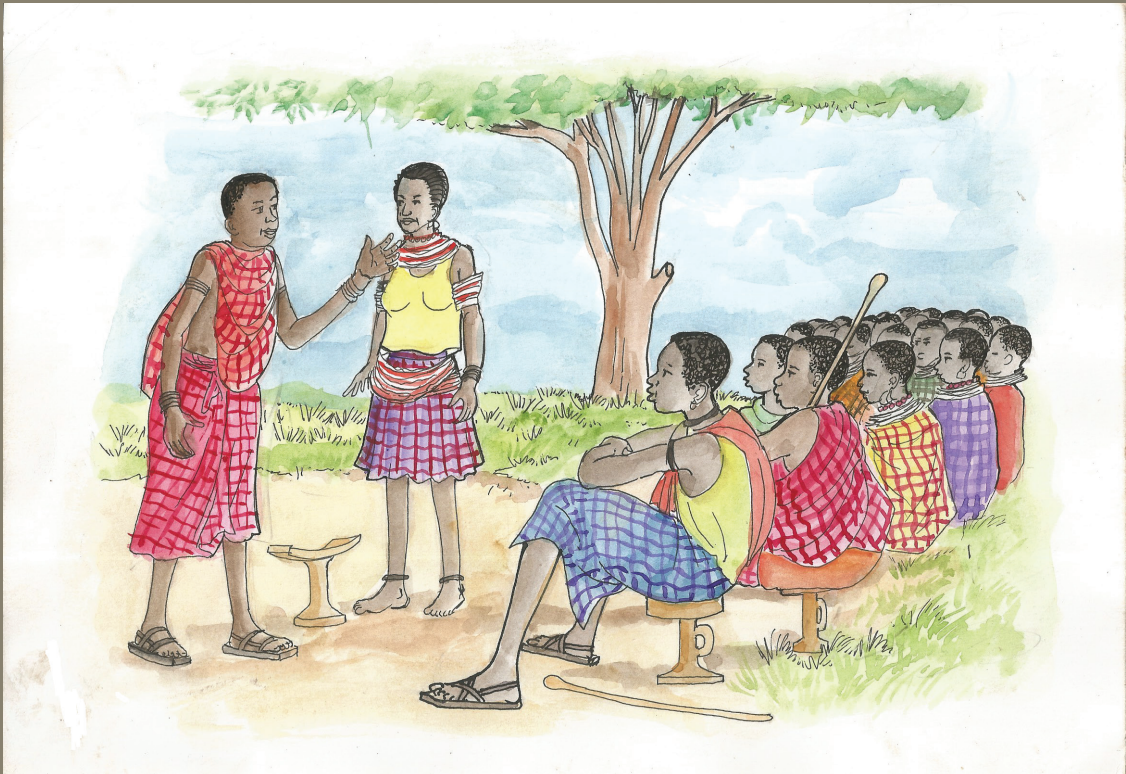


NGINA KA 1: NGIBORO KA NGIKISILA



Ngina ka 1

NGIBORO NGULU A GIKOKWASINEI

Epite ngolo raunet ekecoranngolo ajokan

Elalak ngirotin ngulu ipedorya iyong ekecoran ngolo ajokan. Ngicerotin lugu icamit iyong asipokin ekokwa ka atukot kon. Ipedori iyong atamun ngice? Kiyatak nege ikotere totamunite.

- Kitemonokin ejok eringa nyesipokina ekokwa (eikiiko), tosyom kipaamaana nguna emaasi kirworoe alo kokwa, tosubak tar ngiboro ngulu emaasi kisitiyae.
- Ani ekokwa ngolo eya ngaberu ka ngikilyok emaasi iyong ke ekonirukitos tokorakinos akirik ngarekya nugu. Tokorakinos ngiticisyo ngulu emaasi iyes anginitunganan toting.
- Kicik ngitunga ke ekokwa tomaaikin Ka ngitunga daadang tocamakinae akiyan alo kokwa.
- Tokerer ngitunga daadang ka ngicorak dang.
- Torimaana, totitiny apak ngina iyanere anerae epedorete nguna apipilak alomun alo kiyana.
- Ani ekokwa ngolo eya ngaberu ka ngikilyok kicikak ikes daadang (ngaberu ka ngikilyok) kiyanete meere epeiwae bon. Ani kiryamu pa irworosi ngaberu totyaka ikes kiyana make, kiyana ngikilyok dang make. Ani kirikakis akiyan angarekya, tocunak nai ikes iwapei tolimonosi nguna apotu ikes kiyana anarek kec.
- Kingarak ngitunga daadang kirworos kingitak ngulu akuryanak dang tolimut ngadi alo kokwa.
- Kisitiya ngakingiset akisiyania ekokwa. Ani kingit idiotunganan akingiset, inak mono ekokwa tobongok keyai ngini eyeni abongokinet ngina.
- Tocamak ngulu ka atukot ikingit iyong keya nguna ecamito akingit.
- Toyeni atemar erae logo ekokwa ngolo ecamakinitere ngitunga daadang kirworos. Ani irikakin ekokwa tolimok ikes atemar abu ekiyan tolot ejok.

