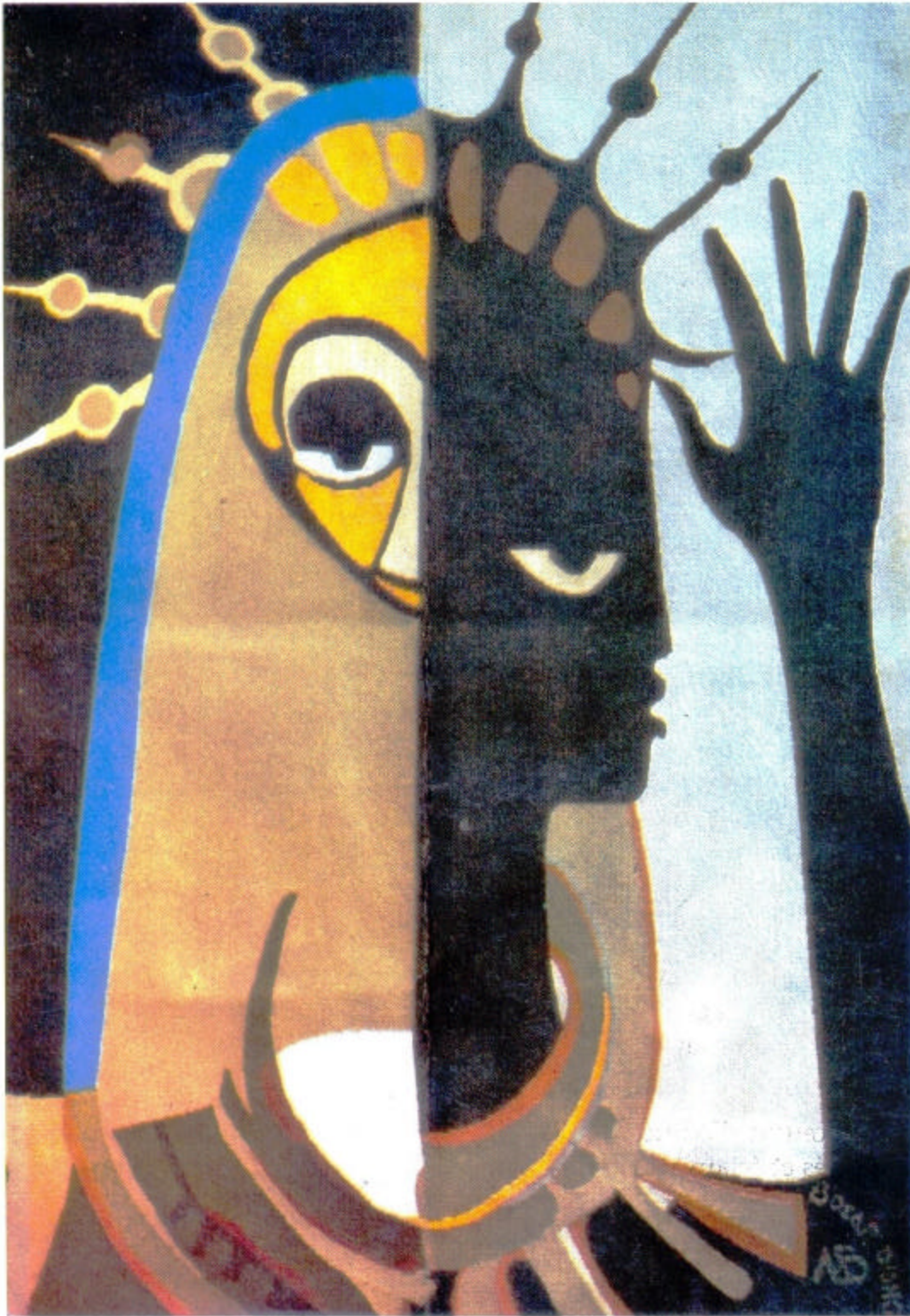


téere nataali juddu bu àddina si sépp



Fran P. Hosken
nataali Marcia L. Williams
kàddug Ibraahima Woon

Couverture : «Kandiou», tapisserie de Bocar Diongue,
Manufactures Sénégalaises des Arts Décoratifs,
B.P. A 50, Thiès
Avec son aimable autorisation

ISBN 92 9130 008 X

© 1992 Fran P. Hosken pour l'édition en français
© Version wolof : 1997, Fran P. Hosken et Enda tiers monde, Dakar

téere nataali juddu bu àddina si sépp

**Fran P. Hosken
nataali Marcia L. Williams
kàddug Ibraahiima Woon**

Téere bi sottib Universal Childbirth Picture Book la ci wolof

Fran P. Hosken
Nataal **Marcia L. Williams**
Sottib wolof bi **Jean Léopold Diouf**

Siiwal bi
Women's International Network News ak **Enda tiers monde**
187 Grant St., Lexington, MA 02173 USA **BP : 3370 Dakar Sénégal**

Copyright

© 1992 Fran P. Hosken, pour l'édition en français

© Muulub téere bi ci wolof : 1997, Fran P. Hosken ak Enda tiers monde, Dakar

ISBN 92 9130 008 X

Cet ouvrage a été réalisé avec l'appui de : NOVIB et CODE.

Kàddug Ibraahiima Woon

Li yéekati téere bii, mooy, fexe jotali mbooleem ku fer ijja ci kàllaamag wolof, kàddu guy netali ni doomu adama di sosoo ba ni muy gannee àduna.

Dara lu dul turu téere bi rek wanena jafe - jafe yi ligéey bi ëmb.

Amalees nañu njukël Fran Hosken moom mi jëka netali jëf jii ci kàllaamag angale.

Enda TM mooy kiko tekki ci kàllaamag wolof ngir mbooleem ku déeg làkk woowu te di ko bind mankoo jariñoo.

Ligéey boobu ñiñu ko denkoon ñu yàgga gëstu ci kàllaama lañu : Lewopol Juuf, gëstukat bu ñu raañee ca Clad ak Aliyun Njaay, njàngalekat bu xereñ ci wàlu Wolof.

Ñooñu ñu tudd dey, gaanaayoo nañu ñari mbir : wàttu gu wóor gu ñu wàttu kàllaamag wolof ak itam mbidam ci arafi tubaab yu ñu mottale ay màndargay làmminal yu dëpóok kàllaama gii.

Kenn umpale-wul ne kersa moom, ci Wolof yi, fa mu nekoon jogewufa ba légi, ba taxna léep lu book ci mbirum séy ak lamu ëmb ak lacay soqikoo dees koy tudd ak sutura. Déesul man ludul beg ci xereñuk gaañi sumbóon ligéeyu tekki bóobu.

Li yook séenuk xereñ moodi téere bi dafa fees dell ak ay nataal yoo xamne bune amna lu muy tekki loolu lu xawoona indi ay jafe-jafe lawoon ndax cër bu jëm ci kanam dees koy suturaal. Loolu taxna ba ndenkaane bi neexul wóon ndax baña xawi sutura ba wax ji dóotul saf kenn.

Tekkikat yi xam nañu loolu bu baax. Móolkat bi naka noonu. Wànte xamnañ itam li léen iteel moodi xamal ñi xamul, ni ko Al Xuran diglee, Al Xuran mi nga xamne daanaka mbooleem Wolof moom la ñu toop tey.

Bi loolu wëyee, ni ko suñu mboki Pël yi defewoon ca benn teere ba, tekkikat yi jël nañu béep pagutef ci lu àndul ak benn par-parlo ngir teggi léep lu manon a indi xel mu ñaaw ci waxin wi.

Ligeey bii ñu ittewoo jëmeleko ci suñu waa tund yi ngir ñu neek nit ñu man séen bopp, xam, xammee, sumb bii lu ci am solo la.

Maa ngi ñaan solo soosu ñu ciy seentu, mengoo ak pastéef bu maag bi tekkikat yi ak móolkat bi andaloon.

Ibraahiima Woon

Jàngalekat bu maag ca Daara ju kawee
ja ñu kupee Seex Anta Jóob
ca Ndakaaru

Kàddug Enda

Judduk doomu Aadama ci réewu nit ku ñuul dey nek xew-xew bu màg te andak mbekte.

Mayyuk suñu borom la bu andak yookute, ci waa jurëm ak itam xeet wi, nees ko mana jële nak.

Nek na itam mbir moo xamne gis-gis yi woroo nan ci góor ñi ak jigéen ñi, mak ñi ak ndaw ñi ba nga xamne boko setloo, xalaat yi ci nit ñi am bokuñu, te toloo wuñu.

Téere bii nak matna tontu ci mbir moomu. Wànte nak xalaatam weesu na foofu. Limu ittewoo mooy jéema jotali ñi déeg wolof te mankoo bind, rawatina jigéen ñi, njegamaar yi ak séeni rak, gis-gis bu yaatu, gëna xóot ci léep lu aju ci gune, li ko dale ca bamudee aw lumb, ba namuy ganee aduna, ba ba muy fer.

Loolu leeral na bu baax li waral Enda di tas xam-xam bii ci kàllaama gu siiw ci réewu Senegal ak diiwaan yi ko wër ca mbooloo mu takku di ko jëfandikoo : kàllaamag wolof. Loolu dëgëral na ngëm gu ñu gëm ne, ci jamono jii, xalaatum bind ci làkku nit ku ñuul, mool ko ak siiwal ko ca namu gëna yaatoo, ca lañu wara jiital la.

Donte sax téere bii nekna ca dig ñaayoo ya, ñi mu ittéel, rawatina jigéen nga xamne ci xeetu wolof, wàlam dañu koo tëral ca njalbéen, solo si du def lu dul gën fee am maanaa.

Konn, yokte la ci yëngatu yees jota def ca warkoo yaatal jëmale ko ci jigéen ñi, ci lu woor jigéen wétali la, ndey la, waayetam kenu gu woor la ci béep mbooloo bu ñu bégga taxawal ëlëg.

Ci njexte, téere bii nga xamne dafay indi xam-xam ak ndigël jëmale ko ci wérug njaboot géep ak suñu yookute, topna yoon wi Enda xàll te di ci yëngatu ngir wér gu yaram ak kom-kom.

Mu des rek ñuy ñaan, ligéey bii, am yëg gi mu yeloo, xel yi ak xalaat yi mana dundal maanaa mi, yëngatu yu mel nii gëna bari ndaxte wér gu yaram ci biir aada ak kom-kom moo mana indi nàtange ëlëg.

ENDA Tiers-Monde

Téere Nataali Juddu Bu Àddina Si Sépp **Nettalib mbirum njureel ciy nataal ci wàllub jigéen**

Téereb nataal bi dafay wone yiy xew ci mbirum njureel te muy am ci jigéeni àddina si sépp, ak réew mu mu mëna doon, walla nit ñu mu mëna doon. Banneex yi ak caalit yi ànd ak njureel, fu mu mëna doon, jigéen ñee ko bokk, fitnay wër-gu-yaram yi it noonu - Moo waral xëti téere bii di wone ay nit ñu xeetoo ci wàll yépp yi ci àdduna. Fu ñu mëna dëkke, ak nu ñu mëna dëkke, ni ñu nu jure ak ni nu juddoo benn la.

Li taxa jóg téere bii mooy lim gi ëpp ci niti àdduna si sépp mëna xam cosaanu nit ni mu deme, ak lu mëna doon seen làkk wala seen dayob njàng. Su njureel amul koon, kenn ci nun doonu fi nekk ; moo tax lu am solo la, nu xam ni nu bindoo. Cosaanu mbir mu doy kéemaan gii, ci ay nataal yu ànd ak faramfàcce yu gàtt ci mbir yi la ñu ko wonee : mbind mi nak ci wàllu jigeen lañu ko gise waaye bàyyiwul góor : ndax lu am solo la goor ñi, jëkkër yi, far yi, baay yi ak doom yi tàmbali di seet ni njureel ak juddu di deme ci wàllu jigéen.

Ci li ëpp ci nit ñi, góor yoonam newul ci juddu. Téere bi ak li ñu ci tëral dañu leen def ak xel mii : ndegem góor ak jigéen nooy and doom sosu, ci juddu bit it war na ni deme. Kon nak, lii ñuy xamle, lu ñu wara bokk la, ni wareef yi ak banneex yi jóge ci doom yi di nekke lu ñuy bokl ci njaboot gu taxawe taxawin bu antu.

Li wara jiiitu mooy jigéen ñi ak góor ñi xam kéemaan giy defar yaramu jigéen te di ko pare ci jur ak dundal doom. Soo nangoo am doom, nangu nga wareef wi di toppatoo bu baax sa bopp.

Warugaru kiy séentoo doon baay mooy jàppale jabaran ci biir jamano ji bakkan bi di sàkkoo, ngir mu wóor ko ne ndaw si ak liir bi mu ëmb ñu ngi ak wër-gu-yaram te ñu gni leen di toppatoo. Ngir mëna def warugaram ci taxawal njaboot gu am jàmm ak wër-gu-yaram, góor gu nekk war na xam lan mooy juddub liir, ak lu mu doon ci jigéen ji.

Ñakka xam mbirum njureel ak ñakka xam naka la liir di sàkkoo moo waral metit yu bare, tiis ak balaa, ci neen. Ndaxam ay junniy junniy jéeg ak janx ñu ngiy wéy ci dunde tiitaange ak ñakka xam seen yaram ak ni ci bakkan di sosoo. Ci réew yu bare ci àdduna si, li jigéen di faatoo ci ëmb moo ëpp li ñuy faatoo ndax beneen jàangoro bu mu mëna doon, te li mën nañu ko dalal ba mu jeex, ci lu yombo.

Mbirum njurell ba fi nu tollu, mooy li ñu gëna def kumpa ci diiwaan yu bare ci àddina si, nu boole ko ak ay bidaa ak ay aayal yu mëna indi yàqute mën yàgalta ci bakkanu jigéen ñi ak seen sag.

Am nanu yaakaar ne téere bii ak li ñu ci tëral dinañu yombal xamal jigéen ñi ak góor ni xam-xam bu am-a-am solo bii ci mbirum njureel, rawati na ndaw ñi, ci àddina si sépp : téere bii, ñu ngi ko jagleel ñi nga xam ne ba fii, jotaguñu woon ci xam-xam bu am-a-am solo bii.

Cosaanu **Téere nataali juddu bu àddina si sépp** mooy «Le livre d'Images Universel de la Naissance» bi ñu roye ci Téere Nataali Juddub Liir bi ñu siiwal ci àngale ci 1981. Génne nañu itam ay nataal yu tollook 43 cm x 56 cm, maanaam ñenti yoon ni xët bii tollu, ak yu deme ni Film kuloor ci ndeeteelu 1981, nu jubloo ko njàngale ak ndaje yi, te am na ci kàllaamay farañse.

Téere Nataali juddu bu àddina si sépp ci àngale la ñu ko jékka siiwale, rax dollu ci sottib wolof bi, def nañu ko ci farañse, español, araab ; dunu def lu dul xëcc nit ñi ci ñu roy ko ci bépp kàllaama ndax ñu jariño ko ci wàll yu bare ci àdduna si. Ngir sàmm àqu roy, giseleen ak WIN NEWS. Àdduna si sépp a tax nuy aar téere bi ak yeneen wàll yi ñu ci tëral, ba kenn du ci fexe nu mu ciy wute xalis. WIN NEWS yeen la fi nekkal ci lépp lu ngeen soxla ciy laaj ak xelal ci liggéey bi ngir dimmal leen ci roy bi ak muul bi ak siiwal téere bi. Am na téere bu ñu ci yokk ci mbirum jongu (xarafu) jigéen ñu jagleel ko Afrique ak Penku, muy wone loraange bi ci nekk, te mënees na koo amaale ak Téere Nataali Judu Bu Àddina Si Sépp.

Xalis bi ñuy jële ci njaayum Teere nataal bi mu ngiy jariñ sotti yi ñuy def ci yeneen làkk yi ak roy yi ñu ciy def ak fexe ba xam-xam bii ci mbirum njureel mëna am fu nekk, ñu mën cee jot.

WIN (mbootaayu jigéeni àdduna si) NEWS dinay génne ñetti weer yu nekk ab téere bu ay jigéen bind ci mbirum jigéen te jagleel ko jigéen ñi, te ñu yaatal ci képp ku ci bégga bokk. Bërëb la daal bu ñuy dajale lépp lu jëm ci mbirum jigéen. WIN NEWS dafay wax ci mbiri jigéen ñi ci àdduna si sépp te ñu ngi koy tas ci lu ëpp 120 réew.

WIN NEWS nak ay mbiram a ngi wékku ci njarteem. Dafay jàppale doxal Plan d'Action Mondial des Nations Unies pour le Développement de la Femme maanaam li Mbootaayu Xeet yi tëral ngir àdduna sépp te def ko ngir yokkuteb jigéen. Gannaaw Téere nataal bi, WIN NEWS dinay génne yeneen téere ak xam-xam yeete ngir jigéen ñi ak ci jigeen ñi.

Women's International Network, mbootaay la moo xam ne xalis taxu koo jóg. Nu ngi ko sanc Etats-Unis ci Massachusetts. Bépp kureel buy toppatoo mbirum yokkuteb jigéen, WIN a ngi taxaw ngir dimmali la, yokk la xel boo ko soxlaa.

Téere bii ak porogaraam bii ma sos, maa ngi ciy sant jigéen ñu bare ñi ma dimmali ci sos leen te yokk leen. Ma doore ci Marcia L. Williams, nataalkatu

téere yu jëm ci wàllu paj, mi ma indil ndimmalam : nataalam yu baax-a-baax ci ak takkoom ci lu jub ak yu sew sewaan yi ñoo waral téere bi mel ni mu mel. Sama cant dem na it ci doktoor Gordon Wallace ngir taxawoom ak ngëm gu takku gi mu ma won sa su nekk.

Mary Lee Grant, LPN, li mu xam yépp ci liggéeyam ni saas-faam yéwéne na ma ko ci bi nuy jékka liggéey téere bi te Susan C. Marchessault, jàngalekat Maternal Child Nursing, ca Northeastern University ca Etats-Unis, seetaat ko.

Maa ngiy gërëm it Janet Isaacs Ashfor bu Long Island Childbirth Alternatives ci li mu ma doon xelal, ak ñiy liggéey ci kureel gi, ci Etats-Unis, te solowoo mbirum njureel ci wàllu jigéen, rawati na Judith Luce ak Trude Cox, di saas-faam ñoom ñaar ñépp. Judy Norsigian ak Norma Swenson bu Boston Women's Health Book Collecte ñi bind «Our Bodies, Ourselves», maa ngi leen di gërëm ngir yi ñu ma tegtal ak yu bare te am njariñ yi ñu ma xamal.

Maa ngiy, sant it saas Faami Asi ak Afrik yi xoolaat mbind mu jëkk mi te wax ci seen xalaat. Boole naa ci KhinMu Aye, Temperance Laloka, Rosalyn Owino ak Marie Toure Ngom ngir gàttal lim bi. Maa ngiy sant ñépp ñi bokk ci kureel yi ay xeet bokk, ñu gën ci ràññee OMS ak UNICEF ngir li ñu ma doon xelal.

Ay xel yu kenn xamul nu seen njariñ tollu, jigéeni addina si sépp ñi bokkoom ci ñetti ndajey Foromu Kooferaasu Nations Unies ci mbirum jigéen indil nañu ma ko. Fa lañu jékka wonee téere bi nu roye bii tey.

Bu dul koon ndimmalu jigéen ñooñu ñépp ak ñeneen ñu bare, téere bii doonul am. Ba tey, lépp lees di wax, ci Téere Nataali Judu Bu Àddina Si Sépp, ak siwal bi, maa ko gàddu.

