

# **Kwesiri idi ime**



**CELINE CLAIRE**



**Nwebiisinka © 2017**

**Aha edemede: Celine Claire**

**Aha Ntughari: Violet**

Ikike niile echekwabara. Enweghi akukụ nke akwukwọ a nwere ike imeghari, chekwaa na sistemụ eweghachi, ma ọ bụ bufee ya n'ụdị ọ bụla ma ọ bụ n'ụzọ ọ bụla, eletroniiki, igwe igwe, idekọ, idekọ, nyocha, ma ọ bụ ihe ọzọ, na-enweghi ikike ederede tupu onye biputara ya.

## Okwu Mmalite

Ịturu ime na imu nwa bu oru ebube abuo kacha ukwuu na ndu. Otutu umu nwanyi, mgbe a juru ajuru a, "Gini kacha ihe



omume echefu echefu na ndu gi?" na-ekwukari afu ime na imu nwa.

O di ka onyinye sitere n'elu. Enweghi igonari ndi di ike mmetuta uche nke ime na imu nwa nwere ike ime na nne na nna.

Otu o di, o bu ezie na ime ime di ebube na ahumahu na-akwughachi ugwo, eziokwu siri ike bu na e nwere ihe oriri na-edozi ahụ na akuku ahụ di mma nke a na-apughị ileghara anya.

Enwekwara akuku ntughari na mkpuru ego a na-egbuke egbuke. Otutu ndi inyom na-enwekari mmetuta na ime ime emebiwo odidi odidi ha na mgbatị ahụ agbajiwo ha. Ha na-eche ozugbo na ozugbo ha muchara, ahu ha agaghị alaghachi azu n'udi ha na-adibu.

Iba aru, mgbatị ahụ, nkwusi nke aguu mmekọahụ, wdg bu nsonaazu na-adighi mma nke umu nwanyi na-ewere di ka ahia-apu na imu nwa buru ebu. O dighi ihe ga-esi n'eziokwu ahụ puta.

Ee... ime ime ga-ebute ibu ibu. Nke a bu naani ihe okike na n'eziokwu, o di mma. Otu o di, enwere ike inogide na-enwe oke ibu n'ekweghi ka o puo na njikwa.

Ibu niile a na-enweta n'oge ime ime nwere ike ila n'iyi mgbe imuchara nwa. A si ka e kwuwe, o bu naani abuba na ukpuru nke nkwusi abuba na-etinye

na nkume n'agbanyeghi ma o buru na o bu nwanyi di ime ma o bu nwoke buru ibu.

O ga-ewe gi oge iji kwafuo abuba... mana o dighi oso oso. Nwayo nwayo na kwusie ike na-emeri n'oso ahụ. Na ndidi na nnogidesi ike, i nwere ike maa atufu ngafe abuba mgbe amuchara nwa.

O buru na i nogidesie ike, i ga-enwekwa ahụ ike ma nwee odidi di mma karịa ka i na-enwebu. Ahụ gi bu ihe di egwu ma o ga-adaba n'ihe o buła ichoro ya.

Ihe di mkpa n'ezie bu na i kwenyere na a puru imezu ya. I ga-ahapuri nkwenye ugha o buła na ituru ime na imu nwa ga-eme ka i ghoo oke ibu, nke zuru oke ma o bu nwanyi na-adighi mma.



Nke edoro anya bu na i na-ebu ibu n'oge ime ime na i ga-atufu ya niile mgbe amuchara nwa. Obuna ndi inyom kachasi ama n'ubu nwere ihe ndi ha ga-ekwu maka afọ ime na ibu ibu.

"I ga-eri nri iji nye nwa gi nri. Ma enwere m nwa agboghọ, n'ihia ya, achoro m ka o hu otu ubochi ihe mere nne ya ji nwee ezigbo ugwu onwe onye na nke oma n'ahu. O na-eweda gi ala mgbe ufodu, agaghi m aga igba ugha. Enwere m ubochi ebe m di ka, 'Ee, o di m ka nke a di mfe.' Ma o bughị, na nke ahụ di mma." - Jennifer Love Hewitt

"Ana m ewere ya kwa izu-izu ka m wee ghara iwe iwe n'onwe m. O buru na m nwere ihe mgbaru oso di ogologo oge na nke ahụ bu ihe m chere, echere m na o ga-eme ka m laghachi azu." - Jessica Simpson

"Echere m na ọ bụrụ na ị jụọ nne ọ bụla dị ime, ha dị ka 'Achọrọ m ka ahụ m laghachi azụ. Ma ọ na-ewe oge. Ọ na-ewe ọnwá itoolu maka ahụ gị ịjị nweta otu ahụ, ọ na-etinyekwa ibu ahụ na nzube.

