

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

Sigida

11

Adamaden kelen kelen bɛɛ mako be 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 kene barisa a tɛ balo nafama sɔrɔ ka dun walima a tɛ dumuni caman sɔrɔ, a be fɔ ko o tigi balocogo man ɲi walima **balodese** bɛ a la. Balodese bɛ o tigi degun.



## Balo ɲuman dunbaliya bɛ bana minnu lase adamaden ma

An bena kuma bana minnu kan, olu caman sababu ye balodese ye. O banaw file:

### Denmisenniwa na

- Den be mɔgoya ani fana a tɛ fanga sɔrɔ;
- Den be mɛn ka sɔrɔ a ma taama, a ma kuma walima ka a hakili dayele;
- Kɔnɔ be tɔn, bolow ni senw be misenya;
- A senw, a ɲɛda ni a bolow bɛɛ be tɔn wa tuma dɔw la a be joliw walima nɔw bila fari la;
- Banaw, kɛrenkerɛnɛnya la bana minnu be mɛn senna wa u furake ka gelen ni farafin furaw ye (i n'a fɔ ziramugu) walima ni tubabufuraw ye;
- Nisɔngoya, farifaga;
- Kunsigiw be bila kelen kelen walima ka bɔn, walima u ɲɛ be yeɛma walima u tɛ manamana;
- ɲɛw ji be ja, a tigi tɛ yeli ke ka ɲɛ su fɛ (surɔfiyen).



## A be taamasije minnu ke mɔɔ be la

- fangadɔɔya ni segen;
- dumunikebaliya;
- jolidese (sayije);
- joliw da kerew la;
- dimi walima neje 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:

- kɔɔboli;
- tuma be banamisenniw;
- mankan tulo kɔɔ;
- kungolodimi;
- jintaraw be bilen walima u be joli bɔ;
- joli be ke wolo kɔɔ;
- bijedimi.
- nuci;
- kɔɔdimi;
- fari be ja ani ka perenperen;
- dusukun tantanni be teliya walima naka be tara;
- a tigi be jɔɔ ka a hakilinakow cayaka kene;

**Musokɔɔma ka dumuni nafama dunbaliya** be fangadɔɔya ni jolidese lase a ma ani a be se ka ke a sata ye jiginni senfe walima a kɔfe; kɔɔtije sababuw dɔw ye **dumuni nafama dunbaliya ye**, walima a be se ka ke sababu ye den ni ni te bange, a dɔw la, den be dɔɔya walima a be ke lujuratɔ ye.

### Dumuni nafama dunny be a to farikolo be bana kun.

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

- Den minnu te dumuni nafama dun, kɔɔboli juguman ka teli ka dadigi ke olu la walima ka u faga ka teme denw kan, den minnu be dumuni nafama sɔɔ.
- A ka ca a la jɔnisa ka jugu denw ma, den minnu te dumuni nafama dun.
- Mɔɔ minnu te dumuni nafama dun, sɔɔsɔɔɔninje ka teli ka olu de sɔɔ ani ka juguya u ma.
- Mɔɔ minnu balocogo man ji ni u be dɔɔ min kosebe, bijedimi ka teli ka o tigiw mine ani ka degun.
- Mɔɔ 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 sinkɔɔkeredimi bila u la.

Dumuni nafama dunny ma dabɔ banaw kunbenni dɔɔn kama, u be farikolo deme ka banaw kele ani ka banabagatɔ keneya. O de kama ni mɔɔ man kene, dumuni nafamaw be kerenkeren a ye.

### Dumuni nafama dunny be banabagatɔ deme ka kene joona.

Nka o n'a ta bee la denba dow te son ka dumuni nafamaw di u den banabagato walima u konobolito 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 negen walasa a ka do dun.**

Den banabagato ka kan ka dumuni caman dun ani ka ji caman min. Nka tuma dow la dumuni nege te a mine. O la, aw be aw muju a koru, ka a nege ka dumuni di a ma siye caman tile konu. Aw be aw jija a ka jimafen caman min walasa ka sugune caman ke tile konu. Den min te se ka dumuni girinmaw dun, aw be u nconi ka di a ma, walima aw be seri ni naji tobi ka di a ma.

Tuma dow la balodese taamasijew be a damine ka ye ni bana were be a tigi la. Misali la den min ka konoboli menna senna, o tigi bolow ni a senw ni a peda be ton, ka tila ka finmanfinmanw ke a fari fan dow la ani ka joliw bo a senkalaw la. Olu ye balodese jugumanba taamasijew 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 siye caman tile konu.

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

## Nafa min be balo puman dunnin na

Mogo minnu te dumuni puman dun, balodese ka teli ka olu mine. O be mogo soro ka a sababu ke dumuni dafalen sorobaliya ye (a ka ca a la balodese walima dumuni labobaliya); ni mogo te dumuni sugu dow soro ka dun (balodese sidonnen); walima ni mogo be dumuni sugu do dun kojugu (a tigi be bonya kojugu, aw ye gafe je [212](#) laje).

O la munna mogo ka kan ka dumuni nafama dun?

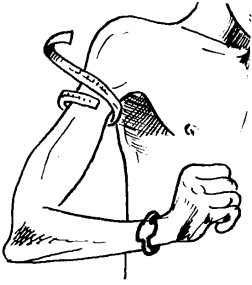
- Denmisenw farikolo mako be dumuni nafamaw dunnin na walasa u moco go ka je.
- Muso minnu sera den soro ye, kerenkerennenya la minnu konoma don walima minnu beka sin di denw ma ka ban, olu farikolo mako be dumuni nafamaw la walasa u denw ni u yere keneman ka to ani ka se ka u ka tile baaraw ke.
- Mogokoroba dow jin be kon, 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 mogo minnu na, olu farikolo mako be dumuni nafamaw na walasa ka se ka u farilabana kele.

Den min te dumuni nafama soro ka dun, o be mogoya. A ka ca a la a be fasa ani ka dogoya ka teme a filanw kan. A dimi man go, a be kasi kojugu wa a be bana tuma bee. A te tulonke i n'a fo den tow, wa a ka ca a la a walawalalen te i n'a fo tokokow. Ni konoboli walima bana were ye o den sugu mine, a fanga be ban. A ka ni ka den bolo sanfela suman walasa ka a don ni balodese be a la.



Yeresaniya ni dumuni nafama dunnin ye keneya nesigi ye.

## Balodɛɛ taamasijɛw pinicogo den na: bolo sanfɛla sumancogo



Den min si ka ca ni san kelen ye, ni aw ye o bolo sanfɛla suman a cɛmance la ka ye a sɔɔ a ka dɔɔn ni santimetiri 11.5 ye, o bɛ a jira ko balodɛɛ bɛ den na, hali ni jate bɛ santimetiri 11.5 ni santimetiri 12.5 cɛ, o bɛ a jira ko balodɛɛ b'a fɛ ka a minɛ.

Tuma bɛɛ peseli fana bɛ se ka a to aw ka a dɔn ni den bɛka dumuni nafama dun walima ni a tɛ a sɔɔ: misali la peseko kelen kalo o kalo den san fɔɔ, o kɔ kalo saba o kalo saba peseko kelen. Den min bɛ dumuni nafama dun, o bɛ girinya ka taa a fɛ. Sigida 21 na, an bɛna kuma den pesecogo numan kan, ani ka **den peseli seben** lafacogo nɛfɔ, min nɛfɔlen don gafe nɛ [472](#).

## Balodɛɛ kunbɛncogo: mɔɔ farikolo mako bɛ dumuni minnu na walasa a kenɛman ka to

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

## Dumuni dunta fanba ani dumuni dafalanw

Dunuya yɔrɔbɛɛ la, **dumuni dɔ** bɛ sɔɔ yen min da man gɛlen ni a bɛ ke o yɔrɔ mɔɔw ka dumuni dunta fanba bɛɛ la. Mara bɛɛ ni a ka dumuni don, a bɛ se ka kɛ: malo, kaba, nɔ, alikama, bananku, pɔmuteri, jiriden kiselamaw walima namasa. O suman de ye an ka don o don balo ye.

Nka o **dumuni** min bɛ kɛ balo fanba ye, o kelen tɛ se ka keneya sabati. O de la a ka kan ka dafa ni dumuni werɛw ye, sango denmisenni minnu bɛ ka mɔ, musokɔnɔmaw ni denbatigiw ani mɔɔkɔrɔbaw.

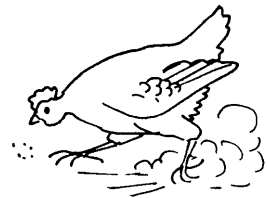
Hali ni o ye a sɔɔ denmisenni bɛ dumuni in caman dun, a bɛ se ka fasa ka tila ka a fanga dɔɔya, ka a sababu kɛ fu ni ji ka ca dumuniba in na, den bɛ fa joona ka a sɔɔ a ma a nafalan bɛɛ sɔɔ dumuni na min bɛ a mɔdiya.

An bɛ se ka fɛɛɛ fila sigi sen kan walasa ka o denmisenni in ka fangasɔɔdumuni nɔnabila:

1. **Aw bɛ dumuni di a ma ka tuma bɛɛ:** a dɔɔyalen ka kɛ sijɛ 5 ye tile kɔnɔ ni den fitini don, ni a fasalen don kojugu walima ni a mɔ man di. O kɔfɛ aw bɛ dalamagafenni di denmisen fitiniw ma dumuni ni nɔɔn cɛ.



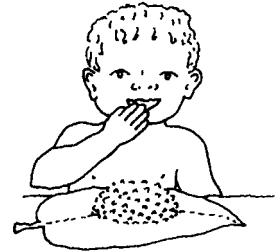
Denmisenniw ka kan ka dumuni kɛ tuma bɛɛ i n'a fɔ shew.



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



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



Nka ni tulu be kini na, a farikolo mako be nin hake dɔɔɔn de la.

