

**TRUTH
CENTERED
TRANSFORMATION**

MODULE

**AKILOCOKINET
ALOKIDING NGUNA
AKIRE
ATUTUBET**



NGAOSISIO KE ENGALLEE EKITAABO A EKETATAMAN

Akilocokinet anguna akire—Atutubet angaosisio anguna ke engalee akigiret ngina a 4. Copyright ©2019 Reconciled World, Phoenix, Arizona, United States of America. www.reconciledworld.org

Eyakaun ka itolomunitae etic lo anacamun angina a Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 licence. Iki kamakinio ka ikisimukekinitae atokor etic ka akitatamun, akorar ka akiropor alorot alo:

Akiteyenikin – Itemokino kiteyenu etic anakimorikinit ngakiro nu: Copyright © 2018 Itolomunit Reconciled World (www.reconciledworld.org) anacamunet a Creative Commons Attribution–ShareAlike 3.0 license. Anguna ka ariamunia nguna alalak, taanyu www.creativecommons.org.

Nyerae nguna egyelanario – Nyemaikina iyong kisitiya etic lo anguna ka amucurusoo.



Ani kicamit iyong akijulakin etic lo nangajep kus, kitaanyik info@tctprogram.org.

Ngakiro daadang nguna ke Ebaibul mati acepaki itoodiunitae alo Baibul angolo Ebusan, New International Version®, NIV®. Copyright ©1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.TM. Ingitakinitae acamunet aneni a Zondervan. All rights reserved worldwide. www.zondervan.com The “NIV” ka “New International Version” ikes trademarks ngulu igirir alotooma United States Patent and Trademark Office by Biblica, Inc.TM

Erokunitoe ngakitatameta nguna alalak nguna angaosisio ke engalee anakigireta anguna aneni emam Edokito – Ekitaabo ngolo idaritere nguna ka angaleu. David Wemer kapei ka Carol Thaman ka Jane Maxwell (Hesperan Guide nguna aponi toburoroe akigir ekaru 2015) Copyright © 2016 Hesperan Health Guide www.hesperan.org.

Erokuninitoe ngace kitatameta angaosisio ke engalee anakitatam angina kitopoloet alotooma Akimuj ngina angulu enyamit akoro anaiwara. Akimuj angulu enyamit akoro (2014) FH CFCT Toolkit. Asubakinet ngina elosikinitere FH’s anguna aikoku iiteo atukot (CFCT) Model, Washington, D.C.: Akimuj angulu enyamit akoro

Acamunet

Elalak ngitunga ngulu apotu kitiyata etic lo ka ngulu apotu kituruwosi etic lo ngolo itiyae kire. Iktalakari ngini daadang abu inakin. Iyenen iyes make!

Ngakigireta nguna epetuna anakigireta anguna angaosisio ke engalee elemunitae alokitaaboi a Hesperian, *Where There Is No Doctor* ka Arnold L Gorske's World Health Organization based materials, *Health Education Program for Developing Communities (The Most Important Knowledge)*. Apotu ngatuketa ngunaarei nu kaapei kitolomut ka tokorasi ngakigireta nguna ke engalee nguna tokona eya nangajepa 90. Isitiyaete ngarwongeta ngakigireta erae ngatuketa nguna angiketiyak ka angaleu, nguna isidoete ngaberu, ngikejaanakinak ngulu ke Ekisil (Peace Corps volunteers), Missionaries, ngiketatamak, ngiketatamak ngulu ka angaleu ka ngikejaanakinak angatuketa ngulu itojokete engalee anakwapin adaadang.

Acamit nabo ayong dang akitalakar Karen Callani ngina abu kitiya nakwap ngina ka a Latin America ngikaru ngulu alalak natukot ngina ka akimuj angulu enyamit akoro (FH). Abu inges ikitomor ka ainakina nguna ke ekitatame keng ka nguna abu inges toyar alotooma ngakigireta nguna apolokn anangaleu. Abu nabo inges dang yaa ngisai ngulu alalak eyaununui nguna etiyasi anakitatameta ka epite ngolo itomorere nguna etapito angaleu. Abu ayong ominak akitiya ka Keren alowiatin angulu egelegelia alokaru angulu alunyarosi ka abu etic lo okoinak ayong akitolakar inges nooi, tari karae ayong ngolo abolyana. Alakara neni kon Karen.

Egelaana atutubet na aneni anguna alunyar, angun, anguna ngiketatamak ngulu ke ekingaren ngulu apotu kikatakis akiya ngakitatameta nu nakwapin nguna kitete (Chelsea, Tun Tun and Judith) ipotu iyes kire ikingarakis isua akitojokun ka dang akibelekin epite ngolo kitatamet ngatuketa nguna ka angaleu nu lokanisae. Akiwapakin ka nguna ipotu iyes inakis neni kosi kilocokis nooi, iktalakarit isua iyes anguna ka akiyapara anakingiseta kang ka nguna abu ayong eitan anguna ka akiyatakin ngace. Iyene iyes ebe eitanit ayong ngun!

Angun, eyai Glynka. Erae inges ngina eyenen anakiro anu. Erae inges akegiran a ngiemuto. Abu ekeetic ngolo esion kaapei ka Anna toriam atukot na keyakaun lopite ngolo eyakar tokona! Aumokinit ayong anguna kon Glynka. Eketelakarit ayong iyong anguna ka apaki angina eyatakina angina ibu iyong kiwuak ka etic ngolo ibu iyong tongicak tari angina nabo dang idaritor ngidwe kon alore.

Eya dang nabo ngikonei ka ngirukitos alotic ngulu abu Akuj kisitiya anginapaki akisimukekinia ayong ka ngulu apotu ekelpakis ayong anguna ka aroparia ngaren ngirwa ngulu alalak tari anapaki angina akadounitor. Iyenen iyes make nooi ka nguna apolok, eyeni Akuj atemar atangae iyes. Irae iyes ngikonei ngulu ikinyoma ananupit ka ngikeelakinak ngulu ka Akuj. Eyai akitiditeuna neni kang anguna ka akikinyomit kus ayong ka anupit ngina akanyaraa ayong Akuj lotic lo anapaki ana! Neni Keng bon eyai akituruuno.

Heather Hicks
Reconciled World

Eringa iyong Nyegeikina

Atutubet ngina ka akitatamet angina apolon angina ke Ekarikon Anakiro ke Engalee

Engelaana eyeunitene ngolo ka atutubet ana anatutubeta angunace. Erae ngakitatameta ngunauin nguna esyaunak erae eyaete ngisaai 1-5 nguna ke Kekanisa. Isileereunito ikes nooi aloBaibul apolou ngina ke ekidaritene ngawati yok tongaleete, nguna enupito ngitunga nguna nyiyookino anguna ka angaleu ka nguna epedoriata Ngikanisiae akingarakinia ngatuketa todukunioto engalee angawati kec.

Imoriyarito ngunace anatutubet ana Ngaosisio nguna angakitatameta anguna euruwaka nguna epedor akitatamikin lotunga daadang anatuketa. Erae ikes nguna epataka itiyao ka epedor akitatamikin anadakikiae a 15-20. Imoriyarito ngakitatameta nu nguna emaikina kitiyae ka ngitorubei ngidi ngulu ingarakinete akitatamia ngaosisiso ka kitapatana arubakin etamunito nguna apolok.

Itatamun Ngaosisio nguna ke engalee ejok anakitiya ka anakimor ka nguluce anatukot. Kitumunik ngulu eya lokanisa kitomora ngulu nguna esisaut ikes anakitatameta angunauriyek ka toyomora dang ka ngikalya, ngikidunyet ka nguluce anatuketa kec.

Emam atutubet ngina angikasiomak anatutubet ana. Anguna angun dang, eyai ekitaabo ngolo angaosisio ke engalee ka akitatame daadang ngolo itatamio tooma natutubet na. Inakisi nu lokanisiae ikwa ekitaabo ngolo kisitiya.

Eya ngariongeta nguna alalak nguna einanakinete ngakitatameta nguna ajokak nooi anguna ka angaleu. Ipedorete iyes arokun ekitatame kec anguna ka akitatamia Ngaosisio nguna alalak akilo. Ani kisitiyae iyong ngakitatameta nguna ka akwap kus, ikingarakini isua iyes akiyalakin ngakitatameta nguna ka 1-3 anguna ke ekanisa eringa nyegeikina ngakitatameta ngunace.

Epitem ngolo kisitiyaet ekitaabo lo ngolo ke Ekarikon

1. **Ngatameta nguna apolok ka Ngiboro:** Egeuni nginakitatamet angakiro anu.
 - a. **Ngatameta nguna apolok** – Erae nu ngatameta nguna apolok nguna emaikina ngikasiomak toyenut ejok anadaunet anginakitatam. Anadaunet akitatamet yaa apaki aburor ka toyenu ejok erae kiirarito ngikasiomak akitatamet.
 - b. **Ngiboro** – Imarunitae ngiboro daadang anginakitatamet. Ikingitakini isua dang ayakaunor ngakaritasia nguna angitorubei, abao ngina kigira anguna ka akisiyiya atukot ngina alalan.
 - c. Itoodiuni ekitoobo a eketataman apaki ngina kisistiyae:
 - i. **NGITORUBEI** – Itoodiunio igirir ikona.
2. **Nguna ke Ekarikon:** Eyakasi ngakisileerekinet nguna itoodiunitae anakitatam akingarakinia ka arikokinia ekitatame ejok. Nyiwuakinetae ikes nen anguna ka amoria ka ngikasiomak. Tosityom nu ekingaren ikotere ipedori arikokinia ekiyan ka nguna emaikina kitiyae. Igirita ngakingiseta ngace anganyukutae anguna cicik akingarakinia iyong Ekarikon ayenun ngatameta nguna kitogogo alokasiomak. Nyerae nu bon erae ngabongokineto nguna ajokak nait ngadica nguna anabongokineto.

Akitatamet 1: Anguna ainyo emaikina Ngikristayon Tomisiyarito nguna ka angaleu

Atametait ngina apolon

Ikitatami iwon Ebaibul akerit Akuj anakidarit engalee angawati yok ka akidarit ngikadyakak.

Ngiboro – Abao ngina igirio ka ecoka, ngakalamwa nguna apolok kori ngitorubei angakaritasia.

Akisileerekin

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI

Nguna ke Ekarikon: Tosyom eemut ngolo a Pasta John ka totyakatyaka ngatuketa a 3-4 abongokinio ngakingiseta.

Tosyom eemut lo:

Abu akou togeru Pasta John, ngina aponiata inges ke edikon keng. Amam pa alakara ikes. Aringa Pasta John ebuni nakwap ngin ka amisikinit inges nooi eyakae ka amamukau asegi anakibois angina. Amam ngicoronin, pa elosete ngitunga ngakan, angoriaka ngidwe ka ealakina angorianut ngiwaitin daadang. Nait akilo ngin daadang adyakanakin ngitunga anginapaki. Abasi ngice ebe erae ngol epite ka akiyar, nait anyarita anginapaki e Pasta anguna ka akilipakin ikadyakan tongaleu, abu inges totamak ebe kori kejoikinit akitumunikin ngitunga akitiya nguna ka angaleu, abu inges togeu akiwuanakin ngadakikae 15 lokitatame ngolo ke Ekanisa anguna ka akimor ngadi nguna ka akngaleu. Alotooma ngun apotu ngidikonin nyelakar. Pa anupito ikes ebe nyepedor ngikoyo ngulu ikote ngulu ka angaleu akitatamo alokanisa, nooi akolongit ngina ke esabit – AKOLONGIT NGINA KE EKAPOLON ka pa anupito ikes ebe nyepedori e Pasta atamakin ebe epedori inges akitatam nguna ikote nguna ka angaleu. Pa arae inges edakitar kori dang Anas. Abu Pasta John tongayangaya anguna pa ayenunia nguna kitiya.

- Itamete iyes atemar kitatami sek Pasta John nguna ka angaleu alokanisa a?
- Anutameta ikidau iwon akisisaun anatutubeta angina alunyar anguna itoodiunito apolou ngina kitatamet nguna ka angaleu?
- Itamete iyes atemar amitakinit Yesu anguna ka angaleu a? Anikitoodikinet iyanyunito iyes alobaibul?

KINYAKUTU NU

Anu ebela Ebaibul anguna ka Angaleu?

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Otamutu ngaditameta nguna ikidau iwon akisisaun anguna ka amisikinit Akuj angaleu.

Tosyoma Ngikirukisio 139:13-16.

- Nyaanu nguna itatamete ngingaeta lu anguna ka apolou angawati yok?
 - Abu Akuj tosub nginitunganan daadang egelaana. Ikinyoma nginitunganan daadang.
- Ngae abu tosub ngawati yok?
 - Akuj
- Ikinyoma ikes a? Nyaanu nguna ikinyomitere ikes?
 - Ikinyoma ngawati yok anerae Akuj abu itosub iwon.

- Ani kesubunit Akuj ngawati yok ka amitakinit itamete iyes ebe emitakinit Inges epite ngolo etingitere iwon ngawati yok a?
 - *Ee. Emitakinit Inges.*

Tosyoma Ngigalatin 5:14, Ngiromanin 13:10.

- Anu ikicikakinit iwon Akuj akitiya alongaeta alu?
 - *Aminakin ngikidunyet yok.*
- Alirorot anamitakinit nguna ka angaleu ka atukot ikiminar iwon ngikidunyet yok?
 - *Ikimina iwon ngikidunyet yok anakinyipun epite ngolo eriamunita ikes ngidekesio.*
 - *Ikiminakini iwon ngikidunyet yok anakidarit ikes edyakakinosi.*

Tosyoma Luka 2:52.

- Nyaalu ngirotin nguluomwon ngulu abunio Yesu topolounio?
 - *Aosou (Ngatameta), Eyakae (Ekuwane), Aminakinit Akuj (Alotau) ka Itunganan (Alorukitene)*
- Aluwaitin alopole emaikina Ngipastae tominakinit anguna angikasisae kec?
 - *Ngiwaitin nguluomwon daadang*
- Itamete iyes atemar imorikina angaleu lowaitin lu ebe emaikina iwon engakinito ngatuketa yok topolouniata a?

Tosyoma Akisyakinet 1:28.

- Alitic ngolo ke ekingaren ngolo abu Akuj inak itunganan ngini ke ekingaren? Nyaanu nguna ecamit Inges iwon etiyata?
 - *Akipuka ngisubuna.*
 - *Akiyok ngulu ikiinak Akuj iwon.*
- Ani kikipukae iwon ngisubuna emaikina ikes toyakatar apedor neni yok anguna ka akitedyakakin iwon a? (*Emam*)
- Nyeinakina Akuj iwon ngawati yok a? (*Ee*)
- Itamete iyes atemar ecamit Akuj iwon eyookinito ngawati yok a? (*Ee*)

Ngikirukisio 100:3 & Ngikirukisio 24:1.

- Nyo erae ngini ka Akuj?
 - *Ngiboro daadang ikimoriyara ka iwon!*

1 Ngikorinto 6:19-20.

- Anguna ainyo emaikina iwon edaritotor ngawati yok?
 - *Erae ngawati yok Etemplu ngolo ka Akuj.*
 - *Ikipedori iwon akerit Akuj angawati yok.*

Isileereunit Ebaibul ebe Akuj ikisubunit iwon. Erae ngawati yok ngitemplui ngulu ke Etau angolo Asekan. Ikinyoma ikes nooi. Ikiinak iwon Akuj ngawati, nai erae ikes nguna ka Akuj. Ani kikingitak idio iwon akidar ikoku keng apeikolongit, angun, emaikina iwon edara ejok. Alopote angolopei emaikina iwon edara ngawati nguna eyakare iwon. Meere iwon akidarit ngawati yok angina erakatar ainakinet aneni ka Akuj ido erae nguna Keng, nait emaikina iwon edarito angaleu angulu angulu ka atukot alorot angolo kitoodiunet amina aneni kec ka akingarakin ikes topolouta lopite angolo Akuj.

Ngatameta a Yesu anguna angikadyakak

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Nyaanu ngatameta nguna eyakatar ngitunga anatuketa kus anguna angitunga angulu edyakasi?
- Alipite ayaitor Yesu ngitunga ngulu adyakasi?

Tosyoma Mateo 4:23-24 ka Mateo 14:14.

- Ebalak akigiret na ai anguna ke etingitene a Yesu ngikadyakak?
 - *Abu Inges kirimo itangale ngikadyakak daadang. Ayakatar Inges arimao neni kec.*
- Ikwaan nu ka nguna yok kori egelaaka?

Tosyoma Mateo 25:34-40.

- Anakitadapet ana abu Yesu tolimu. Anu apotu ngulu etererengitoe kitiyata anguna abunio Erwosit kitopoloria ikes?
 - *Kipeyokis ngikadyakak ka ngienan, kisimuja ngulu anyamit akoro, kitamata ngulu anyamit akure, kijaut ngulu ngigelanotin. Apotu ikes kitiyata nu anguna angulucario.*

Abu Yesu kitatam nguna ka amina ngikidunyet anakitoodikinet akidarit ngulu edyakasi ka akingaranakin angiboro angulu ikote akimuj, ngakipi ka ngilowi. Ikicikakinit iwon Akuj akidarit ngulu edyaksi. Erae apolou apei gina ka amina ngikidunyet.

litana iwon ayakaunor acamit ngina ikwaan ka ngina ayakar Yesu anakidarit ngikadyakak. Emaikina iwon otingito ikes ka arimao. Ikicamit dang elipakisi ikes tongaleut ka ainakin ikes amukean ngina iyookino tongaleunioto. Ani kikidar iwon ngikadyakak ikitupit iwon akitoodikinet ngina abu Yesu kitiya. Ikiinakini iwon Akuj akeror ka akituruun.

Meere nguna bon, nait ikingarakini iwon ngitunga ngulu angatuketa yok nyedyakakin! Nyiitana iyong torae ngini irae eketiyan a edakitar anguna ka akitiya nu. Epedori nginitunganan akisisaun nguna ke engalee ka tomora ka nguluce nguna esisaut ikes anguna ke engalee. Akitatam nguna ke engalee inges epeirot ngolo ikipedoria iwon akingarakin ngatuketa yok apoloun anawati. Epataka ngatameta nguna etapito angaleu. Anakitatom ana ikilosu isua akitatam ngatameta nguna epedorete daadang akisisaun ka akisitiya.

ETIC ANATUKOT ANGINA ALALAN

Tosyoma eemut lo ngolo etupakini anguna ke Ere a Tai Ping

Arae Tai Ping ere ngolo alokinga Etaun. Arae ngitunga ngiketak emucele. Nait eringa ekaru 2005 apotu ikes nyeyakaunotor emucele ngolo kitanet ngikalya kec ekaru dadang. Anamamukau ngirukudei ngulu ajokak pa apedorito ikes akiwokun akimuj ngina itemokino ngina itaniata ngikalya kec. Anamamukau ngirukudei a namanat kec apedorit ngolokal akiwokun ngina itipyeorio kidyama irot ngini ebi isokoto. Amamete ngicoronin, pa elongasi ngitunga. Apetuna ngitunga adyakanakin ka ayakatar ekiuruton akilo angaleu. Akudyoko ngidwe ngulu alosenete losukul. Nguna eleereite adyakasi ngitunga anatukot ana, ayai akoro pa asiomito. Ationo akiyar alore alo.

- Nyaalu ngiboro ngidi ngulu anatukot a Tai Ping ngulu apotu kitogogongo akiyar?
- Nyaani ationis ngina ikwaan ka ngin ngina eyai natukot kus ngina etarau akiyar ngina agogongon? (*Kigira nu nabao*)
- Anu anakiyar angina nyepatana atukot kus nguna ikwaaniara ka engalee (nguna etakanete kori nyetakanete)? (*Tolukak nguna igiritae nabao*)

Eyakasi nguna ajokak apotu totakanut aloemut angolo a Tai Ping.

Abu Ekanisa ngolo a Tai Ping togeik akisiom nguna TCT. Apotu ikes tosioma atutubet ngina esyaunan kisiaut ebe epolokinit Yesu nguluwaitin aakiyar daadang, ebe einakinit Akuj ikes daadang ngiboro ka nginerin ido iitanito ikes kitoodikis amina keng neni anguluce. Apotu ikes toumokis ebe kaalipite epedoriat a ikes akitoodikinia akecemina natuketa kec, apotu togeikis atamatam anguna kire emamukatar ngicoronin anatukot kec nait tolosenete akibobon lokipetetio angolol. Ani etamunete ikes anguna angun, apotu toanyut ebe kemunarito ikes ngakipi ka ainakin ngitunga ngulu edunyito angolol adyaka. Angun, anguna ka aminakinit ngikidunyet apotu toduko ngicoronin.

Angun, abu Ekanisa kisisau ebe abu Akuj inaki ikes ngawati kec anguna ka akidarit ka pa arae ayeunet ka Akuj ngina ka akiturubakin ikes edyakasi. Abu Epastait togeik akitatam ikes nguna ka angaleu alokanisa kedaun akijaanakinet ngina ke Ekanisa. Apotu ikes togeikis ameanakin ngakitatameta eripikinito akiyar kec iyengununuyete anamanat ka eokete ngakipi. Ikwangina ageikiniata ngulu ke ekanisa akitiya nguna apotu ikes kisisaut anakitatameta angaleu anakiyar kec, apotu ngikidunyet taanyuwasi ajokis ka apotu togeikis akitiya ngunapei. Apotu ikes kiranyasi ngirukudei ikotere isitiyaere ngipikipikio akiwokunia akimuj akilo anapit anakausinei akinyipunio adyaka anginerin. Apotu ikes toboka ngicoai ngulu eokioto ngitunga ngakipi ka kidongito esesegak. Apotu ikes toboka ngapanya nguna iwuakinio egasiya. Abu ngolokal daadang togeik akitare ngamanat angidias ka tonyamete ngidias. Abu adyaka kinyipun. Apotu ngidwe tojongoto atwakare anguna ka akiurut, angina aponiata ikes togeikis akimuke ngidekesio ngulu apetuna alore. Apotu ngitunga tojongoto akiceluwana etic ka tojongoto akicanan ngisilinga anakigyel ekito kori lomurok.

- Nyaanu ngatameta ngadi nguna apotu ngitunga ngulu a ere a Tai Ping kisisaut?
- Nyaanu ngakilocokinet nguna apotu totakanikis lore a Tai Ping?

Nguna kitiya

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI

Nguna ke Ekariikon: Kiyana ngakigiseta nu anatuketa a 3-4.

- Nyaalu ngirotin ngidi ngulu isitiyaete iyes ekingaren anguna ka akiuritor ngidekesio?
- Eyai idiobore ngini apedori Ekanisa akitiya ikwa etic ngolo ka amina anguna ka akitojokunia engalee ka atukot a?

KINYAKUTU NU

ETIC ANATUKOT ANGINA ALALAN

Toseutu kaapei etic edio ngolo ka amina ngolo ipedorete iyes akitiya anguna ka akitojokunia atukot kus ka toyeut epite ngolo itiyakiniata iyes etic ngol ngolo ka amina.

AKILIP

Kilipakinos make anguna ka ayakaunor ngatameta ngunapei ayakatar Yesu neni angikadyakak. Kingita Akuj ikiinak iyes atitinyu ka aosou akitoodiun amina keng neni anguluce ngina edyakakinotor ikes. Kilipakisi ngitunga ngulu edyakasi daadang ngulu iyenete iyes.

Akitatamet 2: Nguna enupito ngitunga anguna ka Angaleu

Ngatameta nguna Apolok

Epedori anupit nguna nyiyookino akibatar iwon anakerit Akuj angayokowati ka akidarit ngulu edyakasi.

Ngiboro

1. Ngitorubei: Ngitorubei ngulu ka anupit angina nyiyookino (Ngitorubei 3 – totub kori tobilak akaritas kitoodikinia mono epeiwa – epei anginapaki)
2. Ngakaritasia nguna nyigirir 1-2

Akisileerekin

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Nyaanu ngadi nguna enupito ngitunga ebe eyaunito ngidekesio lotunga?
- Nyaanu nguna epetuna enupito ngitunga anguna angiboro angulu emaikina kitiyae kori nyitiyae anguna ka akiboi ingalee kori tojokunia alodeke?

Ngadyakanareta nguna epetuna enupito ngitunga anguna ka Angaleu

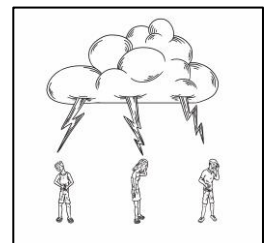
EKIYAN ANATUK ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: Kitoodik **NGITORUBEI:** Ngitorubei ngulu ka anupit angina edyakara. Kitoodianak iyong ikes angipepei alotooma nguna enupito.

Oanyutu tokona nguna ebala Ebaibul anguna enupito ikes angapepei. Iyookino kori emam?

Nguna nyiyookino enupitae 1: Erae ngidekesio daadang akisicanet ngina ebunit aneni ka Akuj (kori anakujo) (ETORUBE)

- Iriamkina iyong ka idio ngini ebala erae edeke akisicanet a?
- Anu apotu nu yaut alopite angolo emukiyata ikes ngitunga ngulu edyakasi?
 - *Arimao ngina edit, nyikingarakini, atubokin itunganan anguna angadyakanareta keng.*
- Anu apotu nu yaut alopite angolo ejauniata ikes nu anadyaka kec?
 - *Nyiliko ekito nait taar ajulot kori kikatak aruwor ikiristoit ngini angipitesio angulu ajokak.*
 - *Nyinupit atemer ingaleuni iyong*
- Ani kikinupit iwon atemar erae edeke akisicanet alipite epedoriata nu ainakin iwon ngirotin ngulu etamere akiretakinia ngidekesio?
 - *Nyiwariatae iwon ngirotin ngulu kiretakinet ngidekesio anerae nyikitami iwon ngirotin ikwa akilotar ngakan kori akisitiya ngicoronin.*

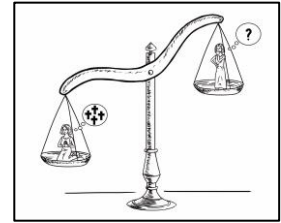


Tosyoma Yoana 9:1-3.

- Arae amuduko ngina ke ekile akisicanet aneni ka Akuj a?
 - *Abu Yesu tema emaam, pa arae.*
- Anipolou abu Yesu tolimu anguna ka amuduko ke ekile angol?
 - *Ikotere isileereunere ngiticisio ngulu ka Akuj alotooma keng. Kituruunere Akuj.*

Irworit Ebaibul ngadipakyo nguna ecamakinitor Akuj idio todyakakin ikotere ekii, nait meere ngidekesio daadang anguna ka asecit.

Nguna nyiyookino enupitae 2: Ani kerae toyakare iwon anupit ngina iyatakina, pa kikidyakanakin iwon (ETORUBE)



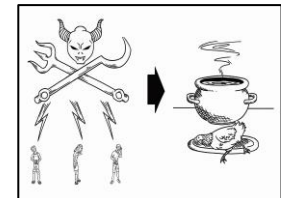
- Etya ai anupit ngina ikoni na alotunga?
- Anu eyaunete nu alopite angolo imukeere ngikadyakak?
 - *Kisimukek itunganan akilip ka ayakaunor anupit nait nyeinakinitae nguna iitanit.*
- Anu eyaunete nu alopite angolo ebongokinere iwon ikidyaka?
 - *Nyikimasi iwon ekitoenai akilip bon.*
- Ani kikinupit iwon ebe eyakatar anupit ngina iyatakina pa kikidyakanakin, anu eyaunete nu alopite angolo etamere iwon anakiretakin ngidekesio?
 - *Emitakinitae iwon ngakiro nguna angitai, nai nyikitami ngiticisio ngulu ikote akiloto ngakan.*

Tosyoma 2 Ngikorinto 12:7-10.

- Anu abu Paulo ekile ngolo abu kitiya anatutubet ana angina ke Ebaibul kilip anguna?
 - *'Tolema ekukwae anakuwan kang', akitangaleuno anakiro anguna ka akuwan.*
- Abu Akuj kitangaleu inges a?
 - *Emam, nyitangaleuno.*
- Anguna ainyo nyebunio Akuj kitangaleunio inges?
 - *Nyetemara Akuj ebe eitanit Inges anupit ngina iyatakina. Nyitangaleuno inges ikotere apedor ngina ka Akuj itoodiun anapalago a Paulo.*

Ani kerae nguna akire ebe ikitangaleuni iwon Akuj, nait isileereunit Ebaibul dang ebe nyitangaleuni Akuj ngolodeke daadang, apolou anu ebe nyikipedori iwon aanyun ka ayenun ngun. Nyitongaleuni Akuj jwi jwi.