Epite ngolo kijaununuyet ngakingiseta

Ngicerotin ngulu emaasi toyeni ijaununui ngakingiseta ikes lu. Ipedori akiyatakin nagce nguna elomunete alotooma akitatam.

- Etic kon inges akingarakin ngulu ka atukot taanyut ka tomora nguna eyenete alotooma aur ka alatanakin ngidwe.

- Tolimok atukot ebe iyakatar iyong dang nguna imorete ka ikes nai nyiyeni iyong daadang
- Ani keya nguna nyiyeni iyong kingitak ikes pei totedosi kori tobongokis erae keyai ngini eyeni. Ani pa keyenete, kiik ikes atemar iwaruni iyong abongokinet tolimok alo kokwa angolo moi alo ngaren.

Akitir ngatyokisyo nguna elomunete

Eya acepak ngatyokisyo ngari tolomut apak ngina iyanere alo kokwa. Epatana akiretakin ngatyokisyo nu erae kerubakin iricitae ngikisila ngulu eyenunitae akitup apak ngina iwaanakinere ngikokwasinei. Kitatamununuye iyong ngitunga ngikisila lu angina pak daadang eringa nyegeuna edio kokwa.

Ani ketakano adiotyonis neni a idiotunganan, kingitak ngulu pei ka atukot/kekokwa ngilopeyek tosubakis atyonis ngina. Eyenete ngitunganngilopeyek asubanakin ngatyokisyo nguna etakanuneete neni kec.

➤ Ikotere ngulu erebuwarito erwor kisipiyosi nguluce akirworikin:

- Ani eringa nyegeuna ekokwa, kisileereu mono ngikisila ngulu emaasi totupai ikwa acamakin angitunganan kirwor nyedepa ngadakikae 2.
- Nyimina akitekinit itunganan ngini irworor bon, nai kisiryamite ngakonyen ekokwa daadang apak ngina irworor ipei.
- Kitowo ngini erworon nooi tolimok ebe ibonguni neni keng ekau kirworikis nguluce dang.

➤ Ikotere ngikapegak:

- Kisiitik ikes ngikisila ikwa ngulu ka akerit ngulucetunga apak ngina ianere ka akinyomit nguna elimunete nguluce dang.
- Kisileerek ekokwa erae keyai atyonis adio elomunit; kingit keyai idiotunganan ngini epedori asubakin ngakiro ka atyonis angina. Nyimina akingenyanakin ngitunga ikwa atemar, "ikoni mono akonikou ai!"
- Kingit atukot tobongok ngakingiseta alotooma nguna ianete ikes.
- Ani keya nguna ipiyor, tolimok ikes arubakin akiyanun kedaun ekokwa dang.

➤ Ikotere ngulu ekuryaka akiyan nguna ka aur ka alatanakin ngidwe anerae ekerito ebura alo kilyok kori alo kalya kec:

- Kitalaka itunganan ngini titiny akimor ngakiro Ka atukot. Kisiit ikes apolou ngina ka akerit ka akikinyomit nguna elimunete ngulucetunga alo kokwa.
- Tolimok ikes atemar ipedorit akingarakin ikes idio ngini eyakatar ngadi kiro nguna emaasi kimunonoe. Ani keya nguna egogong nooi, kicikak tolot itunganan neni ke ekapolon a LC 1 kori neni a CDO tosubakis atyonis ngina. Ani keyai ngini ewana, kiyakiya lodakitar toryamu akitangaleuno. Kiit ngini alot lodakitar taanyu epite ngolo eyakar; kingit LC 1/CDO keyai adio kingarakinnet iitanito ikes ikotere itunganan ngini ewanan.`

