

Daramani Tarawele

AN FARIKOLO

Dumunitemesira
ni balofenw

KALAN DIYA

Daramani Tarawele

AN FARIKOLO

Dumunitemesira
ni balofenw

KALAN DIYA

ƁEBILA

Hadamaden farikolo be dumuni kelen bayelema ka ke joli ye walasa ka se ka balo. Farikolo minen dow de be dumuni bayelema. O minenw ye dumunibayele-maminenw ye. A bennen don hadamaden k'a farikolo minenw don. A kalan be ke lakolidenw kun.

Fasokanw be yoro min i ko bi, farikolo dumunibayele-maminenw ka kan ka don kalandenw fe. Gafe in ka lajini do ye nin ye.. O be son ka ke kalandenw fana ka lajini ye.

Bayelemaminenw donni ka ni nka balow ni balofenw fana donni b'a dafa. O koson, gafe in konokow sera balow ni balofenw ma, u suguyaw fo ka taa bila wita-miniw ni nikogo damado la. Witamini ni nikogo fila ni saba min taara kalansenw konso, olu ka kodon bi, o nininen don baarada caman fe bi walasa keneya ka sabati sigidaw konso, walasa denmisenw ka tanga, u ka kisi.

Yecogo were la, gafe in ka lajini do fana ye mogow k'u balocogo yelema barisa keneya be barika ni farikolo mako be balofen minnu na, a b'olu bee soro ku dafalen farikolotigi ka dumuni keta la.

Donni file nin ye kalandenw. A' y'a ke aw halala ye.

HADAMADEN FARIKOLO DUMUNIBAYELEMAMINENW

Hadamaden farikolo labalodumini be folo dumunikedala.

• Dumunikedala ni dakononinw :

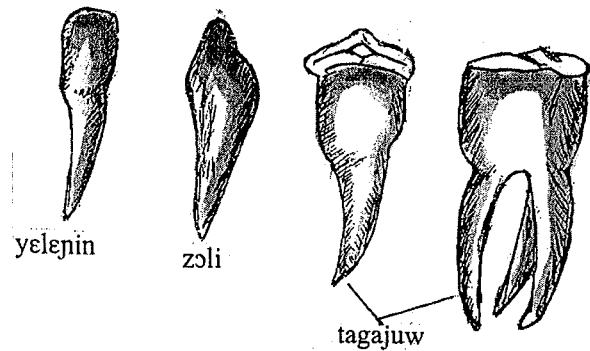
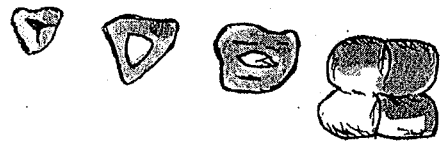
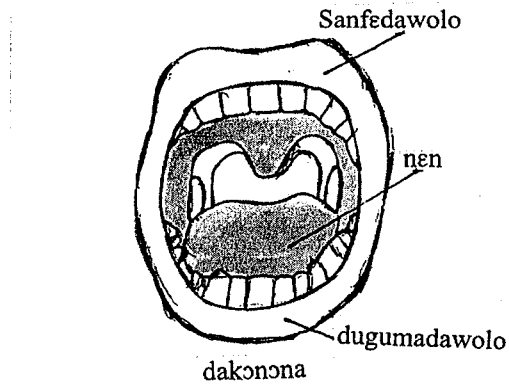
Ɓinw be dumunikedala konso. U sigilen don dageleke fila kan, dugumadageleke ni sanfedageleke. Ɓin hake min be dugumadageleke la, o kelen de be sanfedageleke la. Yelejin naani be jefeduguma ni sanfe ; olu da ka di, u be tigeli ke ; zoli ye fila ye, duguma ani sanfe ; olu nun ka jan sogoli kama ; tagaju be konona na. Olu mumu ye mugan ye da konso ; u be nimini ke.

Ɓin ye den kelen tilannen don fan fila ye :

fan min be kenema ; o ye nin ye.

fan min be sogo jukoro fo kolo la, o ye diili ye.

Ɓin dilannen don ni kolo ye ka fara jemannin da a kan min be menemene nka no bo man go a la. O de mana sogo jindimi be damine.



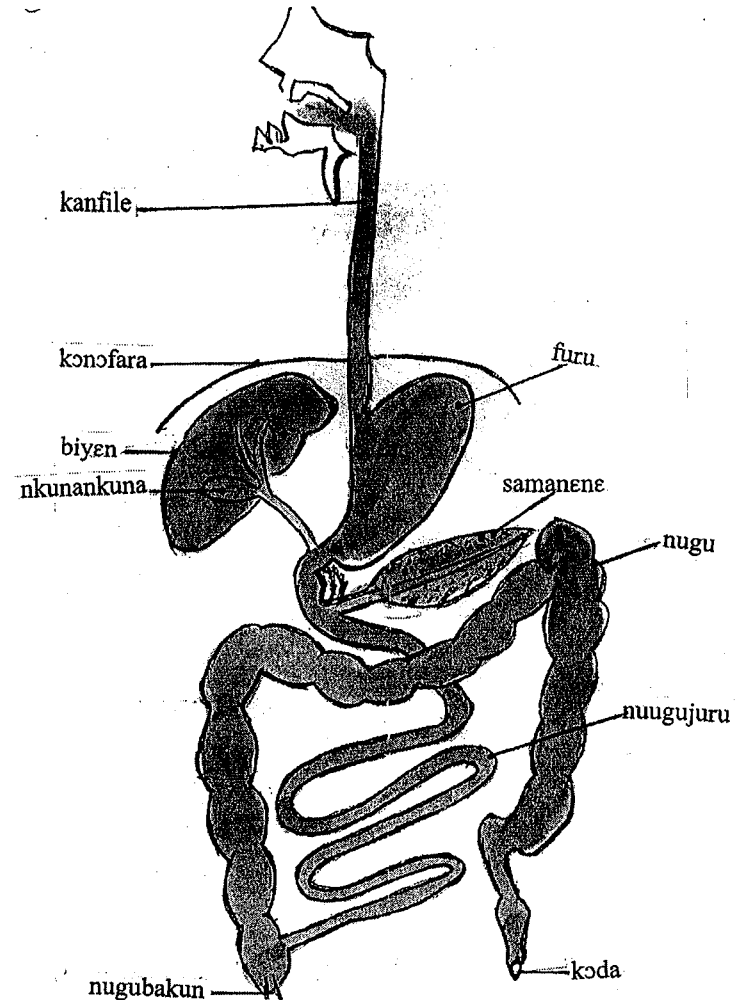
• Dumun bayelemaminen tow :

Kanfile : ale b'a damine dakonona na fo furu la. Wokonona don dumuni be teme min fe.