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

Ni aw be farikolo fangasɔɔɔdumuniw 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, kɔɔɔ, shefan, tiga, jɛɛ 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 jɛ ye nɛrema ye ka fara nakɔfen tɔw ni jɔguw kan. Witaminiw ni jolisegindumuniw kɔfɔlen ninnu jɔɔɔɔ ka bon kɔsebe farikolo jɔli la (aw ye gafe jɛ [201](#) lajɛ).

### **Ka balo dafalen dun walasa ka to keneya la**

A ca a la, dumuniba kelen in min be dun duw kɔɔɔ, o be farikolo ka balo ko mako **caman** jɛ ani ka fanga don a la, hali ni o ye a sɔɔɔ **nafalan beɛ tɛ sɔɔɔ a la**. Ni aw be **dumunidafalanw** fara dumuniba kan, o be a to aw be dumuni nafama sɔɔɔ da kɔɔɔn na. A ma se aw ka nin dumuni kɔfɔlen ninnu beɛ dun walasa aw ka to keneya la. Aw dan ye ka to dumuniba in kan, aw delilen don min na ka sɔɔɔ ka dumuni dafalan dɔw fara o kan, minnu be sɔɔɔ aw ka sigida la. Aw be dumunidafalan minnu dun, tuma ni tuma aw be a lajɛ ka to ka u falenfalen.

**Aw ye aw hakili to a la:** A nafa ka bon aw ka denmisɛnw labalo ka jɛ tuma beɛ (aw be dumuni di u ma sɔɔɔ 3 ka se sɔɔɔ 5 ma tile kɔɔɔ); dumuni suguya minnu be sɔɔɔ aw bolo kɔɔɔ, nafa were be olu la.

**Ladilikan ka pesin keneyabaarakelaw ni baloɔnumansatibagaw ma:** Nin taabolo suguya in min be baloɔnuman sabaɔli kɔfɔ, o be i n'a fɔ dumuni kuluw lakalani, o la an be an sinsin dumuniba caman dunni kan ani ka dumunidafalanw fara u kan tuma beɛ, fangasɔɔɔlan ka ca dumuni minnu na. O taabolo in be ben faantanw ka sɔɔɔ ma.

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

## 1. Farikolojɔli dumuniw

Ninnu ye farikolojɔli dumuniw ye. U nafa ka bon adamaden mɔni na, a fasa sigicogonuman, a kunsemɛ ani farikolo yɔɔ caman wɛrɛw. **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:**

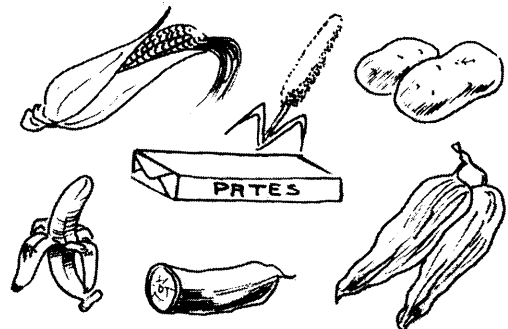
- shɔ;
- tiga, fɛnkisɛw
- shɔni
- tiganinkuru
- soja (sunbalashɔ).
- shɛfan;
- sogo, shɛsogo;
- Jɛɛ, gaɲa ni kako ni a ɲɔɲɔn minnu be sɔɔ ji la, naare, mɔɔkumu.
- kɔɔ, kɔɔkumu, fɔɔmazi.

## 2. Farikolofanga dumuniw: sukaro ni dumunifasamaw

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

**Dumuni fasamaw:**

- kaba;
- sumakisɛw (alikama, malo, ɲɔ, keningɛ);
- dumuni minnu dilannen don ni alikamamugu ye;
- pɔmuteri;
- woso, ku;
- je;
- bananku;
- loko;
- kuruba.



**Sukarow:**

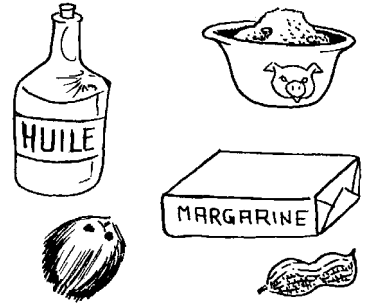
- sukaro;
- di;
- sukaronɔɔɔ, sukaro yelennen;
- jiridenw;
- namasa mɔɔɔnɛn;
- nɔɔɔ.

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

Tulusiminen ye dumuni ye fanga be sɔɔɔ dumuni min na. An farikolow be tulusiminen yelema ka a ke sukaro ye ni a makoba be farikolofanga dumuni na. Tulusiminen caman dunnɛ ka jugu mɔɔɔ ma, nka a ka ɲi mɔɔɔ ka a dɔɔɔni dun a ka dumuni dunta bee la.

**Tulusiminen ka ca dumuni minnu na:**

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



**Tulusiminen dɔɔɔni be dumuni minnu na:**

- tiga
- bene
- soja (sunbalashɔ)
- koko
- jiridenkise
- awoka
- nɔɔɔ

**4. Farikolotangali dumuniw: dumuni minnu fanba ye vitaminiw ni jolisegindumuniw ye**

Nin dumuni ninnu be farikolo tanga. U be farikolo deme a ka baara la. Farikolo mako be vitamini minnu na, ni an te olu sɔɔɔ an ka dumuni duntaw la, o de be an bana.

Jolisegindumuniw nafa ka bon joli cayali la la ani kolo ni ɲi ka keneya.

**Farikolo tangalan ka ca dumuni minnu na:**

- nakɔfenw (sango minnu bulu ye ɲugujima ye walima nerema)
- jiridenw



## A be dɔn cogodi ko balodese be mɔɔ la?

Dumuni numan dun kɔɔ ye mun ye? Balodese ye mun ye?

**Dumuni numan dun kɔɔ, ka dumuni ke ka i fa. Nka a kɔɔ fana ye ka dumuni dafalenw dun farikolo mako be minnu na.** Walasa ka to keneya la, mɔɔ ka kan ka dumuni kulu kofɔlen ninnu beɛ dɔ dun k'i fa. Mɔɔ fanba be farikolofanga dumuni caman dun minnu tila beɛ ye dumuni fasamaw ye, i n'a fɔ malo, kaba, bananku walima loko, nka i be taa a sɔɔ u te farikolojɔli dumuniw ni farikolotanga dumuniw dun, ni olu ye: shefan, sogo, jɛge, shɔ, jiridenkisew, nakɔfenw, juguw ani jiridenw. Balodese be se ka o tigilamɔɔw mine hali ni o ye a sɔɔ u be dumunifasamaw caman dun.

**Balodese be juguya denmisenni na tuma dɔw la ka a sababu ke u farikolo mako be dumuni nafamaw na walasa u ka mɔɔiya ani ka to keneya la.** Balodese jugumanba suguya fila de ye ninnu ye.

### Balodese min ma juguya

Ale de ka ca kosebe, nka a dɔn man di. A be den min na, o te bonya walima ka girinya teliya la i n'a fɔ den minnu baloko ka ni. Hali ni a den yɛnɛna man bon, a te dɔn ko bana be a tigi la. Balokodese be se ka ke sababu ye a te fanga sɔɔ ka banakisew kele.

**Ni a den sugu banana, a ka bana te dan sira la,** wa a be waati jan ke sani a keneya.

Ni nin balodese suguya be den minnu na, kɔɔbolitɔw be olu sɛgen kosebe ka teme den tɔw kan, ani fana nene ka teli ka u mine joona. Ni nene ye o den ninnu mine, bana be men senna fo ka a laban sinkɔɔkeredimi ma. **Bana yelemataw i n'a fɔ nɔni, ni sɔɔsɔɔɔninje olu ka jugu kosebe** den balodesebatɔ la. O banaw be se ka ke den ninnu caman sata ye.

A nafa ka bon ka o denw ninnu ladonni kerɛnkerennen 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 beɛ, o nafa ka bon kosebe. O wale in be an deme ka balodese dɔn denw na ani ka a furake.

**Aw ye bilasiralikanw matarafa balodese kumbencogo kan.**

### Balodese jugumanba (sayije)

A be denfitiniw sɔɔ, sin tigera minnu na joona, ani fana ni dumuni dafalen ma di u ma. A caman be damine kɔɔboli, walima bana yelemata werew kɔfe. Balodese 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 te dumuni dafalen dun

Den te dumuni dafalen sugusi sɔɔ ka dun, kerɛnkerɛnnya la fangasɔɔdumuniw. Ni o kera, 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.



Cekɔɔba ne be ke a kun  
Kɔngɔ be a la waati bee  
A ka fegen  
A fasalen don  
A kun ka kene  
A fari fagalen don

### Serebana (funubana) ka a sababu ke den te dumuni nafama dun

Nin den in te 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 peda 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 ke ka ne, kerɛnkerɛnnya la fangasɔɔdumuniw ni kolosinsindumuniw (aw ye seben ne 189 laje). O la aw kana dumuni kɔɔ (silenw) di denw ma cogosi la, minnu be tijenen don walima bugun dara minnu na. Hali ni a yepena 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 dɔɔni be se ka ke a la)  
A fari ne be kalankalan a nefɛ, wa tuma dɔw ni a juguyara a nperen ka ke joli juguman ye i n'a fɔ jeninida.



a kunsigi ne be yelema ka a karikari  
a peda be funu  
a te mɔgoya  
a kɔɔ be boli  
a bolo ni a senw be funu

Funubana be damine tuma dɔw la ni nɔni, kɔɔboli walima banamisenniw be den na. A be damine tuma caman ni den ye sinmin dabila joona ka balo dumuni werew la i n'a fɔ mɔni nɔnɔntan, kini, sumakise tobilenw, pɔmuteri, sukaro ani fangasɔɔdumuni, ka a sɔɔ a te kolosinsindumuni dun i n'a fɔ kɔɔ ni a nɔnɔnaw.

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 dɔ la ka sɔɔ a taamasijew ma ye. Ni balodese be den na, a segesegeli feere puman ye ka den pese walima ka a bolokan sanfela suman.

