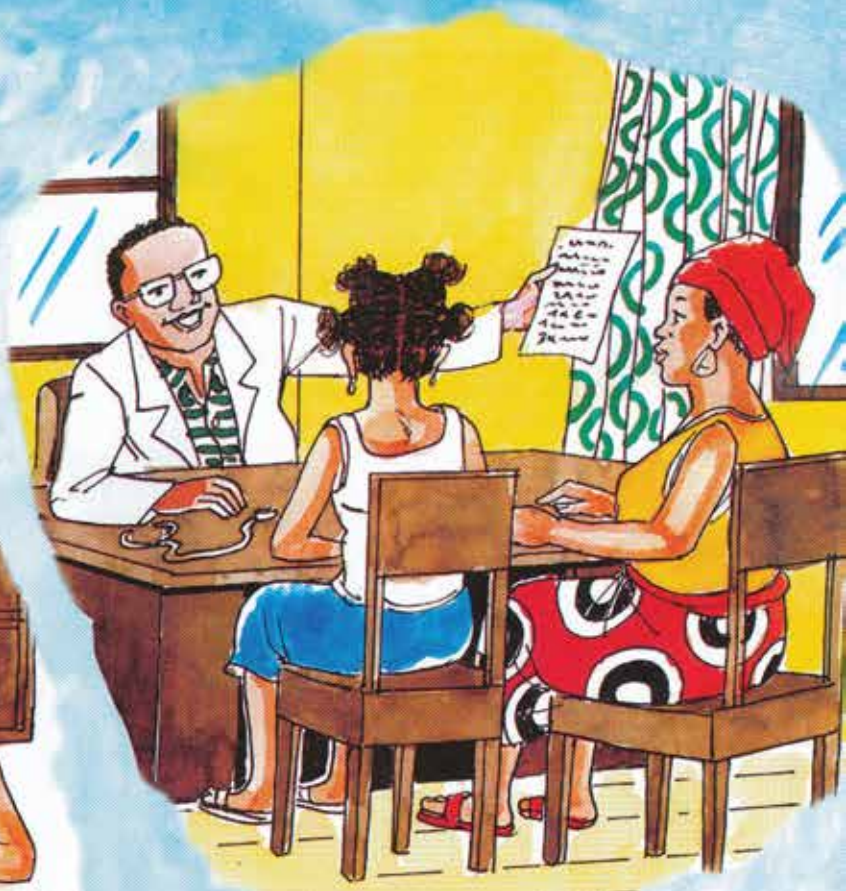
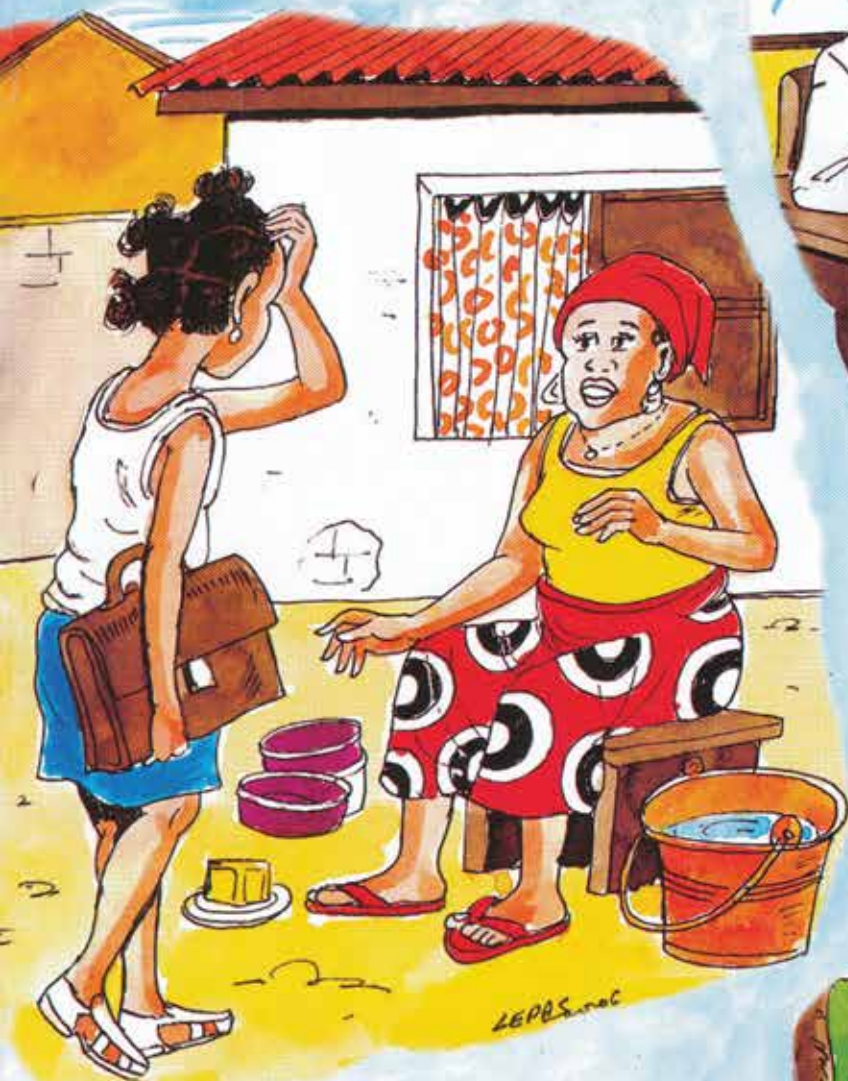


BINTA KU SI AMIGUS



NA KAMINHU
PA UN VIDA
MINDJOR KU
DIABETI





PARMANHA SEDU, BINTA NA PURPARA PA BAI SKOLA.

BAI NHA FIDJU, PEGA TESSU NA SKOLA.

TCHAU!!!

MAMÁ KU PAPÁ, TCHAU-TCHAU.



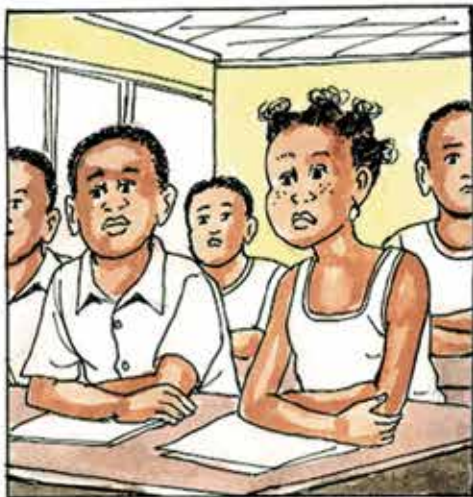
FATU, BU NOTA KUMA BINTA NA MAGRU KADA DIA, MESMU KINA KUME BON BIANDA?

?!



BINTA INDA I MININU. INA BIN BIDA GURDU MÁ S TARDI. KABU PREKUPA.

