



This e-book was digitized from an original copy by the West African Research Association for the African Language Materials Archive (ALMA) project. Original funding for this project was provided by [UNESCO](#) and the [Council of American Overseas Research Centers \(CAORC\)](#) in cooperation with the [West African Research Association](#) and [Columbia University](#).

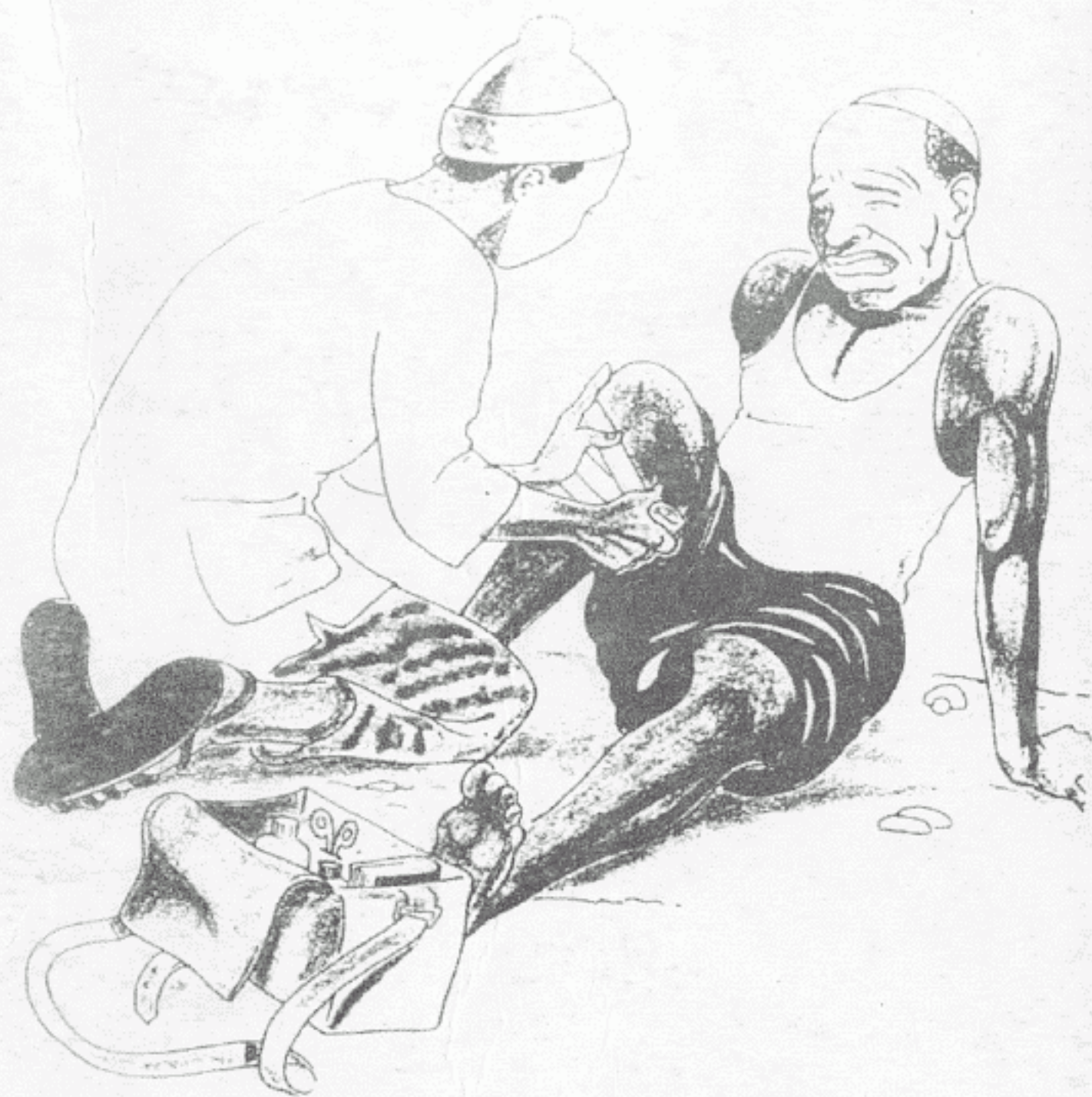
Please see the following web sites for more information about the ALMA project, contributing authors, and more titles in the series.

- Digital Library for International Research catalog: <http://catalog.crl.edu/search~S16>
- African Language Materials Archive (ALMA): <http://www.dlir.org/e-books.html>
- African language materials including interviews in video and PDF versions, documentary video, translation work, and bibliographies can be viewed at <http://alma.matrix.msu.edu>.



Wasin, Palaaniŋ Familiyaal,

Sidaa, ak Cuugri (kolera)



saar yu-jóge ci téere fu amul doktoor, David Werner
ENDA, B. P. 3370, Dakar, Senegaal, 1997

Wasin:

**Ndigal yu jëm ci jigéen ñi ak
ci saas faam yi 1**

Palaaniŋ Familiyaal:

**Nan lanu war a def ngir am
lim bi nu bëgg ci ay doom? . . . 43**

Sidaa ak Cuugri (kolera) 54

saar yu jóge ci téere

Fu Amul Doktoor, David Werner

ENDA, B. P. 3370, Dakar, Senegaal

1997

Bu nu ne "raxas loxo" danu ne raxas loxo ak saabu te taamu ca ku nekk ak ndoxam. Maanaam ku nekk jël kopp ndox walla dem ca robine ba ngir raxas ay loxoom. Te keneen waratul jëfandikoo ndox moomu. Su nu bokkee benn ndab ngir raxasu, dinanu jël ak a jox ay doomi jangoro fieneen fii ci raxasu.

Bu nu ne "tàngal walla baxal meew walla ndox" danu ne ndox mi war na bax bu baax lu maat fjaar fukki saa. Su ndox mi walla meew mi baxul bu baax lu mat fjaar fukki saa, doomi jangoro yi duñu dee te dinañu ci des.

Nu tekkee saar yi ci Fu Amul Doktoor bu nasaraan bu 1997, ci 1999. Ki jiite liggéeyu piri mi ci kàllaama Wolof: Susie Murzynski. Sunu cant yu tar jëmale ko ci fiépp fii dugal seen loxo ci piri mi (nu lim leen ci kaw abajada):

Mbeng Faal, Mamadu Jóob, Aliyun Mangan, Aliyun Njaay, Faatu Faal Njaay, Dr. Magget Njaay, Rafayel Njaay, Seydu Nuuru Njaay.

Xalaat yi nu joxe ci téere ENDA bii ñu ngi yem ci fii ko bind, te du ca génn, dañuy wone xalaati mbootaay téere bi soxal, walla kureel yi toppatoo wàllu mbind mi.

Nataalkat yi: Usman Si, Tumani Kamara, ak Asirina Opan Mamore
Taape ak jekkal xët yi: Susie Murzynski

Ngir jënd téere bi, jokkooleen ak: Susie Murzynski, 951-3640, 951-1737
B. P. 3212, Cees, Senegaal Fax: 951-2666
walla

ENDA Ceer Moond, 54 Rue Carnot, B. P. 3370, Dakar, Senegaal
Telefon: 823-6391 walla 822-9890

NDIGAL YU JÈM CI JIGÉEN ÑI AK CI SAAS FAAM YI

Baaxu Jigéen

Ci yoon, diggante 11 at ak 16 at la baaxu jigéen di tàmbaliy feeñ, tey dellusi 28 fan yu nekk, waaye léeg-léeg du ko mat mbaa mu ëpp ko. Àppub baaxu jigéen dina nekk 3 ba ci 4 fan.

Bu dee janq, dina faral di ànd ak metitu biir te it mën na koy gis ci diggante yu ëppànte. Jafe-jafe yooyu dinañu faral di am ci janq ji, waaye ñaare du nekk jàngoro.

BU AB JANQ DI GIS MBAAXU JIGÉEN TE MUY ÀND AK METIT:

warul a tëdd ndax tëraay bi dafay yokk metit wi.



Dafa war di dox ak a yëngu.

Su ngeen gisee lu deme nii (476, FAD), dafay tekki ne mën ngeen xool xët 476 ci téere bu tudd Fu Amul Doktoor. Su ngeen gisee lu deme nii (32, LEKK), dafay tekki ne mën ngeen xool xët 32 ci téere bu tudd Lan lanu war a lekk ngir am wér-gi-yaram ak pajum faggu, nan lanuy moytoo jàngoro yu bari?

Mën na naan lu tàng tey dugal
ay tãnkam ci ndox mu tàng.



Mën na naan itam ay garab yu
koy seral, yu deme ne aspirin
mbaa antispasmodik (550, FAD).
Mën na dàmپ biir bi ndegam laaj na ko.

Diirub fan yi mu gis mbaax, janq bi war na toppatoo bu baax yaramam,
di nelaw bu doy, di lekk ci ñam yépp tey jàpp ci liggéeyu kër gi ni mu
ko daan defe.

Màndarga yiy wone ne mbaaxu jigéen awul yoon.

- Waroo gi ci àpp yi jigéen di gis mbaax lu jaadu la ci ñenn ñi, waaye
am nay jigéen ñu mu doon màndarga ci ñoom, muy wone jàngoro ju
yàgg ci ñoom, mbaa ag néew doole, ag ñàkk deret, lekk gu awul yoon,
ab doomi jàngoro ci seen yaram mbaa neewo ci seen biir.
- Yeex a gis mbaax mën naa màndargaal ěmb. Waaye bu dee ab janq,
mbaa jigéen ju weesu 40 at, yemadig àpp yi muy gis baax lu jaadu la.
- Su fekke ne dafa gis mbaax mu bare lool, mu mel ni kuy xépp deret
te fekk mu toogoon diiru weer mbaa lu ko ěpp te gisu ko, mën naa doon
ěmb bu yàqu (xooleen xët 40).
- Su fekke dafa néew lool, te deret ji ñuul ànd ak metitu biir, mën naa
nekk ěmb bu sosoo ci bitib butitu njurukaay bi. Loolu nag mën naa aay
lool, ba tax ñu war a gaaw a seeti ab doktoor, mbaa ab saas faam.
- Bu dee kuy xépp deret ci biir ěmb, mën nañoo yaakaar ne ěmb bu
yàqu la.
- Bu fekke ne ndaw si dafay gis mbaax lu weesu 6 fan, mbaa deret ji
bare lool walla mu di ko gis lu ěpp benn yoon ci weer, war na dem
seetluji boppam. Am na ay jigéen ñuy gis tuuti deret diggante mbaax
ak moroom ma te muy lu jaadu ci ñoom.

Saatlug jigéen (fi jigéen di noppee gis baax)

Mooy fi baaxu jigéen di jeexe tàkk ci moom, te du mën a amati doom. Loolu mu ngi faral di am ci diggante 40-ak 50 at. Ku loolu di waaj ci moom, dafay tàmbali faral di gis mbaax ci àpp yu wuute ci diirug ay weer, daldi sooga taxaw.

Ci diir boobu nag, jigéen ñi duñu mën a ñakk a am njàqarey xol, di ànd aku tàngoor aki metit ci yaram wépp, boole kook xel mu nàqari. Su jamonoy saatlug jigéen ñi weesoo rekk, ñu dellu ci seen sago am tawféex.



Jigéen ñiy xëpp deret mbaa ñuy am metitu biir yu tar ci jamono yi ñu noppee gis mbaax, walla jigéen ñi nga xam ne gannaaw bu seen baax taxawee ba noppi dañuy nàcc ba téy, ñooñu war nañoo seetluji seen bopp ba mu wóor leen ne du ab neewo ci seen biir.

Ĕmb

Màndargay ĩmb:

Màndarga yii yépp jaadu nañu cib ĩmb:

- Ñàkk a gis mbaax li ci ĩpp, mooy màndarga miy jiitu.
- Xel muy teey suba teel lu gën a bare ci diggante ñaareelu weer ba ci ñetteelu weeru ĩmb bi.
- Biir buy réy.
- Wéen yuy réy.
- Ay gakk ci xar-kanam gi, biir beek ween yi.
- Ci lu mujj ngay yég xale biy yëngu ci sa biir.



Tëddin wu jaadu wi doom ji war a tédde ci biiru ndeyam ci 9 weeram.

Ni ñuy sàmme wér-gi-yaram ci jamonoy ěmb:

- Lekki bu baax am na solo lool. Yaram wi soxla na dund bu bare ay poroteyin (yu mel ni yàpp, jën, ñebbe), ay witamin ak i xorom. Amul wenn ñam wu ñuy moytu.
- Di xorome xoromu iyodd ngir xale bi mën a mat te ànd ak wér-gi-yaram.
- *Di sàmm ag cet ci sa yaram.* Di faral di sangu tey soccu bés bu nekk.
- Diirub juróom benni ayu-bés yi mujj ci ěmb, néewal séy moo gën ak di moytu bépp yëngu bu am solo, ak tukki/dox yu sore.
- Jigéen ju ěmb ju dëkk ci diiwaan bu bare sibbiru war naa naan benn niwaakin bés bu nekk, te jéll benn bés ci ayu-bés bu nekk, dale ko ba ěmb bi tàmbalee.
- *Di moytoo naan ay garab yu bare,* bu mënnee ñàkk. Am na ay garab yu mën a lor lool doom ji ci biiru yaayam. Li gën daal mooy, bala muy jël garab, na doon ci ndigalu doktoor. (Su ko doktoor biy bindal garab, jigéenu biir ji war na koo xamal ne dafa ěmb—léeg-léeg sax biir bi day feen/leer.) Jigéenu biir ji mën na jël ay garab yuy dalal ak garab yuy waññi foroxtanu mbàq waaye lu yem rekk. Dina baax it muy jël garab yuy dolli kàttanam, yu deme ni witamin ak weñ gu ñuul. (187, FAD).

Jigéenu biir ji war na it di sore xale yi ame xuréet mbaa ñas.

- *Warul a tóx, warul naan sàngara.* (470, FAD).
- *War nay lekk yàpp wu ñor xomm.*

AY TAWAT YU NDAW YIY FARAL DI DAL JIGÉENU BIIR:

1. *Xel muy teey ak waccu:* loolu mu ngi faral di am ci suba si, ci diggante ñaareel ba ñetteelu weeru ěmb bi. Bu yeewoo suba, lekk lu dëgër, lu deme ne mbiskit mu am xorom. Di faral di lekk tuuti, ay yooni-yoon, moo gën lekk lu bare benn yoon. Naan benn walla ñaari doomi garab guy teree waccu, maanaam *Wogaléen* bu xel miy teey, walla mu naan ko 15 saa bala muy lekk. Nay moytoo lekk lu niin.

2. *Xërñeññi:* Lekki tuuti-tuuti saa su ne tey naan meew.

3. *Tànk yu sadd:* Bés bu ne, nay faral di tēdd noppalu ay yooni-yoon, aj ay tànkam ci kow mbaa muy tēdde wetu cammoñ. Su tànk yi sadde

lool, war naa dem seetluji boppam. Loolu diisaayu xale bi ci biiram ci weer yu mujj yi moo koy waral. Mu ngi gēnatee metti ci ku ñàkk deret, ku lekkam baaxul mbaa xorom ëpp ci lekkam.

4. *Ñàkk deret ak dund gu bon:* Ñi ëpp ci jigéeni kow gi, dañuy ñàkk deret; ñàkk deret googu mi ngi gën a aay bu ñu ěmbee. Ngir jur ju dēgër, jigéen gën na soxla lekk gu bare poroteyin ak weñ gu ñuul. Bu benn màndargaay ñàkk deret walla màndargaay lekk gu bon feeñee ci moom, fàww mu yokk lekkam ci yàpp, ci ginaar aki nen. Fàww it muy naan benn mbaa ñaari doomi garabu weñ gu ñuul ("Sulfate ferreux") ñetti yoon bés bu nekk, diiru benn ba ñetti weer.

Su fekke ne am na kayit yiy feeñal albimin ci am saw mën na ko jëfandikoo. Boo gisee ne saw mi am na xorom mbaa albimin, war na dem seetlu sa bopp.

5. *Jàngoroy (rew) "waris" maanaam siddiit yuy fes:*

Tēdde njaaxaa-naay, aj say tǎnk (ca kow), ni ñu koy defe ci tǎnk yi sadd. Su fekke ne

siddiit yi dañoo newi tey metti lool, dangay lēmēs tǎnk beek bandaas buy tǎwwiku maanaam lastic. Booy tēdd guddi dindi bandaas bi.