Nke abụọ m malite gbadaa dị ka, 'Gịnị mere ahụ m?' I lee anya nwa m mara mma—ma enwebeghikwa m ekele karịa maka ahụ a m nwere." - Hillary Duff

Isi ihe a ga-ewepụ na ihe a niile bụ na ọ bụ ihe dị mma ibu ibu na ọ na-ewe oge ịjị tufuo ya. Ị ga-ada mbà na ịda mbà n'obi ugbo a ugboro ugboro? Ee, ị ga-eme ya. Ma ị ga-anogidesi ike na n'ikpeazụ, ị ga-enweta ahụ ị chọrọ.

Enwere ọtụtụ ihe na naanị ifelata mgbe amuchara nwa. Ị ga- dika mkpa ka ị mara ka esi eri nri mgbe ị dị ime, kedu 8 ime ụfọdụ mmecha ahụ ịjị nọgide na-adị mma ma dị ike, ụdị ihe mgbakwunye ị ga-eji, wdg.

Akwụkwọ a ga-enye gị ndụmọdụ na usoro na-enye aka nke ị nwere ike ịjị mee ka ahụ dị mma ma nọrọ n'ụdị n'oge na mgbe ị dị ime.

Mara na ihe a niile bụ naanị ndụmọdụ. Ọ ga-arụ ọrụ naanị ma ọ bụrụ na ị na-agbaso ma tinye ozi dị n'ime akwụkwọ a na ndụ gị.

Ị dila njikere?

Ọgụgụ akwụkwọ obi uto!

### **Isi nke mbu - tupu ịturu ime: Ihe ị kwesiri jma!**

Tupu ịturu ime, ị kwesiri jma na ahụike gị, àgwà gị, nri gị, ọkwa ahụike gị na ọtụtụ ihe ndị ọzọ ga-emetuta kpomkwem afo ime gị na mmepe nwa ebu n'afọ.

Otu ihe atụ ga-abụ ụmụ nwanyị dị ime bu ndị na-anụ siga. Nke a na-emebi ma nne na nwa n'ime. Ọ bụrụ na ị ga-aturu ime, ị ga-ewepụ ihe niile gị àgwà ọjọọ tupu ituru ime.

Dị ka o kwesiri, ị kwesiri ị na-emecha ahụ karịa, rie nri dị ọcha, zere mmanya na-aba n'anya na ise siga bụ enweghi mba.

Ọ bụrụ na ị nwere nsogbu ọ bụla gbasara iyi ọgwụ eme ihe, wdg, ị kwesiri iwepụ ihe ndị a niile tupu oge eruo na-eme atụmatụ ịmụ nwa.

Nri nri kwesiri ekwesị di oke mkpa n'oge ọmụmụ tupu atụrụ ime na n'oge ime ime. Nwa mara mma di n'ime afo gi enweghi ike inye onwe ya. Ọ bụ gi kpebisiri ike na nri na nri niile ọ na-enweta. N'ezie, ị choro ihe ọ bụla ma ọ bughị ihe kacha mma maka nwa gi.

Nwa ebu n'afọ anaghi egosiputakwa ihe iriba ama ọ bụla a na-ahụ anya nke erighi ihe na-edozi ahụ n'oge nlele gi kwa onwa. Nke ahụ putara, obulagodi dokita gi agaghi enwe ike ichoputa ma nwa ahụ na-enweta nri niile ọ choro.

Ya mere, ị ga-ahuriri na ị na-eri nri zuru oke maka abụọ ma nweta vitamin na nri niile di mkpa. Naanị site n'idi njikere na inwe mmasi siri ike na nri gi, ị ga-enwe ike idebe ma nwa ahụ ma onwe gi ahụ ike na obi uto.

Nke a bụ ndumodu ole na ole ma ọ bụrụ na ị nọ na okwa tupu ituru ime.

## **Ahuna siga na mmanya onunu**

Enweghi mkparita uka ebe a.

## **Iri 400 ruo 800 microgram (400 ruo 800 mcg ma ọ bụ 0.4 ruo 0.8 mg) nke folic acid kwa ubochi.**

Ị ga-agwa dokita gi gbasara nke a. Ọ ga-enwe ike iduzi gi n'okwu a. Folic acid na-ebelata ohere nke nkwaru ọmụmụ metutara okpukpu azu na uburu.

## **Jikwaa nsogbu ahuike gi ndi ozo**

Ọ bụrụ na ị na-aria orja shuga, oke ibu, nwere ukwara ume oku, wdg, ị ga-ebu uzọ nweta nsogbu ndi a niile tupu ituru ime. Okwu ahuike ndi a niile nwere ike ikpata nsogbu ime ime.

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**