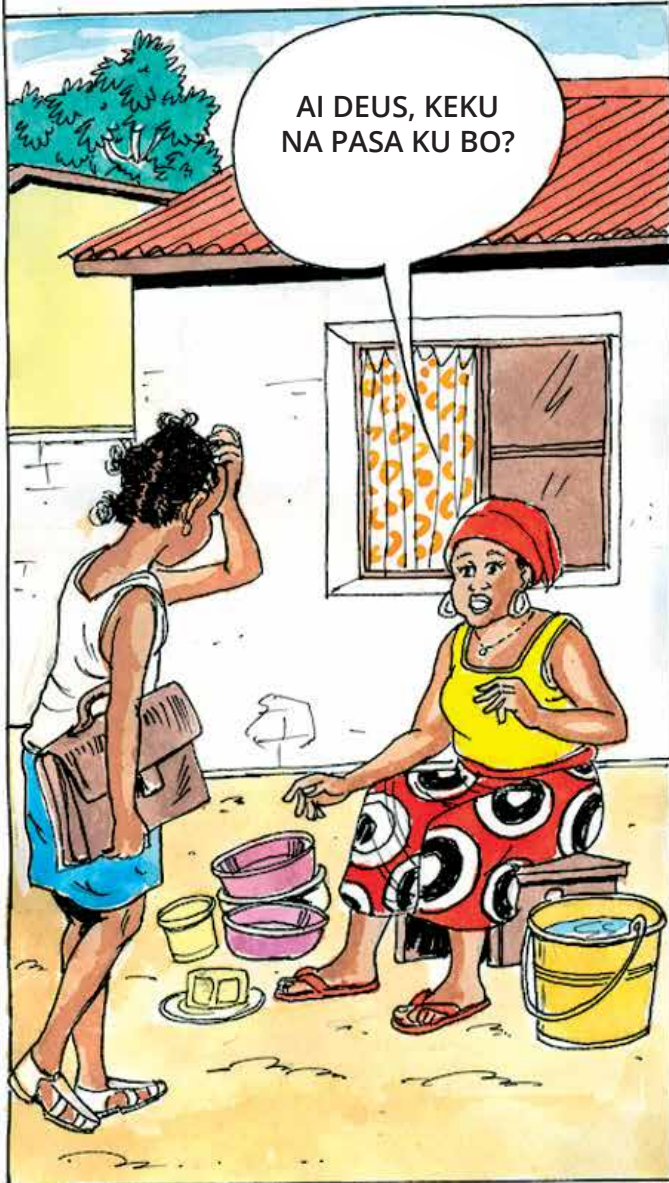
MA AMI N´ STA PREKUPADO!



ULTIMAMENTE BINTA TA SAI DI AULA PA KASA DI BANHU TCHIU BIAS. I KASTA KONTENTI KU KI SITUASON.



KONTRA BINTA SAI DI SKOLA PA BAI KASA, I KUMSA NA SINTI MUITU FRAKU.



BINTA KUMSA NA RAMASA.



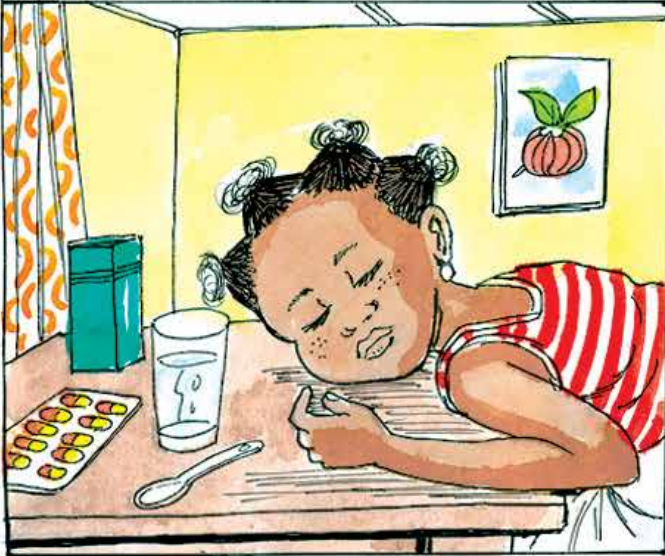
MAME LAMBUL DJANAN PA LEBA NA Centru di Saudi.



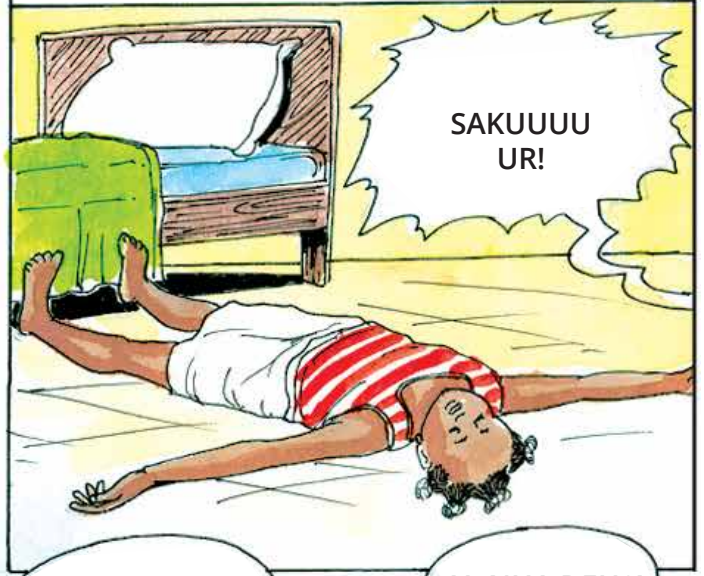
NA Centru di Saudi, UN MEDIKU FASI BINTA KONSULTA KU IZAMIS.



BINTA NA TOMA MESINHUS
MA IKANA MINDJORIA.



MAME ODJAL NA STADU KUASI DI KOMA.



KEKU NA
PASA, FATU?

BIN
DIPRESA!



NO BAI PA
OSPITAL
Regional.

AI, NHA DEUS!



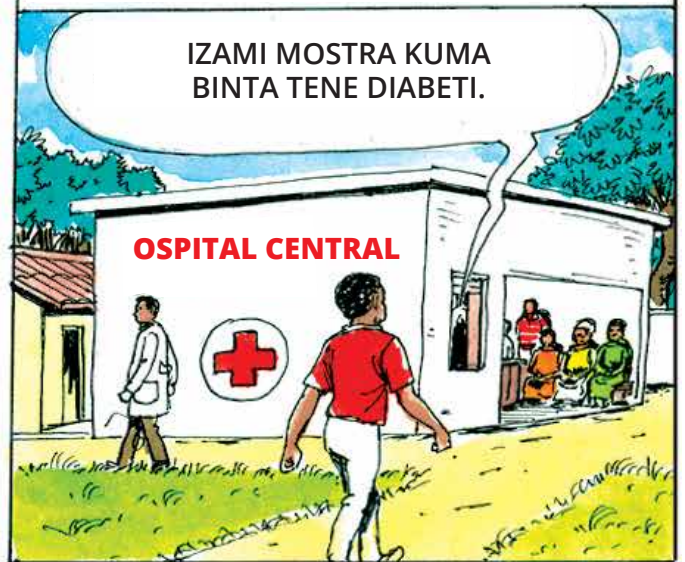
E TCHIGA
NA OSPITAL!

