

Sigida 11

Balo nafama: Mɔgɔ ka kan ka mun ni mun dun walasa a to ka keneya la?

Adamaden kelen kelen bɛɛ mako bɛ balo la walasa ka mɔdiya, ka se ka baara ke ani ka to keneya la. Sisan banaw caman sababu ye farikolo labɔbaliya ye balo nafama na.

Mɔgɔ min man girin walima a man kɛnɛ barisa a tɛ balo nafama sɔɔ ka dun walima a tɛ dumuni caman sɔɔ, a bɛ fɔ ko o tigi balocogo man ji walima *balodɛɛ bɛ a la*. Balodɛɛ bɛ o tigi degun.

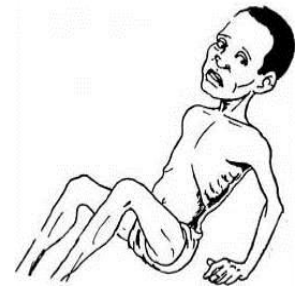


1 Balo puman dunbaliya bɛ bana minnu lase adamaden ma

An bɛna kuma bana minnu kan, olu caman sababu ye balodɛɛ ye. O banaw file:

1.1 Denmisenniw na

- Den bɛ mɔgoya ani fana a tɛ fanga sɔɔ;
- Den bɛ mɛn ka sɔɔ a ma taama, a ma kuma walima ka a hakili dayɛɛ;
- Kɔnɔ bɛ tɔn, bolow ni senw bɛ misɛnya;
- A senw, a pɛda ni a bolow bɛɛ bɛ tɔn wa tuma dɔw la a bɛ joliw walima nɔw bila fari la;
- Banaw, kerɛkerɛnɛnya la bana minnu bɛ mɛn senna wa u furake ka gɛlɛn ni farafinɛw ye (i n'a fɔ ziramugu) walima ni tubabufuraw ye;
- Nisɔngoya, farifaga;
- Kunsigiw bɛ bila kelen kelen walima ka bɔn, walima u pɛ bɛ yɛlɛma walima u tɛ manamana;
- Jɛw ji bɛ ja, a tigi tɛ yɛli kɛ ka pɛ su fɛ (surɔfiyen).



1.2 A bɛ taamasijɛ minnu kɛ mɔgɔ bɛɛ la

- fangadɔgɔya ni segen;
- dumunikebaliya;

- jolidese (sayije);
- joliw da kerew la;
- dimi walima ne ne na;
- senw be ton walima u be girinya

An bena kuma bana minnu kan olu sababuw be se ka ke fen werew ye nka olu be se ka juguya ka a sababu ke balodese ye. O banaw file:

- konoboli;
- tuma bee banamisenniw;
- mankan tulo koru;
- kungolodimi;
- jintaraw be bilen walima u be joli bo;
- joli be ke wolo koru;
- nuci;
- konodimi;
- fari be ja ani ka perenperen;
- dusukun tantanni be teliya walima naka be tara;
- a tigi be joro ka a hakilinakow caya
- bipedimi;

Musokonoma ka dumuni nafama dunbaliya be fangadogoya ni jolidese lase a ma ani a be se ka ke a sata ye jiginni senfe walima a kofe; konotije sababuw dow ye **dumuni nafama dunbaliya ye**, walima a be se ka ke sababu ye den ni ni te bange, a dow la, den be dogoya walima a be ke lujuratoye.

Dumuni nafama dunni be a to farikolo be bana kun.
--

Bana minnu folen file, olu sababu foloye dumuni nafama dunbaliya ye. Nka, o ko dumuni nafama dunbaliya b'a to farikolo be dese ka bana suguya bee kun, kerengerennena la banakisebanaw:

- Den minnu te dumuni nafama dun, konoboli juguman ka teli ka dadigi ke olu la walima ka u faga ka teme denw kan, den minnu be dumuni nafama soru.
- A ka ca a la jona ka jugu denw ma, den minnu te dumuni nafama dun.
- Mogo minnu te dumuni nafama dun, sogosogoniye ka teli ka olu de soru ani ka juguya u ma.
- Mogo minnu balocogo man ji ni u be dolo min kosebe, bipedimi ka teli ka o tigiw mine ani ka degun.
- Mogo minnu te dumuni nafama dun, banamisenniw ka teli ka juguya olu ma. Misali la u ka mura be juguya, ka men senna walima walima ka laban ka sinkorokeredimi bila u la.

Dumuni nafama dunny be banabagato deme ka kene joona.

Dumuni nafama dunny ma dabɔ banaw kumbenni dɔɔn kama, u be farikolo deme ka banaw kele ani ka banabagato kenya. O de kama ni mɔgo man kene, dumuni nafamaw be kerekere a ye.

Nka o n'a ta bee la denba dɔw te son ka dumuni nafamaw di u den banabagato walima u kɔɔbolito ma; o de be ke sababu ye ka u denw fanga ban, u farikolo te se ka bana kele wa bana ka teli ka u faga. **Den banabagato ka kan ka dumuni nafamaw dun! Ni den banabagato ma son dumuni na, aw be a nege walasa a ka do dun.**

Den banabagato ka kan ka dumuni caman dun ani ka ji caman min. Nka tuma dɔw la dumuni nege te a mine. O la, aw be aw mɔpu a kɔɔ, ka a nege ka dumuni di a ma sɔje caman tile kɔɔ. Aw be aw jija a ka jimafen caman min walasa ka sugune caman ke tile kɔɔ. Den min te se ka dumuni girinmaw dun, aw be u nɔni ka di a ma, walima aw be seri ni naji tobi ka di a ma.

Tuma dɔw la balodese taamasɔnew be a damine ka ye ni bana were be a tigi la. Misali la den min ka kɔɔboli menna senna, o tigi bolow ni a senw ni a jeda be tɔn, ka tila ka finmanfinmanw ke a fari fan dɔw la ani ka joliw bɔ a senkalaw la. Olu ye balodese jugumanba taamasɔnew ye. O kama, den ka kan ka balo ni dumuni nafama ye waati bee! O ko aw be aw jija ka dumuni di den ma sɔje caman tile kɔɔ.

Bana waati o, a bannen ko o, a ka fisa ka dumuni nafama dun.

Yeesaniya ni dumuni nafama dunny ye kenya jesi ye.



2 Nafa min be balo puman dunny na

Mɔgo minnu te dumuni puman dun, balodese ka teli ka olu mine. O be mɔgo sɔɔ ka a sababu ke dumuni dafalen sɔɔbaliya ye (a ka ca a la balodese walima dumuni labɔbaliya); ni mɔgo te dumuni sugu dɔw sɔɔ ka dun (balodese sidɔnnen); walima ni mɔgo be dumuni sugu do dun kojugu (a tigi be bonya kojugu, aw ye gafe je 126 laje).

O la munna mɔgo ka kan ka dumuni nafama dun?

- Denmisenw farikolo mako be dumuni nafamaw dunny na walasa u mɔcogo ka je.

- Muso minnu sera den sɔɔ ye, kerɛnkerɛnɛnya la minnu kɔɔma don walima minnu beka sin di denw ma ka ban, olu farikolo mako be dumuni nafamaw la walasa u denw ni u yere keneman ka to ani ka se ka u ka tile baaraw ke.
- Mɔgɔkɔɔba dɔw jin be bɔn, o be a to dumuni nege te u mine. O be ke sababu ye ni u te dumunike ka je min b'a to u ka to keneya la;
- Sidabanakise be mɔgɔ minnu na, olu farikolo mako be dumuni nafamaw na walasa ka se ka u farilabana kele.

Den min te dumuni nafama sɔɔ ka dun, o be mɔgɔya. A ka ca a la a be fasa ani ka dɔgɔya ka teme a filanw kan. A dimi man go, a be kasi kojugu wa a be bana tuma beɛ. A te tulongɛ i n'a fɔ den tɔw, wa a ka ca a la a walawalalen te i n'a fɔ tɔɔkɔɔw. Ni kɔɔboli walima bana wɛre ye o den sugu mine, a fanga be ban. A ka ji ka den bolo sanfela suman walasa ka a dɔn ni balodese be a la.

2.1 Balodese taamasijɛw jinicogo den na: bolo sanfela sumancogo



Den min si ka ca ni san kelen ye, ni aw ye o bolo sanfela suman a cemance la ka ye a sɔɔ a ka dɔgɔn ni santimetiri 11.5 ye, o be a jira ko balodese be den na, hali ni jate be santimetiri 11.5 ni santimetiri 12.5 ce, o be a jira ko balodese b'a fe ka a mine.

Tuma beɛ peseli fana be se ka a to aw ka a dɔn ni den beka dumuni nafama dun walima ni a te a sɔɔ: misali la peseko kelen kalo o kalo den san fɔɔ, o kɔ kalo saba o kalo saba peseko kelen. Den min be dumuni nafama dun, o be girinya ka taa a fe. Sigida 21 na, an bena kuma den pesecogo juman kan, ani ka **den peseli seben** lafacogo jɛfɔ, min jɛfɔlen don sigida 22 la, gafe jɛ 447.

3 Balodese kunbɛncogo: mɔgɔ farikolo mako be dumuni minnu na walasa a keneman ka to

Walasa adamaden keneman ka to, farikolo mako be dumuni nafama suguya caman na. O dumuni ninnu be **fanga** di farikolo ma walasa a ka se ka a ka baarake. O cogo kelen na, o dumuni ninnu be dɔ **farikolo jɔ**, ka a **labɛn ani ka a tanga**. O de kama adamaden ka kan ka dumuni nafamaw dun don o don.

3.1 Dumuni dunta fanba ani dumuni dafalanw

Dunuya yɔɔbeɛ la, **dumuni dɔ** be sɔɔ yen min da man gɛlen ni a be ke o yɔɔ mɔgɔw ka dumuni dunta fanba beɛ la. Mara beɛ ni a ka dumuni don, a be se ka ke: malo, kaba, jɔ, alikama, bananku, pɔmiteri, jiriden kiselamaw walima namasa. O suman de ye an ka don o don balo ye.

Nka o **dumuni** min be ke balo fanba ye, o kelen te se ka keneya sabati. O de la a ka kan ka dafa ni dumuni wɛrɛw ye, sango denmisenni w minnu be ka mɔ, musokɔɔmaw ni denbatigiw ani mɔgɔkɔɔbaw.

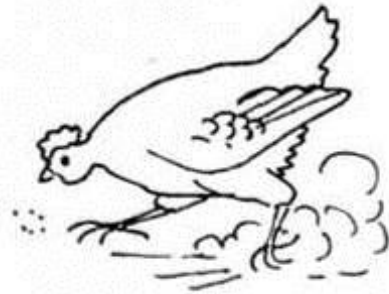
Hali ni o ye a sɔɔ denmisenni be dumuni in caman dun, a be se ka fasa ka tila ka a fanga dɔɔya, ka a sababu ke fu ni ji ka ca dumuniba in na, den be fa jona ka a sɔɔ a ma a nafalan bee sɔɔ dumuni na min be a mɔdiya.

An be se ka feere fila sigi sen kan walasa ka o denmisenni in ka fangasɔɔdumuni nɔnabala:

1. **Aw be dumuni di a ma ka tuma bee:** a dɔɔyalen ka ke sije 5 ye tile kɔɔ ni den fitini don, ni a fasalen don kojugu walima ni a mɔ man di. O kɔfe aw be dalamagafenni di denmisen fitiniw ma dumuni ni jɔɔn ce.



Denmisenniw ka kan ka dumuni ke tuma bee i n'a fɔ shew.



2. **Aw be dumuni dafalanw fara denw ka dumuni kan,** fangasɔɔlan be minnu na i n'a fɔ tulu, sukaro walima di. A pininen don aw ka a ke jiridentuluw ye walima tulu be dumuni minnu na, i n'a fɔ jiridenkisew, tige, sumakisew kerenkerennnya la kusa walima bene.



Ni den kɔnɔbara be fa dumuni na ka a sɔɔ a farikolo ma a nafalan sɔɔ, o den be fasa, ka a fanga ban.



Farikolo mako be fangasɔɔ dumuni min na, walasa den ka o sɔɔ kini gansan na, a ka kan ka nin kini hake de dun.

Nka ni nakɔfenw be kini na, a farikolo mako be nin hake dɔɔn de la.

Ni aw be farikolo fangasɔɔdumuniw fara dumuniba kan, o be dɔ fara dumuni nafa kan. **Dumuni dafalan fila be yen,** olu fana ka kan ka fara dumuniw kan:

Ni aw be se, aw be **dumuni nafama** ninnu dun ni a ye shɔ, kɔɔ, shɛfan, tige, jege ani sogo ye. Nin dumuni nafama ninnu ye farikolojɔdumuniw ye.

Ni aw be se, aw be **witaminima** dumuniw ni jolisegindumuniw dun i n'a fɔ lenburuba walima jiriden ni nakɔfen minnu je ye nerema ye ka fara nakɔfen tɔw ni juguw kan. Witaminiw ni jolisegindumuniw kɔfɔlen ninnu jɔɔɔ ka bon kosebe farikolo jɔli la (aw ye gafe je 113 laje).

3.2 Ka balo dafalen dun walasa ka to keneya la

A ca a la, dumuniba kelen in min be dun duw kɔɔ, o be farikolo ka balo ko mako **caman** je ani ka fanga don a la, hali ni o ye a sɔɔ **nafalan bee te sɔɔ a la**. Ni aw be **dumunidafalanw** fara dumuniba kan, o be a to aw be dumuni nafama sɔɔ da nɔɔn na. A ma se aw ka nin dumuni kofɔlen ninnu bee dun walasa aw ka to keneya la. Aw dan ye ka to dumuniba in kan, aw delilen don min na ka sɔɔ ka dumuni dafalan dɔw fara o kan, minnu be sɔɔ aw ka sigida la. Aw be dumunidafalan minnu dun, tuma ni tuma aw be a laje ka to ka u falen falen.