6. *Suuf gu lucceeku:* Li koy waral mooy diisaayu xale bi ci biir bi. Ngir dǎnk metit wi dangay samp say bēti wóom ak say coñco ci suuf, dóoxlu, toogukaay bi fēete kow ni ñu ko wone ci nataal bi, te ngay fajtal seere bu la dalee ngir da koy yokk.

7. *Seere:* di lekk doomi garab te di tǎggat yaram wi. Di moytu nǎndal yuy dawal biir.

Màndarga yu aay yi cib ěmb:

1. *Xēpp deret.* Bu fekke ne jigéenu biir ji dafa tǎmbali di xēpp deret, bu doon tuuti sax, màndarga mu bon la. Biir bu yàqu lay war a doon. Dafa war a tēdd, yónnee ñu woowal ko Doktoor. (seetleen mat wu naaxsaay ci xēt 40)

2. *Ñàkk deret, gu metti*, Jigéen ji day sonn lool, biir mbari bët yi xall. Bu ñu ko fajul, mën na cee faatu buy wasin, walla gannaaw bu wasine. Ci loolu, dund bu baax rekk dootul doy. War na dem kër doktoor tey naan doomi garab yu am weñ gu ñuul (maanaam "fer"). (573, FAD).

3. *Tank, loxo, xar-kanam yu sadd* booleek metitu bopp, gis bu lëndëm, tasiyon bu yéeg ak albimin ci saw mi, loolu mândargay *tookeg ëmb la*.

Fajum tookeg ëmb:

- Dem kër doktoor.
- Tëdde wetu cammoñ.
- Di lekk lépp ci ni mu ware, bañ a bàyyi xorom.
- Bañ a naan nandal guy sawloo.
- Bu amul tan, gis bi lëndëm, te xar-kanam gi sadd, walla muy kadd-kaddi, li war mooy gaaw a dem jëli doktoor, ndax bakkanu ndaw si xaj na ci.

**DIIRUB 3 WEER YI
MUJJ CI ËMB BI**

Su amee metitu bopp

te

xar-kanam gi ak loxo yi
sadd, mēnees nañu ni
tookeg ëmb la.

**DEM WUTTI
DOKTOOR MOO WAR**



Su fekke ne tãnk yi
rekk ñoo sadd, jombul
aayul. Waaye lu ci
mën a am, nañu seetlu
yeneeni mândarga.

Dem kër doktoor ci diirug ěmb

Waa kĕri doktoor yu bare ak doktoori jigĕen fii (saas-faam) dañuy xiir jigĕen fii ěmb ñuy faral di seetluji seen bopp laata ñuy wasin ak di leen soññ ñuy wax seen tawat ci wallu wér-gi-yaram. Boo ěmbee, te ñu yombalal la yoonu dem seetlu sa bopp, ubbil nañu la buntu xam lu bare lu la mĕn a aar ci ay téq-téq te di la dimbali ba nga am doom ju wér.

Soo dee saas-faam, mĕn nga xettali jigĕen fii ěmb (ak xale yiy waaj a juddu), di leen woo ñuy ñów di seetlu séen bopp laata ñuy wasin, walla nga di leen seeti. Li gĕn mooy, di leen seeti *benn yoon ci weer wu ne diirub 8 weer yu jĕkk ya*, ak *benn yoon ayu-bés bu nekk ci juróom ñeenteelu weer wa*.

Bu loolu jafee (ndax sorewaay bi), di ko def lu bon-bon ci biir:

- ñetteelu weer wa
- juróom benneelu weer wa
- juróom ñetteelu weer wa
- juróom ñetteelu weer wa ak genn wáll, ak bu matalee.

Solo yi nu war a yittewoo bu ñuy seetlu jigĕen ci biir ěmbam:

1. Xamlante

Di laaj jigĕenu biir ji ay tawatam aki soxlaam. Di fexee xam nu ěmbam yi jiitu deme woon; nan la ěmbam bi mujj deme woon, ak bépp téq-téq bu mu mas a am. Di wax ak moom ci ni mu mĕn a dimbalee boppam ba am doom ju ànd ak wér:

Lekk gu baax. Di ko xiir ci lekk gu baax gu bare poroteyin, weñ gu ñuul ak kalsiyom (LEKK).

- Sàmm ag cet (LEKK).
- Solob *néewal lu muy naan ay garab mbaa mu bañ koo naan far* (xĕt 4)
- Solob *bañ a tóx ak bañ a naan sangara*.
- Njariñal *tàggat yaramam ci lu yem tey noppalu*, waaye di moytoo *yĕngook doole tey moytu root mi*.

- *Nakku tetaanos*, ngir aar xale bi mu ëmb ci jangoro jooju (ñu ñakku ci 6^{ool}, 7^{ool} ak 8^{oolu} weer su fekke ñakkoogul woon. Su fekke mas na ñakku tetaanoos lu jiitu, nañu ko tóllanti ci 7^{ool} weeram).
- Di *moytu bu baax sibbiru*, ndax am songam mën naa aay lool ci moom mbaa mu indi *ëmb bu yaqu* (529, FAD).

2. Lekk gi

Ndax jigéenu biir ji niru na ku dundam baax? Ndax ñakkul deret? Su ko ñakkee, waxtaanleen ci ni muy def ba lekkam gën. Sees ko mēne, nees ko jox doomi weñ gu ñuul - su mēnee am ñu boole ci asid folik ak witamin see. Nañu ko digal nu muy fajtale wéradig metiti suba si ak ni muy dalale ay xérñéññ.

Ndax ni yaramu jigéenu biir jiy yokkoo jaadu na? Su mēnee am nañu koy peese saa yu ñówe seetlusi boppam (wisitu) te di bind disaayam. Ci yoon, jigéenu biir ji war na yokku 8 ba ci 10 kilo bu yeggee ci 9^{oolu} weeram. Su fekke ne diisaayam dafa taxaw yokkootul, loolu màndarga mu bon la. Yokku bu gaaw bi it ci wéer yu mujj yi, baaxul. Bu ngeen amul dara lu ngeen mën a nattee disaayam, xool leen ci jëmm ji ngir xam ndax yokku na am déet.

Walla yeen ci seen bopp seetleen nu ngeen mën a xaymaa disaayam.

Ay móol walla leneen lu ngeen xam disaayam.



3. Gàllankoor yu ndaw

Laaj leen jigéenu biir ji ndax dinay am yeneeni gàllankoor yiy faral di ànd ak ab ëmb. Xamal ko ne loolu aayul te jox ko ndigal yi nekk ci xët 4.

4. Màndarga yi aay

Jéemleen a nemmeeku benn bu ci nekk ci màndarga yu aay yi nekk ci xët 34 ci téere Lan lanu wara lekk Tegleen seen baaraam ci takkub-jarab jigéenu biir ji saa yu ñówee seetlusi boppam ngir ngeen mën a xam liy doxinu xol bu yem ci moom ngir ëllëg bu doxinu xol ba jaadootul (ci

lu mel ni jëllub tooke mbaa xëpp deret ju metti). Su ngeen amee jumbukaay bi fiuy seete tasiyon (nattukaayu tasiyon), nattleen xélu deretam te natt diisaayam. Wottu leen bu baax mândarga yu aay yii:

- | | | |
|------------------------------------|---|-----------|
| • Diisaay bu jekki yokku |) | |
| • Loxo ak xar-kanam yu newi |) | Mândargay |
| • Tasiyon bu yokku ba ranfeeku |) | tookey |
| • Ñakk deret gu metti (xët 6) |) | ëmb |
| • Bépp xëpp deret bu metti (xët 6) |) | |

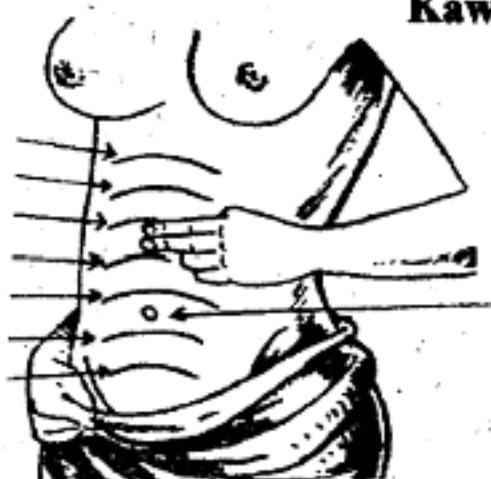
Su benn rekk ci mândarga yii feeñee, ci ni mu gën a gaawe nafu yóbbu jigéen ji cib doktoor.

5. Màggug xale bi ak tēraayam ci biiru yaayam

Làmbleen biirub jigéenu biir ji, saa yu ñówee seetlusi boppam, mbaa ngeen won ko nan la koy defalee boppam.

Kawewaayu butitu njurukaay bi

9 weer
8 weer
7 weer
6 weer
5 weer
4 weer
3 weer



Ci yoon, biir bi dina màgg ñaari baaraam weer wu nekk.

Ci 4^{weelu} weer ak genn wàll, ci jumbax bi lay tollu.

Weer wu nekk, bind leen ñaata baaraam ñoo dox diggante biir bi ak jumbax bi, bu ko féetee suuf walla bu ko féetee kow. Su fekke ne biir bi dafa rëy lool walla yokkuteem gaaw lool, mën na am ndox mi ci biir bi dafa ëpp li jaadu. Bu dee loolu, du ngeen gaaw a daj xale bi ci biir. Ndox mu bare lool ci butitu njurukaay dafay wone ne xëpp deret ju bare dina yomb ndaw si buy wasin te mën naa tekki itam ne xale bi dafa sosoo laago.

Làmbleen ba xam ni xale bi tēdde ci biir butitu njurukaay bi. Su melee ne dafa galanu, ndaw si war naa dem seeti doktoor, bala matu wee tàmbali, ndaxte mën na laaj ñaare fiu xotti (opere) ko.



Ngir seetluwaat tēraayu xale bi buy waaja wasin, xoolal ci suuf.

6. Doxinu xolu xale bi ci biir

Bu amee 5 weer, déglu leen doxinu xolu xale bi te bayyi^{wēyēn} xel cig yēngoom. Mēn ngeen a fexe dēpp seen nopp ci biir ndaw si, waaye du yomb a dégg. Dina gēn a yomb a dégg bu ngeen amee dégg lukaay bi ñuy wax estetoskop (mbaa ngeen defarlu ci benn: Ban bu ñu togg walla bant bu dēgër dina ci baax lool), dafay bindoo ni lantinoor, xoolal nataal bi.



Ngir bañ a jaawale nawug xale bi ak gu yaayam, da ngeen di teg seen baaraam ci takkub jarab yaay ji. Su fekke ne ni muy doxe ci biir bi dēppoo na ak ni muy doxe ci loxo bi, ngeen xam ne li ngeen dégg xolu yaay ji la, walla benn ciy sidditam. Su gēnee gaaw ci biir bi, xale bi la.

Su ngeen déggee xolu xale bi di gēn a yēngoo ci suufu jumbax bi ci weer wu mujj wi, kon bopp lay jiital buy juddu.



Su ngeen déggee xolu xale bi di gēn a yēngoo ci kow jumbax bi, bopp bi moo war a fēete kow te kon taat wi la liir biy jiital buy juddu.

Su ngeen amee montar, waññi leen fitaxi yēngu-yēnguy xolu xale bi. Bu xol bi tēggee 120 yoon ba 160 yoon ci saa, jaadu na. Su matul 120 yoon ci saa, am na lu awul yoon (mbaa book waññiwuleen bu baax, mbaa jombul xolu yaay ji ngeen déglu). Seetluleen takkub jara bu yaay ji. Xolub liir neexul a dégg boo ko yàggul a def. War nga koo tàmm ngir mēn ko.

7. Waajal jigéen ñi ci seen mat

Bu waxtuw mucc jubsee, nañuy faral di seet jigéen ñi. Su dee ku am ay doom, nañu ko laaj nu àppu matam daan tollu, ak ndax amoon na ca ay jafe-jafe. Nañu ko wax nu mu mën a def ba yombal mat wi ba mu bañ a metti lool (seetal xët yi ci kanam). Xëy na dingeen bëgg muy tàggat boppam ci ni mu war a noyyee bu baax, ndànk, ba mu mën na noyyee noonu keroog buy matu ci biir metit wi. Nañu ko xamal njariñ li nekk ci bàyyandiku su metit wi dalee.

Su amee lu leen tax a foog ne mat wi dina jafe ba ëpp leen doole, yebal leen ndaw si mu dem wasini ci kër doktoor mbaa loppitaan. Fexeleen ba buy tàmbalee matu fekk ko mu nekk fu sorewul loppitaan.

NAN LA JIGÉEN DI XAMEE BÉSUB WASINAM

Dale ko ci bés bu jiitu ci mbaax mi nga mujj a gis wàññi ci ñetti weer, yokk ci 7 fan.

Ci tegtal, bu ñu jàppee ne mbaax mi nga mujj a gis mu ngi tàmbali ci 10 fan ci weeru mé.

Daleel 10 mé dellu gannaaw 3 weer muy 10 febariyé yokk 7 fan muy 17 febariyé

Liir bi mu ngi war a juddu ci weti 17 febariyé.

8. Dénc li ñu bind

Ngir mën a dendale li ngeen gis ci seen seet diggante weer ak moroomam te xam nan la biir biy doxe, am su ngeen koy bind ni mu gën a yombee dina leen dimbale. Ci xët wi ci topp, dinañu ci gis, ay tegtal ci ni ñuy binde ay takk. Mën ngeen ko soppi ni mu leen juboo. Kayit wu gën a yaatu moo gën a baax. Yaay ju nekk mën naa dénc kayitu boppam, te di ko indi wisit wu nekk.

Wëttéen wu sell



Ay ndimoyu woyof,
te dëgër, ngir yeew
jumbax bi; war
nañoo set wecc
te wow koññ.



JUMTUKAAYI NDOLLANT NGIR SAAS FAAM BU FARLU

- Lâmpu tors

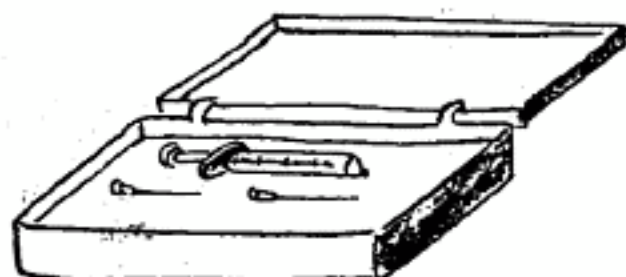


- Ab déglukaay
("Stéthoscope
obstetrical") ngir déglu
xolu liir bi ci jumbaxu
yaay ji.

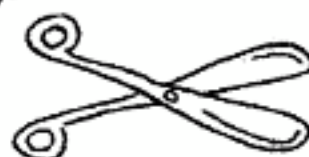
- Ab manqukaay muucu ngir
dindi baqta yi ci bakkanu liir
beek lor yi ci gemmiñam.



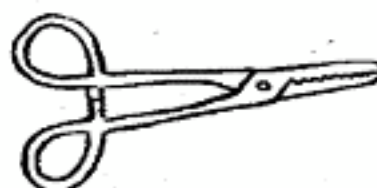
- Ay pikiir aki pingu yu sell



- Siso yu cat ya wërngalu
ngir dagg ànd bi ci lu gaaw
(bu fekke ne aajo na ko ci
lu jàmp).



- Niim yi fiuy wax "Pinces de
Khocher" ngir kepp ànd bi
walla ngir taxawal deret ji
xottiku yi di indi.



- Ay ampul yu def
metersiin



- Naari ndab: benn bi ngir raxasu, bi ci des ngir def ci ànd bi te seetlu ko.



- Benn puso ak wëñ yu sell ngir ñaw xoti-xoti yi.

- Tuufaay luy rey doomi jàngoro ngir bëti liir bi.