## Balodɛɛ suguya wɛrɛw

Balodɛɛ suguya wɛrɛw bɛ se ka mɔɔɔw sɔɔ minnu tɛ witamini ni kolosinsinna sɔɔ u ka dumuni ketaw la. An bɛna kuma kɛrɛnkɛrɛnɛnya la o balodɛɛ suguya ninnu fanba kan nin sigida in kɔɔɔ, walima gafe in fan wɛrɛw fɛ:

- Surɔfiyen bɛ kɛ denmisenniw na minnu tɛ witamini A caman sɔɔ (aw ye gafe jɛ 354 lajɛ).
- **Mɔɔɔya** min bɛ sɔɔ witamini D ntanya fɛ (aw ye gafe jɛ [210](#) lajɛ).
- **Wololabanaw, dalajoli, ka joli bɔ mɔɔɔ da, joli bɔli jɛtara la** ka a sababu kɛ jiriden, nakɔfen ni dumuni witaminima wɛrɛw caman dunbaliya ye (aw ye gafe jɛ 334 ni 362 lajɛ).
- **Jolidɛɛ** bɛ mɔɔɔw mine joliseginfura ntanya bɛ minnu na (aw ye gafe jɛ [209](#) lajɛ).
- **Foolo** min sababu ye kɔkɔwasa ntanya ye (aw ye gafe jɛ [216](#) lajɛ).

Nin muso in ni a den ye faantan ye, wa u fila si tɛ baloko puman na. Den fa bɛ baara kɛ kojugu nka a ka sɔɔɔtɛ tɛ bɛrɛ ye walasa ka a ka denbaya balo ka jɛ. Nɔ minnu bɛ denba bolo la, olu ye balodɛɛ taamasijɛ dɔ ye min bɛ wele ko wololabana. Ni a bɔra kaba la, a tɛ dumuni nafama wɛrɛw sɔɔ ka a dun i n'a fɔ shɔ, shɛfan, sogo, ani nakɔfenw.

Den in ba ma sin di a den ma. A ye a labalo ni kabasɛri dɔɔɔn de ye. Hali ni o ye a kɔɔ fa, o ma nafaba lase den ma walasa a ka mɔɔɔya ani ka fanga sɔɔ. O de ye a to den in bɛ san fila bɔ nka a baloko ma jɛ hali dɔɔɔni. A ka dɔɔɔn kojugu wa a fasalen don ka a kɔɔ funu. A kunsigiw bilalen don kelen kelen, wa a mɔ ka go ka tɛmɛ den baloko puman kan. Walasa ka nin ni a jɔɔɔnaw kunben, an ka kan ka denbaw ni denw baloko ka jɛ.



## Balodɛɛ kunbɛncogo ni a furakɛcogo

**Fasani.** Aw ka kan ka dumuni dafalen di denw ma a dicogo puman na. An ka kan ka dumuniw dun sumakisɛ bɛ minnu na i n'a fɔ (malo, jɔ, ni a jɔɔɔnaw) ka o fara kolosinsin dumuniw kan: tɛga, shɔ, kɔɔ, jɛgɛ jalan, ni a se bɛ aw ye sogo, shɛfan ni jɛgɛ. Nin dumuni ninnu ka kan ka tobi ni an ka tobiketulu ye a tentulu dɔɔɔni fara a kan ni o dɔ bɛ aw bolo. Aw bɛ a kɛ dɔɔɔni dɔɔɔni: a daminɛ na seri jɛ bɛ janya, o kɔ aw bɛ a girinya dɔɔɔni dɔɔɔni ka taa a fɛ.

**Sɛrebana.** Ale furakɛli ka gɛlɛn tɛmɛ fasani kan, a bɛ den minnu na, ko tɛ kun u la. Dumuni nege fana tɛ u minɛ; 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 sɔɔ ka dumuni dulenw di o kofe. A damine na u mako be kolosinsindumuniw dɔɔn de la. An be fene sukaroma di a ma. An be kolosinsindumuni di a ma min yelema ka di. A be sɔɔ faramasiw la. Misalila, an be iperiporotidini (*hyperprotidine*) kafeminkutu je 1 ke nɔnɔ na ka o di den ma ka ben a girinya hake ma tile o tile.

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

Aw kana sumakise fosi di den ma ka sɔɔ funu ma jigin.

O kɔ an be dumuni suguya werew di a ma kolosinsinnan be minnu na. Aw kana sika ka kɔnɔ di a ma hali ni a kɔnɔ bolilen don ka da a kan kɔnɔboli in ye balodese kɔlɔlɔ ye, kɔnɔboli be jɔ ni balodese furakera. An be se fana ka kɔnɔ kene in falen kumun na.

Nin den ninnu mako be sege dɔɔni na fana (*chlorure de potassium*). A furakisema walima a sirojima be sɔɔ. Fura hake be bɔ kɔnɔboli 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 sɔɔ, aw be se ka dumuniw fara a kan witamini be minnu na i n'a fɔ tiga, ni namasa.

Aw be den ninnu mɔcogo jatemine ni u peseli ye don o don, aw kana jɔɔ hali ni u ma fanga sɔɔ a damine na. O sababu ye funu jiginni ye. Ni olu tununa dɔɔn, a ka kan ka fanga sɔɔli damine i n'a fɔ den minnu furakera ka bɔ fasani na.

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

- aw be dumuni kofɔlen ninnu fara jɔɔn kan ka sɔɔ ka u tila tila (6 walima 7) ye;
- aw be jolidese kele (aw ye gafe je [209](#) ni [592](#) laje) o min ni balodese be taa jɔɔn fe;
- aw be banaw kele minnu be a juguya:
  - aw be tumu misenniw kele ka bɔ nugu la;
  - aw be jɔni furake;
  - aw be sumaya furake (ka a kunben);
  - aw be banamisew jini ka u furake (fogonfogonlabanaw ni a jɔɔnaw) o min be nin den ninnu mine ka caya.

## Mɔɔ be se ka dumuni numan dun cogodi ka sɔɔ wari caman te a bolo walima dugukolo te a bolo?

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



Walima faantanw be yɔɔ fitiniw singa ka u sene, o yɔɔtigiw be tila ka sumanw fanba bee ta u ka yɔɔ sara ye. Kɔɔko ni balodese te ban abada ni mɔɔ ma a laje ka jɔɔn deme.

Nka feere werew be yen, faantanw be se ka minnu ke walasa ka dumuni numan 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 numanw sɔɔcogo feere caman jefolen don seben je [18](#) ni a nɔfetaw la.

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



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



## Dumuni numanw, minnu da man gelen

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

Mɔɔɔ caman be yen minnu te se ka dumuniw sɔɔɔ, dumuni minnu bɔra baganw na. Nka, desebagatɔ dɔw be se ka sogo ni jege nɔɔnabila 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 nɔɔɔ.

**Mɔɔɔw be se ka fanga ni keneya sɔɔɔ hali ni u ka dumuni fanba be bɔ jiriw la.**

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

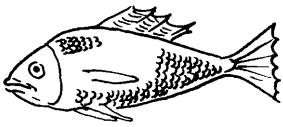
Mɔɔɔ ka kan ka jiri la dumuni suguya caman dun, o ka fisa ni a suguya kelen walima a fila dɔɔɔɔn dunni ye. A suguya caman dunni be nafaba lase farikolo ma. Shɔ ni kaba walima nɔ, wala ani tigadege dunni nɔɔɔn fe, o be farikolo nafa ka teme shɔ ni kaba dama dɔɔɔɔn dunni kan. Ni an sera ka nakɔfenw ni jiridenw fana fara olu kan, o yere nɔɔɔn te. Witalinima dumuniw ni jolisegindumuni da nɔɔɔn dɔw sɔɔɔcogo numan feere dɔw file:



1. **Sinjɔɔɔ:** Ale ye denyerɔni 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 numan ye den bolo – ni o ye sinjɔɔɔ ye. Sinjɔɔɔ ka ni den ma, ani fana a be a to mɔɔɔ ka wari mara!
2. **Tiga, shɔ fasuguya bee** (tiganikuru, shɔni o ni a nɔɔɔnaw), olu ye witalini sɔɔɔcogo nɔɔɔn dɔ ye, sango soja (sunbalashɔ). Ni an ye u bila fo u ka falenkun bɔ, sani an ka u tobi ka u dun, o be belebebeba de fara u witalini kan. Den minnu temena kalo 6 kan, shɔntikima ka ni olu ma.

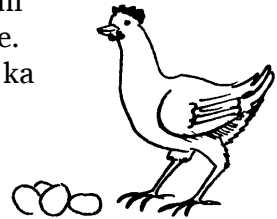


Aw kana ye dɔɔn ko shɔw, tigaw ni nakɔfen werew ye dumuni witalinima da nɔɔn ye. U be dugukolo nɔɔdon fana; o min be a to balo numan be sɔɔ. O de la, a ka fisa ka sumanw falenfalen ani ka suman suguya caman sene nɔɔn fe foro kelen na (aw ye seben ne 18 laje).



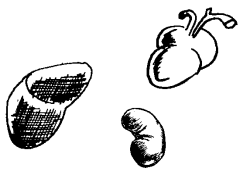
3. **Jege.** Tuma dɔw la, jege da ka nɔɔn ni sogo ye, ka sɔɔ a fana ye dumuni witalinima ye. Jegemisenni fara a a kunbaba kan, u jalen yere da ka nɔɔn, wa halisa o te dɔ bɔ ka witaliniw la ye.

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 nɔɔn denw ka dumuni na, ni u te se ka sinji min; walima a be se ka sinji dafa ni denw beka



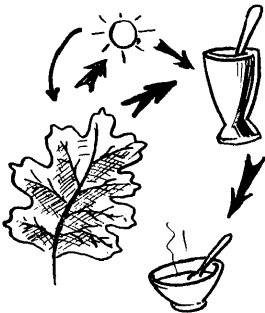
Ni shefan fara susura ka a nɔɔn dumuni na, o be musokɔnɔmaw deme kalisiyɔmu ko la, sango jolimisenniw be musokɔnɔma minnu na, walima minnu ninw yigiyɔgolen don, wala minnu fasa be to ka ja.

Witalini sɔɔcogo nɔɔnman ye shesogo ye, sango ni denbaya yere be she mara.