Furu : furu ye bore de ye min bolen don siginiden "J" fe. Ale be nagatugu, ni daw ko konofara, o duguma.

Nugu be damine ale labanyoro la.

Nugu : nugu ye wokonona ye min kuru-kurulen don. Ale ye fan fila ye : nugujuru, ale ka misen, ani nugu-bakun, ale ka kunba. Nugujuru nugu-nugulen don, a be don nugubakun na kere kan. A janya be metere wolonwula bo. Nugubakun ye metere kelen ni tila ye. Ale be ban koda ma.



Dumunibayelemajiw :

Ninnu ye jiw ye minnu be jagami dumuni kelen na walasa a ka yelema nogo ya la. U be dilan minenw fe minnu ka dogo nka n'u jeci ka bon kosebe dumuniw yeleman na konobara la.

Daji : o minenw ye baraninw ye, nenkun ni tamaw jukoro. Daji be woyo siranin minnu fe, olu daw be dakonona na.

Furuji : o minenw be furu konso. U ka dogo kosebe.

Nkunankunaji : biyen de b'ale dilan. Biyen sigilen don konofara jukoro. Nkunankunaji be na sira minsennin fe fo nugujuru la.

Samaneneji : samanene ye minen ye min be dayele nugujuru konso, nkunankuna fana be dayele yoro min na.

Nugujiw : olu be bo nuguw la, u dilanminenw ba caman de be nugujuru la.

DUMUNI BAYELEMAYOROW

• **Dumuni bayelemayoro :** dumuni be jo yoro folo min na, o ye dakonona ye. Ninw be u ka baara ke : ka dumuni tige-tige, k'a ke misenmanninw ye, ani k'a ci-ci. Daji fana be fara a kan k'a ji.

• Furu konona ye dumuni joyoro filanan ye. Dumuni be jo yen, furu be lamagali min ke, a be dumuni yelemajiw bo o konso, olu be fara dumuni kan. Lere saba ka se

naani ma, o be dafa tuma min, dumuni be ke i ko seri.

- Dumuni be a ka joli sabanan ke nugujuru konso. Yen de joli senfe, dumuniyelemaji saba be jagami a la. O ji saba ye nkunankunanji ye ani samaneneji ni nugu yere ka ji bolen. Dumuni be yelema nin ji saba sababu la ka ke fen ye min be don joli la, farisogo b'a balofenw soro o la.

- Ni dumuni yeleman banna,
 - nafamayoro be ta joli fe ;
 - flitaw be labo koda fe.

• Farikolo labaloli :

Ni furu tilara a ka baara la, kongso be damine. Bawo furu lankolon be to terekeli gansan na.

Den ka dumuni :

Den be balo ni nono ye, sinji, nono de y'a ka dumuni ye. A be kalo caman ke sinji kan. O koro ye ko sinji be den farikolo labo, farikolo mako be balofen fen o fen na, a be o bee soro nono ni sinji la.

Jatamine :

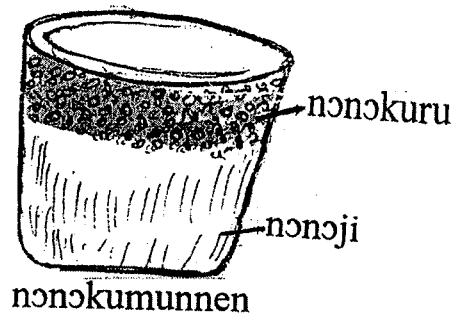
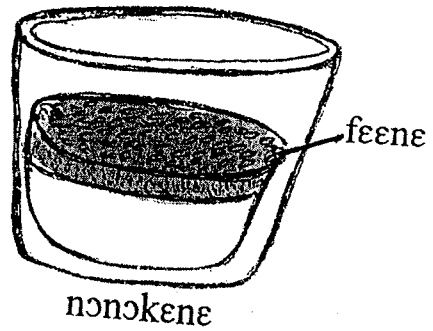
Nonokene bila ka donin ke. A be sunogo. O koro ye ko fene be da a sanfe. Ka fene laje, tulu b'a la.

O tuma, farikolo mako be tulu la.

Nono bila ka waati ke. A be kumu. Nonokuru be to nonoji sanfe. Nonokuru balofenw be farikolo to a ka bo a yere la, ka mogoya, sukaro be nonoji la. Nonoji be

sukaro lase farikolo ma.

Nin danfaracogo b'a jira ko nono ye balo ye min dafalen don barisa a kelen be farikolo bo. A nono do ye fan ye, konofan...

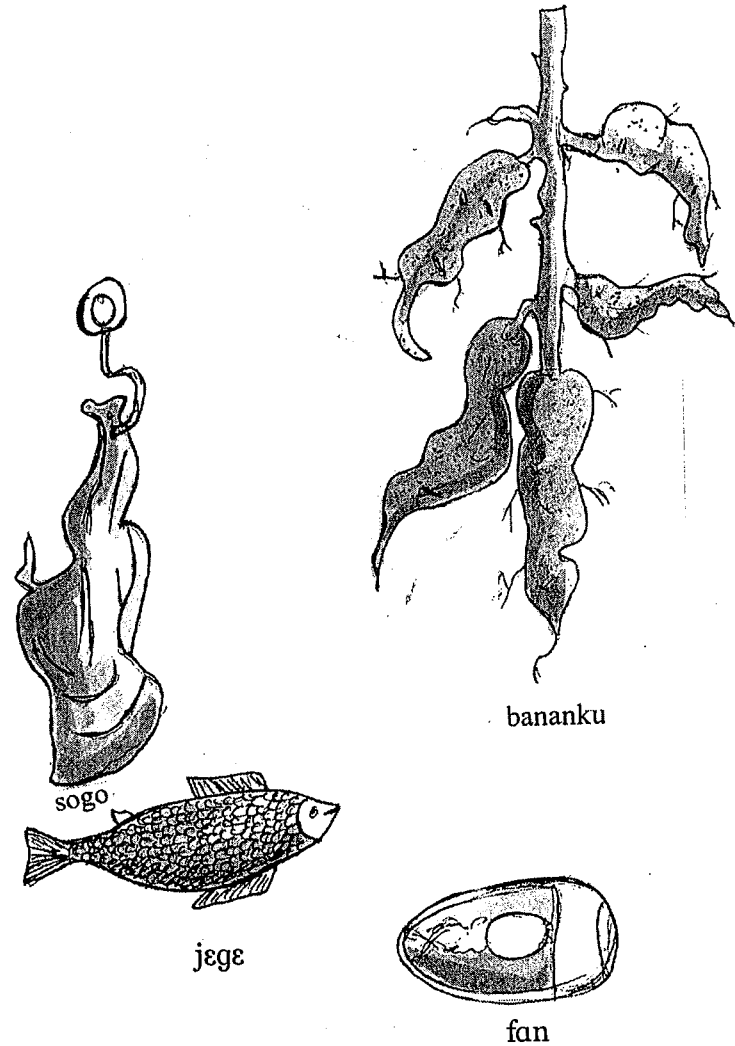


Balofensiyaw :

- sogomaw : sogo, jege, ntumu...
- tulumaw : tiga, situlu, ntentulu, ken...
- mugumaw : ku, bananku, woson, sumanw (no, malo,

alika, keninge...) ani sukromafenw, i ko di, i ko tamaro...