Aw ye aw hakili to a la: A nafa ka bon aw ka denmisenw labalo ka je tuma bee (aw be dumuni di u ma sɔɔ 3 ka se sɔɔ 5 ma tile kɔɔ); dumuni suguya minnu be sɔɔ aw bolo kɔɔ, nafa were be olu la.

Ladilikan ka jesin keneyabaarakelaw ni baloɔnumansatibagaw ma: Nin taabolo suguya in min be baloɔnuman sabetili kofɔ, o be i n'a fɔ dumuni kuluw lakalanni, o la an be an sinsin dumuniba caman dunni kan ani ka dumunidafalanw fara u kan tuma bee, fangasɔɔɔlan ka ca dumuni minnu na. O taabolo in be ben fantanw ka sɔɔ ma.

Aw ka dumuni kelen kelen bee la, aw ka kan ka nin dumuni kulu suguya naani bee dɔ dun:

1. Farikolojɔli dumuniw

Ninnu ye farikolojɔli dumuniw ye. U nafa ka bon hadamaden mɔni na, a fasa sigicogonuman, a kunseme ani farikolo yɔɔ caman werew. **Walasa ka mɔdiya ani ka fanga sɔɔ, mɔɔ ka kan ka farikolojɔli dumuni caman dun tile kɔɔ.** O la, aw be farikolojɔlidumuni caman dun, nka a puman de nafa ka bon.

Farikolojɔli dumuni minnu fanga ka bon :

- shefan;
- sogo, shesogo;
- Jege, gaɔa ni kako ni a ɔɔɔ minnu be sɔɔ kɔɔji la, naare, nɔɔkumu.

Farikolojɔli dumuni minnu fanga man bon kosebe :

Aw ka kan ka u ɔɔɔ na: nakɔfenw ni sumakisew, ka da a kan, u be ɔɔɔ dafa. Walima aw be u ni farikolojɔli dumuni fangamaw fara ɔɔɔ kan.

Nakɔfenw :

- shɔɔalan;
- tiga, fenkisew
- shɔni
- tiganinkuru
- soja (sunbalashɔ).

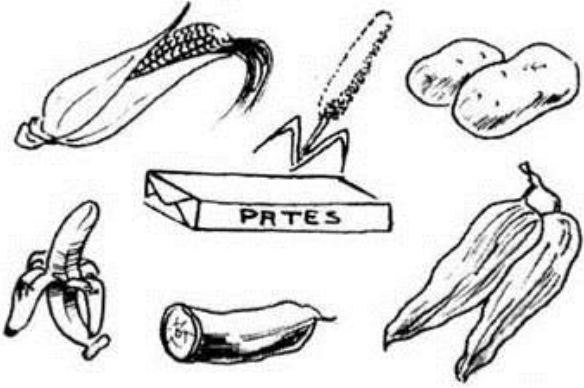
Sumankisew :

- ɔɔ;
- malo (a buma);
- alikama

Aw be nin dumuni kulu fila fara ɔɔɔ kan.

2. Farikolofanga dumuniw: sukaro ni dumunifasamaw

Dumunifasamaw ni sukaro, olu ye farikolofanga dumuniw ye. U be i n'a fo lɔɔ tasma meneni na. Mɔɔ minnu be fangalabaara ke, olu mako be farikolofanga dumuniw na. Nka ni mɔɔ ka balo danna nin dumuni minnu ma ka a sɔɔ farikolojɔli dumuniw te a la, o be farikolo fanga dɔɔya.

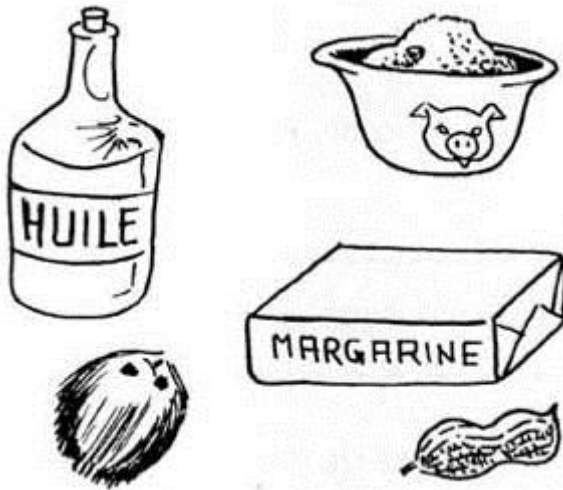
<p>Dumuni fasamaw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kaba; • sumakisew (alíkama, malo, ɔɔ, keninge); • dumuni minnu dilannen don ni alíkamamugu ye; • pɔmiteri; • woso, ku; • je; • bananku; • loko; • kuruba. 	
<p>Sukarow:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sukaro; • di; • sukaronɔɔ, sukaro yelennen; 	<ul style="list-style-type: none"> • jiridenw; • namasa mɔnen; • ɔɔ.

3. Fanga be sɔɔ dumuni minnu na: tulusiminen ni a jimaw

Tulusiminen ye dumuni ye fanga be sɔɔ dumuni min na. An farikolow be tulusiminen yeɛma ka a ke sukaro ye ni a makoba be farikolofanga dumuni na. Tulusiminen caman dunni ka jugu mɔɔ ma, nka a ka ɔɔ mɔɔ ka a dɔɔni dun a ka dumuni dunta be la.

Tulusiminen ka ca dumuni minnu na:

- tobiliketulu (jiridentulu ka fisa ni letulu ye)/ sogotulu
- salati dilantulu/ tulu pagaminen;
- letulu yelennen
- sogoken
- situlu
- naare
- toboliketulu



Tulusiminen dɔɔni be dumuni minnu na:

- tiga
- bɛnɛ
- soja (sunbalashɔ)
- koko
- jiridenkise
- awoka
- nɔnɔ

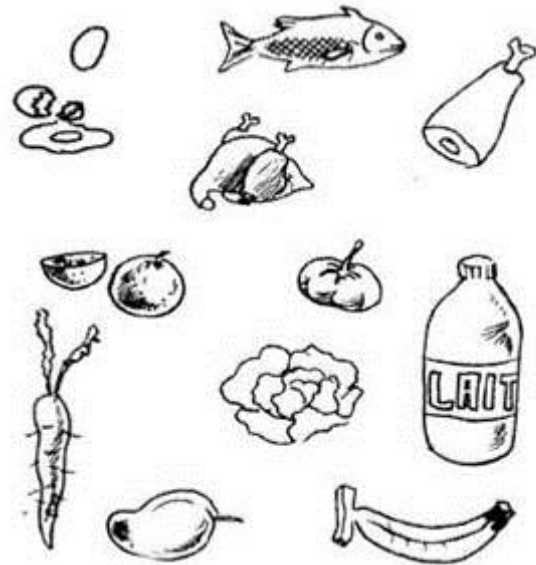
4. Farikolotangali dumuniw: dumuni minnu fanba ye witaminiw ni jolisegindumuniw ye

Nin dumuni ninnu be farikolo tanga. U be farikolo demɛ a ka baara la. Farikolo mako be witamini minnu na, ni an tɛ olu sɔɔ an ka dumuni duntaw la, o de be an bana.

Jolisegindumuniw nafa ka bon joli cayali la la ani kolo ni ji ka kenɛya

Farikolo tangalan ka ca dumuni minnu na :

- sogo (kɛrenkɛrɛnɛnya la biɲɛ)
- shesogo
- shefan
- jege (ni jegebijɛ tulu, o ye vitamini A ni D ye)
- naare
- nɔnɔkɛnɛ walima nɔnɔkumu;
- nakɔfenw (sango minnu bulu ye jugujima ye walima nerɛma)
- jiridenw
- sumakise dafalenw
- jilajirimisenniw (walasa ka iyɔdi sɔɔ)
- tentulu (vitamini A bɛ a la)



4 A bɛ dɔn cogodi ko balodɛsɛ bɛ mɔɔ la?

Dumuni numan dun kɔɔ ye mun ye? Balodɛsɛ ye mun ye?

Dumuni numan dun kɔɔ, ka dumuni kɛ ka i fa. Nka a kɔɔ fana ye ka dumuni dafalenw dun farikolo mako bɛ minnu na. Walasa ka to keneya la, mɔɔ ka kan ka dumuni kulu kofɔlɛn ninnu bɛɛ dɔ dun k'i fa. Mɔɔ fanba bɛ farikolofanga dumuni caman dun minnu tila bɛɛ ye dumuni fasamaw ye, i n'a fɔ malo, kaba, banankun walima loko, nka i bɛ taa a sɔɔ u tɛ farikolojɔli dumuniw ni farikolotanga dumuniw dun, ni olu ye: shefan, sogo, jege, shɔ, jiridenkisew, nakɔfenw, juguw ani jiridenw. Balodɛsɛ bɛ se ka o tigilamɔɔw mine hali ni o ye a sɔɔ u bɛ dumunifasamaw caman dun.

Balodɛsɛ bɛ juguya denmisenniw na tuma dɔw la ka a sababu kɛ u farikolo mako bɛ dumuni nafamaw na walasa u ka mɔdiya ani ka to keneya la. Balodɛsɛ jugumanba suguya fila de ye ninnu ye.

4.1 Balodɛsɛ min ma juguya

Ale de ka ca kosebɛ, nka a dɔn man di. A bɛ den min na, o tɛ bonya walima ka girinya teliya la i n'a fɔ den minnu baloko ka ni. Hali ni a den yɛnɛna man bon, a tɛ dɔn ko bana bɛ a tigi la. Balokodɛsɛ bɛ se ka kɛ sababu ye a tɛ fanga sɔɔ ka banakisɛw keɛ.

Ni a den sugu banana, a ka bana tɛ dan sira la, wa a bɛ waati jan ke sani a keneya.

Ni nin balodɛsɛ suguya bɛ den minnu na, kɔnɔbolitɔw bɛ olu sɛgen kosebɛ ka tɛmɛ den tɔw kan, ani fana nɛnɛ ka teli ka u mine joona. Ni nɛnɛ ye o den ninnu mine, bana bɛ men senna fɔ ka a laban sinkɔɔkɛredimi ma. **Bana yɛlemataw i n'a fɔ nɔni, ni sɔɔsɔɔɔniye olu ka jugu kosebɛ** den balodɛsɛbatɔ la. O banaw bɛ se ka ke den ninnu caman sata ye.

A nafa ka bon ka o denw ninnu ladonni kerenkerennen ni balo dafalen sɔɔ sani u ka bana walima sani bana ka juguya. O de kama ka den pese ani ka den bolokan suman waati bee, o nafa ka bon kosɛbe. O wale in be an demɛ ka balodɛɛ dɔn denw na ani ka a furake.

Aw ye bilasiralikanw matarafa balodɛɛ kunbɛncogo kan.

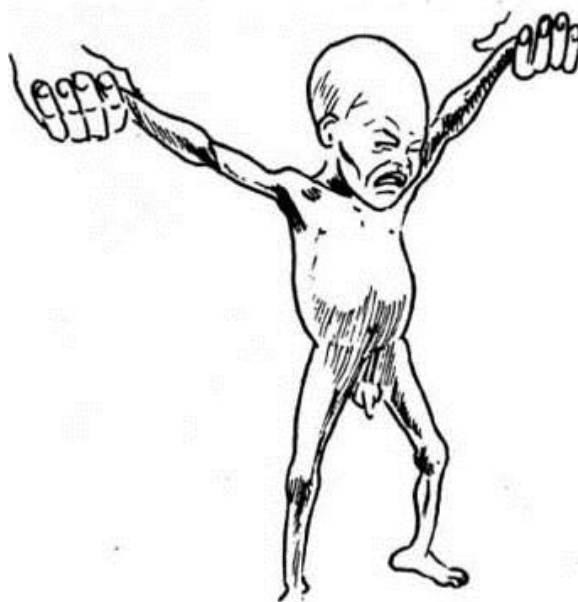
4.2 Balodɛɛ jugumanba (sayije)

A be denfitiniw sɔɔ, sin tigera minnu na joona, ani fana ni dumuni dafalen ma di u ma. A caman be damine kɔnɔboli, walima bana yelemata werew kɔfe. Balodɛɛ jugumanba be se ka dɔn den na ka sɔɔ a ma pese walima ka a kundama suman. A misaliba fila file:

Fasani be den mine barisa a tɛ dumuni dafalen dun

Den tɛ dumuni dafalen sugusi sɔɔ ka dun, kerenkerennena la fangasɔɔdumuniw. Ni o kɛra, an be a fɔ ko fasani be den na. Kumalasurenya la, a sababu ye kɔngɔ yere de ye.

A be fasa a tɔ be to kolo dɔɔn ye.



Cɛkɔɔba jɛ be kɛ a kun

Kɔngɔ be a la waati bee

A ka fɛgen

A fasalen don

Serebana (funubana) ka a sababu kɛ den tɛ dumuni nafama dun.

Nin den in tɛ farikolojɔlidumuni caman dun, hali ni o ye a sɔɔ a be fanga sɔɔ dumuniw dun. An be a fɔ ko serebana be o den na. A be wele fana ko funubana, barisa a senw, a bolow ni jɛda be funu.