Nguna nyiyookino enupitae 3: Eyaunit ngidekesio erae ngipian, angun, emaikina etiyata amuronot (ETORUBE)



- Iriamakina iyong ka idio ngini enupit ebe erae ngipian eyaunito ngidekesio a?
- Anu eyaunete nu alopite angolo ebongokinioto ikes erae kidyakakin kori kidyakakin idio ngini eminasi ikes?
 - *Akicanican ngisilinga, alosit lomurok, akia ngajul*
- Epedori anupit ebe ngipian eyaunito ngidekesio ainakin akeroru neni ka Akuj a?
 - *Emam, anerae ikitami iwon ebe eyakatar ngipian apedor ngina agogongon akilo Akuj.*
 - *Ikikinyomit iwon ngipian akilo Akuj angina ikiyaria ngajul.*
 - *Nyikimukeuni iwon itunganan ngini edyaka ejok erae kikicanicani iwon ngisilinga ka apaki anakiyar ngajul.*

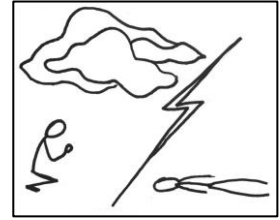
Tosyoma Markio 3:11.

- Ngae irworor engaet lo?
 - *Yesu ka ngipian*
- Ngae eyakatar apedor alongaet alo?
 - *Yesu*

Ani kikiweik iwon ngipian, nyitemokino iwon oarete ngajul, nait onyarata Yesu akingarakin iwon. Eyakatar Inges apedor lopian. Angina eyakatar Ebaibul ngapakyo nguna alalak nguna abunio Yesu kiritaria ngipian daadang, eya dang ngingaeta ngulu alalak neni abunio Yesu kitangaleunio ngitunga emam nyiritara ngipian (ikwa alotooma Yoana 9:1-3 ngulu aponi iwon kingolikinoe ekingaren. Acekitoodikinet (Mateo 8:1-13) itoodiunito nu ebe meere ngipian eyaunito ngidekesio ngulu alalak. Tari angina ikilipanakinia iwon ngulu edyakasi, emaikina iwon dang emukeete ka egangito ikes anguna iitanito ikwa ngina ikicikakinitor iwon Yesu akitiya.

Nguna nyiyookino enupitae 4: Nyemitakinin Akuj nguna ka angaleu (ETORUBE)

- Iriamakina iyong ka idio ngini enupit ebe nyemitakinin Akuj nguna ka angaleu a?
- Anu eyaunete nu alopite angolo imukeere ngulu edyakasi?
 - *Pa amitakinin ikes anguna kec.*
- Anu einakinete nu alopite angolo eyakatar ikes edyakasi?
 - *Apotu ikes kiyalolongiyosi, todaun akigyeno.*
 - *Apotu ikes kiwuakis agogong kec lodokitoi kori lomurok anguna ka akitangaleuno.*
- Ani kikinupit iwon ebe nyemitakinin Akuj anguna ka angaleu, anu eyaunete nu alopite angolo etamakinitere akiretakinia ngidekesio?
 - *Nyemitakinin iwon anguna ka akikatakinin akiretakin ngidekesio. Ani pa kemitakinin Akuj anguna ka angaleu, anguna ainyo emitakinitere iwon?*



Aponi iwon toanyunae ngingaeta ngulu alalak anakitatamet angina alunyar nguna apotu ikitoodikis iwon ebe emitakinin Akuj eyakae angawati yok.

- Ipedorete iyes atamun epite ngolo eyenere iwon ebe emitakinin Akuj nguna ka angaleu yok a?
 - *Abu Inges kitiyau ngawati yok egelegelaaka. (Ngikirukisio 139)*
 - *Ikirae iwon ngulu Keng. (Ngikirukisio 100:3)*
 - *Eyakatar Yesu arimao anguna angikadyakak. (Mateo 14:14)*
 - *Elakar Yesu anguna angulu idarito ngikadyakak. (Mateo 25:34-40)*
 - *Abu Inges inaki ngikisila lotunga Keng anguna angidekesinei. (Ngilepi, Ngikisila)*
 - *Erae ngawati yok ngitemplui ngulu ka Akuj. (1 Ngikorinto 6:19-20)*

Nguna nyiyookino enupitae 5: Emam idiobore ngini ikipedori iwon akitiya anguna ka akiretakin ngidekesio (ETORUBE)

- Epetna etya ai enupitene ngolo ebakatar ebe emam nguna ikipedori akitiya alemaria ngidekesio?
- Iyenete iyes adiolumunet aloBaibul ngina ka akiretakinia ngidekesio a?



Kedau Adam ke Eva akisece ka aringa nyebuno Yesu, abu Akuj toseu ainakin Ngikisila Keng Nateker apei angitunga. Anyaritae ikes Ngisirael ka eyakatar Ebaibul anacamamu angina Ngorot ngiemuto ngulu abu Akuj kitiya anguna ka akiyar kec. Acamit Akuj Ngisirael toyenut acamit Keng alowaitin adaadang angulu ka akiyar ikotere anguna ka akeroru kec toruworotor ikes akitoodikinet ka akitererengiet anguna angakwapin adaadang alokwap. Angun abu Inges inaki ikes ngikisila ngulu etapito ngiwaitin ngulu ka akiyar daadang. Ngingaeta ngulu etupakinete ngulu ikilosu iwon aanyun elemunitae alotooma Ngikisila ngulu aponi inakinae Ngisirael.

Ngikisila 23:12 – Ngakitatameta nguna eiiunor iyong bon

Ngilepi 11:27-28, 32-33 – Nguna kitiya anguna angitiang angulu atwak

Ngilepi 15:2-5 – Ngikisila ngulu imukeere idio ngini eleleeta ngaokot anakuwan

Ngilepi 13:47-52 – Nguna kitiya anguna angilowii angulu angijamu.

- Anguna ainyo itamakinitor iyong ebe abu Akuj inak ngikisila ngulu ikote ngul anguna angiboro alu?
 - *Anerae amitakinin inges anguna ka asegnis.*
 - *Amitakinin Inges anguna ka angaleu angitunga.*
 - *Ikotere Ngisirael eruworotor akitoodinet a Asegnis ka Angaleu.*

Alongaeta angulu ikisiom iwon alotooma Ngikisila ka Ngilepi, abu Akuj inaki Ngikisila lotunga Keng anguna ka Asegnis ka Ngidekesio..

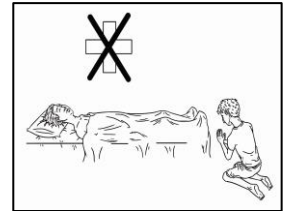
- Itami iyong atemar kerae kiwuapakinito ikes Ngikisila, keyakauna ikes engaleete a?
 - *Ee, kengaleete!*

Abu Akuj tosub ngawati yok ka eyini anguna ajokak akilo anguna kec..

- Angun, epedorio iwon akitiyakin ediotic akiretakinia ngidekesio a?
 - *Ee! Epedorio iwon akiwarun akiwuap Akuj ka akerit Inges angawati yok.*

Nguna nyiyookino enupitae 6: Ani ikidyakakin iwon emaikina elipete bon ka nyikilot lodakitar kori akisitiya ekito (ETORUBE)

- Iriamakina iyong ka idio ngini enupit ebe nyemaikina iwon alosit lodakitar a?
- Anu eyaunete nu alopite angolo imukyata ikes ngitunga?
 - *Apotu ikes kilipakis ikes nait nyeinakina ekito kori nyeyaa ikes lodakitar.*
- Anu eyaunete nu alopite angolo abongokinito ikes ngina adyakinotor?
 - *Nyeloto ikes lodakitar kori nyilikoro ikes ekito.*
- Ani kikinupit iwon ebe emaikina elipakisi ngikadyakak nait nyikiinak ekito, nyaanu nguna aronok nguna acepaki etakanunete?
 - *Edyakakin itunganan akilo kori acepaki dang etwani pa ketingitae ejok.*
 - *Nyikitoodikini iwon ngikadyakak amina ngina ka Akuj erae pa kikidarit iwon eyakae angawati kec.*



Tosyoma Luka 10:25-37.

Nguna ke Ekarikon: Ani keyenete ngikasyomak eemut ngolo ke Esamaritanoit angolo ajokan, kitatam ikes nguna ke eemut ka angun tosyomak Luka 10:33-35.

- Abu Esamaritanoit kitoodik akision anakilip bon anguna ke ekile alo a?
 - *Emam*
- Anu abu Esamaritanoit kitiya anguna ka ekile angolo awanan?
 - *Abu inges kisitiya akimiet (aretoria) ka eviini (akitesegunia)*
 - *Toen ngajemei keng*
 - *Totac anguna ka akimukea*
- Abu Yesu tolim ebe emaikina Esamaritanoit kilipak ekile ngol nooi akilo a?
 - *Eman, abu Inges tema'Ape kitiya ngunapei.'*

Kire jik emaikina iwon elipanakinete ngulu edyakasi, erae Akuj akengarakinan! Nait, ecamit Inges iwon dang akingarakin anakiitanit angawati kec. Acepaki erauni ngin akingarakinete angina aseu Inges anguna ka akingarakinia ikadyakan angaleun anakingarakinete Ekanisa Keng.

- Anguna ainyo itamia iyong ebe eseununu Akuj akitiya alorot alo, akilo ka apatanu akitiyakin Ationis?
 - *Ikotere eyakaunotor ngitunga amina ngina ka Akuj.*
 - *Ainakin Ekanisa apaki akitoodiunia amina.*
 - *Ikotere toyakaunotor Ekanisa nguna eyenitere nguna ajokak ka arucokina ngina ajokan ka atukot.*

Nguna kitiya

ETIC ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: Kingitak atukot toseununu **NGITORUBEI:** Ngakaritasia ngaarei nguna angitorubei angulu anguna isudunitoe ka nguna enupitae: Nguna epetuna anatuketa yok" ka "nguna nyepetuna". Kitoropik ikes. Ikwa eyeniata ngatuketa ngakingiseta nguna etupakinito, ipedori iyong akisitiya ngakaritasia nguna nyigirir kori akaritas aao anguna ka akingiria ngace nguna enupitae nguna epetuna analuketa.

- Eya nguna enupitoe ngace anguna epetuna anatuketa yok a?
- Anu ebala Ebaibul anguna anguna kec? Alongaeta angulu ikiyanyu iwon iyookino nguna enupitae ngun kori erae alyokonu?

AOMO-OM KA IRUKITOS

- Anu kisudokineta nguna enupitae nguna itatamio anguna ka angaleu?
- Anu itamakinit iyong ecamit Akuj iyong kitiya egelana tokona?
- Eyakasi ngitunga ngidi alokal kon kori anatuketa kus ngulu ipedori iyong akitoodikin amina ngina ka Akuj alosabit alo a?

AKILIP

Elipa neni ka Akuj ikingarak iwon ayenun nguna akire ka eloutu nguna ikinupit nguna nyiyookinio anguna angidekesio ka engalee. Kingit Akuj ikingarak aanyun amnina Keng aneni anguluce anginapaki edyakatar ikes. Kilipaki idiotungan daadang ngini iyesi iyong.

Akitatamet 3: Etic a Ekanisa anadukun ngatuketa nguna Engaleete

Atametait ngina apolon

Akimor nguna adaun iwon akisisaun anguna ka angaleu erae epeirot ngolo kitoodikinet amina ka Akuj anatumeta yok.

Ngiboro – *Ngakaritasia erae keyakasi*, ngakalamwa nguna apolon ka abao ngina ke ecoka anguna ka akigiria nguna angitacisio ka amina.

Ikidau iwon akingarakin ngulu

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Aluticisio ngulu ka amina idaut iyes akitiya anguna ka akimukeun ngikadyakak akitojokun engalee anguluca anatumeta kori akiretakinia ngidekesio?
 - *Akitoodikinet: adolokin idio ngini edyaka, akitac ekitoi kori Akiya idio lodakitar akiteseg atapar kori neni eokere ngakipi. Akitub nginya alotooma esukul kori edakitar, adukokin ecoron kori acunakin egasiya.*
- Alipite ingarakinitotor ngitacisio ngulu ka amina akitojokunia akiyar kori angaleu?
- Nyaanu nguna ajokak nguna iyanyut iyes anangaleu angitunga ka anatumeta kus?

KINYAKUTU NU

Ngitacisio ngulu imoriyara ka amina

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: *Ipedorete iyes akilunyokin ngiemuto lu ka ngulu ka akwap kus ngulu angitacisio ka Amina, ngulu imukeere ngikadyakak kori akitojokun engalee anguluca.*

Erae lu ngiemuto ngice ngulu etiyata ngikanisae anguna ka akitojokunia engalee anatumeta kec.

Kitosegut ngisorok akare alo Marare

Alo Uganda ayai ere ngolo aya ngitunga ngulu alalak anyarita ere lo Marare. Arae ngitunga ngulu eboiyete alomarare area ngulu angikabilae, angidinio, amucurusoo angina egelegelya ka eyare ngolo angelegelya. tari ngina ayakatar ikes akare, ngina ilimia akiru alelekini egasiya anakai anguna egelegelia – toremoros kare ngakipi. Abu ationis ngina angidekesio angakipi kikam ngitunga lu. Anupito ngirunga ngulu alalak ebe erae apukan, NGOs ka ngitunga ngulu eweikinito ngakipi ikes emaikina tosubakis ayakau ka akare.

Apotu ngikarikok angisorok ngiarei ngulu ke ekanisa ke ere toyakaunos nakitatamo ngina a TCT. Apotu ikes kedaun ngakitatameta nu tocunakis atukot angisorok anguna ka akitojokunia amina ngina ka Akuj natukot kec anakitesegun akare aloramiram ke epei. Ani epote ngaberu akiwok ngakipi, toriamut ngisorok itiyaete ka apotu ikes dang tolomasi lotic. Ani eanyuni atukot ngina epolokinit akare ngitunga ngidi emisikinito nguna ka akiteseg akare, apotu nu inakis ikes dang akisimukekinet ngina kitesegete akare nabo. Kelunyar akitiyakinet na ngina ka amina abu atukot daadang toriamut akisimukekinet anguna ka akidarit akare toseg. Aponi kiirarae apei itatami ikoku keng “Epedorio iwon akidar engalee yok angilopeyek”. Eturuutu Akuj anguna ka akitatam angina ka akilocokin anatumeta ka akitojokun engalee alo Marare.

- Atangae atamakinito ngitunga ka akwap ana atemar ikes emaikina kitesegete akare?
- Anu apotu kibekekis ngatameta nguna ka atukot ana anakidarit akare toseg?

Epolouni Ekanisa anerae emisikinit nguna ka Angaleu

Kedau Ekanisa ngolo kitete ngolo ka akiyar akitatamet ngina ke engalee, apotu ikes toanyut ebe eyakatar ngidokitoi ka nganasio ngulu elalak anatukot kec, ngulu eruwor ngiketatak ngulu ka angaleu anatuketa kec.

Abu arionget a Ekanisa tosubakis akitatamet ngina aponiata tonyarata ngidakitarin ngulu epolok anguna ka akitomor nguna etapito angaleu ikotere eruwor ngimembae ngulu ke Ekanisa akitoodikinet alokiding ngitunga kec. Apotu ngidakitarin kitatama ngitunga nooi epite ngolo kidaritor ngawati kec alodekesio angulu ka amuny akuwan ka ngikyal. Apotu nu kingarakis ngituna ayakaunor ngawati nguna asegak. Abu Ekanisa togeik akitiya ngiticisio ngulu ka amina angoloramiram anguna ka akitomoria nguna ka angaleu nu anatuketa kec.

Apotu inakis atukot aanyun ajokis ngina ke Ekanisa. Apotu ngitunga kiyatas anginapaki aponere loanisa. Abu Ekanisa topolou iyatasi ngitunga ka anangaleu. Ageiyar anapaki angina, abu ekanisa kijaa ngakitatameta nguna ke esukul kec ka topedosi alimor ngakitatameta nu ka ngulucekanisae.

- Aluboro eyakasi lokanisae kus ngulu ipedorete iyes akisitiya anguna ka akitatam nguna ka angaleu anatuketa kus?
- Alukoyo ngulu ka angaleu, ngakitodikinet nguna epataka akitomor ngulu?
- Alipite ipedoria iyong akitomor atukot?

Akiserakin Evanjeli Anadegis angina ajokan

Abu Ekanisa ngolo ke ere akyabahesi toonyu akiitanit anguna ka asegis anatuketa kec ka apotu tocamunos anguna ka akisyom ngakitatameta anguna ka angaleu. Apotu ikes kisisaut ebe asegis inges ipeibore ngini apolon anatukot anerae alotooma nu inges epedoriata ngitunga akiyar anakibois angina asegan. Epite ngol inges iteere atukot yok erae ngina itoodiunit eyare yok kire.

Apotu Ngikanisae ngulu akyabahesi kimorikinos kaapei acunakin anguna ka aripikin nguna iitanito ngatuketa kec alotooma nguna epedorete ikes asubakin isitiyaete ngiboro ngulupei eyakatar ikes anakwap kec. Ngakiitaneta ngun aponi toripunae ka atosubakinae imoriyarito nu:

- Adukun ngikerui ngulu idokonokinio ngiboro
- Adukun ngicoronin ka ngikasakatia
- Akibok ngapanya nguna a egasiya
- Akinenekin ngiboro ngulu kiloset ngakan diyete ecoron kedaun alomun alocon

Aponi kitiyae nu aloreria angikan ka apotu nu yaut akilocokinet anguna ka asegis. Iteo tokona Ngikanisae erae ngulu ayaut akilocokinet ka epoloe a ngatuketa anakwap angina. Apolout ngakiro nguna elimonokinio nguna ke Evanjeli.

Apotu Ngipastae kisileereut ebe “Ikisisau iwon ebe etoodiut ngiticisio yok amina angina ejokak akilo ngakiro yok – make. Epedorete ngitunga ngulu anagtuketa yok aanyun ebe ikiyakatar iwon kire amina ngina ka Akuj. Anguna angun, itatamio Evanjeli ejok aloticisio akilo ngakiro.”

- Nyaanu nguna apotu kibekekis ngikanisae alo Kyabahesi “Alimonokin” Evanjeli?
- Anu nguna apotu inakis ngatuketa ayakaunor?

EKIYAN ANATUKETA ANGUNA CICIK

- Anutameta nguna kitete nguna iyakatar iyes aloticisio angulu ka Amina ngulu epedori Ekanisa kus akitiya ka akingarakinia ngitunga kitojokuniata engalee kec?

KINYAKUTU NU

Nguna ke Ekarikon: *Kingitak nginatukot tomora ngatameta kec ka nguna angiticio angulu ka amina angulu amoi (erae kepedor) kigirak nu nakaritas kori nabao.*

Akingarakin ngulu kisisaut Aosou ngina ke Engalee

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Erae epeirot ngolo epedorere iwon akitiya ngiticio ngulu ka Amina erae anguna ka akitojokunia engalee anatuketa yok, nait epol dang akitatam ngitunga anguna ka ajokis Asegis. Ani keenyuwasi ngitunga nguna etiyaun Anasegis ecamakineke ikes akisisa ka akikatakin nguna kitete. Imoriyarito ngunace nguna eya natutubet na ngakitamateta nguna euruwaka nguna ka akiretakinia ngidekesio, akimuke ka akidarit ngitunga ngulu edyakasi ngidekesio ngulu egelegelya ka ngakangasia ido todukunere ngatuketa nguna engaleete. Euruwaka ngakitamateta nu ka epataka akilo ngakitamateta nguna sek a TCT anakitamatet alokanisa. Ngina paki isisaunia iyong aosou ngina kitete ngina ke engalee, ipedori iyong akitomor ngulu. Epedori akitatam ngulu aruwor etic ngolo ka amina. ngicerotin ngulu etomoriata Ngikanisae aosou ngina ke Engalee na ikes lu:

1. Akitatam nginauriyen kelunyar alimonokin kori anadaunet akijaanakin ka akingitakin ngimemebae ngulu ka atukot akimorikin anakitatam.
2. Akisitiya erot ngolo ka akiriamanakin anguna ka akikobaria ngakitamateta kerae dang alomaketa, alocorin, anakilot ngilowi, alotic ka alomanikorin. Akitoodikinet, totam ngapakyo nguna iryamanakinitor iyong ka ngitunga, ipedori iyong akimor ka ikes nguna idau iyong akisisaun angolosabit a?
3. Kitatam nguna angaosisio angaleu apeikuwar nakwaare angolosabit.
4. Kitatam ngaososisio angaleu natuketa nguna angaberu, nguna ingadaare ngisilinga kori natuketa ngace aloreria kus.

Tosyoma nguna egirakin iyes kinyagoosi.

- Nyaalu ngirotin ngice ngulu ikipedoria iwon akitomor ngakitamateta nguna ka angaleu anatuketa yok? Alipite ikipedoria iwon akiteyakaun ngitunga tolalata eriamunete ngakitamateta?

Ayeun erot ngolo iwuapi atukot

Erae tokona na apaki nginasubakinet ayeunet ngina ka atukot:

- Kilipa anguna ka ayakaunor Etau ngolo ka Akuj anguna angikadyakak. Kilipa ikotere ikingarakinia Inges iyes todukut ngatuketa nguna engaleete. Kingita Akuj anguna ka aosou anguna kitiya.
- Kiyanutu aluticio ngulu ka Amina ipedorete akitiya alolapyo angikanikaapei angulu eponito anguna ka akitojokunia engalee anatukot kus. Totubutu ali itiyaete ekingaren, ngolo etupakini ka ngoloe.
- Kingolikisi nguna iyeut iyes tomora ngakitamateta nguna ka angaleu. Eyai idiobore ngini iitanito iyes asubakin tokona eringa nyegeikina ngakitamateta a?

Nginapei irikiakiniata iyes nguna iyeut, kipotokisi neni ka Akuj kilipa kaapei ka kingita Ingesikingarak iyes akirikakinia ayeunet kus. KingitaInges kitojolu engalee anatuketa kus.

Egeikini akitatamet ngina etupakini angakitatemeta anguna euruwaka anguna ke Engalee ido ipedorete iyes akitomor ngatuketa yok.

Atutubet 1: Akiretakin

Akitatamet nginauriyen: Ikipedori iwon akiretakin Ngidekesio

Atametait ngina apolon

Epedor ngidekesio ngulu alalak akiretakin ka ejok akiretakin ngidekesio akilo akimukee.

Ngiboro

- Ani kiseunit akisileerekin. Aseunet 1: Ecupa kori erooro ka ngakaritasia (kori idiobore ngini epedor akimasia)

Akisileerekin

ETIC KORI EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: Toseu kori abolya kori eemut ageunia akitatamet na.

Kerae 1: Abolya

Nguna ke Ekarikon: Kiturak locupa/lorooro ngadimor kidokok lomesa kori lokicolong. Inak ngitunga ngakaritasia nguna einiyanaritae ikwa ngipirae kori ngimare kori idiobore ngini imasar. Kinyagok abolya na ngarwa ngadi ka ngulu ewuasi al kidding.

- Potu towua alokinding alokorobe.
- Ikiitanit ngitunga ngiyaarei akiwo alokinding ekorobe kaapei ke ecupa eyai kiding.
- Etic angitunga anguluyaarei lu erae akiuriar ecupa nyimasar kori nyenangar imasio aneni ewautar.nyemaikina ngitunga nguluyaaeri lu totinga kori totapa nait epedorete ikes akisitiya idiobore anakila akiuriara ecupa nyimasar (ikwa ngicwei kori ngikitaaboi – anguna ka akiupalia ecupa)
- Itemokino ngitunga eya lokorobe kisitiyata ngakaritasio kori ngimare akimasamas ecupa ikotere kimasaror
- Lyakaunotor iyong ngadakikae 2-3 akitiya etic kon.

NGADI NGUNA KA ABOLYA

- Nyaali etic angitunga anguluyaarei alokiding?
- Alorotin apotu ikes kisitiyata anguna ka akiretakinia ecupa?
- Alurotin apotu kitiyata ejok?

Ikwa abolya na ikipedori iwon akisia akiretakin ngidekesio anawati ka alokalya yok kori akinyipun nyedyakasi. Enyariyae ngun (Akiretakin”. Epedori ngidekesio ngulu epetuna anakwap yok akiretakin kori akinyipun. Akiretakin ngidekesio nyegeikina ingarakini ekal kon torubak engalee. Eya ngiboro ngulu alalak ngulu ikipedori iwon akitiya anguna ka akidongio ikingalee ka akiretakin ngidekesio nyemunaasi ngawati.

Kerae 2: Eemut

Nguna ke Ekarikon: Tosyom eemut lo, kigangak atukot anakiyan ngakingiseta nu.

Ayai kolong ere golo arucokina lorukude ngolo apollo airo angina adit angina arae epeiwa ayonae nginacurut. Ngina ekutunia ekuwam ngolo agogong emasanari ngitunga tooma nayonae ido towanawanasi nooi. Apotu ngulu alalak totwaka. Abu Ekanisa alore alo totamak akingarakin, angun, apotu ikes daadang tolema ngisilinga anguna ka agyeluna egeali ngolo awoi alokwap edoket. Nginapei ekutaria ekuwam itunganan,

atipei tokopora lodakitar atipei! Aponi toiunae ngawati ngun atipei. Anguna aoya edoket ngol nooi apotu ngitunga ngice totwaka ka ngice dang tongwala anguna angaruma.

- Nyaanu nguna itamete iyes, ayakatar Ekanisa Amina ngina ka atukot keng a?
- Alipite epedoria ekanisa akitiya anguna ka alemaria ationis ngina arubakinitotor ngitunga etwakete?
- Eyai erot ngolo kiretakin ngitunga nyimasana anayona ana a? Kepedorit mono erot ngolo akitiya ejok a?
 - *Ee kedukokinito ikes awas kidiama neni imasanarotor ngitunga.*

Iyookino kire, kejoikinit ngitunga akilo nyimasakinosi neni jik ka toonaonas. Anakingaranakin ngitunga todolo lodakitar kejak nguna nooi – ka anguna akire, eya ngapakyo nguna apolok nguna angiticio ka Amina. Ani kepedoro akilo, ajoikinit akiretakin atyonis eringa nyetakanuna.

Anguna ainyo epoloo akiretakin?

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Ikwa alopote angolopei ajoikinit Ekanisa akiretakin akutanaro angitunga nauwot, akilo aemia ikes lodakitar atipei, ikwaan nguna pei ka ngidekesio ngulu egelegelya. Ejok akilo akiretakin ngidekesio ageunia mono.

- Alityae angapakyo edyakanakinit ngitunga alokal kon?
- Ngina edyakakinit ngitunga ngidi alokalikon, nyaanu nguna epedorete atakanun nguna isipiyorete akiyar togogongier?
 - *Epedorete ngitunga ke ekal ngulu adyakakain (edeki ngolo etapaana)*
 - *Akicanican ngisilinga ngulu eriamununuyo/kori atwanier etic*
 - *Akisitiya ngisilinga ngulu iyatakina anguna ke ekito, amotoka alosio lodakitar, edokito, akidarit alodakitar*
 - *Alomar lodenio ka amamukau neni eriamunere ngisilinga*
 - *Akiya apaki akaoyan anakidarit itunganan ngini edyak*
 - *Emam idio ngini idari ngidwe (kedyakasi kerae ngikaurunak nooi kori keakasi ariamun ekito aneni alwanan)*
 - *Etwakiyarete ngidwe esukul*
 - *Akiyalolong akigworo ka ngatameta nguna ka atwanare anginimat*
 - *Akingitanakin bon anguna ka angayangayat ananupit kori anajokis ka Akuj*
- Kejoikinit mono kona akiyar kon kerae nyidyakadyakatono iyong a?

Epol engalee yok nooi. Eyauni ayakaunor engalee akuwan nguna akokak anakiyar yok, alowatin adaadang. Epol ka iyookino akimuke ngidekesio nooi, nait iloit akiretakin ngidekesio ngun daadang. Totamunito, ikicamit akiduk awas eringa nyegyeluna egaali ngolo erae ambulenis!

Anu ikipedori iwon akitiya anguna ka akiretakinia ngidekesio?

