma dumuni ke, bana be juguya, ani a be taamasijne gelen werew jira:

Geleya taamasijnew

- Jenamini ka aw to taama na, fanga ban
- Fenw te basigi je korɔ
- Hakilijagami walima a be waleyaw ke minnu te faamu (aw be se ka fili ka a fo ko a sulen don)
- Jenamini
- kirinni



A furakecogo

Ni a tigi te a yere kalama, aw be sukaro di a ma joona i n'a fo jiridennɔnɔ, buwasɔn, bonɔn walima aw be sukaro caman ke ji la, ka o di a ma, olu bee be a deme. A ka kan ka dumuni caman dun fana waati kunkuruni o kofe. Ni a ma jematige, ka dogɔya don bana na, miniti 15 sukaromafenw minnen kofe, aw be deme jini.

Sukaro hake ka dogo mogo min joli la, o tigi be ke i n'a fo a sulen don, o be se ka jatemine ka ke fen ye min ka kan ka furake folo.

Ni a te a yere kalama, aw be sukaro walima di donni ke a nen korɔ. Aw be teme ni sukaromafen donni dili ye a ma. Farikolo be waati ke sani sukaro ka don joli la. Ni banabagato jematigera, aw be se ka sukaromafen caman di a ma.

23.2 Sukaro hake cayalen joli la

Sukarodunbana be mɔɔ min na, a jolilasukaro be se ka caya ni a be dumuniba ke, ni a tigi te a fari bo jɔɔn na ka teme a cogo kɔɔ kan, walima ni bana gelen were ye a mine, ni a teka fura ta walima ni a farilaji dɔɔyara. Nin be se ka ke mɔɔ la hali ka a sɔɔ a te a don folo ko sukarodunbana be a la. Aw ka kan ka fura jini nin taamasije koflenw na.

A taamasijew

- Ji minnɔɔ tuma bee ani ji caman min
- Tuma bee suguneki
- Dibi donni je kɔɔ
- Fanga dɔɔyali
- Dusunugun ni fɔɔ
- Kɔɔdimi

Sukaro mana caya joli la, ni a ma furake, o kasara ka bon kɔɔbe barisa a be se ka laban kirinni kuntaalajan ma walima saya yere. Aw be se ka a tigi ni kisi ni nin taamasije jugu ninu kelesi ye.

Taamasije juguw

- Dusukun tantanni teliya
- Jiriden kasa ninakili la
- Wolo jali
- tansiyɔn jiginni
- jenamini
- ninakili teliyali kojugu
- kirinni

A furakecogo

Aw be taa ni banabagato ye dɔɔɔɔso la joona. Ni a kirinnen te, aw be ji caman di a ma donni donni.

Ni aw dalen don a la ko sukaro de ka ca a joli la, ani fana ni aw be a ka ensulini (insuline) tata hake don, aw be o donni di a ma. Nka ni sukaro ka dɔɔn, ensulini be se ka a tigi faga.

24Kirinni, jali

Kirinni be bala ka ke, a ka ca a la a te men, mɔɔ te bo a yere kalama waati min walima a hakili jagaminen don, tuma dow la a be ke ni serekeserekeli ye.

Kirikarali be se ka sɔɔ fariganba fe, farilaji dɔɔya, sumayabana, bagamafenw walima sababu werew fe. Kirikarali min be teme siɲe kelen kan, o be wele kunsemenabana. Aw ye kungolo ni kunsemenabanaw laje (gafe tɔ kɔɔ). Ni nin kirikarali sababu jugu ninnu si te, kirikakarali gansan te se ka ke bana ye (hali ni o ye a sɔɔ a tigi yeɲena be mɔɔ siran). Ni mɔɔ be seri ka bin tuma bee, aw ye taa a jira keneyabaarakela dɔ la.