Nin wale ninnu be se wuli ni den ye shɔ dun, walima dumuni werew, minnu be mara yɔɔ sumannenw na walima ni bugun dara dumuni minnu na. O den ka kan ka dumuni kɛ ka jɛ, kerenkerennena la fangasɔɔdumuniw ni kolosinsindumuniw (aw ye sɛben jɛ 111 lajɛ). O la aw kana dumuni kɔɔ (silenw) di denw ma cogosi la, minnu be tijenen don walima bugun dara minnu na. Hali ni a yɛjɛna ka bon, i be a sɔɔ fanga bere te a la.

a bolokan sanfela ka misen

a nison ka go

a fasaw ka makan (nka ken dooni be se ka ke a la)

A fari ne be kalankalan a nefɛ, wa tumadow ni a juguyara a peren ka ke joli juguman ye i n'a fo jenninida.



a kunsigi ne be yeɛɛma ka a karikari

a neɗa be funu

dumuni nege te a mine

a be mɔgoya

a kɔɔ be boli

a bolo ni a senw be funu

Funubana be damine tuma dow la ni kɔni, kɔɔboli walima banamisenniw be den na. A be damine tuma caman ni den ye sinmin dabila jona ka balo dumuni werew la i n'a fo moni nɔnɔntan, kini, sumankise tobilenw, pɔmiteri, sukaro ani fangasɔrdumuni, ka a sɔɔ a te kolosinsindumuni dun i n'a fo kɔɔ ni a kɔɔnw.

Ka da a kan funubana be den min na, o yepena ka bon, ka sɔɔfanga te a la. Nka A fasaw be makaya ni i ye a bolokan sanfela laje, i be a sɔɔ a ka misen.

Serebana ni fasani si te juguya yɔɔnin kelen. Balodese be se ka ke den do la ka sɔɔ a taamasinew ma ye. Ni balodese be den na, a segesegeli feere puman ye ka den pese walima ka a bolokan sanfela suman.

4.3 Balodese suguya werew

Balodese suguya werew be se ka mɔɔw sɔɔ minnu te witamini ni kolosinsinna sɔɔ u ka dumuni ketaw la. An bena kuma kerenkerennena la o balodese suguya ninu fanba kan nin sigida in kɔɔ, walima gafe in fan werew fe:

- Surɔfiyen be ke denmiseniw na minnu te witamini A caman sɔɔ (aw ye gafe ne 226 laje).
- **Mɔgoya min** be sɔɔ witamini D ntanya fe (aw ye gafe ne 125 laje).
- **Wololabanaw, dalajoli, ka joli bo mɔɔ da, joli boli nitara la** ka a sababu ke jiriden, nakofen ni dumuni witaminima werew caman dunbaliya ye (aw ye gafe ne 208 ni 232 laje).
- **Jolidese** be mɔɔw mine joliseginfura ntanya be minnu na (aw ye gafe ne 124 laje).
- **Foolo** min sababu ye kokowasa ntanya ye (aw ye gafe ne 130 laje).



Nin muso in ni a den ye fantan ye, wa u fila si te baloko numan na. Den fa be baara ke kojugu nka a ka sɔɔta te bere ye walasa ka a ka denbaya balo ka ɲe. No minnu be denba bolo la, olu ye balodese tamasɲe do ye min be wele ko wololabana. Ni a bɔra kaba la, a te dumuni nafama werew sɔɔ ka a dun i n'a fo sho, shefan, sogo, ani nakofenw.

Den in ba ma sin di a den ma. A ye a labalo ni kabaseri dɔɔn de ye. Hali ni o ye a kɔno fa, o ma nafaba lase den ma walasa a ka mɔdiya ani ka fanga sɔɔ. O de ye a to den in be san fila bo nka a baloko ma ni hali dɔɔni. A ka dɔɔn kojugu wa a fasalen don ka a kɔno funu. A kunsigiw bilalen don kelen kelen, wa a mo ka go ka teme den baloko numan kan. Walasa ka nin ni a ɲɔɲɔnw kunben, an ka kan ka denbaw ni denw baloko ka ɲe.

4.4 Balodese kunbencogo ni a furakecogo

Fasani. Aw ka kan ka dumuni dafalen di denw ma a dicogo puman na. An ka kan ka dumuniw dun sumankise be minnu na i n'a fo (malo, ƴo, ni a ƴoƴoƴo) ka o fara kolosinsin dumuniw kan: tiga, sho, ƴoƴo, jege jalan, ni a se be aw ye sogo, shefan ni jege. Nin dumuni ninnu ka kan ka tobi ni an ka tobiketulu ye a tentulu dƴoƴo fara a kan ni o do be aw bolo. Aw be a ke dƴoƴo dƴoƴo: a damine na seri ji be janya, o ko aw be a girinya dƴoƴo dƴoƴo ka taa a fe.

Serebana. Ale furakeli ka gelen teme fasani kan, a be den minnu na, ko te kun u la. Dumuni nege fana te u mine; o la, aw ka kan ka u wajibiya ka dumuni di u ma.

Walasa ka o ke, an ka kan ka a damine ni dumuni jimaw ye ka soro ka dumuni dulenw di o kofe. A damine na u mako be kolosinsindumuniw doro de la. An be fene sukaroma di a ma. An be kolosinsindumuni di a ma min yelema ka di. A be soro faramasiw la. Misalila, an be iperiporotidini (*hyperprotidine*) kafeminkutu je 1 ke ƴoƴo na ka o di den ma ka ben a girinya hake ma tile o tile.

Ni o te an bolo, an be se ka shefan kelen di den ma tile ƴoƴo ka fara ƴoƴo kan, jagemuguma, walima dumuni werew minnu witamini ka ca i n'a fo kolosinsinnan puman nka o bee la a keneyali be sumaya.

Aw kana sumankise fosi di den ma ka soro funu ma jigin.

O ko an be dumuni suguya werew di a ma kolosinsinnan be minnu na. Aw kana siga ka ƴoƴo di a ma hali ni a ƴoƴo bolilen don ka da a kan ƴoƴoboli in ye balodese koloko ye, ƴoƴoboli be jo ni balodese furakera. An be se fana ka ƴoƴo kene in falen kumun na.

Nin den ninnu mako be sege dƴoƴo na fana (*chlorure de potassium*). A furakisema walima a sirojima be soro. Fura hake be bo ƴoƴoboli juguya hake de la (ka a damine garamu 0,1 la ka taa garamu 0,3 la kilogaramu o kilogaramu don o don). Aw be sege den ma dumunike waati ani ka teme ni a dili ye fo funu ka jigin.

Ni aw te sege furakiselama soro, aw be se ka dumuniw fara a kan witamini be minnu na i n'a fo tiga, ni namasa.

Aw be den ninnu macogo jatemine ni u peseli ye don o don, aw kana joro hali ni u ma fanga soro a damine na. O saabu ye funu jiginni ye. Ni olu tununa doro, a ka kan ka fanga soroli damine i n'a fo den minnu furakera ka bo fasani na.

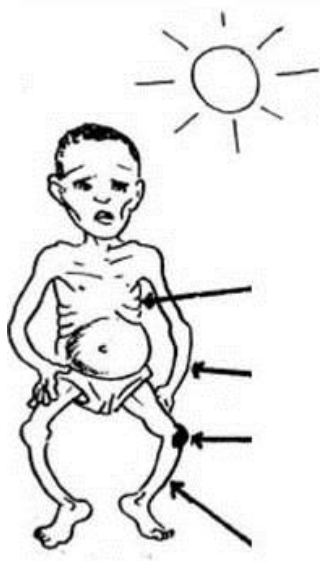
A mana ke cogo o cogo, fasani o serebana o, aw ka kan ka ni wale nata ninnu ke:

- aw be dumuni koflen ninnu fara ƴoƴo kan ka soro ka u tila tila (6 walima 7) ye;
- aw be jolidese kele (aw ye gafe je 190 ni 460 laje) o min ni balodese be taa ƴoƴo fe;
- aw be banaw kele minnu be a juguya :
 - aw be tumu miseniw kele ka bo nugu la;
 - aw be ƴoƴo furake;
 - aw be sumaya furake (ka a kunben);
 - aw be banamisew jini ka u furake (fogonfogonlabanaw ni a ƴoƴo) o min be nin den ninnu mine ka caya.

4.5 Balokodese cogoya werew:

Segebagatow fe, balokodesebana caman sababu ye kongow ye serebana/fasani walima farisogojoli dumuni ntanya (funubana) fari la. Balokodesebana suguya werew be yen, minnu sababu ye vitamini, walima joliseginfura dow dese ye mogow ka dumuniw na. Misali la :

- Denfitini minnu te nɔɔkenɛ sɔɔ ka min, walima minnu te jiridenw ni nakofen je nerema walima jugujima dun, walima ni u te dumuni werew sɔɔ vitamini A be minnu na; surɔfiyen be se ka olu mine; u new be to ka ja ani u laban be fiyen (aw ye seben je 326 laje).
- Denmisenni ka sen golɔn ni fiye werew kolo la (mogoyabana), olu be se ka furake ni nɔɔni vitamini D ye (min be sɔɔ jege biye tulu la); nka a kumbenni ni a furakeli fere min ka teli ni a ka nɔɔn o de ye tile ka to ka jo den fari kan.
- Mogow minnu te jolisegindumuni caman sɔɔ ka dun, i n'a fo shefanw, nakofen minnu bulu jugujima don walima sogo, jolidesebana (sayije) ka teli ka olu mine (aw ye seben je 190, 460 laje).
- Wololabana caman (seben je 305), daforoforo walima da la joli (seben je 159) walima joli ka bo jintara la (seben je 333), olu sababu be sɔɔ jiridenw ni nakofenw ani dumuniwitaminima dow dunbaliya de la (aw ye seben je 178 laje).



Mogoyabana taamasiyenw:

Disikolow be bo

Kolow be golɔn

Kolotugundaw be bonya

Senkalaw be golɔn

Tile yeelen nɔɔn te mogoyabana kumbenni ni a keleli la.

Nin geleyaw ani geleya were minnu sababu ye balodese ye, olu new don ka a feselese nin sigida ni sigida werew la.

5 Mɔɔɔ be se ka dumuni puman dun cogodi ka sɔɔ wari caman te a bolo walima dugukolo te a bolo?

Sababu caman be kɔngɔ ni balodese la. A sababu dɔ ye fantanya ye. Duniya yɔɔ caman na, dugukolo ni nafolo be mɔɔɔ dama dama dɔɔɔ de bolo. Mɔɔɔ be kafe, sira, kakawo walima kɔɔri sene walasa ka wari caman sɔɔ, nka nafa foyi te u la balo ko ta fan fe.



Walima fantanw be yɔɔ fitiniw singa ka u sene, o yɔɔɔtigiw be tila ka sumanw fanba bee ta u ka yɔɔ sara ye. Kɔngɔko ni balodese te ban abada ni mɔɔɔ ma a laje ka jɔɔɔ demɛ.

Nka feere werew be yen, fantanw be se ka minnu ke walasa ka dumuni puman dun ka sɔɔ u ma musaka caman bɔ. Ni u be dumuni ke ka je, u be fanga sɔɔ ka u ka hakew jini. Balo pumanw sɔɔcogo feere caman jefolen don seben je 34 ni a nɔfetaw la.

O feere dɔw ye ka dugukolo bila a ka a lafiɔe, walima ka sumanw sene bɔ jɔɔɔ kɔɔ; ka u dan tiri kan ani ka ji woyo suman kɔɔ. U be se ka jɔgemara, shemara, sumaw ladoncogo puman ani nakosene ke. Ni duguden bee, walima du dɔw farala jɔɔɔ kan ka baara dɔw ke, yelemaba be se ka don balo ko la.

A nafa ka bon mɔɔɔ ka a dɔn ko foro fitini sɔɔ te se ka mɔɔɔ caman balo. O de la, dɔw be a fɔ ko denbaya fitini kɔɔ mɔɔɔ balocogo ka jɔ ni duba kɔɔ mɔɔɔ ye. Nka fantan caman hakili la ko den caman sɔɔ kun ye baarakela ko ye, ka sɔɔba ke. Ni denw si temena san 10 ni 12 la, u ka baara be min ladon, o ka ca ni u ladonni musakaw ye u bangebaaw fe. Ani fana, masaw hakili la ko ni den caman be u bolo, ko u ladonbaa ni u demɛbaa be caya ni u kɔɔla.

Ladonnibaga ko ni nafolo ko jɔɔ be bangebaaw bila ka den caman sɔɔ. Ola, a ka gelen fantanw ka sɔn a ma ko denbaya fitini de balo sɔɔ ka di foro fitini na. Fen min be se ka ke, o de ye ka bee damakeɔe seneyɔɔ ko la, ka saraw ke kelen ye, ani ka feerew sigi sen kan ka fantanya kele. Ni o kera, mɔɔɔ bena sɔn ka den dama dama dɔɔɔ sɔɔ ani ka u jigi da a kan ko ka mɔɔɔ hake bere ben dugukolo ma, o de be bee nafa.

Ni wari man ca, a ka kan ka dun ni hakili ye. O kɔɔ ko jɔɔɔndemɛ ni sinipesigi nafa ka bon. Tuma caman, dutigi deseɔagatɔ dɔw be u ka warini bee don dɔɔ, sira ni dute la, ka sɔɔ u tun ka kan ka dumuni nafamaw san (she fandalaw) walima ka kowere ke, min be keneya sabati denbaya la. Ce minnu be dɔɔ min, olu ka kan ka jɔɔɔ ye don dɔ, waati min u sulen te, ka feere pumanw jini u ka geleyaw la.

Bangebaaw dɔw fana be to ka minfen sukaromaw san ka di u denw ma ka sɔɔ u tun be se ka shefan, kɔɔ walima dumunifen nafama werew san ni o wari ye. U denw tun be se ka baloko puman ni keneya sɔɔ ni wari hake kelen ye. Aw be kuma nin kan denbatigiw fe ani ka a jini ka feerew sɔɔ.



Ni wari bere te aw bolo, ani ni aw b'a fe ka aw den demɛ a ka fanga sɔɔ : aw kana minfen sukaromaw walima sukaromafenw san a ye; aw ye shefanw, tigaw, jiridenw, kɔɔkɔne walima kɔɔkumu san a ye.