Wasin gi

Mbir la mu bokk ci sunu bind. Su ku jigéen ki wéree péññ te lépp jaar yoon, liir bi mën na juddu, génnal boppam, te kenn du dimbali yaay ji. Ci wasin wu aw yoon, *lu ci loxob saas faam bi gën a néew, ci lay gën a mën a awe yoon.*

Lu ci mën a am, dinay am wasin yu jafe, te léeg-léeg bakkanu yaay ji, walla liir bi xaj ci. Su fekke ne séentu nanu ne wasin wi dafa nar a jafe, li gën mooy, ab doktoor rewli aji wasin ji.

Màndargay wasin yu nar a aay bay soxla teewaayub doktoor:

- Su jigéenu biir ji di xëpp deret laata muy wasin.
- Su amee ay màndargay tookeb ëmb (xooleen xët 6).
- Su ndaw si àndeek jàngoro ju yàgg mbaa ju metti bi muy wasin.
- Su fekke ne ndaw si dafa ñàkk deret walla deret ji du way ni mu ware.
- Su fekke ne ndaw si mas na jaar ci ay wasin yu jafe mbaa mu mas a nàcc deret ju bari.
- Su ndaw si amee ulde ci biir bi.

- Su ndaw si ěmbee ay seex.
- Su liir bi tēddul tēraay bu jaadu ci biiru ndeyam.
- Su jigéen jiy tonqi ndox laata mat wiy tām̄bali (su yaram wi tāngee mu gēnatee aay).

WASIN YI GĚN A NAR A METTI ÑOO DI:

wasin taaw



ak

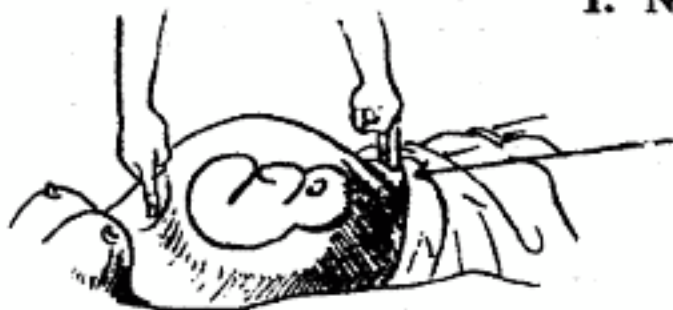
wasin yi mujj fekk am nga
doom yu bare ba noppi.



Nan lañuy gise ne ni xale bi tēdde baax na:

Ngir mu wóor ne boppu liir bi mu ngi fēete suuf, muy li jaadu
buy juddu, nii ngeen di fexee lām̄b ba daj bopp bi:

1. Na yaay ji wacce noo gi bu baax.

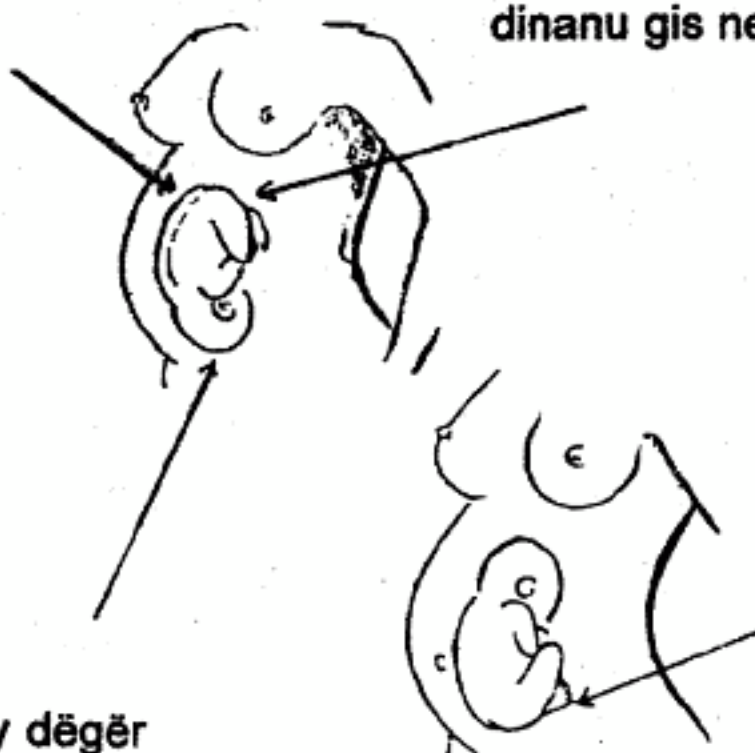


Bēs̄al sa baaraamu déy ak 2
baaraam fii, fi tollook ci kow
yaxu naq bi.

Loxo bi ci des di lām̄b di bēs̄ ci
kow biir bi.

Fi féeteek taati
xale bi mooy
gën a rëy te
gën a yaatu.

Su taat wi nekkee ci kow,
dinanu gis ne mooy gën a rëy.



Bu ñu nemmikoo
ne fi féete suuf
a gën a rëy, kon
ñu xam ne, taatu
liir baa fa nekk.

Bopp bi dafay dëgër
te wëmgalu.

2. Bës leen ndànk jëme ci gii wet ak benn loxo, ba noppi, bës jëme ci geneen wet ak loxo bi ci des.

Bu ñu bësee ndànk taatu liir bi
jëme genn wet, yaramam wépp
dina yëngatu ànd ak taat wi.



Waaye bu ñu bësee bopp bi tuuti
cig wet, bopp bi dafay banku ci
loos wi te li féete suuf du yëngu.

Su fekke ne xale bi dafa kowe ba
tey, mënees naa yéngal bopp bi tuuti.
Waaye su fekke mu fabu ba noppi
di waaj a juddu, kenn du ko mënatee
yëngal.



Yenn saa yi bu dee taaw, liir bi dina
wàcc ñaari ayu-bés laata mat wiy
tàmbali. Gannaaw ga nag, mat yi
ci topp xale bi du wàcc feek mat wi
tàmbaliwul.

Su fekkee ne boppu liir bi dafa fëete **suuf**, lépp war na mën a jaar yoon.

Su fekkee ne bopp bi dafa fëete kow, wasin wi mën na gën a jafe (xale bi jiital taat wi) te li gën a wóor mooy (wasin wu xale bi jiital taat wi) wasini cib loppitaan walla fu sorewul ak kër doktoor.

Su fekkee ne liir bi dafa **tëdde wet**, yaay ji dafa war a wasine cib loppitaan. Moom ak doomam yépp seen bàkkan xej na ci.

Màndarga yiy wone ne waxtuw wasin jege na:

- Ay fan lu jiitu wasin wi, liir bi dafay wàcc ci biir bi ci la noowu yaay ji di gën a yombe, waaye dina tax muy faral di saw ndaxte liir bi day tanc paftanam. (Bu dee taaw, màndarga yii dinañu feeñ, 15 fan lu jiitu muy wasin).
- Bu mat wi desee tuuti, lu mel ni rattaxiit yu weex mën na gënne ci sa kanam, léeg-léeg mu ànd ak tuuti deret.
- Metit yi (fuddug biir bi) mën nañoo tàmbali ay fan bala moo wasin. Mat waa ngiy tàmbali bu metit yooyu gënee tar te gën a jegewoo.
- Dinay am, waaye néew na, lu mel ni mat te du mat dëgg, loolu moo di ay metit yu tar te jegewoo lu yàgg bala ngaa wasin. Bu ñu la sottee ndox mu nugg mën na dalal metit yi, su fekkee ne mat wuy naaxsay rekk la, mbaa mu gaawal wasin wi su dee mat dëgg.

Ni butitu njurukaay biy fuddóo moo waral tonqi mi.

- Bu metit amul, butitu njurukaay bi dafay dal ne tekk, ni mu mel ci nataal bii:



- Bu dee fuddu, butitu njurukaay bi dafay yëkkëtiku ni ci nataal bii.



Fuddu yooyu butitu njurukaay bi def mooy waral buntu njurukaay biy tàwwiku.

- Ci yoon, tonqi ndox bi mooy topp ci fuddu butitu njurukaay. Waaye mën na am tonqi ndox bi jiitu fudduy butitu njurukaay bi. Loolu day wone ne wasin wi jege na. Foofu ndaw si dafa war a tëdd rekk.

Tolluwaay yi ñu raññee ci wasin

Ñetti tolluwaay yii lañu raññee ci wasin:

— Bu jëkk bi mu ngi tàmbalee ay metit yu tar tey dellusi ci diir yu tolloo tey dal bu liir bi wàccce bay waaja juddu.

— Naareelu tolluwaay bi dale ca bu liir bi waccee ci suufu njurukaay bi (utérus) ba mu juddu.

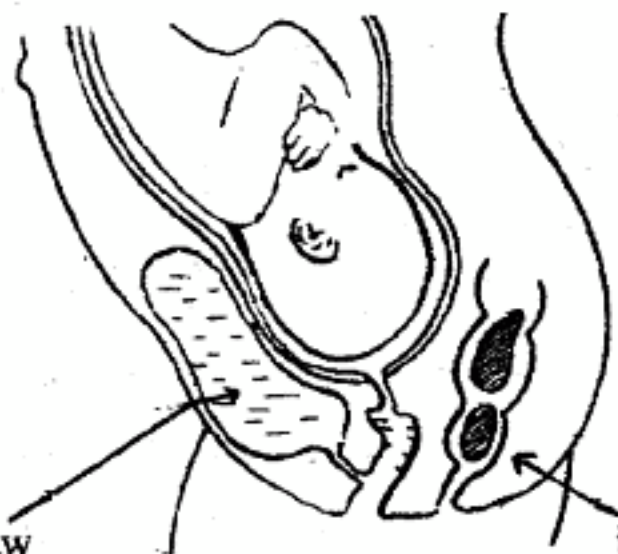
— Netteelu tolluwaay bi, dale ca juddu ba, ba ca génug and ba (muy mucc gi).

Tolluwaay bu jëkk bi ci wasin mën na mat 10 ba 20 waxtu walla lu ko ëpp, su fekkee muy wasinu taaw, mbaa muy 7 ba ci 10 waxtu su dul wasinu taaw, waaye diir yi dinay woroo lu bare.

Ci tolluwaay bu jëkk bi, ndaw si warul a nalu ngir mu gaaw, ndaxte dafa war a yagg te aji wasin ji du nemmeeku fu mu tollu.

Feek xale bi tãmbalewul a yëngu, ndaw si warul a nalu; dafa war a nég ba mu yebal ko.

Kiy wasin war naa yebbiku bu set door a wasin.



Paftan mu fees ak saw

jonkon

Su li ci paftan meek butit yi yebeekuwal, loolu mën na gétën génnu xale bi.

Faral di saw ci biir mat wi am na ci solo lool. Bu fekkee dafa toog lu yagg demul gannaaw kër, bu ñu ko raxasee ngir mu yebal ko (laawmaa) mën na gaawal wasin wi.

War na naan ndox mu bare, te su mat wi yeexee lool war na lekk tuuti.

Ba kera muy xëpp ndox mépp, ndaw si war nay noppalu, tey jóg, di dox tuuti, di noppalu, jappoo ko noonu.

Ci biir tolluwaay bu jëkk bi ci mat wi, saas faam mbaa ki koy taxawu (mataroon) nii la war a def:

- raxas ak ndox mu nugg ak saabu biiri aji wasin ji, suufam, kanamam gi ak luppam yi;
- lal lal bi walla laltu gi ak sér yu set, te di ko làlli, saa yu tilime, lalaat yeneen;
- beggandil lañset bu bees, walla baxal siso yi fiuy doge butit bi lu tollook 20 saa (bàyyi ko muy bax ba ba mu koy jëfandikoo, ub ko, seral ko te bañ a téye ci baaraamu siso bi);
- saas faam bi warul a bës biiru ndaw si, mbaa mu ne ko mu nalu ci biir tolluwaay bu jëkk bi.

Naareelu tolluwaayu mat bi, mooy juddu bi. Ci yoon, xëpp ndox lay tàmbaalee. Moo gën a yomb te gën a gätt ab diir tooluwaay bi jiitu. Bu fuddoo ci biir, ndaw si day nalu bu baax bay ñaq. Saa su dalee, dafay mel ni kuy gëmméentu.

Ngir nalu bu baax, aji wasin ji dafa war a xëcc ag noowam ba mu sës soog a nalook doole mel ni kuy dem gannaaw kër. Su fekke ne xale bi tē naa gén, te ndaw si xëpp ndox ba noppi, liy faral di am ci wasinu taaw, yaay ji dafa war a yëkkēti ay tñnkam, bank ko ci wóom yi, ni ñu ko wonee ci nataal yi:

jonkon



toog



jaaxaan

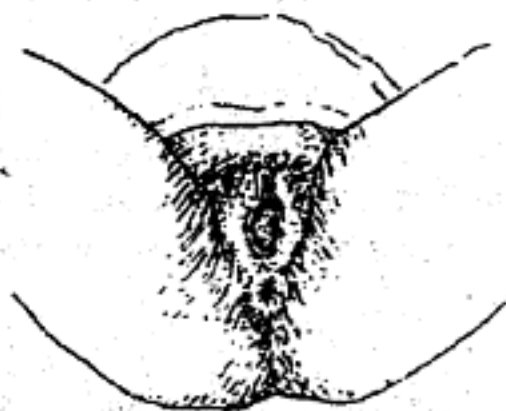


Bu kanam giy yakkliku, boppu xale bi feeñ, saas faam bi war na waaj a awu xale bi. *Bu wasin wi aweet yoon, saas faam bi warul a dugal loxoom, mbaa, ay baaraamam benn yoon ci kanamu aji wasin ji.* Ndaxte loolu mooy waral ay doomi jàngoro yu aay di feeñ ci aji wasin ji gannaaw ba mu wasinee.

Bu boppu xale bi génnee, saas faam bi dafa ko war a awu, waaye bu mu ko xëcc mukk.

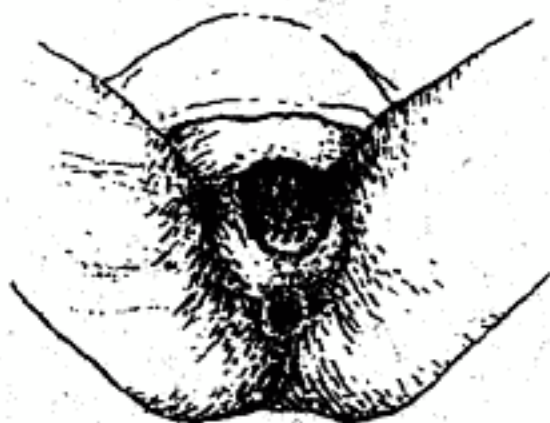
Ci yoon nii la xale di juddoo:

1.



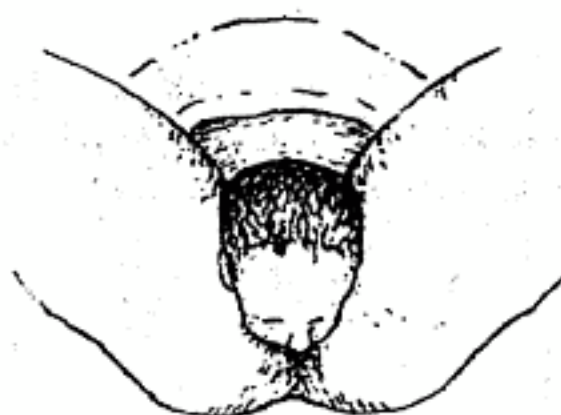
Bu tolloo fii, dangay nalu bu baax.

2.



Fii, dangay fexee bañ a nalu bu baax. Gàttalal sa noo te barel ko. Loolu dina tax sa kanam du xottiku.

3.



Seetluleen ne xarkanamu xale
feete suuf.

4.



Su ko defee yaramu xale bi dina
walbatiku genn wet ngir mbagg yi
mën a jáll.

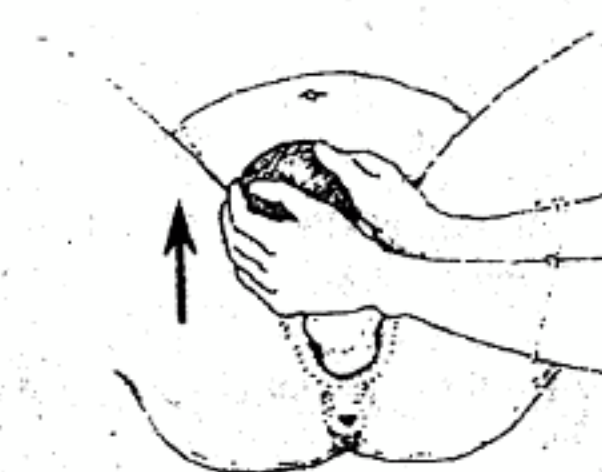
Su mbagg yi tēwee gannaaw bu bopp bi génnee ba noppi:

1.