- witalinimaw : jiridenw, nabuluw...



Dumunifɛnw jɔdaw :

Farikolo minɛn kelen-kelen bɛɛ n'a ka baara don. U kelen-kelen bɛ baara kɛ fo ka sɛgɛn. A dow bɛ tiɲɛ yɛrɛ waati dow la. O mana kɛ fo u ka dilan, fo u ka labɛn. Farikolo mago bɛ funteni ni fanga/barika la.

Dumuni sogomaw bɛ farisogo ladilan, k'a lalaga, k'a labɛn. Fɛn minnu ye joli ni sogo bumayɔrɔw ni fari ye farisogo la, olu kɛ ɲɛ sogomaw ko. Olu de nɔ bɛ ye denmisen mɔgɔyali ye.

Dumuni tulumaw ni mugumaw bɛ funteni lase farikolo ma walasa farikolo funteni ka to "degere" 37 bɛrɛ la tuma bɛɛ.

O kɔfɛ, tulumaw ni mugumaw bɛ barika/fanga don sogobumayɔrɔw la, farikolo ka se k'i magan, k'i tufan, k'i kuru ka seri. Kɔngɔ b'an minɛ n'an tilara baara girin kɛli la.

Dumuni bɛ tangalan lase farikolo ma.

WITAMINI "A"

Witamini "A" ye mun ye ?

Witamini "A" ye farikolo balofɛn do ye a mako bɛ min dɔɔnin-dɔɔnin na walasa ka bo a yɛrɛ la, ka bonya ani k'a yɛrɛ lakana, k'a yɛrɛ tanga banaw ma. O tuma, witamini "A" bɛ farikolo sinsin, k'a ladon ani k'a yɔrɔ dow lakuraya.

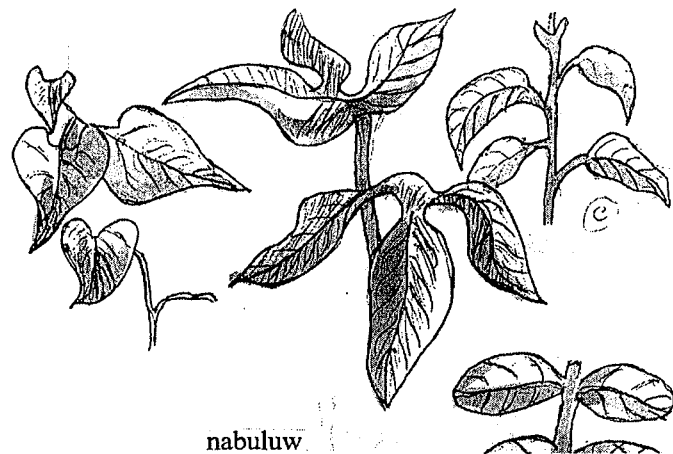
Farikolo te se ka witamini "A" dilan a yɛrɛ ye k'a makow dilan. Ni farikolo te se ka witamini "A" dilan a yɛrɛ a makow kama, fo mɔgo ka dumuniw kɛ witamini "A" bɛ minnu na walima a ka furaw ta minnu ye witamini A dilannen ye.

Witamini "A" bɛ dumuni jumɛnw na ?

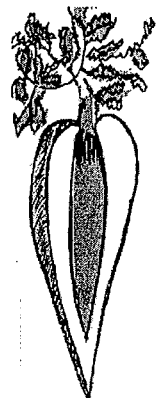
Witamini "A" gɛrɛgɛrɛ bɛ soro baganw na : biyɛn, fan nɛrɛmayɔrɔ, nɔnɔ, jɛgɛmisɛnninw. Witamini "A" bɛ soro sɛnɛfɛnw ni jiriw la i n'a fo jiridenw ni nafɛn minnu kɔnɔ ye nɛrɛ/bilenma ye i ko je, mɔngoro, karoti ni papayi, ka se nabulu ma n'o ye nsirabulu ye ani dabulu, banankubulu, wosonbulu, ɲugubulu.ɛ

Jɔda jumɛn bɛ witamini "A" la ?

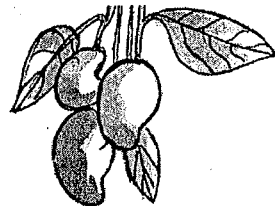
Witamini A jɔyɔrɔba bɛ den mɔgɔyali n'a kɛɲyali n'a ɲɛw ka yeli sabatili la. Ale de bɛ kɛ kogo ye den farikolo ni banakisɛw ɔɔ. Nin bɛɛ de bɛ denw ka sɛrɛ kɛ sɛrɛ ye, jan ka kan ka to min ka ko la witamini "A" fan fe, barisa a ntanya kɔlɔlɔw bɛ na ni fiɲɛ caman ye den farikolo ma.



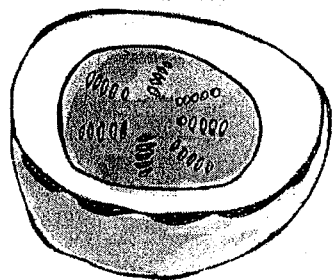
nabuluw



karoti



mangoro



je



maanje



kogo

Witamini "A" ntanya / dɛseli taamasiyɛnw ye ?

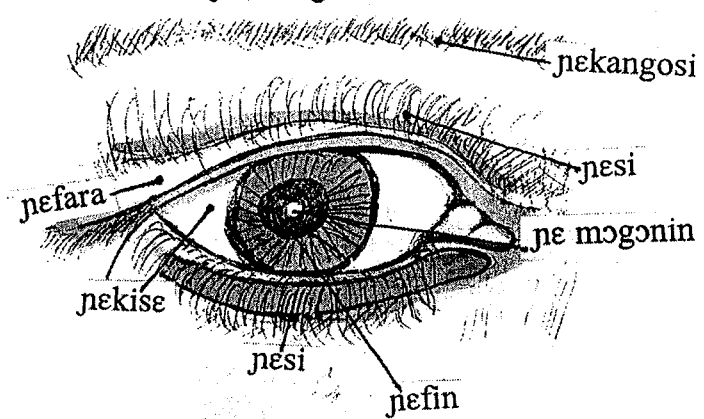
An ka witamini "A" dɛseli taamasiyɛnw don : witamini "A" mana dɛsɛ, a bɛ fiɲɛ caman bila farikolo la, o fiɲɛw ye banaw ye, minnu dɔw bɛ se ka laban saya ma.