Ngikisila ngulu ka Atukot

<p>1 Akitemonokin ngina ke Ekecoran <i>Esaa: ngadakikae 45 todol epei saa</i></p>	<p>Kitemonokisi iyes ngikecorak nguna emaasi kitiyae eringa nyesipokina ekokwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Totyakatyakaut ngikecorak ngiticisyo ngulu emaasi kitiyata apak ngina ke ekokwa. ➤ Tosyom kibui ejok nguna emaasi iyong itiya eringa nyegeuna etic. ➤ Kitetemoono torik ejok mono nguna ilosikinit akitiya eringa nyiryamuna ka atukot. ➤ Kitemok ngiboro daadang ngulu iitana ikwa ngakartasya nguna angipicae, akartas ngina igiryo ngirorwa a ngitunga ka nguluce dang ngulu iitana.
<p>2 Kijau Atukot <i>Esaa: Ngadakikae 10</i></p>	<p>Ani epote ngitunga ka atukot:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tomaisyani imalae ka ijauni ngitunga ngulu apotu lokokwa. ➤ Torik ekokwa kiboikinos ngitunga ke ekorobe ➤ Kigir ngitunga daadang ngulu eponito lokokwa
<p>3 Alo kokwa <i>Esaa: Kingolik ngisae ngulu etubokinitae angolotic</i></p>	<p>Ani alo kokwa totamunite nugu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Totupite nguna aris kitemonokin akitiya, tocamakinite alakara angitunga! ➤ Kisirimokinite ngakonyen kitee ngitunga daadang ngulu ka atukot. ➤ Kingit ngakingiseta nguna eyaunete ekiyan lotunga. ➤ Topupi ejok nguna irworo nginitunganan daadang alo kokwa. ➤ Ani iyanete ngitunga a ngarekya ke ekokwa, kirimonori aripun ebe eyenete ngitunga daadang nguna elosikinitoe akiyan. ➤ Kingitak ngitunga tobongonokis ngakingiset nguna alomut alo kokwa. ➤ Kingitak ngitunga daadang kirworos ka tobongonokinete ngakiro nguna ikyeunio anabolyasio. ➤ Kitalakanari ngitunga ngulu ebongonokinete ngakiro iyanio alo kokwa ikotere ikes eyenete ebe ikinyomitae ikes. ➤ Tomora ngiticisyo ka ekecoran ngoloce ka toboonokinos itiyaete.

Ngikisila ngulu ka Atukot

4

**Togolok
ekokwa**

Esaa:

Ngadakikae 10

Kingit ekokwa nguna asyomut kori aanyut ikes akolongit ngina

- Toburo nai ngakiro nguna apolok.
- Tokorak nai ngakartasya nguna igiritae lotunga ke ekokwa kicikak ikes toloto akimor ka nguluce dang. Anginitunganan tomora ka ngitunga ngiuni.
- Kitalaka ngitunga daadang ngulu aponito lokokwa.
- Tolimok akolongit ka ngisae ke kokwa angolo moi etupakini.

5

**Ani edaun
ekokwa**

Esaa:

Ngadakikae 15

Ani irikakin ekokwa kiboikinos ke erukitos kon:

- Kirikak akileleb ngabaruwae nguna ke ekokwa
- Kiyana nguna apotu toloto ejok ka nguna emaasi kitojokunae
- Totamutu tocamunos apak ngina sipokinet ekokwa kori kitemooret ngabolyasinei nguna alo ngaren.

Ngina ka 1

NGIBORO NGULU BOLYAET

Epite ngolo raunet ekecoran ngolo ajokan

Elalak ngirotin ngulu ipedorya iyong araun ekecoran ngolo ajokan. Ngicerotin ngulu emaasi totup alotooma atukot ngina angikabolyak ikes lu. Ipedori iyong atamun ngice a? Kiricak akiyatakin erae kitamu.

- Kitemonokin ejok eringa nyitiyakina abolya. Tosyom kibi eemut ngolo emaasi tobolyae.
- Kitatamu ngikabolyak nguna emaasi kitiyata ka nguna nyemaasi kitiyata apak ngina ka abolya.
- Tocamunite kikinyomite dang nguna eliminunuyete ngikabolyak.
- Kingitak ngitunga ka atukot kitiyata kaapei apak ngina eyeuniata ngabolyasinei kori itiyaata ediotic
- Kingitak ngitunga ka atukot torae ngulu cobe ngulu epedorete atamunun ka ayeunun nguna iitanito ikes akiyatakin nabolyasinei kori loticisyo ngulu iitanitae ikes akitiya. Nguna epolok erae akisilireeunit ekoi ngolo ecamitae akitatamia ngitunga anabolya.
- Ani keup ngikabolyak akitetemoonor abolya, kilocok ka kisiyotok lodoket ka abolya nginace. Ipedorete iyes akisisa abolya anageunet tar tongetakin ngadoketa ka abolya daadang. Ani keup ngikabolyak akisisa abolya apei, kilocok nabolya ace ikotere eryamunete agogongu ace.
- Eyai akuryanu lokabolyak aneni pei egeunete akisisa abolya. Nai tolimok ikes ebe ani kerubakis isisaete abolya epecuwarete topataniar! Epedorete ikes akisisa anawae eringa nyepona akitoodiyar lokokwa.
- Eya ngicetunga ngulu ka atukot ngulu nyecamito alomar nabolya. lyookino nguna dang anerae epedoryo ainakin ngulu ngiceticisyo tokoda ikwa acunun kori anyaraun ngitunga lokokwa ngolo ka abolya.
- Kitumunos ka alakara!