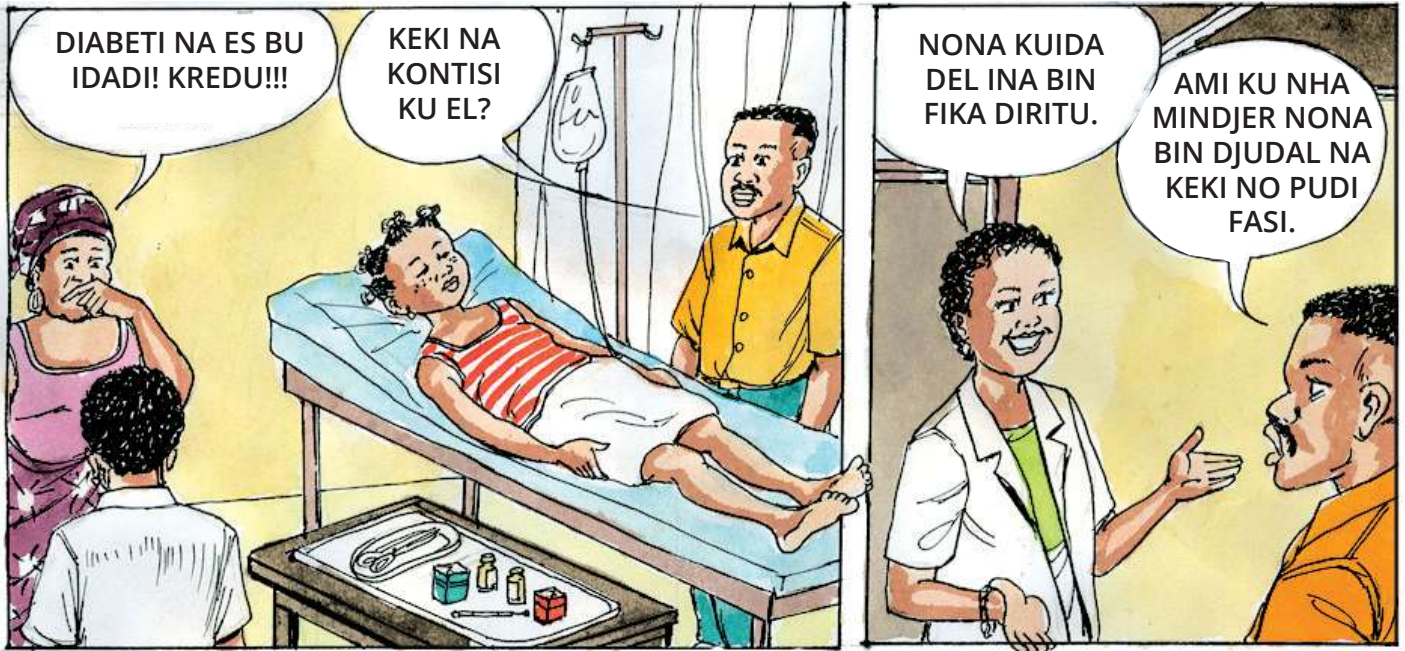
TENPASENSA
DJUDANU.
ES I PALUDISMU?

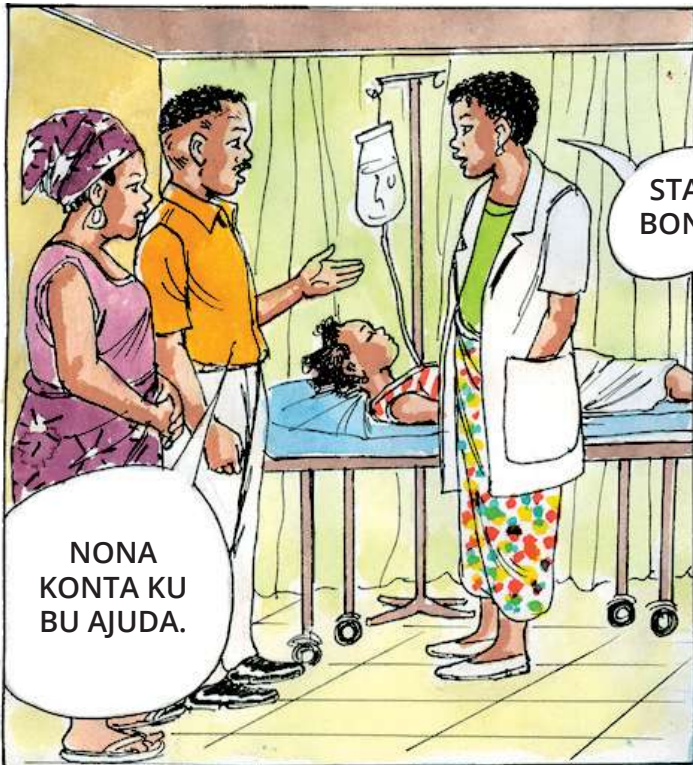


NFERMERA NOTA KUMA BINTA NA MISA TCHIU.
I IZAMINA SI MISA.

IZAMI MOSTRA KUMA
BINTA TENE DIABETI.

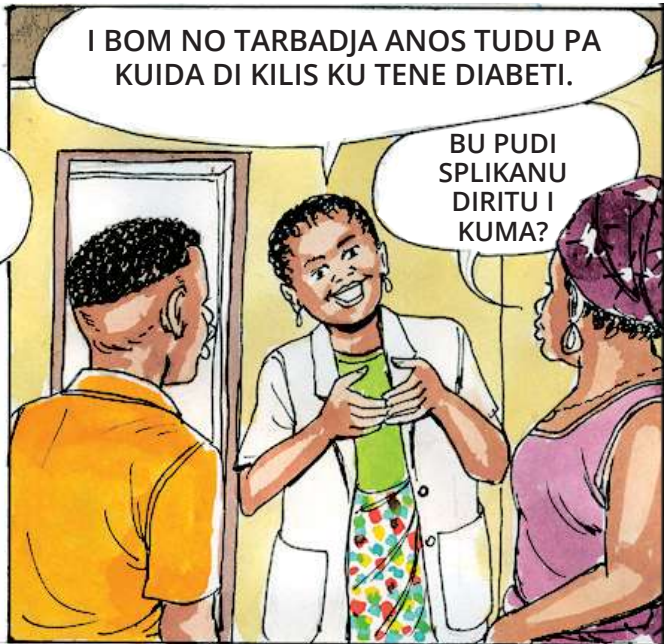






STA BON.

NONA KONTA KU BU AJUDA.



I BOM NO TARBADJA ANOS TUDU PA KUIDA DI KILIS KU TENE DIABETI.

BU PUDI SPLIKANU DIRITU I KUMA?

EKIPA NA FORMADU PA DUENTIS KU STA KONFIANTIN DI KEKI SIBI DI ES DUENSA, NFURMERU KUNA KONSIDJAL I DJUDAL NA TRATAMENTU, KU MEDIKU KUNA SIGUI SI MINDJORAMENTU.



OSPITAL CENTRAL



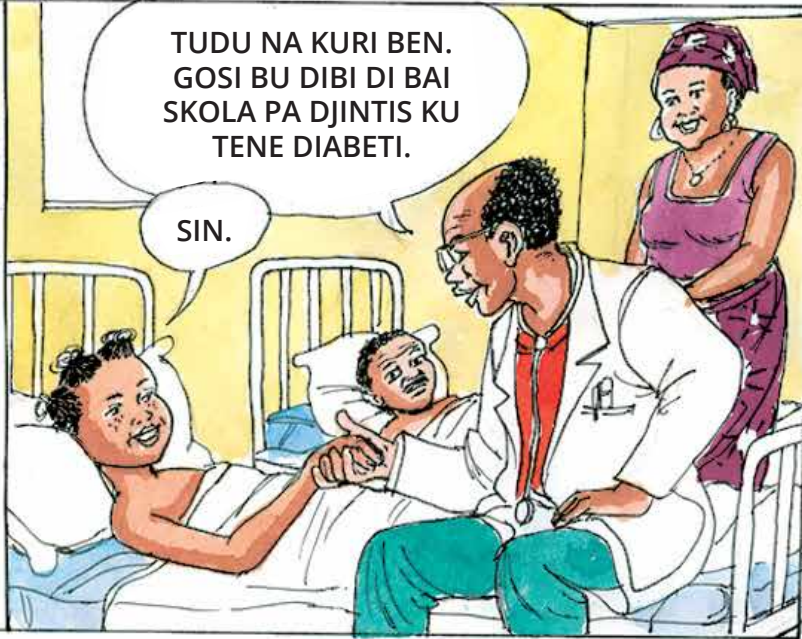
PA ULTIMU, TAMBI I NPURTANTI TUDU DJINTIS DI FAMILIA. SI I FALTA UN ALGUIN NA IKIPA, TALBES KUSA KANA BIN KURI DIRITU.



NO STA PRUNTU DJUDA NO FIDJU. NONA SIGUI BO KONSIDJUS, TUDU KI PIRSIS NONA FASI.

NONA FASIL DJUNTU.

BINTA NTERNA NA OSPITAL. INA TRATADU DIRITU I KUMSA NA SINTI BEN.



TUDU NA KURI BEN. GOSI BU DIBI DI BAI SKOLA PA DJINTIS KU TENE DIABETI.