6 Dumuni pumanw, minnu da man gelen

Duniya kɔɔ, mɔɔ caman balo ye dumuni fasamaw ni dumuni tuluma ni kɔkɔmaw de ye; u te dumuni witalimaw ni jolisegindumuniw dun ka caya. O be bɔ dumuni nafama sɔngɔ cayali la. Dumuni minnu be bɔ baganw na, i n'a fɔ nɔɔ ni sogo, olu nafa ka bon, nka u da ka gelen fana. Baganw mako be dumuniyɔɔba de la walasa u ka se ka balo puman di an ma.

Mɔɔ caman be yen minnu te se ka dumuniw sɔɔ, dumuni minnu bɔra baganw na. Nka, dɛsebagatɔ dɔw be se ka sogo ni jɛɛ nɔnabila ni suman dɔw seneni walima ni u sanni ye i n'a fɔ shɔ, tiga, tiganikuru walima shɔni ka a da a kan olu da ka nɔɔ.

Mɔɔw be se ka fanga ni keneya sɔɔ hali ni u ka dumuni fanba be bɔ jiriw la.

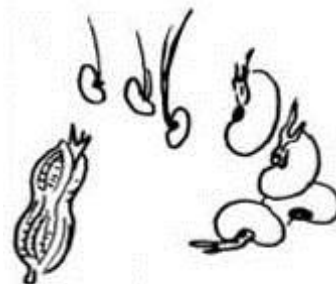
Nka a ka fisa tuma dɔw la ka dumuniw dun; dumuni minnu be sɔɔ banganw na, ni o ye a sɔɔ a musaka be denbaya bolo ani ni u dunni be ben an ka laada la. Farikolo mako be witalimi sugaya minnu na, olu be sɔɔ man di dumuniw na, dumuni minnu be bɔ jiriw la.

Mɔɔ ka kan ka jiri la dumuni sugaya caman dun, o ka fisa ni a suguya kelen walima a fila dɔɔɔɔ dunni ye. A suguya caman dunni be nafaba lase farikolo ma. Shɔ ni kaba walima ɔɔ, wala ani tigadege dunni ɔɔɔɔɔɔ, o be farikolo nafa ka teme shɔ ni kaba dama dɔɔɔɔ dunni kan. Ni an sera ka nakɔfenw ni jiridenw fana fara olu kan, o yere ɔɔɔɔ te. Witalimima dumuniw ni jolisegindumuni da nɔɔɔ dɔw sɔɔɔɔɔ puman fɛɛɛ dɔw file :



1. **Sinjɔɔɔ** : Ale ye denyereni ka dumuni ye, dumuni min da man gelen, a ka sanu ani a dafalen don. Denba be se ka jiri la dumuniw dun, ka u bayelema ka u ke dumuni puman ye den bolo – ni o ye sinjɔɔɔ ye. Sinjɔɔɔ ka ɔɔ den ma, ani fana a be a to mɔɔ ka wari mara!

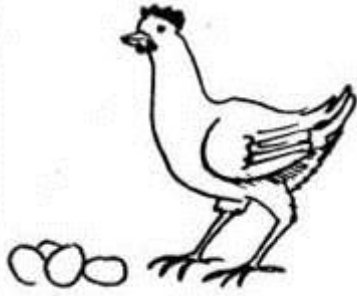
2. **Tiga, shɔ fasuguya beɛ** (tiganikuru, shɔni o ni a ɔɔɔɔɔ), olu ye witalimi sɔɔɔɔɔ nɔɔɔ dɔ ye, sanko soja (sunbalashɔ). Ni an ye u bila fo u ka falenkun bɔ, sani an ka u tobi ka u dun, o be belebeleba de fara u witalimi kan. Den minnu temena kalo 6 kan, shɔntikima ka ɔɔ olu ma.



Aw kana ye dɔɔɔ ko shɔw, tigaw ni nakɔfen werɛw ye dumuni witalimima da nɔɔɔ ye. U be dugukolo nɔɔɔɔɔ fana; o min be a to balo puman be sɔɔ. O de la, a ka fisa ka sumanw falen falen ani ka suman suguya caman sene ɔɔɔɔɔ foro kelen na (aw ye seben ɔɛ 13 laɛ).



3. **Jɛɛ**. Tuma dɔw la, jɛɛ da ka nɔɔɔ ni sogo ye, ka sɔɔ a fana ye dumuni witalimima ye. Jɛgemisenni fara a a kunbaba kan, u jalen yere da ka nɔɔɔ, wa halisa o te dɔ bɔ ka witalimaw la.ye.

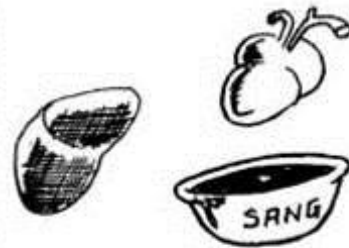


4. **Shefanw ni shesogo:** Yɔɔ caman na, dumuni nafama ni a da nɔɔn minnu be bɔ baganw na, shefan ye olu dɔ ye. Shefan be se ka ɲagami denw ka dumuni na, ni u te se ka sinji min; walima a be se ka sinji dafa ni denw beka

Ni shefan fara susura ka a ɲagami dumuni na, o be musokɔɔmaw deme kalisiyɔmu ko la, sanko jolimisenniw be musokɔɔma minnu na, walima minnu ɲinw yigiyɔɔlen don, wala minnu fasa be to ka ja.

Witamini sɔɔcogo nɔɔman ye shesogo ye, sanko ni denbaya yere be she mara.

5. **Bijɛ, sɔn, ni kɔmɔkiliw** ye dumuni witaninima ni jolisegindumuniw ye (ka jolidese kele) ani fana, u da ka nɔɔn ka teme sogo tɔw kan. A ka ca a la, jɛɛ da ka nɔɔn ka teme sogo kan, ka sɔɔ u bɛɛ nafa ye kelen ye.



6. **Malo, alikama ani sumankise werew**

nafa ka bon ka teme ni u bu bɛɛ ma bɔ u la. Malo ni alikama fololen ka u bu dɔɔni to u la, o watamini ka ca ka teme u fololen kan ka a jɛya.

Hakili jigin : alikamamugu, malo, kaba, ani sumankise tɔw be nafaba don farikolo la, ni u ni shɔ ni shɔni be dun ɲɔɔn fɛ.



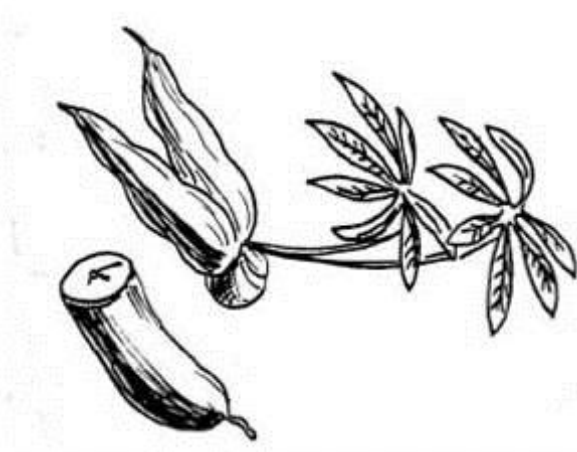
7. **Suman folonbali dumni nafa.** A ka ca a la suman be folon ka sɔɔ ka a ke dumuni ye. Nka dɔnniɲinina caman ye a jira ko suman folonbali dumni nafa ka bon kosebe ka teme a fololen kan.

Bu dɔ be Suman folobali la min nafa ka bon farikolo joli la. Fu be bu in na. Fari nafalan caman be a la i n'a fɔ joliseginnan, sege, farilafiyalan, zinki ani camini. Witamini B suguyaw be a la. Bu in fana be kɔɔja kele ani ka dusukunnabanaw bali. A be nɔɔnkunna ni kanseri bali.

Nin nafa ninnu bɛɛ dɔnnen kɔ sumanbu kan, a ka fisa ka suman folobali tobi ka dun.

Aw ye aw hakili to nin na: suman dɔw be ye minnu folonbali te se ka dun i n'a fɔ malo ni alikama. O suman kofɔlenw ka kan ka folon.

8. **Nakɔfen minnu bulu ye ɲugujima ye (ɲugu),** farisogojolidumuni ni jolisegindumuni dɔɔni be sɔɔ olu la ani witanini A caman. Wosobuluw, shɔbuluw, epinaribuluw, jebuluw ani zirabuluw ye dumuni nafamabaw ye. U be se ka laja ka u mugu bɔ ka u ɲagami denw ka seri la walasa ka a witanini sankɔɔta.

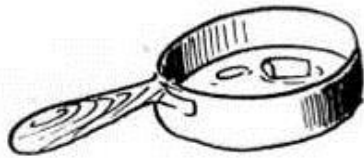
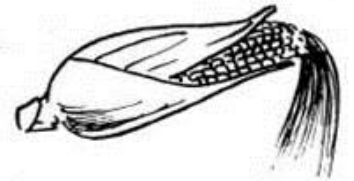


Nakɔfen minnu bulu ye binkenema ye, i n'a fɔ salati ani shu, olu nafa ka dɔgɔn; u senekun tɛ.

9. **Banankubuluw** vitamini ni u poroteyini ka ca sije 7 ka teme a ku yere kan. Ni an be banankubulu ni a ku dun ɲɔgɔnfe, o de ɲɔgɔn tɛ, ani a da man gelen. A bolo kurani de ka ɲi ni a beɛ ye.

10. **Kaba jalen:** Ni i ye kaba daji ni lasho sani a ka tobi, i n'a fɔ a be ke cogomin Ameriki worodugu yanfan

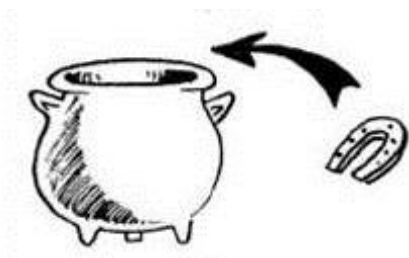
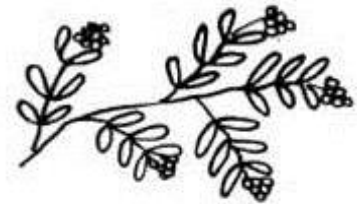
jamana caman na, o be kaba kolosinsinnan (calcium) caya. Kaba dajilen ni lasho ye, o be a vitamini ni a farikolojolan caya.



11. **Nakɔfenw ni malo ani dumuni werew man kan ka tobi ni ji caman ye.** U man kan ka tobi ka mɔn kosebe. O la, u vitamini ni u farikolojolan be to u la. A ji min be to, o be se ka min walima ka naji tobi ni a ye.

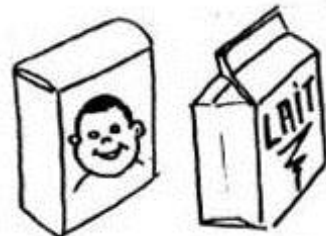
12. Vitamini C ni sukaro caman be **kungo kɔnɔ jiridenw ni ngɔkunw la.** Dumuni ni vitamini dafalan pumanw don.

(Aw ye aw kɔɔsi : Baga be minnu na, aw kana olu dun).



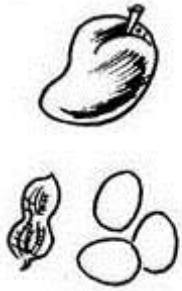
13. **Ka tobilike tobilikeminan negemaw kɔnɔ, walima ka nege** kɔɔ dɔ bila daga kɔnɔ, waati min aw beka shɔ, walima dumunifen were tobi, o be a to nege be don dumuni na ka jolidesebana kunben. Tamati fana be dɔ fara dumuni nege kan. Walasa ka nege sɔɔ cogo were la, aw be se ka pontiw bila lenburuji la ka lere dama ke. O kɔ aw be sukaro dɔ ke a la ka tila ka a min.

14. Jamana dɔw la, denmisenw ka dumuni dɔw be yen minnu labennen don ka ban wa u da man gelen. O dumuniw ye sunbalashɔ, kɔɔrikolo, kɔnɔmugu, walima jegejalan ye. A dɔw dundala ka di ka teme dɔw kan, nka u beɛ ye dumuni dafalenw ye. Ni u ɲagamina seri, sumanmugu werew tobilen na, walima ka u ke dumuni werew la, o be camanba fara dumuni nafa kan, ka sɔɔ musaka caman ma bɔ.



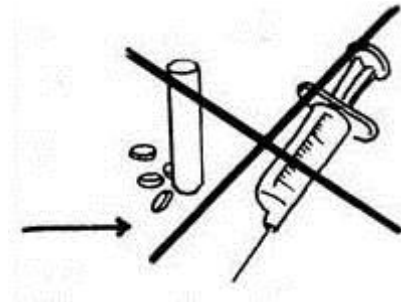
7 Witaminiw be sɔɔ fɛn minnu na: furakisew, pikiriw, sirojiw, walima dumuniw na?

Mɔɔ o mɔɔ be dumuni numan dun, o tigi be a farikolo nafalan witamini beɛ sɔɔ. Dumuni numan dunni ka fisa ni witamini furakiselama, a pikirilama, a sirojilama, walima a farifoninan sanni ye.



Awɔ, ninnu ka ni

Ni aw b'a fɛ ka witamini sɔɔ, aw be tigi ni jiridenw san, walima dumuni dafalenw, olu ka fisa ni furakisew ni pikiriw ye.



Ayi ninnu man ni

Tuma dɔw la, dumuni dafalenw sɔɔ man di. Ni bana ye mɔɔ sɔɔ, mɔɔ min balolen tɛ ka jɛ; o tigi ka kan ka a jija ka balo dafalen dun ani ka witamini dɔw fara a kan.