Saas faam bi mën na japp bopp
bi ciy loxoom jemale ko suuf
ndànk, ngir menn mbagg mi
mën a génn.

2.



Bu génnee ba noppi mu jemale
bopp bi kow ngir mën a génne
mbagg mi ci des.

Waaye liggéey bépp yaay jee ko war a def. Saas faam bi warul a ñoddi mukk boppu xale bi, ndax loolu mën na koo indil laago bu dul wér.

Netteelu tolluwaayu wasin mu ngi tàmbale ci bu xale bi juddoo ba bay ànd biy gén (mucc gi). Ci yoon, ànd bi war naa gén ci diggante 5 ba 15 saa gannaaw bu xale bi juddoo. Ci diggante boobu nag lañu war a toppatoo liir bi.

Bu juddoo ci saa si:

- Nañu jàpp liir bi ci tànk yi, bopp bi jëm suuf, ngir rattaxiit yi mën a génne ci put geek ci gémmiñ gi. Nañu ko téye noonu ba mu noyyi.



- Bu leen yëkkëti mukk xale bi ba mu gën a kowe fi yaay ji tēdd, feek doguñu lutt bi.
- Bu liir bi jooyul ci saa si, nañu ko tàpp-tàppal ci cati tànk yi ngir mu jooy.
- Su noyyiwul ba tey nga dindi rattaxiit yi ci gémmiñ gi te *dëpp ko sa gémmiñ, woo noo gi (wooteg noo gémmiñ ak gémmiñ)* (126, FAD).
- Buy noyyi bu baax, tēral ko ci laltaay gu set.
- Fexe ba ngelaw bañ a dugg xale bi lu am solo la ci, rawatina bu dee liir bu matul.

Nan lañuy dagge lutt bi

Bu xale biy door a juddu, lutt bi day rëy te baxa: kenn du ko dog ci saa si.



Nees tuut butit bi gën a sew te xáll. Su ko defee dafu koy takk ci ndimo yu set yu ñu fudd bees, daldi koy yeew ba mu dan ngir deret jiy daw ci butit bi bañatee jáll, ñu dàgg ko ni ko nataal bi wone.

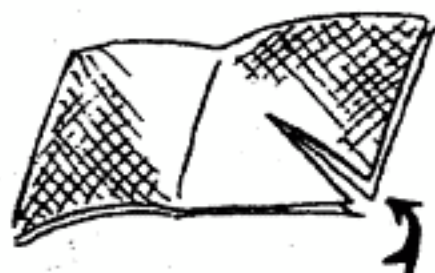


Lu am solo: nañu dog butit bi ak lañset bu bees tàq. Bala ñuy dindi mbar mi, nañu raxasu bu baax ak saabu. Su amul lañset bu bees, mēnes nañu jëfandikoo ab siso bu door a jóge ci ndox mu bax (lu mat 20 saa). **NAÑU DÀGG BUTIT BI FU JEGE YARAMU XALE BI.** Bu ñu bàyyi mukku lu ëpp ñaari santimeetar. Fàgg yii nag am nañu solo lool ngir aar ab liir ci tetanoos.

Pajum jumbax bi

Li gën mooy ñu jëfandikoo bandaas bi ñuy wax gaas bu sell bu 8 ful 8 santimeetar. Ñu xar cat li ak siso yu sell, daldi koy lëmës ni ko nataal bi wone:

1.



Fii ngay xar gaas bi

2.



3.



4. Bu mu dân te bu mu sew.



Bu amul gaas bu sell, ngeen lëmëse ko ndimo lu set wecc wu ñu fudd. Ñu bañ koo lëmës wërle moo gën, waaye ba tey, bu ñu ko dee def, bu mu dân ndax ngelaw li mën koo dugg ba góom bi wow.

Nanu farlu ba tilim mbaa pënd du laal jumbax bi te fexe itam ba du laleek yère yu tilimi nit ñi koy fab. Saa su tilimee, nañu ko raxas ak ndox mu ñu baxal, te itam nañu ko raxas ak alkool benn yoon bés bu nekk.

Sàngum liir

Jëfandikool njàmpeg cangaay bu liir, bu nooy te tooy, nga fomp deret jeek tilim ji des ci yaramu xale bi. Boo noppee nga mapp ko te sàng ko bu baax rawatina bu seddee (tàngaayu yaramu liir mën naa wàcc ba suufe lool bu ñu ci bàyyiwul xel).

Li ñu gën a taamu ñaare, mooy ñu bañ a sang xale bi feek góomu jumbax bi wérul ba wow (ci yoon diggante 5 ba 8 fan). Gannaaw 8 fan, nañu sang xale bi ak ndox mu nugg ak saabu bu nooy.

Nàmpu liir

Nañu nàmpal xale bi ci saa si gannaaw bu ñu dàggee butit bi ba noppi, noonu la ànd bi di gën a gaaw a génne, te kiy wasin du xëpp deret.

Génnug ànd bi walla "mucc gi"

Ci yoon, ànd bi war naa génn ay saa gannaaw bu xale bi juddoo, waaye léeg-léeg mu yàgg ba mat ay waxtu bala moo génn.

Bu ànd toogee lu yàgg bañ a génn (lu èpp 30 saa):

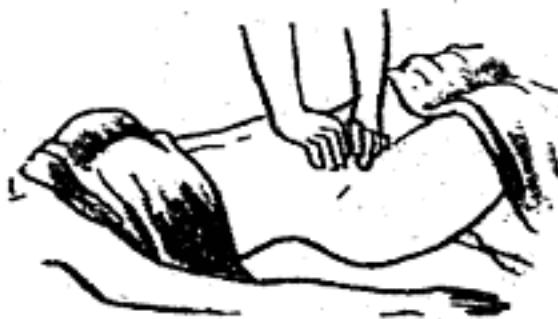
- bu ñu def dara su fekke ne yaay ji xëppul deret. *Bu ñu xëcc mukk butit bi.*

Lu ko moy mën naa jur xëpp deret gu metti.

- bu yaay jiy xëpp deret, nañu làmb biir bi: butitu njurukaay gi dafa war a def donj wu dëgër; su butitu njurukaay bi nooyee nañu def nii:

Nañu bës ndànk butitu njurukaay bi ba mu dan. Bu ko defee cig téey, ñu bës njurukaay gi ndànk jëmale suuf ci teey. Noonu ànd bi war na daldi génn.

Bu génnul te deret ji taxawul, ba tey nañu ko fexee taxawal te daldi gaaw seeti doktoor.



Xëpp deret

Bu ànd bi génnée, faww mu ànd ak tuuti deret. Waaye ci yoon, warul a nàcc lu yàgg te du weesu walaat.

Bu deret ji taxawul, su jigéen jiy xëpp deret bu metti, def leen nii:



• Wooluleen doktoör ni mu gën a gaawe. Su ñu mënul a gaaw a taxawal deret ji, jombul ndaw si dina soxlaji deret.

• Su ngeen amee yuy taxawal xëpp deret yu mel ni *Metersiin*^R walla li ñuy wax *Post Ipofis*, nañu ko ci jox ni ñu ko waxee ci xët 29.

• Ndaw si war na naan xecti ndox yu bare (ndox, ndoxi meññeefu garab, sexaw, supp). Su melee ni kuy bëgg a xëm walla ku toll diggante bu metti nañu yëkkëti tãnk yi ñu gën a kawe bopp bi lu tollook 50 santimeetar.

• Su fekke ne deret ji dafay sottiku bu metti mbaa book ndaw si nar a fiakk deretam jépp, nii lañuy fexee taxawal deret ji:

Nañu làmb biir bi ba daj butitu njurukaay bi (utérus), ñu yëkkëti butitu njurukaay bi ak benn loxo,

te ñuy bës suufu njurukaay gi ak loxo bi ci des.



• Bu bësaayub njurukaay bi taxul xëpp mi taxaw, nañu defe nii:

Nañu bës biir bi ak ñaari loxo, te tegle leen bii ci kow, bi ci des, ci suufu jumbax bi. Nañu weyal bës biir bi ab diir gannaaw bu tuur deret ji taxawee.



• Su deret ji tēwee taxaw:

Nañu jàpp njurukaay gi ci diggante ñaari loxo, bës ko bu baax.



Jëfandikoo metersiin (ergometarin) ak post-ipofiis ni mu ware

Ay garab yu aay lool lañu. Bu ñu leen jariñowul ni mu ware, mën nañoo rey yaay ji mbaa xale bi ci biir bi. Bu ñu leen jëfandikoo ni mu ware, am na fu ñu mën a jote seen bakkan. Nii lañu leen di jëfandikoo ci yoon:

1. *Taxawalug xëpp deret gannaaw bi xale bi juddoo.* Loolu mooy lu jiitu ci njariñal garab yii. Bu xëpp gi mettee lool, dañuy ping benn ampulu *Metersiin* waxtu wu nekk ba muy fietti waxtu mbaa ba kera deret jiy taxaw. Bu deret ji taxawee nag, du tax paj mi jeex. Nañu ko ping benn ampul walla 20 toq ñeenti waxtu yu nekk ba mu mat 24 waxtu. Su ñu amul *Metersiin*, mën nañoo jëfandikoo *Post-ipofiis* bi ñuy ping, te joxin wi di wenn, waaye taamu leen *ergometarin (Metersiin)* su mënnee am.

Lu am solo: Bala moo wasin, ndaw si war naa faggandiku ay ampulu *Metersiin*, mbaa mu wóor ko ne saas faam bi am na ko, ngir fegu ci xëpp deret.

Moytuleen: garab googu wareesu koo jëfandikoo lu moy bu xëpp gi deme bay ëpp loxo, te kenn du ko jariño mukk, ci biir ëmb mbaa ci wasin (maanaam kenn du ko jëfandikoo feek xale bi judduwul ba noppi).

2. *Ngir moytoo xëpp deret gannaaw ba ñu wasinee,* jigéen ñi mas a xëpp deret bu metti ci wasin ya jiitu, mën nañoo jël benn ampulu *Metersiin* (walla 20 toq) ci saa si gannaaw juddub xale bi, te di ko jëlaat 4 waxtu yu nekk ba mu mat 24 waxtu.

3. *Bu fekke ne xëpp gi biir bu yàqoo ko waral,* jëfandikoo *Metersiin* walla *Post-ipofiis* aay na lool, te doktoor rekk moo ko war a pikire. Waaye su ndaw si dee fiakk deret ju bare, mën nañu koo jëfandiko bu ñu toppee bu baax ndigal yi ñu joxe ci li ñu weesu léegi.

Teeylu leen: jëfandikoo *Metersiin* mbaa *Post-ipofiis* ngir gaawal wasin mbaa ngir may jigéen kàttan aay na lool ci ndaw seek doomam. Fi ñuy war a jëfandikoo garab yooyu lu jiitu wasin néew na lool, te Doktoor rekk moo ko war a pingé. *Bu leen joxe garab yooyu mukk lu jiitu juddub xale bi.*

Garab yi ñuy jëfandikoo yépp ngir gaawal wasin, mbaa ngir may jigéenu biir ji doole, yu aaytal lool lañu.

Liy may ndaw si doole ju doy bala moo wasin te gën ci moom mooy dundal ko bu baax, te di ko jox su ko jare ay witaamiin ak weñ gu fiul diirub juróom ñeenti weeri ěmb bi.

Jafe-jafey wasin

Bu jafe-jafe dikkee ci wasin, sàkku ndimbalu doktoor ni mu gën a gaawe am na ci solo. Jafe-jafe yeek lěj-lěj yi mën a am ci wasin bare nañu lool. Fii nag dañuy wax ci jafe-jafe yiy gën a faral di am.

Bu xale bi dikkee taat wi

Li war mooy fexee indi saas faam walla doktoor, rawatina su fekkee muy wasinu taaw.

Juutaay bu mel ni kuy raam mën naa yombal wasin wi bu fekkee ne xale bi dafa jiital taat wi.

Ñaare, du jar ngay def dara. Waaye, bu tãnk yi gënnee, te loxo yi tẽ mel ni dañoo tancu, war nañloo jaaxaanal yaay ji, ba noppi saas faam bi raxas ay loxoom bu baax, fomp leen ak alkool ba noppi, daldi def nii:

Jàpp ci loxo bi fèeteek biiru yaay ji, wacce ko te di ko bēsaale mu jem ci yaramu xale bi (boo bēggee jàpp loxo bi te doo gaañ xale bi, dangay dugal sa baaraamu dëy ci poqtanu liir bi, baaraamu ànd ak baaraamu diggi bi tegu ci kow, làng ak moom).



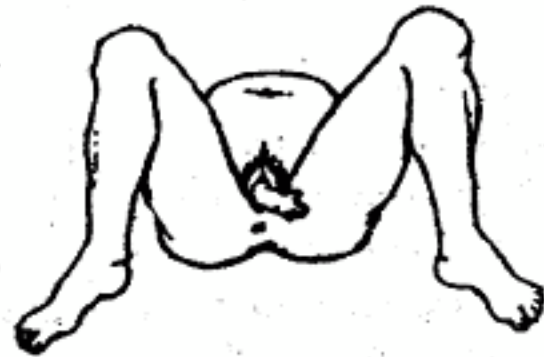
Gannaaw gi, nga jàpp xale bi ci tank yi yëkkëti mu jem kow, ba noppi dolli defaat noonu ngir gënne loxo bi ci des ni ko nataal bi wone.



Bu boppi xale bi gënnul, li gën mooy yaay ji tēdde njaaxaanay. Nga dugal benn baaraam ci gemmifu xale bi,

wacce bopp bi mu jëm ci
dënn bi, ni ko nataal bi indee.

Bu ñu xëcc mukk yaramu
xale bi. Mën nañoo fexe
bës biiru ndaw si ngir jeñ
boppu xale bi.



Bu dikkee mbagg mi

Bu benn loxo jëkkee gén, te saas faam bi mënula walbati xale bi, war
nañoo woolu doktoor ci lu gaaw. Jombul ñu war koo xotti (oppeere) ngir
génne xale bi.

AY SÉEX

Bu fekke ne am nañu yaakaar ne ëmb bi ay seex la (ndax réyaaayu biir
bi dafa weesu ay weeram (seetleén xët 9), ndax diisaayu ndaw si dafa
gaaw lool, mbaa ndax dafa mel ni ñaari bopp lañuy daj su ñu lāmbe
biiram) dañoo war a yóbbu jigéen ji mu seetlu boppam. Bu fekke ne li
ñu yaakaaroon am na (maanaam ëmbu seex la), li gën mooy jigéen ji nekk
fu jege loppitaan bu demee ba am 7 weer, ndax wasinam ñaare dina gën
a teel ni ñu ko fooge.

XOTTIKUG KANAM

Bu fekke ne ci biir wasin wi, kanam gi dafa xottiku, dañoo war a wuti
bu gaaw doktoor mbaa saas faam bu mën a ñaw xottiku bi.

WÉR-GI-YARAMU NDAW SI GANNAAW BU WASINEE

Ndaw sii mën a lekk ci lépp, gannaaw bu wasinee. Amul wenn ñam wu
muy moytu. Xanaa kay dafa war a lekk ñam wu baax wu mu mën a
doon, ñu taamu ci meew, formaas, ganaar, nen, yàpp, ay meññeefi garab
aki paytéef. Su amul lu dul fiebbe, war na koo boole ci ñamam yépp.
Meew mi muy naan ak yu deme ne meew dina dimbali ndaw si ngir mu
am soow mu mu nàmpale doomam. War na naan lu ëpp fuuf la mu daan

naan, muy ndox, walla lu ndoxe.

Wasin bees wi mën naa sangu, te war naa sangu bés bu nekk gannaaw bu wasinee. Ci fan yu jëkk yi, mën naa jëfandikoo njàmpel ndimo lu tooy di ko fompoo te bañ a sottikoo ndox. Set du waññi kenn dara, xanaa kay, wasin bees bu toogee bañ a sàngu diiru 20 fan mën na koo indil ay jàngoro, te doomam it mën na koo tax a wopp. Bu fan yu jëkk yi weesoo, mën nay sangu di sottikoo ndox mi (bu mu sangu ci paan feek meret mi jeexul).