Su leen téere bi neexee, bindleen WIN NEWS te xamal nu li ci am njariñ ci yeen. Xalaat bu ngeen nu ci indil dinanu leen ci sant, ak lu ngeen nu xelal ci nu ñu ko mana gëna jariño ci njangale mi jëm ci mbirum juddu ak ndaje mbooloo yi : Soppi yu nu mana indi ci téere bi èlleg mu ngi aju ci gis gisu ñiy jariño teere bi ci addina si sépp.

Fran P. Hosken
Lexington Massachusetts/USA
suléet 1982

Copyright

© 1992 Fran P. Hosken, pour l'édition en français

© Muulub téere bi ci wolof : 1995, Fran P. Hosken ak Enda tiers monde, Dakar

téere nataali juddu bu àddina si sépp

Ay tegtal ci ni ñu koy jariño:

Téere bii dañu ko def ñu mën koo jariño ay yoon yu wuute: Njàngale, ndajey jéemantal yi, ndajey penc yi walla sa njangu bopp.

Bu dee ngir njangale:

Waxtaan wi ngay waxtaane, mën nga ko boole ak wone nataal yi ci téere bi, di ko benn-bennal (Seetal téereb jàngalekat bi ak mbind mi). Ñaari nataal yi ngay gis boo ëlbëtee xët bi dañy ànd.

Su dee téere bi lañuy xél di jàngalee, mën nañu ko xaaje nii :

Jëkkala teppi ping yi téye xët bi ëmb téere bi. Dindil xët yi te tàggale leen. Mbind mi, téereb jàngalekat bi, baat yi, ak limu téere yi ak fi ñu mëna sàkkoo xam-xam dañu leen def ba nga xam ne mën nañu leen tapp ni ay téere yu, bu ci nekk ak boppam te boole leen ak nataal yi.

Mën nga jariño nataal yi booy jangale. Danga leen di wéer ci lu dëgër, bu ko defee dinga ko mëna wone bu baax. Mën nga boole nataal yi nu mu la neexe, mën nga fu la neex, nga yokk fa yu jëm ci diiwaan bi ngeen nekke te mu gëna méngoo ak li nga nara jàngale.

Am na xëtu nataal bu ñu jagleel lu jëm ci ñami diiwaan bi, mën nga pare xamle yooyu bala ngay tàmbali jàngale (seetal digle yi ci xët «Ñam yi nu xam bu baax» ak mbind mi mu àndal). Mën nga yokk yeneen xët su la neexee.

Mën nga yokk portale jaboot yi ak doom yi ngir misaal ay wàll yu ko jar.

Beneen yoon bu ñu mëna jariño nataal yi ci ngàngale mi, mooy jéle leen ci téere bi, taff leen ci kartonwala lu dul lemu, ndax jëfandikoo ko ci mbooloo mi. Ngir loolu, dinga soxla ñaari téere, ndaxte nataal yi dañu leen def wetu kayit gu nekk ak nataalam.

Mën nga it taff nataal yi bu ci nekk, ci wetu morom ma ci kayit gu tal te def leen ay mboole (guruh) ak kayit gu am kol, te nga topp waaj bi ñu la wax ci fi ñuy digale ñi ñuy doxale waxtaan wi.

Mbind mi ak mbir yi ñuy waxtaane dañu leen wara sotti ci làkku diiwaan bi, di jariño baat yi ak gis-gisi waa diiwaan bi, bu dee mbooloo mu déggul wolof te mënul jàng. Baat yi nga xam ne solo si rekk a leen taxa jóg, faramfacci nañu leen ci ab limu baat.

Yeneen njariñu nataal yi :

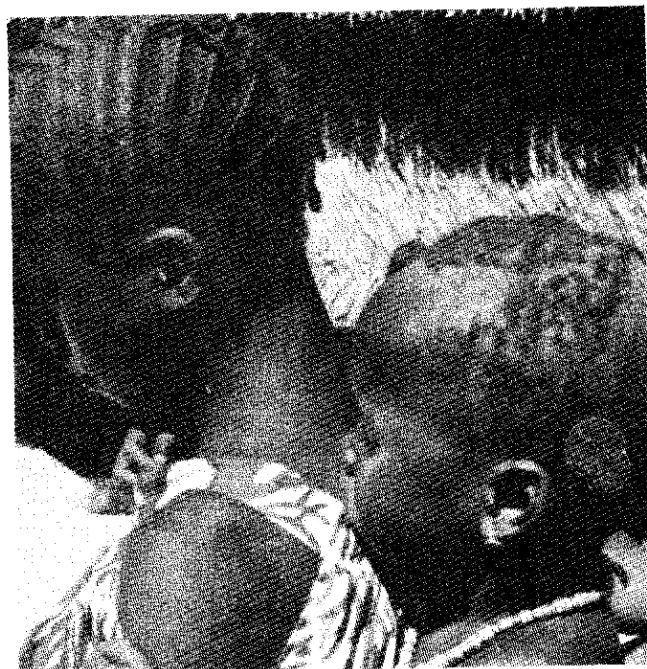
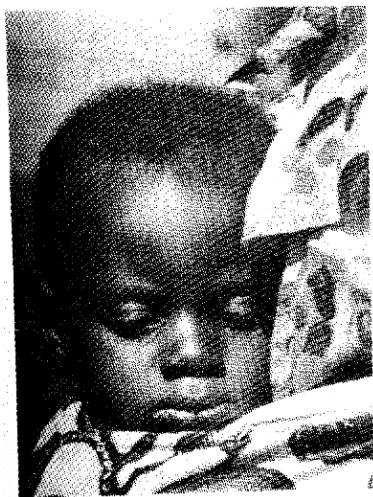
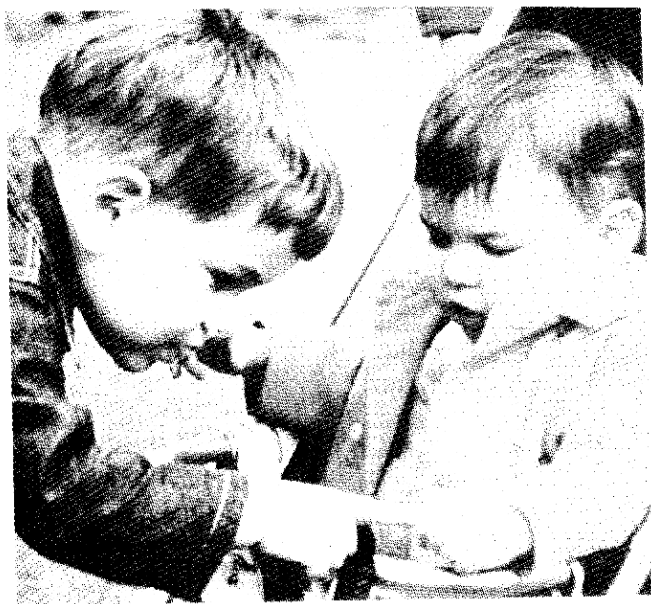
Mën nañu it wékk nataal yi ci miiri néeg bi ñuy xaare ci kilinik bi, opitaal bi walla maternite bi ngir wone nataal bu mat ci mbirum juddu. Fi ñutoog di xaar, jéeg yi dinañu ci xoolaale nataal yi, jàngaale dara ci mbirum njureet. Infirmeer bi aye mën na faramfaccil jigéen ñi nataal yi; ngir loolu it, dina soxla ñaari téere ngir wone mbir mi yépp walla mën nañu taf nataal yi fi ñuy taf kayiti yéene yi (maanaam afiis yi), ngir wone mbirum njureel ci kayitu yéene gu mag, joxe ko ci diiwaan bi ak ay leeral yu gàtt yu ñu bind ci kàllaama dilwaan bi. Seetal Win News ngir bépp xelal ci mbir mi ak mu gën la yokk xel.

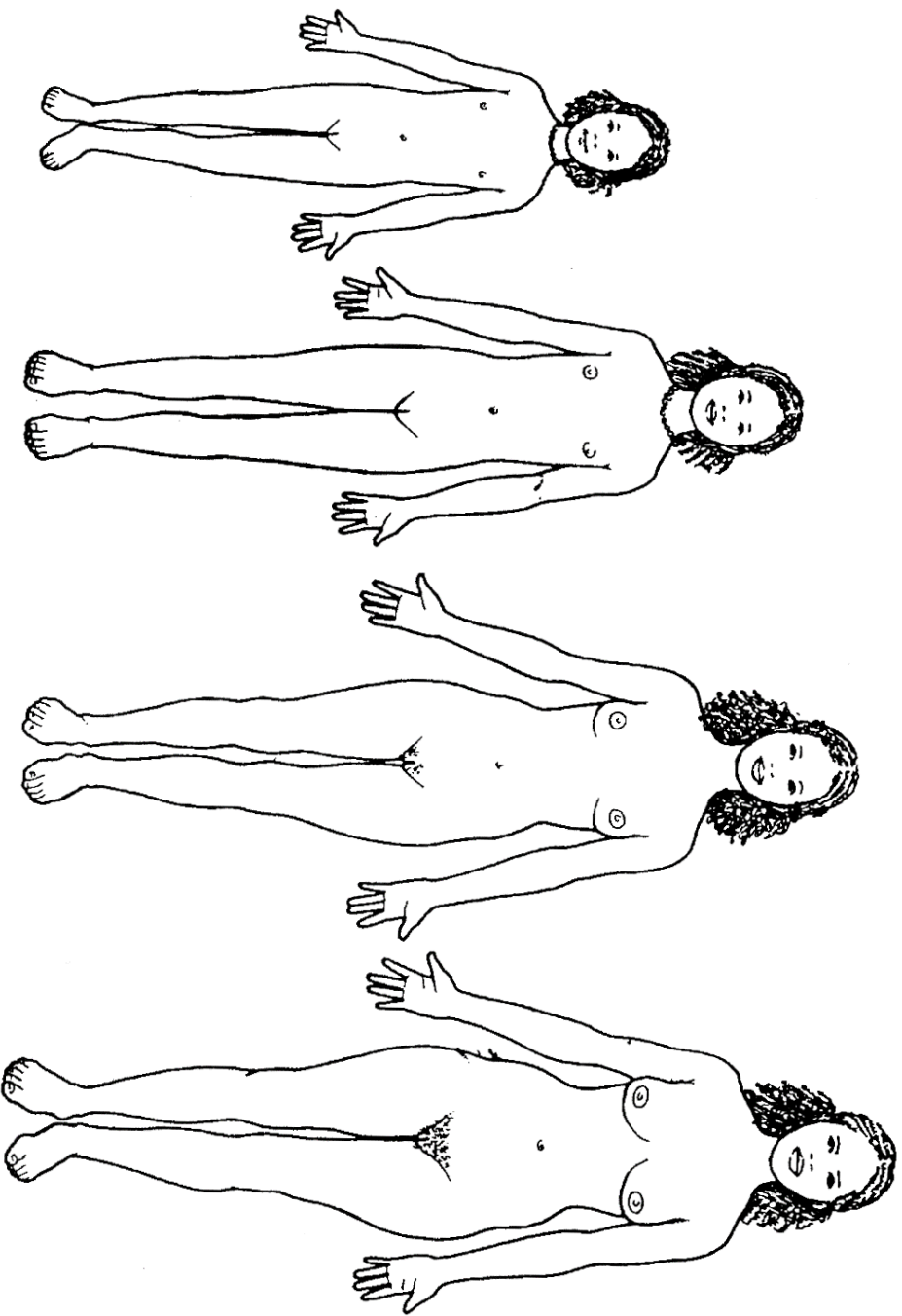
34 nataal yi am na it ci ay karti 43cm x 56 cm, maanaan fienti yoon ni xët bii tollu. Am na it ci japositif bu kuloor (manaan ni film, ànd ak téere bi ak kart yi, ñu mën ko ame ci Win New.

Soo ame yeneen yoo bégga laaj, mën nga bind **Win News/Fran. P. Hosken**

187, Grant Street, Lexington, MA 02173 U.S.A.

Win News mooy bërëb bi lépp di daje : dinanu leen sant su ngee nu xamalee ni ngeen di doxale téralinu njàng mi, ak ni ko nit ñi ngeen di jangal gise. Nu ngi wékku ci yeen ngir mbir mii njariñam yokku ak it ngir xamal seeni xalaat ñeneen ñiy jàngalee téere bi ci àddina si sépp. Nu ngi leen di sant.



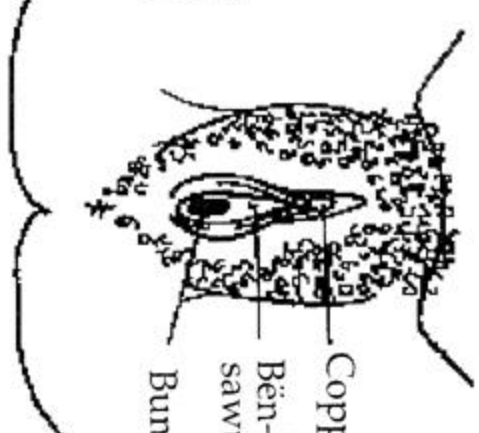
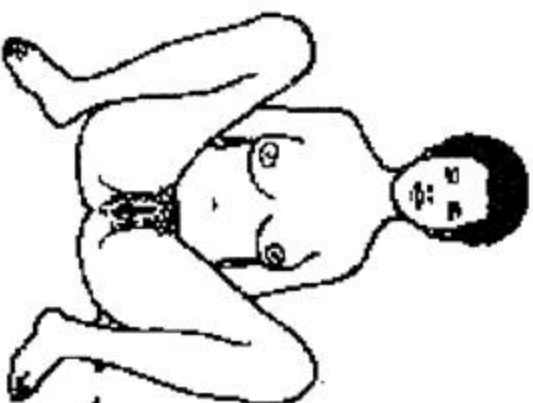
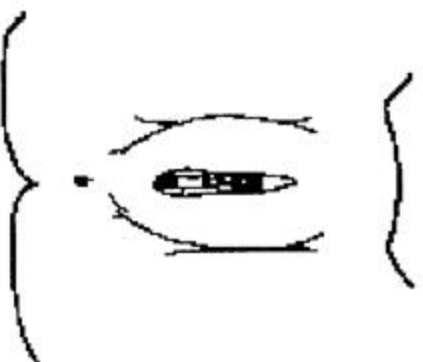
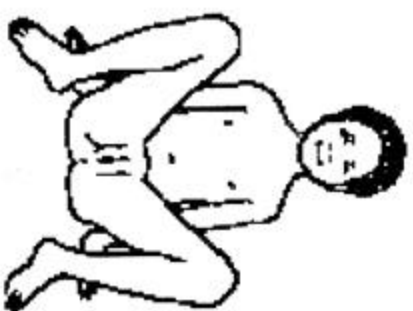


1. Yaramu jigéen : ca njagamamar ba ba ca jeeg ba

Doon jigéen ju wér dafa laaj at yu bare : dinanu xaar ba sunu yaram mægg bu doy, am kàttan gu doy, nu soog di mēna am doom.



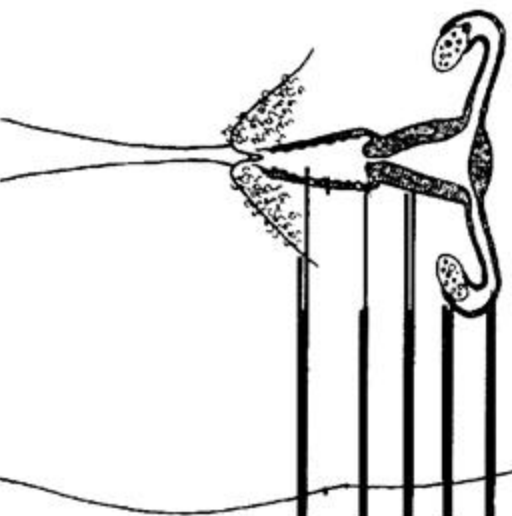
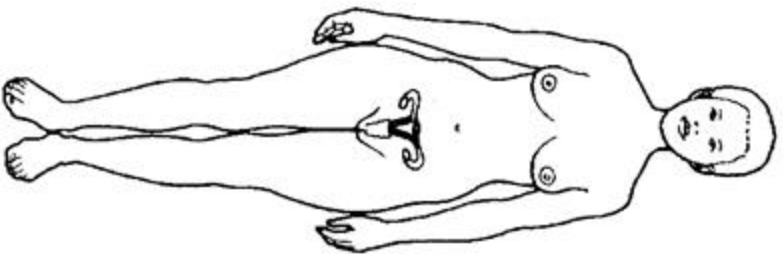
mbuus yiy xelli meex
walu meew yi



Coppret
Bën-bënu
sawukaay bi
Buntu cott li.