SIN.

DUTUR, KIL SKOLA I BON?



SIN. LA KI IKIPA DI MEDIKUS KU NFURMERUS NA NSINA BU FIDJU KUIDA DI SI KURPU.



BINTA GOSI NA SINTI MUITU BEN. EL KU SI MAME E STA KONTENTI.

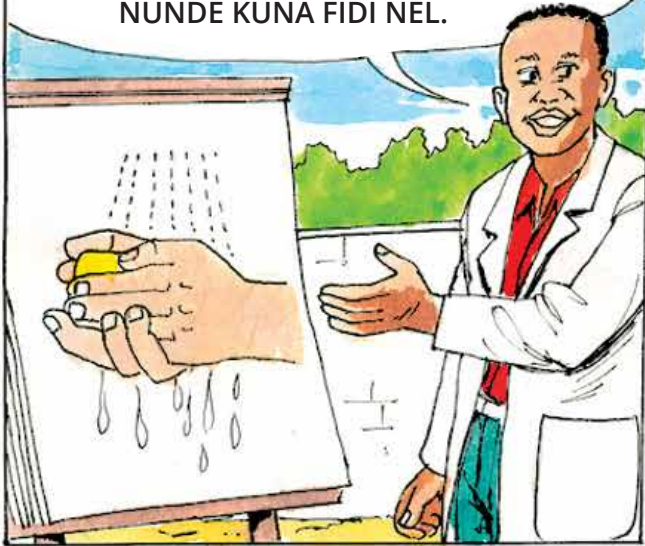


MAMÁ FATU NA KUNPANHA AULA KU EL, PA PUDI DJUDAL KUIDA DI SI KURPU DIRITU PA KONTROLA DIABETI.

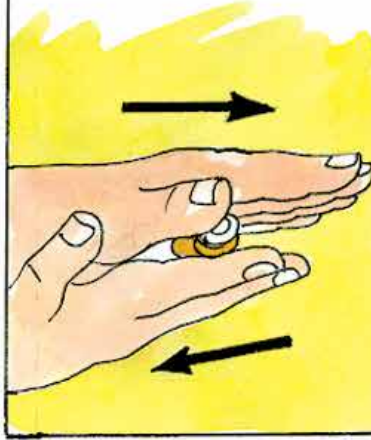


LI BO PUDI ODJA KUMA DI TOMA NDJIASON, KUMA DI MIDI ASUKAR NA SANGUI I KEKU DIBI DI KUMEDU.

ANTIS DI NDJASON, LABA MON
KU SABON KU IAGU, LIMPA
NUNDE KUNA FIDI NEL.



ROLA LEBI FRASKU DI
NSULINA PA KIL LÍKIDU
MISTURA DIRITU.



DJUNDA SIRINGA
ATE KI TCHIGA
NA MIDIDA KU
NDIKADU.



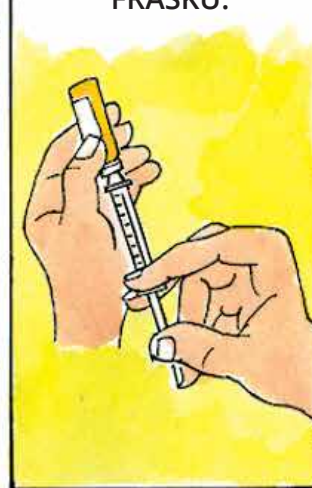
MITI GUDJA
NA FRASKU.



VIRA FRASKU
DJUNTU KU SIRINGA.



PINTCHA SIRINGA
PA TIRA TUDU AR
PA DENTRU DI
FRASKU.



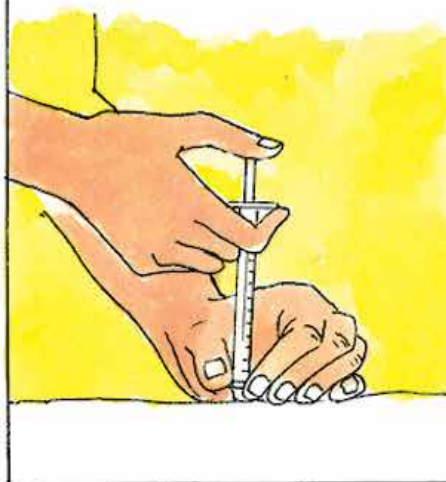
DJUNDA SIRINGA
ATE MIDIDA
NDIKADU I RITIRA
GUDJA DI FRASKU.



KALKA KARNIDURA PA I
FIRMA BU KUMSA MITI
GUDJA DI 45 OU 90
GRAU SIN PARA.

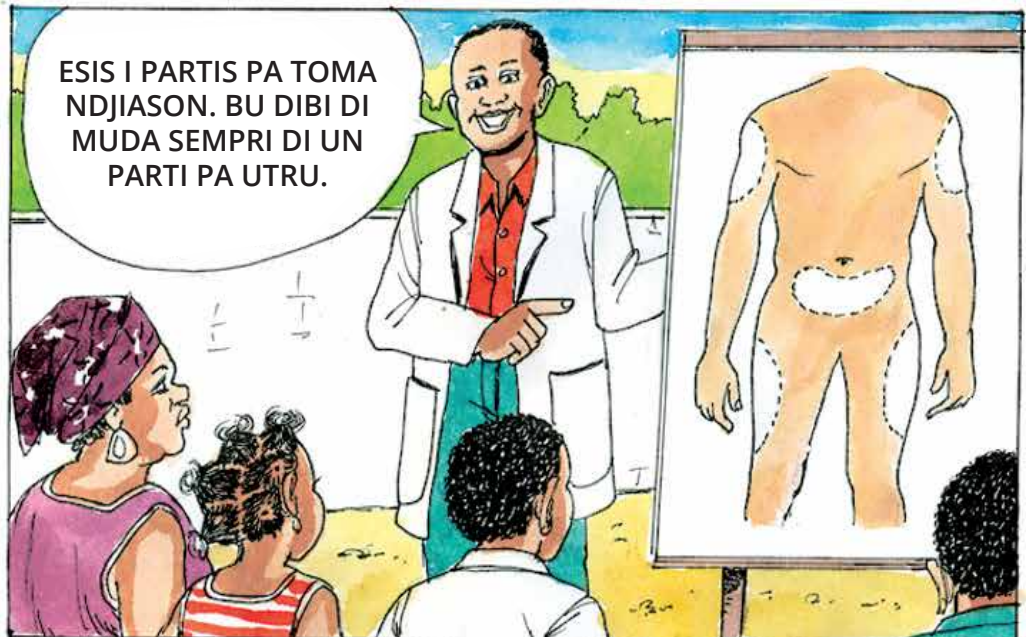


PINTCHA SIRINGA PA
ENTRANDA TUDU KIL
NSULINA NA KURPU.



TIRA GUDJA. TOMA
ALGUDON BU PUI NA
KIL KAU PA ALGUN
SUGUNDU.





BO PIRSISA DI MIDIDUR DI ASUKAR KU TIRAS PA ES TIPIU DI MIDIDUR.



BO LEI ATENTAMENTI INSTRUSON, BO DJUBI KODIKU SI I NESISARIU. BO DJUBI PILHAS, BO DJUBI TIRAS KUMA KI GUARDADU, I SI MIDIDUR STA LIMPU.



SI KODIKU NA MIDIDUR SEDU DIFERENTI DI NUMERU NA NBALAGEN DI TIRAS, TROKIAL. LABA MON KU SABON. KOLOKA TIRA NA ABERTURA DI MIDIDUR INA RANKA LOGU.



FURA PARTI MOLI DI PONTA DI BU DEDU KU LANSETA.



PINGA UN GOTA DI SANGUI, TOKA SANGUI KU PONTA DI TIRA. MIDIDUR NA MOSTRAU RUZULTADU DENTRU DI 5 SUGUNDUS.