Ni a kera a fɛn o fɛn ye, witamini duntaw ka fisa ni a pikirilamaw ye, wa u da man gɛlɛn ani farati foyi tɛ u la. **Aw kana sɔn ka witamini pikirilamaw kɛ! A ka fisa aw ka u dun, kerɛnkerɛnɛnya la dumuni dafalenw.**

Si vous achetez des préparations de vitamines, assurez-vous qu'elles contiennent toutes les vitamines et tous les minéraux généralement absents dans un régime alimentaire très riche en hydrates de carbone. Aussi, Les personnes qui ont besoin de prendre ces vitamines sont les femmes enceintes qui ont des antécédents anémie ou de vitamines; et les personnes vivant dans des milieux où l'alimentation est fréquente; par exemple le milieu rural où il n'y a pas assez de fruits ou légumes pendant la saison sèche.

Ni aw be witamini labɛnɛnɛw san, aw ye aw jija ka a dɔn ko witamini suguya beɛ ni joliseginfura suguya beɛ be a la, o minnu tɛ sɔɔ dumuni tulumaw la. Fana, mɔɔ minnu ka kan ka witamini ninnu ta, olu de ye jolidesɛ ni witaliniko geleya be musokɔnɔma minnu na kɔɔlɛn, ani balodesɛ ka ca sigida minnu na, misali la jiriden ni nakɔfɛn man ca dugumisɛnni minnu na tilema waati.

- Niyasini (niacine) (*niacinamide*)
- Witamini B₁ (ciyamine) (*thiamine*)
- Witamini B₂ (ribofilawini) (*riboflavine*)
- Joliseginfura, kerɛnkerɛnɛnya la, min be di musokɔnɔmaw ma. (Jolidesɛ be mɔɔ minnu na, witamini suguya caman be furakisɛ minnu na, joliseginfura berɛ tɛ olu la. Joliseginfurakisɛw de nafa ka bon).

Ka a fara olu kan, mɔɔ dɔw mako be fɛn werɛw la, i n'a fɔ:

- Musokɔnɔmaw mako be joli caya fura la (acide folique/folicin)

- Witamini A (Vitamine A)
 - witamini C (acide ascorbique)
 - Witamini D
- } denmisenni fitiniw farikolo mako be olu la
- Foolo ka ca yɔɔ minnu na, o yɔɔ mɔgɔw mako be kɔkɔwasa (iyode) la
 - Witamini B₆ ɲeci be denmisenni fitiniw ni sɔgɔsɔgɔɲijebagatɔw ye.
 - Kolosinsinnan ka ɲi denmisenniw ni denbatigiw ma, minnu te kolosinsinnan bere sɔɔ u ka dumuni duntaw la, i n'a fɔ kɔkɔ, naare, walima dumuni minnu tobira ni kumu ye.

7.1 Witamini nafamaw ni joliseginfura minnu man kan ka dɛsɛ dumuniw na

Witaminiw:

Witamini A : Ale be mɔgɔ wolo kɔkɔna ni a kɔkanna lakana. A ntanya be fiɲɛ bila ɲɛ na, min be se ka laban ni fiyen ye (aw ye seben ɲɛ 326). Witamini A be sɔɔ jɛgɛw ni baganw biɲɛ na, kɔkɔ (nka a te sɔɔ kɔkɔ bayɛlemanenw na), shefanw ani nakɔfɛn caman, i n'a fɔ ɲugu, shɔ, karoti, je, jɛgɛ ani jiriden dɔw, i n'a fɔ mangoro.

A be sɔɔ tentulu la. Ni an be tobilike, ni an ye tentulu weri tila fara an ka tobiliketulu kan, o be a to an ka witamini A sɔɔ an ka dumuni na.

Witamini B₁ (ciyamini) (Thiamine) : Ale be sɔn ni fasajuruniw lakana. A ntanya be dusukunnabana ni hakililabana bila mɔgɔ la. Witamini B₁ be sɔɔ fununan, tiga, sumankisew, sunbalashɔ (soja), zira, tamaro, shɔ, shɔni ni lesogo la.

Witamini B₂ (ribofilawini) (riboflavine): Ale be wolo kɔkɔna ni a kɔkanna ani kunsigiw lakana. A ntanya be mɔgɔ mɔgɔya ani ka farikansiw bɔli geleya (aw ye seben ɲɛ 305 et 162 lajɛ). A be sɔɔ kɔkɔkɛnɛ, biɲɛ, shɔw, woso, dabileni, sɔmɔn, tigaw, ɲɔkuturu dumuni na.

Niyasini (niacine) : (a ni witamini B bɛɛ ye kulu kelen ye). Ale be fasaw lakana. A fana ntanya be farikansiw bɔli geleya. A be sɔɔ baganw biɲɛ na, tiga, fununanw, sumankisew, zira, shɔ ani tamaro la.

Jolikisecaya fura: Ale nafa ka bon farilasogo ni joli dilanni na. A nafa ka bon musokɔkɔmaw ma ani jolidesebana be mɔgɔ minnu na, i n'a fɔ jolikisɛbilendese be minnu na (aw ye seben ɲɛ 479 lajɛ). A witamini tɔgɔ in be sɔɔ ɲugu ni baganw biɲɛ na.

Witamini C: Ale be mɔgɔ tanga banamisenniw ma. A ntanya be namantɔɔkɔ bila mɔgɔ la (joli be bɔ fari ni ɲintaraw la). A be sɔɔ jiridenw na (kɛrɛnkɛrɛnɛnya la kɔntaba, lenburukumu, lenburuba, sɔmɔn, zira, ani buyagi la) ani nakɔfɛnw na (nka a tobiko jugu be witamini in tiɲɛ).

Witamini D: Ale be kolow lakana. A ntanya be mɔgɔ mɔgɔya (aw ye seben ɲɛ 171 lajɛ). A be sɔɔ jɛgɛ biɲɛ na, naare, ani shefan nɛrɛmugumayɔɔ la. Nka tile yeelen be se ka a dilan mɔgɔ fari la.

Joliseginnanw ni kolosinsinnanw

Kolosinsinnan ꞑeciba be kolow ni ꞑinw sinsinni na. Ni a be joli la, a be fasabaw ni fasamisenniw deme u ka baara la ani fana, a ꞑoyꞑo be joli simini na. A ka teli ka sꞑo kꞑo, nꞑoꞑmafenw ni ꞑugu la.

Joliseginfura : Joli te se ka dilan a ko. A ntanya be jolidese bila mꞑo la. A be sꞑo biꞑe, sogo, shefanw, shꞑ, shꞑni ani ꞑugu la.

Iyodi (iode) be mꞑo tanga foolo basigilen ni hakiligoya banbali ma. A be sꞑo kꞑoꞑjila fenw ni kꞑoꞑwasa la.

8 An ka kan ka dumunifen minnu ye ka u to yen

Mꞑo caman hakili la ko dumunifen dꞑw be geleya lase u ma, walima u man kan ka olu dun ni u man kene. O mꞑoꞑw hakili la ko u man kan ka dumuni kalaman dun ni funteni be u ka bana senkꞑo ani u man kan ka dumuni sumalen dun ni nene be u ka bana senkꞑo. U hakili la fana ko jibatꞑ man kan ka dumuni bee dun. O ko dꞑw ye tiꞑe ye, nka a dꞑ be na ni tiꞑeni ye. A ka c'a la, mꞑoꞑw be dumuni minnu to yen ni u man kene, u farikolo mako be o dumuniw yere de la walasa u ka keneya.

Banabagatꞑ farikolo mako be dumuni nafamaw la ka teme mꞑo keneman kan. Ni mꞑo man kene, aw man kan ka dumuniw di a ma, dumuni minnu be geleya lase a ma; aw be dumuniw di a ma, dumuni minnu be a deme ka keneya—misali la: jiridenw, nakꞑfenw, kꞑo, sogo, shefanw ni jege.

A ka ca a la:

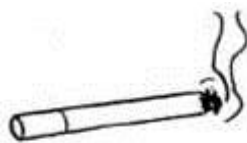
Dumuni minnu ka ꞑi an kenema ma, o dumuni kelenw de ka ꞑi an banabagatꞑ ma.

O cogo kelen na, dumunifen minnu be an **kenema** kele, **olu be an ka bana yere juguya. Aw be olu ye ka u to yen.**

dꞑow



Sira



dumunitulumaw



foronto caman ni najiniw



sukaro caman ni sukaromafenw



kafe caman





- Dɔɔ be biɲedimi, furudimi ni fasadimi bila mɔɔ la walima ka u juguya. A be na ni geleya ye mɔɔw ni ɲɔɲɔn ce fana.
- Sigaretimin be se ka sɔɔsɔɔɔ basigilen, walima kanseri ni geleya werew lase mɔɔ ma (aw ye seɓen ɲe 242 laɲe). Sigaretimin be kɔkɔ lase mɔɔ ma, fagonfagonlabana be mɔɔ minnu na, i n'a ɔ sɔɔsɔɔɔniɲe, sisan ani disidimi, ani musokɔɔmaw fana. Sigaretimin be na ni musaka caman bo ye.
- Dumunitulumaw, najini farimanbaw dunni, walima kafe minko jugu be se ka furudimi bila mɔɔ la, walima ka geleya werɛ lase furu ma.
- Sukaro caman dun be dumunikebaliya ni sumu bila mɔɔ la; a be se ka dusukundimi ni sukarodunbana fana sababuya. Nka a dɔɔni dunni be fanga di banabagato ma, ani balodese be denmisen minnu na.

Bana dɔw la, dumuni dɔw man kan ka dun. Misali la, tansiyɔn ni dusukunnabana be mɔɔ minnu na, walima minnu sen fununen don, olu man kan ka kɔkɔ caman dun. Kɔkɔ caman dun man ɲi mɔɔsi ma. Furudimitɔw ni sukarodunbanabagato ma fana ka kan ka dumuni kerenkerennenw dun.

9 Denmisen fitiniw balocogo ɲuman

9.1 Ka a ta u kalo 4 fo u kalo 6 ɔɔɔ kɔɔɔ:

Foyi man kan ka di den ma a kalo 6 ɔɔɔ kɔɔɔ ni sinji dɔɔɔn te. Sinji ɲɔɲɔn te denfitiniw ka balo la, wa a ka senu. A ka fisa ni dumuni to beɛ ye walima aw ka dendumuni dilannen minnu san. Ni sinji dɔɔɔn be di den ma ka a ta a kalo 4 fo a kalo 6 ɔɔɔ kɔɔɔ, o be a tanga kɔɔɔboliw ni banamisen caman ma. Ni aw sɔmmina ko jidese be aw den na (aw ye a taamasinew laɲe), aw be se ka dumuniketuku ɲe 3 ka se 6 ma, o ji tobilen di a ma sindi Kɔɔɔ. Nka a nafa ka bon ka sin di a ma tuma ni tuma, wa ma fana ka to ka ji caman min.

Denba dɔw be den dabo jona, barisa u hakili la ko sinji ma ɲi den ma, walima ko ji bere te u sin na. **Nka den be nafaba de sɔɔɔ sinji na, hali ni ba fasalen don ka a fanga ban.**

Ni sidabana be denba la, a be se ka yeleva den na sinji fe. Nka ni a te se ka ji sanuman sɔɔɔ, kɔɔɔboli, jidese farikolo la, ni balodesebana ka teli ka den faga ka teme sidabana kan. Sisan, fura dɔw be yen, fura minnu be sidabana yeleva bali den na sinji fe (aw ye seɓen ɲe

398 laje). Nka a kera a fen o fen ye, aw de be se ka kow jatemine aw fe ani aw ka sigida la ani ka a latige aw ka kan ka a ko ke cogomin na.

Den bee be u fa sɔɔ u ba sinji:

- Walasa sin kana ja jooona, denba ka kan ka to ka sinji di den ma, a ka to ka dumuni pumanw dun ani ka jimafen caman min.
- Dumuni were man kan ka di den ma sani a ka kalo 6 sɔɔ, fo sinji dɔɔn, o ko aw be folo tuma bee ka sinji di sani aw ka dumuni tɔw di a ma.
- Ni ji foyi te denba sin na, walima bere te bo a la, a ka kan ka dumuni pumanw dun waati bee, ka to ka jimafen caman min, ani ka to ka sin nukun don den da. Sinji dilen ko, kɔkɔ suguya werew be se ka di den ma tasa la, i n'a fo banɔkɔ, misinɔkɔ, buwati kɔkɔ kɔkɔjima ani kɔkɔmugu; aw be a wuli folo; nka a man kan ka di biberon na. Aw be sukaro walima tobilike tulu do fara o kɔkɔ suguyaw kan. A kana kɔkɔ dulen di den ma abada.

Ni ji bere te sɔɔ denba sin na:

- denba ka kan ka ji ni jimafen caman min. Ni a be jimafen, ji be jigin a sin na;
- denba ka kan ka dumunike ka je. Farikololajolan ni vitaminiw be dumuni minnu na, i n'a fo tigaw, show, juguw, sogo, kɔkɔ, naare ni shefanw, olu be ji jigin sin na.