5. **Bije, sɔn, ni kɔmɔkiliw** ye dumuni witalinima ni jolisegindumuniw ye (ka jolidese kele) ani fana, u da ka nɔɔn ka teme sogo tɔw kan. A ka ca a la, jege da ka nɔɔn ka teme sogo kan, ka sɔɔ u be nafa ye kelen ye.

6. **Malo, alikama ani sumakise werew** nafa ka bon ka teme ni u bu be ma bɔ u la. Malo ni alikama fololen ka u bu dɔɔni to u la, o witalini ka ca ka teme u fololen kan ka a jeya.

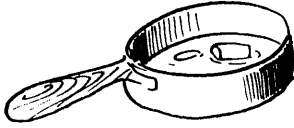
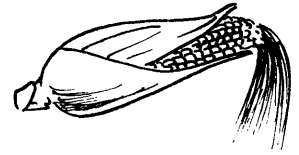


7. **Nakɔfen minnu bulu ye nɔɔnima ye (nɔɔn),** farisogojolidumuni ni jolisegindumuni dɔɔni be sɔɔ olu la ani witalini A caman. Wosobuluw, shɔbuluw, epinaribuluw, jebuluw ani zirabuluw ye dumuni nafamabaw ye. U be se ka laja ka u mugu bɔ ka u nɔɔn denw ka seri la walasa ka a witalini sankɔɔta.



8. **Banankubuluw** witalini ni u poroteyini ka ca sije 7 ka teme a ku yere kan. Ni an be banankubulu ni a ku dun nɔɔn fe, o de nɔɔn te, ani a da man gelen. A bolo kurani de ka ni ni a be ye.

9. **Kaba jalen:** Ni i ye kaba daji ni laso 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 laso ye, o be a vitamini ni a farikolojɔlan caya.

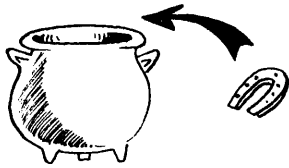


10. **Nakɔfenw ni malo ani dumuni werew man kan ka tobi ni ji caman ye.** U man kan ka tobi ka mɔn kosebe. O la, u vitamini ni u farikolojɔlan be to u la. A ji min be to, o be se ka min walima ka naji tobi ni a ye.

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

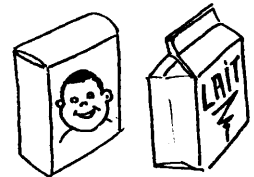


(Aw ye aw kɔɔsi: Baga be minnu na, aw kana olu dun).



12. **Ka tobilike tobilikeminan negemaw kɔɔ, walima ka nege kɔɔ dɔ bila daga kɔɔ,** 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 pɔntiw bila lenburuji la ka lere dama ke. O kɔ aw be sukaro dɔ ke a la ka tila ka a min.

13. Jamana dɔw la, denmisenw ka dumuni dɔw be yen minnu labennen don ka ban wa u da man gelen. O dumuniw ye sunbalashɔ, kɔɔrikolo, nɔɔɔmugu, walima jegejalan ye. A dɔw dundala ka di ka teme dɔw kan, nka u be ye dumuni dafalenw ye. Ni u nagamina 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.



## Suman folonbali dumni nafa

Dɔw bara, suman be folon ka sɔɔ ka a ke dumuni ye. Nka o ye fen kun te min na, ani a be baara caya. Suman folonbali dumni nafa ka bon kosebe ka teme a folonnen kan.

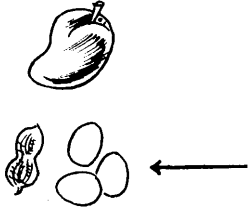
Bu dɔ be suman folonbali la min nafa ka bon farikolo joli la. Fu be bu in na. Fari nafalan caman be a la i n'a fɔ joliseginnan, sege, farilafiyalan, zenki ani camini. Vitamini B suguyaw be a la. Bu in fana be kɔɔja fana kele ani ka dusukunnabanaw bali. A be nɔɔnkunan ni kanseri bali.

Sumanbu ka nin nafa ninnu be de kosɔn, a ka fisa ka suman folonbali tobi ka dun. To, basi, walima dumuni fen o fen, a be se ka dila ni suman folonbali ye. Sijne were ni aw be tobilike, aw be a laje ka suman folonni to yen walasa a bu ni nafalanw be to a la. Suman folonbali timiya kadi mɔɔɔ caman ye, nka a be se ka waati dɔɔni ke sani aw ka dukɔɔmɔɔɔw ka deli a la.

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

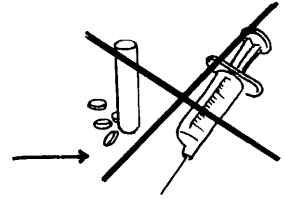
## Witaminiw be sɔɔ fɛn minnu na: furakisew, pikiriw, sirojiw, walima dumuniw na?

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



Awɔ, ninnu ka pi

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



Ayi, ninnu man pi

Tuma dɔw la, dumuni dafalenw sɔɔ man di. Ni bana ye mɔɔ sɔɔ, mɔɔ min balolen te ka je; 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 gelen ani farati foyi te u la. **Aw kana sɔn ka witamini pikirilamaw ke! A ka fisa aw ka u dun, kerenkerennanya la dumuni dafalenw.**

Ni aw be witamini labennenw san, aw ye aw jija ka a dɔn ko witamini suguya be ni joliseginfura suguya be be a la, o minnu te sɔɔ dumuni tulumaw la. Fana, mɔɔ minnu ka kan ka witamini ninnu ta, olu de ye jolidese ni witaminiko geleya be musokɔɔma minnu na kɔɔlen, ani balodese ka ca sigida minnu na, misali la jiriden ni nakɔfen man ca dugumisenni minnu na tilema waati.

- Niyasini (*niacinamide*)
- Witamini B1 (*ciyamine, thiamine*)
- Witamini B2 (*ribofilawini, riboflavine*)
- Joliseginfura, kerenkerennanya la, min be di musokɔɔmaw ma. (Jolidese be mɔɔ minnu na, witamini suguya caman be furakise minnu na, joliseginfura bere te olu la. Joliseginfurakisew de nafa ka bon).

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

- Musokɔɔmaw 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 mɔɔ mako be kɔkɔwasa (*le sel iodé*) la
  - Witamini B6 jeci be denmisenni fitiniw ni sɔɔsɔɔnijɛbagatɔw ye.



- Kolosinsinnan ka ɲi denmisenniw ni denbatigiw ma, minnu te kolosinsinnan bere sɔɔ u ka dumuni duntaw la, i n'a fɔ ɲɔɲɔ, naare, walima dumuni minnu tobira ni kumu ye.

## Witami nafamaw ni joliseginfura minnu man kan ka ɗɛɛ dumuniw na

### Witamiw:

**Witami A:** Ale be mɔɔ wolo ɲɔɲɔna ni a ɲɔɲɔna lakana. A ntanya be fiɲe bila ɲe na, min be se ka laban ni fiyen ye (aw ye seben ɲe [354](#)). Witami A be sɔɔ jegew ni baganw biɲe na, ɲɔɲɔ (nka a te sɔɔ ɲɔɲɔ bayelemanenw na), shefanw ani nakɔfen caman, i n'a fɔ ɲugu, shɔ, karoti, je, jegɛ 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 witami A sɔɔ an ka dumuni na.

**Witami B1** (ciyamini, *thiamine*): Ale be sɔɔ ni fasajuruniw lakana. A ntanya be dusukunnabana ni hakililabana bila mɔɔ la. Witami B1 be sɔɔ fununan, tiga, sumankisew, sunbalashɔ (soja), zira, tamaro, shɔ, shɔni ni lesogo la.

**Witami B2** (ribofilawini, *riboflavine*): Ale be wolo ɲɔɲɔna ni a ɲɔɲɔna ani kunsigiw lakana. A ntanya be mɔɔ mɔgoya ani ka farikansiw bɔli geleya (aw ye seben ɲe [472](#) ani [334](#) laɲe). A be sɔɔ ɲɔɲɔkene, biɲe, shɔw, woso, dabileni, sɔmɔɲ, tigaw, ɲɔkuturu dumuni na.

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

**Jolikisecaya fura** (*acide folique*): Ale nafa ka bon farilasogo ni joli dilanni na. A nafa ka bon musokɔɲɔmaw ma ani jolidesebana be mɔɔ minnu na, i n'a fɔ jolikisebilendɛɛ be minnu na (aw ye seben ɲe [466](#) laɲe). A witami tɔɔ in be sɔɔ ɲugu ni baganw biɲe na.

**Witami C:** Ale be mɔɔ tanga banamisenniw ma. A ntanya be namantɔɔɲɔɲɔ bila mɔɔ la (joli be bɔ fari ni pintaraw la). A be sɔɔ jiridenw na (kerɛnkerɛnɛnya la ɲɔntaba, lenburukumu, lenburuba, sɔmɔɲ, zira, ani buyaki la) ani nakɔfenw na (nka a tobiko jugu be witami in tiɲe).

**Witami D:** Ale be kolow lakana. A ntanya be mɔɔ mɔgoya (aw ye seben ɲe [210](#) laɲe). A be sɔɔ jegɛ biɲe na, naare, ani shefan nɛremugumayɔɔ la. Nka tile yeelen be se ka a dilan mɔɔ fari la.

### Joliseginnanw ni kolosinsinnanw

Kolosinsinnan ɲɛciba be kolow ni ɲinw sinsinni na. Ni a be joli la, a be fasabaw ni fasamisenniw deme u ka baara la ani fana, a ɲɔɔɔ be joli simini na. A ka teli ka sɔɔ ɲɔɲɔ, ɲɔɲɔmafenw ni ɲugu la.

**Joliseginfura:** Joli te se ka dilan a kɔ. A ntanya be jolidese bila mɔɔ la. A be sɔɔ biɛ, sogo, shefanw, shɔ, shɔni ani jugu la.