24.1 A furakɛcogo

Ni mɔɔ serila ka bin, aw be fen bee mabɔ a la walasa a kana a yere bana. Aw be a yeɲema a kere kan walasa ni a be fɔɔɔ, a kana kirin a la. **Aw kana serikabintɔ mine ka a lada walima ka a laje ka a nen mine.**

Mɔɔ min serila ka bin farikololaji dɔɔya fe, aw be taa ni o tigi ye dɔɔtɔɔso la. Ni a ɲematigera, aw be jimafenw di a ma. Aw ye kɔdimi, kɔɔboli ni kɔɔnatumu yɔɔ laje seɲen ɲe 22 la.

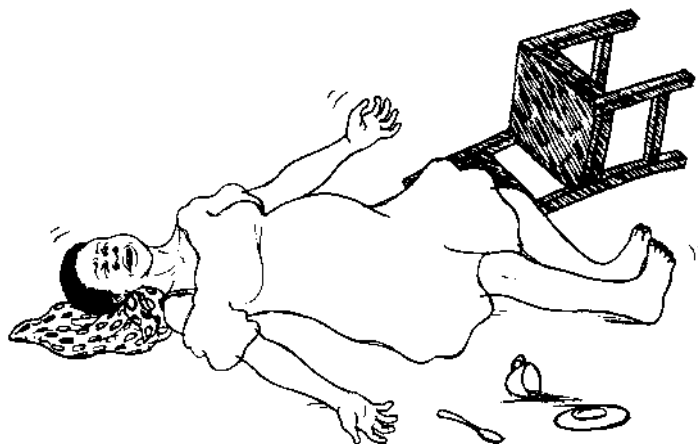
Ni kanjabana ye mɔɔ ja, aw be taa ni a ye dɔɔtɔɔso la. Walasa aw ka kunnafoni caman dɔn kanjabana kan, aw ye seɲen ɲe 13 laje denmisenw ladoncogo kan.

Ni **sumayabana** ye mɔɔ ja, aw be taa ni a ye dɔɔtɔɔso la. Aw be jazepamu (*diazepam*) di a tigi ma sani aw ka se dɔɔtɔɔso la (aw ye seɲen ɲe 85 laje). Aw be a furake ni sumayafuraw ye (aw ye bana jugu yeɲemataw fura laje gafe ɲe nataw kɔɔ).

Ni mɔɔ jara ka teme miniti 15 kan, aw be jazepamu jilama ke a banakɔtaayɔɔ fe ni pikirikelan biɲentan ye. Aw ye fura dita hake laje seɲen ɲe 86 la.

Mɔɔw be se ka fili ka **negetigebana** jali ke binnibana yere ye. A tigi dagalakaw be sigi ɲɔɔn kan ka gerente (Dagalaka sɔɔ). A kɔ be bala ka kuru. Walasa ka aw kalan negetigebana taamasijɲe fɔɔw jateminecogo la, aw ye seɲen ɲe 20 laje.

Jali kɔfe, a tigi hakili be se ka ɲagami walima a be ke i n'a fɔ sunɔɔ be a la. Aw be a deme a ka lafiya sɔɔ.



25 Fenjenama kindaw

Aw kana fenjenama kinda ci walima ka a dayele, walima ka a fo ko aw be baga sama ni aw da ye. Fenjenama kinda sirili fana te se ka baga bali ka jensen fari to la, nka a be se ka kolob jugu lase a tigi ma.

Dimi be fenjenama kinda caman na nka u man jugu, ani fana mogo faga fenjenamaw man teli ka baga caman ke mogo la min be se ka a faga. Ni o fenjenamaw ye aw kin, aw be aw hakili sigi ka kinda laje. Ni joli ma bo a la walima ni joli yere bora a la leri damado aw kinnen kofe (o be soro fenjenama suguya fe), o te jorokun bo. Ni denmisenni don, ka da olu dogoya kan, baga be se ka olu segen, o kama aw be aw janto u la kosebe.

