

MIAA APOMUDEN NNURO HO MMARA

Efiri atwabere bere kosi adesua afe no awiee anaa amirikatuo bere no awiee (emu deeebedi kan biara no), osuani ntumi mfa anonnee biara a nsa, dwoto , (a e-sigareti ka ho); wii;steroids; anaa nnuro etumi nya obi so nkentensoo nni dwuma emmfa ho se esua, nni dwuma, mmfa nhye ne, nto/nton. Saa mmara yi, biribi te se "NAanaa biribi a ebenbeerka ho". Ntia mmara se osuani no befa nnuro a ne dokota akamfo ama no seomfa no, bere a n'ankasa de bedi dwuma.

Saa MIAA nhyehyeee yi, wanye se wode rebu "ekuo bi fo", se nhweso no asuafos a woye amirikatuo mu beberee no ara betumi akopue aponto bi ase a nnipa kakra bi na wobebu saa nhyehyeee yi so. Saa mmara yi ye biribi kakra bi a sukuu ahodo no betumi ahyehye mmara ahodo emu ye den pa ara.

Se osuani bi busaa mmara yi so na woantumi amfa ne ho annhye soposo a ekso so wo sukuu ahodo ntam no mu esiane pira anaa adesua ho nsem nti a, asotwe no mmfiri asee nnye adwuma saa bere no kosi se osuani no betumi de ne ho asane ahye mu bio.

ASOTWEE A ANNYE HWEE KORAA NO OBI BUSAA MMARA YI SO AJBENYA:

Bere a obi bu mmara no so deedi kan: SeSukuu Panyin no behunu se osuani no abu saa mmara yi so bere a wama no kwan ama osuani ko kwan ama woyi ne ho ano aka n'asem a, osuani ko no nnya akwanya nsi akan bere a akansie no rekso so wo sukuu ahodo no ntam (eye dee yefre ne regular season ne akansie no) na yei beye agokansie a ekso so wo sukuu ahodo ntam no mu cha mu nkyekye mu aduonunnum anaa 25% na osuani no nntumi nsi akan no bie. Woma osuani biara a akwanya sononko biara esiane se ebia onam biribi saa so regye ayarehwe nti. Yehye nkuran se osuani a ote saa no beko so agye n'ayaresa no. Bere a watwe osuani bi asensen de retwe n'aso no, ebetumi aba se osuani nhye ne sukuu ataadee wo baabi akansie no rekso so no na eye sukuu panyin no na obekyerere. Dwumadie biara a eye desimal no wobete so, te se dee yefre no fractional part dwumadie no nyinaa no wode beto nkyen baabi a bere a worebu season no ho akonta a eyecha nkyekyem aduonunnum anaa 25% no.

Bere a obi bu mmara no so deeto so mmienu ne bere obi abu mmara no so ntoatoaso:SeSukuu Panyin no behunu se ampa osuani bi abu mmara no so bere wama osuani no akwanya ama waka ne nsem a, osuani no behwere akwanya a anka na wo seosi akan wo akansie a ekso so wo sukuu ahodo ntam a ededa won anim no (eye dee yefre no regular season ne akansie no) na yei beye agokansie a ekso so wo sukuu ahodo ntam no mu cha mu nkyekye mu aduosia anaa 60% na osuani no ntumi nsi akan no bie. Dwumadie biara a eye desimal no wobete so, te se dee yefre no fractional part dwumadie no nyinaa no wode beto nkyen baabi bere a wore bu akansie mberere no ho akonta a eyecha nkyekyem aduosia anaa 60% no.

Se osuani bi bu mmara no so deeto so mmienu anaa eye ntoatoaso na ekso ba se osuani de ne ho akhyennuro ahotoso dwumadie anaa ayaresa dwumadie bi mu a, wobepene osuani no so ama no na ebema no akwanya ama watwe a wotwee n'aso tuu no sensenn no,na ennye adwuma bio na ama watumi de ne ho ahyeMIAA dwumadie ahodo mu berea cha mu nkyekyem aduannan anaa 40% ada no adi se osuani de ne ho hyesaa dwumadie no bere a na wo asotwe mu no. Ntoaso sukuu panyin no ne Nnuro Ahotoso Dwumadie anaa Ayaresa Dwumadie na wobekyerere se osuani bi redi dwuma bi saa anaa

wɔbɛma no abadin kraata bi berɛ a osuani bi awie dwumadie bi saa no. Sɛ osuani anwie dwumadie no a, asotwe no bɛsan aba bio na ɛbɛyɛɔha mu nkyekyɛ mu aduosia anaa 60% wɔ saa berɛ no mu. Dwumadie biara a ɛyɛ dɛsimal no wɔbɛte so, te sɛ deɛ yɛfrɛ no nkyekyɛmu fa dwumadie no nyinaa no wɔde beto nkyɛn baabi berɛ a wɔrebɛ akansie mberɛ no ho akonta a ɛyɛɔha nkyekyɛm aduannan anaa 40% no.