Diirub ñeent fukki fan yi gannaaw bu wasinee, wasin bees wi mën nay:

- lekk bépp ñam ; te
- di faral di sangu.

Jàngoro yiy topp ci wasin

Jàngoro yiy dale gannaaw wasin bare nañu lool: li koy faral di indi mooy càgganteeg saas faam bi ci wàllu cet mbaa mu dugal ay baaraamam ci kanamu kiy wasin.

Màndargay jàngoro ci ku wasin: day lox, yaram wiy tàng, bopp biy metti mbaa ndigg li, léeg-léeg biir biy metti muy génne mbér mu xasaw walla mu ànd ak deret.

Paj mi:

Taamu nañu ci penisiliinu doom bu 500.000 "unités," benn doom ñeenti yoon ci bés, walla ay ping yu 1.000.000 "unités," benn ping fukki waxtu ak ñaar yu nekk. Mënees nañoo jëfandikoo yeneeni antibiyotik, yu deme ne ampisiliin.

Jàngoro yiy dale gannaaw wasin mën nañoo aay lool.

Su ndaw si gaawul a wér, war na seeti doktoor.

Jàngoroy ween (Taab, Murle)

Màndarga yi: Genn wàll ci ween wi dafay newi, xonq, di metti te tàng. Mu ngi gën a bare, ci ayu-bés yu jëkk yi mbaa weer yu jëkk yi ci kuy nàmpal (26, LEKK).

Paj mi:

- Di jox xale bi muy nàmp ci ween wi mettiwul.
- Di fexce ratt soow mi ci ween wiy metti, te di ko tuur.
- Di ko dàm ak ndox mu sedd (ak galaas) ngir dàq metit wi tey naan dalalukaay yu deme ni aspirin.
- Di jël ay antibiyotik yu gaaw ci doomi jàngoro yi fiuy wax estafilokok niki espiramisiin 2 ba ci 3 garaam/bés. (lu mel ni: Rowamiciin 500, 2 doom suba ak ngoon).
- Su loolu lépp taxul murle mi wér, metit wi wafñikuwul xanaa dem ba mēnatuñu ko dékku, fiu sàkkuji dimbalu doktoor.

Fàggandiku bi:

- Fexe ween wiy set. Di raxas loxo yi bu baax.
- Saa yoo nàmpalee ba noppi, raxas cus yi ci ndox mu set (mu fiu tàngal, mu bax su mēnee am), fomp leen ak sagar bu set wecc ba fiu wow nga def ci tuuti diwlin (diwlini togg, gliserin).

Pajum liir bi

Nan lañuy moytoo tetaanoos: Am na ci solo lool fiuy dàgg butit bi ak daggukaay bu sell (mucc ci doomi jàngoro) fu jege yaram wi, te mu bañ a èpp ñaari sentimeetar. Nañu fexe ba góom biy wow; lu góom bi gën a wow, wér gi gën a gaaw; loolo tax waruñu ko lēmēs.

Su fekke ne yaay ji ñakkuwuloon tetanoos ci biir diirug ěmb bi, war nañoo ping liir bi serēm bu ko aar ci tetanoos bés bi mu juddoo (ñu di ko wax serēm antitetanik).

BÊT YI: Nañuy tuuf liir bi ngir aar bêtam benn toqu nitaratu xalis bu 1% (1 ci 100) walla pomaat antibiyotik, bu mel ni *teramisin*. Loolu gën a am solo lool bu fekke ne yaay ji walla baay bi gisoon nañu ci seen bopp ay mândargay woppi kanam (soppis) (341, 546 FAD). Lu ko moy, xale bi mēn na cee doxe gumba. Benn toq doy na; nañu ko tuuf ci saa si buy door a juddu.



LEKKU LIIR BI

Nu dellu di leen dénku ne ñam wi gën ci xale bu tollu ci nàmp mooy soowum yaayam. Xale yi ñuy nàmpale seen weeni yaay, ñooy gën a wér te ñooy gën a gaaw a mággi ñi ñuy jox soowum nag; dee angi gën a néewe ci xale yi ñuy nàmpal seen weeni yaay, te li ko waral di lii:

— Soowu yaay ji moo gën a baax ci liir bi ci ni mu bindóo, te moo gën a mat soowum nag, soowum boyet mbaa mu pëndëx.

— Soowu yaay ji amul doomi jàngoro, kon mënul a indi benn jàngoro.

— Soowu yaay ji dafay ànd ak tàngoor wi gën ci liir bi.

— Soowu yaay ji dina aar xale bi ciy jàngoro naka lu deme ne ñas.



Su fekke ne yaay ji am na soow mu doy, liir bi warul a dunde lu dul ween ba,ba diiru 4 weer ba 6 weer. Bu xasee am 4 weer, mën nañoo raxe ñamu liir bi, di ko jox, yeneeni ñam mu booleek ween wi, yàpp, nen, jën, ay paytéef, ceeb, lépp ñu toj ko ba mu mukk. Ruyu dugub mbaa bu ceeb, ñu boole kook tigadege walla pëndëxu meew.

Ngir am soow mu bare: yaay ji war na lekk bu baax, rawatina di naan meew ak xeeti meew; di naan ndox walla lu ndoxe. War nay di nelaw ba mu doy te di bañ a sonn lool mbaa muy mer.

War nay nàmpal lu bare liir bi, ndax lu liir bi gën a nàmp, soow miy gën a ñów. Su fekke dafa am lu waral xale bi wàññi nàmp (xale bi feebar ak lu mu mën a doon), walla bañ a nàmp ab diir, yaay ji dafa war a ratt soow mi ngir am soowam mën a toll na mu tollool.

Bala soow miy ñów dëgg ci weenu wasin bees wi, dina am ay fan, te ci diir boobu xale bi mën na ñàkk ndox. Kon nañu ko jox ndox mu ñu jëkk a baxal 20 saa def ci tuuti suukar (2 bekki suukar mbaa 2 kuddu yu ndaw suukar cib kaas). Te ñu di ko faral di nàmpal ngir xëcc soow mi.

Cet

Ngir aar xale bi ci jàngoro yu bare:

- Nañu topp ndigal ak sàrti cet yépp (43-70, LEKK).
- Bu góomu jumbax bi wéree, nañu sang xale bi ak saabu bu nooy (saabu neen bu ñuy sangoo, bu xeeñul) ak ndox mu nugg.
- Di aar xale bi cib sedd, waaye ñu moytu ko tegleel ba mu ëpp: yëre yi ñuy solal ab liir, du ëpp du yées li mag ñiy sol.

Bu seddee nañu sàng xale bi bu baax.



Bu tàngee, mbaa bu yaramu xale bi tàngee, bu ñu ko sàng.

- Bu amee ay weñ walla ay yoo, nañu ko takkal sàнке ci lal bi, mbaa sér bu woyof.
- Dindi leen laltaayi xale bi saa yu ñu taqe. Di leen gën a gaaw a dindi bu taat yi deretalee, mbaa sax ñu wecc ko mu ne dung ngelaw di ko upp moo gën.
- Nit ñu yoree ay góom mbaa metitu put, xurfaan, mbaa sēqat su bon su ñu fajul, waruñoo laal xale bi.

Jàngoroy liir

MOYTU LEEN GARAB YI!

Garab yu bare lu aay lañu ci ab liir. Li gën mooy seeti doktoor saa yu nekk bala ñuy jox liir bi garab. Nañu moytu bu baax garab gi ñuy wax

koloramfenikol. Moytu itam sulfamid yi (Baktirim). Su ñu ko waree jox ay antibiyotik, nañu koy taamoo jox ay ampisiliin.

Màndargay jàngoro yu aaytal cib liir:

- *Dëtt walla xet gu xasaw guy jóge ci jumbax bi mën na firnde tetaanoos (xooleen xët 273, FAD).*

- *Su fekke ne ci fukki fan yeek juroom yu jëkk yi, liir bi dafa bañ a nàmp tey jooy rekk, loolu màndargay tetaanoos la, walla jenceen jàngoro ju bon. Nañu daldi dem wuti ndimbalu doktoor.*

- *Yaram wu tàng lool (ëpp 40°) aay na lool ci liir bi. Nañu summi xale bi ba mu set teg ko ay morso yu tooy (sedd). Nañu ko sang ak ndox mu nugg te jox ko aspiriin (xooleen jëlinu xale).*

Nañu fexee xam lan moo waral tàngooru yaram wi; nañu seet ba xam du ség, te jox ko ampisiliin ak kolorokiin. Nañu seet ba xam ndax ñakkul ndox. Seddaayu yaram wu wàcc lool mën na tekki lu mēngoo ak liy waral yaram wu tàng (ség).

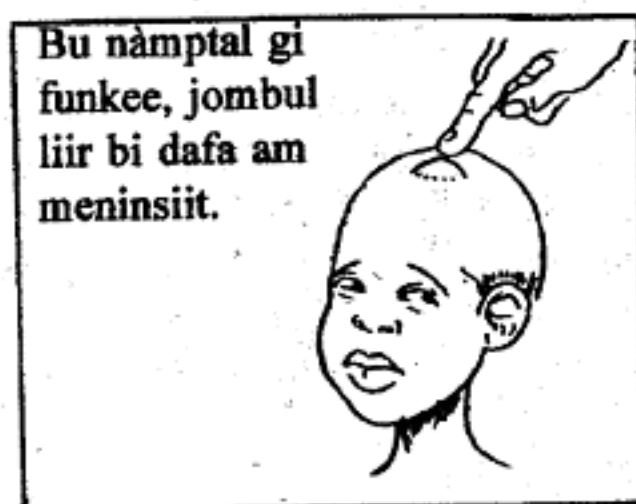
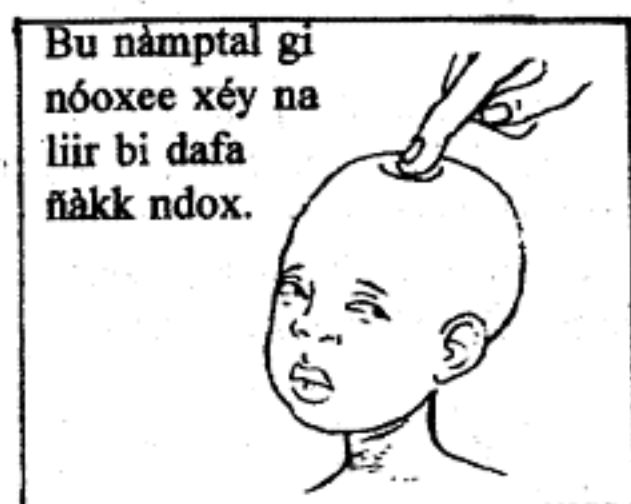
- *Kadd-kaddi.* Bu fekke ne liir bi dafa am tàngoor, nañu ko wàccce ni ñu ko waxe ci li ñu weesu léegi. War nañoo yobbu xale bi ci doktoor. Xooleen tamit xët 559, FAD.

- *Su xale bi melee ni dafa wopp lool te doq gi lemu jëm gannaaw, mën na nekk li ñuy wax meninsiit (xooleen xët 278, FAD) walla tetaanoos (xooleen xët 273, FAD). War nañoo gaaw seeti doktoor.*

- *Soj aki jàngoro.* Bare na lu ab liir di yomb a soj, loolu aayul te soxlawul ay garab. Waaye bu yaramu liir bi tàngee, mu bafi a lekk, du nelaw bu baax walla muy noyyi lu ëpp 40 yoon ci saa, ñu xam ne jàngoro ju bon la. Li war mooy dem seeti doktoor.

- *Diisaay bi.* Bu xale bi amee ñaari ayu-bés ba ñett te taxul mu yokku, war nañu ko yóbbu ci doktoor mu seet ko.

• *Nàmptal gi*



• *Ikteer* (Bèt yu mboq). Su nagu bėti liir bi mboqee te amagul ñaari fan mbaa gannaaw bu amee juróomi fan, mën naa doon ikter bu bon. Nañu seet ay màndargay jàngoro te bu ñu leen gisee nañu ko jox ampisiliin. Su bét yi mboqee lool, ñu boole ci jox ko Fenobarbitaal: 5 mg/kg/bés (ci ping yiy jaar ci suux yi bu ñu ko mënnee def, su ñu ko mënul ñu jox ko ay doom mu naan).

Nañu dem seeti doktoor. Ikter bu woyof ci diggante ñaari fan ba juróomi fan gannaaw bu liir bi juddoo aayul.

Biir buy daw

Moo ëpp ci liy faat xale yi. Doomi jàngoro yiy jaare ci gemmifi ñoo koy waral. *Ni ñuy moytoo biir buy daw, mooy ñuy moytu tilim di dugg ci gemmiñu xale bi:*

- *Lalu xale bi mbaa pañeem na set.*
- *Yaayam war nay raxasu ak saabu tey raxas ween yi bala mu koy nàmpal.*
- *War nanu baxal bépp ndox mu xale biy naan, walla ndox mu ñuy defare ñamam. Ndab yi itam noonu, kop yeek kuddu yi, biberon yi ak nàmpukaay yi, war nañu leen a baxal bala mu ciy lekk.*
- *War nañoo moytu weñ yiy dal ci ñam yi xale bi war a lekk.*

Paj mi:

Bu ñu noppee jox ween wi xale bi, waaye nañu bàyyeendi fiam yi ci des (lu mel ni meew ci biberon, ndoxi meññeef). Nañu ko jox ndoxum *serom* (xooleen xët 230, FAD), ndox mu ñu baxal 20 saa, te bafi cee boole leneen. Su ñu ci gisul tan gu gaaw, nañu ko yóbbu ci doktoor mu seet ko. Su ñu mënul a gis doktoor, te xale bi wopp lool, nañu sol xale bi ndox mi ñu tegtal ci xët 230, FAD.

XUCC

Du neewo bu aay, te ñaare day reesal boppam.

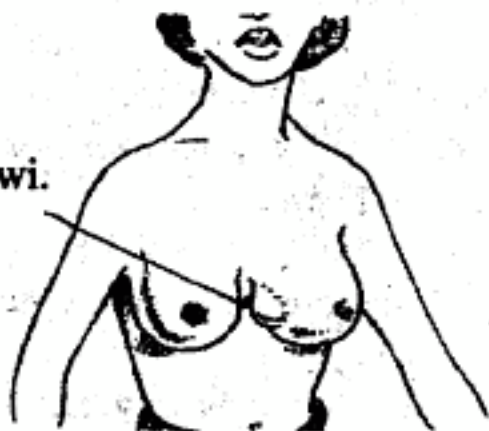
Mēnees na ko yeew lēmēs ko wērale te mu bafi a darj waaye taxul mu bari ci njariñ lool.

Ngal ci jigéen

Ngalu ween walla ngalu njurukaay, wopp gu bon la; te war nanu cee gaaw a jóg. Du wér ñaare te xootiwuñu ko. Li ci war mooy daldi seeti doktoor booy yég lu mel ni donj.

Màndargay ngal ci ween:

- Jigéen ji dina yég donj wu tuuti ci ween wi.
- Léeg-léeg dina am càqar ci poqtaanam.
- Donj wu tuuti wi day mág.



- Ñaare buy door, donj wi du metti, du tàng. Bu demee ba mu yagg, mën na metti. (Kuy nàmpal bu yēgee aw donj wuy metti te tàng ci biir ween wi, ci lu gën a bare sax murle la, 387, FAD).

Nan la nit di seetale boppam ay weenam:

Jigéen fiépp war nañoo jàng nan lañuy seetloo seeni ween ngir nemmeeku ay màndargay ngal. Benn yoon ci weer:



— Seetlu bu baax seeni ween ngir raññee ag ëppante walla ag woroo ci melo ñaari ween yi ndegam am na ci. Fexee seet mândarga yii ñu wax ci li ñu weesu.

— Ron njegenaay walla mbajj mu ñu lem ci sa diggi gannaaw, tēdd ci kowam, lambatu say ween ak say cati baaraam. Bēs ween wi wēndeel ak sa cati baaraam. Tàmbalee ci cus bi di wër, yéeg ba àgg ci poqtaan mi.

— Ba noppi, bēs sēsu ween wi te seetlu ndax deret walla dēt gennul.