25.1 Sakinda

1. Ni sa ye aw kin, aw be aw mabo a la. Sa dow be se ka kinnike miniti damado u salen kofe.
2. Aw be masiri ni finiw bo kinda yoro la barisa a be se ka funu.
3. Aw be kinda to a tigi dusukun ni dugumana ce. Aw be o yoro dulonnen to, walasa baga ka don fasaw fe.
4. Aw be joli saniya dconi dconi, aw kana aw tege digi a kan.
5. Sa caman ta la, ni aw te a suguya don, aw ye a laje ani ka aw jo fo leri damado. Ni a fununa dconi walima ni a ma funu, dimi te a la, a yoro ma bilen, o be a jira ko baasi te a la. Nin taamasije ninnu de ye a faratimayoro ye. Olu de ye: a fununen kosebe walima dimi gelen, sunogosu, negolo girinyali, jenamini, dusunukun walima basi boli nu ni da fe.



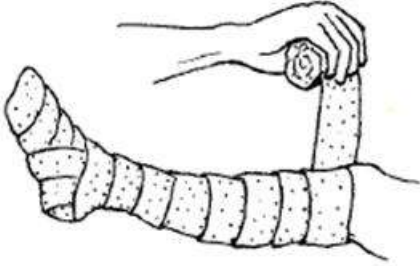
Aw ye a fo a tigi ye a ka a da kucukucu ka soro ka a tu minen sanuman do kono. Ni daji je kera i ko a bena bilen, basi be bo jintaraw la, o te taamasije numan ye.

Aw ye nin sakinda suguya ninnu siri ka a ja.

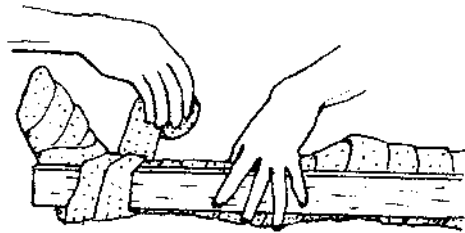
- Manba
- Kokojilasaw
- Cencenkansa
- Fonfonnin
- Tulapa
- Gara
- Gorongo caman ka kinni baga be ye fe farikolo fanbee la.
- New



Aw be a yɔɔ siri ka a ja, walasa ka baga yeɓɓi bali, nka aw kana a ja kojugu fo ka se jolisira tigeli ma. Aw ye dusukun tantanni jatemine fini sirilen ko sentɛge sanfe.



Aw be jiri tilennen do siri sen na walasa a kana bo a no na.



Gorongu ni fɔnfɔnni caman ka kinda kerɛfelaw be mɔgo dimi, nka a te geɓeya lase farikolo to ma. Aw kana nin sa ninnu kinda siri.

Sa bagama caman na, bagafagafura be yen ka olu keɓe. Ni aw taara doɓɔtoɔ la, aw be sa cogoya beɓe fo ka je walasa a fura jɔnjɔn ka ke aw la. Ni aw be se, sa minnu ka ca aw ka sigida la, aw ye olu bagafagafuraw jini ka bila aw bolo koɔ sani sa ka aw kin.

Ni gorongo daji sera aw je ma, aw be ji caman seri aw je koɔ.

Ni ji te aw bolo, aw be koɔ walima sinji ke a la. Aw kana tubabu bagaji farimanw ke je kan.



Baga te dangalan ni miniyan na, nka u ka kinni ka teli ka ne ta. Aw be u ka kinni no joli jatemine nin taamasije juguman ninnu ko la: ni a beka bilɛn, ka kalaya, ka funu, walima ni a beka ne ta. O la, aw be a furake i n'a fo joli juguman toɔ (aw ye seɓen je laje ka a ta a 18 ka taa bila 19 na). Waati doɔ la, nin sa ninnu be se ka u meleke mɔgo la ka i bisi.

Ni kinda ye jin no jira, o koɔ ko sa bagama don. Ni jin no yere ma bo, a be se ka ke sa bagama te, nka a doɔ ye bagamaw ye.

25.2 Ntalenw ni ηααωνw (bunteniw)



Hali ni u kinda ka farin, ntalen ni ηααων caman kinda te ταααba lase mαα ma. U ye aw farifan min kin, aw be o to a cogo la, aw be gilasi walima jisuma da a la ka a dimi mada. Aw kana kinda dayeαe walima ka a yαα siri. Funteni te mako ηe a la, nka yαααnikelen basigi ka ηi a ma.