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI

Nguna ke Ekirikon: Kigir ngakiro daadang nguna elimunio. Anipa kelimunitoe adio alotooma nu, tomora ka ikes kingitingiti erae kiirarid idio alokinga kec ngun:

- Nyaalu ngirotin ngulu sek iyenete iyes ngulu kiretakin Ngidekesio?
 - *Akisitiya ngicoronin*
 - *Akidep egasiya*
 - *Arii angibaren*
 - *Akimat ngakipi nguna asegak*
 - *Akiloto ngakan eringa nyimuja kirikak akimuj*

- *Akipwata ngikyal*
- *Akiteseg ngiboro ngulu eperere*
- *Asubanakin akimuj anakibois angina asega*
- *Akisitiya ngakipi nguna asega anasubanakin akimuj*
- *Akimuj ngidias ngulu egelegelya*
- *Akitanak ngidwe*

Ani ikiregalikini iwon ngakiro nguna igiritae nu eya ngiboro ngiyaarei ngulu apolok nooi ngulu iretakinete Ngidekesio:

- Akitolwaniarit nginibore epedori akitedyakanin ngawati yok. Ikitiyae nu anakitesegit ngakipi, akimuj, ngireria ka ngalaputui anacin angitunga, anaworet angaatuk ka alogasiya.
- Akitogogong ngawati yok alotooma. Nyedyakanakin ngawati ngunagong anginapaki. Ani kedyakakin eyapaana edeke nyegogong nooi. Ikitiyae nu anakitanak ngidwe (anerae erae ngakile angikisin akimuj ngina ka Akuj ngina ajokan anguna angidwe) ka anakimuj ngina eduki akuwan. Abu Akuj kitopatan anayenun ebe, ani keyakatar ngawati yok ngamuja nguna edupete ngawati, erae ngun ikiitanit iwon anerae einakinete ngamuja nguna angidyas ka ngaraito ngirangi ngulu egelegelya. Angun, ani ikimuji iwon ngidyas ngulu egelegelya ngirangi kec, ikiyakaunor iwon ngawati nguna engaleete.

Anakitatameta anguna etupakinete ikilos iwon atupakin nu ilelebiara. Anguna anakuwari ana, iitana iwon otamunito ebe epol akiretakin ngidekesio alotooma asegi ka akitogogong ngawati yok. Akiretakin inges ipeibore ngini ikipedori iwon daadang akitiyakin.

ETIC ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: *Anguna ke epite angolokiretakin kingarak ngikasyomak kisitiyata ngakan kec – anguna angirotin anguluyaarei alu angulu kiretakin. Akitoodikinet, akiretakin ka akan ikwa aupal “akiretakin ngidekesio” ka akijukar ibunanakini ngakan toriye ngamori anguna ka akitogogong ngawati yok. Kisisata ariwonor ngakan ngarwa ngadi akingarakinia nginitunganan daadang atamun ngirotin nguluyaarei ngulu kiuriaret.*

Nguna kitiya

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI

- Alotooma ngipitesio daadang ngulu kiretakin ngulu alimun nakwarina, alu ngulu sek iyenete ka itiyaete iyes?
- Alu iyenete nait nyitiyaete (kori ngulu nyitiyaete jwijiwi)?
- Nyaani ipeibore ngini ipedori iyong akitiya esabit lo anguna ka ainakinia akeroru neni ka Akuj ka akuwan kon ka kingarak akiretakin ngidekesio alokal kon? Anibo atukot kon?

AKILIP – Elipa neni ka Akuj ikingarak iwon kiretak ngidekesio alokalya ka ngatuketa yok.

Akitatamet ngina-uriyen: Alipite edyakanakinere iwon?

Atametait ngina apolon

Ikobasi ngidekesio alokur nait ikiretakin iwon akikoba kec ka ngina ka adyaka.

Ngiboro

- Imoru idio
- Etorube: Akaritas ngina ikobar edeke

Itoddiunit etorube lo ngirotin 7 ngulu epetuna ngulu elomariata ngikur nawati yok ikitedyakakis iwon.

1. **Emam nyisitiyaete Ecoron** – Todod ekile ngolo ekukumi alokyedieny kisileerek ebe ileleba ngikur ngulu enyaritae 'Bacteria' nawari angitunga ka ngitianga. Akibobon kinga kori nalapatu ke ekal ekorar ngikur. Ekorar ngikur nalup nguna ikirikato iwon, nakipi, nakan, nakejen ka nawati. Edoete ngicuc nacin nu todakut ngikur yaut nakimuj yok.
2. **Nyilotara ngakan kidau akitap ngacin** – Todod akan eyait kwap akimuj ido kidodik ebe isitiyao iwon ngakan asubanakinia akimuj yok ka isitiyao ikes akimuja. Kisileerek ebe nginapaki ikitiya iwon etic kori angimongin, abolya alokinga, akijut ikoku kori alosit lokilonget ikipedori Akiya ngacin kori aoret (Tari pa kikingolokinit iwon) mati kikilota iwon ngakan, ikikorari iwon Ngikur neni angini daadang ikitapi iwon.
3. **Nyilotara ngakan eringa nyesubakina akimuj** – Todod akan ka asaani ka akimuj – Kisileeleek ebe ikobar ngikur nakimuj ngina ikisubakini iwon anguna ke ekal.
4. **Ngicuc anakimuj** – Todod ecucut ka asaani a akimuj, kitamak epite ngolo eyaeta ngicuc ngikur ka kinyasutu neni edoete ikes daadang.
5. **Ngilotara akimuj angakipi anguna asegak eringa nyesubakina** – Todod ngakipi ngunaongora alokidama ka asaani ngina ka akimuj - kisileerek ebe eyakatar ngakipi nguna engoriaka ngikur. Ani kemunaara akimuj ido nyikilota iwon – kori kikilota angakipi anguna engoriaka ikikobari iwon ngikur.
6. **Ngakipi nguna engoriaka** – Todod ngakipi alokidama ka ekile emasi ngakipi – kisileerek ebe erae nakipi nguna engoriaka inges epeirot ngolo epatana ikobar edeke.
7. **Nyilosu ngakan eringa nyimuja** – Todod ngakan ka ekile imuji ka emasi. Kisileerek ebe erae lo erot ngolo esidion anakiretakin akitongorian akimuj, ngakipi ka ariamun adiaka.

Nguna ke Ekariikon: *Yaa apaki aburor ngakiro nguna 7 tari ngina eyenuniata ngikasyomak angakies.*

Totyakatyaka ngikasyomak angiyaarerei ido tonyara ngulu inyarau alotooma nguluaarei. Kisileerek ikes ebe ikicamit ayenun ngulu etedorete nguna ikidau iwon akimarun ejok. Nginapaki inyaraa iyong nginatukot anguluyaarei icamit iyong ikes tolimut nguna igirir. Ani pa ketedosi isiboikinio. Tolot ngaren tari ngina idongio atukot apei.

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Alu alotooma ngican lu epetuna anatuketa yok?
- Alu ngulu nyetakanunuyete anginapaki?
- Anu nguna itamete iyes ebe erae ngiboro ngulu ikipedori akitiya akinyipunio ngidekesio?
- Ngae etamunit ngirotin ngidi ngulu kiretakinat ngulu ikipotu iwon eyaana anakitatamet angina esidion? Alipite epedoriata ikes akingarakin iwon nyikobar Ngikur?

Ejoikinit iwon ayenun ejok ebe ipirunit ngidekesio erae Ngikur.

Nguna kitiya

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Nyaani ipeibore ngini ikipedori iwon daadang akitiya atipei anatuketa yok anguna ka akingarakinia akiretakin ngidekesio ka akikoba anatuketa?

AOMOOM ANGIPEIPEI

- Nyaani ipeibore ngini ipedori iyong kaati akitiya anguna ka akiretakinia akikoba angidekesio ka adyaka alokal kon?
- Ngae ipedoriata iyong amoria ngun losabit lo?

Akitatamet ngina-uriyen: Ngireria ka ngawati nguna asegak

Atametait ngina apolon

Emaikina iwon etesegito ngireria ka ngawati yok anguna ka akiretakinia ngidekesio nyikobasi.

Ngiboro

- Ngimoru ngulucicik ngulu edolito 20, ngakwi kori ngiborie ngulu epedor akiwayo.
- Etorube: Epite ngolo kitiyaunet amitego angicuc.

Akesileerekin

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN - ABUROR

- Itamunito iyes anapaki angina alunyar ebe nyo erae Ekurut a?
- Itamunito iyes ngirotin ngidi ngulu ikobatar ngikur a?

ABOLYA ANATKOT ANGINA ALALAN (KERAE NA)

Nguna ke Ekarikon: *Eringa idio nyelomuna nakitatamo, kiwuak ngimoru tooma nakilas – kisileerek ngikasiomak:*

Esabit ngolo alunyar ikipotu iwon obolyata ka akisirop imorut, ejok esabit lo, eya ngikur iwuitae alotooma akilas nepei ne alowaitin adaadang. Togeikisi akiwarit ikes. Erae ikes ngimoru ngulu ikote en (kitoodik neni ikote ngimoru ngulu iwuit iyong). Ngini eriamuni imoru atipei elou inges (Inak ngikasiomak ngadakikae akiwarun ngimoru. Angun, tonyara ikes daadang tobongut ka kitoodik ikes nguna ariamut.

Elalak ngikur alotooma ngireria yok edukito ikote ngimoru lu. Ikilosu iwon nakwarina akirworo epite ngolo lemaret ngikur aloreria yok ikotere nyitedyakakiniata ngikalya yok.

Akitesegit ngireria yok

EKIYAN ANATUKETA ANGINA ALALAN

- Anguna ainyo epoloo akitesegit ngakais yok?
- Aluticisio itiyae ekal kon anguna ka akiteseg ngakais kus?

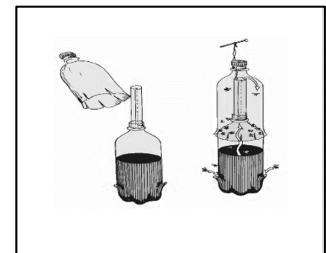
KINYAKU NU – Kingita ikiinakis ngabongokinet nguna edolito 3 - 4

Nguna ke Ekarikon: *Ani iropari iyong angakitoodikineta, kikatak aramakin etorube kori emacar aweikin angipepei anakaritas ipedori iyong dang akingitakin idio anginatukot aramakin etorube (Erae kecamakina)*

Eya nege ngirotin ngidi ngulu epolok anguna ka akitesegit ngireria yok ka tomam ngikur:

1. **Nyimwae kwap.** Nyimwae kwap kori neni ebolyatar ngidwe ikobete ngakimul yok ngidekesio.
 - Epedori idiotunganan akitoodiun ejok epite ngolo olakinet kori kikaresikinet a?
 - Kitiya iyookino eyenete ebe kiriworite akou aneni angulucetunga ka towalak anakudokinet a esidongoror aakan kon.
2. **Kitesegite ngasukae, ngiburanikito, ngilowi ka ngikitaadae.**
 - Nyaalu ngirotin ngidi ngulu iyenete iyes anguna ka akiteseg ngasukae, ngiburankito, ngilowi ka ngikitaadae?
 - Tolok ngasukae, ngiburanikito nakolong.

- *Ani keyai kokon, tobukok ngakipi nguna iwaliwalete lokoti ka kilota ngasukae daadang ka ngiburanikito.*
 - *Tomam ngilac alokal anginapaki – Eyaunete ngilac ka ngikadesides ngidekesio.*
3. **Kisitiyaete ka kitesegito ecoron.** Nyisitiyaete ngamon kori ariet ikwa ecoron. Todukokisi ecoron anguna ka ayakaunor akibois apei ngina elosi nginitunganan daadang. Toseg nginakipany angina aikoku alosio alodiyete akai ka kitatam ikes akisitiya ecoron. Torapite ecoron anguna ka akiuriaria ngicuc ka kitesegite akibois ngin ejok.
4. **Kitesegite tooma akai ka ngiboro ngulu eyakasi tooma.** Kitesegite akai daadang, topya akai, tolemarite enyaa, epatana akai angorianiar anguna iitanito ikes akiteseguno anginapaki.
5. **Kiwuak egasia nakipay.**
- Alipite etingitere iyes egasia anatuketa kus?
 - Alupitesio epedorere iwon asubakinia eyakae aegasiya?
 - *Tocunak ka kicunya egasiya daadang – Egasiya ngolo nyepedori akicunyaroy kiwuak nakipany. Epedori akipany akiwua egasia akilo akieliyelaar ka iteekar ngicuc ka ngidooi alore.*
 - Anguna ka abokakin akipany ngina ke egasiya ejok, eya ngirotin ngidi ngulu emaikina totamunite anguna ka akitiyaa ejok.
 1. Emaikina akipany totia ngipukei ngiyaarei ngulu erae ngamitae (2 x 2–3) ka apei mita kwap. Eyai etyae lo anguna ka ekal ngikaru ngidi ngulu alalak.
 2. Emakina ngapanya tobokae anakwani aneni eya ngakipi ngamitae 20 (ngakejen 20) ka ngamitae 20 aloreria.
 3. Emaikina ngapanya tobokae neni ikyaara ikotere nyileleunos ngakipi anapaki angina ka akiru.
 4. Torapite akipany angalup anguna ka akiuriaria abosis ka ngicuc ka adukokin awas anguna ka akiretakinia ngidwe nyelomasi.
6. **Kikotarite ngityang ka ngiboorei ngulu eporete.** Eyakatar ngitiang ngikadesides, ngilac ka ngikur ngulu eyaunete ngidekesio.
- Alurotin ngidi ngulu epedorere iwon akinyipun etyae angityang ka ngiboorei ngulu eporete anakais yok? (*Totamunite ebe ilimuni iyong ngatameta nu daadang.*)
 - *Nyiesik ngitunga elomunete kai kori nakiboisio ngace nguna ebolyatar ngidwe.*
 - *Towua ngibaren lowae kec bon erae kepedor.*
 - *Tonukak ngakaabae ka ngapanya nguna eya kai ikotere nyelomariata ngabebei, kokon ka ngitwania toduka.*
 - *Tolema nginaoret ngina ke etyang alodiyete ere.*
 - *Eyeni idiotunganan epite ngolo inyipunere ngicucu a? (Toburosi ETORUBE: Epite ngolosubakinet amitego angicucu)*



Akiteseg Ngawati yok

EKIYAN ANATUKETA ANGUNA CICIK

litana iwon dang akitesegit ngawati yok.

- Nyaani adiokitamet ngina idau iyong akiirar ngina ikidaritor ngawati yok tosegak?

KINYAKUTU NU – *Toburosi ngakiro nu nooi ngiwatin ngulu aponi nyemori.*

1. **Kilongasi** – Emaikina iwon elosete ngireetin anginakolongit ka ngawati yok ngarwa 2-3 angolosabit ke esabuni ka arac anginapapal, nooi emwana akolong kori akwap. Kilongar kidua etic, ibolya aneni nyeseg kori ikinyinyirit. Epelok nu nooi alatunga angulu edyakasi, ngidwe ka ngidwe ngulu apolounok. Elemari akilonga jwijwi ngikur ka ikingarakini alemar ngidekesio ngulu ka amuny ka eloya. Kisitiya arac ngina egelaana anguna ka akilongaria nginikoku ikotere akiuriaria ngikur nyikobari.

2. **Topwasi Ngikyal** – Emaikina ngikyal yok topwasetai ngarwa ngaarei anginakolongit nooi kidau iyong akinyam idiobore ngini awinyiwinyan. Togeu akipwat ngikyal angidwe nginapei kelok, ka kitatam ikes akipwat ngikyal kec kegeut alosit losukul. Kisitiya asiekon ke ekitoe angikyal – aliira. Topwasi iwadio iwadio.
3. **Kiuriarite ngakejen** –Ejoikinit nooi anapit ngamuk nooi alooron ka alowatin angulu elalata ngikur ngulu itayek. Itorete ngikur lu neni dapal akeju kori nakicaket. Kilongae ngakejen anguna ka akikotaria ngikur ka tocoikinite ngakabaae anakejen nyelomasi ngikur.
4. **Kilosi ngilowi** – Itanito ngilowi yok akiloto anginapaki. Ilokini alore nakolong, lokukwa kori nawayaya (akilo alokin kwap) akikotar ngiboorei ngulu ikote ngilac, kokon ka ngiipu.

Atukot yok

Nguna ke Ekarikon: Kingolek ngitorubei ngulu 6 ngulu ibu iyong toramak anatutubet, akiteseg ngireria yok. Kingitak atukot itoropakinit ikes angilaino angiuni alopite angolo eyakatar ngakiro nu: Epetuna, eyapikinito anus, dopetei.

Anguna angulu adopetei, tobongokis ngakingiseta nu:

- Nyaalu ngirotin ngulu ipedoriata akikyaar etic lo anatukot kus?
- Nyaanu ngakitukuruworet ngadi nguna einakinete nu nyitiyakin?
- Eyai idiobore ngini ipedori iyong akitiyakin anguna ka akingarakinia nu kitiyakin a?

Nguna kitiya

KA IRUKITOS

Totamak anguna ke ekal kon ailope:

- Nyaalu aloticisio alu ngulusek itiyae iyong anguna ka akitesegia ere kon?
- Alu iitana iyong akitiya akilo akitojokunia?

KINYAKUTU NU – Kisimukek nginitunganan ainakin akitiya epeitic ngolo kitete esabit lo ngolo ingarakini ikes toyakaunotor ka ngireria ngulu asegak.

Akitatamet ngina-uriyen: Ngakan nguna Asegak

Atametai ngina Apolon

Iretakini akitesegit ngakan yok ngikur ka ngidekesio nyikobar.

Ngiboro

- Etorube ngolo ka acuma angina itipitipi ngakipi
- Etorube. Todukok etorube ngolo ka acuma angina itipitipi

Akisileerekin

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Anapaki angina alunyar aponi iwon kiyanae anguna ka akitesegit ngireria yok akiretakinia ngikur nyikitedyakakis iwon. Abu nginitunganan daadang ayai ne toseu idiobore ngini kitiya esabit ngol.

Totamunito, emaikina iwon orubakisi ikisisae nguna ke engalee oanyuniata nguna ajokak nguna etakanunete ka akinyipun ngidekesio anatuketa yok. Nyikipedori iwon ayeun akibelekinet alosabit ke epei bon. Angun, torubak itiyae etic kon ngolo ajokan alore kon, tari kerae ibore ngini egogong!

Anakitatamet ana ikilosu iwona akirworo nguna ka akitesegit ngakan yok. Kingolek nginitunganan ngakan keng. Esegak a?

Ngapakyo nguna alalak ngina ikiyanyunia iwona ngakan yok, etakanete ikes esegak, kikote neni dang, ikwa ikiponia iwona esisautu anakitatameta anguna ke ekingaren, etakanete ngakan ebi esegak nait eburisiyarito ikes ngikur ngulu edisiak nooi ngulu nyeanyun. Epedorete ngikur lu akitedyakakin iwona anerae ikitapatapae iwona ngiboro ngulu alalak, epete ngikur nakan yok, anakan epete ikes nakituka, nakonyen, nakii, lokumes ka lotunga ngulu. Erae nu inges nooi epoloo akilot ngakan yok akiretakinia ngidekesio. Anguna angun dang, nyilosete ngitunga ngulu alalak ngakan kec ejok. Angun, eyaana, anguna ikwaani ka ori itiyaere nu alopote angolo iyookino.

Nguna kitiya nguna ajokak anakilot Ngakan

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Enu ngakiro 5 nguna epataka ayenunia ebe asegut ngakan kon ilotari.

1. Kilota ngakan kon ke esabuni, elemari akilotar ngakan kon ke esabuni ejok elemari ngikur ngulu aarak. Nyeari akilotar angakipi bon ngikur. Ani kemam esabuni kisitiya ekuron kori ngakaabuk ke ekito eikwa ekorete.
2. Kirigaya ngakan ngasekonina nguna enangito 20 eringa nyilailaara. Ingarakini acepaki aesikin eete edio kapei ka ngidwe ngasekonina 20 akitatamia ikes aoyau ngina ilosere ngakan
3. Kilota kiding ngimoyo ka tooma ngimeeger, engicakin ngikur ngulu alalak tooma lomeeger.
4. Kilota ngakan kon angakipi anguna ebukokinio. Nyilotanari ka nyilailaanari ngakan isitiyae ngakipi ngunapei eya nabesen.
5. Kilota ngakan kon aneni elwana ipoere ka imujere.

Iwori ilotarere Ngakan

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Erae na akiciket ngina ilosere ngakan: Nginapaki daadang itiyaa iyong etic ngolo iriamunia ngikur, itemokino kilota ngakan kon eringa nyegeikina icebore ngini kitete. 'Etapun ngikur aloticisio, aneni ikiriamunia ngikur ngulu epedorete akikobar neni angulu. ka kitedyakakis ikes.

- Ipedorete iyes akimarun ngiticisio ngulu etapununotor ngikur a? (*Kisilelebia nu neni anginatukot nyelimuni nu*)
 - *Ngiticisio daadang ngulu itesegere, nooi akiteseg ecoron*
 - *Atapatap ngawar angitunga, ngidwe ani ijutori iyong. Kitap iyong ngacin ikobar ngikur.*
 - *Akisitiya ecoron.*
 - *Alema egasiya.*
 - *Akidarit ngitunga ngulu edyakasi.*
 - *Awala, akikaret, akimware kori akiwuny ekume – epedorete ngisuruma ngulu alomunite anakuwan akorar edeke.*
 - *Atapatap ngicuc, ngiboreborei ngulu eporete ka ngitiang.*

Itemokino elosete iwona jwijwi ngakan ekau angiticisio alu. Eyakasi nabo ngapakyo ngauni nguna emaikina iwona ocoikinito akilotaria ngakan yok anerae aloticisio alu epedorete ngikur Alomar nawati yok anakituka.

- Aluticisio ngulu itamete iyes nguluuni lu?
 1. *Eringa akipore kori asubakin akimuj*
 2. *Eringa nyimuja*
 3. *Eringa nyisimuja ikoku*

Osioma tokona eemut lo ido eyaana ngakingiseta nu:

Eyeni Ruth ebe emaikina inges kilota ngakan kedau abongun alocoron ka eringa nyesubakina akimuj, nait ipiyorit inges akitiya ngun. Ngacepakyo edaun ngakipi ka nyeyakaunotor nguna itemokino akilotaria ngina iitanitor. Ngacepakio emam esabuni ka nyerukaun, ngacepakio elomuni inges alocoron ido kimuriaki akilotar ngakan keng tari dang ngina ecamitor inges akilotar ngakan anapaki angina iyookino. Abu toruwor ibore ngini apolon alemun.

- Anu apotu kitukuruwosi Ruth akilotar ngakan keng?
- Anutameta iyakatar iyong akingarakinia Ruth atamun akilotar ngakan keng?

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Iltanarete ngitunga alokal kon ngakani a? Anatuketa kon? Anguna ainyo kori ani kemam ikotere nyo?
- Anutiokisio eyakatar ngitunga anatukot kus anguna ka akilot ngakan?
- Alipite ikipedoria iwon akisitiya ngatameta nguna ka akitoodikinet a Ruth anatukot yok?
- Alipite ikitumunikinio iwon jwijwi ngidwe akilot ngakan kedaut akisitiya ecoron ka eringa nyimuja?

KINYAKUTU NU

Epatana akilot Ngakan aicuma angina imirimiri

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Ani ikilosu iwon akilot ngakan yok (Ngireetin ka ngakejen) anapakio angun adaadang, iitana iwon akitiya ngun atipei kepedor. Eya ne ngatameta ngaarei nguna ikipedoria iwon akitiya ngun:

1. Tosipoki neni ilosere ngakan diyete ecoron.
2. Tosipoki neni ilosere ngakan diyete neni esubanakinere ka ipoere akimuj (nait meere neni eapi nooi).

Eya ngirotin ngulu ilosere ngakan isitiyao ngakipi nguna ekudyoko. Nyiitanit iyong ngakipi nguna alalak akilosia ngakan. Epeirot ngolo isiyiyeere ngakipi nguna ekudyoko erae asipokin icuuma ngini imirimiri ngakipi. Isitiyae iyong ikitoe ngini icakio anguna ka akinieunia ngakipi nguna iitana. Epedor ngakipi nguna ilosere ngakan akisitiyao akilosia ngakan, ngicoronin kori abukonokin lomanikor ngolo cici ngolo ke ekal.

Nguna ke Ekarikon: Kitoodik **ETORUBE** ngolo a icuuma angina imirimiri (kori kitiyau icuuma ngini imirimiri eringa anguna ka akitoodikinia ngikasyomak).

- Iyakatar iyes ibore idio ngini ikoni en alodiyete ecoron kon a?
- Nyaani ajokis ngina a icuuma angina imirimiri ngakipi isikwaani ka abesen angakipi?
- Epedori ayakaunor ibore ngini ikoni en akingarakin a?



ETIC ANATUKOT ANGINA ALALAN (Kerai lo anakiriamanakin angina angaarei)

Nguna ke Ekarikon: Ani kejoikinit ngikasyomak icuuma ngini imirimiri toyeyutu akiriamakin ngina kitiyaunet icuuma ngini imirimiri kaapei. Nooi erae kiyakasi iyes nakiboisio nguna ekudyoko ngakipi, angun kikatakisi akitiyaun icuuma ngin isitiyaete **ETORUBE**: Tosubakisi ekingaren ngiboro ngulu iitana adukunio icuuma ngini imirimiri.



Nguna kitiya

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI

Alotooma akitiyaun icuuma ngini imirimiri ngakipi, nyo ipeibore ngini ilosete iyes akitiyaun esabit lo? Nyaanu nguna itukuruworete ngun akitiyakin? Alipite ikipedoria iwon akiloun akitukuruwoeret ngin?

Akitatamet ngina-uriyen: Atukot ngina Asegan

Atametait ngina Apolon

Ngina ikianyunia iwon neni itorunito ngidekesio anatukot yok, ikipedori akilocokin eretakisi ngidekesio.

Ngiboro – Emam

Akisileerekin

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN – ABUROR

Anatuketa a 3 - 4 tomora nguna itiyaete iyes anguna ka ayakaunor ngireria ngulu esegak ka ayenunit kire ejok ebe ilosete ngitunga daadang ngakan alokalya kus ejok ka anapaki angina iyookino.

- Apatana kori agogong akitiya etic lo?
- Ayakasi nguna icamito iyes akitiya nait tokuruwosi a?

KINYAKUTU NU – *Inaki anginatukot ngadakikae 10 akiyaan ido tocamak ngitunga 2 – 3 akimor ngatameta nguna ajokak nguna apotu tolomut anatuketa kec.*

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Alorot kon ibuni iyong nege nakwarina, iyanyuwarit iyong ediogasiya a? Abu idio kinguu adiobosis a? Ibu iyong kinolik adiokibois ngina pa atubitoe nginya kori neni aseguny a?
- Erae etic angae akitesegun ngakiboisio ngun?

Nakwarina ikilosu iwon akiyan nguna ikipedori akitiya anguna ka ayakaunor atukot ngina asekan, anerae ikwapei ngireria, ngakan ka ngawati yok – atukot ngina asekan iretakini ngidekesio nyikobar ikotere ikiyakaunor iwon daadang angaleu. Akilo akidarit itunganan abunore akitiya ngun, ikipedori iwon akitiyakin ngun ngilopeyek.

Ngirotin ngulu kitesegat ngatuketa

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: *Igirita ngabongokineta ngadi anguna ke ekiyan angakingiseta. Erae nu ngace anabongokineta anguna ajokak. Erae alosikinet akingarakinia atukot totamakis anguna angakitukuruworeta anguna eyakasi ka epite ngolo elemarere ngakitukuruworeta nu.*

- Anakitatamet yok angina alunyar, aponi iwon kisisaunae ebe, iitana iwon alemarit ngawari angitunga, angityang, egasiya ka kitekaritetei anawati yok. Anguna aninyo epolooto nu? Anutiokisio eyaunete ngakiro nu?
 - *Ikobete ngikur ngidekesio.*
 - *Eyaunete ngicuc ka ngiboorei ngulu ekorete ngidekesio.*
 - *Ikiinakinete iwon ngakipi nguna elelekinito ngacin akiurit.*

Engolikisi ngakiboisio ngadi nguna angawori angitunga, angityang ka egasiya ngolo ebukio diyete ngireria yok.