**Iyodi (iode)** be mɔɔ tanga foolo basigilen ni hakiligoya banbali ma. A be sɔɔ kɔkɔjila fenw ni kɔkɔwasa ni najini la.

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

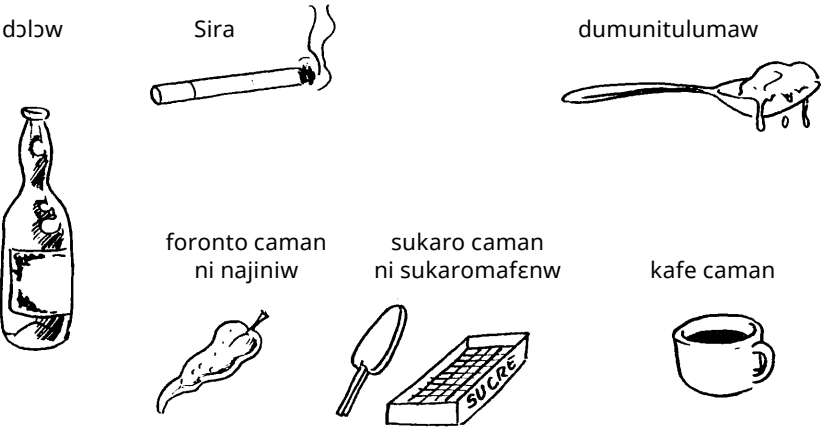
Mɔɔ caman hakili la ko dumunifen dɔw be geleya lase u ma, walima u man kan ka olu dun ni u man kene. O mɔɔw hakili la ko u man kan ka dumuni kalaman dun ni funteni be u ka bana senkɔɔ ani u man kan ka dumuni sumalen dun ni nene be u ka bana senkɔɔ. U hakili la fana ko jibaatɔ man kan ka dumuni bee dun. O ko dɔw ye tiɛ ye, nka a dɔ be na ni tiɛni ye. A ka c'a la, mɔɔw be dumuni minnu to yen ni u man kene, u farikolo mako be o dumuniw yere de la walasa u ka keneya.

Banabagato farikolo mako be dumuni nafamaw la ka teme mɔɔ keneman kan. Ni mɔɔ 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, nakɔfenw, nɔɔ, sogo, shefanw ni jɛɛ.

A ka ca a la:

**Dumuni minnu ka ɲi an kenema ma,  
o dumuni kelenw de ka ɲi an banabagato ma.**

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



- Dɔɔ be biɛɛdimi, furudimi ni fasadimi bila mɔɔ la walima ka u juguya. A be na ni geleya ye mɔɔw ni ɲɔɲɔ ce fana.
- Sigaretimin be se ka sɔɔsɔɔ basigilen, walima kanseri ni geleya werew lase mɔɔ ma (aw ye seben ɲe <?> laɛ). Sigaretimin be kɔkɔ lase mɔɔ ma, fagonfagonlabana be mɔɔ minnu na, i n'a fɔ sɔɔsɔɔɲinɛ, sisan ani disidimi, ani musokɔɲmaw fana. Sigaretimin be na ni musaka caman bɔ ye.



- Dumunitulumaw, najini farinmanbaw dunni, walima kafe minko jugu be se ka furudimi bila mɔɔ la, walima ka geleya were 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 banabagatɔ 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 ni mɔɔsi ma. Furudimitɔw ni sukarodunbanabagatɔw fana ka kan ka dumuni kerengerennenw dun.

## Denmisen fitiniw balocogo numan

### Ka a ta u kalo 4 fo u kalo 6 fɔl kɔɔ:

Foyi man kan ka di den ma a kalo 6 fɔl kɔɔ ni sinji dɔɔn tɛ. Sinji ɔɔn tɛ denfitiniw ka balo la, wa a ka senu. A ka fisa ni dumuni tɔ be ye walima aw ka dendumuni dilannen minnu san. Ni sinji dɔɔn be di den ma ka a ta a kalo 4 fo a kalo 6 fɔl kɔɔ, o be a tanga kɔɔboliw ni banamisen caman ma. Ni aw sɔmmina ko farilajidese be aw den na (aw ye a taamasijnew laje), aw be se ka dumuniekutu ne 3 ka se 6 ma, o ji tobilen di a ma sindi Kɔfɛ. 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 dabɔ joona, barisa u hakili la ko sinji ma ni den ma, walima ko ji bere tɛ u sin na. **Nka den be nafaba de sɔɔ sinji na, hali ni ba fasalen don ka a fanga ban.**

Ni sidabana be denba la, a be se ka yelema den na sinji fe. Nka ni a tɛ se ka ji sanuman sɔɔ, kɔɔboli, farilajidese farikolo la, ni balodesebana ka teli ka den faga ka teme sidabana kan. Sisan, fura dɔw be yen, fura minnu be sidabana yelemali bali den na sinji fe (aw ye seben ne [457](#) laje). Nka a kera a fen o fen ye, aw de be se ka kow jateminɛ aw fe ani aw ka sigida la ani ka a latige aw ka kan ka a ko ke cogomin na.

Den bɛɛ bɛ u fa sɔɔɔ u ba sinji:

- Walasa sin kana ja jooɔa, denba ka kan ka to ka sinji di den ma, a ka to ka dumuni pumanw dun ani ka jimafen caman min.
- Dumuni wɛɛ man kan ka di den ma sani a ka kalo 6 sɔɔɔ, fo sinji dɔɔɔɔ, o kɔ aw bɛ fɔɔɔ tuma bɛɛ ka sinji di sani aw ka dumuni tɔw di a ma.
- Ni ji foyi tɛ denba sin na, walima bɛɛ tɛ bɔ a la, a ka kan ka dumuni pumanw dun waati bɛɛ, ka to ka jimafen caman min, ani ka to ka sin nukun don den da. Sinji dilen kɔ, nɔɔɔ suguya wɛɛw bɛ se ka di den ma tasa la, i n'a fɔ banɔɔɔ, misinɔɔɔ, buwati kɔɔɔ nɔɔɔjima ani nɔɔɔmugu; aw bɛ a wuli fɔɔɔ; nka a man kan ka di biberɔɔ na. Aw bɛ sukaro walima tobilike tulu dɔ fara o nɔɔɔ suguyaw kan. A kana nɔɔɔ dulen di den ma abada.

Ni ji bɛɛ tɛ sɔɔɔ denba sin na:

- Denba ka kan ka ji ni jimafen caman min. Ni a bɛ jimafen, ji bɛ jigin a sin na;
- Denba ka kan ka dumunike ka jɛ. Farilajidɛɛ ni vitaminiw bɛ dumuni minnu na, i n'a fɔ tigaw, show, juguw, sogo, nɔɔɔ, naare ni shefanw, olu bɛ ji jigin sin na.

Ni denba man kɛɛ: a sinw nɛɛɛɛ ɛɛɛɛɛɛ don, joli bɛ a sin na, walima a fununen don:

- Ni denba sin kelen walima a fila bɛɛ nɛɛɛɛ ɛɛɛɛɛɛ don, aw bɛ to ka tulu mu a la, min bɛ wele ko “oxyde de zinc”, den kelen kɔ ka sin min. Ni a ka jugu, aw bɛ sin bisi ka a nɔɔɔ kɛ minan jɛɛɛ dɔ kɔɔɔ ka o di den ma ni kutu ye.
- Ni joli bɛ denba sin kelen na, a ka kan ka tɔ kelen dɔ in di den ma (seben jɛ 398). Aw bɛ banakisefagalanw di denba ma ani ka sin bananen nɔɔɔ sama ka a bon fo banakisefagalanw nɔ ka ye waati min.

Ni ji foyi tɛ denba sin na:

- A ka kan ka jimafen caman min ani ka dumunike ka jɛ. Aw bɛ to ka sin di den ma. A dɔw la, ji bɛ jigin sin na. A ka kan ka a lafiɛɛ ani ka sunɔɔɔ kosebɛ.
- Ni o si ma mako jɛ, aw bɛ nɔɔɔ suguya wɛɛɛ di den ma, i n'a fɔ misinɔɔɔ, banɔɔɔ buwati kɔɔɔ nɔɔɔ, nɔɔɔmugu. Nka, aw kana nɔɔɔ dulen sukaroma di den ma cogosi la. Aw bɛ se ka sukaro dɔɔɔ kɛ den ka nɔɔɔ na.

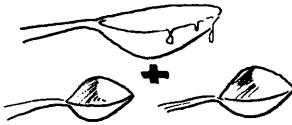
**Aw ye aw janto nin na:** A kɛɛɛ nɔɔɔ suguya o suguya ye, aw bɛ jikalan dɔɔɔ kɛ a la. A dilancogo suguya saba file nin ye minnu ka jɛ:

**A fɔɓ:**

Kutu falen koŋkoŋmugu la fo ka bon, o jɛ 2.

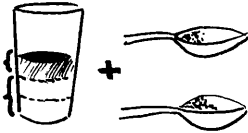
Tobilikekutu jɛ 1 tulu

Kafeminkutu jɛ 2 sukaro



Aw be olu jalan pagami fɔɓ sani aw ka jisuma

(jɔwɔwɔɔɔɔɔɔɔ) ke a la. A mugu jalan be se ka dilan ka a bila.

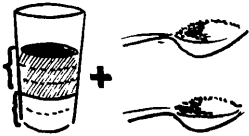
**A filanan:**

Misin koŋkoŋ wulilen galama jɛ 2

Jikalan galama jɛ 1

Kafeminkutu jɛ 1 sukaro, walima weri jɛ 1 tulu

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

**A sabanan:**

Galama dɔ jɛ 2 koŋkoŋjima la (a sukarontan)

O galama kelen jɛ 3 jikalan na

Kafeminkutu jɛ 1 sukaro, walima weri jɛ 1 tulu

A dilancogo 3 kelen o kelen na, a ka fisa ka a dilan ni koŋkoŋmugu ye, o min yeɓema ka di den koŋkoŋ. O la, aw be tobilike kutu jɛ 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 jɔwɔ 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 dɔw la.