Bu ngeen dajee aw donj walla meneen mândarga mu jaaduwwul, war ngeen na dem seeti doktoor. Li ci ëpp, donj yu mel noonu ñu doon mândargaam ngal, waaye seetlu ko bu gaaw ba mu wóor am na ci solo lool.

Mândargay ngal ci biir bi

• Ngál li mēnees na ko daj ci biir njurukaay gi, dencukaayu nen yi walla feneen. Mu ngi gën a bare ci jigéen ñi am lu ëpp 40 at.

• Mēn naa jēkk a feeñ ci ñàkk deret mbaa xēppum deret gu ñu xamul lu ko waral. Bu demee ba mu yagg, dinañu nemmeeku aw donj wuy metti ci biir bi.



Bu ñu xawee njort ne ngal la,
war nañoo dem seetlu seen bopp ci doktoor.

Pajum cosaan du ci mën dara.

Blir bu yàqu walla ěmb bu jubul

Biir bu yàqu walla ěmb bu jubul, mooy génnug xale bu matul ci biiru ndeyam (Daanaka du indaale bakkan muk). Dina faral di am ci diiru ñetti weeri ěmb yu jëkk yi.

Li ěpp ci jigéen ñi, dinañu am gën gaa néew benn yoon ěmb bu jubul ci seenug dund. Ñaare duñu ko xam, waaye dañuy yaakaar ne mbaax mu jaarul yoon la te ànd ak lumbi deret. Xàmmee ěmb bu jubul am na solo lool ndax am na ci yu aay.

Jigéen juy xëpp deret te fekk mu toog lu ěpp weer gisul mbaax, mēnees na wax ne ěmb bu yàqu lay war a doon.

Biir bu yàqu, dafa mel ni wasin: xale bi dafay génn ba noppi ànd bi génn. Xëppum deret mi mën naa dem ba kera ànd biy génn.

Faj mi:

Ñaare, bu xëppul deret, du ay jafe-jafe: dañoo war a def ni da doon wasin.

- Bu xëppee deret, nañu dem wuti ndimbalu saas faam.
- Jigéen ji dafa war a tēdd ba kera xëpp deret jiy taxaw, te mu tēdd noppalu diiru ñetti fan.
- Bu xëpp deret mi mettee lool, mēneesul a ñàkk a jēli ab saas fan ci lu gën a gaaw mbaa ñu yóbbu ndaw si cib loppitaan.
- Bu yaram wi tangee mbaa mu am yeneeni mândargay jàngoro, nañu ko faj ni ñuy faje jàngoro ju topp ci wasin.

• *Fàggandiku*: tēdd noppalu ci lépp, te jēl ay garab yu tere njurukaay biy fuddu bu űu gisee rekk ne looloo ngi yoot.

Yàq biir

Am na jigéen űu ěmb, te lu bare tax űuy wut a yàq séen ěmb. Su ko defee, űuy dem seeti ay nit űu leen di wax ne mēn naűu leen a dindil biir bi, loolu di biir bu űu yàq ci ag teyeef.

Biir bi űu yàq wuute na lool ak biir bu jubul, te biir bi űu yàq mēn na aay lool, rawatina nag bu ko nit ku ko mēnul defee aki pexe yu wóoradi (te daanaka noonu rekk lay deme) te nekkul ci béréb bu am ay juntuukaay yu mat ci pexe.

Daanaka saa yu űu ko defee noonu, bàkkanu ndaw si xaj na ci. Xēpp deret mi mooy gēn a metti ne bu doon biir bu jubul, te mēn na rey ndaw si ci lu gaaw.

Jàngoro faral na lool di ci am, te űaare mooy gēn a bon ci jàngoro yi. Ndaw si mēn na cee jēle xeetu tetaanoos bu melokaanam aaytal lool. Mēn na cee jēle njurukaay bu xottiku mbaa mu far yàqu. Bu ci jigéen ji deewul, mēn na cee jóge jaasir ba fāww (du mēnatee am doom) walla mu jóge ci lu mu ěmb mu yàqu walla ěmbam mbaa wasinam doxe ca jafe.

Kenn warul di fexee yàq biiru kenn, donte sax yaakaar na ne xam na ni mu koy defe.

Doktoor bu xam liggéeyam rekk moo ko mēn a def su ci waree, te muy ci béréb bu am juntuukaay yu mat.

Mēn naűoo xamal jigéen űi bēggul a am doom nu űu war a def, ndax yàq biir du pexe (mu baax).

Bu jigéen juy doora yaq biir dikkee ci yeen te ame lenn ci jafe-jafe yii flu wax, li war mooy woo bu gaaw saas faam mbaa doktoor, te joxandiko:

- Benn pingu SAT (seroom antitetanik)
- Ay antibiyotik (ampiciliin, baktiriim)
- Bu melee ni ku toll diggante bu metti, xooleen xët 121, FAD.

Nan lanu war a def ngir am lim bi nu bëgg ci ay doom



Bare na waa jur yu yeewu ci jafe-jafe yi njaboot gu bare di indi:

- Bu fekke ne ñmb dafa teel a am te fekk boroom ñmb biy nàmpal, dafuy daldi teel a feral lool xale biy nàmp te moona soxla na soowam ndeyam ba tey. Te loolu dina tax muy gën a gaaw a wopp, te bu woppee mu metti.
- Jafe na lool ci ku jaboot gu bare muy yar bu baax, solal bu baax tey dundal ni mu ware kenn ku nekk ci foom.
- Ñmb yu jegewoo lool dafuy néesal doole tey nasaxal jigéen.
- Lu jigéen di gën a maggat mbaa lu mu gën a nées doole, soowam di gën a nées: xale yu jegewoo yi ak xale yi mujj a juddu duñu nàmp ween ni mu ware.

• Am na limu wasin boo xam ne boo ci xasee yegg, ãmb boo ci tegati mën na aay ci yaw. Ëmb bu ci topp, loru gën laa yomb. Su ko defee teel a ñàkk yaay doon lu yomb a dikkal xale yi jiitu.

• Bu doom yi baree, bu ñu xasee magg, suuf si dootuleen doy ba ku nekk mën a liggeey ci toolu boppam. Fàww ñu génñ dem ci taax yi ngir mën a dund, te foofa liggeey dafay gën a ñàkk.

• Bu nit ñépp dee am njaboot gu bare, fii ak ay at dëkkuwaay yi dinañu xat, te nit ñi dootuni am ñam wu doy wu ñépp mën a dunde. Fii ñu tollu, mbir moomu njàqare bu réy la ci waa àddina.

Bari na lu ñu mën a def ngir moytu ãmb bu ñu gënalul mbaa soreel njur. Dinañu wax fii pexe yi gën a am njariñ ci waa àll bi.

Xayma gu digg-dóomu ci pexe yi ñuy yemalee am njur nangu

Ci 100 jigéen ñuy jëfandikoo pexe mi...	Ci yoonal, ñi ci mën a ãmb doonte ñu ngi topp pexe mi	te ñu waroon a bàyyi pexe moomu ndax ay jafe-jafe...
Per yi	1	2
Mbarum muslaay (kapot)	2	
Fegukaay	3	1
Puuri	5	
Jaasiral	2	6
Tuur maniwu ci bifi	9	
yeew njurukaay gi		
Dugal epoos ci kanam gi	7	3
topp bési mbaax yi	7	Bu ñu boole ñaari pexe yii
sel	7	
		5

Bu ñu takkee siddiit yi nen yiy jaar, ay jafe-jafe dinañu faral di feeñ ci bu ñu koy def, waaye pexe la mu dul deñati mukk. Jigéen ji dootul mën a am doom mukk.

Per yi

Fii ñu tollu, mooy pexe mi gën a wóor ngir moytu biir, ci kow ñu di ko jël ni mu ware. Doktoor moo ko war a digle.

Dees na ko joxe ciy defukaay yu tàppandaar yu 21 mbaa 28 per. Yu 21 per yi ñoo gën a yomb te njëg gi wuute, mu aju ci kër ya ñu leen di defare.

Nan lañuy jële per yi (Defukaay yu 21 per)

Per bu jëkk bi ñu ngi koy jël ci juróomeelu bésu mbaax(*) ca ëllëg sa nga naan beneen per, te toppalante ko noonu, bés bu nekk, ba kera defukaay biy jeex. Bu jeexee, dees na toog bafi a jël per diirub juróom ñaari fan, door a tàmaliwaat beneen defukaay. Kon per yi diiru ñetti ayu-bés yu tegloo lañu leen di naan, ba ko ñeenteel deesu leen naan. Ci yoon, ci biir ayu-bés bi ñu naanul i per lañuy gise mbaax. Bu fekke ne sax gisuloo mbaax ci biir juróom ñaari bés yi nga naanul, ba tey du la tee tàmali defukaay bu bees, gannaaw bu juróom ñaari bési jëlal yi wéyee.

Farlu bu baax ci jël per yi ni ñu ko diglee, am na solo lool ngir moytu ëmb: benn per bés bu nekk. Su fekke ne fàtte nañu jël benn bés, fàww bés ba ca topp ñu jël ñaar()*.

Amul wenn ñam woo war a bafi a lekk bu fekke ngay jël per yooyu; boo woppee sax, mbaa nga soj, mbaa lenceen, du la tee naan per yi. Am na jigéen ñoo xam ne bu ñuy door a jël ay per seen xel day teey mbaa yeneen wéradiig ëmb di leen dal. Waaye ñaare, bu ñu demee ba mu am ñaar ba ñetti weer, mu bàyyi leen. Mën nañoo jël Pirmperaana walla Wogalen ngir aar leen ci xel mu teey.

Per yiy soreel am njur, garab lañu ni yépp, am na ay nit ñu mu mën a indil ay wàññeent. Loolu moo tax bala ko kenn di tàmali, li gën mooy mu laaj Doktoor, ndax am na ciy jigéen ñu mu gënul ci ñoom.

Per yooyu duñu indi jaasir ci jigéen naka ñu bare xalaate (saa so ko bàyyee mën nga ëmb) te duñu joxe ngal.

(*) Moytuleen ndax du lu war ci per yépp, nañu jàng bu baax ni ñu ko war a jëfandikoo.

Bu loolu mēnul a nekk, nañu xam lii:

Kan moo warul a jël per yi ngir yemale ag njuram?

Jigéen ju ame benn ci màndarga yii *warul a jël* ay per walla mu pingu garab yuy teree ěmb:

• *Metit wu tar mbaa wu yeex a dal ci tànk walla ci ndigg.* Siddiit gu ràcceeku mēn na ko waral (walla deret juy way wayin wu jaaduwwul). Bu ñu jël per yi. (Jigéen ñi ame ay rew (waris) te taxul mu rocciku mēn nañoo jël ay per te du leen gaañ. Waaye war nañu ko bàyyi bu siddiit yi tàmbalee rocceeku).



• *Ñi ame jëll.* Jigéen ju ame jëll (438, FAD) ak bu mu ci mēn a doon war na bàyyee jël ay per.

• *Payiis (251, FAD), ngalu res (440, FAD), walla jeneen woppi res.* Jigéen ñi lenn ci yooyu mas a dal walla ñi seeni bët mboq bu ñu ěmbee, waruñoo naan per yiy yemale am njur. Ku mas a payiis, li gën ci moom mooy mu moytoo naan luy teree ěmb diirub at gannaaw bu wéree.



• *Ngal*. Bu ngeen amee mbaa ngeen njort ne da ngeen a am ngal ci ween mbaa ci kanam, bu leen jëfandikoo per yiy teree ėmb. Bala ngeen koy tãmbalee jël, seetlu leen bu baax seeni ween. Am na ci yenn bérébu fajukaay, yu ñu leen mën a seetale ci lu gaaw ndax dangeen a ame ngal ci buntu kanam. Per yi du tax nga am ngal. Waaye bu la fekkee nga ame ngal ci ween mbaa ci kanam ba noppi, mën na ko yokk.



• *Jigéen ñi ame jabett, tee ñaayu siddiit bu ėpp, ñi seen deret niin ba mu ėpp waruñoo naan per yooyu.*

Am na ay wéradi yu per yiy yemale am njur mën a yokk. Bu leen ci benn dalee ak bu mu mën a doon, li gën mooy, ngeen seet meneen pexe, bu mēnee am:

— *Metitu bopp* (xët 264, FAD). Jigéen ñi yor metitu bopp wu tar waruñoo jël per yi. Waaye metitu bopp wu aspiriin di dalal du teree jël i per.

— *Woppi xol* (xët 482, FAD).

— Jigéen juy nàmpal warul di naan per yooyu, ndaxte dafay wàññi soowam te dafay dem ci soow mi.

— Jigéen ñi am lu ėpp 40 at, jigéen ñi am yaram lool, fiuy tóx lu bare, war nañoo seet meneen pexe.

— Bu ngeen amee asma, sēqat su bon, mbaa ngeen di daanu, li gën mooy ngeen dem seeti doktoor bala ngeen a jël per yi. Waaye ba tey, li ėpp ci jigéen ñi ànd ak wopp yooyu, mën nañoo jël per yi te du aay ci fiom.

FÀGGANDIKU YTY WAR A ÀND AK PER YIY TEREÈ ÈMB

1. Weer wu nekk, seetlu leen bu baax seeni ween ba xam ndax amul donj mbaa menni màndargaam ngal.



2. Juróom benni weer yu nekk na ngeen dem ñu nattal leen seen teenjaayu siddiit.



Bàyyi leen bu baax xel ci gépp wéradi gu bokk ci yi ñu leen wax ci xët xët 409 ak 410, FAD, rawatina ci yii:

- metitu bopp yu bon tey faral di fiów;
- miir ak metitu bopp mbaa xëm guy indi gis-gis bu nàqari mbaa wax ju nàqari, mbaa tēlec yēngal genn wetu xar kanam mbaa genn wetu yaram, (xool leen ci *fattug siddiiti yuur*, xët 438, FAD);
- Tànk buy metti te deretal (mën na am muy deret ju way ci biir);
- Metit wu tar mbaa muy faral di fiów ci dënn bi (xool leen *wéradiy xol*, xët 436, FAD).

Bu benn ci wéradi yooyu feeñee, nañu bàyyi per yi te dem seeti doktoor. Nañu fexe seet meneen pexe ndax wéradi yooyu mën nañu tax wasin aaytal lool.

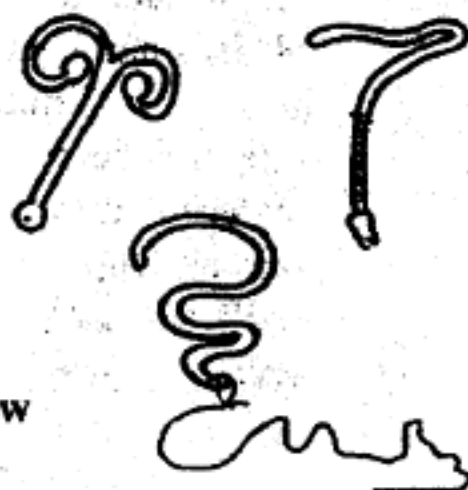
AY LAAJ AKI TONT CI MBIRUM PER YIY TEREË ËMB

Am na ñu yaakaar ne per yi dañuy joxe ngal. Ndax loolu dëgg la?	Déedéet! Waaye bu la fekkee nga am ngal ci ween mbaa ci kanam, per yi dañuy gaawal maggug donju ngal gi.
Ndax kuy jël ay per mën a amaata ay doom bu ko bàyyee?	Waawaw. Léeg-léeg du ñàkk toog benn ba ñaari weer bala moo ëmb.
Ndax ñiy jël per yi ñoo gën a gaaw a am ay seex mbaa ñuy am doom yu judduwaale laago?	Déedéet! Kiy jël per yi ak ki ko dul jël yépp ñoo bokk yem ci lu leen mën a dikkal ci ëmb.
Ndax dëgg la ne jigéen juy nàmpal, ay weenam duñu am soow bu tàmbalee jël ay per?	Du noonu ci jigéen ñu bare. Waaye am na ci ñuy am tuuti soow mbaa du am soow mbaa du am dara sax, bu ñu tàmbalee jël per yi, tɔy nàmpal. Moo tax, li gën ci kuy nàmpal mooy mu def meneen pexe muy tereë ëmb ba kera doomam di am 6 weer mu doora tàmbalee jël per yi.