Ngirotin ngulu angitaunio yok

- Anguna ainyo nyesegeta ngirotin yok ngulu ke etaun? (*Ipedorete iyes ayakaunor ngabongokinet nguna alalak*)
 - *Ecakete ngitunga egasiya.*
 - *Irimito ngibaren ido tocakete ngawari.*
 - *Imwaete, ilwaasete ngitunga kori ngidwe lorukudei.*
 - *Ngicuc ka ngiboorei ngulu.*
- Nyaanu nguna epedor akiyakin anguna ka akitesegunia ngiwatin lu moi?
 - *Akitesegun ngirukudei.*
 - *Akitatam atukot akidarit ngirukudei tosegak*
 - *Adukokin ngicoronin ngulu angatuketa.*
 - *Akibok ngapanya nguna iwuanakinio egasiya anatuketa ka loreria.*
 - *Akiwuanakin ngikokwasinei ka akitiya ikwa atukot akitesegunia ngakiboisio angololap.*

Ngakipi ka ngaperecio

- Nyaalu ngiboro ngulu itongorianete ngakipi? Eya ngakipi nguna engoriaka nguna ecunanakin neni daadang anatuketa yok a?
 - *Elosenete ngitunga akibobon nayona, namon, nangololin, yaaye ngakais, nakaperae, lorotin.*
 - *Iwooki akalele egasiya lo tooma nataparin, nangololin, lojomia, nacuuma.*
 - *Egolokin ngangololin ngataparin ke egasiya.*
- Anu epedor akitiyakin anguna ka akitesegunia ngakiboisio nu ka arubakin itesegio ikes moi?
 - *Akitesegun ngakiboisio nguna angakipi ka ngaperecio.*
 - *Akitatam ngitunga akisitiya ngicoronin ka aesikin akitongorian neni eya ngakipi.*
 - *Akidarit ngakiboisio nguna eya ngakipi nguna eokio*
 - *Akiteseg neni eperete ngityang.*
 - *Akinuk neni ewuatar ngakipi ka akitub nginya neni euriyete ngisiru ka ngiboorei ngulu eporete.*
 - *Asekin akolongit adio ngina itiyaa atukot alotooma esabit kori elap.*

Esukul

- Eseg akibois ngina ke Esukul a? Ani kemam anu epedor akitiyakin anguna ka akiuriaria ngidwe yok alodekesio angulu ekorar alosukul?
 - *Akiduk ngicoronin losukul*
 - *Akiduk neni ilongare*
 - *Asipokin neni ilosere ngakan diyete locoronin ka neni imujere*
 - *Akitub nginya alotooma esukul*
 - *Akinuk ngapanya nguna ewuatar ngakipi ke egasiya*

Edakitar (Erae keyai edakitar diyete kus)

- Eseg edakitar alotooma ka kinga a? Ani kemam nyaanu nguna emaikina kitiyae anguna ka akitesegunia ka torubak eseg moi?
 - *Ayakaunor ka akolongit ngina itesegere edakitar*
 - *Akitub nginya alotooma*
 - *Akinuk ngapanya nguna ewuatar ngakipi ke egasiya*
 - *Akilotar arwatata, esimit ka ngiwatin daadang tooma ka kinga.*

Nguna kitiya

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI

- Alotooma ngiboro ngulu daadang erworri nakwarina, nyaanu nguna itamete iyes ebe erae ationis ngina apolon kori nguna iitana anatukot yok?

KINYAKUTU NU – *Kimiek ngatuketa tomora ngatameta kec alowatin ka nguna iitanito ikes anguna ka akiteseg ngakiboisio kec anatumeta. Kisimukek nginatukot toyeut iwoori ka alipite iwuakiniata etic ngolo ka kiteseg atukot kec. Kingarak ikes tolosikis ipeibore anapaki kaapei ka toyeut apaki dang ngina itiyaata nu.*

Akitatamet ngina-uriyen: Ngicoronin

Atametait ngina Apolon

litana ngitunga daadang imoriyarito ngidwe akisitiya ngicoronin akiretakinia akikoba angidekesio.

Ngiboro

- Ngitorube: Akarita ngina angitorubei angicoronin angulu omwon (ngitorubei 2 angicoronin eya nakaritas apei).

Akesileerekin

AKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Isitiyaete ngitunga ngicoronin anatumeta, alorereia kus a? Ngiyai nyisitiyaete?
- Anguna ainyo nyisitiyeata ngicoronin?
- Ngiyai ngikalya eyakatar ngicoronin?
- Nyaanu ngakiro nguna ejokiya akisitiya ngicoronin? Itamunito iyes nguna angakitatameta anguna ke ekingaren a?
 - Akiretakinia ngikur ka ngidekesio ngikobar.
 - Akitesegitor ngatuketa – angun nyiboboniata ngitunga diyete neni ewookere ngakipi kori lorukudei ka lorotin, nakaperae.
 - Akidarit ngireria yok tosegak.

Ngarekya angicoronin

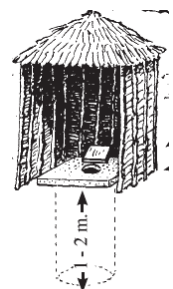
EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: Kitoodik **ETUROBE:** Etorube ngolo angarekya a ngicoronin alopite angolo isileerekinio iyong neni kec. Ani kicamit iyong kori ekanisa akisisa nguna alalak angarekya angicoronin angipepei ka epite ngolo edukunere ikes, kingitak eketataman ikinak erot ngolo edukere ngicoronin.

Eyey ngarekya angicoronin ngulu egelegelya.

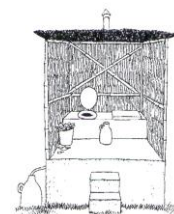
Areki ngina ka 1: Ecoron ngolo edelesikinitae esimit kidyaama akipany

- Eyakatar esimit kidyaama ka arapet ngina egoloritere akipany (ngina egolorit ngicuc kinga nyeloma ka eure tooma)
- Epedor arapet ngina apolon akitiyaun angakito, esimit kori angabaoi.
- Nginapaki ilelebunor itemokino todokok ececoron (Nait ipedori akisitiya akipany akiwuakin ekito).



Areki ngina a 2: Ecoron ngolo egelaana aneni angakul

- Eyai nanimukur angalup.
- Eyakar ngiarei neni elosete ngakul ka ngacin.
- Ejok anakiboisio anguna elal akalele.

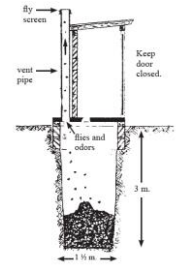
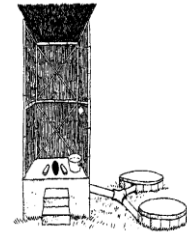


Areki ngina a 3: Ecoron ngolo eya ngiolei ngulu iengar (VIP). Ngitunga ngulu erae ngikapolok

- Eyakar apaipo ngina emekinit abosis ka ngicuc
- Anerae iriono tooma. Eperete ngicuc neni eyai akica ka irumi totwaka.

Areki ngina a 4: Ecoron ngolo ebukio ngakipi

- Eyakatar neni elosete ngakipi ka ngacin. Eyakatar ngapanya ngaarei nguna aoyak.
- Ejok aneni eoyaata ngakipi alopwap.
- Ejok aneni isitiyata ngitunga ngakipi anguna ka abukor bon ka akitesegun.

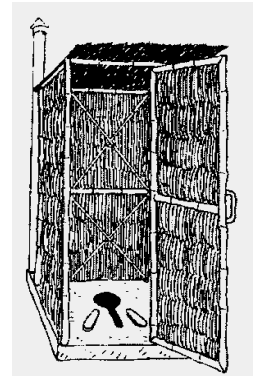


Akitesegit Ngicoronin

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Nyaalu ngirotin ngidi ngulu iyenete iyes anguna ka akitesegit ngicoronin?
 - *Kidarite ecoron kon toseg. Kilosi anginapaki kidyaama esimit.*
 - *Toyeni ejok ebe eyakatar ikipany ngini cici alocoron arapet ka eyai irapet ngin nakibois keng. Epedor irapet akitiyaun aibao.*
 - *Kimasak ekuron neni engoriana ka diyete akipany anginapaki anguna ka akinyipunio eure ka akiritar ngicuc.*
 - *Tonapite jwijwi ngamuk isitiyae ecoron.*

Anguna ka ayakaunor aiwara, emaikina ngicoronin daadang todukitetei analwanis ke ere ngamitae 20 kori aneni eokununuiyere ngakipi nguna emasete ngitunga.



Ngidwe ka ngicoronin

EKIYAN ANATUKETA ANGINA CICI

- **Emaikina ngitunga daadang kisitiyaete ecoron.** Nait nyisitiyaete ngidwe anginapaki. Anguna ainyo etyonikinitor ngidwe?
 - *Nyepedorito angaar epuke*
 - *Ekerito akirionut kori akimasakin tooma*
 - *Nyecamito eure*
 - *Nyedolete neni atipei anapaki angina iitanitotor*
- Anguna ainyo epoloo ngidwe akisitiya ngicoronin?
 - *Anaikinia akisitiya*
 - *Akitesegitor ngalapauti ngireria, angiroton meere akibobon cari cari.*
- Alipite epeoriata ngidwe akisisa akisitiya ngicoronin? Anu ikipedori iwon akitiya anguna ka akisimukekinia ngidwe yok akisitiya ngicoronin?

KINYAKUTU NU

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Epeirot ngolo ikingarakinia ngidwe ka akiteseg ngakiboisio yok erae anakibok ngicoronin angidwe ngulu elwaka anakibois.

- Tobokak akipany ngina euruwana ngamitae ngakan anaoyau.
- Torapak akipany na ka arapet angina itiyaunitae ke esimit (epataka ikes, ipedori akitiyaun ke esimit kori angakito ke ecoto)
- Nyiitana arwatata anguna angidwe.

- Kitumunik ngidwe jwijwi akisitiya ecoron lo ka akilocokin arapat anginapaki (Iritari arapet ngicuc ka egolori eure tooma)
- Kiyatanakini ekuron kori ngalup anguna ka akinyipunio eure.
- Todaka asimit ngina erapitere iwace kilelebik ngalup nakipany ngin. (Epedori ekitoa akiwuakin nakipany ngin ejok!)

Nguna kitiya

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI:

- Eyakatar ere kon ecoron a? Ani keyakatar anirek? Ani kemam anireki icamit iyong adukokin? Aluboro iitanit iyong?
- Nyaanu ngakirosia nguna nyecamitotor ngitunga anatuketa kus akisitiya ngicoronin? Alipite ikipedoria iwon akingarakinia ikes togeut akisitiya?
- Nyaani ipeibore ngini isisau iyong nakwarina ngini ipedori iyong akimor ka nguluce esabit lo?

Akitatamet ngina-uriyen: Ngakipi nguna ajokak

Atametait ngina apolon

Nyerae ngakipi nguna aliwak nguna ajokak jwijwi. Ikiitanit toliwae ka edarito ngakipi torae nguna ajokak.

Ngiboro

- Etorube: Etorube ngolo angirotin angulu eliyeere ngakipi 4 (Ngitorubei 2. Eya anakaritas 2)
- Etorube: Alipite isitiyaere inges SODIS akolong anguna ka akitesegunia ngakipi?
- Ngiboro nguluce
 - Ngigilasia ngiarei ngulu angakipi anguna ejok akimat (ejoikina torae ngigilasia)
 - Ngakijikoi ngaarei nguna ka acumbi
 - Ngakipi nguna angoriaka anguna ka akisitiya (SODIS)
 - Erooro (ecupa) ngolo angilitae 1 – 2 anguna ka akikatakinia (SODIS). Ani kepedor kitumunik atukot yaut ngiroroin kec ngulu ke 1 lita (Rwenzori).

Angaaret – Nyerae ngakipi nguna ekwangak itee nguna esegak

ETIC ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: Tosubak ngigilasia ngiarei ngulu angakipi anguna emasio 1 eya ngakijikoi ngaarei nguna ka acumbi nguna ewakinitae ke 1 emam acumbi. Kiwuak ikes kidiama lomesa kitoodikinia daadang. Nyilimok ikes ebe eyai epei acumbi.

Ayakatar ayong ngigilasia ngiarei ngulu angakipi:

- Ikwaan ngakipi angigilasia anguluyaarei alu a?
- Esegak ngakipi anguna ka akimata a?

Engitakini ayong ngitunga ngiarei potu ngaren tomata? Kisimukeke lu tomata ngakipi ka kingitak nguluce kitete ngireetin kec.)

- Ekwaan ngakipi alogilasia a?
 - Emam. Ayakatar epeigilas acumbi nait ekwaan ikes daadang.

Nyerae ngakipi nguna eliliyete daadang nguna asegak nguna matan! Ngacepakio eliliyete ngakipi etakanete esegak, nait eyakatar ngikur tooma nyepedor akingolikin (lopite ngolopei acumbi anakipi). Eyaunete ngakipi nguna engoriaka ekiuruton ka ngidekesio nguluce.

Toliiu ka kitesegu Ngakipi

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Ai eriamununuyere iwon ngakipi yok?
- Epedor aanyun ebe eliitae a? Anu itongorianito ngakipi (*Tocamak atukot tolimut ngatameta kec. Ani pa kelimut ngitunga nu, kiyatak iyong nu.*)
 - *Elosete ngitiang diyete kimiekis ngawari kec aneni.*
 - *Ibobonete ngitunga diyete neni eokere ngakipi.*
 - *Euriyete ngiboorei ngulu eporete neni.*
 - *Eyayi egasiya nakipi.*
 - *Ngikito ngulu ecuwanakinio lomanikor.*
 - *Esabuni ngolo ilosere ngilowi/ilongare.*

Egogong ayenun ebe esegak ngakipi anerae nyikipedori iwon aanyun ngiboro ngulu itongorianete. Ani pa keyenio iwon kire, emaikina iwon oliwa ka etesegutu ngakipi yok eringa nyemata

Toliiwa mono ekingaren ecoto kori egasiya daadang anakipi. Eya ngirotin ngiarei ngulu epataka akitiya nu:

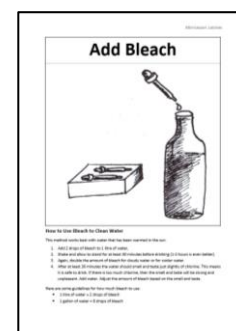
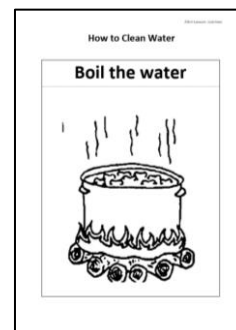
1. Kimiek ngakipi tosiposi erus kwap, apeirwait angun, tobukok ngakipi nguna eliuna nibore ngini eseg, kinyagok nabo nu akolongit nginace ekau.
2. Toliik ngakipi ka arac angina asekan.

Elominete ngakipi nguna eliliyete nai, nyejokak anguna ka akimat.

Eya nege ngirotin 4 ngulu eliyere ngakipi. Nyerai lu bon ngipitesio ngulu eliyere ngakipi, nait ngulu (4) bon lu ngulu epataka, taanyu lu alokwap ane.

Nguna ke Ekarikon: Kitoodik **NGITORUBEI:** Ngakaritasia 4 nguna itesegunere ngakipi ani iburori iyong ngakiro nguna eya kwap.

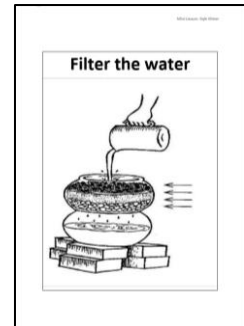
1. **Kiwaluwalu ngakipi:** Taanyu ebe ewaluwalut ngakipi aruut locwi ka torubak iwaliwali ngadakikae 10 kori kiyatak ngakan nabo kerae anakibois angina elilim. Angun, torap ngakipi kimiek toyoko tari ngina iitanere akimat.
 - Nyaanu ngajokisia ka ngaronisia ke erot alo?
 - Ngajokisia – Epatana akitiya, eya ngiboro ngulu kisitiya daadang.
 - Ngaronisia – Itomwanuni akai, akiwarar ngiboro ikwa ngakito anguna ka akiwaluwalunia ngakipi.
2. **Akiwuakin ekitoie nakipi (Bleach):** Ikipedori akiwuakin ekitoie eari ngikur (Bleach) nakipi anguna ka akitesegunia. Nait emaikina iwon ecoitoe anguna ka akiwuakin ngolo itemokino. Ani kikiwuak ngolo alalak nyeari ngikur ka epedori dang ekitoie lo akiwan amuny akuwan ka ngakonyen ka epedori dang apedeped ngilowi erai kewuatakin. Ngakipi nguna itesegunio ke ekitoie alo nyerae nguna ajokak emasio elalam, nai ejokak ngakipi nu akilosia ngakan, ngidias ka ngiboro ngulukimujet.
 - Eyai alokiding kus itunganan ekatak erot lo a?
 - Nyaanu ngajokisia ka ngaronisia?
 - Ngajokisia – Epatana akitiyakin atipei ka ileerete nguna itiyakin .
 - Ngaronisia – Ebabar ka elalam ngakipi, iitana akipim icoikinit, topedorite agyelun (Bleach) egogong ebei.



3. **Akilii:** Ikpedori iwon akilii ngikur anakipi yok anakilii.

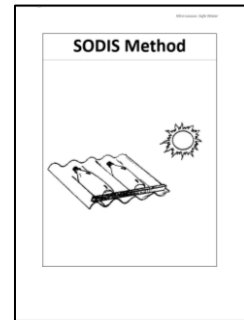
- Isitiyat idiotunganan erot lo a?
- Nyaanu ngajokisi ka ngaronisia?
 - Ngajokisia – Epatana akitiyakin, eya ngiboro ngulu epetuna.
 - Ngaronisia – litana asubakin ka iitana akitesegit.

Nguna ke Ekarikon: Nyimoriyarit akitatamet na apite ngolo kitiyaunet aliyet, erae kikinit erot lo, angun kingit NGOs anguna ka akisisaunia ani kijiliet itamakino.



4. **SODIS:** SODIS (Erae erot lo ngolo kitesegunet ngakipi ka a Solar) erae erot lo ngolo isitiyaere akolong. Epedorete ngikoi ngulu ka akolong akiar ngikur ka ayakaunor ngunapei ikote akiwaluwalun ngakipi.

- Eyai idiotunganan ikatakinit erot loa a?
- Nyaanu ngajokisia ka ngaronisia?
 - Ngajokisia – Epatana akitiyakin aneni elalaa akolong ka asinyon.
 - Ngaronisia – Nyepatana akitiyakin anguna angikalya angulu iitanito ngakipi nguna ajokak, nyitiyakin alorwa angulu eyakatar ngidowon ka akiru.



Akisisa SODIS (Kerae lo)

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: Ipedoru iyong akitoodikin ngikasyomak epite ngolo isitiyaere (SODIS) kori ingitakini iyong ikes yaut ngicupae ngulu angilitai a 1 - 2 ngulu ke esoda. Kikatakis ikes ngilopeyek. Kitaanyik **ETORUBE:** Etorube ngolo kitesegit ngakipi isitiyao akolong.

Erae lo erot ngolo itesegere ngakipi isitiyao akolong.

1. Toseu ecupa ngolo iyookino, kisitiya ecupa ngolo angilitae 1 – 2. Ani kerae ngolo apolon kori ngolocici nyepedori akisitiyao iyookino. Toyeni ejok ebe eliili ecupa ka emam ngakigireta eya losiep. Ngicupae ngulu ke esoda itiyaete ejok nait meere ngulu elibak. Ani kemojongit ecupa nyeyakaun ngakipi ejokak iiri.
2. Kilota ecupa ejok ekingaren eringa nyisitiya
3. Kilelebek ngakipi $\frac{3}{4}$ kori idongit iwadio. Toyenunite ebe eliiliyete ngakipi. Nyepedori SODIS akitiya erae keyai acumbi nakipi.
4. Kicikikat ecupa ngasekonio 20.
5. Kilelebek tokona ecupa kilelebun pic ido togolok ka apukenit keng.
6. Kikacak ecupa kidyama ababat kori kidyama akai ka ababat.
7. Toesik ecupa kiboi alokidiana ageiyar taparac tai ebong (ngisae ngikanikaapei bon)



Esegak tokona ngakipi ngun anguna ka akimat! Akolongit nginace! Tomat ngakipi ngun alorwa 1 – 3 ikotere nyepena nabo ngikur.

Nguna kitiya

KA IRUKITOS

- Itesegununui iyong ngakipi kon a? Ani kemam anguna ainyo?
- Ipedoru iyong akikatakin epei alorotin alu esabit lo a? Alirot ilosi iyong akikatakin?
- Ani ipeitunaganan ngini ilosi iyong amoria ngakaro nu esabit lo?

Akitatamet ngina-uriyen: Akimuj ngina ejok-toseg

Atametait ngina Apolot

Epedorio iwon akiuriar ngikalya yok anadyaka alopote angolo esubakinere ka ipoere akimuj ka akiuriar akimuj ejok.

Ngiboro

- Etorube: Etorube ngolo ke ekeru angolo ikacio ngiboro.
- Ngiboro ngulu iitana todokunere ekeru lo: Ngipirin ngiomwon, ngapetet ngaomwon ka ngariwoi ka ngakopit.

Akisileerekin

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI

- Nyaalu ngirotin ngulu kire iyanyunia iyong ebe ejok akimuj anguna ka akimujia ka nyikitedyakakini iwon?

KINYAKUTU NU

Akidarit ngikalya yok anakitan ka Akimuj angina ajokan

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Epedorete ngitunga ariamun ngikur, ekiuruton ka ngidekesio ngulu anakimuj. Nait ani kikisisae iwon akitiya ngiticiaio ngulu epataka, ikipedori iwon ayenun ebe ikiinakini akimuj ngina ajokan lokalya yok.

Eya nege ngirotin ngikan ngulu isiyookinere iwon ebe imuji ekal kon akimuj ngina ajokan:

1. **Kilota ngakan eringa nyipoo ka eringa nyimuja.** Ikwa ikidaunia akisisaun ekingaren. Emaikina iwon jwijwi elosete ngakan yok ke esabuni ecoikinitae eringa nyesubakina adio kimuj kori eringa nyimuja ikotere nyikobakinotor ngikur anakan yok nakimuj.
2. **Kilota ngaraito ka ngidyas.** Kilota ngaraito ka ngidyas angakipi anguna asegak (nguna itesegetae anakiwaluwalun) a ekito angolo enyaritae (Bleach) kori (SODIS) eringa iyong nyenyama ka nooi erae kinyami iyong ejonok (amam pa ipot) kori ipedori iyong akular ngidyas ngulu epoloete akokwap anguna ka alemaria ngikur ka angorianut.
3. **Akipore akimuj. Ikokoroit, ngabeyei ka akimuj ka akimuj ngina ka anam, eguruye, akiring.** Kipoe ngiboro lu tokoko kojokan. Ipoo akiringa akaoyan nginapei eringa ngapoko erengak tari ngina ekwanguniata. Ecerot ngolo iyenunia erae kekonit akiring anguna ka anyamia erae aanyun ebe nyeroko ereng anguna ka airing kori nyenyangaana anguna aikokoroit ka akiring eguruwe) nooi nginerin ngulu alotooma. Ejoikint nabo dang akingadaarit akiring ngina ajonon, ikokoroit ka akimuj ngina ka anam anamuja angunace ikotere nyikobarotor ngikur alopote angolo. Totubi ngaraito ka ngidyas aneni egelaana, akilo akiring ngina ajonon. Nyisitiya ekileng ngolopei kori ngiboro ngulu kipoet anakiring angina ajonon ka ngamuja ngunace (mati kilota ekingaren) ka kilota ngakan kon kidau akitap akiring ngina ajonon.
4. **Torapite akimuj ka nyimiek alokinga.** Nyiesik akimuj ngina ipotoi aloking ngisaa ngulu edeparito 2. Ejoikint nooi akimiekin akiring ngina ipotoi ka nginibore ipotoi angakile emwana tari ngina enyamere. Ngunapolok nooi, nyiesik ngicuc kori ngabebei kori ngiceboorei todoto nakimuj. Eyakatar ngicuc ka ngabebei ngikur ka ikobete ngidekesio. Erikuni akimuj ngina eperit ngicuc. Torapite akimuj kori kiwuak nabokisio kori nakabat ngina eyai awaya anguna ka akiuriaria ngun.
 - Nyaalu ngirotin ngidi ngulu ipedoria iyong akidaria akiring kidong emwana kidau akipore?
 - Nyo isitiyae iyong anguna ka arapia akimuj kori akidaritor?
5. **Kisitiyae ngiboro ngulu asegak.**
 - Alipite itesegitor iyong ngiboro kon? Ai ingadanakini iyong ikes kedaun akimuj?

- Edoenete ngicuc kori ngabebei ngacepakio lobo a?

Lopite ngolopei angakan yok, ani ingolikini iyong akimuj, ngakipi kori iborosit eseg, eya ngikur ngulu epedorete akitedyakakin iwon. Totamunito nu, nyikipedori iwon akingolikin ngikur angakonyen yok, nait iitana iwon aanyunit ebe emam ngikur aloboro ka nasaani nguna isimujere iwon ngikalya yok.

- Iyakatar iyong adiotametait ngina kitiyaet nguna a? (*Kitoodiu ka kisileerek adio ngina nyelimuno atukot.*)
 - Akilot ngiboro ke esabuni
 - Kisitiya ngakipi nguna emwaka akilosia ngiboro (eari amwanis ngikur)
 - Kisitiya ngakipi nguna esegak akilailaaria (nguna itesegetae angakipi anguna iwaliwalitae, bleach kori SODIS)
 - Nyiwuak ngiboro nalup (Totamunit SODIS)
 - Kitoon ngiboro anakolong (totamunit SODIS? ikiinakinit iwon Akuj akolong ka akica anguna ka akiar ngikur!). Ejokak nu akilo akitoon ka arac angina acepaki eyakasi ngikur kori akingadarit ngiboro epalal neni epedoriata ngikur ka eroroi alomaria.
- Ai ipedori iyong akingadakin ngiboro ngulukimujet ikotere nyedokakiniata ngabeei ido tokorasi ngikur?
 - Epedori akingadakino lokeru ido torapakinae asuka. Ani keyai akabat, kingadak ngiboro ngulu kipoet ka ngasaani, ngigilasias ebuburiyara anguna ka akiretakinia ngabebei, ngisolumae ka ngiboro nguluce nyedokanasi. Nyemaikina ngiboro ngulukimujet eperete alokwap.

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekariikon: Kingarak atukot akiwuakin nakies kec ngadoketa nguna 5 nu nguna ka asubanakin akimuj. Kidau iyong akisileerekin nu daadang, toburo ikes angapeipei. Angun, tobolya nu, totyakatyaka atukot a 2 – 3, tonyara enamba 1, 2, 3, 4, kori 5 itunganan ngini esaunan anyoun ido tolim esubanakine ngolo ka akimuj angolo iriamara ka enamba ngol, eriamunete ikes amakisit anguna ka atukot kec. Akitoodikinet: Kelemu idio 4, enyouni tolim ebe 'Torapite akimuj'. Ilouni atukot ngina esyaunan ngin ngamakisia 15.

Ekeru ngolo itoonere ngiboro

ETIC ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekariikon: Erae kepedor, kitiyata kaapei ekeru ngolo itoonere ngiboro ngulu esubanakinere akimuj. Isitiyao ngakitatameta nguna eya LOTORUBE: Ekeru ngolo itoonere ngiboro. Totamunit ebe isubakibi iyong ngiboro ekingaren. Ani pa kepedor akitiyaun ekeru, kitoodik **ETORUBE**: a ekeru angolo itoonere ngiboro ido kisileerek epite ngolo kitiyaunet.

Akisileerekinet ngina kitiyaunet Ekeru:

Tosubak:

- Ngipirin ngiomwon, tooyak tobi ngakan kon, toburok iwadio.
- Ngariwoi ngaomwon nguna anawaitin.
- Ngapetet nguna eriyen tonagito 10 - 20.
- Ngakopit nguna eenere, ngamojoj kori ngabui ka kori ngakopit nguna eya nakwap kus.

Todukok:

1. Tobokak ngipirin kwap. (Totamunit akiwuakin neni lerek). Ngipirin nguluomwon lu ikes erae neni esipokin ekeru angiboro.



2. Kikacak ngariwoi kidyaama ngipirin anawatin – toenik kaapei.
3. Kikacaki ngapetot kidyaama nariwoi akisiriamiriamia ngawatin kaapei.

Iyakatar tokona iyong ekeru ngolo kitooniet ngiboro!

Epite ngolo kisitiyaet ekeru lo:

1. Kikacak ngiboro lokeru ibuburiyarit anguna ka aitar ngakipi tooko anakolong.
2. Ani keoko ngiboro kiwuak ikes tooma kai kori torapak ka asuka angina asekan ikotere nyengoriakuniata.