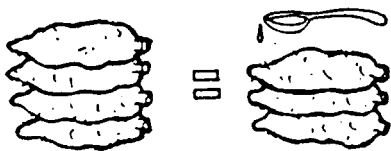
- Aw ka kan ka ji ni koŋkoŋ wuli tuma beɛ. A ka fisa ka koŋkoŋ di den ma tasa la ni kutu ye, o ka jɛ ka tɛmɛ biberɔn kan. Biberɔnw saniyali matarafali man koŋkoŋ, o min ye banamisenni caman sababu ye, i n'a fɔ koŋkoŋboli. Ni aw bana biberɔn di den ma, aw ka kan ka a tobi fɔɓ sani aw ka di a ma. Aw kana koŋkoŋ dilannen bila waati wɛɛ jɛ.
- Ni wari caman te aw bolo ka koŋkoŋ san den ye, aw be se ka maloseri, jɔɔseri walima suman wɛɛ kise tobi ka o di a ma. Aw be aw jija ka shɔ fololen, tigamugu, shefan, jege, shesogo walima farilajidese dumuni dɔw fara a kan. Aw be u koŋkoŋ ka u di a ma. Aw be se ka sukaro ni tulu dɔɔni fara a kan.

**Aw ye aw janto nin na:** Nafaba te jɛ, kabamugu walima maloseri la denfitiniw bolo. Den tena moŋdiya, 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 boŋa baganw na.

### 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 sɔɔ, aw be dumuni werew fara sinji kan. A ka ni aw ka dumuni ninnu tobi ka mɔ ka tila ka u nɔni ka di den ma. Dumuni nafama dafalen nɔman be sɔɔ ni dumunifew jagaminen ye nɔɔ na ka a sɔɔ 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 ne 188), i n'a fɔ kabamugu, malo tobilen ji lawalima nɔnɔ na. Aw be tulu dɔɔni ke a dumuni ninnu na walasa u ka ke fangasɔɔ dumuniw ye. Tile damadɔ kɔ, aw be dumuni werew fara a kan (aw ye gafe ne 188 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 yelema te diya den kɔnɔ. Dumuni kuraw ka kan ka tobi ka mɔ, ani ka u nɔnɔni. A damine na, aw be se ka sinji jagami a la den ka se ka a dun nɔɔya la.
3. Dumuni werew faralen den ka balo kan nin cogo la, o musa man ca wa a kera dumuni nafama ye fana (aw ye gafe ne 188 laje). Min nafa ka bon, o de ye ka fangasɔɔ 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 yɔɔnin kelen. O la aw be to ka dumuni di den ma dɔɔni dɔɔni ani tuma o tuma ka fangasɔɔ dumuniw fara a kan:



Ni aw ye dumunikekutu ne kelen tulu fara dumuni kan, o dumuni tila sigiyɔɔma 4, a be se ka a tilayɔɔ 3 bee dun walasa a ka fanga sɔɔ. 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 ne jera a kan, ka a fasa, ka a kɔnɔbara bonya, ka a senw walima a jeda 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 sɔɔ, o b'a jira ko dumuni minnu be di den ma, olu t'a to ka fanga sɔɔ, 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 sɔne 5 don o don ani ka to ka dalamagafenni di u ma dumuniw ni nɔɔ 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 bee, 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 kɔɔboli 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.**

## Den si san 1 ni kɔ:

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

Don o don aw ye aw jija ka dumuniw di den ma fangasɔɔlan ni witamini, joliseginnan (aw ye gafe laje ka a ta a je [196](#) ka taa a je [201](#) 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.

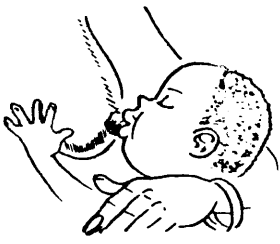
## Denmisenniw ni bonbonw

Aw kan den deli bonbon ni sukaromafenw dunny ni u minni na (aw ye sukaromafenw 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 niw ma.

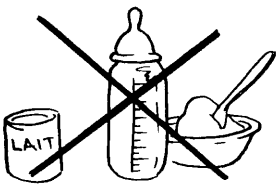
O la ni dumuni caman te aw bolo kɔɔ, aw be se ka sukaro dɔɔni ni tulu ke kɔɔ na walima dumuni werew la walasa den ka nafa sɔɔ a la.

## Denw ka dumuni numanw

**Kalo 6 kɔɔ**  
Sinji geregere wa dumuni werɛ te fara a kan



Awo



Ayi

**Den kalo 6 ni a san 2 ce**

Sinji



ani misinɔɔ, banɔɔ walima nɔɔmugu.



ka dumuni nafama werew fara olu kan, dumuni minnu tobira ka je.

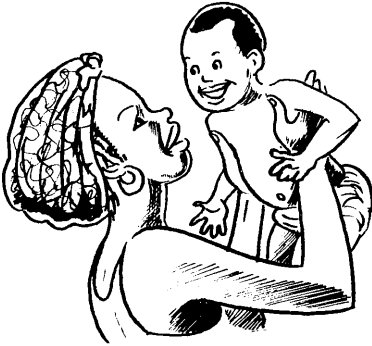


## Hakilina jugu minnu be mɔɔw la dumuniko la

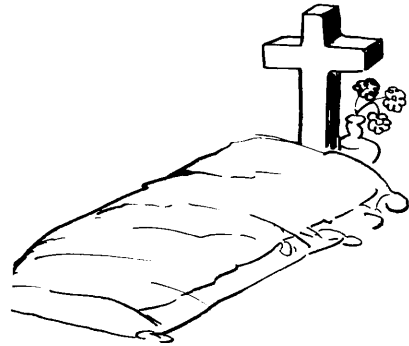
1. **Jibaato ka dumuniw.** Sigida caman na, mɔɔw hakili la jibaato man kan ka dumuni sugu daw dun. Jibaato balilen o dumuni nafama ninnu duni na fo ka a to to kabamugu, alikamadumuniw ni maloseri ma, o be a fanga dawya wa jolidese be a mine. O dumuni nafama dunbaliya fana be se ka ke a sata ye barisa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

**Jibaato ka kan ka dumuni nafamaw dun minnu sɔɔli ka mɔɔ.**

Walasa ka banamisenniw ni basibɔn kuben 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 shɛfan, shɛsogo, nɔnɔmafɛnw, sogo, jɛɛ, jiridenw ani nakɔfɛnw.** Denba ka kan ka faritanga dumuniw fana dun i n'a fo jiridenw ni nakɔfɛnw, ani fangasɔɔ 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 buyaki ni jiriden werew man ni murato ni murasɔɔɔɔɔɔɔɔ ni sɔɔɔɔɔɔɔɔ ma, o te tije ye.** Ka a sɔɔ kumu (witamini C) be lenburuba ni tamati la, min be se ka mura ni banamisenniw kele.
3. **Ko ni mɔɔ be fura ta a man kan ka dumuni sugu daw dun, o te tije ye.** A jelen don ko tulumafɛnw ni forontomafɛnw duni de be furudimi ni konɔnabana daw juguya, o be ke ka a sɔɔ aw ma fura ta yere.



# Keneyako geleyaw ka sababu ke mɔɔw ka dumuni duntaw ye

Dumuni kerɛnkerɛnnenw ye bana dɔw kunbenni ni u furakeli fɛere numanw ye. O bana dɔw file.

## 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, kɔnɔajoliw 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.

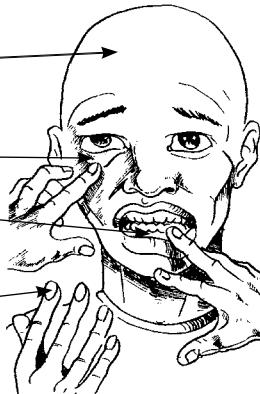
Musow ka kalolabɔ ni bangejoli be se ka jolidese bila u la ni u te dumuni nafamaw dun u farikolo mako be minnu na. Musokɔnɔmaw fana ka teli ka jolidese sɔɔ barisa olu farikolo ka kan ka joli caman dilan walasa den ka dɔ sɔɔ o la.

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 kɔnɔajoli jugumanba (aw ye gafe ne [231](#) laje), kɔnɔboli banbali, ani tɔɔtɔɔnɔn. Den ka bɔɔdun be jolidese kɔfɔ, wa a be biɛ funu. Sumayabana min be jolikisebilenw faga, o be jolidese bila mɔɔ la. Banamisenni banbaliw fana be jolidese bila mɔɔ la (sugunesiralabana).

## Jolidese taamasijɛ:

- mɔɔje fari ne be mine ka a jeya ka a fekeya;
- neɔ kɔnɔna be jeya;
- sɔnniw be jeya;
- nɔntaraw be jeya;
- fanga be dɔɔya ka a segen;



- Ni jolidese juguman be mɔɔ la, a neɔa 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, jɛɛɛ, shesogo, ani shefan. Jolisegindumuni teliman ye bɛɛ ye. Joliseginfura dɔɔni bɛ sɔɔ nakɔfen bulukɛnɛw, shɔ, tiganikuru ani tige la.
- Aw bɛ nɛgɛkunguruni bila daga la ka dumuni tobi ni a ye.
- Ni jolisegindumuni sɔɔ ka gɛlɛn aw ka sigida la, walima ni jolidese ka jugu, aw bɛ joliseginfuraw ta (joliseginfurakise, gafe nɛ [592](#)). Nin nafa ka bon kerɛnkerɛnɛnya la musokɔɔmaw ma jolidese bɛ minnu na. Jolidese suguya bɛɛ la, joliseginfurakise de tali kanunen don ka tɛmɛ bɛɛɛ serɔmɛw 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 bɛ joliseginpikiri keli la.
- Ni jolidese sababu bɔra tɔɔtɔɔɔnɛn, kɔɔɔajoli, sumaya walima bana wɛrɛ la, o bana ka kan ka furakɛ.
- Ni jolidese beka juguya walima yɛlɛma tɛka don a la, aw bɛ taa dɔɔtɔɔɔso la. Nin hakilina nafa ka bon kerɛnkerɛnɛnya la musokɔɔw ma.