Ni aw be a dαn ko ntalen walima ηααων in suguya ka kinni be mαα faga, ni u ye aw kin, o kαfe ni geαeya dαw kera aw la, i n'a α: kαααdimi, ηeηe, wαsili ani ninakilidegun, aw ye taa dαgαααα la. Bagafagalan dα be se ka sαα yen.

Ntalen finman ni ηααων ka kinni na, aw be se ka jazepamu di a tigi ma ααα walasa ka fasa bali ka ja ani ka a tigi hakili sigi (aw ye seβen ηe 85 laje).

25.3 Didenw ni dondoliw

Ni u ye aw kin ka gen to aw fari la dααα, aw be a laje ka a bα o yαααni beα.Gen donna yαα min na, o kerefelaw be se ka bilen, ka funu ani ka dimi ke a la. Aw be pati ni ji walima fen sumalen dα ke gen in donyαα la, o be funu ni dimi nααya.

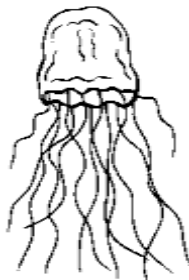
Diden ni dondoli kinda τααα bonyani ka suma, nka u be se ka mαα faga. Aw ye seβen ηe 85 laje diden ni dondoli kinda τααα bonyanen taamasijew ni a furakecogo kan.

25.4 Nperenw

Nperenw be se ka bana caman jensen u ka kinni fe. Walasa ka kunnafoni caman dαn dabi kan ani a bαcogo nααaman kan wolo la, aw ye sigida laje min be kuma wolo kan (gafe ηe nataw kαα).

25.5 Jegeni kαααji jege min be mαα kin

Aw be aw mabα nin jege in ni a dasi beα la. Aw be a kinda ko ni kαααji ye. Aw be jege in ηinw bα ni pensi ye.



Aw be aw senw ni aw bolow don jikalani na miniti 20 ka dimi mada, nka aw kana a ke ni jikalani ye min be aw jeni. O ka fisa jege ταw kinda ma nka a te mako ηe kαααjilajege ta la.

Farafinfura caman be yen nka olu te fen ηe jege ταw ni kαααji jege kinda baga la. Misali la kαααjijege (kαααjiladondoli), aw be olu kinda ko ni winegiri ye, o be a dimi da. Nka winegiri be kαααjilajege ταw kinda juguya. Manje ni sogobu magaman, olu ye jegekinda furadumanba ye. Nka u te se ka jege kinda beα furake, tuma dαw la yere a dimi be juguya.

Aw be a to a tigi ka a sen ni a bolow lamaga. Ni kαααjijege kinda don yαααkelen toli man ηi o la, nka ni sa walima ntalen kinda don, a ka fisa ka to yααα kelen na. Nka ni a tigi ninakili beka degun walima ni aw ye a ye ko a beka juguya, aw be taa ni a ye dαgαααα la.

26 Farikolo tanabanaw: a hakelama walima a juguman

Farikolotanabana nɔgɔmanw be sɔrɔ gɔngɔn, jirifeere gɔngɔn, fenɛnema kinda, dumuni suguya dɔw, tubabubagaw walima tubabufuraw fe. Olu caman be se ka furake ni bagafuraw ye (aw ye seben ne 75 laje).

26.1 Farikolo tanabana nɔgɔman taamasijew

Ŋɛɛ, a fununi, a bilenni

Farikolo bilenni

Tisoli



Fenɛnema kinda be se ka funu



Farikolo tanabana juguman mɔgɔ minɛcogo ka jugu, barisa a be se ka ninakili jɔ yɔrɔnikelen.

26.2 Farikolo tanabana juguman taamasijew

- Fari bilenya, a ŋɛɛ
- Nu, dawolo ni kankɔnɔna funu, dumuni kununi geleya
- Ninakilidegun
- Tɛge ni sentegefunu
- Dusukunɔgun walima kɔnɔdimi

A taamasijew caman ye farikolo bilenya ni ninakilidegun ye.