Fiɲɛ minnu ko don :

- sufiyen ;
- ɲɛfara jali, kanga jɛman bɛ da ɲɛfara jɛman kan ;
- a yɔrɔ bɛ k'i ko a jalen don, yeli bɛ dɔgɔya, a bɛ ke joli ye, wo bɛ bo a la. A mana se dakun laban fila ninnu ma, jolifɔn bɛ ɲɛfiyen latige a tigi ma.

O bɛɛ n'a ta, witamini "A" ma denmisɛn caman fari labo, nka dɛsɛ in taamasiyɛn tɛ ye u la. O de ka jugu bawo a bɛ digi denmisɛnw na ka sɔrɔ mɔgo ma bo a kalama. A bɛ denmisɛnw ka bana caya, saya fana ka ca. O de bɛ witamini "A" dɛsɛ taamasiyɛnw kɛ i n'a fɔ mali tulofura baji la. A yɔrɔ ncinin de bɛ ye, a fanba bɛ ji jukɔrɔ k'o kɛ a tiɲɛnikɛyɔrɔ yɛrɛ-yɛrɛ ye.

ɲɛ kango



Witamini "A" dɛsɛ ka jugu, a bɛ ye nin sɛrɛ ninnu na ka caya :

- denyɛrɛnin ani denmisɛnnin minnu bɛ kalo 6 la fo san 10 ;
- denmisɛnnin minnu tɛ kalo 6 bɔ ani minnu tɛ sin min (siminbaliw)
- muso kɔnɔmaw ani muso minnu bɛ sin di den ma.

Sɛrɛ dɔw ta ka jugu ni sɛrɛ dɔw ta ye witamini "A" dɛsɛ nasira la. Yɛrɛkɔlɔsiba ka kan ka kɛ nin sɛrɛ ninnu ka witamini "A" dɛsɛ la :

- den nɔnitɔw ;
- den sɛrɛbanatɔw ;
- den kɔnɔbolitɔw (kɔnɔboli jugu walima kɔnɔboli min tɛmɛna tile 15 kan).

O tuma, ni witamini "A" ko bɛ nin cogow la, n'a ntanya sera farikolo o farikolo ma a kɔlbɔ ka ca, a ko ka jugu hadamaden ma. O la, fɛɛrɛw ka kan ka tigɛ walasa witamini "A" dɛsɛ kana se farikolo ma.

Fɛɛrɛ jumɛw bɛ witamini "A" dɛsɛli bali ?

- witamini "A" bɛ dumunifɛn minnu na, olu sɛnɛni ka don ba la, k'a sabati ;
- ka mɔgɔw lafaamuya dumuni nafamaw sɔrɔcogo la walasa witamini "A" bɛ dun u fɛ ;
- ka witamini "A" fara dumuniw kan walasa u ka bari-ka ;
- ka witamini "A" forokoniw di mɔgɔw ma u ka dun ka

a ntanya in kunbɛn walima k'a furakɛ.

Witamini "A" forokonin tacogo file nin ye katimu in kɔnɔ duguma

Sɛrɛw	Tacogo	Kuntaala
Sinminbaliw kalo 0 fo kalo 5	Tomi 2	Sigɛ kɛlɛn bangetuma ani kalo wɔrɔ o kalo wɔrɔ
Den kalo 6 fo kalo 11	Tomi 4	Kalo wɔrɔ o kalo wɔrɔ
Den Kalo 12 fo kalo 59	Tomi 8	Kalo wɔrɔ o kalo wɔrɔ
Jubaatɔw	Forokonin 1	Tile bi naani kɔnɔ jiginni kɔfɛ

Witamini "A" ntanya / dɛsɛ bɛ bɔ sababu jumɛnw na ?
Ko tɛ kɛ sababuntan. Sababu dɔw de bɛ na ni witamini "A" ntanya ye farikolo la. An k'o sababuw dɔn. Witamini "A" sigiyɔrɔ ye biyɛn kɔnɔna ye hadamaden farikolo la. A bɛ se ka dɛsɛ yen, nin sababuw kɔsɔn :
Fɔlɔ : ni witamini "A" dɛsɛra dumuni na : o ye ko witamini "A" tɛ i ka dumunifɛn duntaw la. O dumunifɛnw bɛ sɔrɔ san waati dɔw dɔrɔn de, u sɔrɔ bɛ gɛlɛya san waati dɔw la. O mana kɛ, se tɛ bɛɛ ye k'u san ka dun.

Denmisenninw be dumuni minnu ke, vitamini "A" man ca olu la, ani fana, bangebaaw te vitamini "A" joyoro nafa don. O de b'a to u te a jini ka a ntanya / dese bali. Filanan : geleya dow be vitamini "A" tali la. A tali be konoboli latige waati dow la. O ko, tulu hake min b'a bayelemani dogoya, o te soro bee ka dumuni na.

BALOFEN "IYODI"

"Iyodi" ye mun ye ?

"Iyodi" ye balofen ye min joyoro ka bon farikolo "orimoniw" dilanni na. "Orimoniw" de be dumuniw bayelemani bereben farikolo ma kabini u mana dun. Cogoya si la, farikolo te dogoya, ka bo a yere la konuman ni "orimoni" ka baara numan te. O kofe, "orimoni" de be kunkolo n'a konofenw ka baaraw bereben, k'u sabati ani ka funteni lamara farikolo la. Baranin dow be kan koro a konona na ka "orimoni" dilan. Olu ye oromonidilanbaaraninw ye. "Iyodi" ye balofen ye min b'a to "oromonidilanbaraniw" be u ka baara ke ka je n'o de ye ka "orimoni" dilan. Hadamaden ka balo n'a saya ce, n'o de ye a ka dijelatige mumu ye, a farikolo mago be se "iyodi" hake min ma, o ye garamu naani ye, n'o ye sukarokise kelen girinya hake ye. Nka i kana o hake file ko a ka dogo ten, bawo nin dogoya n'a ta bee, a be dese dow farikolo la.

"Iyodi" be dese kun jumenw na ?