LEI RUZULTADU NA VIZOR (NA mg/dl ou mmol/L)



TOMA RUZULTADU NA KADERNETA. PUNTA BU MEDIKU SI ISTA MUITU ALTU OU MUITU BAIXU. EL INA DJUDAU MINDJORIA BU RUZULTADU.



BO KADERNETA I BO TABELA DI SALVASON. LA ITA RIZISTADU BO NDJIASON, UTRUS TRATAMENTUS, IZAMIS DI SANGUI KU MISA.



FINALMENTI BINTA KONSIGUI N' JETA SI KURPU.



BIBOOO! BU ODJA? ALI BU KONSIGUI FASIL ABO SON!

DUTUR BIN DJUBI, BINTA KONSIGUI EL SON.

MUITU BEN.



DIPUS DI I SAI DI OSPITAL BINTA SINTI BEN I RIBA PA SKOLA.

BINTA KUMA KU STA NA SINTI?

NA SINTI BEN.

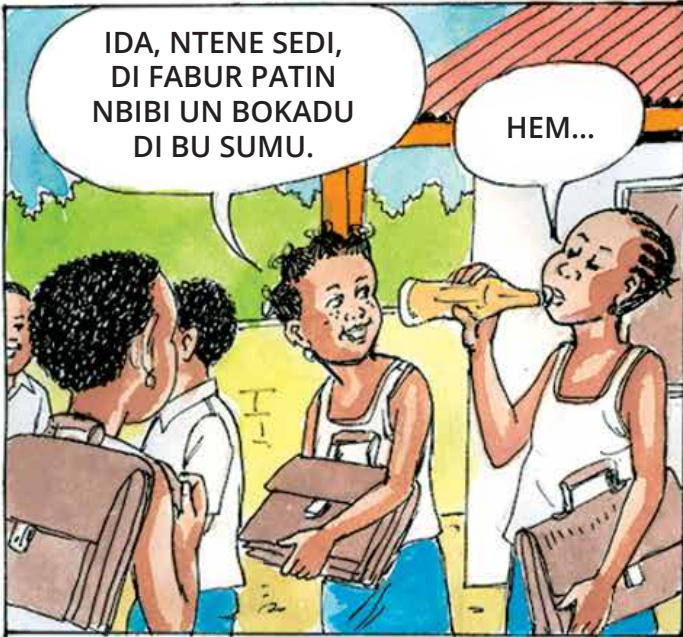


BINTA STA KU ORGULIU GARANDI. INA SPLIKA SI AMUGUS KUMA ITA KONSIGUI N' JETA NSULINA EL SON.

NTA N' JETA NSULINA. NKATA MEDI.

BARDADI?







MAMÁ,
NTENE FOMI.

KUMIDA STA
DJA PRUNTU.



BINTA LABA
MON, I TOMA
NSULINA I
SINTA NA
MESA.

NA PERAU BA,
TUDU STA
PRUNTU.



I KUME UN METADI DI PON
KU UN KOPU DI LITI.



VOLTA DI DEZ ORA DI PARMANHA I KUME
MANKARA KU KIL UTRU METADI DI PON.

MEDIA TOKA I KUME BATATA, MANDIOKA,
PIS GRELHADU KU KUSAS VERDIS.



VOLTA DI KUATRU ORA I KUME FRUTA,
BOLAXA, KI UN PADÁS DI BULU.



DI NOTI I
TOMA
NSULINA
PA
SUGUNDU
BES ANTI
DI I IKUME
KU SI
FAMILIAS.

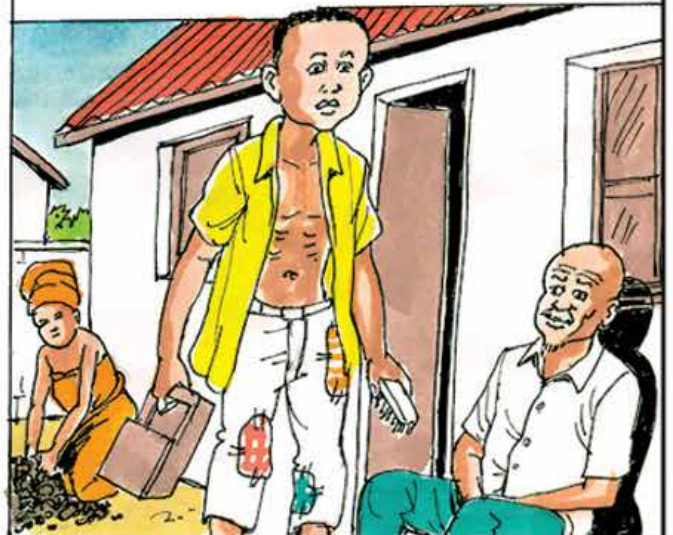


KUME DIRITU. NSULINA KU
KUMIDA NA DJUDAU.

KEBA TA MORA PERTU DI BINTA.
EL I GRASADUR DI SAPATU NA PRASA.



SI PAPE KA TENE TARBADJU. SI MAME TA
BINDI KARBON PA DJUDA FAMILIA.



KEBA TA GRASA SAPATU DI PAPE DI BINTA KADA PARMANHA. KILA TA PAGAL DIRITU.



NA BAI GRASA SAPATU DI PAPE DI BINTA NA KIL UTRU RUA.



KEBA, ALI SAPATUS PA BU GRASA.



NSINTI PENA DEL.



KEBA NA PIRDI KILU, PARSIN ISTA DUENTI.



N' MISTI BA FALAU EL. U TENE MEMU SINTOMA KU BINTA, I PUDI SEDU TAMBI DIABETI.

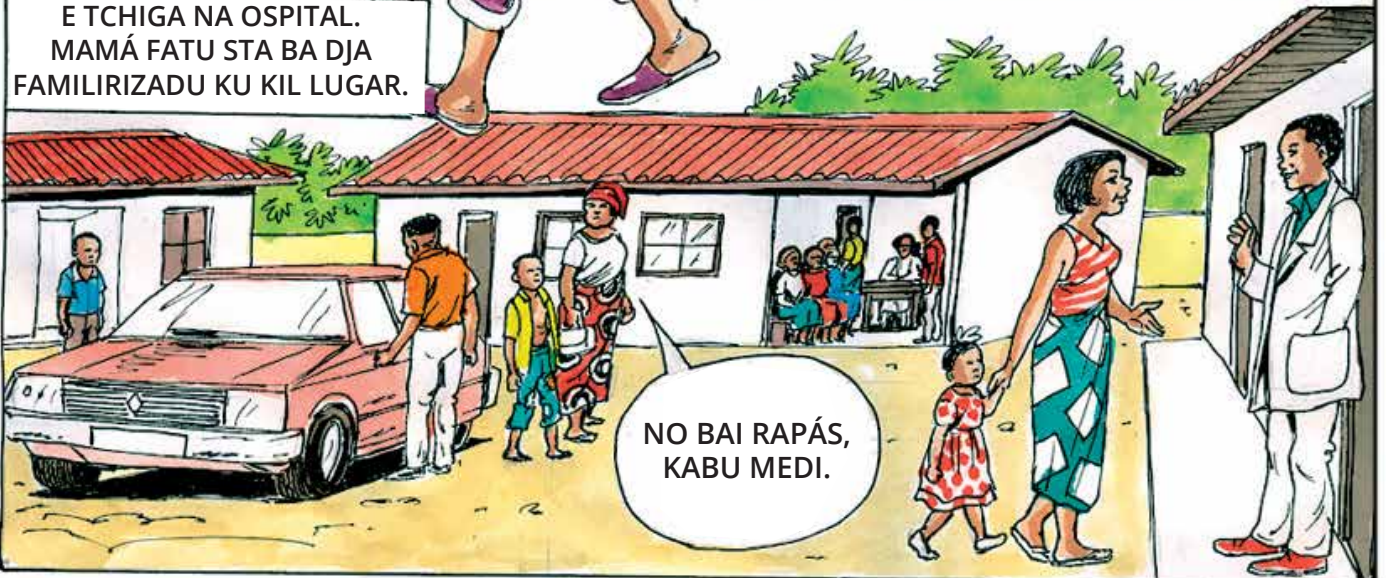


KEBA, NO BAI PA CIDADI.