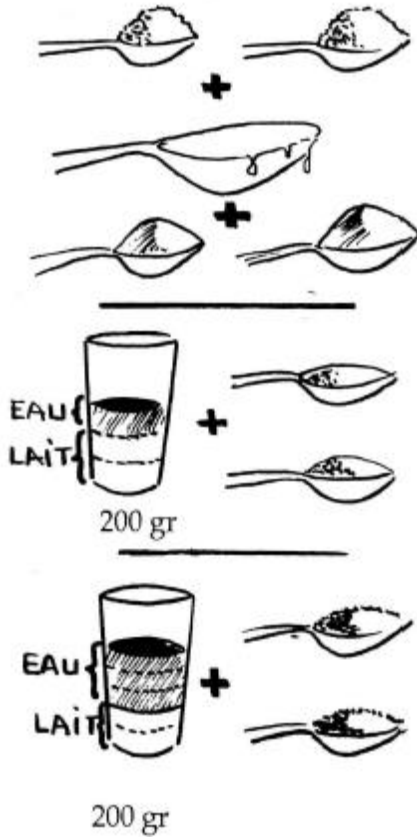
Ni denba man kene: a sinw peren perennen don, joli be a sin na, walima a fununen don:

- Ni denba sin kelen walima a fila bee peren perennen don, aw be to ka tulu mu a la, min be wele ko "oxyde de zinc", den kelen ko ka sin min. Ni a ka jugu, aw be sin bisi ka a kɔkɔ ke minan jelen do kɔkɔ ka o di den ma ni kutu ye.
- Ni joli be denba sin kelen na, a ka kan ka to kelen do in di den ma (seben je 386). Aw be banakisefagalanw di denba ma ani ka sin bananen kɔkɔ sama ka a bon fo banakisefagalanw no ka ye waati min.

Ni ji foyi te denba sin na:

- A ka kan ka jimafen caman min ani ka dumunike ka je. Aw be to ka sin di den ma. A do la, ji be jigin sin na. A ka kan ka a lafiye ani ka sunɔko kosebe.
- Si cela n'est pas efficace, donner au bébé un autre type de lait – lait de vache, lait de chèvre, lait en boîte ou en poudre. Mais il ne faut pas utiliser de lait concentré sucré. On peut ajouter un peu de sucre au lait qu'on donne à l'enfant.
- Ni o si ma mako je, aw be kɔkɔ suguya were di den ma, i n'a fo misinɔkɔ, banɔkɔ buwati kɔkɔ kɔkɔ, kɔkɔmugu. Nka, aw kana kɔkɔ dulen sukaroma di den ma cogosi la. Aw be se ka sukaro doɔni ke den ka kɔkɔ na.
- **Note** : quel que soit le type de lait qu'on utilise, il faut y ajouter un peu d'eau bouillie. Voici trois exemples de formules qui conviennent :

Aw ye aw janto nin na: A kera nɔnɔ suguya o suguya ye, aw be jikalan dɔnɔni ke a la. A dilancogo suguya saba file nin ye minnu ka ji:



A folo :

Kutu falen nɔnɔmugu la fo ka bon, o ne 2.

Tobilikekutu ne 1 tulu

Kafeminkutu ne 2 sukaro

Aw be olu jalan nagami folo sani aw ka jisuma (jiwalokolen) ke a la. A mugu jalan be se ka dilan ka a bila.

A filanan

Misinɔnɔ wulilen galama ne 2

Jikalan galama ne 1

Kafeminkutu ne 1 sukaro, walima wɛri ne 1 tulu

(sani a ka kalo 1 sɔɔ: galama min be ke ka nɔnɔ suman, o galama kelen de be ke ka ji suman)

A sabanan :

Galama dɔ ne 2 nɔnɔjima la (a sukarontan)

O galama kelen ne 3 jikalan na

Kafeminkutu ne 1 sukaro, walima wɛri ne 1 tulu

A dilancogo 3 kelen o kelen na, a ka fisa ka a dilan ni nɔnɔmugu ye, o min yeɓema ka di den kɔnɔ. O la, aw be tobilike kutu ne kelen tulu fara a kan.

Ni denba sara (misali la, ni a tora musokele la), a ka fisa ka muso dɔ jini den ba walima a fa somɔɔw la (ka a da aw ka yɔɔ ladaw kan), min be se ka den balo ni a sin ye fo a si ka se kalo 6 ma, ani ka to ka a deli dumuni tɔw la.

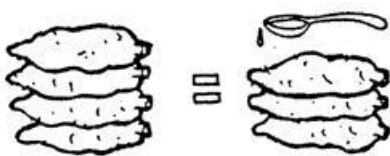
- Aw ka kan ka ji ni nɔnɔ wuli tuma beɓe. A ka fisa ka nɔnɔ di den ma tasa la ni kutu ye, o ka ji ka tɛme biberɔn kan. Biberɔnw saniyali matarafali man nɔnɔ, o min ye banamisenni caman sababu ye, i n'a fɔ kɔnɔboli. Ni aw bɛna biberɔn di den ma, aw ka kan ka a tobi folo sani aw ka di a ma. Aw kana nɔnɔ dilannen bila waati wɛre ne.
- Ni wari caman tɛ aw bolo ka nɔnɔ san den ye, aw be se ka maloseri, nɔseri walima suman wɛre kise tobi ka o di a ma. Aw be aw jija ka shɔ fololen, tigamugu, shefan, jɛge, shɛsogo walima farikololajɔlan dumuni dɔw fara a kan. Aw be u nɔni ka u di a ma. Aw be se ka sukaro ni tulu dɔnɔni fara a kan.

Aw ye aw janto nin na : Nafaba te ꞓꞓ, kabamugu walima maloseri la denfitiniw bolo. Den tena mɔdiya, ka taama ani ka kuma joona. A bana ka di wa bana ka teli ka o den suguya faga. **Denfitini ka kan ka dumuni dɔw dun, dumuni minnu bɔra baganw na.**

9.2 Ka a ta kalo 6 la ka se san 1 ma:

- 1) Aw be teme ni sinji dili ye den ma fo san 2 ka se 3 ma.
 - 2) Ni den ye kalo 6 sɔrɔ, **aw be dumuni werew fara sinji kan.** A ka ji aw ka dumuni ninnu tobi ka mɔ ka tila ka u nɔni ka di den ma. Dumuni nafama dafalen puman be sɔrɔ ni dumunifenw jagaminen ye ꞓꞓꞓ na ka a sɔrɔ aw ma musaka caman bɔ. A nafa ka bon ka den ka dumunidi damine ni naji ye, o kɔ mɔni min tobira ni sumanw ye (gafe ꞓe 111), i n'a fɔ kabamugu, malo tobilen ji lawalima nɔnɔ na. Aw be tulu dɔɔni ke a dumuni ninnu na walasa u ka ke fangasɔrɔ dumuniw ye. Tile damadɔ kɔ, aw be dumuni werew fara a kan (aw ye gafe ꞓe 110 laje). Tuma o tuma ni aw b'a fe ka dɔ fara den ka dumuniw kan, aw be a fara a kan dɔɔni dɔɔni, wa aw kana teme dumuni suguya kelen kan abada, ni o ma ke dumuni yeɛma te diya den kɔnɔ. Dumuni kuraw ka kan ka tobi ka mɔ, ani ka u nɔni. A damine na, aw be se ka sinji jagami a la den ka se ka a dun nɔɔya la.
- Dumuni werew faralen den ka balo kan nin cogo la, o musa man ca wa a kera dumuni nafama ye fana (aw ye gafe ꞓe 110 laje). Min nafa ka bon, o de ye ka fangasɔrɔ dumuniw fara den ka balo kan (i n'a fɔ tulu) ani fana ni aw sera ka jolisegin dumuniw fara nin bee kan (i n'a fɔ nakɔfen kene bulumaw).

Aw hakili kana bɔ ka a fɔ ko denmisenni kɔnɔ man bon, wa den te se ka dumuni caman dun yɔrɔnin kelen. O la aw be to ka dumuni di den ma dɔɔni dɔɔni ani tuma o tuma ka fangasɔrɔ dumuniw fara a kan:



Ni aw ye dumunikekutu ꞓe kelen tulu fara dumuni kan, o dumuni tila sigiyɔrɔma 4, a be se ka a tilayɔrɔ 3 bee dun walasa a ka fanga sɔrɔ. Tulu faralen dumuni kan, o be fanga di den ma hali ni a kɔnɔ ma fa.

Aw ye aw janto nin na: Balodese ka teli ka den mine a kalo 6 ni a san 2 ce. Ni den fari ꞓe jera a kan, ka a fasa, ka a kɔnɔbara bonya, ka a senw walima a ꞓeda tɔn, ka jolibaw ke a fari fan caman na, a be bɔɔ dun, walima ni a mɔ ka go ani ka a ke a teka fanga sɔrɔ, o b'a jira ko dumuni minnu be di den ma, olu t'a to ka fanga sɔrɔ, o la aw ka kan ka dumuni nafamaw di a ma. Ka da a kan sinji dama fana te fanga di a ma tuguni ni a si temena kalo 6 kan. Ni denba ye sinji dili dabila o waati la, balodese ka teli ka den mine.

Den minnu te san 2 bɔ walasa u ka to keneya la:

- Aw kana u dabɔ;
- Aw be dumuni nafama werew fara sinji kan nka aw b'a ke dɔɔni dɔɔni;



- Aw be aw jija ka dumuni di den ma siye 5 don o don ani ka to ka dalamagafenni di u ma dumuni ni jɔɔɔn ce;
- Aw be aw jija dumuni saniyalen ni dumuni kura di u ma;
- Aw be den ka ji minta tobi;
- Aw be aw jija den yere ni a munumunuyɔɔw saniyalen ka to;
- Aw ye a to den ka balo ka je tuma be, aw ye jimafen caman di a ma, sango ni a banana.

Sidabanakise be denba minnu na, olu ka u janto nin na: Ni den temena kalo 6 kan, a be mɔdiya ni fanga ye, ka a tanga kɔɔɔboli kɔɔɔ ma. Ni aw ye sin di a ma ka se kalo 6 ma, aw be se ka a ka dumuni falen, ani ka a damine ka dumuni werew di a ma. O be ke sababu ye sidabanakise kana a mine.

9.3 Den si san 1 ni kɔ:

Ni den ye san kelen sɔɔ, a be se ka mɔɔkɔɔɔbaw ka dumuni jɔɔɔn dun, nka a ka kan ka nɔɔ fana min tuma dɔw la.

Don o don aw ye aw jija ka dumuni di den ma fangasɔɔɔlan ni witamini, joliseginnan (aw ye gafe laje ka a ta a je 162 ka taa a je 165 la) be dumuni minnu na walasa a mɔ ka diya, ka a kolo keneya ani ka a yere ka to keneya la.

Walasa den ka sɔn ka dumuni caman dun, aw be a dama ta di a ma dumunike tuma, ani ka a to a ka a dun fo ka a ban.

Denmisenni ni bonbonw

Aw kan den deli bonbon ni sukaromafenw dunny ni u minni na (aw ye sukaromafew yɔɔ laje gafe kɔɔ, misali la kokakola). Ni den be sukaromafen dun kojugu, a te sɔn dumunifen werew la ka caya. Fana, sukaromafenw ka jugu a jiw ma.

O la ni dumuni caman te aw bolo kɔɔ, aw be se ka sukaro dɔɔni ni tulu ke kɔɔ na walima dumuni werew la walasa den ka nafa sɔɔ a la.

Denw ka dumuni jumanw

Kalo 6 fɔɓ

Sinji gɛɛgɛɛ wa dumuni wɛɛɛ tɛ fara a kan



Awo



Ayi

Den kalo 6 ni a san 2 cɛ

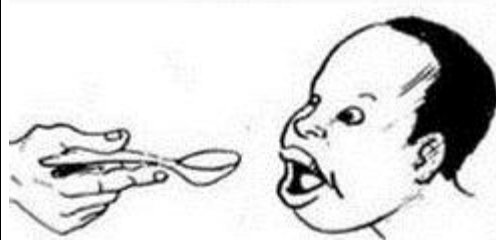
Sinji



ani misinɔɔ, banɔɔ walima nɔɔmugu.



ka dumuni nafama wɛɛw fara olu kan, dumuni minnu tobira ka ɲɛ.



10 Hakilina jugu minnu be mɔgɔw la dumuniko la

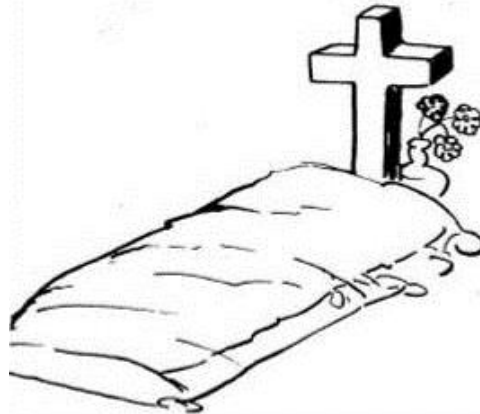
1. **Jibaato ka dumuniw.** Sigida caman na, mɔgɔw hakili la jibaato man kan ka dumuni sugu dɔw dun. Jibaato balilen o dumuni nafama ninnu dunny na fo ka a to to kabamugu, alikamadumuniw ni maloseri ma, o be a fanga dɔgɔya wa jolidese be a mine. O dumuni nafama dunbaliya fana be se ka ke a sata ye barisa a be kon ka dese jolibɔ ni banamisenniw bolo.

Jibaato ka kan ka dumuni nafamaw dun minnu sɔrɔli ka nɔgɔ.

Walasa ka banamisenniw ni basibɔn kunben ani ka ji jigin sin na, **denba kura ka kan ka dumuniw dun minnu be se ka a fari segin a cogo la, dumuniw i n'a fo shefan, shesogo, nɔnɔmafenw, sogo, jege, jiridenw ani nakɔfenw.** Denba ka kan ka faritanga dumuniw fana dun i n'a fo jiridenw ni nakɔfenw, ani fangasɔrɔ dumuni werew i n'a fo tulu ni tuluma dumuniw. Nin dumuni ninnu si te jibaato kele; wa u be do fara a ka keneya yere kan.



Nin jibaato in ye dumuni nafama suguya caman dun min kera sababu ye ka a to keneya la.



Yan nin ye jibaato do kaburu ye min siranna dumuni nafamaw dun.