Asubakin eringa nyegeuna abolya

Eyai arwaar akuwan ka akitemonokin eringa nyegeuna akitetemoor abolya. Erae nugu akiteryengun akuwan ka akiteryengun agogongu ka akuwan. Ipedori iyong akisitiya ngieosio, adiobolya kori edio donga ngulu iyenete iyees anguna ka akiteryengun kori arwaar akuwan.

Toeok eos!

Kitatam eos logo. Ani irikakin inak angitunganan ekeenamba. Egeuni itunganan ngini ke ekingaren kikobak nginice, kikoba ngini dang neni a nginice tolot eos jik ikongina.

Zing, zing, zing, epei, ngyarei, ngiuni; Zing, Zing, Zing, "Arai Okech"

Ngyai ayonga?

Ee! Iyong

Meer ayong!

Naibo?

Arai Lochap!

"Etemari ekarikon"

Ewoete ngitunga daadang alo korobe. Kicikak nai ekarikon ikes akitup nguna elimuni kori itiyakini. Emaasi nai ngitunga daadang tolimununuyete "Ebala ekarikon" Ani pa kelimu ekarikon, tongeroi nguna. Ani ngulu ibutorosi kisiyotokinoe nawae.

Akitoodiyaret: "Ebala ekarikon kidokokisi ngakan nakies" kori "Ebala ekarikon kidongakisi." Itemokini ngitunga daadang kitiyakis nguna ebookoi. Ani ketema inges "Kirimokisi ke ekorobe", Emaasi ngikabolyak nyitiakis anerae nyelimuno inges "Ebala ekarikon". Ani ngulu ibutorosi kisiyotokinoe anabolya

Kitamak nu...

Itiyakini angitunganan nugu ekililingat. Kiyatak nabo ngace nguna itamuni iyong!

- Kikya ejerikan ngolo eya ngakiloi 20
- Toporok emuyembe alo kitoe
- Tolep aate
- Kirepak ekimoin namot ngina ekulaata ngakipi
- Akitemonokin akipore akiring
- Anyamit akaterot

“Tocelak”

Tolimok anginitunganan tocelu eruye angiboro a lugu!

- Ikoku ngini igworo
- Etom
- Amotoka
- Amot ngina ekulaata ngakipi
- Agirokinet ka akiru

Toroku nguna itiyae ekidunyet!

Eweete ngitunga angiarerei. Itiyakini ipei idiobore kitee nginice. Ani itiyakini nginice idiobore toroku ngini itee kitiyak nguna pei. Kilocokinos nai nabo; kitiya nginice nguna sek etiyae nginice. Kingitak ikes tocobe anguna ka atamun nguna kitiya.

Nguna kitiya

Tomora ka ngikabolyak nugu egenunio akitetemoonor ngabolyasinei. Kingitak ngikabolyak kimukekinite nugu apak ngina itetemoonoryata ngabolyasinei.

- Mati ekabolyan itunupi ngitunga nguna ebala ka nguna itoodiyarit inges anabolya. Anabolya towoik kori kitoodiu epite ngolo emaasi iyong tobolyakinia erot ngolo iitanitae. Kirwor kori kitiya ikwa itunganan ngini ecamitae iyong toroku ngikee pitesyo. Kiroku iyong abolyakin ikwa itunganan ngini ebookoi iyong tutup ngikeepitesyo, italakari iyong ngitunga tokyenata!
- Kikeunite eporoto kiserai ngakiro nguna ecayete ikotere ngitunga daadang epupete nguna irworo iyong.
- Towo ejok ikotere epatana ngitunga daadang akitere ereet kon.
- Kisitiya elote ka ngakan kon anguna ka akitunupya ngitunga nguna itiyae iyong.
- Torubak isitiyae ngirorwa a ngikabolyak.
- Nyikuryaniar erae keyai adyakaret dang!

Nguna emaasi kitiyae ka nguna nyitiyao anabolyasinei

Kiriite nugu apak ngina ebolyare.

Nguna kitiya ...

- Tobolya ejok ka arimao ka kitoodiu nguna iitana
- Kitoodiunite ngipitesyo ngulu ajokak inges ingarakini ebuku kon akilocokin
- Totyakatyaka ngitunga a ngarekia anabolya. Tonyarite ngikabolyak angirorwa kec
- Kitoodiunite asyaan anguna ka akitobob abolya
- Kingitak ngitunga ke ekokwa kiyanete daadang
- Togolok nai abolya erae kirikakin akisileereun ekoi ngolo apolok ngolo acamitae akitaanyun ngitunga

Nguna nyitiyao...