Nguna kitiya

NGUNA KIYANA ATATUKOT ANGINA CICI

- Anu ipedorete iyes ageun akitiya esabit lo anguna ka ainakinia akimuj ngina ajokan lokalya kus?
- Ipedori iyong alimun ipeibore kori ngiarei ngulu isisaut iyes nakwarina ngini ipedorete iyes akitomor nguluce esabit lo a?

Akitatamet ngina-uriyen: Akimuj ngina edupi Ngawati

Atametait ngina apolon

litana akimuj ngina ajokan topolounio itunganan ejok, kitiya ka agogong ka toyai engalee. Eponenete ngidekesio ngulu epetuna anguna nyimujere ngamuja nguna edupete akuwan.

Ngiboro

- Etorube: Ngakadia 4 nguna ka akimuj angina edupi ngawati (kitolomu ka totubutubu anganusio)

Akieileerekin

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Alipite ipedoria iyong aanyun erae kitani ikoku ejok?
 - *Keyakatay agogong, kekeri tobolya, kingitana ngakingiseta nguna alalal.*
 - *Ngakonyen ngunacupe, ngini atuman angikelyo.*
- Anutyokisio eriamunito ngitunga anatuketa anguna ka ariamunia akimuj ngina itemokino anguna angikalya?
 - *Epalag, igworono, ingita anginapaki akimuj, emam agogong.*
 - *Eokito ngakonyen, eokito ngipon, ebuunito ngikelyo.*
- Anutyokisio eriamunito ngitunga anatuketa kus anguna ka ariamunia akimuj anguna angikalya kec?

Itunganan ngini nyimuji akimuj ngina nyitemokino kori akimuj ngina nyidupi akuwan ejok epalagiyari akuwan ka anginapaki edyakanier. Enyaritae nu ekikaranu. Kaapei ka ngiboro ngulu ibu iyong tolim ekingaren, einakini ekimuje ngolo nyitemokino nu:

- Nyepedorete ngidwe eoyak ka togogong
- Nyitiyaete ngidwe ejok alosukul anerae nyepedori akisyom kori atamun ejok.
- Epalagiyarite ngawati anguna ka akitijiore ngikur ka ngidekesinei – angun, ikirubakiin iwon ikidyakanakin anginapaki ka iyatakin ngidekesio tokuruwor.
- Eurunio ngidwe edisiak ngawati nooi ka epalag erae kirogokinit toto aikoku.
- Eupi atatoto nguna idoete ka nyepedorete dang ayakaunor ngakile nguna itemokino.

Angun, ejoikint ekal daadang kimuji ngamuja nguna edupete ngawati.

Ainakin ngamuja nguna edupete Ngawati – Ngarekya angamuja ngaomwon

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Abu Akuj tosub ngawati yok iitanito anginakolongit ngamuja nguna egelegelya. Ikiinakinete iwon ngamuja ngace agogong, ngace itogogongete ngamori yok, ngace edukete ngikyeal ka ngakoyo, ngace ikidarito iwon nyikidyakakain.

Ikipedori iwon akitiya ngiboro ngiyaarei akingarakinia ngikalya yok toriamuniata akimuj ngina iitanito ngawati:

1. **Akitan ngidwe anginapaki**—Nyimujete ngidwe akimuj ngina alalan anapaki angina esubakinitere. Angun, engaleete ikes imujete angina paki, ejoikinit ainanakin ngidwe ngulu isingarakinito ngunace-muja alokiding apaki ngina angamuja angunace.
2. **Kiyatak ngamuja nguna sek engarakinak namuja ngunace ngunake Ekal**—einakinete ngamuja nu agogong ngina iitanito ngawati yok. Luriarete ikes ngawati yok alodekesio ka isingarakinete ngidwe topolout ejok.

Epedori ngamuja daadang atyakatyakao anarekya. Eyakatar nginarek akimuj etic keng ngolo egelaana anamuja anguna anakuwan. Ikiyanyuni iwon ngarekya 4. Ngamuja ngun itamakina ka nguna esingarakinak ngauni.

Ngamuja nguna itamakina:

- Nyaani akimuj ngina itamakina ngikalya kus kimujete anginakolongit? (*Eya nu neni iponitotor iyes a? Epedor nu aruwor emucele, ekidikidi, ngakima, emogo, ngarungeto, ngamugati angaganoi, emototo.*)

Erae nu ngamuja nguna ajokaka anerae ikiinakinete iwon agogong ka ikiinakinete akilelebiara. **Anguna angun dang nyepedori akimuj nginasek erae ngina eyakare iwon ainakin itungan angaleu.**

Nguna ke Ekarikon: Kisitiya **ETORUBE:** ka ngakadia ngaomwon nguna ka aseunia ngamuja nguna emaikina anginatukot ka akitoodiunia anumuja NYEJOKAK anguna ka angaleu.

Ngamuja nguna esingarakinak:

- Anumuja ngace nguna imuji akal kus anginapaki imoruyarito ngamuja nguna ecamakina? (*Ani kegogongikinit atukot abongokin kingit ikes anguna angaraito, ngidyas, akiring, emaret, ngabeyei, ngakile ka akimiet.*)

litana ngamuja nguna esingarakinak anguna ka akingarakin itungan tongalee. Ani kikimuji iwon ngamuja nguna egelegelya ikirubakini iwon ikingale. Itanit nginitungan ngamuja nu, nait epolok ikes nooi anguna ke epoloe angidwe, ngaberu nguna epotiyete kori nguna itanakete ka ngitunga ngulu. Ikilosu iwon aanyun ngamuja nguna ikingarakinete anarekya anguna-uni.

1. **Ngamuja nguna engarakinak ngun ka agogong.** Ikiinakinete iwon nu agogong keduana akimuj yok ngina angina kolongit akisitiyaar. Isingarakinete ikes ngadam, epoloe aikoku topolounio ejok. Imoriyarito ngamuja nguna ka agogong nu ngamuja nguna angamiata, nguna atumak kori ngitamutamui. Akitoodikinet:
 - Ngamieta ka ngasepwa (Toanyu erae kepedorete ngikasyomak akimarun ngidi: Ngamieta, akidyatet, nangarie)
 - Ngamuja nguna angamyeta, ikwa elabo (olives, avocado, akiring ngina atuman)
 - Ngimaidei angarekya kec, ngikanyum
 - Ngicok (angakaidei, angadekela, alokide)
 - Esukari (esukari, ao, ngakasirim akaajo, ngaraito)
- Anumuja nguna ka agogong imujene iyong sek?
- Anumuja nguna ka agogong ipedori iyong akiyatakin namuja ngunasek imuji iyong alokal kon?

2. **Ngamuja nguna engarakinak nguna edukete akuwan** eyakatar protein. Itiyaunito ngamori akuwan erae ngamuja nguna. Anguna, ingarakinete ngamuja nguna topolout anaoyau ka anagogong. litanito ngawati yok dang ngamuja todokunioto ngakoyo, ngikial ka ngamori. Ngakitoodikinet:
 - Akiring, ikokoroit, ngabeyeyei, ekoleya
 - Ngakile, nangaria, elabo ka ngamuja ngace nguna eriamun alobaren.
 - Ngimare ngarekia daadang
 - Ngimaidei ngarekis kec, ngikanyun. Iyookino ikingakinete iwon ngamuja nu alorot ke epei epedorete ikes akikobar alorotin angulu egelegelya anarekya a akimuj anakaritas.
 - Ngapakyo ngayai imuja iyong akimuj ngina adukon akuwan?
 - Anumuja nguna adukok ngawati nguna inanakini iyong nginapaki lokal kon?
 - Iyakatar iyong ngityang ngidi ngulu epedorete akingarakin iyong ariamunia ngamuja nguna edukete ngawati a?

3. **Ngamuja nguna engarakinak nguna ikidarete erae** ngaraito ka ngidyas. Ilegeba nginyomen ngulu epolok ka minerals anguna ka akiteyakaunor iwon ikingalee, angun, nyikidyakanakin iwon, itamalimalete ikes amuny akuwan, ngitim ka ngakonyen ka engalee yok. Ibelekinete nginyomen ngulu ikiitanit iwon anaraito ka alodya erangi ngolo egelaana. Angun, kikatak akinyam ngaraito ka ngidyas alotooma ngirangi ngulu egelegelya. Akitoodikinet:
 - Edya ngolokirionon angakwii, ekarot, ekitunguru, ekabic, ngadekela, ngakaidei, epilipili, avakado, enyanya.
 - Ngaraito, emuyembe, emucunga, epaipai, emototo ngolo akonon, enanas, ngaraito ngace , egupa.
 - Alu-rangi angaraito ka ngidyas inyami iyong angina paki?
 - Iyakatar iyong amana ngina kitakinia akimuj kon ailope ngina angirangi angulu ikiauriarete alodekesio a? Alurangi eyakasi lomanikor kon? Alu-rangi iitana iyong kiyatak akilo?

Nguna kitiya

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Anumuja nguna ikingarakinete nguna egogong ariamikin ekal kon enginapaki?
- Anutameta iyakatar iyes anguna ka akilounia ngatyokisio nu?
- Alipite ipedoriata iyes akitiya kapei anguna ka ariamunia ngamuja nguna edupete ngawati anguna ka atukot kus?

Nguna ke Ekarikon: Kisimukek atukot totamut ngirotin ngulu ingarakinotor make nooi epalag anguna ke erogo toriamuniata akimuj ngina edupi ngawati ngimojon, ngidwe ngulucik ka naberu nguna epotiyete kori atatoto nguna itanakete.

KINYAKUTU NU – Kingitak ngidi ngulu etenito tomora ayeunet kec ka ngulu. Kilipa ikwa atukot ikotere kingarak Akuj ikes akisiyookin ngakilocokineta ka kingarak ikes kitojokut engalee kec.

Akitatamet ngina-uriyen: Aburor nguna enaikinitae anangaleu

Atametait ngina Apolon

Epedorete ngunanaikina anagaleu akiretakin ngidekesio ka itojokunete engalee yok daadang.

Ngiboro

1. Ngitorubei: Etorube ngolo anguna inakinit anangaleu (Ngitorubei 4 kaapei ka nguna inaikinit 2 anakaritar angina ka apei)

Akisileerekin

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI

- Anu itiyae anguna ka ayakaunor ingalee ka akidarit ekal kon tongalee?
- Anutameta nguna kitete nguna iwuak iyong lotic alosabito angulu alunyar?

KINYAKUTU NU

Isisaete ngatuketa nguna engaleete nguna enaikinete akitiya anangaleu

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Erae ngikalya ngulu engaleete ikes eyeunito ngatuketa nguna engaleete nguna isisaete nguna enaikinito anangaleu. Nguna enaikinito akitiya erae ibore ngini ikitiyae iwon anginapaki kori nguna itiyae iyong emam akitatam epite ngolo kitiyakinet. Eruwor nguna itiyae emam atamakin epite ngolo kitiyaet nguna inaikini anginapaki.

ETIC ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: Ikwa ikilosikinio iwon akitatamet ngina alokwap, kitoodik **ETORUBE:** Ngitorubei ngulu anguna inaikinit akitiya anangaleu anakaritas ikwangina iburonoria nguna itiyao angapepei nguna aponi toyenae akitiya alosabito angulu ekudyoko alunyar. Kingitak atukot erae kepetuna nguna enaikinitae ngun anatukot kec. Torek ngitorubei angilaino alu 'Itiyaete nenilala' Ngice kori 'Ngidi itiyaete'. Kedaun arekin ngitorubei, kisingolik atukot nguna enaikinitae itiyao alotooma 'Ngidi itiyaete nu' alolain. Kingitak ikes atamun ngakiro nguna nyisisaata nu ka ngirotin ngulu kilounet ngakitukuruworeta ngun.

Ikilos aburor nganaikineta nguna ka 7 nguna ka angaleu anakitatameta anguna ikadau iwon akisyom. Ani kikitiyae iwon nguna ikinaik akitiya nguna ka angaleu nu inyipun adyaka anatukot yok. Angun, ikilos aanyun kaapei:

1. Itiyaete ngitunga ngulu alalak nganaikineta nu KORI
2. Ngitunga ngidi iteyaete anginapaki KORI
3. Nyitiyao nu nooi

Ani kidau iwon aburor angolotorube. Ekengitakini ayong iyes toseut alityae itiyaere nguna anaikin akitiya anatukot kus? Ikiwuakini iwon nguna enaikinitae akitiya alowaitin alu: 'Itiyaete ngitunga ngulu alalak nu' 'Ngice itiyaete' ka ngidikudio itiyaete nu'.

Ikes nu ngunakanikaarei ngun enaikinitae akitiya:

1. Orubakisi ikitesegit ngawati, ngakais ka ngalapatu yok.
 - Akilonga, akilot ngilowi ka ngiperito yok
 - Akisitiya ngicoronin
 - Abokakin akipany ngina ke egasiya
 - Akitesegit neni eperete ngityanga
2. Akilot ngakan ke esabuni eringa nyesubakina akimuj ka kirikak ngiticisio ngulu atapatapa ngikur.
 - Neni ilosere ngakan ke esabuni alodiyete neni esubakinere akimuj ka neni imujere
 - Neni ilosere ngakan ke esabuni alodiyete ecoron



3. Torubakinito itesegete ngatuketa.

- Ngakipi nguna asegak, ngirukudei, ngalapalui nguna angisukulo ka ngidakitarin.



4. Kisitiyaete ngicoronin.

- Ngicoronin ngulu elwaka anakipi ka neni ipoere akimuj
- Kisitiyaete ngidwe dang ngicoronin
- Kitesegete ngicoronin



5. Kisitiyata ngakipi nguna itesegetae anguna ka akimat akilongar ka asubanakinia akimuj.

- Ani kitesegun ngakipi anakikulaun, akiwuakin ekito e ngolo itesegere kori SODIS.



6. Ngirotin ngulu asegak anasubanakin akimuj.

- Neni ipoere neni asegan
- Ekeru ngolo itoonere ngiboro
- Akitoloniarit akiring ngina ajonon anamuja angunace anguna ka akorar ngikur.
- Akipore akimuj ejok anguna ka akiar ngikur



7. Kiteriamunite ekal akimuj ngina edupi ngawati.

- Ngamuja nguna engarakinak nguna ka agogong (ngasepwa ka ngitamutamui)
- Ngamuja nguna engarakinak nguna edupete ngawati (protein)
- Ngamuja nguna engarakinak nguna eiwarito ngawati (ngaraito ka ngidyas)
- Akitan ngidwe ngarwa nguna alalak alotooma apaaran.



Engolikisi tokona epite ngolo itiyaere iwon nguna ikinaikinit nu.

- Anu alotooma nguna ikinaikinit iwon nu ikitiyae iwon akilo? (*Tosyoma ngitorubei ngulu eya lowae ngolo 'elalak'. Torikok atukot toramak is ngakan ka kinumunuma ka alakara anguna anu.*)
- Anu alotooma nguna enaikinitae itiyaete ngice kori ngiditunga? (*Tosyoma etorube ngolo etingit ngini ewei alowae angolo 'Ngice' ka ngidikudio.*)

Nguna kitiya

Nguna ke Ekarikon: Totyakatyaka ngikasiomak angatuketa angunacicik itiriyant ka ngakadia anguna enaikinitae itoropikinit angilaino alu ebe 'Ngice' ka 'ngodikudio'. Tokorak nginatukot akad ido kimiek ikes kiyana ngakingiseta nu:

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI

- Anutyokisio isipiyorito ngitunga akitanaikin akitiya nguna ke engalee?
- Anutyokisio egogong akiloun?
- Anu epedorete akingarakin iwon elouniata ngatyokisio nu?

Anatuketa kus kilipa anguna angatyokisio anu, kingitak Akuj ikingarak anguna ka akilounia ngican lu. Yaasi apaki kiirariata nguna ka Akuj ariamunia aosou.

KINYAKUTU NU – *Tocamak ngatuketa tomora ngatyokisio nguna egogong akitiyakin alotooma nguna enaikinitae akitiya alongalee ka ngina ka aosou kori nguna atubut ikes akitiya ka nguna ariamut alorwor ka anakilip kaapei.*

Akitatamet ngina-uriyen: Akidarit atatoto ka ngidwe ngulu aringa idounio

Atametiat ngina Apolon: Epedorete ngikilyok ka ngikalya ainakin akidarit ngina ajokan neni atatoto ka ngidwe ngulu aringa idounio torae ngulu engaleete.

Ngiboro – emam

Akisileerekin

ETIC ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: *Kedau ipeitunganan ngini ke ekingaren abongokin akingiset, kingitak nguluce anatukot, ebe ngiyai eyakatar abongokinet nginapei ikoni ngin, (Ani ketema itunganan ngini ke ekingaren ebe edounio ikes alore, kingitak nguluce anatukot, Ngiyai aneni kus dang edounio alore? Angun, kingitak erae keyai akibois ngina egelaana ngina edounere ice ka toany ngiyai nguluce ngulu aponi kidounoe aneni pei dang) Kitiya nu tari ngina iriamunia iyong ngabongokinioto nguna egelegelya ka angun tolot ngaren angunace.*

- Ai ikidounere iyong? (*Alore, alodakitar, alokilinik*)
- Ai edounere ngidwe kon? (*Alore, alodakitar, alokilinik*)
- Nyaanu ngajokisia ka ngaronisia nguna ka akidoun ikoku alore, alodakitar kori alokilini?

litana atatoto ka ngidwe ngulu aringa idounio acoikinit anakidarit ejok alosabito angulu ke ekingaren kedaun akidoun ikoku. Erae na apaki ngina itoodiuniata atapapa, ngikalya ka ngikidunyet anamina ka Akuj neni kec.

Akidarit atatoto

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

litanito atatoto akidarit ngina edepara anguna ka akingarakinia ngawati kec kikwarut anakidoun toriamuniata agogong nabo.

1. litana atatoto keingut esabit daadang kedaut akidon. Emaikina ikes tojotoete ka kitiyaete etic ngolo eyapaana. Epedori ekal nenice akingarakin angiticisio angulu ikote akitare, akiwokit ngiboro ngulu apotyok, akiok ngakipi ka akidarit ngidwe ngulu apolok.
2. litana toto ngina kitete akimuj ngamuja nguna engarakinak ka iitanit kimuji anginapaki naparan anguna ka akiwokinio ikotere ngakile aikoku ka toriamunia agogong keng. litanit toto akimuj ngina edupi akuwan, ngasepwa, ngaraito ka ngidyas.
3. Kiwuakinite natameta ebe iitanito atatoto akimat ibore ngini aliwan toriamuniata ngakile angikisin, iitana ngakipi nguna alalak anakuwan ka aloipte angolo ikidaunia iwon akisisaun anakitatam yok angina ke ekiuruton, adaun ngakipi anakuwan ebe erienyaana nooi.
 - Etamunit idio ajokis ngina ka akinyipunio adaun angakipi anakuwan a? (*Ngakipi nguna ke emuembe, enanas, emucunga, ORS*)
 - Epedori idio alimokin iwon epite ngolo itemonokinere ORS tomasete a?
4. Etwakete atatoto nguna alalak anakidoun ngidwe, alorwa angulu esyaunak a 2 – 7 kedaut akidoun (Epolok ngirwa ngulu esyaunak 48 kedau aberu akidoun!

Tomisiyarito ngimacarin ngulu ka adyakakin anaberu anguna aringa idounete:

- Amwanis

- Etegerekau ngolo nyetakani eyakae keng
- Ekiyanganu ngolo egogong
- Aere angakot anaperit aberu erae ibore ngini emaikina kelunyar akidoun kinyipun alorwa angulu ekudyoko. Ani kerubaki, emaikina toyai ibore esecakina.

Ani kiyanyu iyong idio alomacarin alu, tolot lodakitar atipei!

5. Nyemaikina ngabeu nguna itanakete emasete ngikito caricari. Nginibore imujete, emasete imoriyarito ekito – iropori lokisin ka nyejokak ngikito anguna aikoku anginici angina aringa idounio.

Nguna ke Ekariikon – Toburo ngakiro nguna-kan nabo ka toyenut ngikasyomak ngakiro nu anakyek kec ejok.

- Anu alotooma ngatameta nu epatana itiyao anatuketa kus?
- Anu nguna nyeyenikinitae ejok?
- Alipite ingarakinere iwon atatoto kiwukis ngatameta nu nguna nyitiyao torokosi ikes dang?

Akidarit Ngikidouno ngulu-kitete

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Alipite eyakar apetuna a etwane angidwe angulucicik edounio kori nginapei idounere? Itiyasi angina paki a?
- Anu eyaunete nu lokal?
- Alipite ebongokinio atukot nguna itiyaunun nu?

Ecamiit Akuj ngidwe daadang toyara ka topolout. Nginapei etwania ikoku, ikipedori iwon kire ayenut ebe iyalolongi Akuj kaapei ka iwon. Meere atwanare angidwe angulu kitete aringa idounio bon epedor akiretakin, nait epedor ngulu alalak oanyutu nguna ikipedori iwon akitiyakin, angun ka akingarakinia akiyar angidwe ka topolout engaleete.

1. Egeikini akidarit ikoku nginapei eringa nyidouno. Epol nooi erae ainakinit ngaberu nguna epotiyete nguna itemokino anguna kec ka ngakipi nguna asegak nguna alalak ikotere epolouni ikoku anakook lopite ngolo iitanitor Akuj.
2. Nginapaki idounere ikoku kiputa iwadio angakipi anguna asegak, kitoon iwadio ka arac angina-napuk, arac ngina eseg ka inaki atipei neni atoto keng Ingatakin atapakin aikoku ka toto keng kibusik. Ani kelilim akai kimukok eburanikit nikoku.
 - Ilookino ebe nyemaikina ikoku ngini aringa idounio ilongario mati kedengo apusit.
 - KIRE! Emaikina akaligait aikoku kidong eonit tari ngina edengoror. Nait epedori ikoku akiputar iwadio ka arac anginapalal tonapuk.
3. TOGEIK AKITANAKAKIN ATIPEI. Erae ngakile angikisin akimuj ngina ajokan anguna angidwe:
 - a. Ngakile nguna esyaunak torae edos (Idikito ka tonyangaaka) iuriarete ikoku ngini kitete alodekesio ka ingarakinete ikoku topolou egogong. Tari kebi emam ngakile eponito ekingaren, torubak inanakini ikoku ngikisin. Tari kekudyoko ngakile ebi nyeponito ekingaren ingarakinete ikoku torae ngini engalee.
 - b. Kitanaki anginapaki – torubak iinanakini alosaa a 2 akingarakinia ngakile atoto nguna eterun (Ngakile nguna akwangak tocorim) tolomut ka torubasi.
 - c. Kitanaka ngidwe ngakile angikisin BON alotooma ngilapyo 6 ngulu ke ekingaren. Erae akimuj ngina aka Akuj anguna kec ngina eyai ibore daadang ngini iitanito ikes anguna ka apolounio ka toyakaunotor engaleete. NYINAKIS ikes akimuj adio kori ngimaten. Nyejokak ainakin ikes ngakipi ngace kori ecai anapaki angina amwanan.
 - d. Etakanuni ekikaranu nooi anginapaki alodwe angulu ikotario atipei kori akituumikin ikoku aesikin ngikisin. Etubete atatoto ngace akitanak ngidwe angina etamiata atemar nyejokak ngakile kec anguna aikoku kori ekudyoko ngakile nguna eyakatar ikes nyitemokino ikoku. KIYATAK etyae ka akimuj ka ngakipi nguna einanakinio Toto akingarakinia inges pena ngakile nguna itemokino.

- e. Torubaki itanaki ikoku, ani kepedor todol ikoku ngikaru 2 – 3 anapolou. Ani edoli ikoku ngilapyo 6, togeik akisimuj ngamuja ngunace imoriyara ka ngakile angikisin. Inanakini jwijwi ngakile angikisin ekingaren ekau ngamuja ngunace. Ejok ageikin ke euji angolo eliilii angolo esubakinitae anamuja anguna erae nguna yok ikwa ekidikidi kori emucele ipotoi angakipi kori angakile. Ani elunyar ngilapyo ngidi, togeik akitaanyikin iwadio ngamuja nguna imuji ekal (iitana akimuj ngina kitete tokonite ejok ka kiledaritetei). **Nyituumik ikoku anaesikin ngikisin.** Erubakinete ngakile angikisin arakau akimuj ngina edupi akuwan aikoku tari edoli kori eyapiyar inges ekaru epei.
- f. Ani-pa kepedor akitanak ikoku, kitan inges angapoko ka akijiko. **Nyisitiya ecupa ngolo erae apira** anerae etyono akidarit eseg ka nooi eyauni ngidekesio. Nait tatamunite ebe ipedori iyong akisiyiya ngol erae pa kipedorit akitanak, erae ngakile angikisin akimuj ngina ajokan, ngina esubakinit Akuj anguna angidwe.
4. Kitesegite ikoku – ka anakibois angina eseg, kikatak akiuririt ikes nyiwuanakinete ngiboro ngulu engoriaka nakituka kec.
5. Nyiinaki ikoku ekito e mati eanyunit edokito.

Nguna kitiya

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Nyaanu ngatameta ngadi nguna isisau iyong anakitatam ana?
- Eya ngaberu nguna epotiyete kori atatoto nguna iyesi iyong a? Alipite epedoria Ekanisa akitoodikinia ikes amina?

Atutubet 2: Ngidekesio ngulu epalaaka topetuna

Akitatamet ngina-uriyen: Adaun ngakipi anakuwan ka ekiuruton

Atametait ngina apolon

Ekiuruton ka adaun ngakipi anakuwan (epedori aruwor ibore ngini aaran nooi alodwe. Eyauni atwanare, nait epatana akimukeun a ORS acumbi ka ngakipi).

Ngiboro

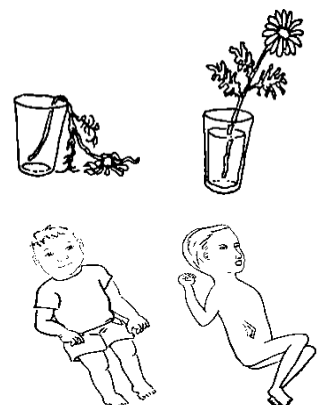
- Ngitorubei:
 - a. Ngitorubei angatur angaarei (kerae lo)
 - b. Ngidwe ngiyaarei
 - c. Epite ngolo-subakinet ngakipi nguna einakinio ngini edauna ngakipi anakuwan – ORS, kitiyau ngakaritasia anguna angatuketa.
- Ngiboro ngice:
 - a. Aturot ngina eringa nyerinyokina ka ngina erinyokinit (kerae lo)
 - b. Ekopo edio ngolo epeditoe alokwap ka idiobore ngini egolokonio napedot (kori ipedori akiwuakin ekimoin napedot)
 - c. Ecupa angakapi arwenzori (eroro) edio ngolo eya ngakipi tooma.
 - d. Ngakipi, acumbi, esukari ka ngikopoi anguna ka asubakinia ORS (Ngakipi nguna inakina ngini edauna ngakipi anakuwan.

Adaun ngakipi anakuwan

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: Eringa ngikasyomak nyiwuakina aturot ngina erinyiyorit logilas ngolo eya ngakipi ka ngina nyerinyiyorit logilas ngolo emam ngakipi (Ani pa kipedorit ariamun ngatur, kisitiya NGITORUBEI (kerae lo). Ngitorubei angatur angunaarei). Iitana nabo iyong dang toyakatar **ETORUBE:** Ngidwe ngiyaarei ka ekopo edio ngolo eyai apedot kwap ka ngakipi alokopo ke ece.

1. Kingolikisi ngatur ngunaarei nu (kori **ETORUBE**).
 - Anguna ainyo elosio aturot apei arinyiyor ido toringa nginace ejok? (Inaki ngikasyomak apaki ngina iyatakina ka tocamak ikes tobongokis tari ngina iyanunita ka toriput ebe atyakatait erae **ngakipi**.)
2. Kingolikisi tokona ngitorubei angidwe angiarei (**ETORUBE**). Etakani ipeikoku engalee nait nginice etakanete ngarinyo ka eonit akuwan.
 - Nyaanu nguna iitanito nguluyaarei ebe aturot ngina erinyiyorit ka ikoku ngini angarinyo? (ngakipi)



Lopite ngolo angatur, iitanito ngakipi, ikote nenipei anguna yok dang ayaria ikiitanit ngakipi. Nguna akire erae ngakipi ibore ngini ilopiyarit ngawati yok. Ani ikingalee iwon, ikiyakar ngakipi nguna itemokino nawati yok, nait ngina edaunotor ngakipi anawati yok, eokete ngawati enyaritae ngun (Dehydrattion) ka erae ibore ngini aronon.