2. **Kuma min be fo ko lenburuba ni buyagi ni jiriden werew man ni murato ni murasɔgɔɔgɔto ni sɔgɔɔgɔto ma, o te tije ye.** Ka a sɔrɔ kumu (witamini C) be lenburuba ni tamati la, min be se ka mura ni banamisenniw kele.
3. **Ko ni mɔgɔ be fura ta a man kan ka dumuni sugu dɔw dun, o te tije ye.** A jelen don ko tulumafenw ni forontomafenw dunny de be furudimi ni kɔnɔnabana dɔw juguya, o be ke ka a sɔrɔ aw ma fura ta yere.

11 Keneyako geleyaw ka sababu ke mɔgɔw ka dumuni duntaw ye

Dumuni kenenkerennenw ye bana dɔw kunbenni ni u furakeli feere pumanw ye. O bana dɔw file.

11.1 Jolidese

Jolidese be mɔɔ mine ni joli caman bɔra a tigi la walima a tigi joli caman tijena kojugu fo ka a ke ko a fari ma se ka o joli nɔnabila. Basibɔn minnu be sɔɔ jogindabaw, kɔnɔnajoliw fe walima kɔnɔboli, olu be jolidese bila mɔɔ la. Sumayabana fana be se ka jolidese bila mɔɔ la barisa sumayabanakise be jolikisebilenmanw faga. Ni joliseginfura ma dumuni labɔ, o be jolidese bila mɔɔ la walima ka a juguya.

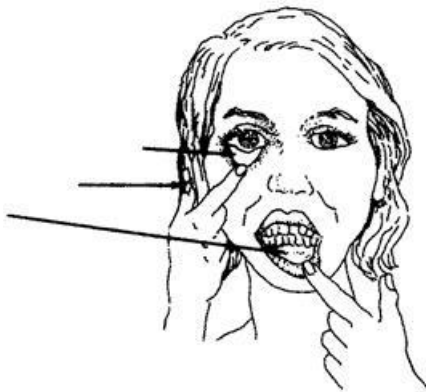
Musow ka kalolabɔ ni bangejoli be se ka jolidese bila u la ni u te dumuni nafamaw dun u farikolo mako be minnu na. Musokɔnɔmaw fana ka teli ka jolidese sɔɔ barisa olu farikolo ka kan ka joli caman dilan walasa den ka dɔ sɔɔ o la.

Sogo ni nakɔfen kenew ani joliseginfura man ca dumuni min na, o be se ka jolidese bila mɔɔ la walima ni jolidese be i la ka a juguya.

Jolidese be se denmisen mine ka a sababu ke jolisegindumuni dunbaliya ye. Den kalo 6 kɔfe ni a be balo sinji dɔɔn na walima biberɔn dɔɔn na, o be jolidese lase a ma. Jolidese sababu minnu ka teli ka ye den na, olu dɔw ye kɔnɔnajoli jugumanba (aw ye gafe ɲɛ 215 laɛ), kɔnɔboli banbali, ani tɔɔtɔɔni. Den ka bɔɔdun be jolidese kofɔ, wa a be bipe funu. Sumayabana min be jolikisebilenw faga, o be jolidese bila mɔɔ la. Banamisenni banbaliw fana be jolidese bila mɔɔ la (sugunesiralabana).

Jolidese taamasijɛ:

- mɔɔɔɛ fari ɲɛ be mine ka a jeya ka a fekeya;
- ɲɛw kɔnɔna be jeya;
- ɲintaraw be jeya;
- sɔnniw be jeya;
- fanga be dɔɔɔya ka a segen;



- Ni jolidese juguman be mɔɔ la, a ɲɛda ni a senw be se ka tɔn, a dusukun tantanni be teliya, a ninakili be teliya ani ka a geleya.
- denmisenni ni muso minnu be bɔɔ dun, a ka ca a la jolidese be olu mine, wa bɔɔdun be a juguya.

Jolidese kunbencogo ni a furakɛcogo

- **Aw ka kan ka jolisegindumuniw dun i n'a fɔ sogo, jɛɛ, shesogo, ani shɛfan.** Jolisegindumuni teliman ye bipe ye. Joliseginfura dɔɔni be sɔɔ nakɔfen bulukenew, shɔ, tiganikuru ani tige la.
- Aw be negekunguruni bila daga la ka dumuni tobi ni a ye.
- Ni jolisegindumuni sɔɔ ka gɛlen aw ka sigida la, walima ni jolidese ka jugu, aw be joliseginfuraw ta (joliseginfurakise, gafe ɲɛ 573). Nin nafa ka bon kerenkerennnya la musokɔnɔmaw ma jolidese be minnu na. Jolidese suguya be la, joliseginfurakise de tali kanunen don ka tɛme bipeji serɔmuw kan walima vitamini B12. A ka ca a la **joliseginfura ka kan ka ke fura dunta ye, nka a man kan ka ke pikiri ye**, barisa farati be joliseginpikiri keli la.

- Ni jolidese sababu bɔra tɔgɔtɔgɔni, kɔnɔnɔjoli, sumaya walima bana were la, o bana ka kan ka furake.
- Ni jolidese beka juguya walima yelema teka don a la, aw be taa dɔgɔtɔgɔso la. Nin hakilina nafa ka bon kerengerennena la musokɔnɔw ma.

Jolidese be muso caman segen. Tuma dɔw la o be sɔrɔ jolisegindumuni dunbaliya fe min ka kan ka u ka kalolabɔ ni jibatɔ joliw nɔnabila. Jolidese be musokɔnɔma minnu na, a ka teli ka u kɔnɔ tipe walima ka basibɔn bila u la u jigini tuma wa sumayabana ye faratiba ye u ma tuma beɛ (aw ye gafe ne 265 laje).

O de kama a nafa ka bon musow ka jolisegindumuniw dun ka caya, kerengerennena la kɔnɔmaya waati la. Bangekɔlɔsi (ka san 2 walima 3 don denw ce) be a to muso ka fanga sɔrɔ ani ka joli segin a farikolo la (aw ye sigida 20 laje).

11.2 Mɔgoya

Tile te denmisen minnu sɔrɔ abada, olu kolow be gɔlɔn. Nin bana be se ka kunben ni nɔnɔ dili ye den ma ani vitamini D (o be sɔrɔ jegebijne tulu la). O la bana in kunbencogo puman ye ka a ke cogo beɛ la tile ka den fari sɔrɔ don o don miniti 10 jɔkɔn. O kelenni keli man kan ka geleya aw bolo, nka aw ka kan ka aw janto tile farinya fana na. Ani fana, aw kana vitamini D caman di a ma ka men kojugu barisa fura in be se ka laban ka a bana.

Mɔgoya taamasijew:



Nin bana in furakecogo ni a kunbencogo puman ye tile ka to ka jɔ den fari kan.

11.3 Tansiyɔn yeɛɛɛɛ

Tansiyɔn yeɛɛɛɛ be se ka na ni bana caman ye, i n'a fɔ dusukunnabanaw, komokililabana ani kirinni.

Mɔgɔ belebelebaw de ka tansiyɔn yeɛɛ ka teli.

Tansiyɔn yeɛɛɛɛ taamasijew:

- kungolodimi banbali;
- dusukun tantanninteliya ni ninakili fereke farikolo lamagali dɔɔni fe;

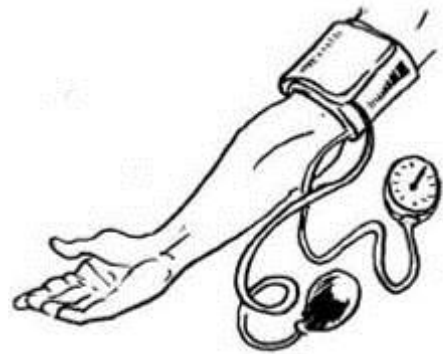
- fanga dɔgɔya ni jɛnamini, dibi donni jɛ kɔɔ;
- Tuma dɔw la dimi, kamankun ni disi numanyafan na.

Nin degun ninnu bɛ se ka sɔɔ bana wɛrɛw fana fɛ. O de kama ni a bɛ mɔgɔ min hakili la ko a ka tansiyɔn yɛlɛn don, o tigi ka kan ka taa keneyabaarakɛla dɔ fɛ yɛn walasa ka a ka tansiyɔn ta.

Aw ye aw kɔlɔsi : Tansiyɔn yɛlɛn daminɛ na, taamasijɛ kɛrɛnkɛrɛnnen tɛ a la, ni o kɛra, aw ka kan ka fɛrɛ kɛ ka a lajigin sani a ka juguya ka se a tijɛniyɔɔ ma. Mɔgɔ minnu ka girin ka a dan tɛmɛ walima a bɛ mɔgɔ minnu jɛna ko u ka tansiyɔn yɛlɛn don, olu ka kan ka to ka u tansiyɔn ta tuma bɛɛ. Walasa aw ka ka tansiyɔn tacogo dɔn, aw bɛ gafe jɛ 410 ni 411 lajɛ.

An ka kan ka mun kɛ walasa ka tansiyɔn yɛlɛli kunben walima ka a furakɛ:

- Mɔgɔ minnu ka bon kojugu, olu ka kan ka a jini ka fasa (aw bɛ gafe jɛ nataw lajɛ).
- U ka kan ka dumuni tulumaw ye ka u to yɛn kɛrɛnkɛrɛnɛnya la bagansogotulu ani sukaro ka ca dumuni minnu na walima dumuni fasamaw.
- U ka kan ka u ka dumuni dilan ni jiriden tulu ye o ka fisa ni sogotulu ye. Ni u bɛ se u ka a kɛ kabatulu ni sojatulu olu fana ka fisa ni jiridentulu tɔw ye. U man kan ka tulu ninnu tobi.
- U ka kɔkɔ fitini kɛ u ka dumuniw na walima u kana kɔkɔ kɛ a la yɛrɛ.
- Ni tansiyɔn yɛlɛn don kojugu, keneyabaarakɛla ka kan ka fura di banabagatɔ ma walasa ka a lajigin. Mɔgɔ caman bɛ se ka u ka tansiyɔn lajigin ni u yɛrɛ fasali ye ni o a sɔɔ u ka bon kojugu ani fana u ka kan ka to ka u fari bɔɔɔɔɔ na.
- U man kan ka sigarɛti ni dɔlɔ ani tɛ min walima kafe, ka da a kan sira ni dɔlɔ ni kafe bɛ tansiyɔn tɔ juguya.



tansiyɔntalan.

11.4 Mɔgɔ belebelebaw

Bonyako jugu bɛ na ni bana ye. Tulu mana caya farikolo la, o bɛ tansiyɔn yɛlɛn, ka na ni dusukunnabana ye, ka kolotugudaw funu ka dimi kɛ u la ani geleya wɛrɛw. Bonyako jugu de bena ni bana ye walima banaw fana bɛ se ka kɛ bonyako jugu sababu ye.

Ni aw ka dumuniduntaw bɛ ka falɛn ka taa a fɛ, ani fana ni aw ka dumunidunta kɔɔ bɛ ka kɛ dumuni bayɛlɛmanɛnw ye sango “dumuni kuntan dun” olu tulu ka ca ka a sɔɔ nafa tɛ u la. A ca a la, mɔgɔw bɛ bonya ka se hake la fo min dankari kɛ u ka keneya la.

Dɔbɔli mɔgɔ bonya la, o ye bana kofɔlɛn ninnu kɛlɛcogo jumanba dɔ ye. A nafa ka bon fana ka dɔ bɔ girinya la sango ni o ye a sɔɔ bonya bɛka aw bali ka aw ka tilebaaraw kɛ: Mɔgɔ belebelebaw ka kan ka a



jini ka fasa cogo minnu na olu de file:

- ka dumuni tuluamw dunny dabila;
- ka sukaro ni fen timimanba dunny dabila;



- Ka farikolonenaje ke kosebe;
- ka jiriden ni nakofen bayelemanenw dunny dabila, nka u ka to ka u kene dun.

Aw be dumuni ke dɔɔni dɔɔni aw ka dumunike waatiw la ani ka a jimi kosebe.

11.5 Kɔɔmagaya

Mɔɔɔ min ye tile 3 ke walima ka teme o kan ka a sɔɔɔ a ma banakɔɔtaɔ sɔɔɔ, ni kɔɔɔdimi te a la, o tigi be se ka kɔɔɔmagayalan ta mejeziomu be min na. Nka, aw kana aw jogo ke kɔɔɔmagayalanw tali ye.

Aw kana kɔɔɔmagayafura di denw ni denmisenni fitiniw ma. Ni kɔɔɔja juguman be den na, aw be tobiliketulu dɔɔɔni ke a banakɔɔtaɔ yɔɔɔ la. Aw be fɔɔɔ ka tulu ke aw bolo ka den banakɔɔtaɔ jalen labɔ dɔɔɔni dɔɔɔni.

Aw kana kɔɔɔmagafura farimanw ta walima kɔɔɔkolanw, sango ni aw kɔɔɔ be aw dimi.

11.6 Sukarodunbana (jabetibana)

Sukaro ka ca jabetitɔw joli la kojugu. Sukarodunbana be se ka mɔɔɔ denmisenna mine walima a balikulama. A ca a la ni sukarodunbana ye mɔɔɔ denmisenna mine, o ka jugu, wa fana a ka kan ni fura kerɔɔkerɔɔnen ye min tɔɔɔ ensilini (insuline) walasa ka bana kunben. Nka tije don fana ko jabetibana ye ka di mɔɔɔɔw la, minnu si temena san 40 kan ni u be dumuni ke kojugu fo ka u bonya.

Sukarodunbana daminetɔ taamasijew:

- Tuma beɛ jiminɔɔɔ
- Tuma beɛ sugune caman ke
- Farikolo be segen a yere ma
- Tuma beɛ segen
- Tuma beɛ kɔɔɔɔ
- Fasali

Sukarodunbana juguyalen taamasijew:

- Farijeje
- Dibi donni je kɔɔɔ
- Tɛge ni sentegew kirinni
- Nɔɔɔjibo musoya la
- Sennajoli keneyabali/kelebe
- Kirinni (a jugumanba)

Ninnu beɛ be se ka ke bana werew taamasije ye. Walasa aw ka a dɔɔn ko sukarodunbana be mɔɔɔ la, aw be a tigi sugune segesege ka a laje ni sukaro be a la. Sugune segesegecogo dɔ ye ka taa aw yere jira dɔɔɔɔso la.