- Nyisileereu jik ngakiro nguna aronok anabolya ikwa akikam apese kori aberu kori nguna ke enguringur. Tolimu nugu erae alimun meere akitiyakin.
- Nyiinak ngitunga nguna ikwaan ka nguna sek itiyasi anakiyar kec.
- Nyitoodiu anyunyuro kori egurigur anabolya anerae isiyalolongi nabo ngulu sek eryamunito ngican ka egurigur ka anyunyuro.
- Nyisoloe ngitunga.

Sources: SASA! Tips Booklet and Hesperian Health Guides Health Action for Women

Epitemonok riket ka akitemonokin ngabolyasinei

1. **Ani irikakin angina doket ka abolya,kingit ngadi kingiseta.** Ipedori akiyatakin ngakoni kingiset ngace. Kisitiya ngakingiset nguna ecayete kidiiriyete ikotere akisimukekin ngitunga abongonokin nguna iitana.
2. **Kidaru ngabongokineta.** Inak ngiutnga apak ngina etamuniata nguna ecamito abongokin. Nyitalala ngakingiset nooi.
3. **Kiiyanakini nguna elimununuyete ngitunga ikwa atemar** 'Ee...Ewaa... ikongina... anu nabo ngace?...' Erae nugu nguna itobobokinete itunganan erwor nguna alalak.
4. **Tobongok kori tosubak** kaakoni kiiraret nguna alimu itunganan anguna ka akisileereun ebe ibiu iyong ejok nguna alimu inges.
5. **Kingitak ngulucetunga dang kirworos.** Ikwa akingit ikes "lyookino nguna a?" kori "Ebasi bo nguluce ai?"
6. **Nyicamak ipeitunganan ilopiyarit erwor.** Ani kilopiya ipei erwor, kitalaka inges kingit erae keyai ice ibusi ngakeekiro.
7. **Tobongonok ngakingiset tosubak nguna nyiyookino.** Ani pa kiyeni iyong nguna ingisitae, kiik inges kori ikes atemar ibongokini nguna ekau. Epedorete ikes tar alosit lodakitarin a ngirerya VHT tolimokinae nguna iitanito.

- 8. **Kiserak ikes ngakiro nguna acunakin.** Nguna acunun mati erae ngakiro nguna apolok nguna apotu kileereut anabolya. Ani keya nguna nyeanyuna kori nyisisaunito ngitunga, apak erae kisiirarere ikes na ikotere ikes eryamunete nguna iyookino.
- 9. **Totupite kiricite esaa.** Ani eringa elimonoryo nguna eya nabolya, iburakini ngitunga aanyun abolya. Inges atemar ani irikakin ngakingiset ka nguna acunun kitoodiunae abolya atipei. Epedori ekiyan aoyaar erae keboboki ngitunga abolya.

Ngikisila ngulu etupio itetemoonoryo Eemut ka abolya

<p>1 Akitemonokin <i>Esaa:</i> <i>Ngadakikae</i> <i>45 tar 60</i></p>	<p>Ani eringa nyegeuna abolya, kiryamunos mono kitemonokinos ejok, toyenikis nguna emaasi kitiyae alotooma akitoodyar eemut ka abolya.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tosityom eemut kibiujok ➤ Toyenik eemut ejok ikotere epatana alimonokin nguluca nguna kitiya. Ejok akiyen ka akibiun eemut ejok akilo abongobong apak ngina itetemoonore. ➤ Kikatasi mono iyees make akitetemoonor eringa nyeyaa lotunga nguluca. ➤ Tosityoma ngakingiseta nguna eyeunitae taanyut ejok nguna iitanitae akingitingit. Ani kikurokinet aanyun nguna ingisitae, toro nakitemokinet ngina ke ekingaren.
<p>2 Akitemonokin angulu ka atukot <i>Esaa:</i> <i>Ngadakikae 15</i></p>	<p>Akitomwanun ka ariyoy akuwan.</p> <p>Toseu eos kori abolya kitomwanunia ngawat angikabolyak. Toseu alo ngaet angolo a 73.</p> <p>Kitemok neni bolyaet.</p> <p>Toseutu kitemokis neni ebolyare. Igyerokinete iyees neni ebolyare a ngamor, kori a ngakito, kori ke ekuron. Kisileereutu neni iboikinosi ngitunga epote nabolya.</p>
<p>3 Toburosi nguna aris kigiri alo kokwasinei <i>Esaa:</i> <i>Ngadakikae 15</i></p>	<p>Toriputu ngakingiset nguna eyanunutae ka ayeunitae alo kokwa toriput ngakiro nguna apolok nguna elereete kan akitatamet ka abolya naga.</p> <p>Emathi ngikechorat kiwapito ngakitatameta nai tomam angayangayat!</p> <p>Toyeni atemar eyenete ngikabolyak daadang nguna eriyon nguna emaasi kitiyae. Ani keyai ngini kimuryekis ngadi kisiitik. Toyeni atemar iricakineto ngikabolyak ngakiro nu apak ngina ebolyakiniata!</p>