2. Soppikuy yaramu jigéen : ween yi ak cëri njurukaay yi

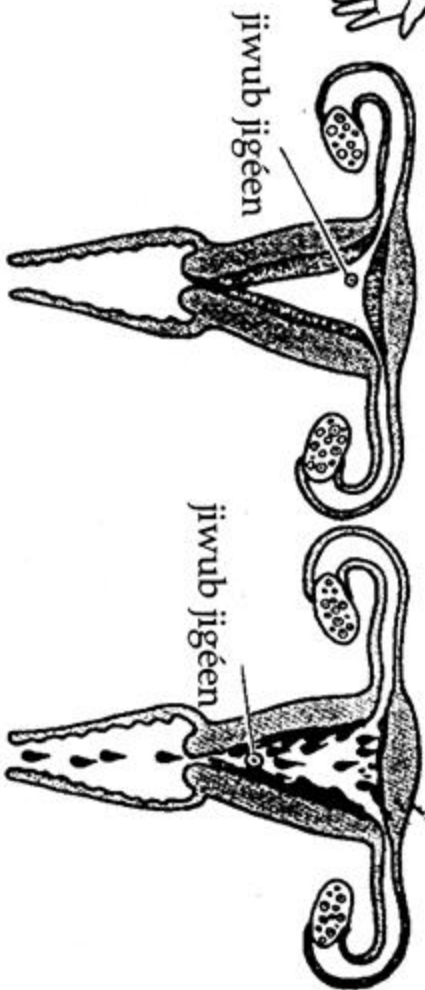
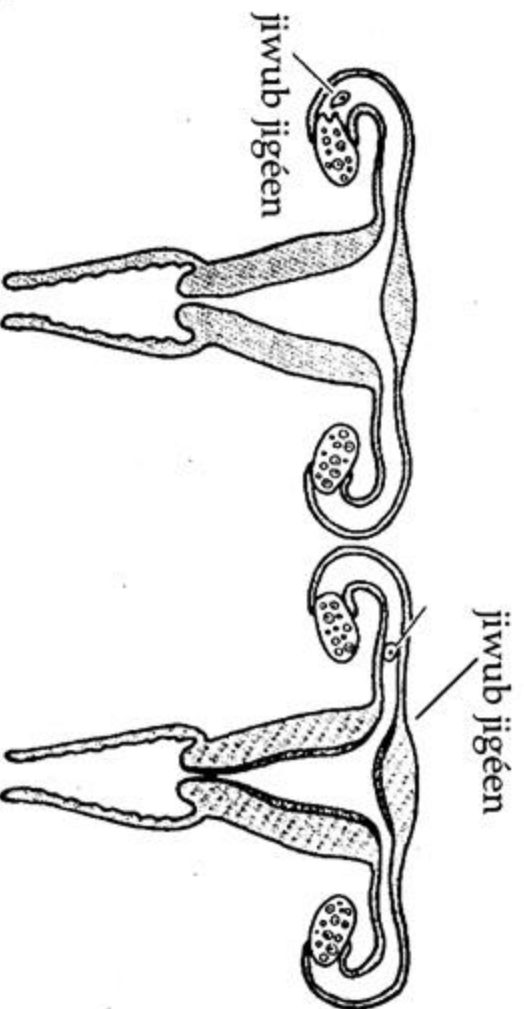
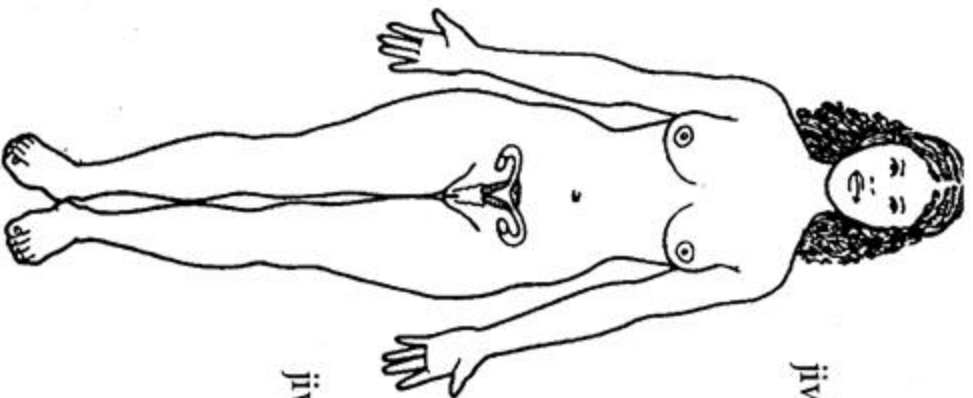
Yaramu jigéen dafay soppikoondoo ci biti ak ci biir



ñoxu Falop
 mbuusu jiwub jigeen
 butitu njurukaay
 baatu butitu njurukaay
 cott

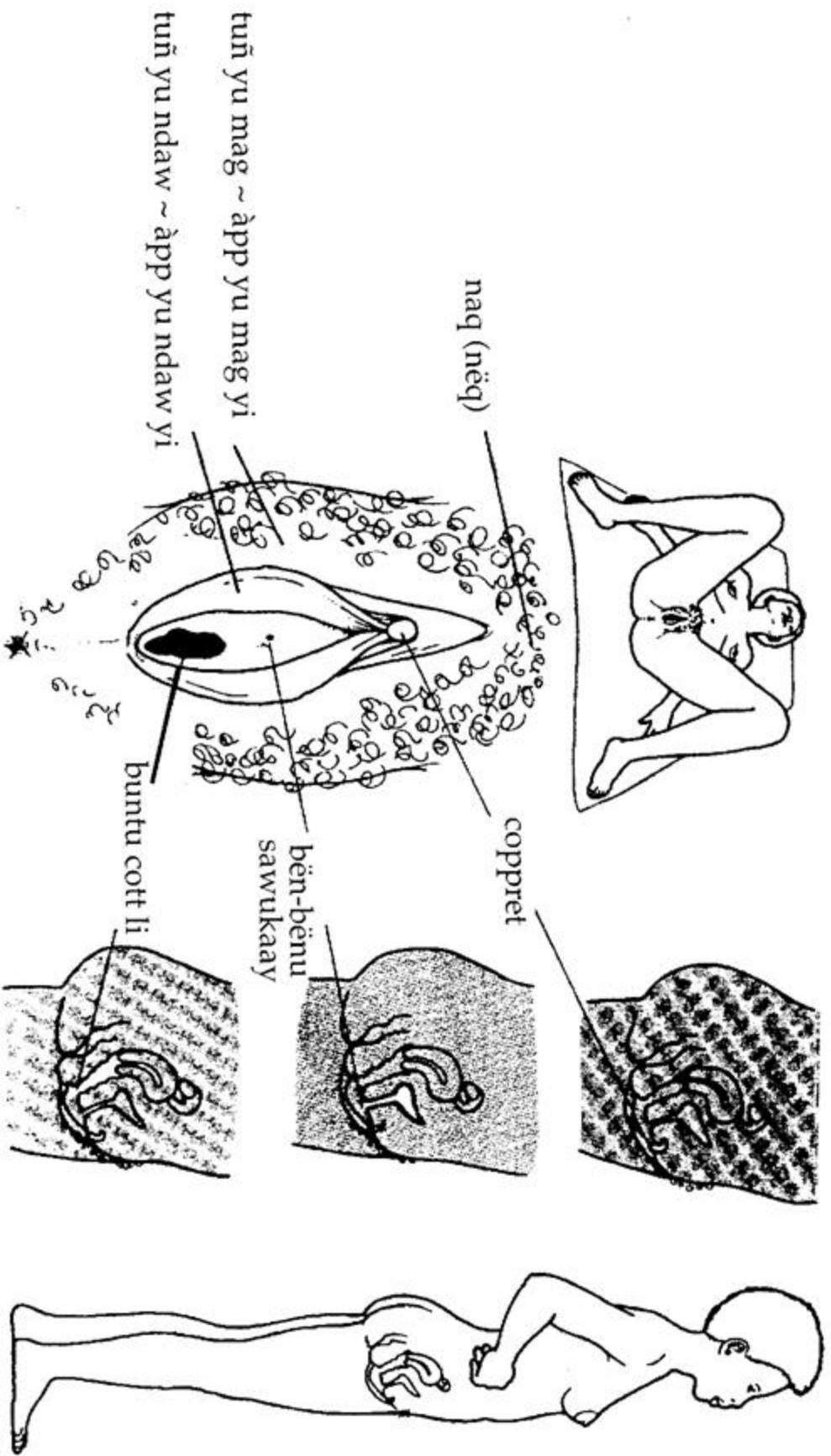
3. Cëri njurukaay yi (cër yiy meññ) féete biir

Cëri njurukaay yi féete biir ñooy : cott li ; butitu njurukaay bi ; ak ñaari mbuusi jiwu
 (fi jiwu yi nekk) yi ñoxi Falop yi jokkalante ak butitu njurukaay bi



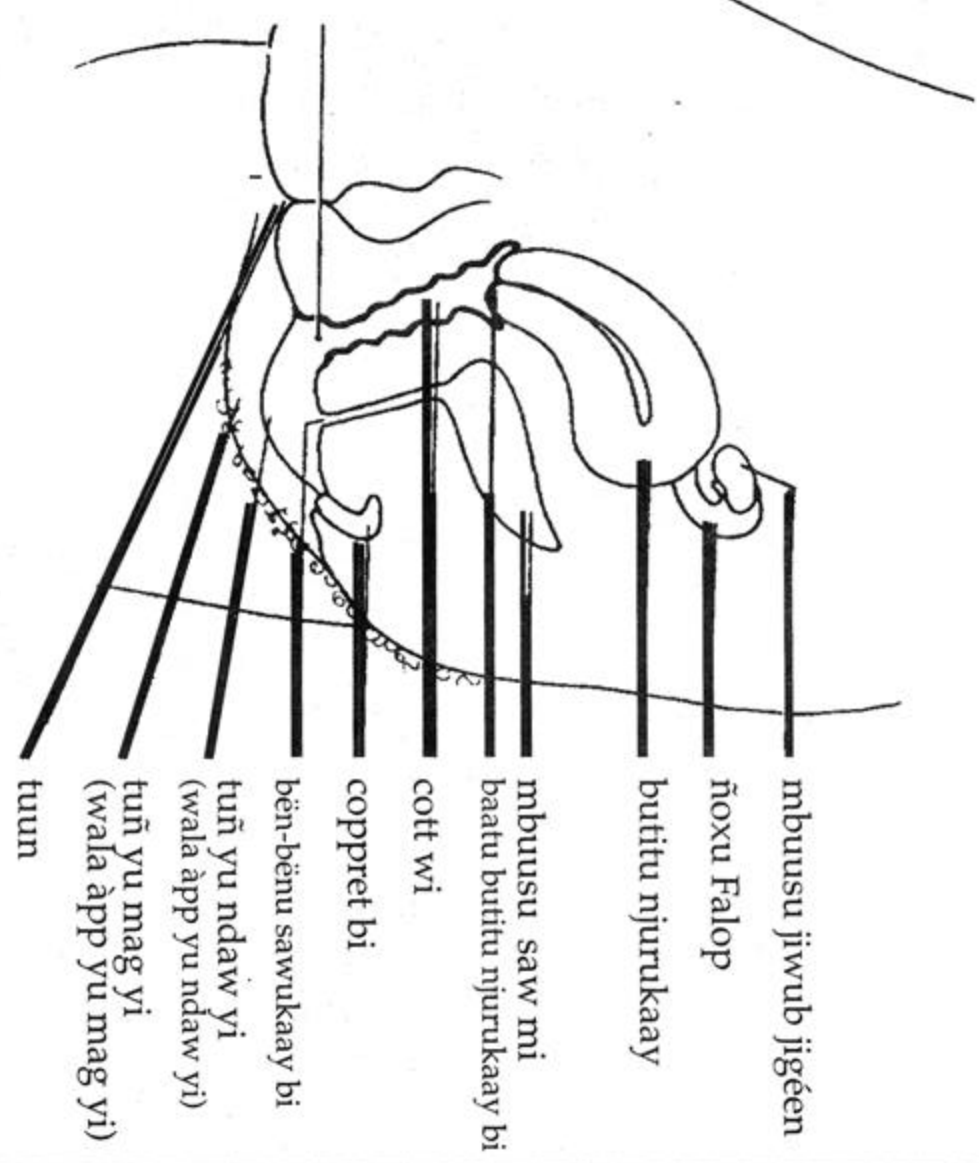
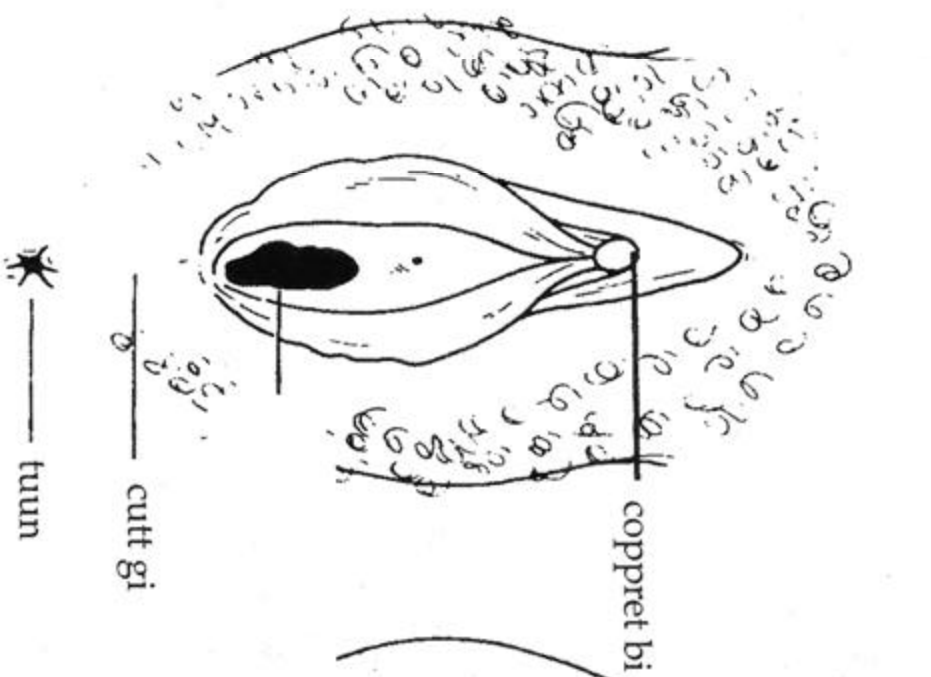
4. Mbaaxum jigéen - reegal

Butitu njurukaay bi dafa am ab der buy lalu ci wällu kaw gi te di xelli as ndox su leer suy liddleeku. Der boobu dafay sol deret. Ba fees, weer wu nekk mu lalleeku. Loolu mooy waral mbaaxu jigéen. Nu ngiy gis deret saa bu ab jiwub jigéen ñoree ba agsi ci butitu njurukaay bi te mottalikuwul di ab nen.



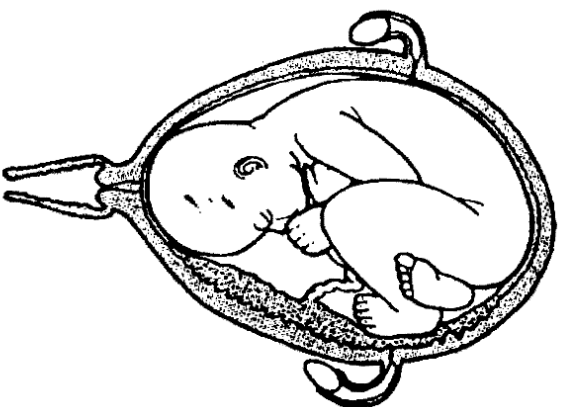
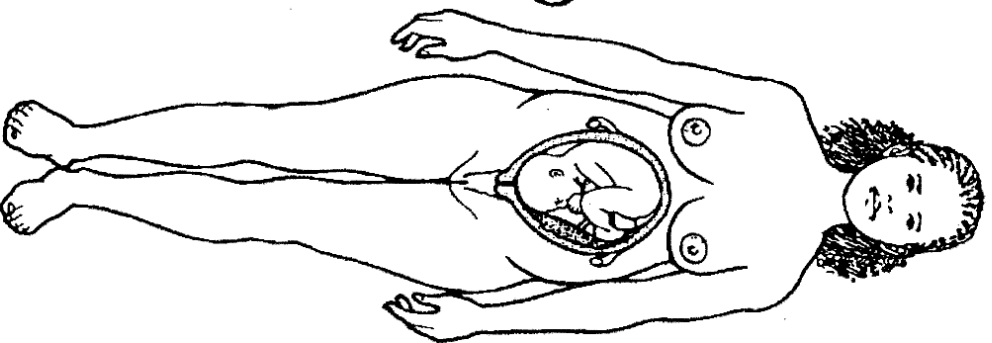
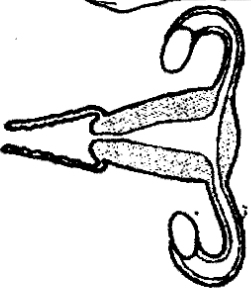
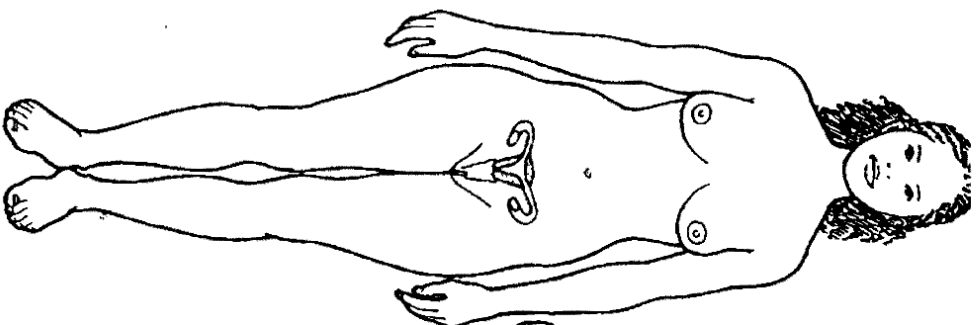
5. Cëri njurukaay yi féete biti

Cëri njurukaay yi féete biti yépp dañu am wäll wu am solo ci yaramu jigéen ju wér.
 Nuy tuñ yu mag yi, tuñ yu ndaw yi maanaam äpp yu mag yi ak yu ndaw yi ak coppret bi



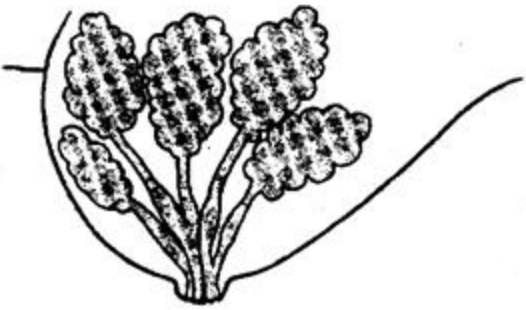
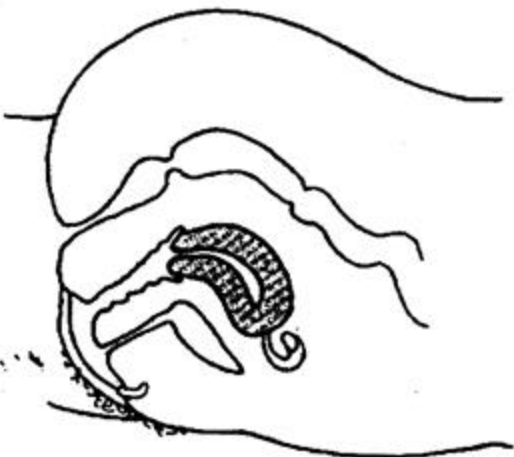
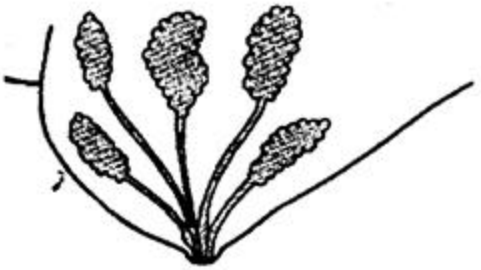
6. Cèri njurukaay yi féete biti : déji wi

Tuñ yu mag yi ak yu ndax yi dañuy yiir buntu cott wi ak coppret bi



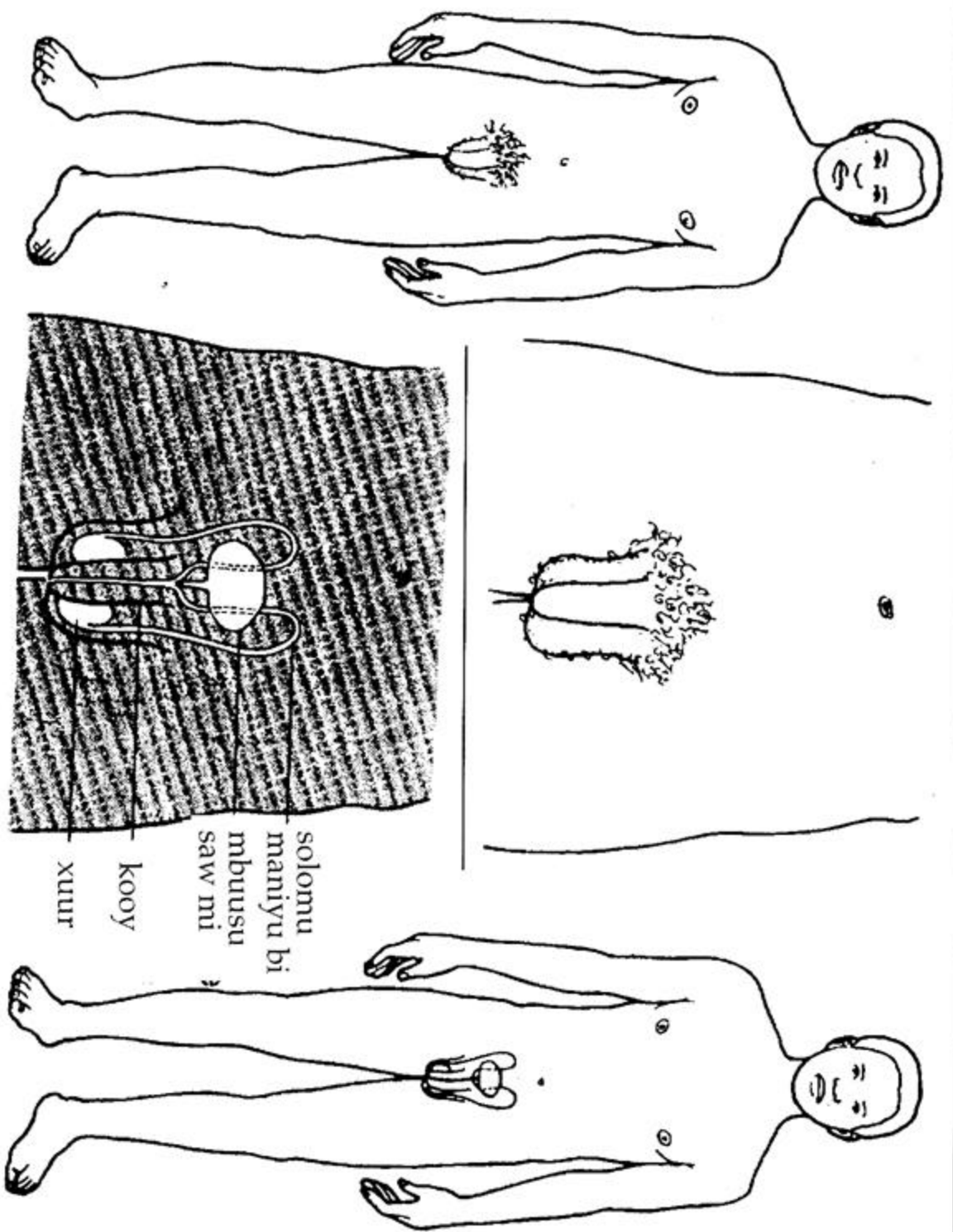
7. Soppikuy yaram ci jamanoy ëmb

Soppiku yiy am ci sunu yaram te ëmb waral leen, dinanu leen nemmeeku ci biir ak ci biti.
Mengaleen xottu butitu njuru kaay bi ak bu ci nen nekkee.