Wɔbetumi aboaboa adesua afe mu no nyinaa ho asotwee no ano baako, nanso sɛ berɛ wɔde twe onii no aso no betumi aboro afe baako. Anaasɛ, sɛ wɔantumi antwe obi aso anwie wɔ berɛ a wɔtoo mmara no a, asotwe no betumi akɔpue berɛ forɔɔ mu berɛ osuani bɛpɛ sɛɔde ne ho hyɛ dwumadie no mu no na ɛmma ɔnntumi mmfa ne ho nnhyɛ dwumadie no mu wɔ adesua afe ɛdi hɔ no mu no. (Sɛ nhwɛsoɔ no osuani a ɔɔɔ ɔɔɔlo nko ara no: to mmara no wɔ winter ne/ anaa wɔ spring berɛ no mu wɔ afe korɔ no ara mu a: wɔbetwe n'aso [kyerɛ sɛ] wɔ fall berɛ no mu wɔ adesua afe a ɛdi hɔ no mu)

Mmarato a ɛdi kan-ɔha nkyekyɛmu adunnum anaa -25%	
# Dwumadie ahodoɔ/ Berɛ	# Dwumadie ahodoɔ/ Asotwe
1-7	1
8-11	2
12-15	3
16-19	4
20 anaa deɛɛboro saa	5
Mmarato a ɛto so mmienu- ɔha nkyekyɛmu aduosia anaa -60%	
# Dwumadie ahodoɔ/ Berɛ	# Dwumadie ahodoɔ/ Asotwe
1-3	1
4	2
5-6	3
7-8	4
9	5
10-11	6
12-13	7
14	8
15-16	9
17-18	10
19	11
20 deɛɛboro saa	12
Mmarato a ɛto so mmienu w/Ahotosoɔ Dwumadie-ɔha nkyekyɛmu aduanan anaa -40% sɛ wowo dwumadie no mu aberɛnyinaa wɔ asotwe berɛ no mu	
1-4	1
5-7	2
8-9	3
10-12	4
13-14	5
15-17	6
18-119	7
20 anaa deɛɛboro saa	8

Berɛ a wɔrebɛ ahoboaboa anaa akansie no ankasa mu no, ense sɛ kookyi biara nom dwɔɔto anaa tawa biara(**Asotwe: ɛte sɛ osuani no asotwe no ara pepɛpɛ- hwɛpɛno a ɛwɔ soro hɔ no**).

Steroid aɔde di dwuma- Anabolic androgenic steroid a wɔde di dwuma wɔ ntoasɔ sokuu mu no yɛ biribi a eha adwene pa ara. Amirikatufɔ binom de steroids adi dwuma na eho haw no yɛ hu yie na wɔatintim no yie wɔ nwoma mu. Kookyifɔ a wɔwɔ ntoasɔ sokuu mu ntumi nnsi steroids a wɔde di dwuma wɔ ntoasɔ sokuu mu no korakora deɛ, nanso wɔbetumi aka ho asem wɔ kwan bi so a ɛma asuafoɔno ani nnyɛ ho sɛ wɔde bedi dwuma koraa. Kookyifɔ betumi adi yɛi anim ayɛ nhwɛsɔ, akenkan steroids ho nsem, na wɔne wɔn amirikatufɔ akyɛ saa nsem a wɔko kenkane no.

Sɛ obi fa steroids na ɔdidi yie pa ara a na ɔtenetene n'mpom mu ɔma n'ani aku ne mu duro ho a, ɛma ne ho ntini yɛ akɛsɛɛ; nanso te sɛ mpen pii " pɛ ntɛm nya wo ho no", steroid a obi de bedi dwuma no wɔ nsusuansɔ a obi benya amono mu ho ara anaa daakye bi.

Sɛ obi amfa steroid anni dwuma mpo a ne ho ntini betumi ayeyɛ kama sɛnea ɛsɛ. Ɛwom sɛ saa kwan yi bekɛ kakra deɛ, ntinitini a ɛbesɔre no tumi nya ahɔɔden na ɛtumi kye kama pa ara na ɔhaw biara nso nni ho te sɛ steroids no.

Ɛwom sɛ kookyi biara nni ho a ɔbehɛda aka sɛ wɔmfa steroid deɛ. Sɛ wɔka wɔn ano to mu na wɔanka ho asem yɛ kom wɔ ho a, mmabunu pii adwene mu no ne fa no beyɛ wɔn fɛ. Ɛwom sɛ ebia wɔnhɛ da nka nkyɛ amirikatuni bi sɛ ne mmɔden a ɛnko nkan firi ne mu a ayɛ ha/ anaa ahɔɔden a onnie nti bere a ɔmbɔɔ obiara din no betumi ahɛ ebinom kutupa ama wɔafa steroids. Sɛnea obi fa saa nnuro yi a ɛma ne mu yɛ duro wɔ saa tebea ahɔɔɔ a mabobo din nyinaa mu no ma ɛye den pa ara sɛ amirikatufɔ a wɔye mmabunu no sɛ wɔbetwe wɔn ho afiri ho bere a wɔnim sɛnea nsusuansɔ a ɛwɔ saa aduro yi a wɔde bedi dwuma yi so.

Saa asem yi ko akyiri koraa sene agodiea yɛbɛpɛ sɛ yɛbekora anaa yɛbɔbɔ ho ban no so. Sɛ obi de steroids di dwuma wɔagodie mu ɛye asisie. Ɛsiane apomuden ne mmara ho nsem nti.

MAKENKAN NNURO A Ɛ FA APOMUDEN HO MMARA NA MENIM EHO NSUNSUANSO A ƐYE HU PA ARA NO

_____	_____
Ɔwofoɔ Nsatim	Afeda
_____	_____
Ɔwofoɔ Edin (Tintim)	
_____	_____
Ɔkansifoɔ Nsatim	Afeda
_____	_____
Ɔkansifoɔ Edin (Tintim)	