Ngikisila ngulu etupio itetemoonoryo Eemut ka abolya

4 Tolimo nguna ke eemut

Esa:
Ngadakikae 15

Kiserak eemut lokabolyak kori natukot:

- Kitoodiu, tolimo ngirorwa a ngikabolyak ka nguna ekodito ikes anabolya (ikwa ngikonei, ekile, aberu, adakitar ta nguluce dang)
- Tolimo ngadoketa ka abolya ta nguna atakanut anadoketa ka abolya, tolimo dang ngikabolyak ngulu ebolyasi angina doket
- Kingit ngikabolyak erae keanyunito emmut kori ekoi ka abolya. Kirucak akisiitikin ikes ngakiro nguna apolok nguna esetunitae anguna adaun acunakin iwapei.

5 Ageun abolya

Esa:
Ngadakikae 10

Tokorak anginitunganan nguna emaasi kitiya anabolya.

- Tonyara ngikabolyak toseanasi nguna ecamit a nginitunganan abolyakin.
- Ani kengatakin ngitunga abolyakin ipeibore, kingitak atukot toseut ngini epedorit abolyakin ejok.
- Inak ngikabolyak toboonokinos abolyanakin nguna adau nginice abolya ikotere ikes daadang eanyunete ngapakio ka abolya daadang.
- Tolimok epei kabolyan tolimo nguna elosikinit abolya eringa nyegeuna abolya.

6 Totykatya ngapakio ka abolya

Esa:
Ngadakikae 45
(angina tyaketait ya ngadakikae 15)

Toyeutu kaapei ka atukot nguna emaasi ki-waakinae angina tyaketait ka abolya.

- Tolimok ngikabolyak nguna elosikinit ngina tyaketait ka abolya akisileereun.
- Kikatakis ngikabolyak akitetemoonor abolya. Totamut ikes ngipitesyo ngulu kiyonet ka ako-rakin nguna emaasi angini kabolyan kitoodik ngitunga anabolya.
- Epedori ekecoran akitatam ngikabolyak nguna iitanitae ka epite ngolo kitojokunet abolya.
- Kitetemoonosi mono apei tyaket ka abolya taanyut ngikabolyak ejok eringa nyiyotokino nabo lowae ngoloce.

Ikwa ekecoran, emaasi iyong kisimukekinite ngikabolyak nugu:

- Akikyeunit erwor.
- Towoi ikotere ngitunga ikiteete topupi nguna irworosi ikes.
- Tonyarite ngikabolyak angikecerorw apak daadang.
- Toyeut ikes dang nguna kec nai totupito ekoi ngolo emaasi taanyut ngitunga.
- Kingit erae kiitana akiyatakin ngice kabolyak nabo.
- Kisitiya ngiboro ngulu pei sek eyenen anguna ka akitunup ngitunga ebe erae abolya ngina a kire.
- Kisisata neni lomaret ka neni lomunet aneni ebolyare.
- Kisileeretu ngakiro nguna emaasi tolimokinae ekokwa ka kingita ngabongonokineta aneni ke ekokwa.
- Tolakaros!

Ngikisila ngulu etupio itetemoonoryo Eemut ka abolya

7

**Kitetemoosi
abolya
daadang**

Esa:

Ngadakikae 15

Kirucanakisi akitetemoonor abolya daadang anageunet tar nasalunet ka abolya ikotere ngikabolyak epecuwarete ejok.

Kitoodiya ekokwa ka tolimo ngakingiset nguna elomunete anakitetemoonor ana.

8

**Kisirworik
ngitunga**

Esa:

Ngadakikae 15

Kiyanutu kaapei ka ngikabolyak nguna emaasi kitiyae.

1. Nyo iboro ngina ajokan abu totakan anakitetemooret ana?
2. Nyo enyasuna anakitetemooret anaga?
3. Itenit tokona iyong abolyakin alo ngaren ngitunga a? Ani kemam toseutu nabo ace kolongit ngina eburorere akitetemooret eringa nyebolyakina abolya ngina lope.

Toseu apak ngina itoodiyarere abolya lotunga.

- Kaapei ka atukot toseutu akolongit ngina emaasi kitoodikinere ngitunga abolya. Toseu ngiditunga anatukot ngulu elosete akiriraun ngitunga nabolya.

Agolokin

Kitalaka ngikabolyak ikotere akecebolya. Togolok ekokwa ke eos.