- a) a be se ka ke ko hadamaden be balo min dun k'a farikolo lahine, "iyodi" te o la. Kabini yen "iyodidese" be damine ;
- b) a be se ka ke ko "iyodidese" be dugukolo yere la. Misali la, ji min be bo o dugukolo jagon jukoro n'o ka

kan ka "iyodi lase farikolo ma, "iyodi" tɛ sɔrɔ o ji la, O bɛ na ni "iyodidɛsɛ" yɛ farikolo la ;

c) a bɛ sɛ ka kɛ ko "ɔrimonidilanbaraninw fana tɛ u ka baaraw kɛ k'o sababu kɛ bana walima fiɲɛ dɔ yɛ.

d) dumunifɛn dɔw fana dunni bɛ "iyodi" marali bali nugu kɔnɔ. Bananku dɔ bɛ yɛn a ka kunan, min dunni bɛ sɛ k'a latigɛ ni bananku siya in ma labɛn kɔɲuman. O bananku tɛ Mali la.

e) Kasara jumɛnw bɛ "iyodidɛsɛ" la ?

Hakilidɛsɛbanaw yɛ sigiyɔrɔma belebele fila yɛ, hadamaden ka dɔnniya tɛ sɛ ka minnu bali, ani a ka dɔnniya bɛ sɛ ka minnu bali. Hakililabana minnu bɛ ko hadamaden ka dɔnniya bɛ sɛ ka minnu bali, o caman de sababu bɛ bɔ "iyodidɛsɛ" la. O "iyodidɛsɛ" kɛlɛn in de bɛ kalan ni degɛli gɛlɛya kalankɛla dɔw ni degɛlikɛla dɔw bolo.

"iyodi" bɛ sɛ ka dɔgɔya farikolo la. N'o kɛra dɔrɔn, farikolo yɛrɛ bɛ dɛsɛ a ka baara la n'o yɛ "ɔrimoni" dilanni yɛ. O yɛ latigɛ jugu yɛ min kɔnɔ farikolo tɛ laafiya.

Nin kasara minnu filɛ, ni "iyodidɛsɛ" de b'u latigɛ farikolo ma, kɔlɔlɔw don, fura tɛ minnu na. U bɛ i n'a fɔ fiɲɛw, den bɛ fiɲɛ minnu sɔrɔ, kɔnɔmaya sɛnfɛ : denyɛrɛnin kɔgɔbali bɛ sa walima den bɛ bange ni hakilidɛsɛbana ni farikolonagasibana yɛ. Kankɔrɔfɔlo ni farikolo mɔgɔyagɔya fana yɛ "iyodidɛsɛ" kɔlɔlɔ dɔw yɛ.

Mɔgɔ dɔw de bɛ "iyodidɛsɛ" bɛ sama u nɔ ka caya. O jama yɛ denmisɛnninw ni denmisɛnw ka sɛrɛ yɛ. A bɛ sɛ musow fana ma minnu si sɛra bangɛli ma.

"iyodidɛsɛ" bɛ kɛlɛ cɔgɔ di ?

Nin waati in na, diɲɛ sɛlɛkɛ naani bolo bɛ fɛɛrɛ kɛlɛn de ma ka «"iyodidɛsɛ" kɛlɛ. Fɛɛrɛ min bɛ sɛnkan sisan, o yɛ ka "iyodi" kɛ kɔgɔ dunta la diɲɛ sɛlɛkɛ naani kɔnɔ.

Tɔnba sigilɛn don Farafinna tilebinfɛbolo jamanaw fɛ k'o tɔgɔ da ko "sɛdɛyawo" (CEDEAO). "Sɛdɛyawo" jamanaw kɛlɛn don k'o taabolo de matarafa kɔgɔko nasira la :

- o kɔgɔ de bɛ dun mɔgɔw fɛ fɔ ka sɛ hake sigilɛn ma san kalo tanni fila ;

- "iyodi kɛli kɔgɔ la, o yɛ baara nɔgɔman yɛ, barisa nagamini gansan don, nagaminiminɛn ka ko man ca, a labaara ka di, a ladon ka di fana ; "iyodi" mana nagami kɔgɔ la, kɔgɔ ɲɛ tɛ yɛlɛma, fɛn tɛ bɔ kɔgɔ diya la, a tɛ suma wɛrɛ di kɔgɔ ma ;

- kɔgɔ sɔngɔ man gɛlɛn.

Nin taabolo bɛ ka nɔ bɔ, kɔgɔ ni "iyodi" nagaminɛn fɛrɛta bɛ sɔrɔ sugu la.

BALOFEN "NEGE"

Nege ye mun ye ?

Nin kenē kan, n'a fara "nege" baloko nasira la, numuw be nege min baara a te i ko o de ko don n'o be dun nikogo don. "Nege" ye balofen de ye min be farikolo dema a ka se ka bonya ani ka banaw kunben.

"Nege" ye balofen ye min be mago belebele ne joli ye. Joli ye jimanfen ye min be yaala farikolo yoro bee k'a yoro bee lahine. A ne bilennen don barisa fenfenama-ninw dow de be joli la minnu be baara ke walasa joli ne ka bilen. Ni nege te, olu te sabati sango k'u ka keta waleya. "Nege" min be dun hadamaden fe dumuniw na, o de be fara olu ni fen werew kan walasa joli ka fiye saniman ke ka farisogo mume labo a taato. A koseginto be na ni fiye nogolen ye, fagonfagon be o lase kenema nunfile fila fe.

Dogotorow b'a jira waati dow la ko banabaato joli dogoyara. Jolidogoya ni dow ko jolidese, bana don min ju do ye "negedese" ye farikolo la. Banabaato farisogo te fiye saniman soro tun ; farisogo te lahine. Hadamaden farisogo mago be "nege" garamu 4 fo 5 la.

Negedese

Negedese sababu ye mun ye ?

- negedese sababu be se ka bo hadamaden ka soro la. Ni soro bere te i la, i b'o dumuni de ke walima i ka hadamadenya taabolo yere be se k'i bali dumuni nafama dow ma. O be na ni "negedese" ye :
- a sababu do fana dennen don balokojuguya la. Ni hadamaden min te dumuniw ke jolanw ni funteni be dumuni minnu na, negedese be se i farisogo ma ;
- ni joli bonta cayara. A be soro joginnidaw fe, ni muso konoma ye kasara soro jiginni senfe...
- kononantum ni negenebilenke be farikolo negeko mago bonya. Ni fura ma soro o la, farikolo "nege" be dogoya
- ni farikolo negenetemesira minenw be to ka ke banakisew dayoro ye tuma ni tuma, farikolo negekomago be bonya ;
- Sababu saba be musokonoma kunkan
 - den min b'a konobara la o mago be se "nege" miligaramu 300 la
 - tonso ta be se miligaramu 100 ma
 - jiginni mago ye miligaramu 150 ye
- a sababu do fana ye ni nugu segenna konoboli banbali senfe ;
- a sababu dow fana ye dute ni bagana ye. Nin fen fila ka jugu "nege" ma bawo olu be do bo farikolo

“nege” hake la.