Nguna ke Ekarikon: Tolem ekopo ngolo ka apedot kilelebi ngakipi (kerae akipucakin apedot ke ecoto kori ke ekimoin kon): Tongaa apedot tokona kimiek ngakipi eoyorete kwap alokopo tolim tema:

Ngina eyakaunor itunganen ke ekiuruton, elosete ngakipi anakuwan. (Togeik abukokin ngakipi ngace lokopo ngolo ka apedot.)

Ani kiriyan ngakipi nguna ELOMETE nakuwan ka ngakipi nguna elomete KINGA anakuwan, nyeokete ngawat. Erae nu nguna etyoko nooi alodwe. Nyetwakete ngidwe alokiuruton nait alotooma adaun angakipi anawati.

Akimukee Ekuuruton a ORS (Ngakipi nguna kinyakakina Nakuwan)

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- lirit mono iyong ngakiyo kori ngakinyinyir a? Alipite eyakatara iiri?
 - Ebabar iwadio tounyiunyete

Ngina iyakaunotor iyong ke ekiuruton iitana kinyakak ngakipi nguna ayakasi, ngakipi nguna sasam ka towinyiwinyi iwadio alotooma nakuwan kon. Erae akinyalet angakipi anu ORS ka epatana asubakin. Ani kimat iyong ngakipi nu nguna a ORS iyakatar ekiuruton, nyeoni akuwan kon. Inyakakini ORS ngakipi nguna adaun anakuwan kon. Eiunete ngimaten ngulu inyakakinio nakuwan alokiuruton akiyar aitunganen!

Nakwarina ikilosu iwon akisisa epite ngolo esubanakinere ORS anakipimakin ngakipi nguna iyookino ka inyalakinitae. acumbi ka esukari nguna inyakakinio nakuwan alotyae angolo iitanitor.

Acepaki ayakasi ngapakito ngunasek a ORS nguna esubakinitae nguna epedor akinyalakino nakipi kori ngimaten ngulu esubakina. Ngajokisia nguna ka asubakin nguna kon ailope anerae iyakatar ngiboro jwijwi, epatana akitiyaun ka nyegogong ebei.

AKITAANYIKINET ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: Kisitiya **ETORUBE**: Epite ngolosubakinete ORS (ngakipi nguna kinyakakina nakuwan akitoodikin ngadoketa nguna kitiyaunete ORS. Kitoodik erot ngolo iyookino lokasyomak.

Epite ngolo-subakinete ORS. Ngakipi nguna kinyakakina Nakuwan:

Akinalakinet ngina iyookino anguna keepe-kopo:

- Epeikopo angakipi
- Acudunet acumbi ngimoyo 1 - 2
- Akijiko apei ngina ke esukari



Kiwuak mono ekingaren acumbi nakipi ido kiir. Ani kesasam nooi akilo tobuko. Emunaari acumbi ngina alalan akuwan. Togeik nabo nait kisitiya acumbi ngina edit. Ani kitemokin acumbi nakipi kinyalakini ejok, angun, kiyatak esukari (Ani pa kicamit abukor ngakipi nguna-sasam nooi kiyatak nai ngakipi ngace tari ngina ani iiri iyong tosubito ngakiyo totamunite akiyapakin esukari dang) kigurok ka etemokin akimat.

ETIC ANATUKOT ANGINA CICI (KERA LO)

Nguna ke Ekarikon: Toyakaunor ngakipi, acumbi, esukari ka ngakipi esubakina anguna angatuketa asubakinia ORS.

Kisisata asubakin ORS angatuketa 2 - 3

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: Kitoodik etorube ngolo alokwap akarita. Etyae ali iitanit iyong?

Etia ai ORS nguna ikiitanit iwon?

1. Ani eyakatar itunganan ekiurutan inak ORS nginapaki daadang eremoria inges. Nyidar ngimacarin ngulu edaunotor ngakipi togeik ainanakin ORS ngolopei-saa! Totamunite; iitana iyong akimat lotyae ngolopei iremoritor iyong kinga ngaliwo, anguna ka akinyakakinia nguna abukor:
 - litana ngikopoi ngiarei angun angitunga angulu apolok angina-remoret ngaliwo. (Ngikopoi 8/ngilitae 2 kori edeparito angina kolongit).
 - litana anguna angidwe angulu angikaru a 2 kidiama ekopo 1 a ORS angina-remoret ngaliwo.
 - litana anguna angidwe angulu angikaru a 2 kwap anus a ekopo a ORS angina-remoret ngaliwo ka kitanak ngikisin.
2. Ani keleki ikoku emaikina iyong inaki ORS. Tari keleki ikoku kidau iyong ainakin ORS nyelekun daadang. Ngina elekya itunganan ebukor ngakipi nguna alalak anikoku. Ani kemam ORS epalagiyari akuwan aikoku ka edaun ngakipi anakuwan. Inanaki ORS edit apaaran ka akuwar daadang.

TOCEITE: Ani kerubaki akiurut kori akilek itoodiunit ngimacarin ngulu aronok toemia ikoku lodakitar.

Eya nege ngakiro ngadi nguna ka akidaritor itunganan ngini ke akiurutan:

1. **Inaki ngimaten ngulu aliwak.** Kaapei ka ORS isingarakinete ngimaten ngulu dang. Ngakipi angaraito, euji angakima ngolo aliwan
2. **Anageikinet epedori ekiurutan akiyatakin.** Erae ngun, anerae eyakatar akuwan ngakipi nguna iyatakina (lopote ngolo eoto ngakipi alokopo ka kiyatas ngakipi nguna abukonokini ngace tooma). Nyiyalolong! Torubak inanakini ORS!
3. **Torubak inanakini Akimuj.** Nginapaki ngina ecamunia ikadyakan akimuj toramak inges kimuj akimuj ngina ecamuni.
4. **Anguna angidwe, torubak inanakini ngakile angikisin.** Kitanaki ikoku ngikisin anginapaki ka eringa nyeinakina ngimaten ngulucen meere angicupae.
5. **Torubak inanakini ORS apaaran ka akuwar erae keringa akiurut ka akeleki.**

Aburor

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguan ke Ekarikon: Kisitiya nobo etorube aikoku angina-irogoikini.

Edauna ngakipi anakuwan aikoku.

- Nyaalu ngimacarin ngidii ngulu ka adaun ngakipi anakuwan? *(Tolimok ikes ngolomacar nyelimuno atukot)*
 - *Akure, aonit akituk, akilwat ngakul ngadikidio kori nyilwasi jik, ngakul ngunaongora tonyangaaka, ngakonyen nguna edoiyorito tooma kori ngakonyen nguna igorosi, elomarito ngamatengen tooma ka erauni akuwan ngarinyo.*

Tari dang kemamukatar ikoku ekiurutan, ani kitoodiu inges ngimacarin lu ngulu edaunotor ngaokot emaikina ikes inakinae ORS, ngakipi angaraito ikwa emuembe, ngimucungae atipei.

Oburosi nguna ikidau iwon akisiaun anakitatameta anu.

- Nyo erae ORS? *(Ngakipi kaapei ka acumbi ke esukari)*
- Anguna ainyo isitiyaere iwon nu? *Akilunyokinia nguna ayakasi, akiretakinia nyedaun ngakipi anakuwan)*
- Alipite ipedoria iyong aanyun erae kitemokino acumbi tooma ORS? *(Emaikina kikoni ngakiyo iiri, nyerae ngina-sasam)*
- Etya ai esukari isitiya iyong alokopo ke epei angakipi? *(1 kijiko a esukari)*
- Etya ai ORS einakinio itunganan ngini apolon? *(Ekopo 1 – 2 anginapaki eremoria)*
- Etya ai ORS einakino ikoku? *(Edoli ekopo 1 angunapaki eremoria)*
- Anu emaikina iyong kitiya erae kegeu itunganan akilek? *(Arubakin inanakini ORS akitutukar kelunyar ngadakikae ngadi)*
- Nyaalu ngimacarin ngidi ngulu edaunotor ngakipi?

Akitatamet ngina-uriyen: Amwanis akuwan

Ngatameta nguna Apolok

Ikiripuni ka ikipedori iwon akimukee amwanis a akuwan ka akisisa nguna iitanaitunganan ngini ediaka ekitoe.

Akiseleerekin

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nakwarina ka alotooma ngakitatameta ngadi nguna etupakinete, ikilosu iwon akirworo anguna angidekesio angulu epetuna ikwa arukum, akibusikinit ka alele ekume. Iyeni iyong ngimacarin ngulu angidekesio alu a?

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ○ Amwanis a akuwan | ○ Awala |
| ○ Etegere-kou | ○ Akikaret |
| ○ Akibusikin angikumes | ○ Akilek |
| ○ Alele angikumes | ○ Eupanu akuwan |
| ○ Akiika angaki | ○ Akitibitib angakoyo |
| ○ Akigeriger angiporotoi | |

Nguna ke Ekarikon: Tocamak ngitunga ngadakikae ngadi akimarunia ngimacarin. Ani pa kelimunito lu ngidi tolimu.

Erae lu daadang ngimacarin ngulu epetuna toapaka ngulu epedoritae iwon akimukee aloreria. Ikipedori iwon akingarakin itunganan ngini edyak anakimaima, eyakari arieba ngin bon alorwa angulu ekudyoko. Anakitatamet ana ikilosikini iwon ngimacarin ke epei angolo epetuna ka epite ngolo kimukeet inges – Amwanis akuwan.

Amwanis akuwan

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Erae amwanis a akuwan emacar ngolo epetuna alodekesio a ngulu alalak. Nyerae inges edeke. Erae amwanis a akuwan erot ngolo itijiyo akuwan ngikur ngulu alomasi nakuwan ka kitolomut ngidekesio. Ikingarakini iwon ayenun ebe eyai ibore ngini erono anakuwan ka iitana iwon acoikinit nguna eyaunete ngun. Erono amwanis ngina erirae pee alodwe angulu erae ngingweya ka ngulucicik.

Ipedori iyong akitap erae keyakar idio amwanis:

1. Anakisitiya eridat eanyun etyae ka amwanis
2. Ani-pa kiyakatar iyong eridat ngolo eridakinio nakirididi, ipedori akitap amwanis akuwan anginicitunganan. Iwuakini akan kon nakou anginice ka nakau kon dang aanyunia amwanis.



KA IRUKITOS

Kisisata akikatakin ayenun amwanis akuwan ka irukitos kon iwuakinit akan kon apei nakau kon ka kau ka akan kon neni airukitos kon.

- Eyakatar idio alokasyomak amwanis akuwan a?

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Nyaalu ngirotin ngidi ngulu imukeata ngitunga anatuketa kus emaleyiya?

Epite ngolo-kimukeet amwanis akuwan:

Nguna ke Ekarikon: Ipedori iyong akisitiya adol kori ikoku nginipira, itunganan idio anatukot akitoodiunia nu.

Nyiitanit amwanis ngina eyapaana adiomukyan. Engopiyari bon alorwa angulu ekudyoko. Epol nooi erae ayenut iori ageunia amwanis akuwan, etyae ka amwanis akuwan ka apaki ngina etya ai ayaa. Ikingarakini neni ayenun edeke ngolo eyaunit amwanis.

Ani kemwana itunganan nooi iitana kingarakinae inges kitiiliimeo. Nooi erae kitiyae itunganan ngini eyakatar amwanis en nakolong, angun, acepaki eriamuni inges amwanis ngin irakari inges. Epol nooi akinyipun amwanis atipei. Ngacepakio epedori itunganan ngini ka amwanis en ayakaun elim akuwan nait ani kitap iyong inges emwana. Emaikina iwon orubakisi ikitililimi itunganan en:

1. Kitamata ngimaten ngulu aliwak ikwa ngakipi, ejius emuyembe, emucunga, enanas. Epedorete ngakipi adaun anitunganan angina emwania akuwan ka ikiyeni iwon anakitatam yok angina ka iwuruton ebe erono adaun angakipi anakuwan. Itemokino iwon enyakakisi ngakipi nguna abukor anakuwan. Epedori akimat ngimaten ngulu alilimok akingarakin itunganan tolilimu akuwan.
2. Toninaaya itunganan ka arac anginapalal. Anguna aikoku kori idiotunganan ngini emwana akuwan nooi tolema ngilowi ngulu enapit idio ido toninaaya ka arac anginapaki. Kiwuak ngilowi ngulu elumokinitae nakipi nguna alilimok kidiana nakou, nakan, lokore ka nakirididia. Erae lo erot ngolo ka atipei ngolo kinyipunet amwanis aitunganan.
3. Tolaca ngilowi toesik alilim bon, ngilowi ngulu ewowok bon anitunganan.
4. Tongaa ngidirisae ka kiwuak itunganan neni ekutunitor ekuuwam, toyatak a Fan keyai.
5. Inaki ekito e ngolo enyaritae (Paracetamol Tylemol). Erae keyakar itunganan amwanis ngina alalan, angun, epedori itunganan akilikor ekito e anguna ka akinyipunio amwanis. Tolimok edakitar anguna ka ayenunia ejok ebe nyiinakini iyong inges ngolo alalan. Einakinio etyae a ekito e alotyae apolou aikoku ka agogong ke ekito e. Ani keyakatar ikoku amwanis nyemaasi inakinae asipirin.
6. NYITEMOKINO kimukoro e itunganan ngini emwana ke eburanikit kori angilowi angulu apotiok. Egolori akimukor itunganan amwanis tooma ka erono nooi einakini itunganan akirakanar. Eroko nu alodwe angulu cicik.

Iwori itemokino iyong idio ngini emwana akuwan toriamunia akingarakinet alodakitar? (*Ani pa kelimunito ikes ngadi alotooma nu tolimu.*)

- *Ani kitamakinit iyong atamar erae maleriya – iitana itunganan togeiya akilik ekito e atipei*
- *Ani kerae ingwe ngini nyedolit ngilapyo 2*
- *Ani kemwana akuwan aikoku nooi todeparito ngisaa e 24*
- *Ani kemwana akuwan aitunganan angina apolon adepar ngirwa ngiuni*
- *Ani kegeu itunganan akirakanar kori amaranikin*
- *Ani kiketar emosiring kaapei ka amwanis*
- *Ani keyakaun neni ebuunit kori ajeme nakuwan ido eyakatar itunganan amwanis ngina alalan*
- *Ani keyai awala ngina aronon ka ekiyanganu ngolo ka amwanis akuwan*
- *Ani keyai akilek kori ekiuruton ka amwanis akuwan ka pa ngingarakinit ORS*

ETIC ANATUKOT ANGINAN CICI

Nguna ke Ekariikon: Totyak ngatuketa a 3 kori a 4, kimiek nginatukot totam anguna ka atapatapa ka akan alorotin angulu 6 akimukeo amwanis a akuwan. Kelunyar ngadakikae 5, tonyara ngatuketa kaapei ido tocamak ikes kitoodiut ekisitiyae angakan anguna ka atukot adaadang.

Nguna kitiya

Anakiriamakin iwon moi ikilos aanyun nguna alalak ejok, ngimacarin ngulu e ngulu angidekesio angulu epetuna ka epite ngolo imukeere ikes. Anguna atokona, ikipedori iwon atamun itunganan ipei ngini emam ane nakuwarina ngini ipedori iyong akitatam anguna ka amwanis akuwan ka epite ngolo kimukeet a? Tolimok itunganan ngini idunyatatar iyong, ngae itemokino iyong amoria nu.

Akitatamet ngina-uriyen: Akimukee ngimacarin ngulu epetuna – Akibuusikinit, akigeriger angiporotoi ka Awala

Ngatameta nguna Apolok

Ikipedori iwon akimukee, akibuusikin, akigeriger angiporotoi ka awala anguna ka ainakinia itunganan toyakaun ejok ka akingarakin ikes tongaleut atipei.

Ngiboro

- Ngitorubei: akaritas ngina ka akibuusikin, akigeriger angiporotoi, awala

Akisileerekin - Toburo

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Ngina ngoon eriamitere iwon, aponi tosiomae anguna ka amwanis, adiaka ngina epetuna alodekesio. Eyai alokiding kus ngini etamunit epite ngolo isitiyaere ngakan, ngolo ipotu iyes kitiyakisi alorotin angulu 6 anguna ka akimukea amwanis a? (*Inaki ngitunga ngidi apaki ngina kitoodiunet nu*).

Erae amwanis akuwan emacar angidekesio angulu epetuna: Akibuusikin kori alel esurum alokumes, akigeriger ngiporotoi ka awala, erae ngimacarin ngulu epetuna. Ikwa amwanis akuan, ikilimokinete iwon ebe eyai ibore erono anakuwan. litana iwon acoikinit, angun oyenete epite ngolo ka ayakau ejok.

Ngimacarin ngice ngulu epetuna alodekesio

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: Kitoodik **ETORUBE:** Elelee ka arukum, akigeriger ngiporotoi ka awala ikwa ilosioto akiyan anguna angolomacar ke epite ngolo kimukeet ikes. Kinenek ikes narwatata.

Akibuusikin kori elelee arukum alokumes – Erae akibuusikinet ka alelee arukum alokumes nguna eyaunit alilim kori idiobore ngini engerito ngikumes akinguun.

1. **Anguna angidwe:** Togoro arukum aidiobore angina napuk alokumes aikoku anginici. Ani keyakar ikoku atyonis anakienga ido nyiyakar iyong ipamba nginadapuk anikoku ngin, ipedori iyong akisitiya akituk anakunia arukum.
2. **Ngina ngulu apolounok, ngitunga ngulu apolok:** Kinyalak adongunet acumbi ngimoyo ngiarei nakipi a ekopo. Kiwuak idiocici nakan kon ido kiriya. Elakakinete ngikumes arukum ido tolom arukum kinga. Ipedori iyong akilimakin ngadikilimakin et aikito angina engaari nakipi ka acumbi. **TOCOITE: Nyedepasi ngakilimanakinet akitoe aen ngarwa ngauni alotooma apeikolongit.**
3. Tounyu arukum ngina elelee ka tocoite nyiuny ikitekina ikotere nyikiinak apipilu angakii kori akikaret.
4. Toryamu ekito ngolo engaari ngikumes alokilinik



Akigeriger angiporotoi – Erae nguna ka akigeriger angiporotoi nooi nguna epedor alemar alore. Epedorete ngakiro nguna euruwaka nu akingarakin iyong. Kinyalak acumbi ngina a 1 kijiko angina ka ecai alokopo angolo angakipi anguna isibusunitae (Ipedori iyong akiwuakin ngapedur dang). Kigoligolak ilelebikinit akituk ido kimwaa nai kinga. **NYILIKO ngakipi nguna-sasam nait kimwua kidau akigoligolakin.** Itojokunete nu akigeriger angiporotoi. Ikingarakinete ekito ngolo ke ecai a ngakipi nguna isibusubitae ka ao ka elemon.



Awala – Ejok awala anerae erae epeirot ngolo ikingarakinitor iwon Akuj akitesegunia neni itori ekuwam erae kegolokin ngiporotoi. Angun, ani kiwalau iyong arukum, **nyimat ekito** anguna ka akiretakinia awala nait akilo kisitiya idiobore anguna ka akisingarakinia towalau arukum.

Akingarakinia kinyipun awala:

1. Tomasi ngakipi nguna alalak, ecai ka ngitamutamui ngulu-sasam.
 2. Kiyanga apuru angakipi tooma, kiwaluwalu ngakipi ke ebinika kori asipiria. Tobukok ngakipi nabesen, kijuuru toremok akou kon kwap nabesen ido torapakin ataulo, kiyanga tooma nooi, iriyarit amwanis ekuwam ngolo inyaluna ka apuru angikipi anguna amwanak ngadakikae 15 – 30. Tobongonok nu ngarwa nguna alalak alotooma akolongit apei. Epedorete ngakwii ngulu ekalitus akiwuakin nakipi kiwaluwalunae. TOCOITE: Nyisitiya ngakwi nu erae keyakar itunganan loteduka (Asima). Iyatakini adiaka keng nooi.
 3. Anguna ka awala angina eonit epedorio iwon akisitiya ngikito ngulu ke ere:
 - a. Kinyalak iyong ao ka ngakipi ka elemon. Tokalabik ka akijiko anginicici kelunyar ngisae 2 - 3.
 - b. Kinyalak itutubet aitangausi ka ngatutubeta ngauni nguna ka apeduru ka ngakipi ngadi kiwaluwal ngadakikae 25 – 35. Kigaliyo ngatutubeta nu anakipi, kiyatak epeikopo a esukari lokopo ngolo angakipi anu ido kiwaluwal toruwor ekito. Todaku kwap ikimiek toyono. Anguna aitunganan angina apolon inaki ngakijikoi nguna ke ecai 2 alosaa a 3 – 4, anguna angidwe 1 kijiko kelunyar ngisaa 3 – 4.
 4. Ani pa kedaun arukum kelunyar ngisbitu 2 tolot neni ke edokito taanyu anidiak ngina eyaunit awala. Eya kwap ngatyokisio nguna einakinete awala toanyunere edokito:

<input type="radio"/> Lokorei	<input type="radio"/> Puuru
<input type="radio"/> Loukoi	<input type="radio"/> Akimat esigara
<input type="radio"/> Lokudi	<input type="radio"/> Loteduka
- Alucayo kori ngirotin ngulu epetuna ane ngulu imukeere akigeriger angiporotoi ka awala?

ETIC ANATUKOT ANGINA CICI

Nguna ke Ekarikon: Inaki nginatukot epei alomacarin angulu epetuna (akibusikinit kori alelee ngikumes, akigeriger angiporotoi, awala) aburor ka ayenun abolya akitoodikinia nguna kitiya akinyipunio ngimacarin.

KINYAKUTU NU – Kingitak nginatukot akitiya abolya kec anguna ka atukot adaadang.

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Ngina edyakakinor itunganan ipei alokal alityae anadyakakin eyaete ngulu ariamun nginapeidyaka? Kaapei imoriyarito akimukee ngimacarin lu, ikipedori iwon akingarakin akiretakin akikoba angidekesio neni angulu alopate alo:

- Akikaret kori awala iretakinit a esidongoror akan kon
- Akilot ngakan anginapaki eringa nyetapa iyong ereet, ekume kori akituk ka kidau akidar itunganan ngini edyaka.
- Kilota nginibore daadang etapakina nakituk aikadyakan..
- Nyemaikina ikadyakan tomora ekopo, asaani kori neni eperi ka ngulucetunga.

Nguna kitiya

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Nyaani ipeibore ngini isisau iyong esabit lo ngini ilosi iyong akimor ka ngulu?

Akitatamet ngina-uriyen: Akimukee ngimacarin ngulu epetuna – Akilek ka etegerekou

Ngatameta nguna Apolok

Ikipedori iwon akimukee akilek ka etegerekou anguna ka akiteyakaunia ngitunga ngulu edyakasi emam ngace ka akingarakin ikes toyakaun engaleete atipei

Akisileerekin

ABOLYA ANATUKOT ANGINA ALALAN

Ikilosu iwon abolyakin aanyunia erae kiyenete iyes akingada akimuj ejok. Alosi ayong alimokin iyes nguna itiyasi ka ilosi iyong akikyaar akan kon erae kicamit iyong ebe erae lo erot ngolo kingadakinete akimuj ejok anguna ka akimuja.

Nguna ke Ekarikon: *Kelunyar nginalimunet, inaki atukot apaki akikyar ngakan kec. Angun, tomora abongokinet ngina iyookino.*

Emaikina iwon?

- Elotasi ngakan yok eringa nyesubakina akimuj (*Abongokinet: Ee!*)
- Akinyam arait idenguni alokitoe—Eseg sek anerae epolounit alokitoe. (*Abongokinet: Emam! litana ngaraito ka ngidyas ngulu itubunii iyong akilotar angakipi anguna asegak*)
- Akipore akiring tokon ejok (*Abongokinet: Ee! Ani kekwangut ngapoko akiring ejok anguna ka akinyam*).
- Kikotarite ngicucu (*Abongokinet: Ee! Ekorete ngicuc ngidekesio ngulu ikitedyakakinete iwon.*)
- Kiwuak ngiboro ngulu imujere nakabat kori kiwuak lobukit atipei kidau akilotar (*Abongokinet: Emam! Toesik ngiboro tooko anakolong ekingaren eari akolong ngicuc.*)
- Kisitiya ngasaani ka ngiboro ngulu kipoet ngulu asegak (*Abongokinet: Ee!*)
- Toboka akipany ngina idyasio egasiya diyete neni ipoo iyong anguna ka akitesegunia epatana. (*Abongokinet: Emam! Ngiwuak akipany diyete neni ipoo iyong, erikuni ngicuc ka ngikur.*)

Ani kikisisae iwon epite ngolo kingadaet akimuj toseg, editeuni akilek. Nait ikicamit dang iwon ayenun nguna kitita etakanuni akilek.

Akilek

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

(Ikwa ekarikon) Erae ngikur ngulu elomarete nawati yok alotooma akimuj ngakipi kori ngakan nguna nyilosio eyaunete akilek. Ani kelomut anawati yok daadang kinga, ikigeuni iwon ayakaun ejok. Anguna ka akingarakinia akiretakin alilek.

- Totukanari ORS – ngisodai, nakipi nguna eyai ekito, ecai ngolo eyai ekito ke ere.
- Nyinyam idiobore erae kerubaki akilek elosi ngaren kori keroniar.

Ngapakyo ngace eruwori akilek emacar ka adyaka angina aronon. Kiwarasi akingarakinete ke edakitar erae:

1. Keya akilek ngisaae 24 erono ka epedori arienyaniar
2. Kileki ngaokot
3. Kedaun ngaokot anakuwan neni nyipedoritor akimat ngimaten ngulu aliwak akingarakinia.

Etegerékou

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Ikigerunitor iyong akaou a?

- Eya ngapakio apaaran kori ngapakyo alokaru nguna ikigerununu ya iyong akoua a?

Nguna ke Ekarikon: Kitoodik **ETORUBE:** Etegerekou

Epedori etegerekou angaleun anakiengun ka akimat ngakipi (ejuis kori ORS). Ngimacarin ngulu ka akiger akou erae adaun ngaokot anakuwan. Epetuna etegerekou dang alodekesio angulu eyaunete amwanis a akuwan. Epedorete nguna itiyao aloreria akingarakin etegerekou ikwa akisiya arac ngina ilumokinitae nakipi nguna amwanak kiwuakinae ka lomasiring aretoria akou, edokole ka ngiseketa. (Etegerekou ngolo ikibongonokini eruwor emacar ngolo ikipokori akou, ikitunito ngamategen, ngolo ikiriebi, kilwailwakis ngakonyen ido ikirikosi nakijelijel a etau, emauimui akwap kori ikitelek, epedorete nu akiya ngisae kori tari ngirwa).

Klmukee etegerekou ngolo aronon atipei kepedor anguna ka akiretakinia etegerekou ngolo itipipili akou:

- Kiliko aspirin 2 ka ekopo ngolo ke ekawa angolo kirionon kori ecai ngolo esabakina emejan.
- Toper aneni kirionon, aneni ililingi ka kikatak alacakin anakuwan iyengunit anatameta..
- Anipa keyeka etegerekou kelunyar apeikuwar kori ngaarei, kingitak edokito ikinaki ekitoe ngolo itidipokini apipilu ido kiliki alopote angolo ikicikanitere tari ngina eyakaria etegerekou.

ETIC ANATUKOT ANGINA ALALAN

Totyakatyaka ngitunga angatuketa angiyaareirei – atemar atukot ngina eleki ka ngina ke etegerekaou! Anatuketa kus iyakatar iyes ngadakikae ngadi atamunia nginibore daadang anguna ke epeimacar. Kelunyar ngadakikae ngakan, ikilimokini iwon atukot ngina ka ‘akilek’ nginibore daadang etamunete ikes anguna eyaunete akilek ka epite ngolo kimukeet. Elimuni atukot nginace dang erae keyai ngini imuryakina kori ngini nyiyookino. Angun, ibelekinete ngatuketa neni angulu ke ‘etegerekou’ ikilimokinete ikes iwon daadang nguna ke “etegerekou”.

Nguna ke Ekarikon: Ipedori iyong acamakin atukot ngina atubon toanyut ETORUBE anguna ke ekoi a atukot anginace. Ikwa akitoodikinet: Ani emorete ngulu ka atukot angina ka ‘akilek’ epedori atukot nginace akisikwaanikin nguna amorete ikes ke ETORUBE ka akilek.