Ngirotin ngulu yeunet abolya ngina kitete

<p>1 Akitomwanun ngawat ka akitemonokin <i>Esaa: Ngadakikae 10</i></p>	<p>Akitemonokin ka akitomwanun ngawat: Toseu eos kori abolya kitomwanunia ngawat angikabolyak. Toseu alo ngaet angolo a 9.</p>
<p>2 Torip nguna aris kitemonokin alo kokwasinei angulu ngorok <i>Esaa: Ngadakikae 20</i></p>	<p>Kisitiya ngakingiset akiyanunia ngakiro nguna apolok nguna aris ketubun alokokwasinei angulu alunyar ikotere abolya na. Toyeni atemar eyenete ngikabolyak daadang nguna eriyanguna nguna emaasi kitiyae. Ani keyai ngini kimuryekis ngadi kisiitik. Toyeni atemar iricakinito ngikabolyak ngakiro nu apak ngina ebolyakiniata!</p>
<p>3 Tosyom nguna igiritae kan abolya <i>Esaa: Adakika 1</i></p>	<p>Tolimok ekokwa kori atukot ebe elosete ikes make dang ayeun akecebolya Nguna emaasi kitiyae nugu eringa nyegeuna abolya Tosyomak nguna igiritae kan abolya naga.</p>
<p>4 Kiyanutu toseut ngakingiseta iwapitae erot ngolo (acamunun, Nguna atyonok, akiloun) <i>Esaa: Ngadakikae 20</i></p>	<p>Kiyana ngakingiset nu:: Kiyanutu ngakingiset nguna epedorya atukot atamun nguna emaasi kitiyakin anabolya.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acamunun: Nyoerae acamunun? <ul style="list-style-type: none"> • Ani tyonis eryamunit ekabolyan? • Nyaanu nguna elosikinit ekabolyan akitoodiun? 2. Nguna atyonok: Nyaanu nguna etyonikinito itunganan? <ul style="list-style-type: none"> • Nyo isipiyorit ekabolyan aryamun nguna iitanit? • Eya ngitalyo ngulu enupito ngiyokotunga ngulu isipiyorito ekabolyan aryamun nguna iitanit a? 3. Akiloun: Ikokini ekabolyan esubakini atyonis tojoku nai? <ul style="list-style-type: none"> • Nyaanu nguna emaasi ekabolyan kitiya anguna ka akitojokun atyonis? • Ngae ingarakini ekabolyan aryamun nguna iitanit?

Ngirotin ngulu yeunet abolya ngina kitete

<p>5 Eyeunete ngikabolyak akecebolya! <i>Esaa:</i> <i>Ngadakikae 30</i></p>	<p>Tonyara ngikabolyak toyeut akecebolya bon etupitae nguna igiritae. Ikwa ekecoran itemokino iyong:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Kicorak ngikabolyak kimarakinito nguna eca-muna, nguna atyonok ka nguna kilounet ikwa ngina pei adauniata ikes akiyanun. Epedorete ikes akiyatakin ngace nguna kiteteyek nabol-ya kec. 5. Kicorak ngikabolyak kiricakinito ngakiro nguna apolok nguna aris kiyanun ekingaren egeunio ekokwa lo 6. Kicorak ngikabolyak toyeut ngikabolyak ngulu egelegelya ngulu irworosi nguna elosikinitoe, toriput ngatyokisyo ka ngipitesyo ngulu kilounet ngatyokisyo nguna ke erot angolo eriyen 7. Kicorak ngikabolyak toriput ngakiro nguna emaasi ikes kiserakis ekokwa ka akingitakin ngulu ke ekokwa dang tolomasi nabolya, ikwa akingitingit ikes ngadi kiro. 8. Kitee atemar etupito ngikabolyak nguna iyookino ikwa ngina aris keyeunere alo ko-kwasinei angulu ke ekingaren. Mam nyerono keyai ngini edyakarit ngoon sek ekingaren nai epedori aanyun nguna iyookino apak ngina ebolyare.
<p>6 Toburosi kitetemoosi abolya daadang <i>Esaa:</i> <i>Ngadakikae 20</i></p>	<p>Kirucanakisi akitetemoonor abolya daadang anageunet tar nasalunet ka abolya ikotere ngikabolyak epecuwarete ejok.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Toseu ipeitunganan tolimo nguna ka abolya ana. Tolimo tar nguna ka akitetemooret ana-ga. ➤ Kitetemoonosi jik paka taanyut ngikabolyak daadang.
<p>7 Kitemonokin akirik abolya <i>Esaa: Ngadakikae 15</i></p>	<p>Toburosi kaapei ka ngikabolyak ngakingiset nguna itemokinitoe ikotere abolya. Kingit ngakingiset nguna ka abolya nguna aris kigiri. Ipedori iyong dang ayeun ngace kingiset nguna elomunito alotooma abolya. Kirereu ngabongokinet nguna epedorete ngi-tunga ke ekokwa alimun taanyu epite ngolo iyanere ngakiro nu. Toyeni atemar epedori ekokwa alimun ngakiro nguna egelaaka pa ka ikwaan ka nguna angikabolyak. Toyeni nguna eyeunitae ka nguna elosikinitoe ikotere toy-eni asubakin nguna edyakarete ngitunga elimunete</p>

Ngirotin ngulu yeunet abolya ngina kitete

8

Totukok eikiiko

Esa: Ngadakikae
15

Kiyanutu kaapei ka ngikabolyak nguna emaasi kitiyae.