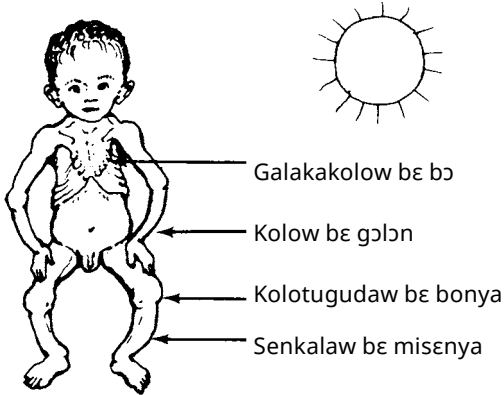
**Jolidese bɛ muso caman sɛgɛn.** Tuma dɔw la o bɛ sɔɔ jolisegindumuni dunbaliya fɛ min ka kan ka u ka kalolabɔ ni jibaatɔ joliw nɔnabila. Jolidese bɛ musokɔɔma minnu na, a ka teli ka u kɔɔ tɛɛ walima ka basibɔn bila u la u jigin tuma wa sumayabana ye faratiba ye u ma tuma bɛɛ (aw ye gafe nɛ [209](#) lajɛ).

O de kama a nafa ka bon musow ka jolisegindumuniw dun ka caya, kerɛnkerɛnɛnya la kɔɔɔmaya waati la. Bangekɔɔsi (ka san 2 walima 3 don denw cɛ) bɛ a to muso ka fanga sɔɔ ani ka joli sɛgin a farikolo la (aw ye Sigida 20 lajɛ).

## Mɔɔɔya

Tile tɛ denmisen minnu sɔɔ abada, olu kolow bɛ gɔɔn. Nin bana bɛ se ka kunben ni nɔɔ dili ye den ma ani vitamini D (o bɛ sɔɔ jɛɛɛɛɛ tulu la). O la bana in kunbencogo numan ye ka a ke cogo bɛɛ la tile ka den fari sɔɔ don o don miniti 10 nɔɔn. O kelenni keli man kan ka gɛɛɛ 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 bɛ se ka laban ka a bana.

## Mɔgɔya taamasijɛw:



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

## Tansiyɔn yeɛɛɛɛn

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

Mɔgɔ belebelebaw de ka tansiyɔn yeɛɛɛɛn ka teli.

## Tansiyɔn yeɛɛɛɛn taamasijɛw:

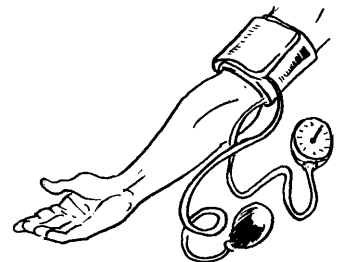
- kungolodimi banbali;
- dusukun tantanninteliya ni ninakili fereke farikolo lamagali dɔɔni fe;
- fanga dɔgɔya ni jɛnamini, dibi donni jɛ kɔɔɔ;
- Tuma dɔw la dimi, kamakun ni disi numanyanfan na.

Nin degun ninnu be se ka sɔɔɔ bana werɛw fana fe. O de kama ni a be mɔgɔ min hakili la ko a ka tansiyɔn yeɛɛɛɛn don, o tigi ka kan ka taa keneyabaarakela dɔ fe yen walasa ka a ka tansiyɔn ta.

**Aw ye aw kɔɔɔsi:** Tansiyɔn yeɛɛɛɛn damine na, taamasijɛn kerɛnkerennen te a la, ni o kera, aw ka kan ka feere ke ka a lajigin sani a ka juguya ka se a tijɛniyɔɔ ma. Mɔgɔ minnu ka girin ka a dan teme walima a be mɔgɔ minnu jɛna ko u ka tansiyɔn yeɛɛɛɛn don, olu ka kan ka to ka u tansiyɔn ta tuma beɛ. Walasa aw ka ka tansiyɔn tacogo dɔn, aw be gafe jɛ [77](#) laje.

## An ka kan ka mun ke walasa ka tansiyɔn yeɛɛɛɛn kunben walima ka a furake:

- Mɔgɔ minnu ka bon kojugu, olu ka kan ka a jini ka fasa (aw be gafe jɛ nataw laje).
- U ka kan ka dumuni tulumaw ye ka u to yen kerɛnkerennenya la bagansogotulu ani sukaro ka ca dumuni minnu na walima dumuni fasamaw.



Tansiyɔntalan

- U ka kan ka u ka dumuni dilan ni jiriden tulu ye o ka fisa ni sogotulu ye. Ni u be se u ka a ke kabatulu ni sojatulu olu fana ka fisa ni jiridentulu to w ye. U man kan ka tulu ninnu tobi.
- U ka kɔkɔ fitini ke u ka dumuniw na walima u kana kɔkɔ ke a la yere.
- Ni tansiyɔn yelesen don kojugu, keneyabaarakela ka kan ka fura di banabagato ma walasa ka a lajigin. Mɔɔ caman be se ka u ka tansiyɔn lajigin ni u yere fasali ye ni o a sɔɔ u ka bon kojugu ani fana u ka kan ka to ka u fari boɔɔ na.
- U man kan ka sigareti ni doɔ ani te min walima kafe, ka da a kan sira ni doɔ ni kafe be tansiyɔn to juguya.

### Mɔɔ belebelebaw

Bonyako jugu be na ni bana ye. Tulu mana caya farikolo la, o be tansiyɔn yelen, ka na ni dusukunnabana ye, ka kolotugudaw funu ka dimi ke u la ani geleya werew. Bonyako jugu de bena ni bana ye walima banaw fana be se ka ke bonyako jugu sababu ye.

Ni aw ka dumuniduntaw be ka falen ka taa a fe, ani fana ni aw ka dumunidunta kɔɔ be ka ke dumuni bayelemanenw ye sango “dumuni kuntan dun” olu tulu ka ca ka a sɔɔ nafa te u la. A ca a la, mɔɔw be bonya ka se hake la fo min dankari ke u ka keneya la.

Doɔli mɔɔ bonya la, o ye bana kofɔlen ninnu kelecogo pumanba do ye. A nafa ka bon fana ka do bo girinya la sango ni o ye a sɔɔ bonya beka aw bali ka aw ka tilebaaraw ke: Mɔɔ belebelebaw ka kan ka a jini ka fasa cogo minnu na olu de file:

- Ka dumuni tulumaw dunni dabila;
- Ka sukaro ni fen timimanba dunni dabila;
- Ka do fara farikolenaje keta hake kan;
- Ka dumuni bayelemanenw dunni dabila, nka ka to ka jiriden ni nakofen kenew dun.



### Kɔɔmagaya

Mɔɔ min ye tile 2 ke walima ka teme o kan ka a sɔɔ a ma banakɔtaa sɔɔ, ni kɔɔdimi te a la, o tigi be se ka kɔɔmagayalan ta mapeziyɔmu be min na. Nka, aw kana aw jogo ke kɔɔmagayalanw tali ye.

Sani aw ka kɔɔmagayafura ta, ka fisa aw ka ji caman min ani ka jiriden caman dun (i n'a fo papayi, nka aw be namasa to yen) ani ka nakofenw dun (i n'a fo gan) ani ka dumuni fumanw dun i n'a fo bananku walima suma bumanw. Mɔɔkɔɔbaw ka kan ka taamataama walima ka farikolenaje ke walasa u ka bananko tuma ni tuma. A ka fisa fana aw ka do bo kiniba dun na.

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

Ni mɔɔɔ min ye tile 3 ke walima ka teme tile 3 kan ka a sɔɔɔ a ma banakɔtaa ke, dimi gelen te a kɔɔɔ na, o tigi be se ka kɔɔɔmagayalan kɔkɔma ta walasa ka banakɔtaa sɔɔɔ i n'a fɔ mapezi nɔɔɔ (le lait de magnesie). Nka a tigi man kan ka kɔɔɔmagayalan ta tuma bee.

Aw kana kɔɔɔmagayalan di denyereniw ni denmisenw ma. Ni den kɔɔɔ jalen don kojugu, aw be tobiliketulu don a banakɔtaa yɔɔɔ fe. Ni aw be se, aw be tulu ke aw bolokɔni na ka o don banakɔtaa yɔɔɔ fe ani ka banakɔtaa jalen kari ka a labɔ dɔɔni dɔɔni.

**Aw kana kɔɔɔmagayafura farinmanw ta walima kɔɔɔkolanw,  
sango ni aw kɔɔɔ be aw dimi.**

## Sukarodunbana (jabetibana)

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

### **Sukarodunbana daminetɔ taamasijew:**

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

### **Sukarodunbana juguyalen taamasijew:**

- Farijere
- Dibi donni je kɔɔɔ
- Tege ni sentegew kirinni
- Nɔɔɔjibɔ musoya la
- Sennajoli keneyabali/kelebe
- Kirinni (a jugumanba)

Ninnu bee be se ka ke bana werew taamasijew ye. Walasa aw ka a don ko sukarodunbana be mɔɔɔw la, aw be a tigi sugune segesege ka a laje ni sukaro be a la. Sugune segesegecogo do ye ka taa aw yere jira dɔɔɔɔɔɔɔ la.

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

Ni den don walima denmisennamɔɔɔ, aw be keneyabaarakela do wele walima dɔɔɔɔɔɔ do min be a ka baara je don kosebe.

Mɔɔɔ 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 sukarodunbanabagatɔw ka a ka dumuni woloma walasa a sijan sɔɔɔ.**

### Jabetitɔw ka kan ka dumunike cogominna

Mɔɔ belebelebaw ka kan ka fɛɛɛ ke ka fasa fo ka u girinya bɛɛ ben. **Jabetitɔw man kan ka sukaro dun walima ka sukaromafen dun abada.** U ka kan ka farikolojɔli dumuni caman dun (shefan, jɛɛ, shɔ, tiga, sogo olu ni u ɲɔɲna werew), ani jugu ka fara samankisedumuni ni dumuni fasamanw dɔɲni kan.