Sugune segesegecogo do were fana ye, ka papiye kerengerennen do su sugune na, (i n'a fo ye kilinitikisi; *Clinistix*). Ni papiye in ne yelemana doron, o be a jira ko sukaro be sugune na.

Ni den don walima denmisennamogo, aw be keneyabaarakela do wele walima dogotoro do min be a ka baara ne don kosebe.

Mogo min si ka ca ni san 40 ye, ni sukarodunbana ye o mine, o furakecogo numan ye ka i janto i ka dumuni duntaw la ani ka furaw ye ka u to yen. **A nafa ka bon skarodunbanabagato ka a ka dumuni woloma walasa a sijan soro.**

Jabetitow ka kan ka dumunike cogominna

Mogo belebelebaw ka kan ka feere ke ka fasa fo ka u girinya bere ben. **Jabetitow man kan ka sukaro dun walima ka sukaromafen dun abada.** U ka kan ka farikolojoli dumuni caman dun (shafan, jega, sho, tiga, sogo olu ni u jagonna werew), ani jugu ka fara samankisedumuni ni dumuni fasamanw don kan.

Jiri dow neji i n'a fo gontega, o minni fana be sukarodunbana keke. Walasa a jiri kofolen ninnu neji soro, aw be a bolo tige tige, ka a congon ka a ji bo. Aw be soro ka o bolini ne kelen ni tila min sije 3 tile konon sani aw ka dumuni ke.

Walasa ka wololabana misenniwi ni a joliw bali, aw tila o tila dumuni na, aw be aw da ko, aw farikolo fana saniyalen ka to tuma bee, aw be sabaraw don walasa jolimisenniwi kana bo aw senw na. Ni joli te boli ka ne sen na (jolibolisiraw be fin, senw be girinya), aw be u korota fen do sanfe.

Waleya minnu jinina aw fe senfasasirafunu furakeli la, aw be o waleya kelenw labato (gafe ne 175).

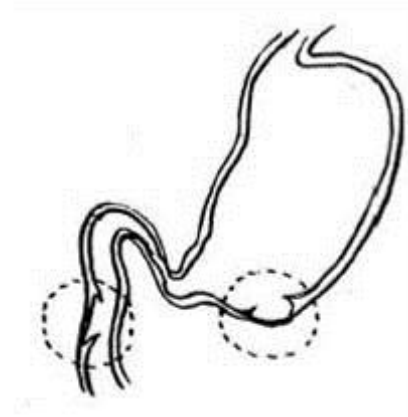
11.7 Furudimi, nsɔnkunna ani dumuni yelemabaliya

Nsɔnkunna ni furudimi be sɔɔ dumuni tuluman walima dumuni giriman caman dunny fe ani foronto, walima dɔɔ. O be ke sababu ye ka segeji caman ka ke fara la o de be nsɔnkunna ni kumujiyele bila mɔɔ la. Mɔɔ hakili la tuma dɔɔ la ko o dimi in ye dusukundimi geleyaw ye ka sɔɔ nsɔnkunna de don.

Nsɔnkunna banbali kuntaalajan ye furudimi jebila taamasijew ye.

Furudimi ye joli basigilen ye furu la, min be sɔɔ banakisew fe. Segeji caman be se ka joli in bali ka suma.

A taamasijew ye dimi gelen basigilen ye kɔnkɔbara la. Tuma dɔɔ la a dimi be da ni a tigi ye dumuni ke walima ka kɔnkɔ min. Waatidɔ a dimi be juguya leri 2 walima leri saba dumuni kelen kɔfe ni a tigi ye dɔɔ min walima ka dumuni tuluman dumuni fariman dun. Tuma dɔɔ la, a dimi be juguya sufe. Ni segesegeli kerenkerennen (andosikopi) ma ke, a ka gelen waati dɔɔ la ka a dɔn ko dimi gelen banabali be mɔɔ min kɔnkɔ na, ko o sababu ye furudimi ye.



Kɔnkɔnjoli ye joli ye, min be bɔ furu ni nugu la.

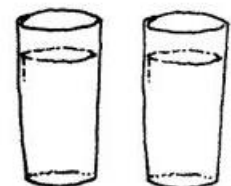
Ni furudimi jugumanba don, a tigi be se ka fɔnkɔ, wa joli kene walima jolisu be bɔ a fɔnkɔ na tuma dɔɔ la. Mɔɔ minnu ta ka jugu, olu banakɔtaa je be ke sikɔlɔma walima fiman ye waati dɔɔ la.

Aw ye aw jan to nin na: dimi te furudimi dɔɔ la, olu be wele ko furudimi “sumannenw”. A taamasijew fɔɔfɔɔw ye **joli bɔli ye fɔnkɔ na, walima banakɔtaa finnen ka a fasaya.** O la aw ka kan ka taa dɔɔɔɔso la, ka a furake teliya la. Ni o te a tigi be se joli caman bɔ min be se ka ke a sata ye. Aw ye wuli joona ka keneya baarakela dɔ ka deme jini.

A kumbencogo ni a furakecogo:

Ni kɔnkɔdimi walima disidimi sababu kera nsɔnkunna ye, kumujiyele walima furudimi ye, waleya kerenkerennenw be yen, minnu be se ka dimi mada walima ka bali ka wuli tuguni.

- **Aw kana dumuni ke kojugu.** Aw be dumuni dɔɔni dun ani ka to ka negemafenw don dumuniw ni jɔɔɔ ce.
- **Aw be a jatemine dumuni ni jimafen minnu be aw ka dimi juguya, aw be olu ye ka u to yen.** A ka ca a la olu ye dɔɔw, kafe, najiniw, furonto, minfen gazimaw (koka, pɔpu, kola, woro) ani dumuni tulumaw.
- Ni nsɔnkunna beka juguya sufe ka taa a fe ni aw dalen don aw ko kan, aw be a laje ka aw kunyanfan kɔɔta ni kunkɔɔdonnan ye.
- **Aw be ji caman min.** aw be a laje ka jifilen je 2 min sani aw ka dumuni ke ani dumuni kelen kɔfe. Aw be toka ji caman min dumuniw ni jɔɔɔ ce fana. Ni dimi be to ka segin, aw be teme jimmin fe, hali ni dimi te aw kan waati min.



- **Aw ye sigereṭi min dabila.** Sigereṭimin walima siramin, olu be furudimi juguya.
- **Aw be kumujiyelefuraw ta.** Maṇeziyomu ni aliminyomu idorokisidi be kumujiyelefuraw min na, o de ṁogon te. (aw ye seben ṁe 380 laje walasa ka kunafoni soru kumujiyelefura suguyaw ni u tacogow kan.
- Ni nin furakeli kofolen ninnu ma mako ṁe, o be a jira ko furudimi be aw la. Aw be a furake ni furakise suguya 2 ye: amokisilini (gafe ṁe 352) walima tetarasikilini (gafe ṁe 355); ani metoronidazoli (gafe ṁe368). Aw be se ka omoparazoli fana ta (piloseki, gafe ṁe381) walima arantidini (zantaki, gafe ṁe381) walasa ka do bo kumu na furu la. O Fura ninnu be dimi mada ani ka joli sumaya.
- **Alowera** ye jiri ye min be soru jamana caman na wa a be ko jira ko a be se ka furudimi furake. Aw be a bulu magaman dow tige ka misenya ka u daji ka si, ka soru ka o ji namayalen kunaman min leri 2 o leri 2.



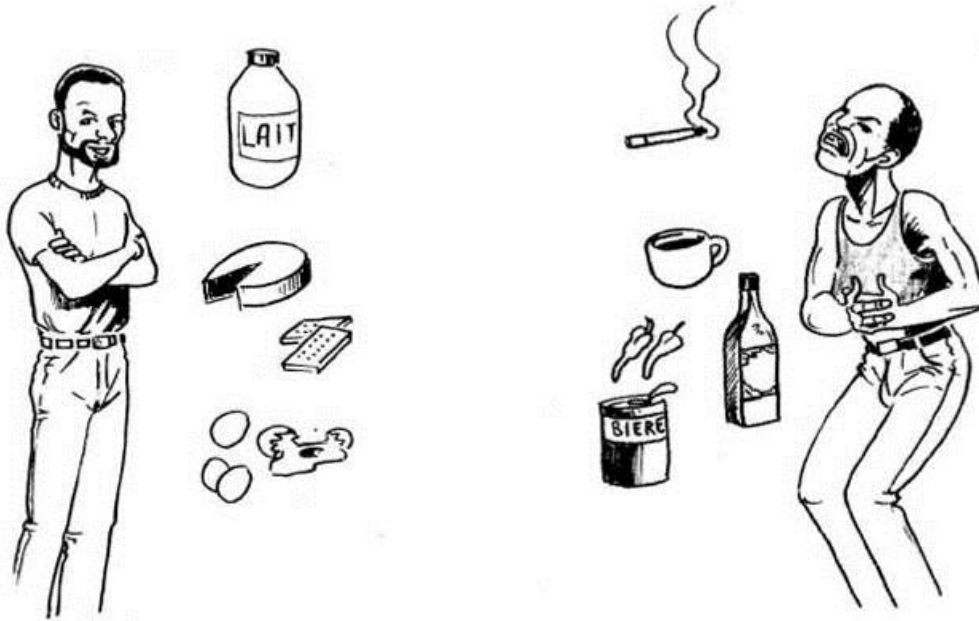
Aw ye aw janto:

1. Kumujiyelefura do be yen i n'a fo **bikaribonati** ani *Alka-Seltzer* olu ka teli ka dumuni yeḷema joona, nka u be kumu fana caya furu la. U ka kan ka ta tuma kelen kelenw na, ni dumuni te yeḷema, aw kana u ta furudimi na abada. Kalisiyomu fana be ten.
2. **Fura dow**, i n'a fo aspirini ni ibiporofeni, olu be furudimi juguya. Nsonkunna ni kumuyele taamasije be mogon minnu na, olu man kan ka fura kofolen ninnu ta. Aw be asetaminofeni ta o ka fisa ni aspirini ye, dimimadafuraw fana be furudimijuguya (aw ye seen ṁe 51 laje).

A fisa ka ka furudimi furake kabini a damine. Ni o te a be se ka basi bon jugumanba lase a tigi ma walima eneni. Furudimi be juguya ni mogon te a hakili to a ka dumuni walima a ka jimafen minta la. Dusutibaya ni tansiyon yeḷeli be furadimi juguya. A ka fisa mogon ka to ka a fari bo ṁogon na ani ka a dusu faga. Mogon ka kan ka janto a yere la walasa furudii segin ko.

Janto yere la korogogo ka ni furudimi kumbenni na, ni aw te dolu ni sigereṭi caman min.

Furudimii tun be nin ce fila ninnu na



Nin ce in yen nin dumuni ninnu dun olu ye a to a keneyara.

Nin sa, ale ye dumuni sugu bee dun, ka sigareti ni dolo min, wa a ka bana juguyara

11.8 Foolo

Foolo ye kuru boli ye min be saro farikolo kanfileni bonyako jugu fe.

Foolo caman sababu ye kokowasa ntanya ye dumuni na. O la ni kokowasa te musokontoma ka dumuni na, a den ni ni te na walima a be ke naloma walima tulogere ye. O be se ka ke hali ni o ye a saro foolo te denba la.

Foolo ni nalomaya ka ca kuluma yorow de la ka da a kan, kokowasa, ji ani balo man ca o dugukolow la. o yorow la, dumuni dow i n'a fo bananku, ni i be olu dun, a ka ca a la foolo be se ka bo il la.

Foolo kunbencogo walima a furakecogo ani nalomaya kunbencogo:

Foolo ka ca sigida minnu na, o sigida mow ka kan ka kokowasa dun waati bee. Kokowasa dunnin be foolo caman furake. (Foolo minnu mena, walima minnu ka gelen, olu te se ka furake ni opereli te, nka a ka ca a la, o kun te).

Ni aw te kokowasa saro, aw be se ka aw wasa don a jilama dilannen na. Aw be a toniko kelen ke ji weri kelen na dogokun kelen o dogokun kelen, ka a min.

Aw ye aw janto: Kokowasa jilama caman dunnin ye psoni ye. Aw kana teme a toniko kelen kan tile kono. Aw be a bara mabo demiseniw na. Nin bee la kokowasa de jowon te.

Foolo farafinurakecogo caman be ye nafa te olu la, o la ka fisa aw ka ngaga ni kokojila dumuniw dun, ka da a kan kokowasa be olu la. Aw be jilajirimisenniw donni jagami dumuni na, olu ni kokowasa bee ye kelen ye. Nka a fere bee la puman o ye kokowasa dunnin ye.

Foolo kumbencogo



Kokowasa da ka
gelen doni ka tɛmɛ
koko tɔw kan nka
ale ɲogo tɛ an ka
kenɛya la.

Aw kana koko wɛrɛ fosi dun ni kokowasa tɛ

Aw ye kokowasa dun tuma bɛɛ

Ani fana ni aw sigilen don yɔɔ la foolo ka ca sigida min na, walima ni foolo beka ka aw
minɛ, aw ye a lajɛ ka banaku ye ka u to yen.

Ni fooloto be yerɛyerɛ, a dusubo ka teli, ni a ɲɛw fununen don, o be sɔɔ foolo suguya wɛrɛ
ye (foolo bagama). Aw ka kan ka ladilikan jinin a donbagaw fɛ.