1. Nyo iboro ngina ajokan abu totakan ana-kitetemooret ana?
2. Nyo enyasuna anakitetemooret anaga?
3. Itenit tokona iyong abolyakin alo ngaren ngitunga a? Ani kemam toseutu nabo ace ko-longit ngina eburorere akitetemooret eringa nyebolyakina abolya ngina lope.

Toseu apak ngina itoodiyarere abolya lo-tunga.

- Kaapei ka atukot toseutu akolongit ngina emaasi kitoodikinere ngitunga abolya. Toseu ngiditunga anatukot ngulu elosete akiriraun ngitunga nabolya.

Agolokin

Kitalaka ngikabolyak ikotere akukuranut ka amunikinit kec. Togolok ikotere eos kori adio bolya.

Ngikisila ngulu ka abolya

Totupa ngikisila ngulu adaun ayeun ikotere alimonor ngiemuto ka akitoodyanar ngabolyasinei.

<p>1 Akitemonokin abolyakin ngina lope <i>Esaa: Ngadakikae 30</i></p>	<p>Kitomwan ngikabolyak ikotere itemo-kinosi abolyakin. Tosubak/Kitemok neni ebolyare. Kigyerok neni ebolyare ke ekuron, a ngakito ta ngamoru kitoodiu neni ebolya-tar ngikabolyak ka neni iboikinosi ngiketeok/ngitunga ngulu. Keya ngiboro ngulu bolyaet kiwaanak neni emaasi mino. Akitodoodiyaret ngina salunet. Toburosi abolya anageunet tar nasalunet kimarakis tar ngakingiset nguna elomunete anabolya.</p>
<p>2 Tocun ngitunga potu akitere abolya <i>Esaa: Ngadakikae 20</i></p>	<p>Tocunut ngikabolyak ka ngulu ewoikinito abolya ngitunga nabolya.</p>
<p>3 Akitemokin ngitunga nabolya <i>Esaa: Ngadakikae 10</i></p>	<p>Akitemokin ngitunga nabolya. Toeoskisi eos kori edio donga ngolo ebobokinit ngitunga.</p>
<p>4 Akitoodyar abolya abolya <i>Esaa: Ngadakikae 5</i></p>	<p>Angaaret: Tonyara ngidi kapolok kori ngikarikok ngulu eyakasi, tongaasi ekokwa ngolo ka abolya anaga. Akitoodyun/Alimor ngina ke ekabolyan: Elimori epei kabolyan ngini eseunitae abolya ngina elosyo abolyakin; tolimo dang nguna elosikinit abolya ngina.</p>
<p>5 Kitiyakisi Abolya! <i>Esaa: Ngadakikae 30 (imorikinitae ekiyan dang)</i></p>	<p>Nguna etiyae anabolya. Ani irikakin ngina kitoodiyaret ka abolya, emaasi tobongonokinoe ka kiyanae ngakingiseta kaapei ke ekokwa. Kiricakinite ngikisila ngulu etupitae alo kokwa ngulu igiritae neni a 11.</p>

Ngikisila ngulu ka abolya

Totupa ngikisila ngulu adaun ayeun ikotere alimonor ngiemuto ka akitoodiyanar ngabolyasinei.

6

**Akisiyan
ngitunga alo
kokwasinei
angulu cicik**

*Esa: Ngadakikae
20*

Ngina salunet, totyak ngikokwasinei ngiarei.

Ani irikakin abolya totyak ngitunga lokokwasinei ngiarei. Epei kokwa ngolo ka arek angitunga angulu edolito ngikece karu 30 kwap ta ngoloce kokwa ngolo a ngitunga angulu edolito ngikaru 30 ka adepar.

7

**Kiwaak
ekokwa ngolo
ka atukot**

*Esa:
Ngadakikae 15*

Kirirau ngitunga ka atukot kiyana nguna aponi kitiyae nakolongit na.

1. Nyo ngini ajokan etiyae iwon nakolongit na?
2. Nyo ngini aronon alotooma nguna etiyae iwon nakolongit na?
3. Ekote ngabongonokineta a ngikapupok ai?
4. Nyaanu nguna iricakinio iwon etiyata alo anabolya/anakiryamun angina moi?

Tolimok atukot akolongit ngina nabo iwaaki-nere ekokwa ece.

Kitalaka ikes daadang togolok ekokwa ke eos kori adio bolya.