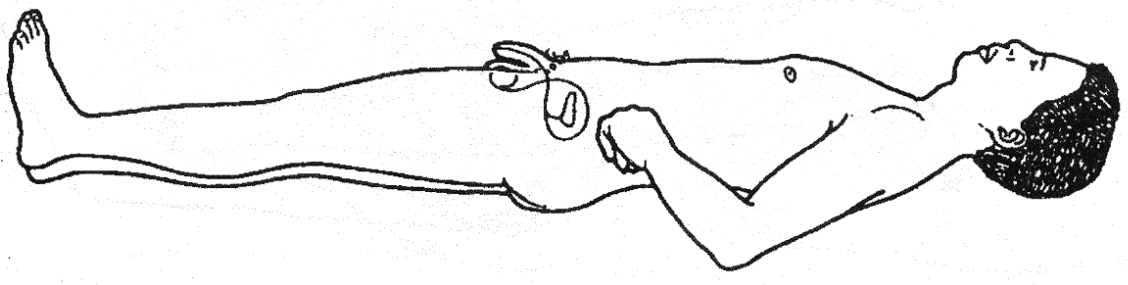
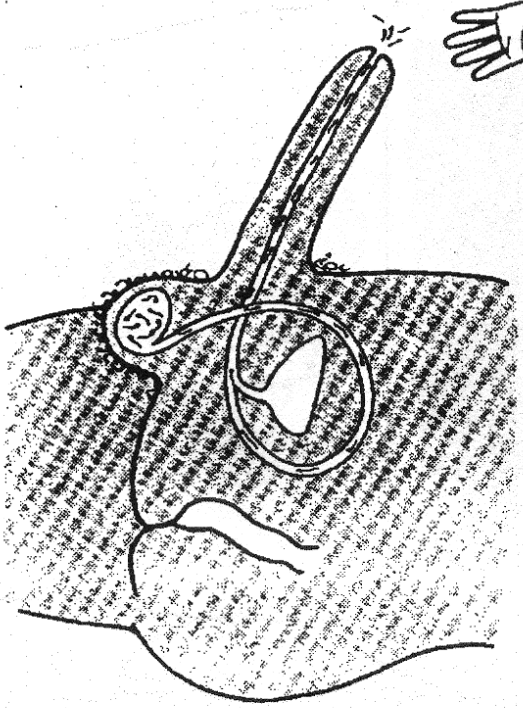
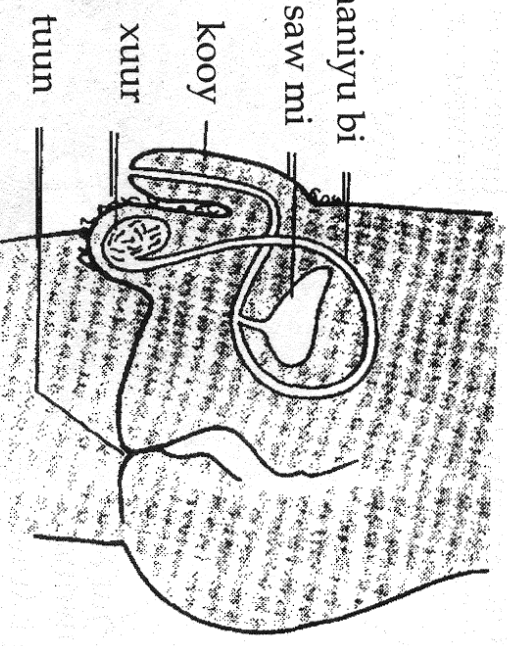
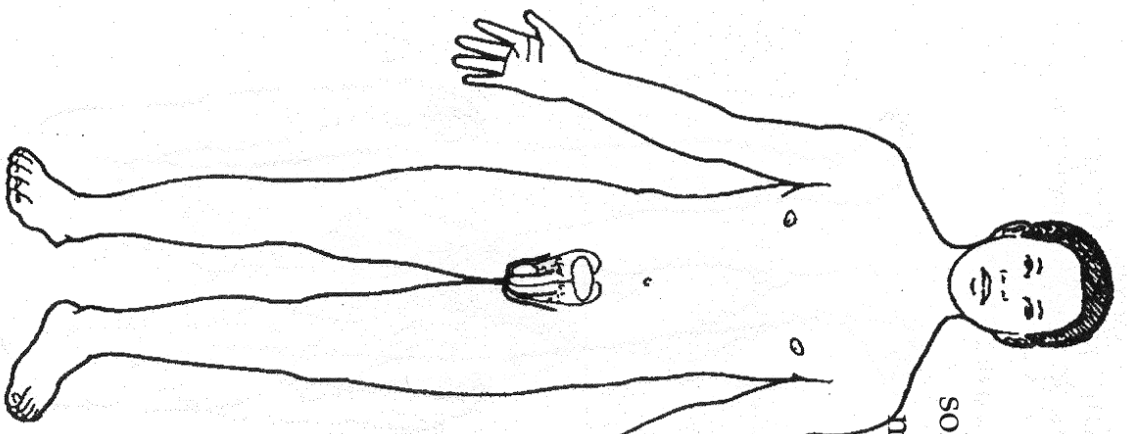
8. Soppikuy yaram ci jamanoy ëmb

Sunu yaram dafay soppiku ci biti ak ci biir.
Ba tax na waxtu wi nu emb danu ciy soxla toppatoo bu gëna am fayda.



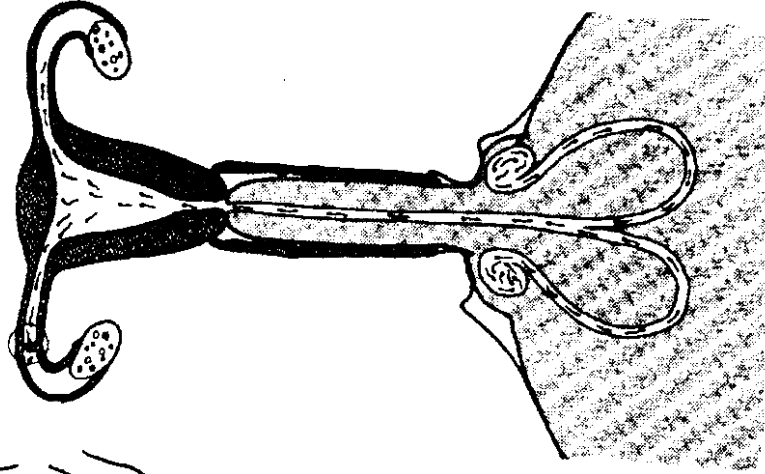
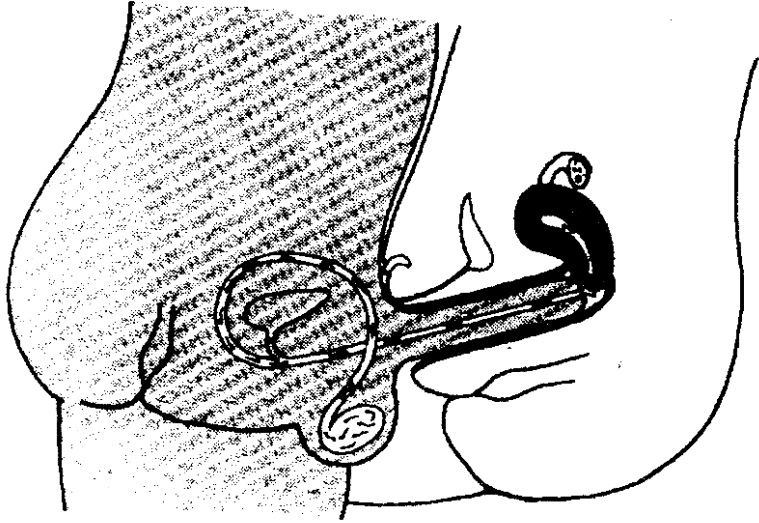
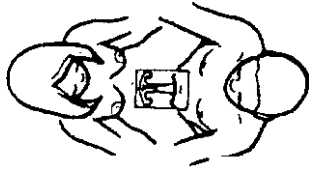
9. Yaramu góor ak ay cëri njurukaayam

Li ëpp ci cër yi góor di jure biti yaramam lañu nekk. Muy kooy gi ak xuur yi. Xuur yi ñooy defar li ñuy tudde ci nasaraan espermatosoyit (di jiwub góor).



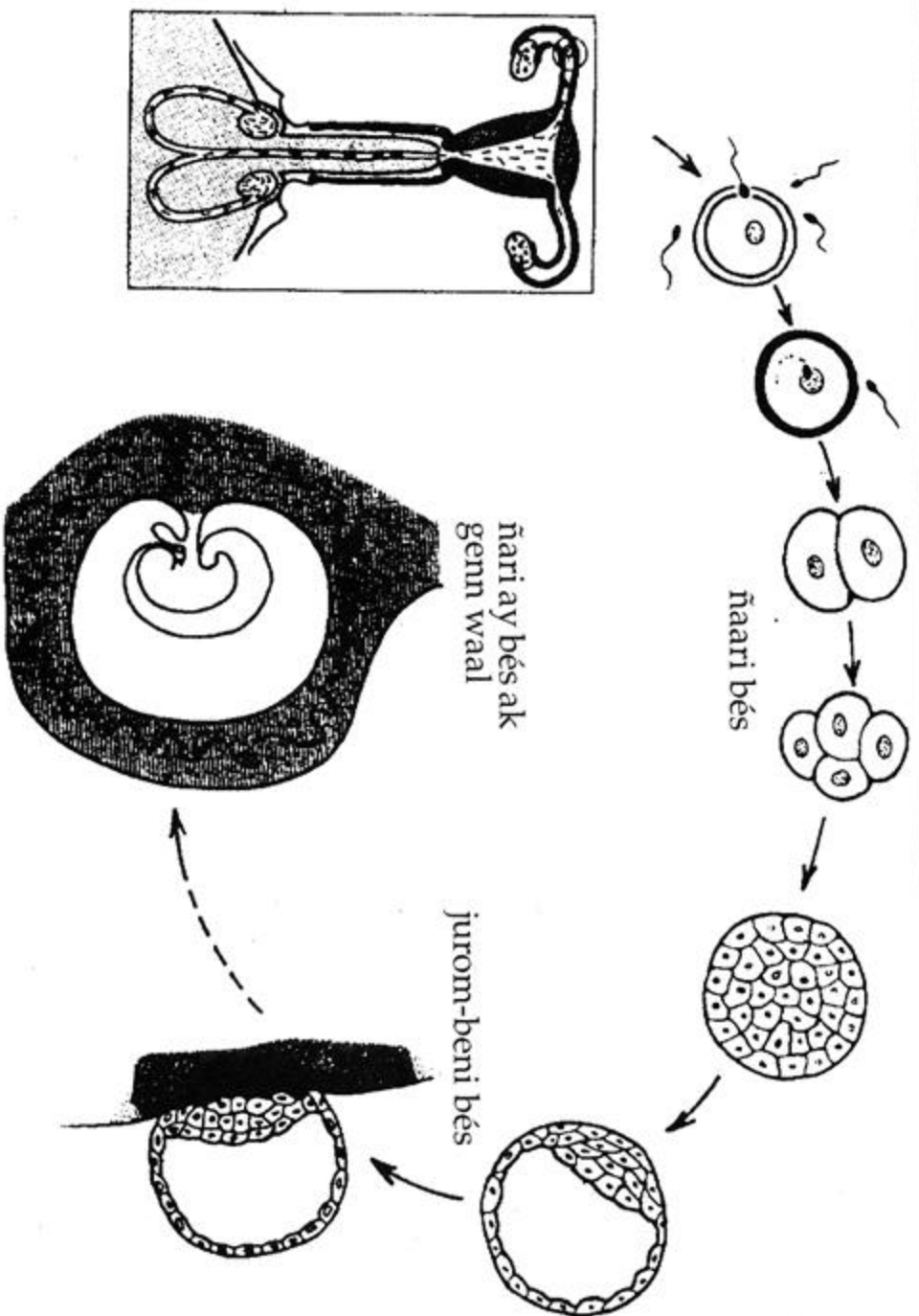
10. Yarammu góor ak ay cèri njurukaayam

Bu yarammu góor tàngée, dafay dègèral kooy bi, taxawal ko (Maahaam góor gi dafay koddal) bu ko defee jiwu yi sar ànd ak ndox mu ñu tudde ci wolof maniyu.



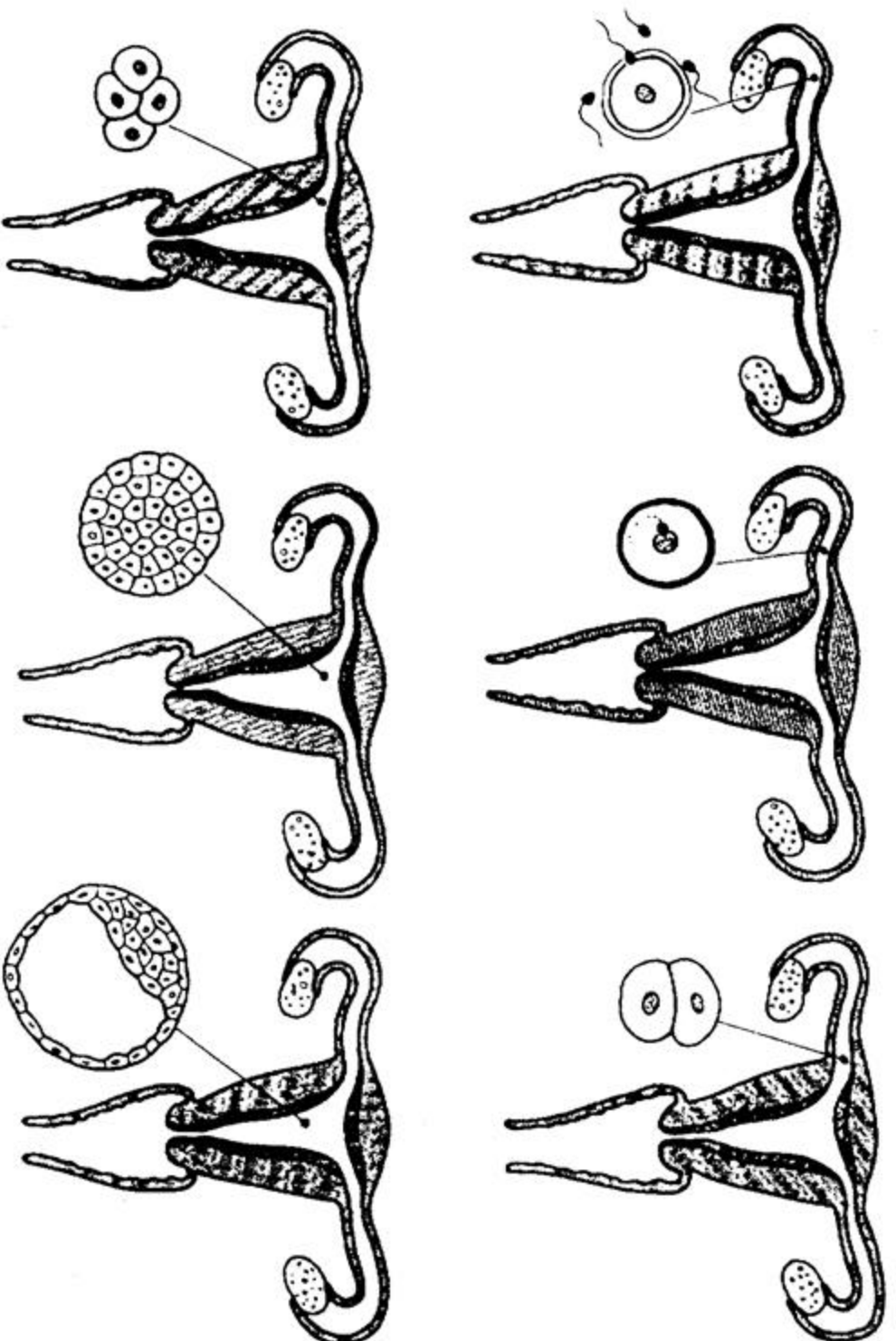
11. Taseb jiwu yi / biir

Kooy bi dafay yeb ay milyoni jiwuy goor yu tuuti kallantaan ci cott li bu goor ak jigeen di jote. Jiwu goor yooyu danuy feey dugg ci butitu njurukaay bi ak ci noxi Falop yi. Su nu tasee ak jiwu jigeen bu nor, nu mottali ko.



