

## Carte ya contrôle

Tosali mukanda oyo kaka pona yo. na katina yango okokuta lolenge kani ya ko mibatela. Tia mukanda oyo na esika oyo omoni ete eko rappeler yo komilandela (contrôle). Talisa babele nayo mbala moko na sanza.

### Pona nini komilandela?

Cancer ya libele ezali maladie moko ezali mingi na mboka ya Finlande. Mutu nionso akoki kobela yango kasi epayi ya muasi nde ezalaka mingi. Soki baponi basi 8, moko na bango akobela cancer ya libele na période moko boye ya vie na ye. Ndenge ya malamuru ya kobundisa cancer du sein ezali ya ko detecter yango na ebandeli. Soki ozali ko milandela na ndenge esengeli (sanza nionso), okoyekola koyeba nzoto nayo pe oko remarquer facilement soki eloko moko echanger na mabele na yo.

### Ezo salema ndenge nini?

Komitalisa (kolandela) ezali na etape mibale, kotala na misu na koyoka na maboko. Boyebi oyo ya mutuya ezali na sima ya mukanda oyo. Landela babele nayo mbala moko na sanza. Soki ozali na ba regles, ngonga ya malamuru ya komilandela ezali mbala moko tango ba regles esili. Koma na carnet na yo ba remarques nionso. Ba mbogwana ezali kosalema na mabele tango ba mbula ezali kopusana pe na tango ya ba règles. Ba mbogwana nionso ezali ya kobangela te. kasi soki omoni mbogwana oyo omesana nango te na mabele nayo, natango wana kende epayi ya munganga.

Mukanda oyo esalemi elongo na Monika-Naiset liitto ry



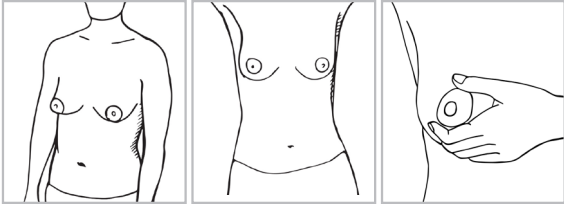
**TUNNE RINTASI**

[www.tunnerintasi.fi](http://www.tunnerintasi.fi)



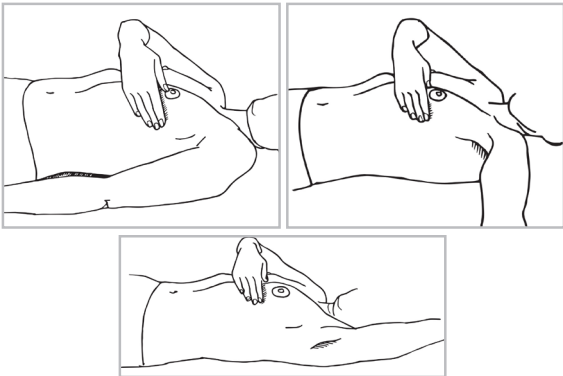
## Tala na misu

Tala mabele na kitala tala otiki maboko na yo na se, maboko na mipanzi pe na suka maboko likolo. Tala pe nase ya mabele. Tala pe nase ya libele nayo. Tala pe munene ya libele pe na forme na yango, Tala pe soki poso ya libele pe na mutu ya libele ezali ndenge ezalaka te. Meka kofina malembe mutu ya libele soki ezali kobimisa mayi (Sécrétion).



## Koyoka (ko sentir) na maboko

Lala mukongo nase, misapi nionso ya liboko ya kokangama pe ezala tout droit, banda ko controler libele moko moko. Banda komeka libele nayo ba nzinga nzinga nionso muke muke na misapi na yo ya kokangama. meka libele moko mbala misatu avant okende na libele mususu. mbala ya liboso liboko mususu oyo ozali kosalela te ezala ya kokangama tout droit na nzoto nayo, mbala ya mibala ezala ya ecarter tout droit, pe mbala ya misatu liboko ezala ya kotombuana tout droit likolo ya mutu. Meka pe mipanzi na yo, Soki oyoki eloko moko different na ndenge omesana koyoka, verifier yango na ndenge ya malamamu lisusu koleka.



**TUNNE RINTASI**

[www.tunnerintasi.fi](http://www.tunnerintasi.fi)