Ni mɔgɔ tɛ se ka dumuni kunu, walima ni ninakilidegun be a la, **aw be epinefirini (épinéphrine) di a tigi ma o yɔrɔni bɛɛ**. Aw be epinefirini 0,3 ka se 0,5 miligaramu pikiri ke a la. Aw be se ka segin ka o fura hake kelen ke a la miniti 5 kɔnɔ ni a neɛi be yen;

Epinefirini bɛɛ fanga ni a hakew tɛ kelen ye. O ni a ta bɛɛ, aw be se ka a dita hakew ke kelen ye. Aw ye aw hakili jagabɔ a tata hake numan kan; wa fana a maralen ka sɔrɔ aw bolo sani a mako gelen ka jɔ a la. Walima aw be a pikiriji labennen mara, ni a be wele epipeni (*EpiPen*), a dɔnnen don ni izinitigiw ka tɔgɔ werew ye. Walasa aw ka a tɔ bɛɛ nedɔn, aw ye seben ne 77 laje.

Aw be epinefirini pikiri ke worofasa la, nin yɔrɔ in na:



Aw be senw kɔrɔrɔta sanfe dusukun ni san ce

Ninakilidegun na, aw be se ka salibutamɔli (*salbutamol*) fana di (aw ye seben jɛ 77 laje). A ka fisa fana ka faritanabana fura di (aw ye seben jɛ 75).

A ca a la, ni fura, dumuni, diden kinda be farikolotanabana bila aw la, aw ye aw yɔrɔ janya olu la. Sijɛfilanan na, ni o fen kelen ye aw sɔrɔ, Aw be se ka sigi ni degun ye min ka jugu ka teme folo kan

27 Funteninatɔrɔ balalenw

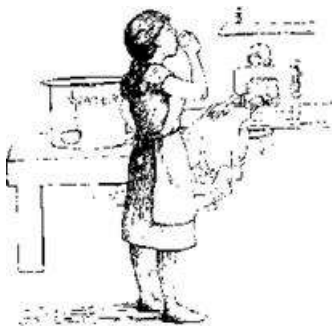
27.1 Funteni waati kaliya, a farikolosegenba, ani a banaw

Ka baara kologirin ke funteni na, o be kaliya bila mɔgɔ senw, i bolow walima i kɔnɔ na. O sababu be se ka ke mɔgɔ farilakɔkɔ caman boli ye wɔsiji fe.

A taaamasijɛw

Funtenina farikolosegenba (a banaw) be laban:

- minnɔgɔ jugu
- fangadɔgɔya
- kugolodimi
- dusukunɔgun walima kɔnɔbarala kaliya
- farikolo niginni wɔsiji fe, a be se ka suma ani ka a jɛ jɛya
- wolo be se ka ja walima ka a kisekise.



A furakɛcogo

- A tigi ka kan ka ka a lafiɛ sumayamayɔrɔ la. A kana finiw don ɔgɔn kan.
- Aw be keneyaji di a tigi ma. Aw be kɔkɔ kutuɛ tilance (1/2) ke ji litiri kelen na ka a ɔagami (aw ye seben jɛ 22 laje kɔnɔdimi, kɔnɔboli ni kɔnɔnatumu kan).
- Aw be jimafen sumalen caman were di a ma fana.

- Walasa ka kaliya mɔɔya, aw be to ka taama taama ka aw senw bo ɔɔɔ na.

Ni a ma furake, a be se ka juguya ka a laban jenamini na.

27.2 Funteni waati jenamini

Funteni waati jenamini ye bana juguba ye min be mɔɔ sɔɔ ni aw menna funteni na.