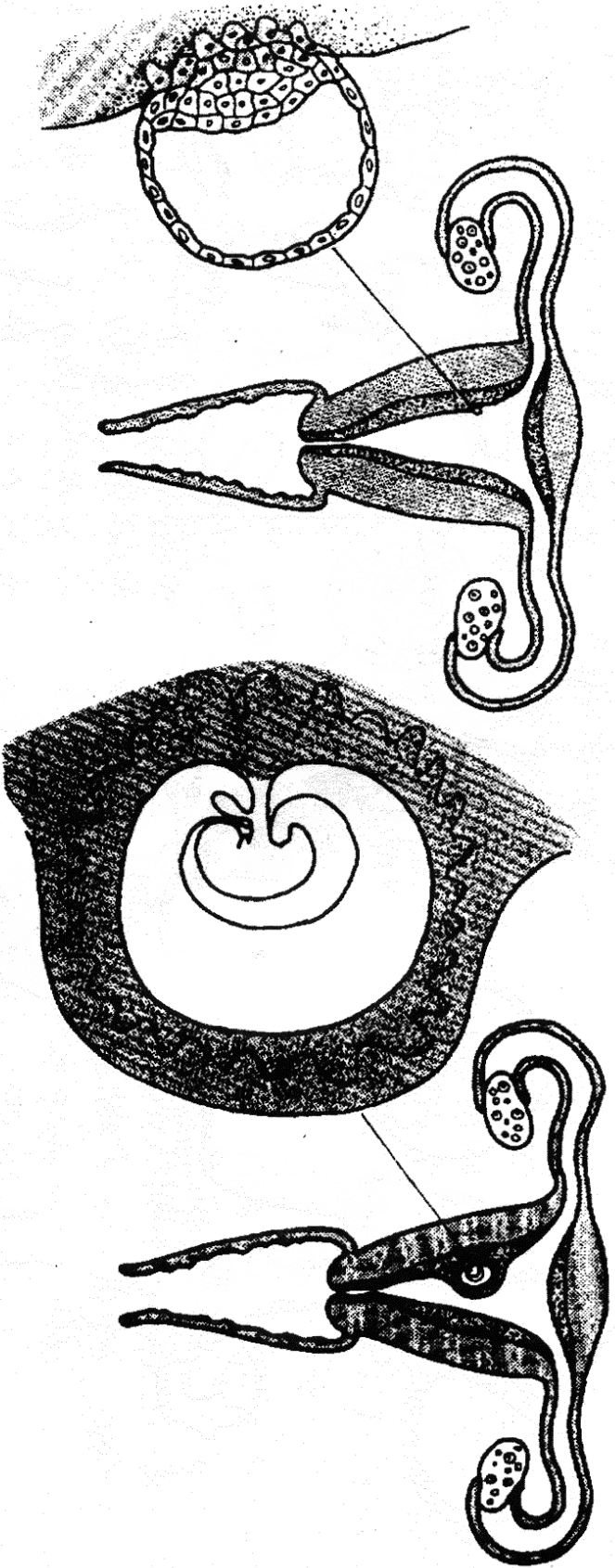
12. Taseb jiwu yi / biir

Jiwub jigéen ju ñor ji mottaliku na - maanaam jiwub góor yebu na ci moom.
 Jamano ji nga xamne fi lanu gëna nangoo dina def ay fan, ci xaaju diru ñari mbaaxu jigéen.
 Jiwu ku góor ki mooy àtte nekkub góor wala jigéen bu doom bi, ci waxtu wi tase bi di ame.



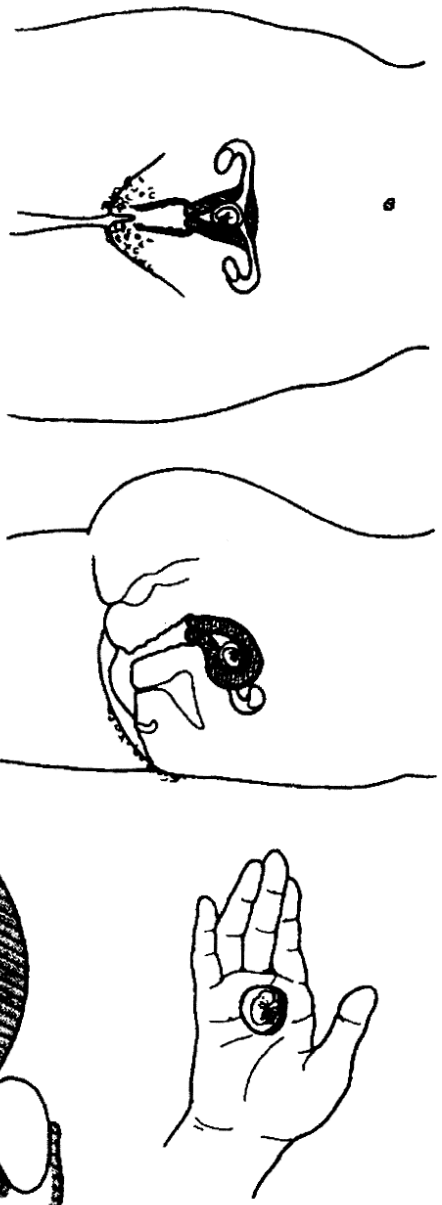
13. Taseb jiwu yi ak ndoortel xaajaloob nen bi

Benn jiwu góor rekk mooy yebu ci der bi féete biti te jiwu jigéen ji lãmboo ko.
 Nen bi tãmbali di xaajaloo, di mágge. Bu tase bi jàppee, nen bi dafay topp ñoxu Falop bi,
 di wàcc, jëm ci butitu njurukaay bi.



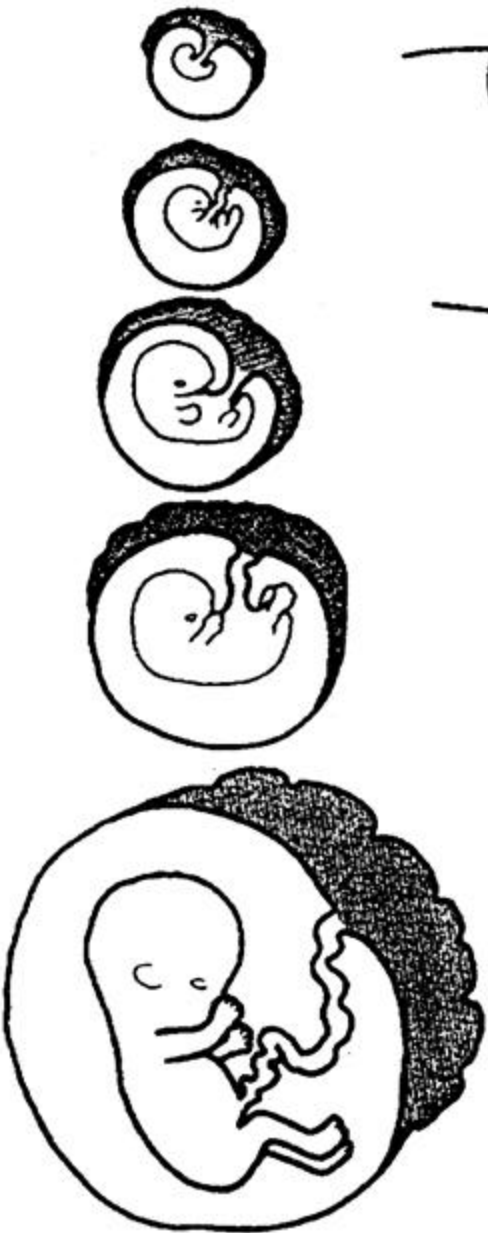
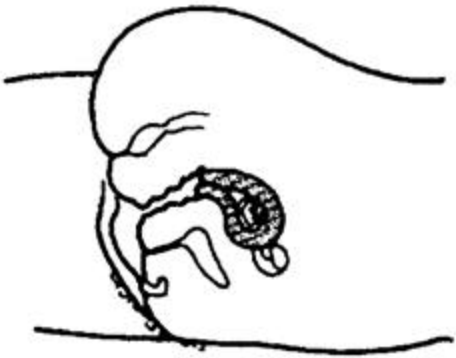
14. Tàgg ak ndoortelu màgg

Nen bi jàpp dafay jóge ci ñoxu Falop bi, dem ci butitu njurukaay bi.
Foofu mu taq ci deru xelli bu nooy bi, di màgg bu gaaw. Dafa tuuti lool ci ñu gis ko.



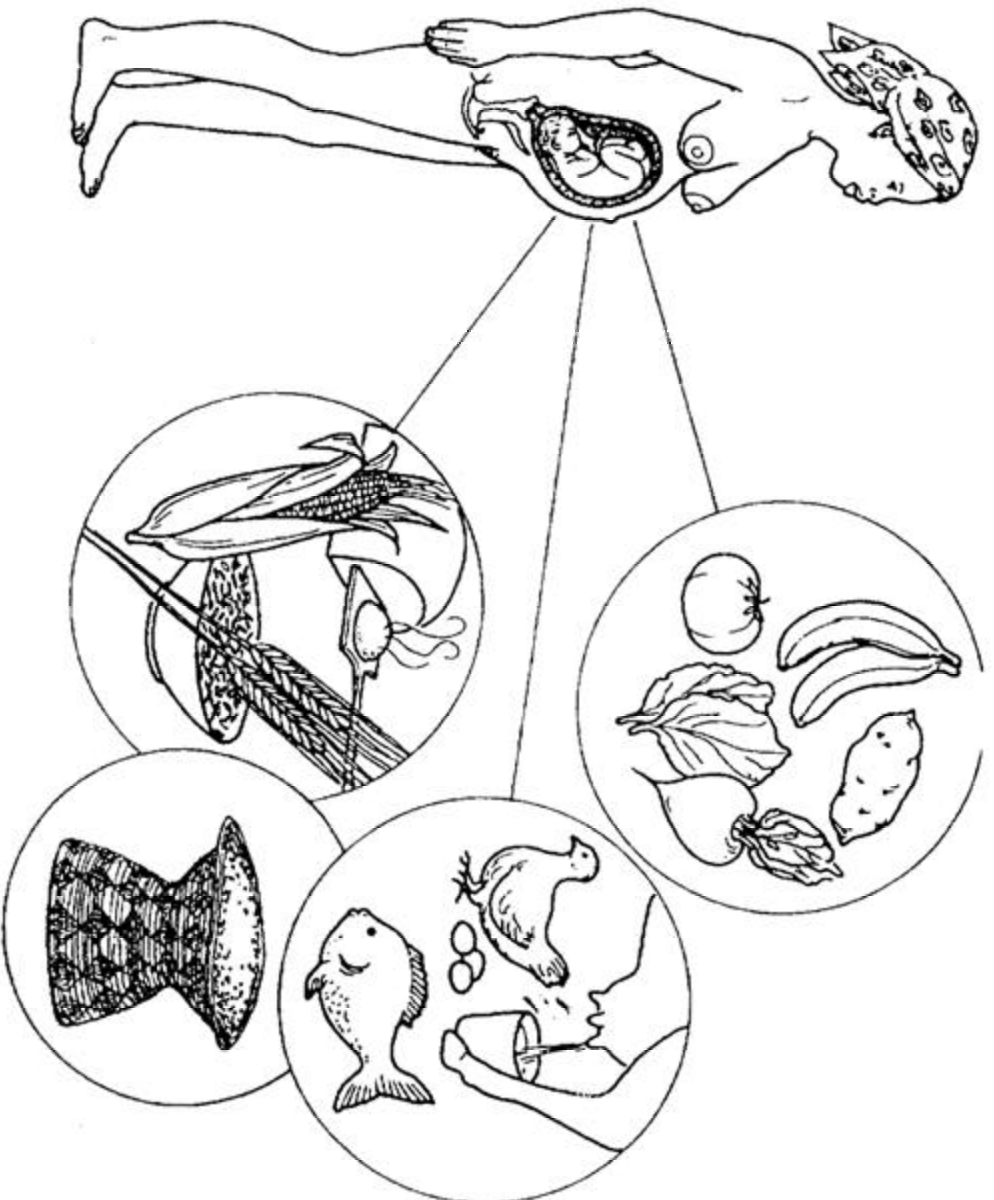
15. Māggum liir bi : ñetti weer yu jëkk yi

Bu taseb jiwu bi jàppée dina am ñetti weer laata muy doon ab liir cim mbuus mu fees ak lu deme ni ndox. Mbuus moomu mu ngi ci biir butitu njurukaay bi. Moo di mbuus ndox mi.



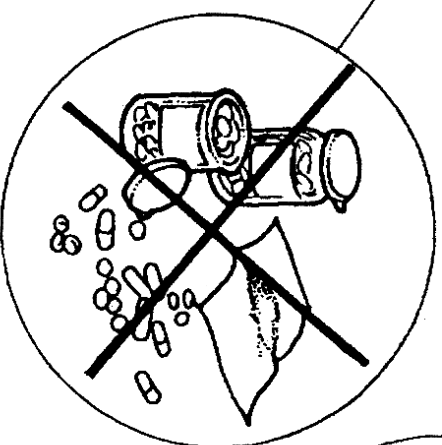
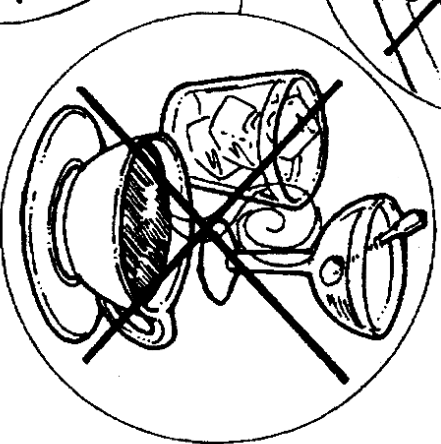
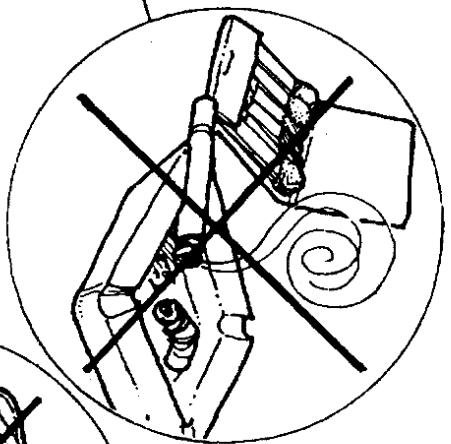
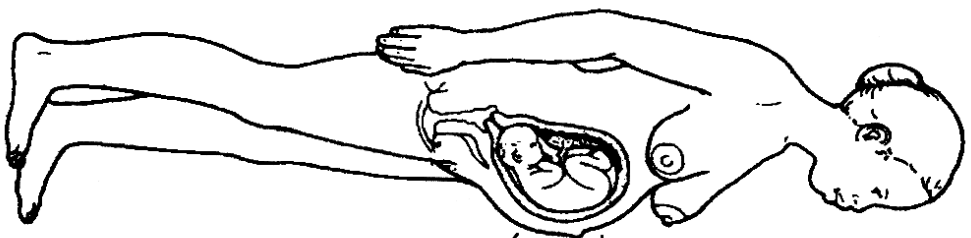
16. Māggum liir bi : ñetti weer yu jëkk yi

Jëmmu liir baa ngiy tàmbalee bopp bi ak yaxu ñiggu gannaaw bi.
Lutt bi moo koy jökkali ak and bi koy dundal. And bi, sunu yaram lay sàkkoo dund



17. Ñam wi ñu soxla

Ngir am doom ju wér, dañu war di lekk ñam yu doy, yu xeet bu nekk, boole ci yàpp, jën, nen, bépp xetu lujum, firwi, mburu ak ñoomin dugub, mboq ak ñoom-seen. War nanu it di naan yu deme niki ndox, rawati na meew.



18. Li nu wara moytu

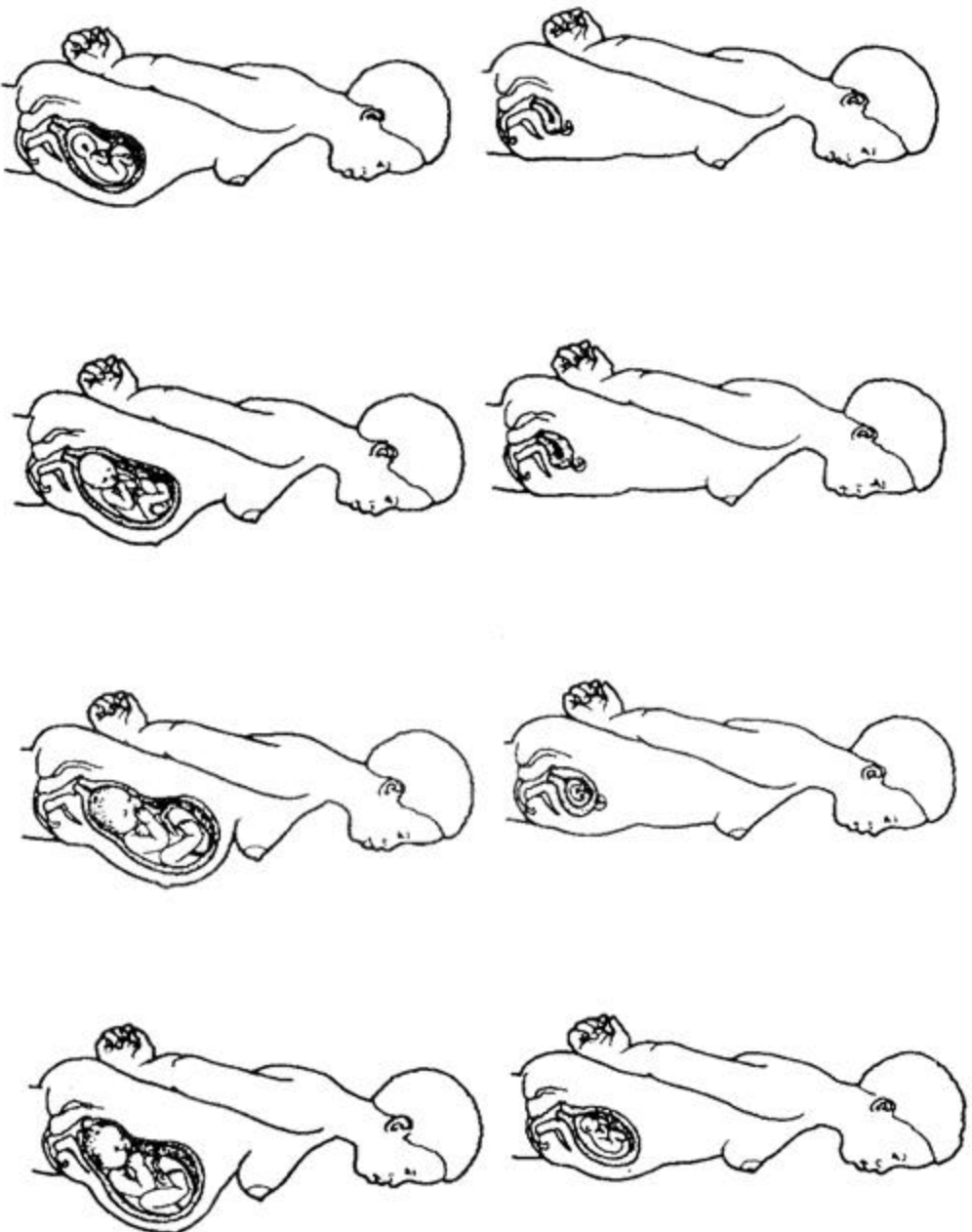
Màgg ak wér-gu-yaramu liir a ngi aju ci li ñuy lekk ak naan ci jamano bi nu ëmbe. Sàngara, póon ak garab yi lu aay la ci jamano bi nu ëmbe.

Jàngalekat bi / Njiitu ndaje li

Wutal ay nataal ak / walla nga kuppatti ay nataal (ci ay surnaal) ci ñam ak togg yi ñuy gën di jëfandikoo ci sa diwaan, te nga taf leen ci xët bii Nataal yi dañu wara wone ñam yu ñu mēna boole ngir am lekk bu jag-a-jag ci diwaan bi ngay jàngalee, walla bi nga dëkk. Nanga bāyyi xel ci njëg li ak yomba am bi booy téral togg, yi, ndékki, añ ak reer te joxe it ay njëgi ñam yu am li ñu wara am yépp (seetal li ñu ci bind).