An ko jolidese ye “negedese” kololo do ye.

Jolidese ye bana ye, min be don nin taamasiyenw fe :

- hadamaden fari be jeya ;
- hadamaden farikolo be sɛgen, k'a faga ;
- hadamaden ninakili be sennatiliya ;
- hadamaden dusukun be sennateliya ;
- hadamaden kunkolo b'a dimi ;
- hadamaden be jenamini ;
- hadamaden tulokɔnɔna be mankan ke

Negedese kololow ye jumen ye ?

- denyerenin be wolo nka a man girin ;
- denyerenin be wolo ka soro a ma se, negedese be o jɔgɔnnaw caya ;
- denyereninsaya ; negedese be denyereninsaya (densaya) caya ;
- denbasaya ; negedese be denba sata caya.
- negedese be farikolo dese baara la ;
- negedese be farikolo dese yerelakana na banaw ne ;
- negedese be denmisen dese kalan na.

Dumunifen “negemaw” ye jumenw ye ?

Dumunifen negemaw ye balo ye minnu duni be nege lase farikolo ma.

- sogo : bagansogo, jɛge ;

- bosonanw : fen o fen te sogobilen ye bagan bosolen ko : kunkolo, senw, nugu biyen, ɔrɔrɔn...
- nakofenw : fen o fen be sene nako kɔnɔ a den kama walima nabulu kama

Ni sangali kera sogo nege hake ni nabuluw / nakofenw nege hake ce, sogo de nege hake ka ca.

“Negedese” keleli be ke cogo di ?

Furakise :

Furakise be, min ni “nege” b'a la negedese furakeli kama. A be di mogow ma negedese ka telin ka minnu mine, muso konomaw ni denmisen minnu sera lakollilon ye.

Furakise be di muso konomaw ma kabini u nako folo peseli la fo ka taa se kalo fila ma jiginni kofe. Don o don, furakise kelen (garamu 60).

Furakise dili ye fere ye, min kuntaala ka surun. Fere werew be yen, nka olu kuntaala ka jan. Olu dow file :

- ka kononantumuw kele ; o te taa kalan ko, ka jama kalan dumuni saniman labenni na ;
- ka dumuni laben cogo min a “nege hake be caya. O be ke dumuniw na, minnu nege hake ka dogo ;
- ka baganmara ni monni yiriwa walasa bagansogo ni jɛge be mogow labo ;
- ka nabulusene don ba la, nabulu minnu “nege” ka ca, ani ka fenw jini i ko witamini “c” ka “nege”

bayelemani teliya nugu fe :

- ka hakili to magow la, minnu ka negekomago ka bon, konomaw, denmisenw.

KONOBOLI

Denmisennin ka konoboli be don cogo di ?

1. Farikolo segesegeli

Ni konoboli be denmisennin na fo k'a farikolo segesegeli. O segesegeli be boli a farikolo yoro damado kan. Olu de file ninnu ye :

- farikolo mumɛ cogoya ;
- nekisɛw
- neji ;
- dakonona ;
- nen ;
- ninakilicogo ;
- wolo samani walasa k'a don n'a be segin a cogo la, walima n'a seginni ka suma, walima a seginni ka suma kosebe-kosebe ;
- nuna walasa a be don n'a b'a cogo la, walima n'a jiginnen don walima n'a jiginnen don kosebe.

2. Ka denmisennin konobolito girinya ta :

Ni "balansi" b'i bolo, n'o ye girinyatalan ye, i be konobolito girinya ta konuman. A girinya be ta a kan-

lankolon walima ka fini fegenfegemanin don a kannu. N'i ye konobolito girinya ta o cogo la, i b'o don girinya sanga den girinya labannata ma. O de b'a to i be den konobolito farikolo jidese bere don, laben ketaw fana be don furakeli nasira la.



3. Ka denmisennin konobolito fari kalaya ta :

Waati dow la boke be joli tige denmisennin ko la. Yen yoro te ben kalaya tali la. Konobolito fari kalaya be ta o la a kaman koro.

Konobolito farikolo jidese segesegele kun ye mun ye ?

Konoboli be jidese latige konobolito farikolo ma. Farikolo jidese segesegele kun ye ka jidese bere don walasa labenw ka ke konoboli furakeli nasiraw la.

— I be denmisennin farikolo mume laje k'a don n'a b'a cogo koro la. A be don n'a nematigelen don, n'a degunnen don, n'a segennen don, walima n'a t'a yere kala-ma. I be a nekisew laje n'u b'u cogo la, n'u taalen don wo konoboli kosebe walima n'u jalen don. I be a neji jate-mine k'a don n'a kasito be neji jigin. I b'a dakonona laje fo ka se a nen ma ka don n'u nigilen don, n'u jalen don n'u jalen don kosebe.

— I b'a segesege ni minogo te denmisennin konobolito la. I b'a laje n'a wolo be sama : i b'a konobarawolo sama k'a bila. I b'a laje ni wolo be segin teliya la a no na i ko n'i ye mana sama k'a bila, walima n'a be segin o cogo la doonin-doonin walima n'a be men k'a soro a ma segin.

— I be denmisennin konobolito farisogo girinya ta. Girinya tali b'a to jidese ni balodese bere min be konobolito in kan, o ka don.

— I be denmisennin konobolito ba nininka banakotaa ne lahalaya la ani den farikolo cogoya mume na

— I be denmisennin konobolito fari kalaya ta k'a hake don.



Balofendese jumen be se ka konobolito mine ?

Ni konoboli sera hake do ma, a be balofendese latige farikolo ma. Balofen minnu be bo konobolito fari la, olu ye ji ye, kogo sukaro, "vitamini A" n'u jogonnaw. Nin balofenw boli konobolito la, a b'a farisogo lankolonya, O lankoloya de ye balodese ye. Balodese be kasara caman de latige farikolo ma. Balofenw bocogo in de be konoboli ni balokojuguya ke taamaogon ye.

Kunbencogo jumen be den ka konoboli la ?

Konoboli be den mine nka se be denba ye ka konoboli kunben. O se ye nin wale damado tiimeni ye :

— den ka hadamadenya kalo naani folo fo ka se kalo woro folo ma, denba ka den balo ni sin doron ye.