NAU, IKA PUDI SEDU. KEBA STA DUENTI, NA BAI KU EL PA OSPITAL.

E TCHIGA NA OSPITAL. MAMÁ FATU STA BA DJA FAMILIRIZADU KU KIL LUGAR.



NO BAI RAPÁS, KABU MEDI.

E FASIL IZAMI DI SANGUI KU DI MISA I MOSTRA KUMA KEBA TAMBI TENE DIABETI.



TENE KORAGEN NHA AMIGU. SI BU TOMA NSULINA BU KUME DIRITU BUNA FIKA BEN NA PUKU DIAS.



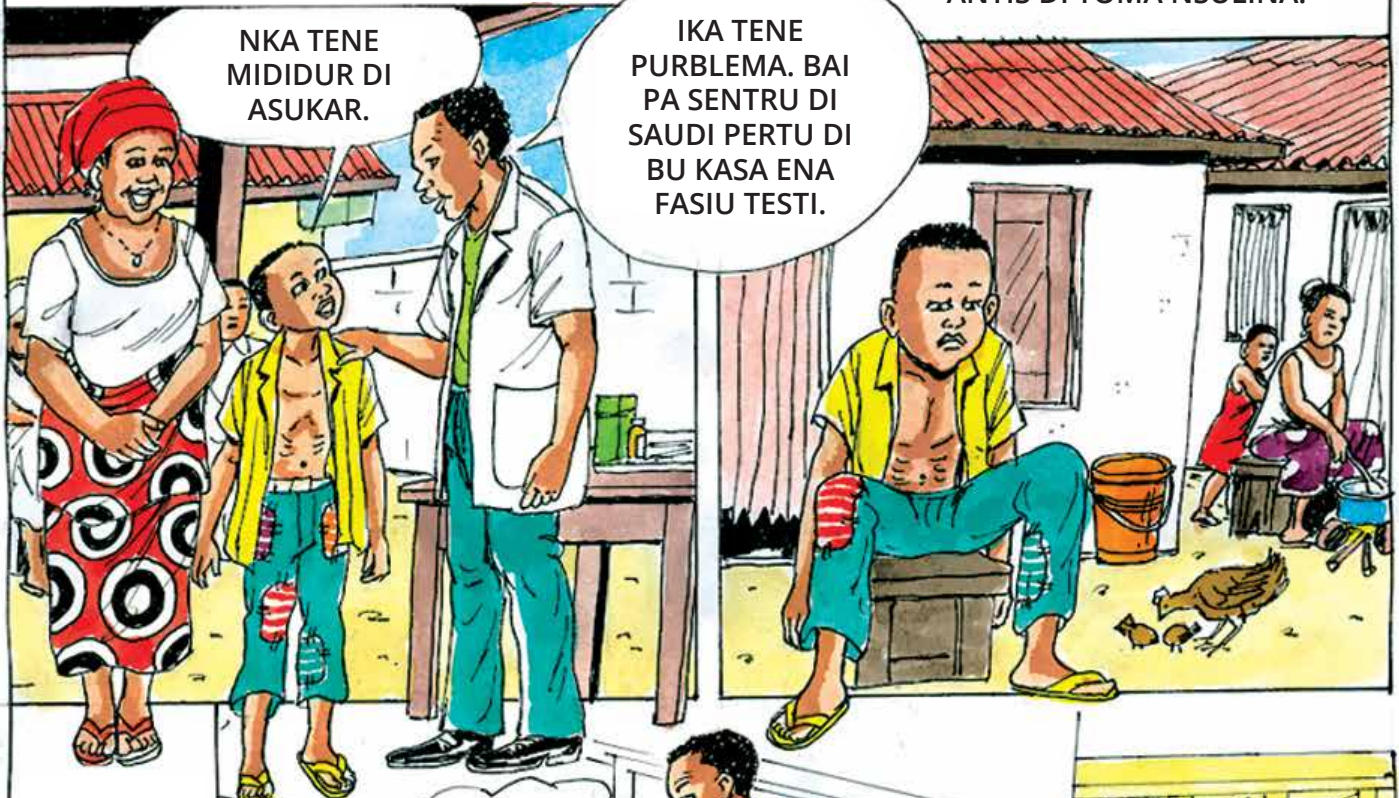
NO FIDJU TENE MEMU DUENSA KU BO. NONA DJUDAU KUMPRÁ NSULINA I TUDU KI PIRSIS.

KEBA TA BAI SKOLA DI DIABETI. I PUDI TOMA NSULINA, I PUDI FASI TESTI DI MISA.

KEBA KA TENE DINHERU PA RANDJA BON BIANDA PA KUME ANTIS DI TOMA NSULINA.

NKA TENE MIDIDUR DI ASUKAR.

IKA TENE PURBLEMA. BAI PA SENTRU DI SAUDI PERTU DI BU KASA ENA FASIU TESTI.



EL I TENE TARBADJU NA PRASA. I DIBI DI KUMPRA SI KUMIDA TUDU DIA.

NTENE FOMI.



KONTRA MÉDIA TOKA...

DEUS DJUDA NTENE DINHERU DI KUMPRA PON KU MANKARA.

KEBA TOMA NSULINA I DIPUS I KUME.



VOLTA DI KUATRU ORA KEBA RIBA PA KASA I TENE FOMI MA BIANDA INDA KASTA PRUNTU.



MAMÁ,
NTENE FOMI
N' MISTI
KUME.

NKUMSA RIBA
NAN KASA.
BIANDA KASTA
PRUNTU, PERA
SUMA UTRUS.



MAME DI BINTA
DJUDA KEBA.



ALI UN KOPU
DI LITI KU
PADÁS DI
BULU.

DI NOTI,
MAME DI
KEBA
PURPARAL
BOM
KUMIDA.



KEBA LABA SI MON, I TOMA NSULINA.
ENA KUME DJUNTU NA FAMILIA.



BINTA KU KEBA GOSI TORNA AMIGUS.
ETA BAI DJUNTU PA FASI KONTROLU NA OSPITAL.



BINTRA PURSENTA SI DIARIU DI KONTROL, MA KEBA DISKISI DI APONTA RUZULTADU DI TESTI KU TRATAMENTU. I SINTA INA SKIRBI TUDU DI DUS SUMANA, BINTA NA DJUSIA KU EL.

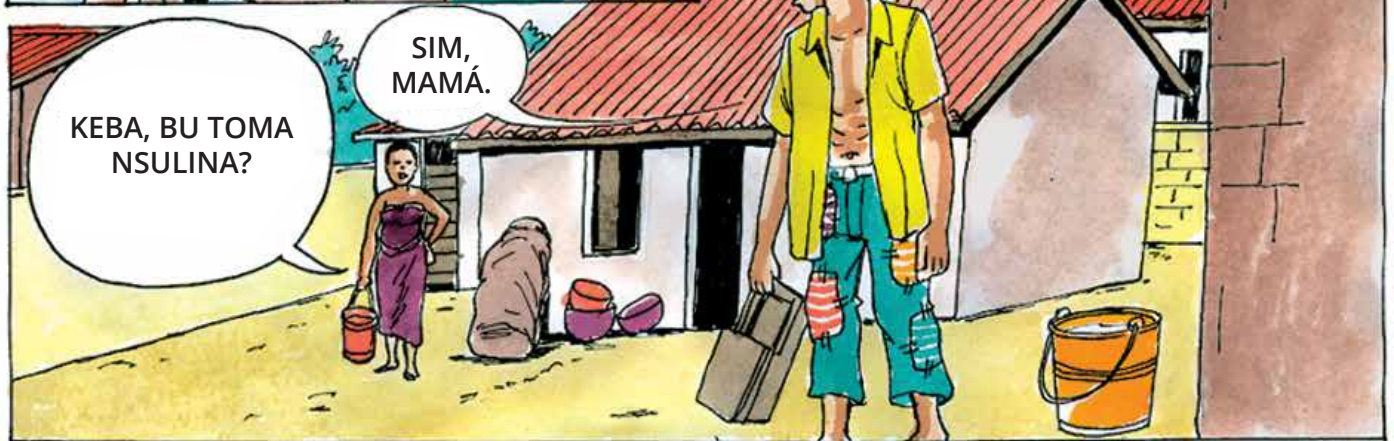


ES IKA AULA PA BATA SKIRBI. BU PUDI NGANA MEDIKU MA DUENSA BU KA PUDI NGANAL.