Ku bëgg am xam-xam bu gën a yaatu ci ni ñuy tanne per yiy tereë ëmb, seetal ci mujjantalu téere bi, 575, FAD.

Jaasiral (D.I.U.)

Benn jëfendikukaay la bu palastik mbaa leneen, te doktoor di ko dugal ci kanamu jigéen. Ci yoon, feek jumtukaay boobu mu ngi ci kanam gi, ndaw si du biir. Am na jigéen ñuy génne kër ki, am na ñu mu jubbuwul; waaye bare na jigéen ñu ko mën a yor bu baax. Jaasiral ji mooy pexe mi gën a néew njëg, te gën a yomb ci yépp, ci ku mu jig.



Liy sikkam mooy dafa gaaw a indi jàngoro. Loolu moo tax képp ku ñu defal ab jaasiral war nay bàyyi xel ci bépp màndargam jàngoro (weex-weexi, metit, nàcc-nàcc) te faj.ko. War na dem seetlu boppam ñaari yoon ci at mu nekk. Ñecti at yu nekk ñu defal ko beneen jaasiral.

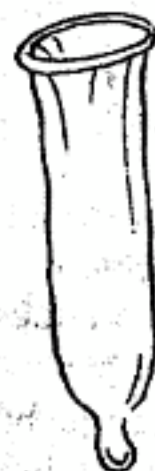
Pexe mii ñii waruñu ko jariñoo:

- Jigéen ñi masul a am doom;
- Jigéen ñi am jàngoro ci seen njurukaay;
- Jigéen ñiy doora wasin walla ñiy door a am ěmb bu yàqu (ñii nañu seet meneen pexe ba ca kanam);
- Jigéen ñi am jàngoro ci kanam, feek jàngoro ji fajuñu ko ba mu wér;
- Jigéen ñi seen mbaax awul yoon (mbaax mu ànd ak metit wu ěpp, mbaa deret ji bare lool mbaa ñuy xëpp deret te gisuñu mbaax).

MBARUM MUSLAAY

Lu mel ni mbuus la muy tàwwi ku ñu defare ko kawsu te góor di ko söl balaa ànd ak jigéen.

Pexe la mu baax ngir bañ a ěmb, rax ci dolli dina aar góor ci feebar yi y tukke ci séy, maanaam sidaa (xooleen xët 55). Mënees naa jënd ay jënd ay mbari muslaay ci farmasi yi. Mën nanu ko ame ci yeneen béréb (yu mel ni ay sántaru palaaniñ familiyaal, kër yi ñuy aare ak toppatoo ndey yeek xale yi walla sántaar yi ñuy faje jàngoroy séy,...).



Mbari muslaay bu nekk dafay ànd ak ĕmbam. Waruñu ko denc fu tàng walla fu guus (tooy), lu ko moy du amati njariñ. Dañoo rataxal lu ci bari ci xeeti mbari muslaay yi. Su ni demewul, war nanu jënd diw gi koy rataxal mbari muslaay te bafi a jëfandikoo waslin walla beneen xeetu diw bu jóge ci petarol ndaxte dañuy yàq kawsu bi.

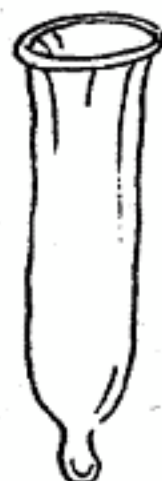
Duñu jëfandikoo mbari muslaay bi lu dul benn yoon, te na ñu ko sànni bu ñu ko jëfandikoo ba noppi.

Fegukaay (diaphragme)

Dafa mel ni laytan gu ndaw gu ñu defare kawsu te jigéen di ko dugal ci kanamam bala muy ànd ak góor. Bala moo nangu ñu boole kook diw wu ñu tànn wu ànd ak moom. Fegukaay bi doktoor a ko war a digle gannaaw bu nattee ndaw si ba noppi. Pexe la mu wóorul te neexul a jëfandikoo, waaye njëg gi jafewul.

Puurit (mousse), garab yiy rey doomi maniwum góor

Ci ay buteel lay nekk; jumbukaayam lay àndal, ndaw si dafay dugal puurit mi ci kanam gi lu mat waxtu laata muy ànd ak góor te bu seyee ba noppi, mu bàyyi ko ci diirub juróom benni waxtu. Am na it ay doom yu ñuy dugal ci kanam mbaa ay diw yoo xam ne, bu ñu leen jëfandikoo ni mu ware dinañu baax lool, waaye seen njëg dañoo jafe lool ba mēneesuleen a faral a jëfandikoo.



Nàmpal

Jigéen juy nàmpal néew na lu muy ěmb, rawatina nag bu fekkee ne soowam rekk la doom jiy dunde. Dinay gën a gaaw a ěmb bu doom ji amee 4 ba 6 weer, bay tàm balee lekk booleek ween wi. Kuy nàmpal war naa def meneen pexe mu muy yemale am njuram bu doomam amee 3 ba 4 weer ngir mu wóor ko ne du biir. Lu mu gën a teel a tàm balee, moo gën. (Bala xale bi di am 6 weer, meneen pexe mu dul ay per yuy teree ěmb lañu taamu ndax li mu am ay jigéen ñu muy wàññi seen soow.

Di génne lu jiitu ngay wàcce

Moo gën neen, waaye naqari na lool, te di pexe mu wóoradi; ay doomi maniwum góor mën nañoo rëcc bala ku góor kiy rocci sakaraam.

Pexe miy topp bési mbaax yi (taxul mu wóor)

Pexe mu wóorul lool la, waaye li mu tance mooy du lu ñuy jënd. Ci jigéen ñi seen mbaax yem képp rekk la baax, ñiy gis mbaax 28 fan yu nekk te du moy, te fekk seen jëkkër itam ànd ci nangoo ñàkk a séy ak ñoom benn ayu-bés ci weer.

Jigéen ci 8 fan rekk la mën a ěmbe. Juróom ñetti fan yooyu ñu ngi tollu ci diggu diggante mbaax ak moroom ma, tàm balee ci fukkeelu fan gannaaw ba mu gisee mbaax. Ku bëggul a biir, warul a ànd ak góor diirub juróom ñetti fan yooyu. Lu wees juróom ñetti fan yooyu, jigéen mën naa séy te du biir.

Li mën a teree juum ci bés bi juróom ñetti fan yooyu di tambali, mooy nga bind leen ci arminat.

Bu ñu jappée ne jigéen gis na mbaax mu tàmbale ci 5 fan ci weeru me.

Ñu bind ko ci arminat bi.

Tambalee waññi ci 5 me ba muy, fukki fan nga dale ko ca fukkeel baak benn rëdd ca suufu juróom ñetti fan ya ca topp:

**NDAW SI WARUL A ÀND AK GÓOR
DIIRUB JURÓOM ÑETTI FAN YOOYU.**

ME						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Bu gisaatee mbaax ci benn fanu weer suwen na ko bind ci arminat:

Waññiwaat tambalee ca benn fanu weeru suwen ba muy fukk, dale ca fukkeel baak benn rëdd ca suufu juróom ñetti fan ya ca topp; diirub juróom ñetti fan yooyu, mu rëdd warul a tēdd ak jēkkeram.

SUWEN						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Bu ñu farloo ci bés yooyu ñu warula ànd, ñoom ñaar mēn nañoo nekk ay at te seenug am doom di soreyoo.

Waaye feek yaa ngi nàmpal, mēneesula topp pexem bési mbaax yi ndax diggante mbaax ak moroom ma du doon benn ci kuy nàmpal.

JAASIRLOO

Ñi bēggatula am doom, am nañu ay pexe yuy laaj xotti aw yaram, yu wóor te yomb ngir góor ak jigéen. Am nay reew yu ñu koy defal nit ñi te deesu ci fey dara. Laaj leen nu muy demee ci seen bérébu fajukaay.

Ni pexe moomu di deme mooy, dañuy dog walla yeew mbaa ñu fatt solom yiy neni jigéen di jaare, mbaa ci góor solom yi doomi maniwu yiy awe, loolu kon dafay tax doom dootul sosu mukk.

Pexe yooyu jotewuñu dara ak ngóora mbaa bannexu séy, ndax du tax lenn waññiku ci.

Waaye pexe moomu lañu war a mujje, bu wóoree nit ki ba mu mat sëkk ne bëggatul a am doom; ku mel ni jigéen ju mën a ñàkk bakkanam bu ëmbatee.

Ay nit mën nañoo xalaat ne bëggatuñoo am doom, waaye seenug dund mën naa soppiku bés, mbaa mu deme nu ñu ko foogewulwoon ba tollu fu mu ne jamono seew a amaam doom. Lu mel ni: Jigéen mën a ñàkk doomam yépp ci am mbas ba tax mu bëgg yeneeni doom. Jigéen mën na tàggoo mbaa jëkkëram dee, mu séyaat. Bu ko defee mu bëgg a am ak jëkkër ju mujj ji ay doom. Walla sax àddina naqari woon ba tax jigéen bëggatula am ay doom, dellu tane ba mu bëggati doom.

Te li ciy jigéen moo di li ciy góor. Nit ki war na xalaat bu baax bala muy def pexe mu dul deñ. War ngeen ko cee dimbali te won ko lépp li ciy topp, te ne ko li gën, su mēnee am mooy, mu seet meneen pexe.

PING YI

Liy teree ëmb am na ay pingam. Ñaare dees na ko pingu wenn yoon 3 weer yu nekk. Léeg-léeg jigéen pingu ko jóge ca dootul mēnatee am doom. Moo tax jigéen ju bëggatul a am doom rekk moo ko war a pingu. Ping yeek per yiy teree ëmb ñoo niroole wéradi yiy ànd ak ñoom ak fagaru yi ñu leen war a boleel.

Ping yiy teree biir am, am nañu njariñ ci jigéen ñi mu wóor ne *bëggatuñoo am doom te mēnuñoo def meneen pexe*, rawatina bu dee kuy faral di fáttee jël per yi mbaa mu am leneen lu tax mēnul a naan per yi.



Sidaa ak Cuugri (Kolera)

SIDAA (jàngoro jiy waññi kaaràngeg yaram)

Sidaa jàngoro ju metti la juy wàlle soqikoo ci xompteef gu nu mënul a gis ak sunu bët, te ñu di ko wax "wiris." Am na ci réew yu bari ci àddina, mu ngiy gën a yokku, tey rey ay junniy junni nit.

Sidaa day waññi sunu dooley yaram ci xeex bi sunu yaram di xeex ak jàngoro yi. Nit ku am Sidaa day gaaw a wopp, tey ànd ak jàngoro yu bari yu mel ni biir buy daw, woppi noo, mbaa jàngoroy der yu metti lool ñi èpp, ci ñi am sidaa, yeneen jàngoro yi ciy wàll si ñoo leen di faat ndaxte seen yaram du mën a xeex ak jàngoro yooyu.

Sidaa ngi wàlle jaare ci deret, mbaa maniwum góor, mbaa tooy-tooyi kanamu jigéen. Day jóge ci nit ku am doomu jàngoro ji dugg ci yaramu keneen.

Mën nanu am sidaa (Ni ñu mën a ame sidaa mooy nii):

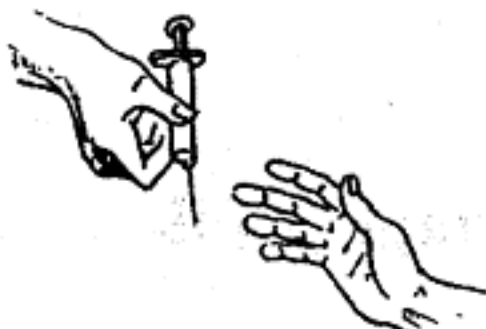
1 - Su fekke ne séy nanu ak nit ku yor doomi jàngoroy sidaa.

Nit kuy faral di (séy) ak nit ñu bari, moo gën a yomb a am sidaa. Waaye, séy donte benn yoon la ak nit ku am sidaa mën naa tax a am sidaa.

2 - Ci deret ju sellul (ju am doomi jàngoroy sidaa):

- ci sol nit deret ju sellul;

- pikiiru te reyufu doomi jàngoro yi (fiy jëfandikoo xabtalukaay yi fiy pikooro te di ko abalante muccufu ci jàngoro ji);
- bépp juntuukaay buy dagge (maanaam ay watukaay walla ay juntuukaay yu fiy xarafale goor mbaa jigéen) te reyufu doomi jàngoro yi.



3 - Jigéen ju am jàngoro ji mën na koo wàll doomam ci biir ëmb bi. Boo doon seet, fanweer ba juróom fukki jigéen ci téeméer yu ëmb te am jàngoro ji wàll nañu ko seeni doom. Naare xale bi fiu wàll day gaafu balaa muy am juróomi at.



Lu am solo: Mën ngeen a jële doomi jàngoroy sidaa ci kuy niru ku wér. Li ci ëpp, bu jàngoro ji dugge ci yaramu nit ki, dina toog ay weer walla ay at bala muy feeñ, waaye ba tey du tere nit ki wàlle doomi jàngoroy sidaa jaarale ko ci séy mbaa ay pikiir walla ay puso yu fiu boka. Dinanu woowe nit ku am doomi jàngoro ji "seropositif."

Sidaa du wàlle ci biir jëflante yi fiy faral di jëflante bés bu nekk: noonu, mën nanu nuyoo, boka dëkk, fo, lekk, liggécyandoo ak ay nit fiu am jàngoro ji. Sidaa du wàlle ciw ñam, ci ndoxi naan, ciy gunóor (yoo, weñ...), ay wanag, ay ndab, ay yëre. Kon ber ki yore jàngoro ji du jarifi dara.

Màndarga yi

Bu jàngoro jiy door, du feeñ bu baax ci yaramu nit ki, li ci gën a bari da koy jékk a jàpp diir bu gàtt te kenn du ko seetlu.

Sidaa ni muy feeñe ci nit fii wuute na. Li ci ëpp, day mel ni yeneeni jàngoro, waaye ba tey day gën a metti, te gën a yàgg. Su jàngoro yu bari àndee feeñ te nit kiy gën a wopp, mën na am dafa ame sidaa (waaye war nañu seet deret ji ngir mën cee xam lu wóor):

- yaram wi day gën di jeex. Fukk dina waññiku ci téeméer bu nekk ci nattu diisaayam;
- Biir buy faral di daw, lu ëpp weer, di faral di dem ak a dikk;
- yaram wuy tàng lu ëpp weer.

Nit ki mën naa feeñal it benn mbaa yu bare ci màndarga yii:

- Sëqët su metti suy ëpp weer;
- Ay ër (xooleen xët 335, FAD);
- Ay càqar fu nekk ci yaram wi;
- Ay picc yuy xasan;
- Ay soccett walla ay góom yuy law te naqaree faj, rawatina yi ne ci wetu kanam gi ak suuf gi;
- Coono bu dul jeex.

Lu bari ci màndarga yii mën nañoo bokk ci jàngoro yu bari te wuute. Looloo tax mēnuñu ne kii daa am sidaa te seetuñu deretam.



Fii ci Afrik, dinanu faral di tudde sidaa "jàngoroy ràgg ji" ndaxte bu jàngoro ji gēnee metti, nit ki am sidaa day dem ba jeex lool.

Paj mi

Amagufu garab yuy faj sidaa (mu di ci pajum doktoor walla pajum cosaan). Waaye mēnees naa jox nit fi am sidaa, ay garab ngir dimbali leen ci jàngoro yi muy àndal.

- ci biir buy daw bi, ay naan ngir dolli seen yaram ndox (xooleen xët 230, FAD);
- ci ěr yi, jëfandikooleen "violet de gentiane" (xooleen xët 335, FAD);
- ci soccet yi, jëfandikooleen (acide bikoloyasétik walla podofilin) (xooleen xët 292, 359, 309, FAD);
- ci tàngooru yaram wi, naan leen ndox mu bari, aspirin, te sangu ci ndox mu nugg ngir wacce tàngoor wi (xooleen xët 119, 120, 121);
- ci sēqat si walla pēñēmoni, naan leen ay garab yu am doole yu fi naan àntibiyotig (xooleen xët 251, FAD).