A ka den to sin na fana fo san kelen ka dafa yoro min.
 — den si mana kalo naani soro fo ka se kalo woro ma,
 denba ka dabolifeerew tigeli damine ni dumuniw ye,
 minnu ka sani ni u nafa ka bon.
 — denba ka dumuniw di a den ma minnu, tobila wali-
 ma minnu dilanna bilakameen m'a y'a la sanko u ka
 kumu. A ka minniyi di den ma, min ka sani ni banakise
 t'a la.
 — denba ka taabolo sigi, taabolo min kono denbaya
 mogo bee b'i tegew ko safune na n'u bora negen na
 yanni u be tobili damine, ani yanni u be dumuni ke.
 — denbaya taabolo ka ke bee be taa banakotaa la
 negen / sutura la.
 6. denba ka feere tige den ka banakotaw ka ke sutura
 kono wali dinge ka tige u be datugu min kono teliya la.



Konoboli kasaraw ye mun ye ?

Farikolo ka jidese :

Konoboli ye bana de ye. A be degunw lase farikolo
 ma. Farikolo ji be ban konoboli sababu la. O ye, jidese
 ye min kasara ka jugu farikolo ma sango ni den don
 konobolito farikolo ka jidese be segesege :

I be den / denmisennin cogoya mumε laje k'a don n'a
 b'a cogo korolen na :

- a nematigelen don ;
- a degunnen don ;
- a te a yere kalama.

Ninnu temenen kofe, segesegelikela be

- den neji jateminε ;
- a be neji jigin a kasito ;
- a new be u cogo la ;
- u taalen don wo kono ;
- u taalen don wo kono kosebe ;
- u jalen don.

Ninnu bannen, segesegelikela be se den da ma :

- ka dakonona laje
- ka nen laje
- dakonona ni nen nigilen don ;
- dakonona ni nen jalen don ;
- dakonona ni nen jalen don kosebe,
- ni minnogo b'a la ;
- ni minnogo t'a la.

Sɛgɛsɛgɛli bɛ sɛ dɛn wolo fana ma :

- ka dɛn kɔnɔbarawolo sama k'a bila ;
- wolo bɛ segin teliya la a cogo la ;
- wolo bɛ segin dɔɔnin-dɔɔnin a cogo la ;
- wolo bɛ mɛɛn ka segin a cogo la.

Sɛgɛsɛgɛli bɛ sɛ dɛn kɔnɔbolito girinya ma

- ka dɛn girinya ta walasa :
 - farikolo ka jidɛsɛ bɛrɛ bɛ dɔn,
 - farikolo ka balodɛsɛ bɛrɛ bɛ dɔn ;
- ka dɛn fari kalaya hake ta ;
- ka dɛn ka banakɔtaa nɛ dɔn a ba fɛ.

Farikolo ka balofɛndɛsɛ :

Balofɛndɛsɛ bɛ sɛ ka dɛnmisɛn kɔnɔbolito sɔro Balofɛn minnu bɛ bɔ kɔnɔbolito fari la banakɔtaaw fɛ, o ye nin damado ye : sukaro, kɔgo, ji vitamini "A"... O de bɛ kasara wɛrɛw latigɛ farikolo ma. O de kɔsɔn, a bɛ fo ka caya ko balokojuguya ni kɔnɔboli ye taamaɲogonw ye.

Kɔnɔboli keɛlɛlifɛrɛw ye jumɛn ye ?

kɛnɛyaji dilancogo n'a dicogo :

kɛnɛyaji ye kɔnɔboli jɔlifura ye, min bɛ farikolo jidɛsɛ n'a balofɛndɛsɛ keɛlɛ. A bɛ nin jɔdaw fa ka d'a dilanfɛnw kan.. Kɛnɛyaji ka sɛ ka kɔnɔboli lajɔ, o bɛ bɔ a dilancogo n'a dicogo la tuma caman.

kɛnɛyaji dicogo :

- dɛn min si tɛ san fila bɔ, ni kɔnɔboli b'a la, banakɔtaa kɛlɛn o kɛlɛn kɔfɛ, kɛnɛyaji mililitiri 50 fo 100 bɛ di



dɛn ma, n'o ye "kɔpu" tilan kɛlɛn ye walima "kɔpu" tilan kɛlɛn ta lilan ;

- dɛn min si tɛmɛna san fila kan, kɛnɛyaji hake min bɛ di o ma, o ye mililitiri 100 ye ka sɛ 200 ma, n'o bɛ bɛn "kɔpu" tilan kɛlɛn ma walima "kɔpu" fa ;

- ni kɔnɔboli ye baliku min mine, o tigi b'a ta ke kɛnɛyaji minni ye. Ka nin fo dɛnbatigiw ye : ni dɛn kɔnɔbolito bɛ

foono, denba be keneyaji dili lajo ka sanga (miniti) 10 makono. O waati mana dafa denba be keneyaji dili damine. A te a teliya, a be kutu ne kelen di miniti 2 walima saba o saba.

Kolobili :

Ni den be keneyaji kan, ba ka kan ka sin di a ma, wali- ma a be ji ke nono na k'o di a ma. A be dumuni jira den na. Seri, moni, olu ye jimafenw ye minnu dilannen don ni sumanw ye. O jimafen ninnu ka se keneyaji ma an yerew bolo ye min dilan ni ji ni kogo ni sukaro ye, o keneyaji man kan ka di den ma ni keneyaji muguma min be forokonin kono, o b'an bolokoro.

Sariya saba :

Sariya saba be konoboli furakeli la so : Walasa konobolito farikolo be tanga jidese ma, denba be jimafen di den ma ka caya ka teme korolen hake kan.

- denba be to taabolow kono, taabolo minnu sigilen don senkan n'olu de bennen don konoboli furakeli la so kono jamana mume kono ;

- denba be den to jimafenw kan i n'a fo maloji, seri, moni ;

- denba be den to sinji kan walima nono. N'a be nono dilan, a dilanji ka dilancogo koro ji ngon fila soro.

Dumuni girinmanw :

- dumuni minnu be di den konobolito ma, u man kan ka bila ka meen n'u dilanni walima u tobili banna

Dumuni minnu ko don :

• ka suman ni fen werew jagami i n'a fo tiga, so n'u ngonnaw ;

• ka suman do ni sogo tobi wali k'a ni jage tobi.