UN DIA KEBA LANTA, MA IKA TENE PON PA MATABITCHU.



MEDIKU FALAN PA TOMA NSULINA DIRITU, SIN FALIA UN BIAS.



KEBA, BU TOMA NSULINA?

SIM, MAMÁ.

KEBA STA KU GARANDI FOMI INA SINTI DJANAN MAL.

INA KALURA TCHIU, MA KAU KASTA KINTI. INA SINTI TONTURA INA TIRMI.



NTENE FOMI, MA NKA TENE NADA DI KUME.



DI REPENTI KEBA DISMADJA.



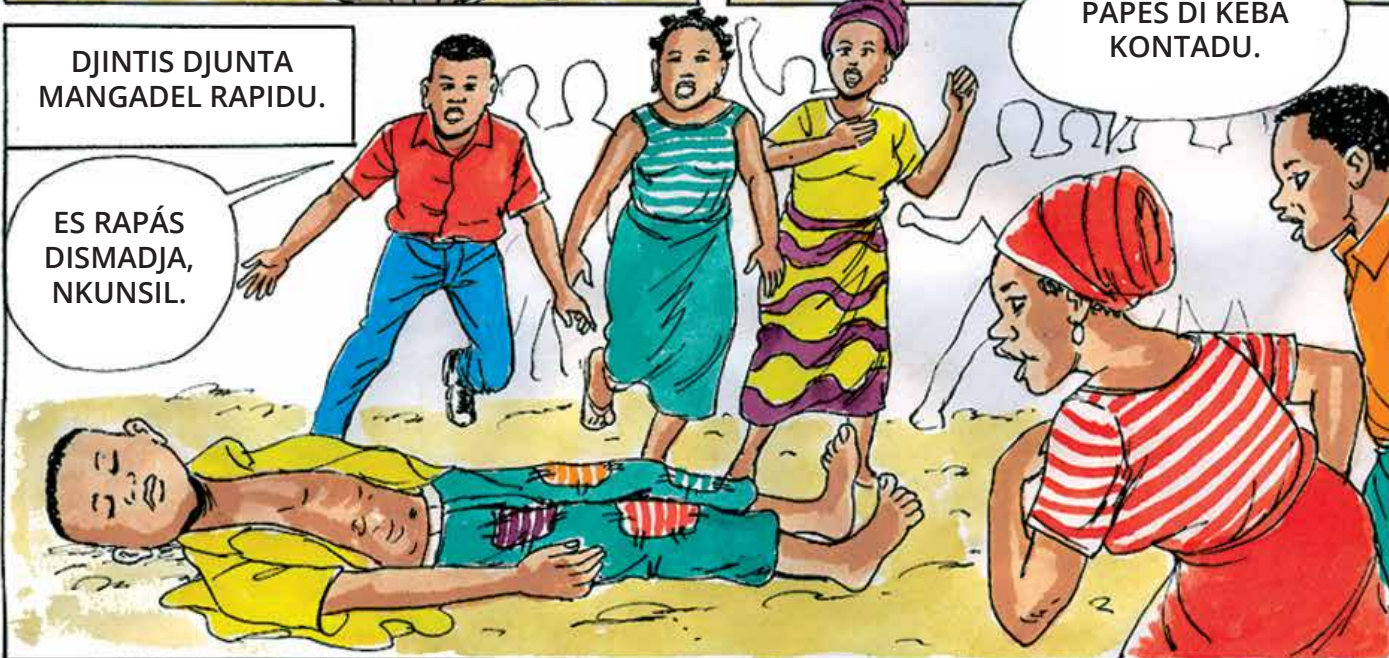
INA SAKSAKI. DJINTIS NA BIN NUNDE EL.



DJINTIS DJUNTA MANGADEL RAPIDU.

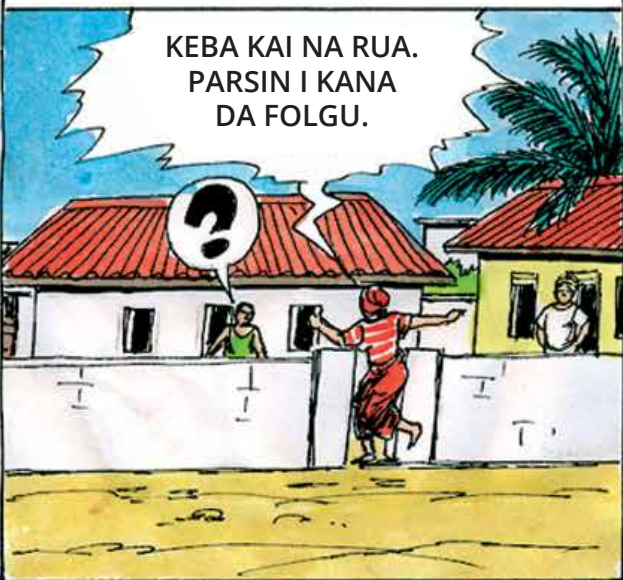
PAPES DI KEBA KONTADU.

ES RAPÁS DISMADJA, NKUNSIL.



PAPE DI KEBA TCHIGA RAPIDU.

KEBA KAI NA RUA. PARSIN I KANA DA FOLGU.

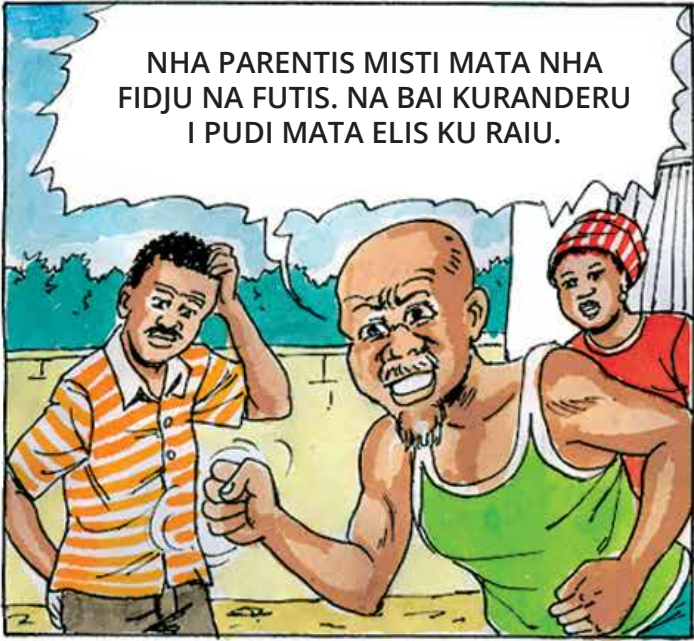


MINDJER, KABU FALAN KUMA NHA FIDJU MURI NAN. NKA PUDI SETA ES.