Kon jarul nuy ber fi am sidaa fi dëkk walla fiuy tēdd fiom rekk. Seen der walla seen noo du walle. Waaye fi ci am tàngooru yaram wu metti, walla biir buy daw, mbaa ay coono soxla nañu paj mu baax. Ca kër ga, njaboot ak xarit yi war nañu di taxawu ak di dimbali fi am sidaa ngir fi mēn a xeex ak jàngoro ji.

Aaru ci Sidaa

- Ba léegi amagunu fiakku sidaa.

Nan lanuy moytoo feebar yiy tukke ci séy?

- Mēn nga bafi a séy;
- walla nga séy ak kenn ku maandu, te it nga maandu yow ci sa bopp;
- walla nga jëfandikoo mbarum muslaay mi, su fekke ne xalaat nga ne sa moroom dafa yore jàngoro ji (xooleen xët 50);
- bul séy ak ay nit fi yemul ci kenn, fi mel ni ganc yi.

Nan lanuy moytoo walle giy bawoo ci ay jumtukaay mbaa deret:

- Buleen nango pikiiru te wooruleen ne sellal nañu jumtukaay yi. Niy faj waruñoo jëfandikoo waat puso walla pikiir te sellaluñu ko;

- buleen pikiiru ay xabtalukaay. Su ngeen ko mënula ñàkk a def, na ngeen moytoo àbb mbaa able puso walla pikiir, lu dul suñu leen raxasee ci wordu sawel, walla ñu baxal leen lu mat ñaar fukki saa;
- biral ne jomtukaay yi ñiy jëfandikoo ngir jongal, bënni nopp, gàjj walla yeneeni baax yu mel ni xarfal jigéen, jaasal nañu leen;
- su mënnee nekk, bañ a nangu deret ju ñu seetul bu baax, walla jëfandikoo deretu kenn ci sa njaboot (waa kër) walla sab xarit boo xam ne wóor na le ne yorewul doomi jàngoro ji (waaye seet deret ji rekk moo ko mën a leeral).

Nan lanuy moytoo wàlle gi ci diggante yaay ak doom

Jigéen ju yore sidaa war na xam ne su ëmbee, mën naa wàll doomam jàngoro ji, moo tax li gën mooy, mu moytoo ëmb.

Sàmm leen seen wér-gu-yaram ci lekk gu baax, te bañ a naan sàngara, bañ a tóx, te bañ a jëfandikoo ay xabtalukaay, tey noppaliku bu baax. Nit ku wér péññ la sidaa di gën a yeex a daane doonte kon doomi jàngoro jaa ngi ci yaramam.

Ñaare mēnees naa toppatoo nit ku am sidaa te du la wàll. Wànte ngir moytu doomi jàngoro ji law, am na lu ñu war a fàttali, muy:

- Yëre yi ak darab yi (laltu yi) ak sarbet, yu tilim mbaa yu taq deret, mën nañoo lawal doomi jàngoro ji. War nañu teeylu ni ñu leen di yoree te xooj leen ci ndox mu nu wordu sawel lu mat ñaar fukki saa walla baxal leen lu mat ñaar fukki saa.

- Gaafi-gaafi yu wunni walla yuy nàcc mën nañu joxe doomu jàngoro ji su ñu laalee seen deret. Te it, su mēnee nekk, solleen ay gañ (mbuus) yu kawusu walla yu palastik ci seeni loxo, tey faral di raxasu su ngeen di faj.

Cuugri

Jàngoroy biir ju bon te metti la ju bawoo ci doomu jàngoro juy yëngu, mel ni kos te tubaab di ko wooye "wibiriyon kolerik."

Benn ba juróomi fan gannaaw ba mu wàlle, jàngoro ji day *daldi ñów ak doole ànd ak biir buy daw bu dul jeex*: day bari lool, ndoxe, ànd ak waccu. Liy génne ci biir biy daw day xormbet mel ni sebetu ceeb, ki

wopp dina dem wanag fukk ba téeméeri yoon ci bés bi, te du dakk, loolooy tax muy ñàkk ndox mu bari ba mujj mu jeex lool.

Ñàkkum ndoxu yaram dina tax ki wéradi dooleem waññiku, bët yi xóot, baat bi dee ak ay cér yuy faral di bañ, ba noppi der bi du gaaw a delu soo ko dompee, te catu cér yi day sedd. Noo gi day gaaw, teenjaayu siddiit yu wàcc lool.

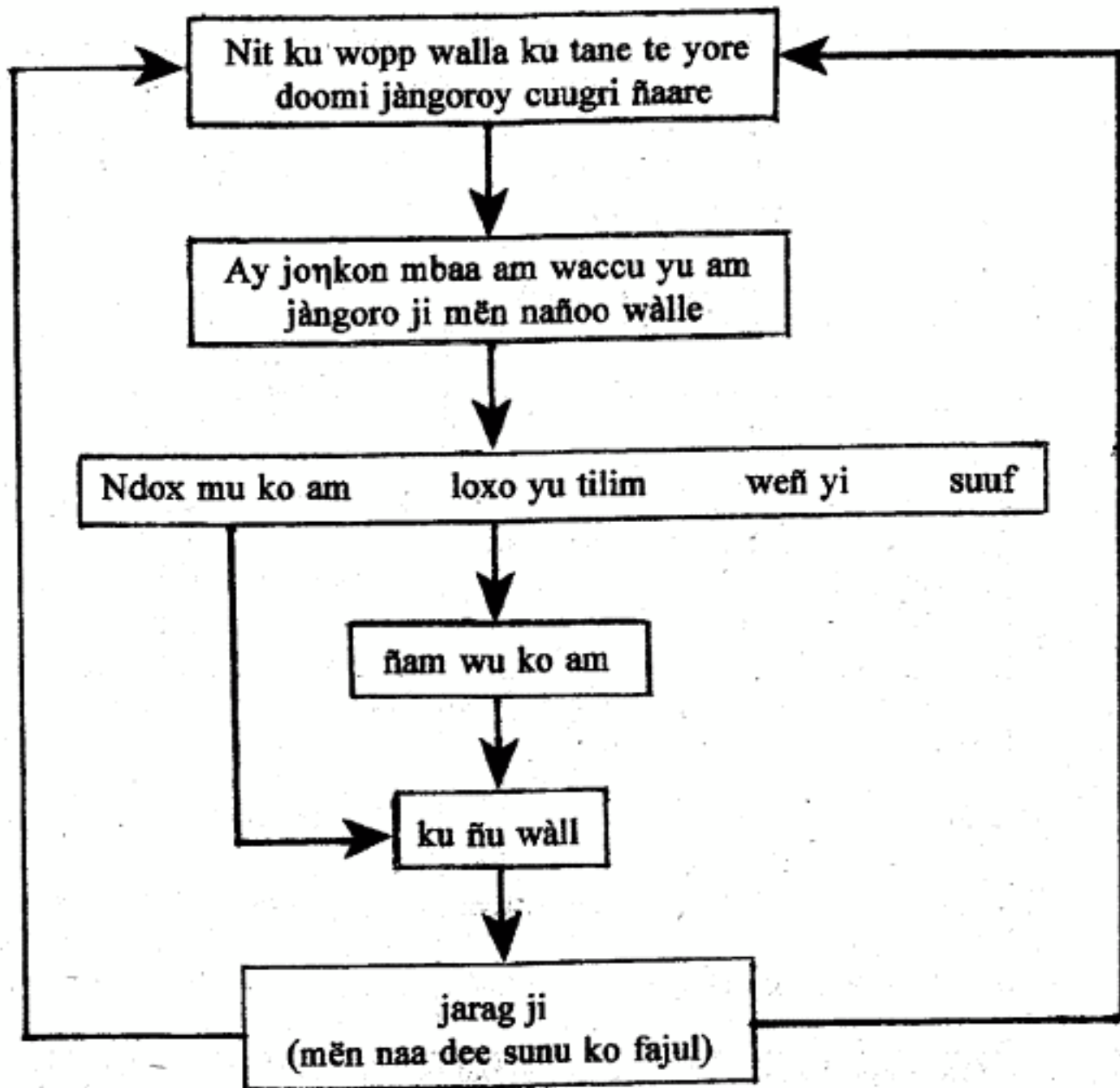
Gën gaa néew tangooru yaram wi dina wàcc ba 35°, te sunu ko fajul, ki wopp day xëm, te 60 ci téeméer bu nekk dañuy dee.

Biir buy daw bu metti ànd ak waccu tey rey mag ci ay waxtu, daanaka cuugri rekk lay doon.

Am na yeneeni xecti cuugri yu mettiwul tey ànd ak biir buy daw bu aayul lool tey wéral boppam. Cuugri bu aayul bii, moo gën a bari te gën a gaaw a wàlle, ndaxte ñi muy dal dañuy tasaare doomi jàngoro ji te kenn du ko foog, bu mbasum cuugri amul.

Ba tey nit a ngi wér, biiram dawul sax, te teewul mu ànd ak donji jàngoro ji, di ko tasaare.

Wàlle gi: Wàlle gi mën naa am bu gaaw jaare ci laal ku am cuugri walla néewam, rawatina ci ndox yi nuy naan ak ñam yu ñu toggul (jën rawatina ay ñam i geej yu bawoo ci ndox mu setul te ñu lekk leen noonu walla toggufu leen ba ñu ñor). Payteef yu meññee ci tosu jonkon walla ñu raxas leen ci ndox mu setul mën nañoo jur jàngoro ji. Wefi bakk na ci li koy indi.



Ni cuugri di wàlle

PAJ MI (ndigali kurélu mbootaayu xeet giy toppatoo wér-gi-yaram "OMS")

Li èpp ci ñi yore cuugri mēnees na leen a faje garabi ndox yu ñuy naan. Ndox moomu mën naa nekk njaxasu xorom su ñu defar ba noppi, te yomb a jëfandikoo, te tey delloo yaram wi ndoxam, te nu leen di naan (ñu di leen wooye S. R. O. "sel de reyidaratisayon, oraal" xorom su may ndox) waaye day dikke lu jafe. Ba tey mēnees naa jaxase suukar ak xorom ci lu yomb. Dangay jël benn liitaru ndox mu nu baxal 20 saa, yokk ci juróom ñetti bekki suukar ak kuddub xorom bu ndaw bu moka.

Ci cuugri yi gën a metti, dangay jël ay "àntibiyotig" (ay garab yu am doole tey rey donji jàngoro ji) dina wàññi biir biy daw, ak diir bi yaram wiy génne ay donji jàngoro. War nañuy naan àntibiyotig yi saay yu waccu mi dakkee. Àntibiyotig yi ñuy pikiir ñoo gën a jafe njëg te yóbbulufu dara yi ñuy naan.

Alluway Àntibiyotig yi nuy jëfandikoo ngir faj cuugri:

	Ni nu koy jële	
	Ndaw	Mag
Àntibiyotig yi gën		
• Tetasikilin 4 yoon ci bés bi ba mu mat 3 fan	12,5mg/kg bu nekk	500mg
• Doksikilin benn yoon rekk	xale waru ko jël	300mg
Garab yi leen di wutu (su doomi jàngoro yi éppee doole Tetasikilin bi)		
• Firaasolidon 4 yoon ci bés bi ba mu mat 3 fan/mbaa	1,25mg/kilo	100mg
• Trimetopirim (TMP - Sulfametoksazol (SMX) TMP 5mg/kilo TMP 160mg ak SMX 2 yoon ci bés bi ba mu mat 3 fan	25mg/kg bu nekk	SMX 800mg SMX 800mg
Mën nañoo jëfandikoo ba tey Eritromisin ak koloràmfenikol su beneen ci àntibiyotig yi ñu digle amul.		

Ni nu war a def ak ku nu wóluwul

- ber jarag ji;
- def jonkon yi, waccu yi, saw yi ciy ndabi ndox yu am wordusawel benn nattub wordusawel ci ñaari natti ndox, walla yu am Ipokolorit bu kalsiyóm walla beneen garab bu ngeen am buy rey doomi jàngoro;
- jéem a jox jarag ji muy naan. Raxas seeni loxo bu baax saa yu ngeen laale jarag ji.
- Woo doktoor ci lu gaaw.

Fàggu gi jiitu mooy sàmm ag cet

Cuugri ñi mu gën a yab mooy ñi seen am-am néew te sàmmuñu sart yi jiitu ci wàllu cet.

a - Matukaayi cet ci wàllu lekk

— ndoxu naan dafa war a sell

- Segg ko def ci koloor; wordusawel dina setal bu baax te dinañu ko jëfandikoo ngir sellal am ndox. War nanoo def 4 toqu wordusawel ci liitaaru ndox bu nekk, jaxase ko, bàyyi mu dal lu mat 20 saa walla lu ko ëpp balaa nu koy jëfandikoo.
- walla ñu baxal ko bu baax (doomi jàngoroy cuugri yi dinañu dee ci ay "sëgond" yu néew gannaaw bu baxee). Jëfandikoo ndox mi ci ndab li nu ko baxale.

— Lekk ñam yu ñu togg ba ñu ñor.

Buleen di teel a togg ay ñam yu ngeen lekkagul te buleen lekk lu ñu tàngalul, ndaxte weñ yi mën nañu cee def doomi jàngoro ji. Muur ñam yi bu baax ak lu set. Raxas seeni loxo bu baax ak saabu balaa ngeen di laal aw ñam. Góor-góorluleen it ci cetu ndab yi ngeen di togge. Moytuleen ñam yu ñorul yi jóge ci gancax yi, lu dul yi ñuy xolli.

b - Cetu yaram

Ngir moytu biir yiy daw, na ngeen raxas seen loxook ndox ak saabu balaa ngeen di defar aw ñam, balaa ngeen di lekk ak bu ngeen demee wanag ba noppi.

c - Cetu njaboot gi

- Féctale wanag yi fu ñu dul jote dara ak teen yi, te jëfandikooleen ci nu ñu leen dul tilimale;
- Di sàkkal mbalit yi pexe.

Fàggu ba mbas yiy bafi a law

Su jàngoro ji feeñe cib gox, war nañoo gën a góor-góorlu ci jële fa lépp lu tilim tey jóge ci nit, tey sàkku ndox mu sell ak ñam yu sell. Yar nit ñi te yee leen ci liy indi jàngoro jeek ni ñu koy moytoo.

Téere bii nag dafay waxtaan ci mbirum:

- Baaxu jigéen
- Ēmb
- Màndarga yu aay yi cib ěmb
- Wasin gi
- Pajum liir bi
- Ngal ci jigéen
- Biir bu yàqu walla ěmb bu jubul
- Nan lañu war a def ngir am lim bi ñu bēgg ci ay doom
- Sidaa
- Cuugri (kolera)

Ay saar la yu ñu jukkee ci téere ENDA bu tudd Fu Amul Doktoor.

Bi ñuy tekki saar yii ci wolof, ki ci jublu--maanaam

Mme. Susie Murzynski--te jubboo ceek ENDA dafay wone yéene ji mu am ngir may nit ñu bari ñu jot xabaar yu am solo te mēn a yokk seen wér-gi-yaram ak seen dundin. Yeneen saar yu ñu jukkee ci benn téere bi te nu tekki leen ci wolof ñu ngi waxtaan ci mbirum:

lan lanu war a lekk ngir am wér-gi-yaram ak pajum

fàggu, nan lanuy moytoo jàngoro yu bari? Téere bi

ěmb saar yooyu dina jàppandi ci ndoorte weeru desambar 1999.

Ce livret traite des sujets suivants:

- Les règles
- Grossesse
- Signes de danger pendant la grossesse
- L'accouchement
- Les soins du nouveau-né
- Le cancer chez la femme
- Avortement spontané ou fausse-couche
- Que faire pour limiter le nombre d'enfants que l'on veut
- SIDA
- Choléra

Il s'agit des chapitres extrait de la publication d'ENDA La Où Il n'y a pas de Docteur.

En traduisant ces chapitres en wolof, l'initiatrice de cette démarche--

*Mme. Susie Murzynski--en accord avec ENDA, manifeste la volonté de permettre à un plus grand nombre de personnes d'avoir accès à des informations essentiels, susceptibles d'améliorer leur santé et leur condition de vie. D'autres chapitres, extrait du même livre et traduit en wolof traites de: **Que consommer pour être en bonne santé et médecine préventive: comment éviter de nombreuses maladies.** Ce livret sera également disponible en début décembre 1999.*