Jiri dɔw ɲɛji i n'a fɔ gɔntɛɛ, o minni fana be sukarodunbana keɛ. Walasa a jiri kofɔlen ninnu ɲɛji sɔɔ, aw be a bolo tige tige, ka a cɔngɔn ka a ji bɔ. Aw be sɔɔ ka o bolini ɲɛ kelen ni tila min siɲɛ 3 tile kɔɲɔ 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 bɛɛ, aw be sabaraw don walasa jolimisenniwi kana bɔ aw senw na. Ni joli tɛ boli ka ɲɛ sen na (jolibolisiraw be fin, senw be girinya), aw be u kɔrɔta fen dɔ sanfɛ.

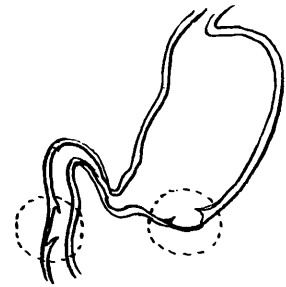
Waleya minnu ɲinina aw fe senfasasirafunu furakeli la, aw be o waleya kelenw labato (gafe ɲɛ [283](#)).

### Furudimi, nɔɲnkunan ani dumuni yeɛmabaliya

Nɔɲnkunan ni furudimi be sɔɔ dumuni tuluma walima dumuni giriman caman dunni fɛ ani foronto, walima dɔɔ. O be ke sababu ye ka segeji caman ka ke fara la o de be nɔɲnkunan ni kumujiyelen bila mɔɔ la. Mɔɔ hakili la tuma dɔw la ko o dimi in ye dusukundimi geleyaw ye ka sɔɔ nɔɲnkunan de don.

Nɔɲnkunan banbali kuntaalajan ye furudimi ɲɛbila taamasijɛw ye.

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



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

A taamasijɛ ye dimi gelen basigilen ye kɔɲɔbara la. Tuma dɔw la a dimi be da ni a tigi ye dumuni ke walima ka kɔɲɔ min. Waatidɔ a dimi be juguya leri 2 walima leri saba dumuni kelen kɔfɛ ni a tigi ye dɔɔ min walima ka dumuni tuluma dumuni farinman dun. Tuma dɔw la, a dimi be juguya sufe. Ni segesegeli kerɛnkerɛnnen (andosikopi) ma ke, a ka gelen waati dɔw la ka a dɔn ko dimi gelen banabali be mɔɔ min kɔɲɔ na, ko o sababu ye furudimi ye.

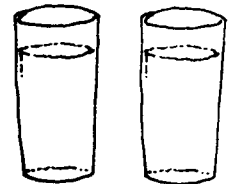
Ni furudimi jugumanba don, a tigi be se ka fɔɲɲ, wa joli kene walima jolisu be bɔ a fɔɲɲ na tuma dɔw la. Mɔɔ minnu ta ka jugu, olu banakɔtaa ɲɛ be ke sikɔɔma walima fiman ye waati dɔw la.

**Aw ye aw jan to nin na:** dimi tɛ furudimi dɔw la, olu be wele ko furudimi “sumannenw”. A taamasijɛ fɔɔfɔɔw ye **joli boli ye fɔɲɲ na, walima banakɔtaa finnen ka a fasaya.** O la aw ka kan ka taa dɔɔɔɔɔɔso la, ka a furake teliya la. Ni o tɛ a tigi be se joli caman bɔ min be se ka ke a sata ye. Aw ye wuli joona ka keneya baarakela dɔ ka demɛ ɲini.

## A kunbencogo ni a furakɛcogo:

Ni kɔnɔdimi walima disidimi sababu kera nɔnɔnkunan ye, kumujiyelen walima furudimi ye, waleya kerɛnkerennenw 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 jɔgɔn cɛ.
- **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 nɔnɔnkunan beka juguya sufe ka taa a fe ni aw dalen don aw kɔ kan, aw be a laje ka aw kunyanfan kɔrɔta ni kunkɔrɔdonnan ye.
- **Aw be ji caman min.** aw be a laje ka jifilen jɛ 2 min sani aw ka dumuni ke ani dumuni kelen kɔfe. Aw be toka ji caman min dumuniw ni jɔgɔn cɛ fana. Ni dimi be to ka segin, aw be teme jimin fe, hali ni dimi te aw kan waati min.
- **Aw ye sigareti min dabila.** Sigaretimin walima siramin, olu be furudimi juguya.
- **Aw be kumujiyefuraw ta.** Mapeziyɔmu ni aliminyɔmu idɔrɔkisidi be kumujiyefuraw min na, o de jɔgɔn tɛ. Aw ye seben jɛ <?> laje walasa ka kunnafoni sɔrɔ kumujiyefura suguyaw ni u tacogow kan.
- Ni nin furakeli kofɔlen ninnu ma mako jɛ, o be a jira ko furudimi be aw la. Aw be a furake ni furakise suguya 2 ye: amɔkisisilini (gafe jɛ 527) walima tetarasikilini (gafe jɛ 529); ani metoronidazɔli (gafe jɛ 549). Aw be se ka omeperazɔli fana ta (*Prilosec*, gafe jɛ 571) walima aranitadini (*Zantac*, gafe jɛ 571) walasa ka dɔ bɔ kumu na furu la. O Fura ninnu be dimi mada ani ka joli sumaya.
- **Alowera** ye jiri ye min be sɔrɔ jamana caman na wa a be ko jira ko a be se ka furudimi furake. Aw be a bulu magaman dɔw tige ka misenya ka u daji ka si, ka sɔrɔ ka o ji namayalen kunaman min leri 2 o leri 2.



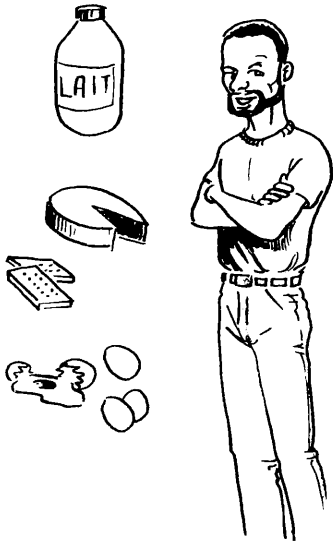
## Aw ye aw janto:

1. Kumujiyefura dɔ be yen i n'a fɔ **bikaribonati** ani *Alka-Seltzer* olu ka teli ka dumuni yelema jooana, nka u be kumu fana caya furu la. U ka kan ka ta tuma kelen kelenw na, ni dumuni te yelema, aw kana u ta furudimi na abada. Kalisiyɔmu fana be ten.
2. **Fura dɔw**, i n'a fɔ aspirini ni ibiporofeni, olu be furudimi juguya. Nɔnɔnkunan ni kumujiyelen taamasijne be mɔgɔ minnu na, olu man kan ka fura kofɔlen ninnu ta. Aw be asetaminofeni ta o ka fisa ni aspirini ye, dimimadafuraw fana be furudimijuguya (aw ye seen jɛ <OV> 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 Erini. Furudimi be juguya ni mɔɔ te a hakili to a ka dumuni walima a ka jimafen minta la. Dusutibaya ni tansiyon yeleti be furadimi juguya. A ka fisa mɔɔ ka to ka a fari bo jɔɔn na ani ka a dusu faga. Mɔɔ ka kan ka janto a yere la walasa furudimi segin ko.

**Janto yere la korɔcogo ka ni furudimi kumbenni na,  
ni aw te doɔ ni sigareti caman min.**

**Furudimi 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 doɔ min, wa a ka bana juguyara

**Foolo**

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

Foolo caman sababu ye kɔkɔwasa ntanya ye dumuni na. O la ni kɔkɔwasa te musokɔnɔma ka dumuni na, a den ni ni te na walima a be ke naloma walima tulogere ye (aw ye seben ne [594](#) laje). O be se ka ke hali ni o ye a sɔɔ foolo te denba la.

Foolo ni nalomaya ka ca kuluma yɔɔw de la ka da a kan, kɔkɔwasa, ji ani balo man ca o dugukolow la. O yɔɔw la, dumuni doɔ 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 furakɛcogo ani nalomaya kunbencogo:

Foolo ka ca sigida minnu na, o sigida mɔɔw ka kan ka kɔkɔwasa dun waati bɛɛ. Kɔkɔwasa dunni bɛ foolo caman furakɛ. (Foolo minnu mena, walima minnu ka gelen, olu te se ka furakɛ ni opereli tɛ, nka a ka ca a la, o kun tɛ).

Ni aw tɛ kɔkɔwasa sɔɔ, aw bɛ se ka aw wasa don a jilama dilannen na. Aw bɛ a toniko kelen ke ji wɛri kelen na dɔɔkɔkun kelen o dɔɔkɔkun kelen, ka a min.

**Aw ye aw janto:** Kɔkɔwasa jilama caman dunni ye pɔsɔnni ye. Aw kana tɛmɛ a tɔniko kelen kan tile kɔnɔ. Aw bɛ a bara mabɔ denmisenni na. Nin bɛɛ la kɔkɔwasa de mɔɔn tɛ.

Foolo farafin furakɛcogo caman bɛ ye nafa tɛ olu la, o la ka fisa aw ka ngaga ni kɔkɔjila dumuni dun, ka da a kan kɔkɔwasa bɛ olu la. Aw bɛ jilajirimisenni dɔɔni jagami dumuni na, olu ni kɔkɔwasa bɛɛ ye kelen ye. Nka a fɛɛrɛ bɛɛ la numan o ye kɔkɔwasa dunni ye.

### Foolo kunbencogo



Aw kana kɔkɔ wɛrɛ fosi dun ni kɔkɔwasa tɛ



Aw ye kɔkɔwasa dun tuma bɛɛ

Kɔkɔwasa da ka gelen dɔɔni ka tɛmɛ kɔkɔ tɔw kan nka ale mɔɔn tɛ an ka keneya la.

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 foolotɔ bɛ yerɛyerɛ, a dusubɔ ka teli, ni a nɛw fununen don, o bɛ sɔɔ foolo suguya wɛrɛ ye (foolo bagama). Aw ka kan ka ladilikan jini a dɔnbagaw fɛ.