Nguna kitiya

KA IRUKITOS

- Anu alotooma ngatemeta nu ikatak iyong ngina ikitingitor iyong etegerekou kori akilek?
- Anitametai ngina kitete ngina icamit iyong akikatakin nooi iyakaunor iyong kori ekal kon ngimacarin lu?

Akitatamet ngina-uriyen: Akisitiya ngirotin ngulu ke ere ka ekitoe ngolo ke Edakitar

Atametait ngina Apolon

litana iwon ayenut epite ka iwori emaikina esitiyata ngirotin ngulu ka aosouyok angina ke ere ka ekitoe ngolo ke Edakitar anguna ka akimukea ngidekesio ejok.

Ngiboro

1. Etorube: Akitiyaun ekitoe ngolo emasio ke elemon ka ecangausi (Kerae lo)
2. Etorube: Akaritas ngina ke etyae ke ekitoe ka ngakadia (Totub akad ngarwa 4)
3. Ekitoe ngolo alemon-cangausi (ngolo itemokinio anguna angitunga adaadang akikatakinia) – ngakipi, elemon, ecangausi, ao ka ekitungurusum (Kerae lo)
4. Ngikopoi anguna angitunga adaadang

Akisileerekin

- Isubanakini iyong ekitoë edio ngolomatat edyakakin ngitunga a? Alu ngulu?
- Alurotin ngice ngulu isitiyaete ngitunga ka aosou kec alore?

ETIC ANATUKOT ANGINA ALALAN (KERAÉ LO – Epetuna ekitoë lo isitiyaoa a? Todepa etic lo)

Nguna ke Ekarikon: Kisileerek ebe erae ekitoë lo ngolo epetuna emasio anakwap adaadang ani edyakasi ngitunga. Kori kisitiya **ETORUBE:** Akitiyaun ekitoë ngolo emasio ke elemon-ecangausi anguna ka akitoodikinia epite ngolo kitiyaunet kori ipedoria iyong akingitakin ngaberu ngadi alokanisa akitiyaun ekitoë lo anguna angitunga eyakaunotor edio ngolo kikatakina.

Epite ngolo elemarere alore

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Ani iikirworo iwon nguna ke elemare alore, NYIKIRWORO iwon anguna angimurok angulu enupito ngitunga yok alore ngulu isitiyaete asubanot ka akipuro ngakujo ngace kori akirworo ka ngililae (ngipian). Iikirworo iwon anguna angirotin angulu ikisitiyae aloboro angulu eya nakwap angulu ikiinit Akuj anguna ka akingarakinia ngitunga toyakaunotor engaleete. Ikiinakinit iwon Akuj ngirotin lu ngulu kitiyaet anguna ka alemaria ngidekesio lu anguna ka ayakaunor iwon ikingalee ka akingarakin iwon ongaleutu atipei ngina edyakakinor itunganan:

- Eyakatar **ngaraito ka ngidyas** ngulu angirangi nginyomen angamuja anguna iitanito ngawati yok anguna ka akitijiyo ngidekesio. Angun, kimuji ngamuja nguna alalak anu!
- Erae **akiper** apaki ngina iyakunotor ngawati ka ngatameta yok, emaikina iwon jwijwi ekatakinito ariamun apaki ngina itemokino anguna ka ajotoor. Ngina edyakakinor idio, ibore ejok akilo aneni kec erae ariamun apaki nginajotooret.
- **Ngimaten ngulu aliwak**—Akimat ngakipi ka ngimaten ngulu aliwak ikwa ejuis, esoda iteyakaunete itunganan ngini edyaka nyedaun ngaokot anakuwan ka isingarakini akuwan akitijiore ngidekesio (Eyakatar juis dang nginyomen ngulu angaraito ka ecai kori ekitoë ngolo emasio eyakatar ngataangor nguna ikiunete. Eya ne ngikito nguluyaarei ngulu ikingarakinete.
 - Ecangausi ka ao – Anguna ke esurum angolo epori akingarakinia arukum kori akingarakinia akigeriger angiporotoi (iyatakinete ngicetunga elemon).
 - Anguna ka arukum angina eriyak kori aroniar etungurusum ka ao.

Eya nege ngirotin ngice ngulu itiyaete ejok analemar ngidekesio:

- Acudakin ngakipi nguna ke etungurusum kori etunguru tooma nakit anguna ka apipilu aakit
- Akigolagol ngiporotoi ngulu ebuunito ka acunbi anakipi (Aponi iwon tosyomae nu esabit ngolo alunyar
- Arapakin ataulo anguna ka akibuusikin a ngikumes ka akigeriger angiporotoi angakipi anguna iwaliwaliatae (aponi iwon tosyomae nu esabit ngolo alunyar).
- Itangaleunete ngapoko nguna isibusuunitae ngiporotoi ka edupete akuwan. Ngapoko nu nguna iwaluwaluunitae anakoyo anguna ka akiring kieta itunganan ngini nyepedorit akilikor idiobore kori ngini nyenyamit akoro angina emamukar ekibure ngolokimujet anerae edyaka.

Ekitoë alodakitar

Epedor ngidekesio ngice akimukeo ejok alodakitar. Ani ketami ebi nyikingarakinito ngikito ngulu ke ere kori kiriamu atemar iyata edeke, ejoikinit ariamun akingarakino alodakitar. Anguna angun dang, epedorete ngikito ngulu ke edakitar amunaar erae pa kisitiyae ejok. Iyookino nu nooi tari anguna angikito angulu egelio alokiliniko. **Epol nooi atupakinit ka acoikinit epite ngolo ikilimokinitere etyae ka iworì emaikina kilikoria kori toriamunia.** Eyauni akimat ngulu alalak akiyatakin ka adyaka kori atwanare.

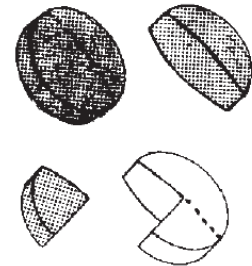
NYEMAIKINA ngaberu nguna epotiyete, ngimojong ka ngidwe tomasete ekito e alokiliniko cari cari emam acamakinet a edokito kori ka anas. Ani kisicongak ekito e ngolo ikiinitae iyong akuwan toanyu edokito kori anas atipei.

Epite ngolo-kipimakinnet ka inakinnet Ekito e

Nguna ke Ekarikon: Kitoodik **ETORUBE:** Akaritas ngina ke epite angolo ilikere ekito e.

Ngacepakyo igirio ngatutubeta angakaabeeyai kori ekapusal nakaritas alotyae angolo ilikere.

- 1 kabeeyait = akabeyait daadang elulung
- 1/2 karabeyait = anus akabeeyait
- 1 1/2 karabeyait = akabeeyait apei ka anus
- 1/4 karabeyait = akabeeyait anus



Tocoite inaakini ekito e alopote angolo ikicikakinete.

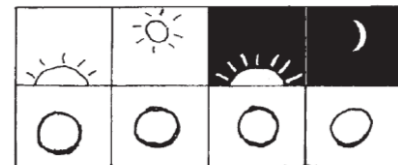
Atuupit nguna ikicikakineta e

Nguna ke Ekarikon: Kitoodik **ETORUBE:** Akad ngina isileereunit etaye angapeipei.

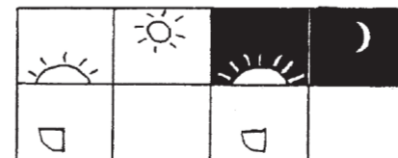
Aginapaki iroparia iyong nguna ikicikakinio aneni aidio, totamunit ebe iyenunit iyong nguna emaikina kiwuapae ileerete. Kinyagok nguna idau iyong ayenun anguna ke epite ka iworu ilikere ekito e. Ani pa kipedorit iyong atamun kingitak edakitar kori ekejaanakinan ka angaleu toramak epite anguna kiwuapa ikotere ikingarakis iyong ayenun iworu einakinere ekito e ka etyae ali emaikina.

Akisileerekinet:

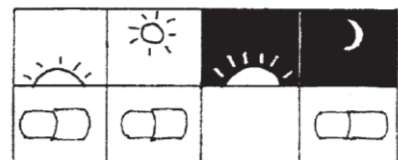
Apolou anu ebe ngakabeelei 4 apei taparac, kiding apaaran, ebong ka nakware



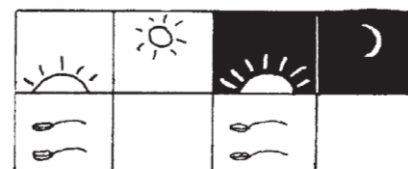
Apolou anu ebe akabeeyait 1/4 ngarwa ngaarei – taparac ke ebong



Apolou anu ebe epei kapusal – taparac, naparan, ka ebong anginakuwar



Apolou anu ebe ngakijikoi ngaarei – taparac ka ebong anginakuwar.



ETIC ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: Kiyalak ngakadio nguna ke etyae ke ekito e kitoodik ikes apeikad anginapaki ido tolimosi ngikasyomak etyae ka alipite ainakinere ekito e anginapaki. Kiterak kerae ngakadia nguna emaikina ekita e toriamunere, angun, tolim emase ke ekito e (anakitoodikinet, '1/4 ebe anus akaabeeyait ngarwa ngaarei, taparac ke ebong') ido toesik ngitunga towua alodiye akad ngina iyookino.

Ainakin Nakan ka Akuj ka akingitakin Inges ikingarak iwon

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Aanyun ngimacarin ka ayenun epite ngolo kidaret ngitunga ngulu edyakasi inges erot ngolo ikipedori iwon akitoodikinia amina ngina ka Akuj lokal ka neni angulupalag, nait angun dang, ikicamit iwon atamun ebe erae Akuj Papa yok eketangaleunon yok. Ikiinakinit Inges iwon akitangaleuno ka aumokinet Keng. Nait ngapakyo nguna alalak ecamit Inges ainakin iwon aosou akisitiya etic angakan yok ka akibelekin akiyar yok ayakaunor ikingalee. Ikipedori iwon akingit Inges ikingarak iwon.

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI

Tosyoma Ngipilipii 4:6-7, Yakobo 1:5, ka Yakobo 5:13-16.

- Anu ikitatamete iwon ngingaeta lu anguna ka akilip?
- Anguna ainyo ikilipanakinia iwon ngikadyakak?
- Alipite epedoria akilip akingarakinia ngitunga yok toyakaunotor engaleete?

Ani ikilipi iwon, ikipedori iwon akingit Inges ikingarak kidarite engalee yok. Ikipedori iwon akingit Inges ikingarak iwon akitopoloun ngiticisio ngulu ka angaleu ka ikipedori iwon akingit Inges kitangaleu ngawati yok alodekesio. Ecamit Inges iwon olimokisi Inges ngiboro ngulu ikitapito iwon. Epedori Inges ainakin iwon aosou anapakyo adaadang ka eyakatar Inges apedor akitangaleun ngikadyakak.

Agolokinet

Ngina eyakaunere iwon ka ngidekesio, epedorete ngikito ngulu itiyaunitae alore ka ngulu ke edakitar akingarakin iwon oyakaunotor ikingalee alodekesio angulu epetuna. Anguna dang, ani keropa nginadyaka akaoyan adepar ngisabito 2 kori kerae anakimat ngikito ngulu alalak eretari adyaka kon, tolot lodakitar atipei angina ka akingarakino, acepaki iriamuni iyong edeke ngolo egogong akilo.

Akitatamet ngina-uriyen: Emaleriya

Atametait ngina apolon

Egogong Maleriya nooi alodwe ka itemokino torae edokito ngolo apolon imukee, Ikipedori iwon akiretakin Maleriya erae kikitiyae iwon kaaapei anguna ka abukinia epoloe angisiru ka akiuriar ngawati yok alokiding ngisaae ngitomon angiarei ngulu ke ebong tari lotomon angiarei ngulu ka ataparac.

Ngiboro

1. Ngitorubei:Akaritas ngina-kiuriaret Maleriya

Nguna ke Ekariikon: *Anakitatamet ana, kisitiya alokiyan ka atukot ayenunia nguna eyenete ngikasyomak ka anu itiyaete ikes anguna ka akiretakinia ka akimukea malaria. Ipedori iyong aesikin nguna eyenete ikes ido tolosik nguna kitete, ngatyokisio nguna eyakatar ka nguna epedorete ikes akitiya anguna ka akiretakinia Maleriya*

Akisileerekin

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Iyenete iyes idio ngini eyakatar Maleriya tokona a?
- Alityae eyekatar inges epetuna anatuketa kus?
- Anu enupito ngitunga epetuna anakwap ana anguna ke eriamune Maleriya?

Oanyutu ejok epite ngolo iyeniat iyes emoit lo! Ipedori iyong ariamun Malaria a?:

- Anakimuj ngamuja ngace a? (*Emam*)
- Akitap kori anarukit ka itunganan ice ngini eyakatar Malaria a? (*Emam*)
- Akimor ekopo ngolo emasere ka aitunganan ngini eyakatar Malaria a? (*Emam*)
- Akimor ekitaada kori ngilowi ka itunganan ngini eyakatar Malaria a? (*Emam*)
- Akilamamu? (*Emam*)
- Akikony a esirut? (*Ee!*)



Erae ngisiru ikobete Malaria ka **erot ngolo eriamuniyere Malaria erae anakonyat a esirut.**

1. Ekonyi esirut itunganan ngini eyakatar Malaria ido kijuua ngaokot nguna eya ngikur a Malaria.
2. Eriamuni nai esirut ngolo ngikur ngulu a Malaria.
3. Ekonyi isirut en itunganan ngini engalee ido kikoba ngikur ngulu ke eMalaria nitunganan en..
4. Eyakaunor itunganan en Malaria.
5. Kelunyar ngirwa 10 egeikini itunganan ayakaunor ngimacarin ngulu ke edeke.

Ngimacarin a Malaria

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI

- Nyaalu ngimacarin ngidi ngulu alotunga apolok ngulu aMalaria? Alodwe?

KINYAKUTU NU

Ngimacarin ngulu epetuna ngulu a Malaria:

Ngitunga ngulu apolok:

- | | |
|---|--------------------------------|
| ▪ Akitibitib akuwan (etegerekau) | ▪ Akilelyanu |
| ▪ Etegerekou | ▪ Acepaki akilek ka ekiuruton. |
| ▪ Apipilu aciri | ▪ Mam ekibure ka akimuj |
| ▪ Amwanis akuwan (ayakaunor akinyinyir ngina eyakaunon alotooma apeikuwar tari lorwa ngiarei) | ▪ Epalag ngamori ka akuwan |
| | ▪ Edaun ngaokot anakuwan |
| | ▪ Epipil ngakonyen |

Alodwe:

- | | |
|--------------------------|--|
| ▪ Amwanis akuwan | ▪ Eyakaun acepaki akilek ka akiurut |
| ▪ Emam ekibure aidiobore | ▪ Ebuunete acepaki ngakonyen, nganak ke ereet. |
| ▪ Akinyinyir nakwaare | |

Ekitoe a Malaria

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Anu itiyaete iyes akimukia Malaria alore?
- Alipite iyanyunia iyong arae kiitanit idio ngini eyakatar Malaria alosit lodakitar? Lodokito?

Nguna apolok kiwuapai anakimukea idio ngini aMalaria

Ani kitamakinit iyong ebe eyakatar Malaria, tolot lodakitar kipimae ngaokot atipei. Itiyae ekitoe ngolo aMalaria ejok erae kiruruku iyong egeikinite ngimacarin ido ikiinakin ngikito ililik alorot angolo iyookino. Ani kiya iyong akaoyan nyeriamuna ekitoe eryenyeyar eMalaria. Ani kepetuna Malaria anakwap kus ido tomam edakitar alodiyete, kimukee amwanis akuwan ngina nyiyenunit iyong ejok ebe erae Malaria. Eryenyana Malaria alodwe angulu erae ngikaru 6 kwap ka anaberu anguna epotiyete.

Ani kemam edokito alodiyete kus togyelu ngakaabeeya a ekitoe aMalaria alokilinik ido kiwuapak erot ngolo ilikoria anakaritas angina iwuakinitae. Toruba iliki ekitoe ilelebiyara alotyae angolo ikiinakinitere. Ani kengaleu

itunganan ngini edyaka ke ekito e ke epei, nait kelunyar ngidirwa togeu nabo amwanis, inges atemar iitanit inges ekito ece. Erae kepedor yaasi inges lodakitar.

Anguna ka amwanis akuwan inaki asipirin (paracetamol anguna angidwe) ido kiwuak arac ngina palal nakuwan. Kisimukek itunganan akimat ngimaten ngulu aliwak (ngakipi, ejius) erae kepedor. Itooni amwanis akuwan aitunganan atipei (Ikwaan ka akilek ka akiurut). Ngae etamunit ngimacarin ngulu edaunotor ngaokot? Ngae etamunit eriamune ORS?

Kimiek itunganan ngini edyaka kiengu akaoyan erae kepedor ka kimuj ngina epedoria inges.

Akiretakin Maleriya

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

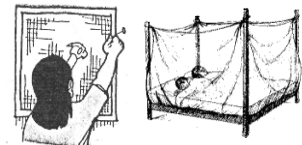
- Aluboro ngulu-sek itiyaete iyes anguna ka akiretakin Maleriya?

Eya ngiboro ngiarei ngulu iitana iyakaunotor iwon ikitamuni nguna ka akiuriar Maleriya:

1. Iitana iwon akiuriar ngisiru nyikikonyokonyoete nooi alokiding ngisaae 12 ngulu ke ebong ka 12 ngulu iwalia ka anapaki angina ka akiru. Etakanunuya Maleriya nooi erae anapaki angina emwania ka etepia akiru. Ikikonyi esirut alokiding ngisaae ngulu ke ebong ka taparac.
2. Iitana iwon akiuriar ngisiru anapaki angina epolounioto. Eurianakinio ngabeyei angisiru nakipi nguna ewuasi anapanya anguna etekenye. Ani kewuasi ngakipi ngirwa 8-10 ebekunete ngabeyei angisiru. Anguna ka akinyipunio ngisiru alore kon, iitanan iyong tonukak nginakibois ngina eya ngakipi nguna ewuasi.

Nguna ke Ekarikon: Kisitiya **ETORUBE**: Akaritas nginakiuriaret eMaleriya

- Alu alokiding ngitorubei nguluomwon ngulu iretakinete ngisiru nyikikonya iwon?
 - *Akipper tooma nacanidaruwa ngina angisiru (nooi ngina icukinitae ekito e)*
 - *Akiwuakin nganetia lodirisae*
- Alurotin ngice ngulu ikiretakinia iwon ngisiru nyikikonya iwon?
 - *Akimukit akuwan iperi*
 - *Agolokinit ngipukei ka ngidirisae alosaae ngitomon a ngiarei angulu ka atabong tari losaae 12 nguu iwalia*.
 - *Akisitiya ngilowi ngulu ikiuriarete alosaae angulu ka akuwar kori taparac nooi*.
 - *Akisitiya ekito e ngolo irisit ngisiru*
 - *Kipitak kori todupak ngikito ngulu ke eliira ani kinokaki eyakaun ikwa ekito e ngolo iritari ngisiru*
 - *Kitanakete ngidw,e eyaapana ngidwe ngulu enaketa ariamun Maleriya*.



- Anu alokiding ngitorubei ngiomwon ngulu iritarete ngisiru nyepitut?
 - *Ngidooli, ngabukubukyo nguna emam ibore eyai ka ngamoti ka ngataboka ka ngiboro ngice ngulu epedorete ngakipi nguna ewuasi ayakaun*.
 - *Totubi nginya alodiyete ere ka ngikukorin angireria*.



- Nyaanu ngace nguna ikipedori iwon akitiya aanyunia ebe emam ngakiboisio ngace nguna epituniata ngisiru anatuketa yok?
 - *Akitiya kaapei ka ngulu e acilanaria kori akinuk neni ewuatar ngakipi ikwa ngijomia, ngapanya, ngataparin*.
 - *Arapit ngiduramwa ka ngamoti, ngibaketa ka ngiboro ngulu e*.
 - *Akitolwanian neni emasiata ngibaren*.
 - *Ariwonokin neni elelyaata ngakipi tocorosete atipei*

Nguna kitiya

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI

Kimarutu ngakiboisio nguna ipedorete iyes atamun, nguna eya natuketa kus neni ewuatar ngakipi kori neni ileleba nginya ka edowan.

- Anu emaikina kitiyae?

KINYAKUTU NU

Nguna ke Ekarikon: *Inaki nginatukot tomora ngatameta kec.*

Toyeta nguna kitiya kaapei anguna ka acamun akitiyaa ipeibore akiretakinia ipeibore.

Akitatamet ngina-uriyen: Ngikur

Atametaait ngina apolon

Eyaunito ngikur ngidekesio ngulu aronok, akiyalolong ka tari atwanare. Anaikinit akitiya nguna ka asegi ka angaleu ingarakini ngikur nyeyakaun

Ngiboro

1. Ngitorubei:
 - a. Ngitorubei ngulu angikur angulu epetuna (Ngitorubei 4 anakaritasia a 2)
 - b. Akaritas – akiretakin Ngikur

Akisileerekin

- Nyaalu ngikur ngulu angakokies ngulu epetuna anatuketa kus?
- Anguna ainyo erokyata ngikur kan iyong?
 - *Ekokoyete ikes akimuj ngina imuji, itunganan angun, ikarari itunganan ngini eyakatar ngikur ediimimi, epalag ka edyakanier.*
- Anu itiyaete iyes akimukea idio ngini eyakatar ngikur?

Ngarekya Angikur

Eya ngarekya angikur ngiomwon ngulu epetuna:

- *Ekurut ngolo iita akituk ikwa esindan*
- *Ekurut ngolo eyakatar ekodocet*
- *Ekurut ngololulung*
- *Epeelee*

ABOLYA ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: *Kitoodik **NGITORUBEI**: Etorube angikur a 4 angulu epetuna, torapite ngakiro torae etorube bon etakani. Ipedori iyong arapar ngakiro tooma anakaritas kori torapak akaritas ace kidong erae etorube bon etakani, itema “Alikurut erae ngololulung, ngolo iita, ngolo eyakar ekodocet, ngolopeele?” Kedau atukot akisudunun tolimo ngabongokineta.*

Obongokisi oanyuniata erae kiyenete akisudun alikurut ali.

- Epite ngolo iyenunia ekurut **ngoloiita**:
 - Ikote ikes isindan kori emutu, ngini akwanan kori eusi ka epedor aanyun anacin.
 - Eianaknete ikes akipeare neni ijukunia ecin ngacin (Akimojong).

- Epite ngolo iyanyunia ekurut **ngolokodocet**:
 - Edisiak ikes nooi aanyuwar anacin.
 - Ituruworete ikes itunganan ngini eupit, topalag. Itipipilete ikes akook ka eyaunete akiurut. Itunganan ngini eyakatar ngikur lu enyanganiyarit angirit, ngimeger ka nenidapal angakan.
- Epite ngolo iyanyunia **ekurut ngololulung**:
 - Epolok ikes, elulung, epulooko kori ekwangak eoyak ebii anaoyau akicaket akeju aitunganan angina apolon, ngulu epedor akingolikin anacin.
 - Itunganan ngini eyakatar ngikur lu ngulululung epedori apalagiar kori ipii ka eyakaunor apipilu nakook ka arukum ngina aonon.
- Epite ngolo iyanyunia ekurut **ngolopele**:
 - Alotooma ngiboro ngulu ka akook, epoloete ngipelei tooyata. Ingolikini iyong edapal anacin, ekwang ebii ekimoin aikoku.
 - Eyakaunor itunganan ngini eyakar ngipelei arieba aakook ka ikari.

Akiretakin ariamun Ngikur

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Anatuketa anguna cicik, kimarutu ngirotin ngulu iyenete iyes ngulu eriamuniata ngitunga ngikur.

- *Ngakan nguna nyilosio*
- *Atapatap ngacin*
- *Akimuj ngina nyesubakinitae imoriyarito nu akiring ngina nyipotoe ejok.*
- *Ngakipi nguna engoriaka*
- *Alosit emam ngamuk (eya ngikur ngulukodoce nalup nguna engoriaka elomarete nakeju anakicaket)*

KINYAKUTU NU

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: Kitoodik **ETORUBE**: Akaritas ngina kiretakinnet ngikur anguna ka akitogongongia ngakiro nu.

Anu ikipedori iwon akiretakinia ngikur?

- Akiloto ngakan
- Anapit ngamuk
- Akisitiya ngicoronin ka akitesegit
- Kisisata asubanakin akimuj ngina ajokan tokonite ejok
- Tomasete ngakipi nguna asegak tolitetei (Kisitiya SODIS, akikula, akiwuakin ekitoie kori akilii)

Akimukee Ngikur

Ibore ngini ajokan ngini ikipedori iwon akitiya erae akiretakin ngikur anguna ka ainakinit nguna ka anagaleu.

Nait ani kitoodiu idio ngimacarin ngulu eyatakar ngikur, eya nege ngakiro ngadi emaikina etiyata:

- Anguna angikur **anguluiitayek**, Kilosi ecin anginakolongit ka kisitiyae akimiet ngina eninae kiwuanakini tooma ka nawati ke ecin ilosi iyong akiper akingarakinia iyong tojongo akipeare.
- Ngikur **ngulululung** epedor akimukeo anakinyalakin ngakipi ke epaipaingakijikoi 2 ka ngaarei nguna ka ao kori esukari kiwuakinae lokopo angunasek iwaliwalitae anguna ka akimat isibusuunitae iwadio ido nait tomat. Erae lo ekopo ngolo esyaunan nait epedor ngolo angiarei abongokin kelunyar ngisabito ngiarei erae kiitana.
- Epetuna ngikito ngulu imukeere ngikur alodakitar ikwa Ketrax, Antepar, Piperatine kori Minterol anguna angikur angulu egelegelya ikwa ngipelei kisitiyata Yosmeasn (nidosamide) kori Antiphen

(dichlorophen). Kirworo ka idio alodakitar toriamunia akito e ngolo iyookino ido kiwuapak epite ngolo emasere. Eyai bo ekapangiteng dang.

Ngacepakyo epedori ikoku ayakaunor ngikur ngulu alalak, kitidimiyasi ngakejen ka ngakan, anerae eroparito ngikur aneni akaoyan, nguna itiyaete ngikur anakuwan aikoku erae anaikin ka ngaokot aikoku. Anguna angun, ejoikinit toriamununuye nginikoku ekito e angikur angolokaru atenikwa eya ngikur.

Nguna kitiya

KA IRUKITOS

- Nyaani ipeibore ngini ilosi iyong ageikin nakwarina anakiretakinia ngikur aneni kon ka lokal kon?

Akitatamet ngina-uriyen: Loukoi (TB)

Atametait ngina Apolon

Erae Loukoi edeke ngolo ekora totapaana nooi ka ekora atipei ngina ewalakinia ngini edyaka ngikur lokuwam. Angun, ngini daadang eyakatar awala adepar epeilap emaikina tolot lodakitar kipimae.

Ngiboro

1. Etorube: Ngakadia angimacarin a TB ka arakum ngina epetuna (Totub ka anu toriamunia ngakadia 2)

Akisileerekin – Toburo

ABOLYA ANATUKOT ANGINA ALALAN

Eringa nyegeikina iwon nakwarina, ikilosi abolyakin aanyunia erae keringa iwon etamunitae nguna enaikinitae akitiya anguna ka angaleu anguna aponi iwon tosyomae ekingaren.

Nguna ke Ekarikon: Totyak atukot ngarwa 2 ido kitotam ikes ebe eya nguna enaikinitae iwon akitiya anguna ka angaleu 8: (Nguna eriamun anakitatam angina-uriyen angina anguna “Enaikinitae anagaleu: Toburosi). Eyai idio ngini etamunit anaikin akitiya nguna ka angaleu (Ikwa: “Akitesegit ecoron erae adoketait ngina akisitiya ecoron”. Ejokak ngabongokineta ngunaarei nu daadang) tonyou tolim anaikinet/adoketait adio anguna ka ariamunia amakisit ikotere atukot kec. Atukot ngina eriamuni ngamakisia nguna alalak inges ilouni. Anadaunet kitotamu ikes nguna nyelimuno anatukot angunayaarei anguna enaikinitae akitiya anangaleu.

Ejok nooi etamunit nguna enaikinitae akitiya anangaleu kan ikingarakinete dang akiuriar TB.

Nyo erae Loukoi kori TB?

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Iirarit iyong nguna ke edeke ebe Loukoi kori TB a?
- Eyai ngini abu toyakaunor TB kori iyeni iyong ngini ayakaunor TB a? Ani kikote neni tolimokinae isua nguna iyeni iyong.