A taamasinqew

- Dusukun tantanni teliya ni ninakilidegun
- Wolo bilenni, a kalayali, a jali walima a sumani
- Fɔɔɔ walima kɔɔɔboli
- Jjenamini
- Jjenamini walima serikabin
- Fari kalaya kojugu ka teme degere 40 kan



Funteni waati jenamini be mɔɔgow mine minnu farilafunteni ban man di: mɔɔkɔɔɔbaw, denw, banabagato, mɔɔgo belebelebaw dɔɔɔminnaw. Bana in be dankari ke nin mɔɔgo kɔɔɔlenw de la kɔɔsebe.

Funteni waati jenamini be se ka denmisenamɔɔgow mine min menna baara la walima farikolojjenaje la funteni na. O tigiw ye o ye, u be wɔsi.

A furakecogo

Aw be aw teliya ka a tigi fari sumaya: aw be a ladon suma na. Aw be finiw dɔw bo a la. Aw be a fifa, ka a jɔsi ni fini jiginnen ye ani ka ji ke a farilafini beɛ kan. Aw be gilasi ke fini na walima fini sumanen dɔ la ka o don a tɔn kɔɔɔ, a Kaman kɔɔɔ ani a worofurance la. Mɔɔgo keneman fana be se ka don jisuma na waati kunkuruni ka a ko, nka o farati ka bon mɔɔkɔɔɔɔba ma walima mɔɔgo min man kene ka kɔɔɔ.

Ni aw sɔmina ko nin bana in be mɔɔgo min na, aw be keneyaji di a ma (aw ye seben je 22 laje kɔɔɔdimi, kɔɔɔɔboli ni kɔɔɔnatumu kan). Walima jimafen sumanen fen o fen mana ke aw bolo, aw be o caman di a tigi ma. Nka aw ye aw kɔɔsi a tigi kana kirin: ninakilidegun ka ca funtenina jenamini senkɔɔɔ

Funtenina jenamini be mɔɔ min na, o tigi ka bana ka teli ka juguya. O la, ni aw be se, aw be taa ni a ye dɔɔtɔɔso la.

A kunbencogo

Walasa ka aw tanga kenema funteni ma, aw be fini je jemanw don ani fugulan. Aw ka sokɔɔbaaraw ka kan ka ke yɔɔ ferelen na fiɔe be taa ka segin yɔɔ min na. Aw be to ka aw lafiɔe ani ka minfen sumalenw min. Nka aw be biyeri walima dɔɔ minta dan hake la baara walima tolon waati funteni na. Alikoli bena ni farilajidese ye.

27.3 Tilejenida

A ka ca a la tilejeni ka jugu mɔɔ farila jemanw ma. A be wolo bilen, ka dimi ke a la, ani ka a kalaya. Ni a juguyara, a be kisekise ka tila ka funu. Kisekise min be sɔɔ tilejenida fe, o ni jeninida tɔw te kelen ye barisa a be se ka ne ta. Tilejenida siɔe kelen man jugu, nka tile ka jeniko caman be laban wololakanseri ma. Aw ye sigida laje Kanseri kan (p.).

Tilejenida be nɔɔɔya a yere ma tile damadɔ kɔfe.

Alowera (*aloe vera*) walima dimimadafura be a nɔɔɔya. Furakɔcogo dɔw be se ka sɔɔ aw ka sigida la minnu be wolo jeninen suma ka a dimi mada.

A kunbencogo

Ni tile ka farin, aw be fugulan don ani ka fini don min be aw farikolo datugu. Aw be tulu mu min be mɔɔ fari tanga tile ma (*crème solaire, écran solaire*) sani aw ka bɔ tile kɔɔ.

Tilejeni ka jugu yefukew fari ma ka teme mɔɔ tɔw kan. A be fari tiɔe ka sababu ke fen dɔ be u fari mɔɔ tɔw fari la min be u tanga tilejenini ma, min te olu fari la. O de kama fen damadɔ be yen u ka kan ka minnu ke walasa ka u fari lakana ka bɔ tilejenini ma i n'a fɔ ka fukulan don, duloki bolojanw ani ka tiletangatulu mu. Yefukew ka kan ka luneti juman fana don walasa ka u je tanga tile ma.

