

Wewein ko Kwõn Kõmmani ñe Kwõ Pãd Nabõj im Elap an Bwil

Wewein Ko Rej Ba Kwõn Kõmmani Ñe Kwoj Kõmman Bũrookrããm ko Nabõj Ilo Bukwõn in Spokane.

Joñan Bwil eo	Joñan an Kauwõtata	Weween Kejparok Yuk	Wewein Ko kwoj aikuj Kõmmane
Edikłok jãn 91° F	Ejab lukkuun Kauwõtata (ak kwõn kejparok wõt)	Wewein kejparok ilo ien bwil im karok ko.	<ul style="list-style-type: none"> Kopooj kadede bwijin aebõj mōlo ko ilo jikin ko ralikar im ebidodo an armej loi. En lōñ jikin ko rōllōr bwe armej ren maroñ kakkije ie.
91° F ñan 103° F	Kōtaan emman im nana (ejab lukkuun nana ak ejab lukkuun emman)	Kõmmani wewein ko nan keparok iok im leto letak melele ko.	<ul style="list-style-type: none"> Kakkōl ro rej bōk kunaaer kōn joñan an bwil. Kwon kapooj kadede bwijin aebõj mōlo ilo jikin ko me enaaj pidodo an armej bōki. Kakememej armej bwe en emakujkuj aer idraak aebõj. En mōkaj am jipañ juon armej ñe e nañinmej kōn an lap an bwil ak ñe bar juon jorrãan e wałok (lale likin peba in) im etal nan jikin takto ko reidriñ ilo ien eo emōkaj tata. En lōñ jikin ko rōllōr bwe armej ren maroñ kakije ie.
103° ñan 115° F	Tar jen joñan an bwil	Bar jet wewein kakkōl ko ñan kōjparok armej.	<ul style="list-style-type: none"> Emman ñe kwoj lemaanłok bũrookrããm eo ñan bar juon iien ak kamakũte ñan ilowaan em.

KÕJJEŁĀ: Ej kuñaan kajjojo doulul lemaanłok ak kanjele juon bũrookrããm.

Wewein ko kwon kōmmani bwe kwõn jab nañinmej kōn an lap an bwil:

- Kwõn jelã kãkõlle ko kōn naninmej ko jen an lap an bwil.
- En lap am daak aebõj ak aolep kain fruit im vegetable juice.
- Jab daak coffee ak dãn in kadek.
- En jab lap am pãd nabõj, elaptata jab pãd nabwõj ilo ãlikin raelep kōnke ekkã wõt an lap an bwil ilo awa kane.
- Lale bwe en jab lap am kamakutkut enwbinum ak kommani jerbal ko rellap nabõj ñe elukkuun bwil. Kwõn pãd ilo jikin ko rōllor im ejab lap det ie, im en lap am kakkije.
- Kōñak nuknuk ko rejab bab, im e mera kōlor eo im kōmman jãn kotin. Emōlołok nuknuk rõt kein jen nuknuk ko rōmarok kōlarier im jab kōmman jen kotin.
- Etale ritto ro ak ro rej kauwõtata im rej jokwe turin mweo mōm. Lale ñe e mōlo ijo ko rej pãd ie im rej idraak dãn.
- Jab komakeikilok juon ajri, ro ewōr aer mōjño ilo enwbinnin, lelap im lolap ak jabdewõt menninmour, ilo juõn wa meñe epelłok wũntõ in wa eo.
- juõn wa eo ekilok wũntõ to an Emaroñ bōk 10 minit bwe en lukkuun mããñãñ wa eo im kauwõtata.
- Ñe ejjełok deel ak aerkanteijen ilo mweo imōm, kwon kapelłok wũntõ ko bwe en delon mejatotot. Binej wũntõ ko ilo ien eo elukun bwil ilo juon raan im ne wũntõ eo ej jejjet ee meram in al. Kajieon jolok am ien ilo ijoko ewor aerkanteijen ie enwot jikin kaikujkuj ko, mall ko, mon wia ko, jikin riito book ko, mon ro mottam ak jikin alooj ko. Tutu kon dren molo emaron bar jipan. Jab kojerbal dreel ko ne jonan okmenen eo ej tobar jonan ne 95 tiikri- enaj komman bwe kitwon dreel eo en bwil, wewein in emaron komman bwe kwon lukun bwil.