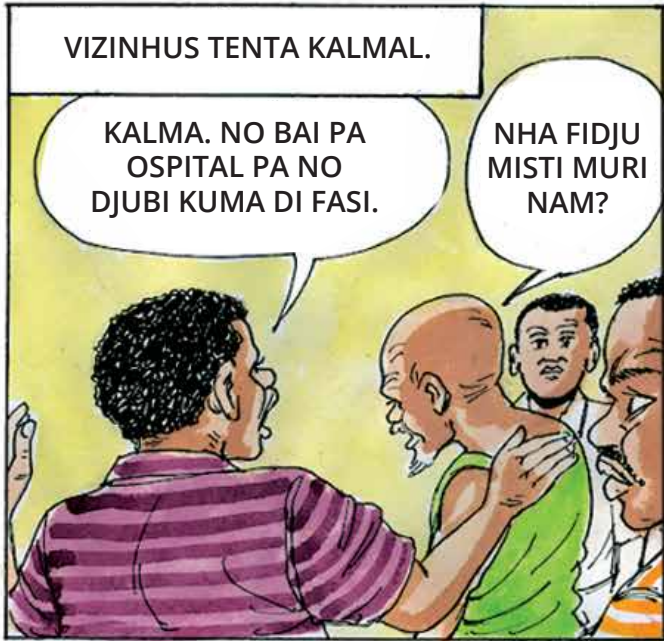
NKA SIBI. NO BAI DJUBI KEKI KONTISI.

AI NHA KEBA! DEUS DJUDANU.





NHA PARENTIS MISTI MATA NHA FIDJU NA FUTIS. NA BAI KURANDERU I PUDI MATA ELIS KU RAIU.



VIZINHUS TENTA KALMAL.

KALMA. NO BAI PA OSPITAL PA NO DJUBI KUMA DI FASI.

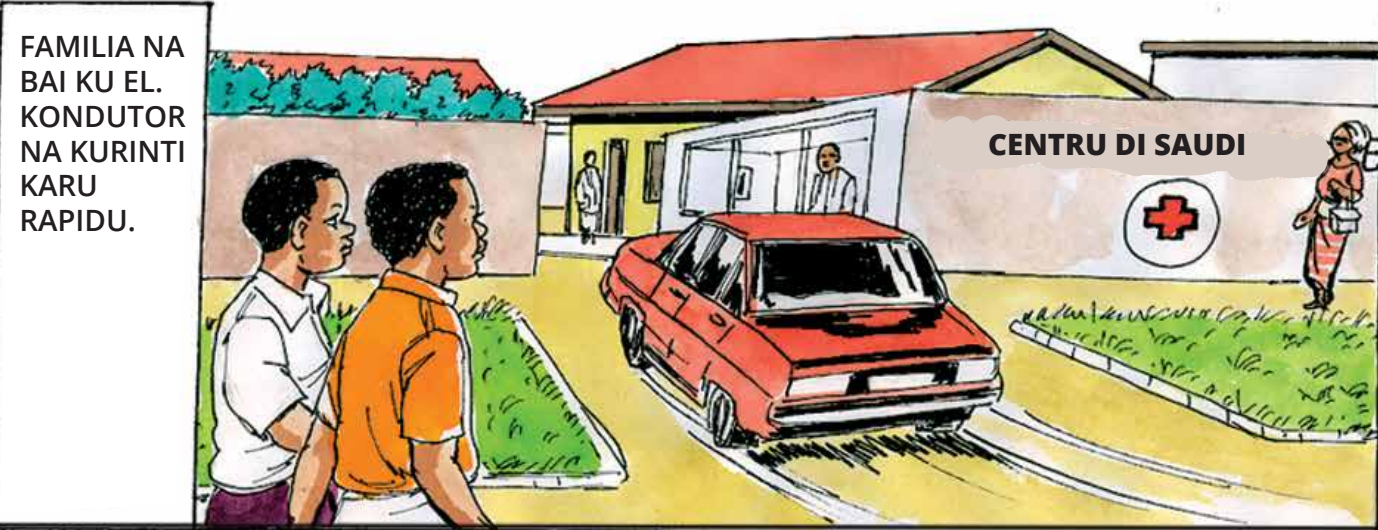
NHA FIDJU MISTI MURI NAM?



MAME KU IRMÁS DI SIDI TCHIGA NA LOKAL. E PANTA ENA GRITA.



ASIN KE TCHIGA, KEBBA LEBADU NA TAXI.



FAMILIA NA BAI KU EL. KONDUTOR NA KURINTI KARU RAPIDU.

CENTRU DI SAUDI

NA OSPITAL, NFURMERA ODJA SI KADERNETA. FAMILIAS SPLIKAL KUMA KEBA TENE DIABETI ITA TOMA NSULINA. NFURMERA FASIL TESTI DI IPOGLISEMIA.



NONA DAL GLIKOZI 50% I.V. KEBA KORDA LOGU DIPUS DI ALGUNS MINUTUS, SURPRINDIDU.



SURPREZA KU KONTENTAMENTU NA FAMILIA.



KABU DISA DI KUME ORA KI BUNA TOMA NSULINA.

SI BU FASIL, BU ASUKAR NA FIKA BAS. I IPRIGU KU PUDI LEBAU PA KOMA.



TRIS SUMANA DIPUS I TEN UN FESTA PA JOVENS KU TENE DIABETI.



BINTA KU KEBA KUMBIDADU PA BIN APRINDI MÁS KUMA DI KUIDA DI SE KURPU.



BO KUNSI SINTOMAS DI IPOGLISEMIA: FOMI, TIRPIDURA, KALUR.



SINAL DI ASUKAR ALTU NA SANGUI: SEKURA DI BOKA, MISA TCHIU, SEDI DI IAGU KU PIRDI PEZU.

BINTA KU KEBA KASTA ELIS SON. BEDJOTIS KONTA KUMA E KUIDA DI ELIS DJA MANGA DI ANUS. E SEDU MEMBRUS DI ASOSIASON DI DUENTIS DI DIABETI DI SE SIDADI. PAPES TAMBI TA DJUDA ELIS SEMPRI KI PIRSIS.



BINTA KU SI AMIGUS NA KAMINHU PA UN VIDA MINDJOR KU DIABETI

BINTA KU KEBA APRINDI RAPIDU KUMA KI DIABETI PANHA ELIS I KUMA KINA BIN MUDA SE VIDAS.

ELIS KU SE PAPES E PANTABA NA KUMSADA. MA, PUKU-PUKU E APRINDI SIBI ORA CERTU DI KUME, ETA TOMA NDJIASON SIN MEDU, I ETA MIDI DIRITU NIVEL DI MISA OU DI ASUKAR NA SANGUI.

MEDIKUS KU NFURMERUS DI IKIPA DI KUIDADU DI SAUDI DJUDA ELIS PA RIBA NA UN VIDA NORMAL, NUNDE KE PUDI KONFIA NA KONTROLU DI SE DIABETI.

NO SPERA KUMA JOVENS KU TENE DIABETI, SE PAPES KU AMIGUS KU PURSORIS DI SKOLA NA LEI ES LIVRU.

ENA APRINDI BOM KUSAS SOBRI KEKI DIABETI I KUMA DI KUIDA DI ALGUIN KU TENE DIABETI.

I TEM ASOSIASONS DI DJINTIS KU DIABETI NA KUASI TUDU TERRAS. BO TORNA MEMBRU PA PUDI DJUDA KUMPANHER.

Publicadu na Inglês pa Life for a Child, Diabetes Australia (www.lifeforachild.org) ku permison i ajudu di Dr. Marguerite deClerck, Lepa i Bijo Lomboto Itofo.

Tradusidu pa Criol pa [Manuel Julio, Artista Guineense]

Es buklet/ Livrosinho i kriado na República Democrático di Kongo.

Email: guymbenza@yahoo.fr - mdcdiabrdc@yahoo.fr

Obra di arte: Lepa i Bijou LOMBOTO ITOFO / 00 243 815113220 blomboto@yahoo.fr