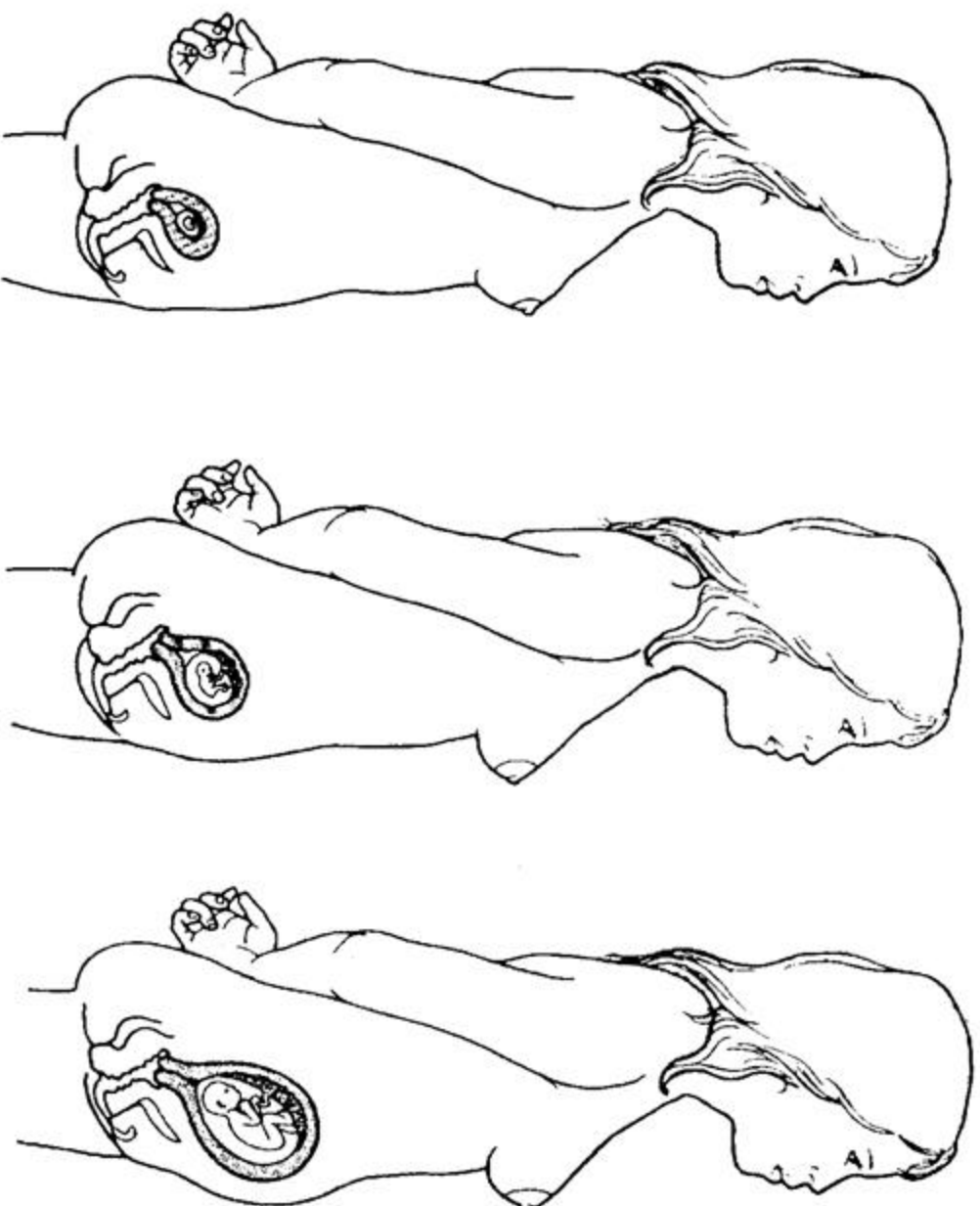
19. Ñam yi ñu xam bu baax te di leen lekk.

Ñam yooyu ñu xam bu baax te di leen lekk saa su nekk - benn yoon ci ayubés bi - lekk gu mat la



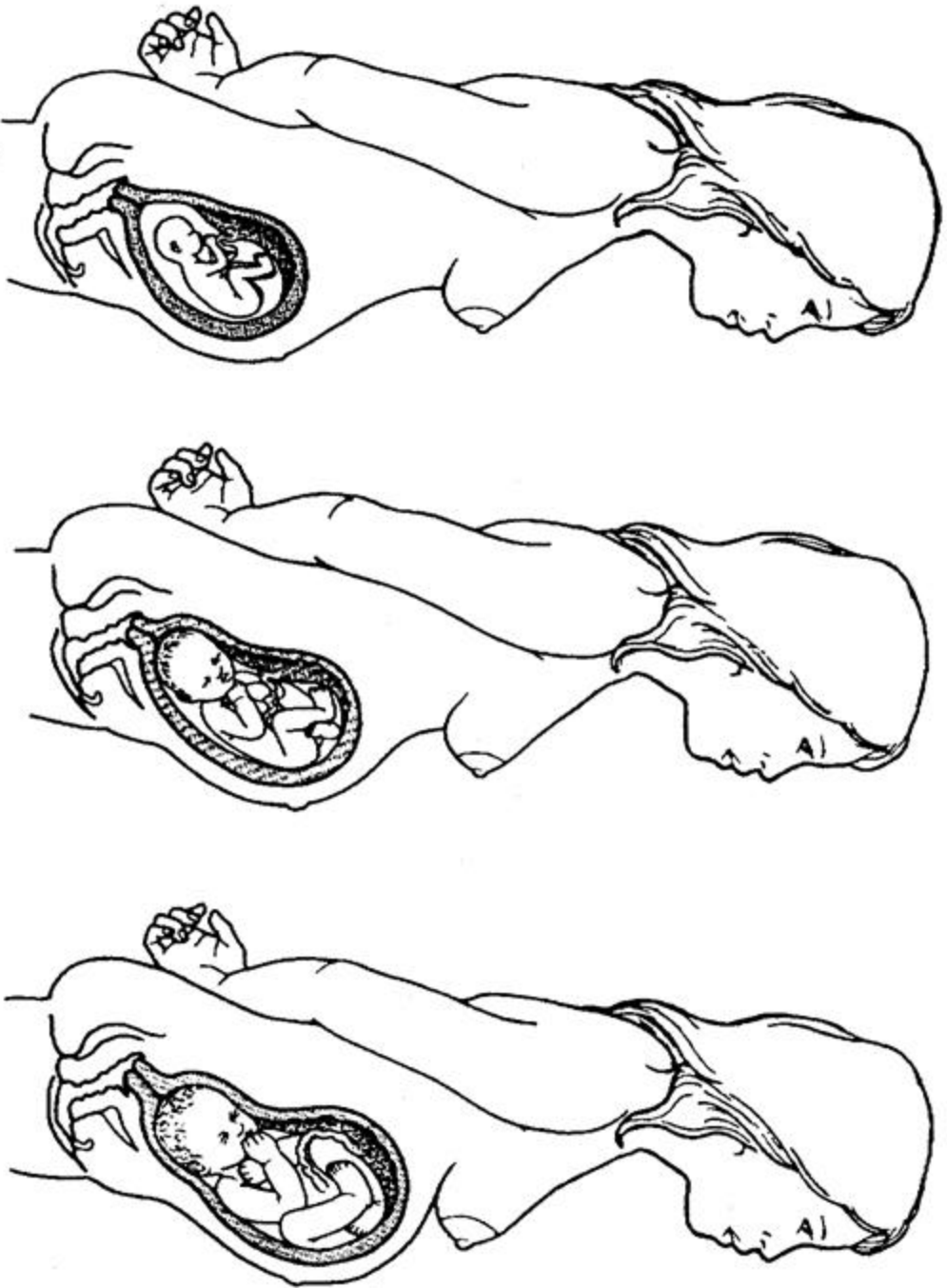
20. Yokkuteb biir bi

Nen su tuut-a-tuut si jàpp, dafay màgg ci biir butitu njurukaay bi. Sunu melokaan tuuti lay soppiku ci biir juróom benni weer yu jékk yi ci jamano bi ñu ëmbe (làng bi ci kaw). Wànte soppiku yi dañuy fés ci biir ñetti weer yu mujj yi (làng bi ci suuf).



21. Yokkuteb biir bi

Liir bi bu weeso ñetti weer, nu ngi koy tudde fetis. Bu ñu demee ba di matal xaaju diiru ëmb bi, dañuy tàmbali di yég ni fetis bi di yéngoo. Sunuy ween itam di réy.



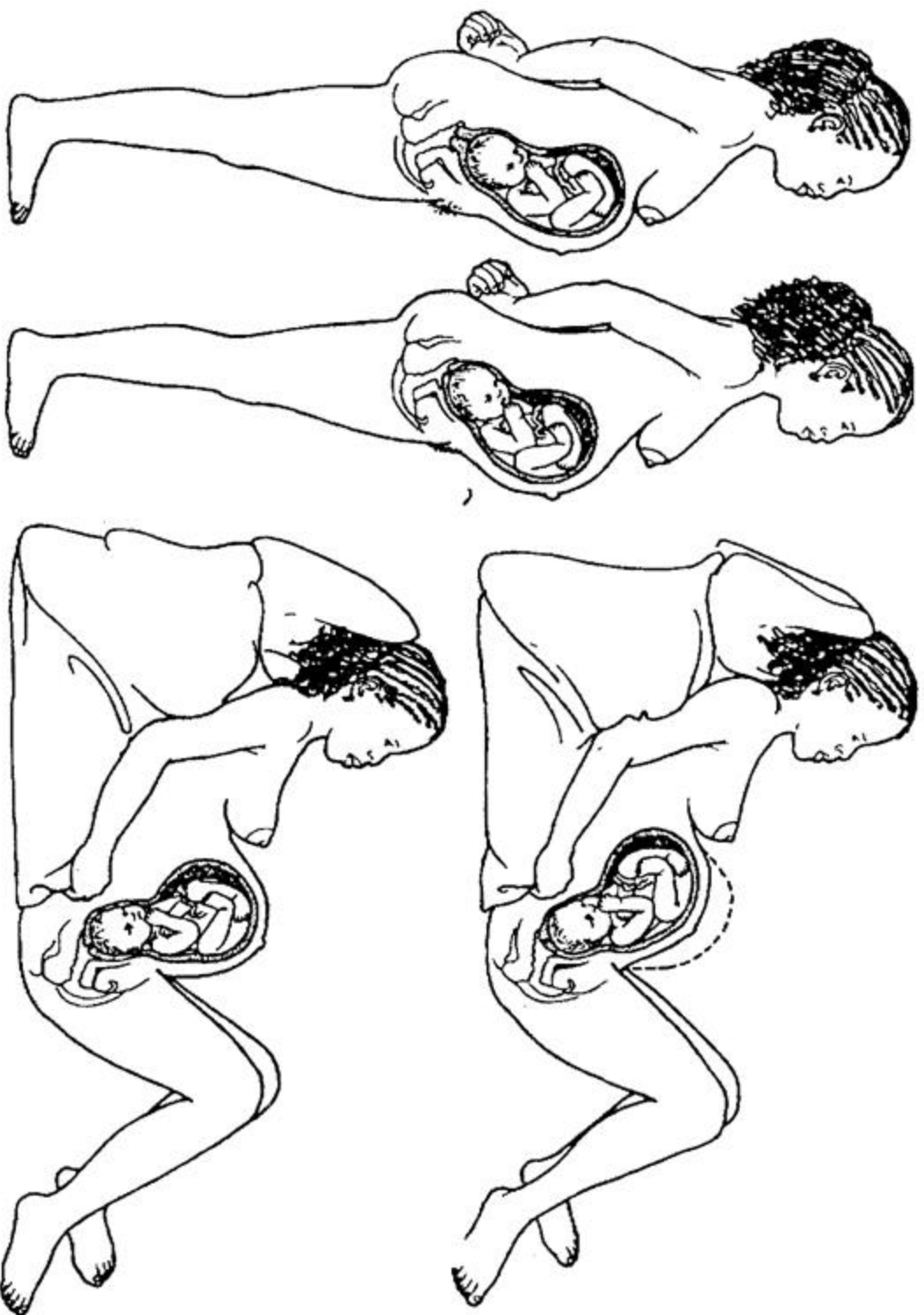
22. Yokkuteb biir bi

Ci ñetti weer yu mujj yi màggum fetis bi dafay gaaw-a-gaaw. Sunu yokkuteb yaram it noonu.



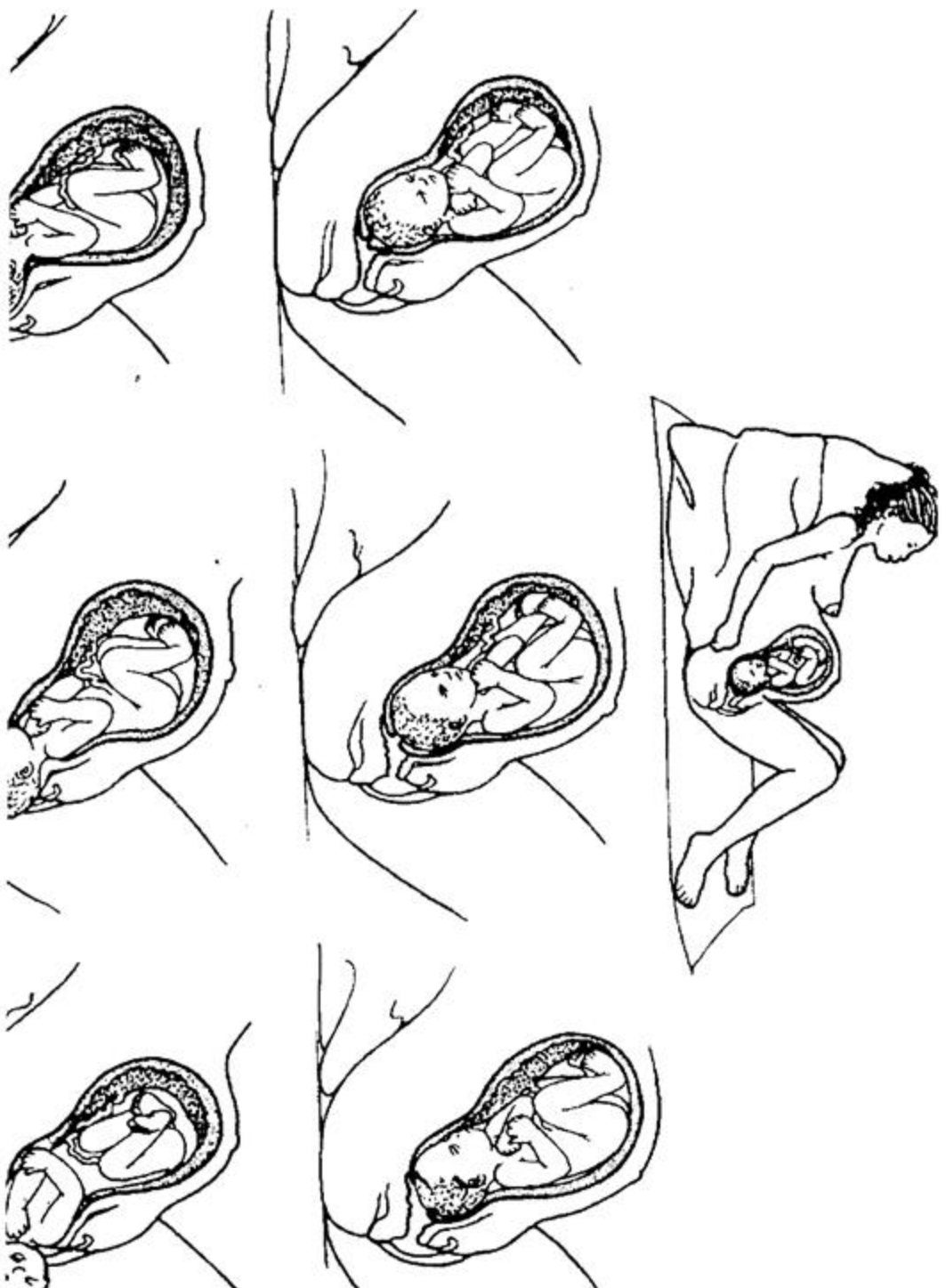
23. Laata juddu bi sax, sax

Bu amee juróom ñeenti weer, fetis bi nekk na liir bu mat sèkk. Léegi nak pare na ngir dund ci sunu biti yaram.



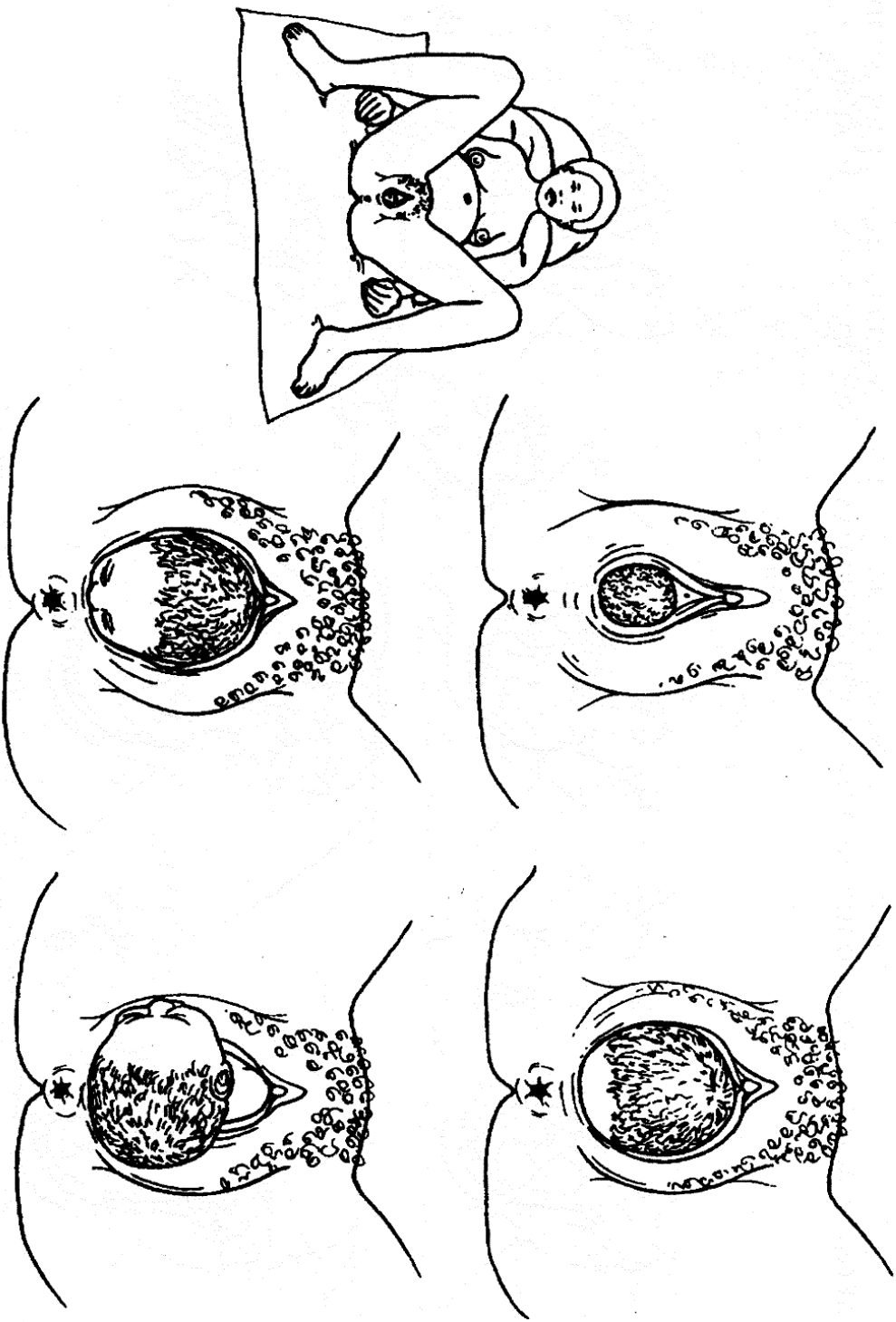
24. Ndoortel mat li

Fi mat mi di bëgga tàmbalee fèkk na fetis bi jubal na boppam. Metiti mat yi walla woññaarui yi danuy ubbi butitu njuruukaay bi, di jeñ liir bi mu jaar ci cott li. Mbuusu ndox mi liir bi màgge nak fàcc, ndox mi génn.