- jiridenji nafa ka bon. O be di den konobolito ma walima namasa. O kun ye, a farikolo mago be balofen minnu na, olu ka dafa ;

- dumuni be di den ma sine woro tile kono. O ye waati saba o saba dumuni ye walima waati naani o waati naani. Nka ni den si ka dogo, a be caya ni sine woro ye tile kono ;

- den yere b'a fe ka hake min dun, denba b'a deme a ka se o hake ma ;

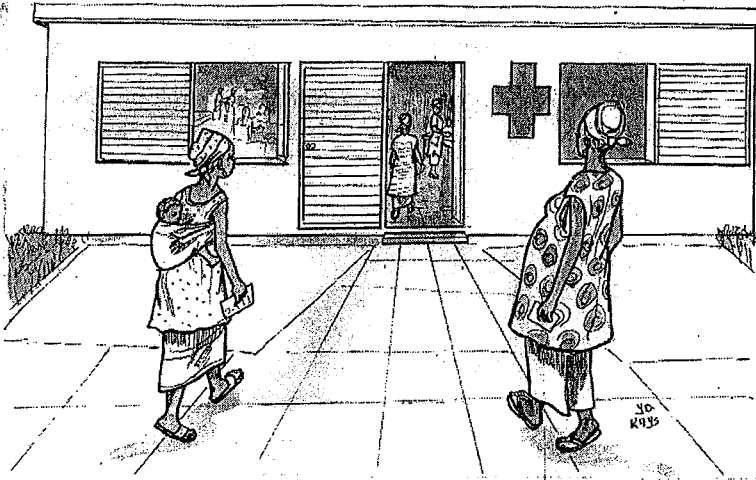
- den konobolito ka dumuniw be tobi ka mo kosebe. Ni dajitaw don, u be daji fo k'u magaya kosebe, cogo min ni den y'u dun, u be yelama nugu la ngoya la ;

- konoboli mana ban, denba be dumuniko kelen fara den ka dumuniko hake kan tile kono. O be to senna fo dogokun kelen walima fo den girinya ka se cogoya koro hake ma.

Nin tun ye den konobolito furakeli taabolow ye denba fe u ka so. Ni ninnu ma fen ne konoboli la, konoboli ma jo, denba be taa ni den ye furakela fe keneyaso la n'a ye taamasiyen ninnu do kolosi a den na :

- a ka banakotaa ka ca ;

- minnogo b'a la kosebe ;
- a je taalen be wo kono ;
- a fari ka kalan kosebe ;
- a te dumuni ke walima a te ji min a cogo la ;
- a te ka nogyo.



Kalosiliw :

- a nininen don denba fe a kana sin dili dabila ;
- den konobolito be ka sama keneyaji nefe, denba k'a di a ma ;
- ni nefaraw funun jiginna nka konoboli ma ban, keneyaji do be dilan ka di den ma ;
- ni den be fono, i be sanga (miniti) 10 makono ka soro ka keneyaji dili damine. A be di den ma donin - donin, a te teliya.

BALOKO NUMAN

Taabolo joli be baloko numan kono ?

- ka dumuni ke a kewaati la
- ka dumunisiya bee dun.

Dumuni bayelemayorow be baara la sanga ni waati bee. O koso, dumuni ka kan ka ke ka fa don o don walasa bayelemayoro kelen-kelen ka se ka u ka baara ke.

Hadamaden ka dumuni mana to dumunisiya kelen ma, a te men, hadamaden be bana. Ni i balo kera malo ye, malo kelen ye, i be bana barisa malo te balo dafalen ye i ko kono.

Hadamaden ka kan ka baloko numan soro. O de be keneya sabati.

Hadamaden balo ka kan ka dafa. Walasa farikolo ka lahine konuman hadamaden ka kan ka dumunisiya bee do dun don o don. : dumuni sogomaw, tulumaw, mugumaw ni witaminimaw.

Dumuni keko numan be mun je ?

Dumuni kekonuman be dumuni bayelemayorow laafiya. O koso, dumuni man kan ka ke ni harabaharaba ye. An ka dumuni ke an fere ma ani ka dumuni nimi konuman walasa ka furu k'a baara nogyo. An ka an bere dun walasa furu kana fa ka dan teme. O de la tile

dumuni be ke siƙe fila, o ka fisa ni a dinni ye siƙe kelen. An kana dumuni ke mankan cɛla. Ni an be dumuni ke an ka an sigi koɓbara be tilen ka jigin sigi-cogo min na. Tabaliladumuni de bennen don.

Minfen jumen bennen don ?

Ji de ka ƙi farikolo ma koɓɓe, n'a ɲogolen te walima ni banakise te a la. Kafe ni te be min, nka u mini danteme man ƙi farikolo ma. Dolo minni danteme ye ko jugu ye farikolo ma barisa baga be a la, a kera tuba-budolo ye, a kera farafindolo ye.

Dumuni beɓe man ƙi munna ?

Bagansogow, misisogo, lesogo ani jege be koɓɓantumunw lase mogo koɓo ni dumuni ma tobi ka mo koɓuman. Ntononkon n'a ɲogonaw ye koɓɓantumuw dɔw ye. Koɓɓantumuw be soro fana dumunifen kenew fe minnu ma ko ka je, jiridenw, nabuluw n'u ɲogonaw. Koɓɓantumuw be sigi mogo koɓo ka balo dumuni kelenw na. Segelen be nugu lasoro ji fe, minniji jugu fe ale n'a ɲogon fenɲenamanin caman.

Dumuni dɔw tijenen don munna ?

Dumuni dɔw bagalama don. Sogo ni jege mana tolili damine walima dumuni tobilen bilalen ka meen tile damado, nin dumuni ɲogonaw man kan ka dun, bari-

sa baga dɔw be ke u la, baga minnu ka jugu farikolo ma fo koɓo ni koɓɓoliw be ye a la, minnu be se ka laban saya ma.

Dumuni minnu be dilan ka mara buwatiw koɓo, sogo, jege n'u ɲogonaw ye dumuniw ye minnu be se ka tiƙe. Buwati be funun ni dumuni dɔw ye. O dumuni ɲogonw man kan ka dun barisa baga de be u la, u be mogo faga.

Sira ni sigareti be mun ke farikolo la ?

Sira ni sigarati n'u ɲogonaw be nugu siri fo hadamaden te se ka dumuni bere ke, a te fariba soro. U minni be se ka na ni koɓoja ye. Woro fana be se ka fara ninnu kan.

Furaw

Furaw dinni be fiƙe bila dumuni temesira la. U be se ka bana caman latige hadamaden farikolo ma. Yerɛfurake tubabufura la, o ka di mogo caman de ye bi. An ka se dogoro ma a ka an furake.

KONOKOW

Dakunw	№
Dumunibayelemaminenw	3
Dumuni bayelemayorow	6
Witamini "A"	11
Balofen "iyodi"	17
Balofen "nege"	21
Konoboli	25
Baloko numan	35