Erae Loukoi edeke ngolo erinyaana, eyai apaki ngina aoyan ka ekora nooi (Erae edeke ngolo epatana akorar) ngolo eriamuni nginitungan atipei. Ngitunga anatuketa ngulu eriamununuyete TB erae ngulu alokiding ngikaru 15-35 anapoloun, ngulu epalag ngulu ekorod edit ekimuje kori ngulu eyakatar lodiim.

Erae Loukoi ngolo etapaana. Epatana akorar neni angulu e angulu eya kai ngina. Ngakiro nguna ajokak alotooma nu imukeun TB. Nait ngina ka akiyalolong atwaka ka etwakete ngitunga ngulu alalak alodeke alo angolokaru.

Eyai ekito e ngolo imukeere TB. Nait emaikina iyong tomat ekito e tari neni ingaleunio ka kirikak ngolo ikipimakinitae. Itunganan ngini etakatar TB ido nyemasi ekito e keng epedori akoror ngikur neni anguluce anawala, anakikaret ka akiboi aiwapei. **Eta paana TB nooi**—olimutu nu kapei ka ayong.

Epedor TB Loukoi akiretakino

Ani kikitiyae iwon nguna alongalee epedori akiretakin TB. Nait eya ngiboro ngidi ngulu emaikina iwon etiyaete anguna ka akingarakinia akiretakinia TB nyekoror neni anguluce.

1. Kisemisemae ngidwe atipei akiritaria TB kelunyar akidoun (alokiding elap epei).
2. Tomisiyarite ebe toriamut ngikadyaka ka TB daadang ngikito ikotere iretakinere akikoba a TB ka tomasete ikes ekito e kec tari kejokut ikes.
3. Kitatam ngidwe kon (ka ngulu apolok toruwor akitoodikinet). Awala erapito ngakituka kec angisidongororia ebokakinito ngakyes kec kwap.
4. Kitatam ekal kon nyimwaete, epedori akimware akikobar ngikur lokuwam ka tokora lowaitin daadang.
5. Kitatam ngitunga ngulu edyakasi akimala ngitunga ebasi, “Ipedori iyong akikyeun akan kon anerae adyaka ayong”.

Epedori Loukoi akimukeo

litana iwon ayenut ngimacarin ngulu eyakatar ido alotooma TB ikotere ikipedoria akiretakin ka akiteriamunia ikes ekito e ngolo iyookino. Erae ngimacarin lu:

- Awala ngina eyai adepar elap 1, nooi kelunyar akenyun iyong anajoo.
- Amwanis akuwan ngina esaununui esongakini akolong ke ebong.
- Akinyinyir nakwaare
- Aryeba ekore kori ngiseketa
- Amamukau ekibure a akimuj ka kinyipos ngakiloi kwap
- Apalaguun akuwan (Eupi itunganan atipei)
- Ekwangiyari akuwan
- Awalaunun ngaokot (nooi anapakyo anguna ke ekau)
- Etoil ngolo eororikinit (ireta nooi)

Anakiyatak in epedorete ngidwe akitoodiun ngimacarin lu:

- Abuun kori ngangarwei alomosiring kori nakook
- Emaleriya ngolo irucuruci ka arukum ngina etakanuni ka angopiyar.

Ani kitamakinit iyong atemar erae TB anguna angimacarin alu, ape lodakitar anguna ka akimukeuno atipei. Epedori edokita akiwarakin iyong ekito e ngolo itemokino tomasi iropakini ekaru daadang kori ngilapyo alorwa alu. **Nyiesik akimat ekito e tari kitamak iyong atemar ingaleu.** Tamat ekito e tari ngina etamaria edokito etemokin.

ETIC ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekarikon: Toseu idio anatukot. Iredakini ngini eseunitae atemar eyakatar inges a TB kori arukum ngina ka alilim. Nyelosete ikes abolyakin nait ebongokinete anguna angimacarin kec. Inak ngini eseunitae ngin akad ngina **ETORUBE:** Angimacarin (kerae ngina a TB kori ngina ka arukum angina ka alilim – kingadaki ikotere elemunio car) ka tolimok ikes nyingolikis atukot akad.

Tolimok atukot temasi “Ee”/ Emam – nakingiseta, ikwa “Ayaa arukum kon adepar elap epei a? Kori” “Ikiryebi iyong ekore a? Nginapeitukot ngakisiseta nguna alalak kori ketamete atemar eyenete ikes atemar erae TB, elimunete ikes abongokinet erae pa kiyookinito ikes. Tolimok ngimacarin ngulu itoodiunit abongokinet ngina iyookino. Ani keyakar ngini aponi toseunae e TB, tolimok ikes kitotamut inges akilik ekito e keng tari ngina etemaria edokito etemokin.

Tobolyata ngarwa 3-4 ka ngulu eseununuyo anatukot ikotere eriamuniata ngikasyomak ka apatanu ngabongokineta.

Kinyakutu nu

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI

- Nyaani apeikirot ngina akire angina isisau iyong nakwarina anguna aTB ngina pa iyeni iyong ekingaren?
- Nyaani apei anguna enaikinitae anangaleu anguna ipedori iyong akitiya anginapaki (kori ilosi iyong akitatam ngidwe kon anginapaki) anguna ka akiretakinia TB nyekoraror?

KINYAKUTU NU

Atutubet 3: Ainakin agangan ngina esyaunan

Akitatamet ngina-uriyen: Akiuriar Ngakangasia

Atametait ngina Apolon

Epedori akiya apaki akitatam ngirotin ngulu iretakinere ngakangasia akiuriar ekal kon ka atukot.

Ngiboro

1. Ngitorubei: Akaritas ngina angakangasia anguna etakanunuyete (kitiyau ngakaritasia 4)

Akisileerekin

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Iyakauna iyes nakangas adio ngirwa lupeilu alokalya kus a? Alore, alokidunyet kori anakwap kus a?
- Arai ikes anukangasia?
- Alipite aponiata ikes totakanut?
- Anu epedorio akitiya anguna ka akiretakinia nu?

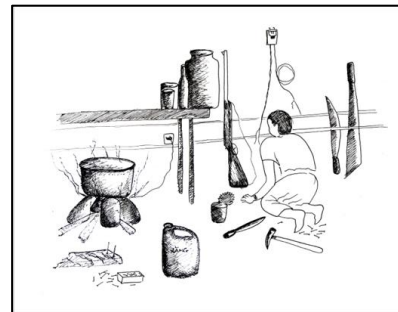
Nguna ke Ekarikon: Torubak ingisingisi atukot tari ngina etamuniata ikes ngakitoodikineta nguna alalak nguna epedorete ikes. Anipa kepedorete atamun ngadi nguna aringa etakanunete angun, kingitak ikes totamak is nguna ngorok nguna angikaru angulu alunyarosi.

Ngakangasia nguna etakanunete

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI (Ngatuketa 3)

Nguna ke Ekarikon: Inaki nginatukot **ETORUBE**: Akaritas ngina angakangasia anguna etakanunuyete ido toting iyong apei anguna kon. Inaki atukot apaki ngina itemokino aanyunia ka akiyan ngatyokisio nguna egelegelya alootooma akilas.

1. Tolukanak nakitoodikineta angiboro angulu epedorete ayaun ngakangasia.
 - Ekitoe ngolo aaran ngolo eapi alodwe (Acepaki eyai locupa ngolo nyigiritae losyep)
 - Amoti ka akim eyai lokeno
 - Ngawayai nguna ka alait (nguna irepakinitae kileerete ngawayae ka neni elomunia alait)
 - Ngisumar ngulu eesikinitae eitaka anabaoi
 - Ngiboro ngulucagwar (ka ngiboro ngulu akwanak)
 - Ngilengia ngulu aoyak ka ngipangae anarwatata
 - Ngiboro ngulu apotyok ngulu epedorete acakun alomesa
 - loboro ngini aliwan anamot eyai diyete aliat
 - Ekandela kori epipi (etaa) eyai diyete akaten kori acandaruwa tokusi ekuwam
 - akipee ngidooi nakamu alonya alodiyete ngireria
 - Akikaranga eboka alojikon anganya
 - Atom eyai tooma kori etingitae elokok



2. Anguna anginakangas etakanuni, kitam ngawanan nguna epedorete ayakaun lotunga anguna angakangasia angun. Kisileereu nguna emaikina iwon etiyata egelaana anguna ka akiretakinia ngakangasia nu.
3. Nyaalu ngiboro ngice aloreria yok ka anatuketa ngulu nyeyakasi lotorube lo ngulu epetuna itiyaunun?

KINYAKUTU NU – *Kingitak anginaturkot tomora nguna apotu ikes toriamut anakingiseta anguna alokidiana. Kisitiya apaki na aanyun nguna etamete ikes kori eyenete eringa ngakiro nguna kitete nyeinakina alowae angolo etupakini.*

Akiretakin Ngakangasia, nganoman ka Akingalakin

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Nguna ke Ekariikon: *Yaasi apaki adio akiyan ngatameta nguna ka akiuriar ngakangasia, nganoman ka akingalakin.*

Tomora ngatameta ngun imarunitae. Kisimukek ikes totamut ngiboro ngulu egelaaka anguna ka akiretakinia ngakangasia aloreria kec.

Akiretakin Ngakangasia nyetakanut

- Kitesegito ngakiboisio nguna irikato ngakais kori ngireria, esukul ka ngakiboisio ngunace dang tolwaka nginya, tomame ngacupae, ngisumar kori ngiboro ngulu ekwaka ngulu eperete alokwap.
- Tocunakisi, kicunya ka tonuka egasiya daadang.
- Touata ngapanya nguna eya ngakipi, ngicoronin ka kidarito ngiwaitin ngulu epedorete ngidwe akimasakin.
- Kidicakisi ngisumar ngulu eitaka anabao kori aloboro anguluce.
- Totubo nginya ngulu epedorete akiwua ngiboro ngulu ekwaka, ngimuno, erikunete akim nakamu loreria.
- Kiteekarito ngilengia, ngiboro ngulu ekwaka kori eitaka aneni nyepedoriata ngidwe alemun.
- Tocoikinet ebe nyetakanete ngawayae ngadi nguna ka aliat kori nyenenosi aneni epedoror atapia. Nyitap idiobore ngini ka alait ipapal. Itonomi apalalu angakipi itunganan alait.
- Kitatam ngidwe tolwaka alorukude elosete ngamotokae.
- Ani kikyara akai kon kiwuak ngadoketa nguna irikato akai neni epedoriata ngidwe adokia nyimasarotor toonas.

Akiretakin nganoman

- Kisiyotorite ecai kori ngakipi nguna amwanak, ngasipiriae nguna amwanak, neni ipore akimuj aneni epedoriata ngidwe akinieunia.
- Kitolwaniyarite ngakibirito, ngikito ka ngamieta ikwa ngina ke etaa, apetorol ka ngunace dang aneni epedoriata ngidwe alemun.
- Ani inokakini iyong etaa (lopipiya kori ekandol) kitaakarite ngidwe kori kiwuak neni nyedolete ngidwe.
- Kitekarite ngitaa ngulu enokete anacandaruwa ka aloboro angulu epedorete anokun.
- Nyiesik ngidwe bon aneni enokia akim.

Akiuriar akingalakino

- Kigirak ekiro ke ekito ngibore ngini iwuakinitae (kori totamak etorube).
- Anipa kiyeni iyong ecupa ngolo - nyiir
- Nyituranakini akimiet ke etaa apetoral, adip lobarot ngulu emaseta ngitunga ngakipi. Nyiturak nakipi nibore nginisek iturakinitae ekito ngolo ikiyari kori ngolo ke ekatapan.
- Ngicamak ngidwe enyamete ngaraito nguna aarak kori ngibalel

Nguna kitiya

KA IRUKITOS

- Tolemu ngiboro ngiarei ngulu aponi kiiyanae nakwarina ngulu ipedori iyong akitiya anguna ka akiretakinia ngakangasia alokal kon

- Anu iitanit iyong akitiya anguna ka akibelekinio nu? Ngae epedori akingarakin iyong? Tari ipedoria iyong akitiya nu?
- Ani ipeibore kori ngiarei ngini ibu iyong kisisau ngini ipedori iyong akimor ka nguluce esabit lo?

Yaa apaki alorwa angulukudyo angulu etupakinete akipasat alotooma ere kon kaapei ka ekal kon ido ikiwaru nginibore epedori ayaun akangas. Kiyanutu kaapei ka ngidwe kon ka kiwuakis ngakilocokinet ngadi nguna iitana. Ipedori iyong dang akimor ka ekal kon anatuketa ido kitiyata nguna pe.

Akitatamet ngina-uriyen: Nguna apolok nguna iitana ekingaren anguna angaruma ka nganoman

Atametait ngina Apolon

Kiretak arae ngaokot ido kilota ngajemei torap nganoman ka toriam akingarakino alodakitar anguna agajemei anguna eroko ka nganoman.

Ngiboro

- Ngakipi, ngaracio

Nguna ke Ekarikon: Eriamunor aosou ngina kingarakin et ejok anguna ka angakangadia ariamun anakisisa epite ngolo itiyaere. Kisitiya etorube akingarakinia ngitunga atamun epite ngolo kingarakin et ngitunga ngulu ka akangas. Ani kepedor kiwuak ngitunga kiredakis anguna ka akisisa ngakangisia aneni kec angilopeyek.

Akisileerekin

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

Ani kiwan itunganan ibore ngini apolon nooi erae akingarakin inges atipei. Ayenut nguna kingarakin et inges akinganget ngina inakini iyong idio ekingaren anariamun akangas. Epedori akingarakin et ngina ke ekingaren ngina ka atipei aiun akiyar aitunganan ka iuriari nguna etakanunete nyemunaar.

- Anukangasia iriamununuyete iyes anatuketa, neni abunio idio toriamunia ngajemei nooi kori tonomia? Anu apotu ngitunga kitiyata anguna ka akimukea ngitunga ngulu apotu toriamut akangas?

Kiuriarite Akuwan kon

Ikobio ngicedekesio (Ikwa lodiim) anaokot. Angun, ani keii idio ngaokot ngini eyakatar edio alodekesio alu ido kinyalakin ngaokot kec ka nguna kon, ipedori iyong atapun. Eya nege ngidiboro ngulu emaikina iyong kitiya anguna ka akiuriaritor akuwan kon anakingarakin idio ngini eii:

1. Ani kiyakatar iyong ajeme nakan kon apei kisitiya akan nginace ainakinia agangan.
2. Tocoikinite ngikidung kori nyikicum idiobore ngini igangakinitor iyong.
3. Ani kedoto ngaokot nakuwan kon, kilota ejok ke esabuni ka ngakipi ngolopeisaa.

Akimukee Ngajemei

Nguna ke Ekarikon: Ani iyanete iyes anguna anginakirot kidoodiutu anakiyakin ido kisisakis ngitunga angiyaarei.

Ani kedung ibore idio itunganan. Ibore ngini epol nooi, ejoikint mono **totuboe aiyaare angaokot tojongoto aiyaare**. Etwakete ngitunga ngulu alakak anaire ngaokot nguna alalak nooi.

1. Kiretak aeere:

- Kisitiya arac nginabatur ngina asega aenia ajeme.
- Kikya ajeme neni eii ngidyama alatau anguna ka akiyaparia ngaokot eleleete.
- Kiimaki ka agogong ajeme tari ngina ejongoto ngaokot allele. Epite lo ngolo iimakinere ajeme erae akitojongore ngajemei nguna eyete totubo daadang aire. Anguna angajemei anguna apolok kori edisiak etubete nu acepaki anadakikae ka 1 kori a 2. Ani ngajemei ngunacukul epedorete nu Akiya ngadakikae 20 kori ngacepakyo eyayete akilo epeisaa. Torubak iimakin itari ngina ejongoto aiyare! Epedor akiimakin itaraun etic ngolo agogongon. Nyikibul!
- Ani keron adungot nooi, kiyakiya idio toriamunia akingarakinet atipei ikidong iyong AKIIMAKINIT AJEME.

Nyisitiya ecoto, awaret, akimiet a etaa, elaim, ekawa anguna a abukinia ngaokot. Eyaunete nu ngikur najeme!

2. Ani kejongo ajeme aiyere kitesegu ajeme:

- Kilota ke esabuni ka angakipi angunalilim anguna emasio. Ejoikinit akilotar angorianut daadang anajemei akiretakinia nyelomasi ngikur. Kiteseg ajeme iyapakinit (Ingarakini akiwuakin ekito (Peraxide) ngolo ke edakitar akiretakinia ngajemei nyemunaar).
- Torap ajeme ka arac angina asega kori ka arac angina ilogilogakinio. Nyipitak arac na nooi tari kegeu itungan ayakaunor alilim aneni inikini iyong arac ngina ilogilogak, kilogilogak ilajilajakinit arac.
- Kiloconoki arac anginakolongit akitesegitor ajeme. Kilota ngakonikan jwijwi eringa nyibele kino arac.

3. Ani kelomasi ngikur najeme adiopaki elosi aiyor, epedori ajeme abosun, ani kemino ngikur najeme ibuloni kinyenyeyi. Erae lu ngimacarin ngulu inyasunor ajeme:

- Ani ereng ajeme, emwana, ebuunit kori elomununuyete ngabulon kori kegeu abosun.
- Ani kegeu arengis, akinyenyayar anajeme
- Ani kegeu itungan ayakaunor amwanis/alilimiyor angun inyenya ariebo anakuwan.

Ani kinyenyeyi ajeme ngina edungung nooi, yaasi itungan lodakitar.

Akimukee Nganoman

Nguna ke Ekarikon: Ani iyanete iyes anguna angadoketa anguna imukeere nganoman, kitoodiutu epite ngolo itiyaere.

litanito nganoman dang **tosegak** lopite ngolo angajemei anguna edungi ibore elosete angaleun. Nait eya ngiboro ngidi ngulu emaikina toyenetei anguna ka akidarit nganoman:

- Nageikinet tobukok ngakipi ngunalilim atipei, torubak ibukonokini ikotere nyinyenyaaria.
- Kelunyar ngadakikae ngadi torapak ajeme ka arac angina asega ido nyipitakin it nait topapal.
- Nyininak adiokimiet kori ekito ngolo angakonyen nanomat. Angun dang, epedorete ngakipi ka ecucuka dang akitangaleun.
- NYIPOCO adiopores
- Yaa itungan ngini enomit lodakitar.

Nguna kisisa

ETIC ANATUKOT ANGINA CICI

Nguna ke Ekarikon: Totyak ngatuketa (angiyareei) toyeu abolya ngina eriamunia ipetunanan adungot ngina apolon kori anomat kori ajeme angina enyasun. Kitatam ngatuketa ngadoketa 4 nguna ka akiretakinia ka akingarakinet ngina esyaunan.

1. Kiuriarite akuwan kon
2. Kiretak aere (kitililim anomat)
3. Kiteseg ido toen ka arac ajeme
4. Kilosi ikotere nyemunaar

KINYAKUTU NU

Nguna ke Ekarikon: Tobolyak nginatukot akeceblya, Keduan nginabolya, kingitak atukot ngina apolon 'Alipite aponiata ikes kitiyata? Apotu ikes kimuketa akangasit ejok a? Apotu ikes kimuriakis adoketait adio a?'

Nguna kitiya

- Nyo ipeibore ngini isisau iyong ngini ipedori akimor ka nguluce esabit lo?

Akitatamet ngina-uriyen: Nguna iitana nguna apolok ekingaren anguna ka akingarakin ka Akonyat a emun

Atametait ngina Apolon

Kitiya atipei erae kemasit idio ekito ngolo aaran kori kekonyit idio emun.

Ngiboro

1. Etorube: Akonyat ke emun; Amoru nginakirionon, esiling ngolonyang, emaret ngolo akwangan topl.

Akisileerekin

Ikilos iwon nakolongit na akirworo anguna ka akingalakin ka akonyat a emun.

- Epetuna ngimuno ane a? Erae ngulu angakisorito a?
- Ekonyitae idio anatukot kus kori anabucakin amasit ekito ngolo aaran a? Anu apotu totakanut?
- Ngae itamakinit iyong atemar ikes epatanikinit ariamun nu?

Ngidwe nooi epatanikinit ayakaun natiokisio nu anerae iwuanakinete ikes ngiboro ngulu alalak nakituka kec ka ngacepakyo irimito nakiboisio nguna amutonok. Anerae edisiak ngawati kec, erono ekito ngolo engalakanan anguna kec.

Akingalakin

EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Nyaalu ngikito ngulu engalakinak ngulu emaikina tocoitetei alore ka anatuketa kus?

Nguna ke Ekarikon: Kingitak atukot totamut ngiboro alotoomaka kinga ka natukot ikwa:

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| • Ekito ngolo itesegere ngakipi | • Ngikito (Ngarekia daadang) | • Ngimieta nguna angamotokae |
| • Aidin | • Apii - esigara | • Ekito angisolumae |
| • Lye | • Akimiet ataa | • Ekito ngolo angidyas |
| • Acumbi (erono ngina alalan alodwe) | • Apeterol | • Ngaraito nguna aarak (ecomocom) |

- *Adipu ngina ilosesre ngibaren*

- *Ekitoe akokon*
- *Etule*

- *Ngabeterio (ngamakaae) angarediyoi*

Anguna ka akiretakin akingalakino itemokino kitiyae nu:

1. Kitolwaniyarite ngikito daadang ngulu engalakinak alodwe.
2. Nyiwuanakini ngamieta kori ngikito locupae kori etule locupae ngulu ke esoda anerae ikatakinete ngidwe akimat temasi kori esoda – kori ngakipi.

EKIYAN ANATUKOT ANGINA CICI

- Alu alokiding ngibor ngulu egelegelya eya lore kon?
- Anu ipedori iyong akitiya anguna ka akitolwaniyaria ikes alodwe?

KINYAKUTU NU

AKIMUKEE: Ani kitamakini ityong atemar ingalakina idio kitiya nu atipei:

1. Ani kekenyi itunganan topupi, inaki inges ngakipi tomat anguna ka acararia ekitoe anakook (ekopo epei angakipi kelunyar ngadakikae 15). Ani kiaritae ngamakae, inaki atipei kinyalakisi alokopo ka ngakipi. Torubakisi inanakinete ngakipi apaaran daadang.
2. NYEMAIKINA kitelekae itunganan erae kingalakina inges. Eyaunete nu atyonis ngina alalan!
3. Ani kirakara itunganan, kiperikisi inges ido toemeta lodakitar atipei. Yaasi kaibore angina amasia inges ekitoe ngol anguna ke edakitar akingolikin.

Ani kedolo ekitoe ngolo engalakinanan namuny akuwan kori nakonyen, kilamoiyo kilota neni ngapakyo nguna alalak angakipi ngadakikae nguna edolete 20 edeparito.

Akonyat a emun

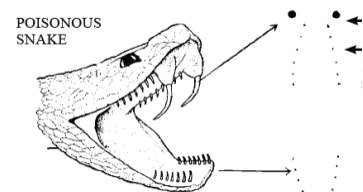
EKIYAN ANATUKOT ANGINA ALALAN

- Alumuno ngulu angakisorito eyakasi nakwap kus?

Ani kekony emun idiotungan, kikatak aanyun erae kerae emun ngolo ka akisorit kori emam. Egelegeliaka ngakonyan kec.

Nguna ke Ekarikon: Kitoodik **ETORUBE**: Anakaritas ngina ka akonyat ke emun ka ngikyal ngulu angimuno angulu ka akisorit.

Eyakatar ngimuno ngulu ka akisorit ngapores kec ngarei angikyal angulu apalok ka ngulucicik.



1. **Kikatakisi anyarare edakitar erae kepedor kori toemeta lodakitar.**
2. **Kidong ikoni neni nyisubanakis akonyat.** Ani kerae nakeju ekonyit, itemokino nyerotok itunganan.
3. **Toenikisi arac ngina asega neni ekonyitae ka apei ka amoru ngina enakuni akisorit kori emaret kori esimon ngolonyang imiidikin nakonyat kikamu, eweete ngaokot kijuujutu ngiboro lu.**
4. **Kidokokisi itunganan lokitaada ngolodaket erae kepedor yaasi lodakitar ngolo eyapi.** Alowaitin angice ani kepedor yaasi emun dang keyaritae anerae egelegelya ngimuno ka ngikito kec.

Epipil ngakonyan angisiru nait nyerae ngulu eroko ngakisorito kec alotunga angulu apolok. Epedorete nganyan kec aroniar alodwe ka alotunga angulu ebuunete ngawati ekonyete. Lotooma nu toriamutu akingarakino alodakitar atipei.

Akikatakin Akisisakin

ETIC ANATUKOT ANGINA CICI

Nguna ke Ekariikon: Toyeu ngatuketa angiyaarei (angiyarerei). Toyeyutu abolya neni emasia ipeitunganan kori ingalakinor kori edotor namuny a akuwan kori ekonyitor emun.

KINYAKUTU NU

Nguna ke Ekariikon: Kingitak ngulurukitos tobolyakis. Kedaun nginabolya, kingitak atukot ngina alalak. "Alipite aponiata ikes kitiyata? Apotu ikes kimuketa itunganan ejok a? Kiteyenikinite ikes totamut nu:

- NGAKIPI nguna ke ekitoa angolo aaran.
- NYESUBANAKIN anguna angakonyan.

Nguna kitiya

- Nyaani ipeibore ngini isisau iyong ngini ipedori akimor ka nguluca esabit lo?

Akitatamet ngina-urinyen: Epite ngolo kingarakinet ngini epokit ibore

Atametait ngina Apolon

Ikipedori iwon aiwun akiyar aidio angina epokit ibore anguna ka akiteyaria inges.

Ngiboro

1. Ikoku ngini erae ipira

Apokit

Ani kiriwokin ibore idio lodokole aidiotunganan erae ibore ngini aronon nooi ka eari. Anipa kelomu ediorwori aneni keng, apolou ebe nyepedorit inges akiengakin.

1. Ani kewala itunganan kigworo kori ingaingaa, kimiek inges kikatak angaar etoil keng bon. Engaari awala eporoto.
2. Nait anipa kepedori idiotunganan alimun kori kiwaak inges ngakan keng lodokole epocunit ngakonyen, itoodiunit ereet ngolo ikoni ngolo alotorubeu, egelokino ngiporotoi, nyepedorit akienga ka iitanit akingarakino atipei. Epedorio iwon akiya ngadakikae ngadi emam pa ikienga. Angun, nguna emaikina iyong kitiya atipei!

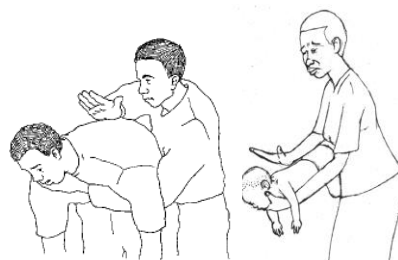
- Iyanyuwarit iyong idio iwuakini ngakan loporotoi anerae apokit idiobore a? Anu ibu iyong kitiya?



Nguna ke Ekariikon: Toseu ngidi alokiding kisisakis nu lopite ngolo isileerekinio iyong ikes.

Ani pa ketakin etoil aikoku cek kori aitunganan angina edit cek kitiya nu atipei:

1. Anguna aitunganan angina edit tokudok inges anacir. Anguna aitunganan angina cici toting inges anakungin kon kori kiperik nakan kon. Emaikina akou kon tokudokina kwap.
2. Kisitiya nenidapal akan kon akidicakinia akau keng. Tonangananga iwadio tari ngina engarotor ngiporotoi.



Anguna angitunga angulu apolok kisitiya erot lo:

1. Towo alokau itunganan ka kilogak ngakan kon nacir keng.
2. Kiwuak ngakan kon iriamito kiimak neni ka akapul alokwap ngamaran.
3. Kiwuak akan kon nginace imokokinit ngimoyo kiima nakook keng. Kitingau ekuwam anamoliteny keng. Kinyagonok tari ngina engaaror.

Epipil erot lo anguna aitunganan angina ingarakinio, angun nyemaikina iyong kisitiya erot lo neni aitunganan angina epedorit awalakin kori akirworikin.



Akisileerekin

KA IRUKITOS

Nguna ke Ekariikon: Kingitak ngikasyomak kitiyata ngirotin nguluyaarei lu anatuketa nait kiredakinito akijukun ekuwam aneni anginice alotorube angolo a 2. Erae kepedor, toyakaunor ikoku nginipire ido topedoriatata nguluyaarei dang akisisakinia ikoku nginipira. Kitatamunite ikes isisaete akitukudokin akou aitunganan kwap – anacir ka tonanganangae akau.