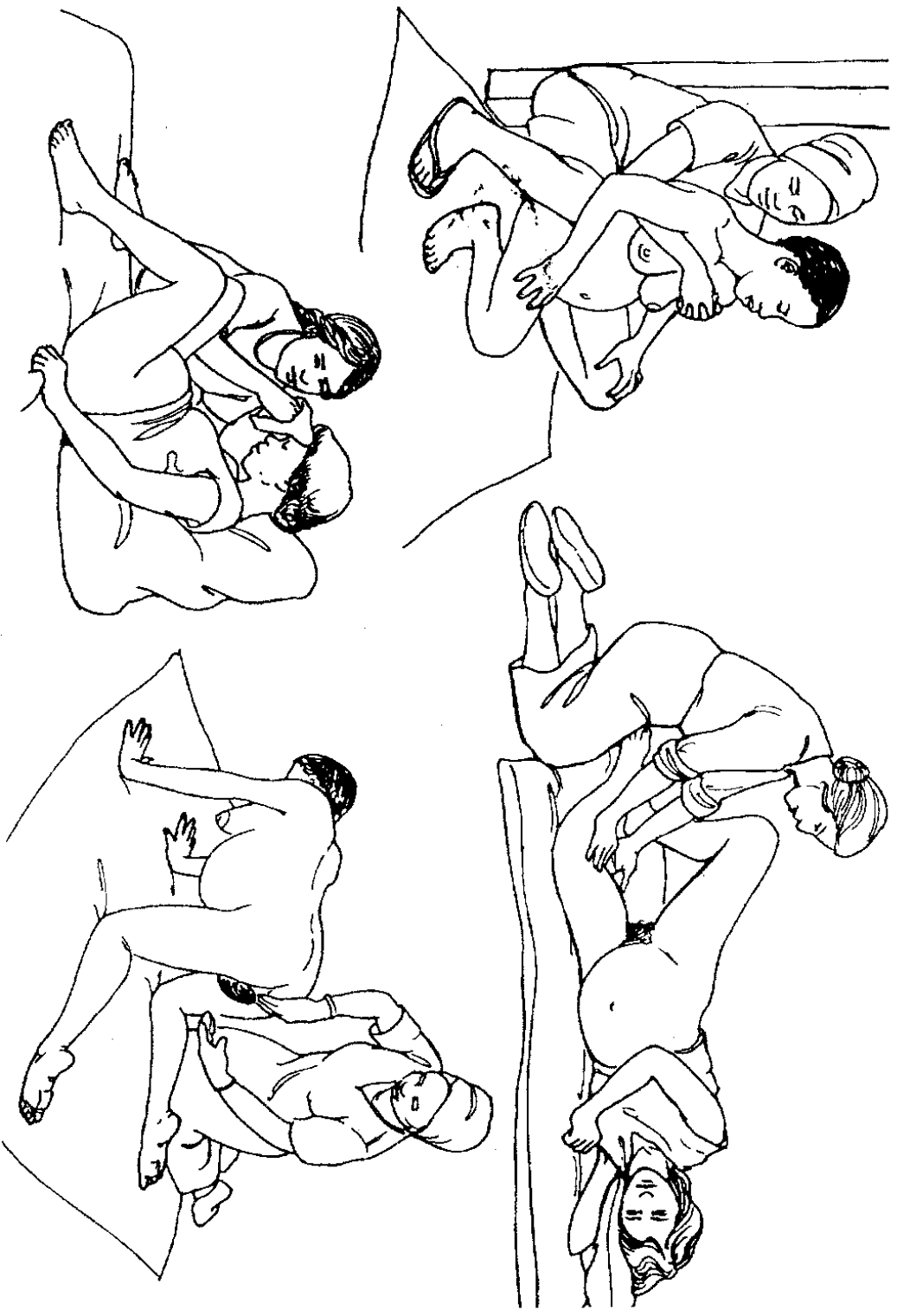
25. Wasin bi

Wasin baa ngiy tãmbalee ubbikub (tãwweekub) baatu - maanaam buntu-butitu njurukaay bi.
Bu ko defee hũr bi tãbbi ci cott li, daldi gẽne ci ndomboy deru dẽjji wi.



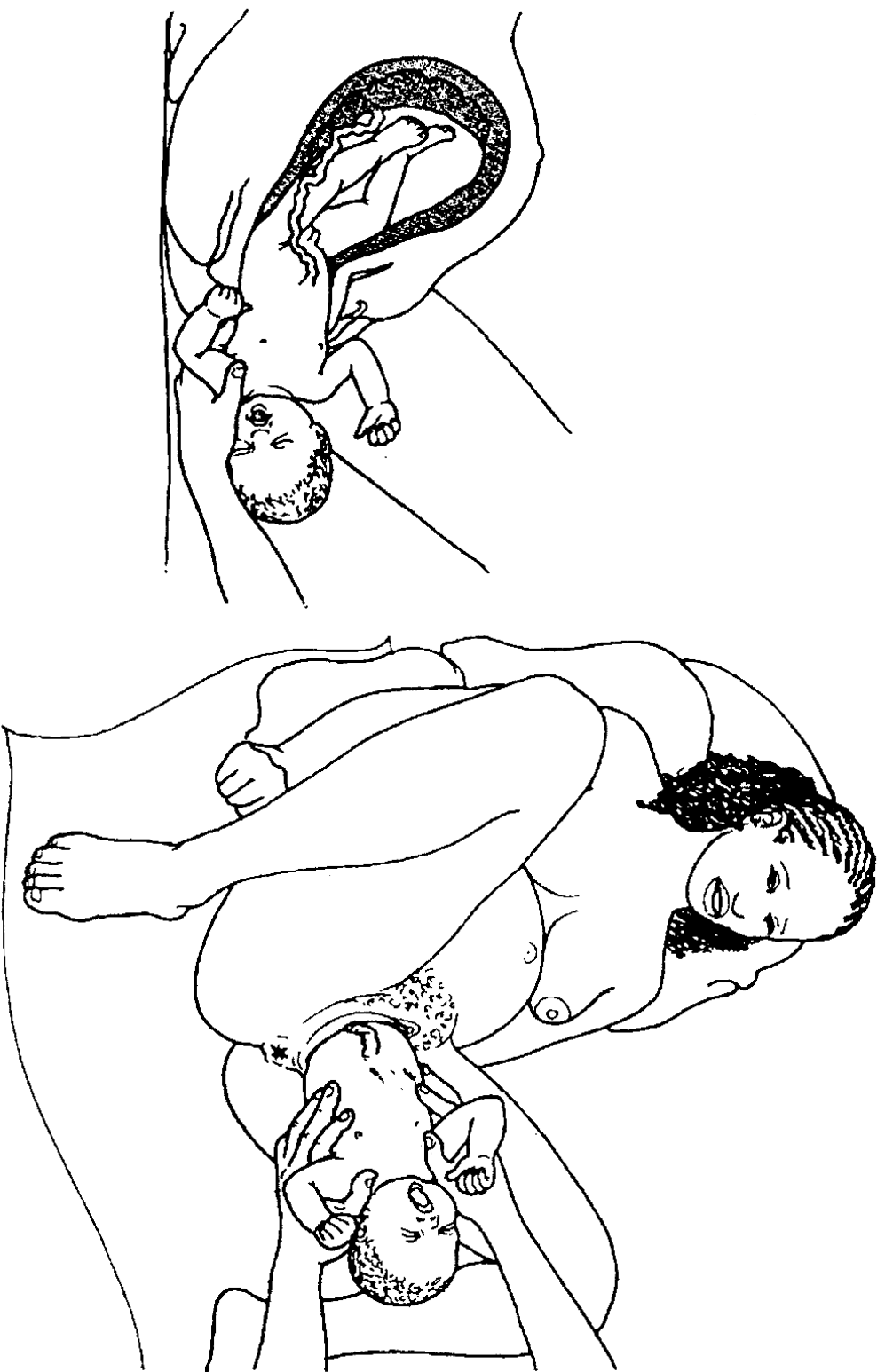
26. Wasin bi

Boo koy gise ci biti, boppu liir bi buy génn ci cott li, dafay warangeeku (wëndee lu) di génnale ci buntu cott li. Bunt bi dafay tàwweeku. Ndomboy der yi dañuy tàwweeku di yakkaliku te duñu gañ boppu liir bi.



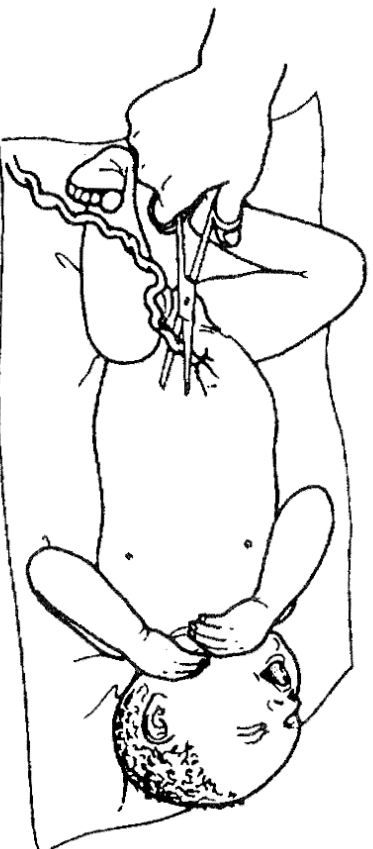
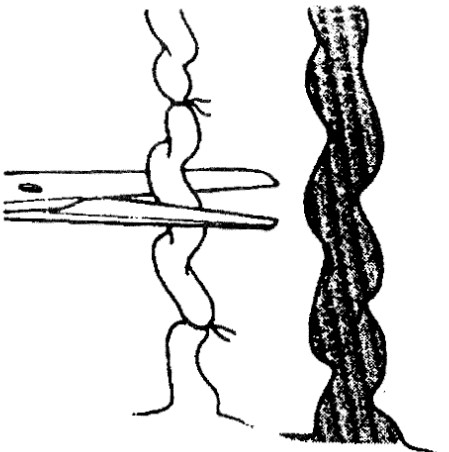
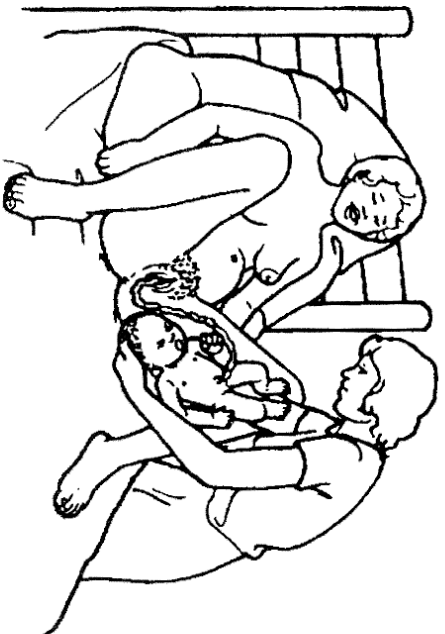
27. Ni aji wasin bi di tédde

Jigéeni áddina si (bu ñuy wasin) ci ay tērin yu bare te wute lañuy wasine. Jeñ liir bi suuf moo géna yomb jeñ ko kaw. Bi géna jekk ci yow ngay def. Wasin data ànd ak coono bu mag : waxtu woowu, li nu géna soxla mooy, ku ñu taxawu ak di ñu fital.



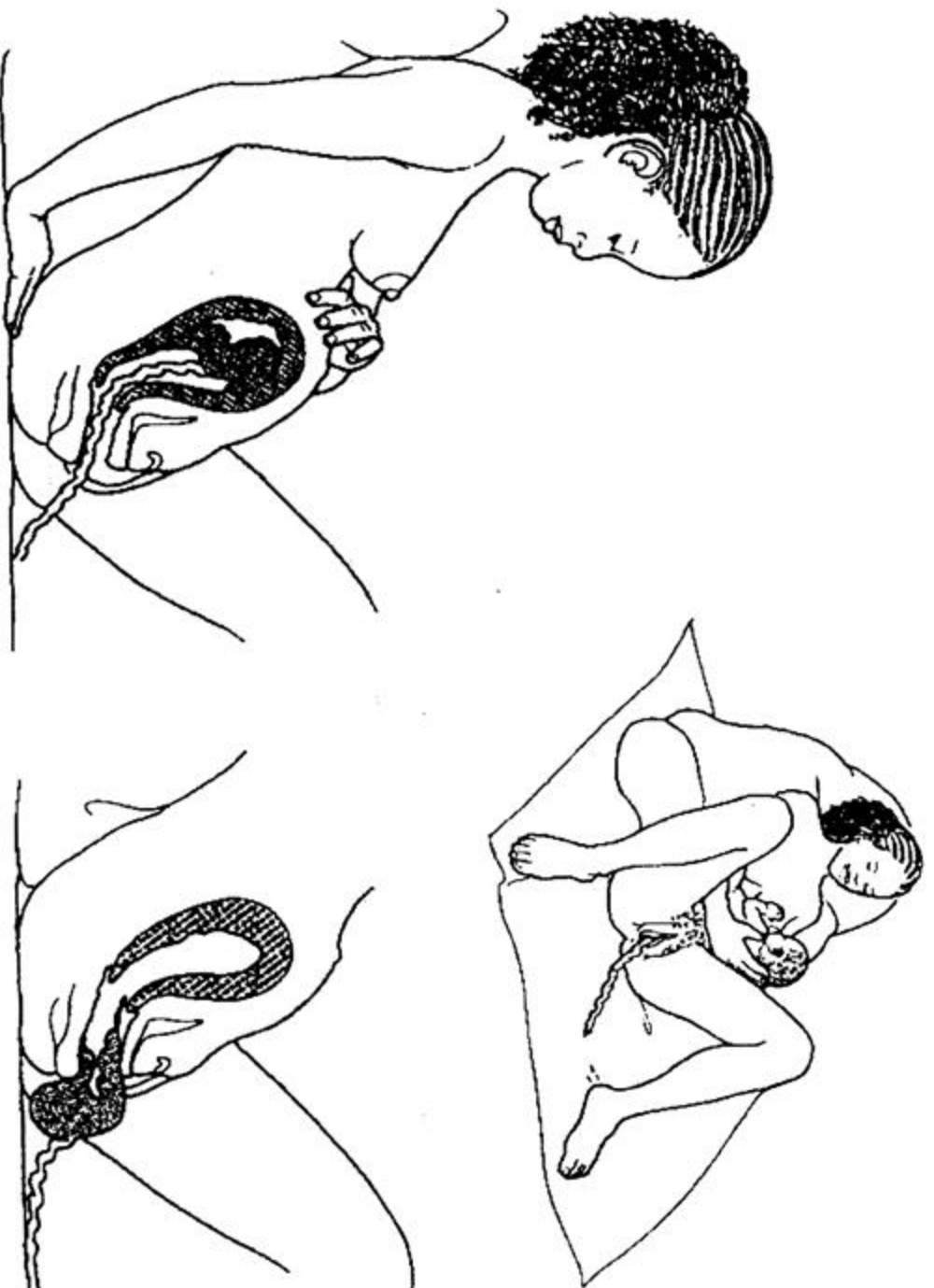
28. Juddu bi (Dikk bi àddina)

Juddu dafa laaj coono bu mag ak muñ te dafay yàgg. Liir bu tooy bi, li ci gëna bare dafay daldi noyyi ak a yóoxu ci saa si. Dañu ko wara dindil rattaxit biy nekk ci bakkan bi ak ci put mi. Su liir bi noyyiwulee, danga war ci saa si teg sa gëmmiñ ci gëmmiñam di wal, di nokki.



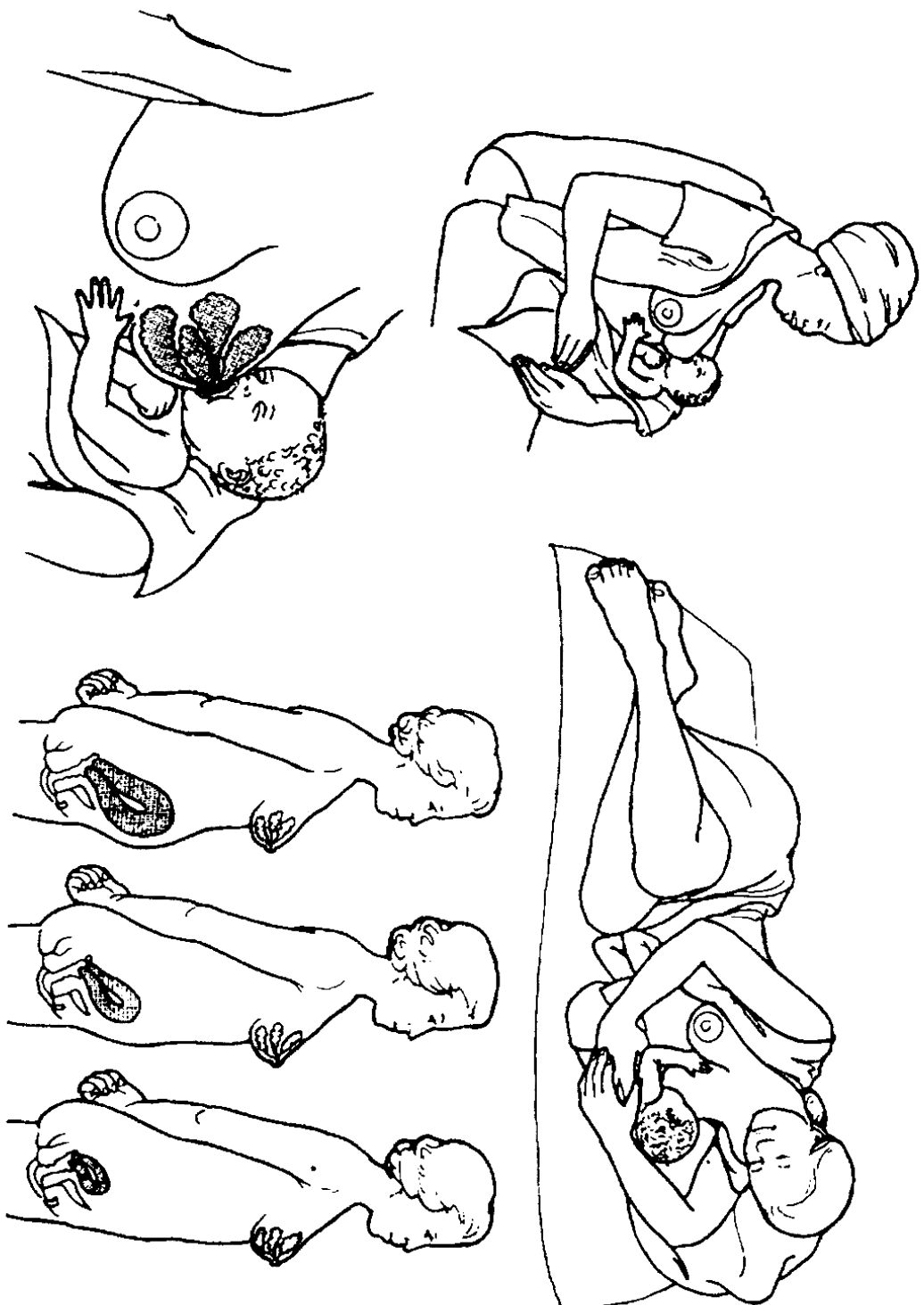
29. Dañuy dagg lutt bi

Bu liir bi juddoo ba luut bi yëngëtootul, dañuy jël wëñ, def ci lutt bi ñaari fas yu bokkul.
Bu loolu noppee, ñu dagg ci diggante fas yi ak daggukaay bu set-a-set. Cat liy des,
noonu lañu koy bàyyee ba mu wawal boppam.



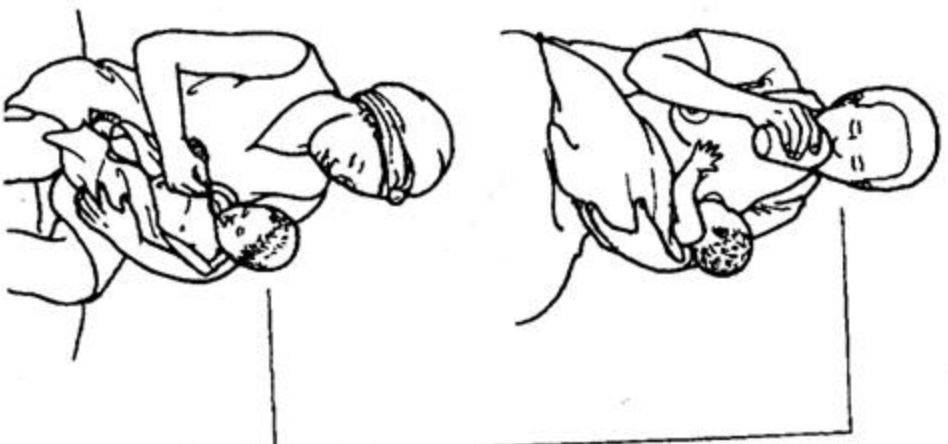
30. Gènnub and bi

Bu liir bi juddu ba nees tuut, butitu njuru kaay bi dafay génne and bi. Su gènnul, mèn nañu dàm্প ndànk biir bi ngir génne ko. Su dee meret mi dafa bare walla tē dal, laaj na dem kër doktoor.



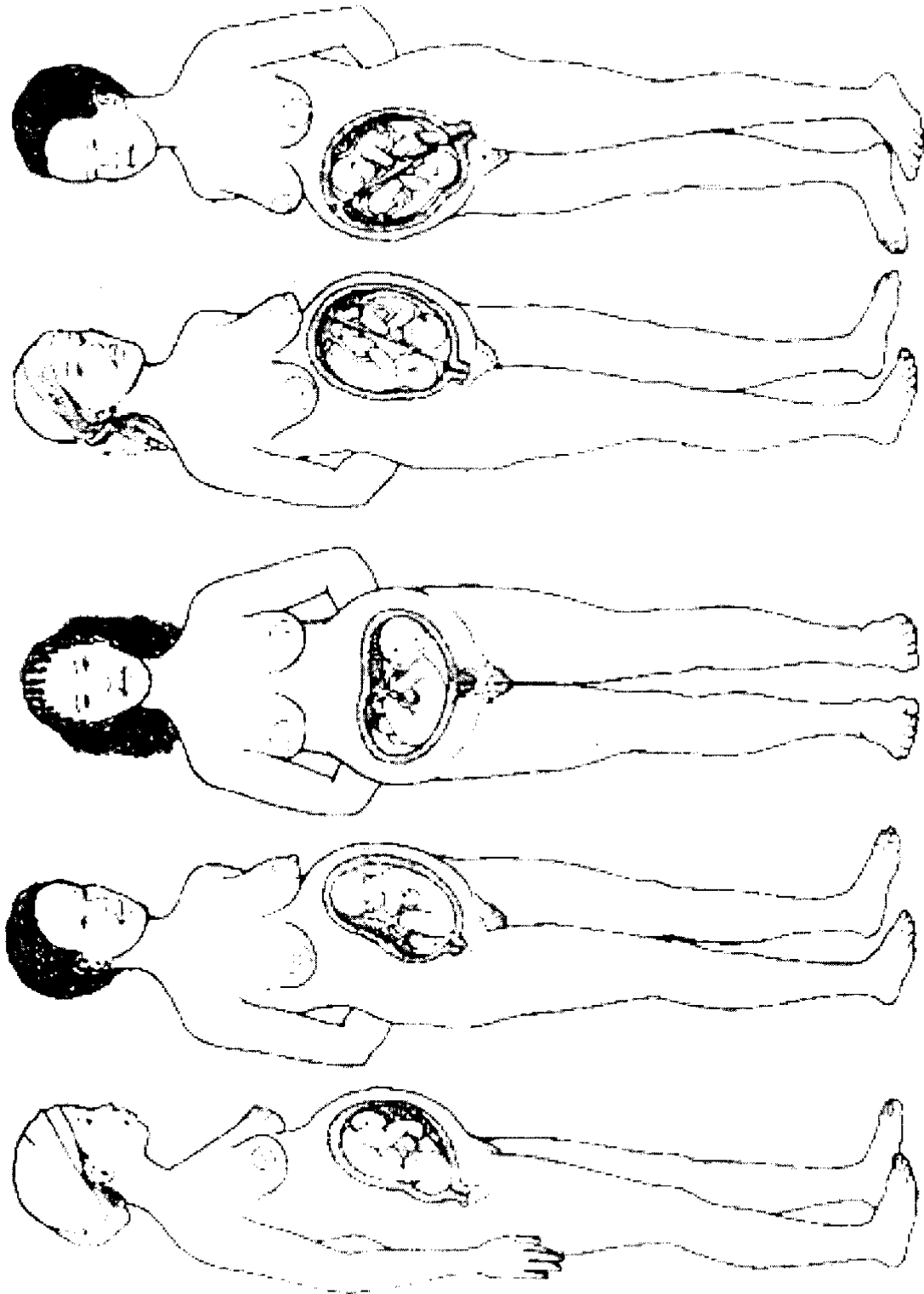
31. Nàmpal

Liir bu tooy bi xam na nees di nàmpe te ci saa si lañu ko wara jox ween wi ak saa bu ko laaje.
 Dafay yombal meew mi am te it dafay dimbali butitu njurukaay bi mu dellu mel na mu meloon.
 Meewu ndey mooy ñam wi gën ci liir bi.



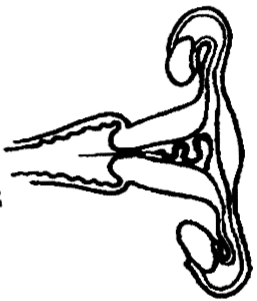
32. Lekku ndey ji ak bu liir bi

Ndey ji ak liir bi dafa laaj ñu toppatoo leen bu baax, ñu noppalu, am ñam bu baax. Ngir dundal sunu liir, dañu war di lekk bu doy ay ñam yu wuute. War nañu di naan yu deme ni ndox, rawati na meew. Bu liir bi feenaalee, war nañu di ko jox ay ñam yu nooy, boole ak meew mi.

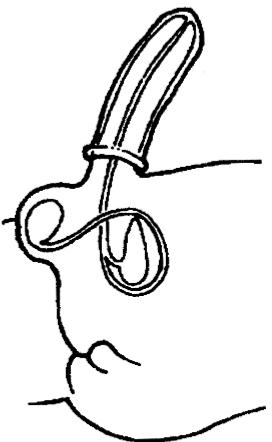


33. Ni liir di farala tëdde ak juddub seex

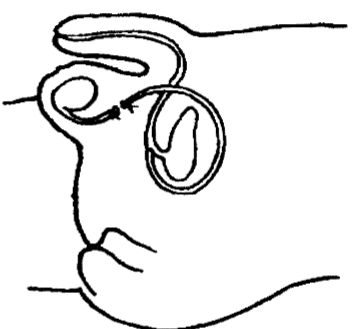
Gën gi bare, liir yi seen bopp lañuy jital bu ñuy juddu, wànte léeg-léeg ñu dikke neneen. Dinay am léeg-léeg ñaari liir -ay seex-, léeg-léeg sax mu épp ko waaye barewul. Bu boobaa nak, teewaayu doktoor, walla saas-faam, mooy li ci gën.



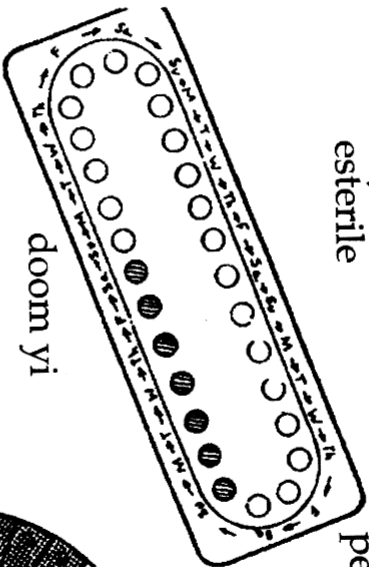
esterile



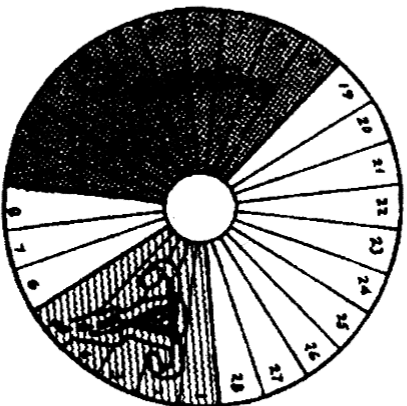
pereservatif (mbar mi)



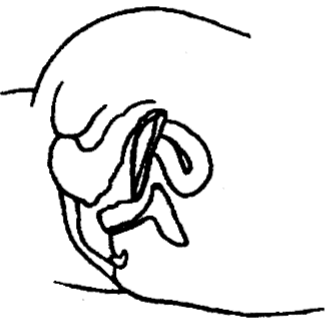
dagg solomnu maniyu góor



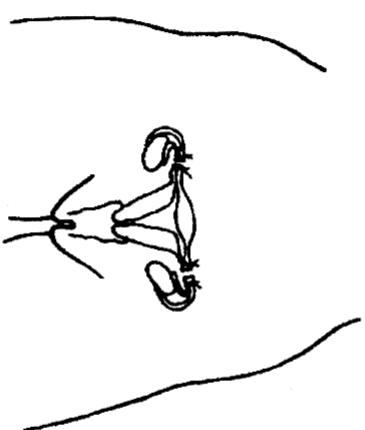
doom yi



metod Osino (woññ fan yi)



jafaram



yeew ñoxi Falop yi

34. Soreyanteel biir ak pexey baña biir

Gannaaw ba ñu amee liir bu wér, sunu yaram, dafay soxla noppalu, sunu liir soxla nu toppatoo ko. Am na ay pexey yu bare yu nu mēna aare sunu bopp ngir baña teela biir lool.

téereb nataali juddu bu àddina si sépp

1. Yaramu jigéen : ca njagamaar ba ba ca jeeg ba

Dina am ay at laata njagamaar bi di mat jigéen : lu wees li sunu yaram di màgg, dafay am itam ay soppiku yu bare ba booba ñuy mata am ay doom. Suñu bëggee am doom yu wér, dañu wara xaar ba suñu yaram paree màgg te am kàttanu dékku doom ; lu ko moy mën nanoo lor sunu bopp ak it ñàkk sunu liir.

Njagamaar yi ak jeeg yi nekk ci nataal bu jëkk bi, dale ko càmmoñ, ñu ngi tollu ci 7 ba 9 at, 10 ba 12 at, 13 ba 15 at ak 16 ba 18 at.

Suñu yaram a ngiy tàmbali di soppiku ca waxtu tēngaay (bu cēri nnjurukaay yi tàmbalee liggéey) ci wàllu 11 at (ñaareelu nataal bi dale ko ci càmmoñ). Ay cōkk dañuy dal di sax ci nēq bi, ween yi ak cusi ween yi gēna réy li èpp, ci 11 at yu wees. Ndigg li tàmbali di yàkkaliku. Mbir moomu nak noonu lay wéye ba yaram wi mat, di ci 17 ba 18 at. Yokkuteb yaram wi ci diisaay ak ci taxawaay, li èpp, mu ngiy jeex ci 18 at.

Ci màgg wu jaar yoon, yii ñu xamle nii dinay am ay wuutante. Wuutante yooyu ñu ngi aju ci nit ñi, kilimaa bi walla ay waaso yu bokkul, ak it li ñu baaxoo lekk ak li ñu ñam wi di jariñ.

Waaye bu dee sax sunu yaram mēt na ci jēmm ba àttan am doom, amees na, ca beneen fànn, parewuñu ngir sas yi nga xam ne ñu ngi ci sunu loxo, fitna yi ak wareef yu dul jeex yi ànd ak èmb ak toppatoob doom.

2. Soppikuy yaramu jigéen : ween yi ak cēri njurukaay yi

Soppiku yiy am ci sunu yaram, mën nanu leen gis ci wàll yu bare. Suñuy ween danuy dal di réy. Dañuy liggéey caax yi - mbuus yiy xelli soow mi bu nu amee liir. Soow mi dafay gēne ci ay solom yu tuuti yuy jōkkale mbuus yiy xelli soow ak cusi ween yi. Cusi ween yi dañoo yomba yēg lu leen laal. Dañu leen war di sàng te ñu dēkke set.

Suñu ndigg dafay yàkkaliku tuuti tuuti ndax ñu mēna dékku doom ba noppi wasin. Dañuy tàmbalee am kawari poqotaan ak ci li wēr suñuy cēri njurukaay. Cōkk yi dañuy muur, di yiir bitib lem-lemi der wi.

Lem-lem yooyu ñu tudde àpp yu mag yi, ñooy muur bën-bënu sawukaay bi ak buntu cott li. Bunt yooyoo ngi féete ci kanamu tuun bi, tim ko.

Cott li dafa jege tuun bi ak bën-bënu sawukaay bi, te der bi féete ak cëri njurukaay yi dafa yomba jagadi, ba tax der bi féete ak cëri njurukaay yi danu wara dëkke di leen setal ak ndox ak saabu bu saful.

Soppiku yi ñuy gis ci sunu yaram, ay soppiku yu am ci biir yaram wee leen waral. Ni muy deme ba soppiku ak màg di am, loolu lañuy tudee tēngaay. Benn ci liy wone tēngay - waajal am ay doom - mooy ndoortelu mbaaxu jigéen (gis deret) (setal nataal 4).

3. Cëri njurukaay (cëri meññukaay yi féete ci biir)

Cër yi féete ci biir te seen njariñ di meññ ay doom ñooy : cott li, butitu njurukaay bi (móolukaay bi), ñaari mbuusi jiwu jigéen yi ak ñaari ñoxi Falop yi.

Cott li mooy yoon wiy jëme ci butitu njurukaay bi. Ci yoon woowu la jiwu góor yi di dugge ci butitu njurukaay bi, bu ñuy jote. Bu liir di juddu, ci yoon woowu ak ndomboy der wi lay boccikoo. Dombo yi dañuy tàwweeku di yàwweeku.

Butitu njurukaay bi (móolukaay bi) suux wu xóot, wu tàlli la (bindoo ni ndaamaraas). Dafa am bën-bën bu tuuti buy ubbeekoo ci cott li, ñu ko naan baatu butitu njurukaay bi. Ci biir butitu njurukaay bi, jiwu jigéen bu mottaliku bi (nen bi) dafay xél di mag diiru juróom ñenti weer, ba doon liir bu paree dund ci biti.

Ci ñaari mbuusi jiwu yi la jiwu jigéen yi nekk. Dañuy judduwaale ak sunuy jiwu yépp ; ci lim, ñoo épp fuuf yiy dem ba màt. Dañuy ñor benn-benn, mbuus mi di leen génne benn-benn bu nu tolloo ci tēngaay. Mbuusi jiwu yaa ngi féete ci weti butitu njurukaay bi ; benn ci wet gu nekk. Weer wu nekk benn jiwu jigéen ñor ci benn ci mbuusi jiwu yi : loolu lañuy tudde meññub jiwub jigéen. Jiwub jigéen bu ñoree dafay génne ci mbuusu jiwu mi, bu ko defee mu dugg ci "ñoxu Falop" bi nekk ci wet gi, jaare ci yoon wi nekk ci catu ñox bi. Noonu mu topp "ñoxu Falop" bi ba ci xotu butitu njurukaay bi.

Ñaari "ñoxi Falop" yi ñooy jokkale mbuusi jiwu jigéen yi ak butitu njurukaay bi. Jiwub jigéen bu ñor, bu jogee ci mbuusu jiwub jigéen ji, bala muy àgg ci butitu njurukaay bi, dina am ay fan ; benn yoon lay am ci weer wi, bu waxtu gis deret jubsee ; foofu nak mooy waxtu wi ñu gēnee mēna biir.

4. Mbaaxum jigéen - gis deret (reegal)

Waxoon nañu ci der biy lal ci butitu njurukaay ba te di xelli am ndox mu leer muy liddeeku. Newoon nanu der boobu dafay duy deret ba fees, weer wu nekk mu lalleeku. Loolu muy lalleeku, deret ji di rogaat, di génn lañuy tudde mbaaxum jigéen.

Sunu yaram dafay tàggoo ak der boobu, génne ko ci cott li. Der bi dafa fees ak ay walukaayu deret ; mbaaxum jigéen, 4 ba 5 fan lay am.

Bu benn ci mbuusi jiwu yi génnee benn jiwu bu ñor, ñu gis deret. Mbuusi jiwu yi dañuy ay-ayloo ci waddalub jiwu wi : weer wii, mbuusu càmmoñ mi dafay waddal ab jiwu, weer wa ca topp mbuusi ndeyjoor mi jél ; noonu lañuy jàppoo. Ñooy fan yi gëna nangu, ndax su ab jiwub jigéen dajee ak ab jiwub góor ci jamano jooju, li ci ëpp dafay mottaliku, doon ab nen, ci biir "ñoxu Falop" wi.

Su jiwub jigéen bi mottalikuwul, dafay ànd ak deru mbaax bi génn : moo waral gis deret. Weer wu nekk mu am deru mbaax bu bees ngir dëkkal jiwub jigéen bi su mottalikoo bay màgg. Li ci ëpp mbaaxu jigéen a ngiy yem ci 45 at mën na it gëna yàgg.

Nàcc boobu lañuy tuddee mbaaxum jigéen maanaam reegal ; du ñu indil benn loraange. Léeg-léeg mbaaxum jigéen ànd ak biir buy waññaaru, coono ak/walla diggi gannaaw guy metti. Su la dara jotulee, bul jaaxle, nanga wéy ci sa liggéeyi bés bu nekk : jigéen ñu bare noonu lañuy def. Ndaw yiy daw ak a tëb ci wallu tàggat yaram, boo gisee, dañuy bokk ci rawante yi doonte ñu tollu ci mbaaxum jigéen, te du leen wàññi dara. Laabu bu set te ànd ak cet lu am-a-am solo la ci jamanoy reegal, ngir moytu luy riisoonde, luy booy ak bépp xet.

Am na ay ngemb yu ñu liggéeye wétéen yuy naan deret ji : saa bu ñu leen jariñoó dañu leen wara fóot bu baax, weer leen ci naaj wi. Am na xeeti ngemb yu bare yu ñu mēna jénd yu ñuy sànni, am na it yoo xam ne dañu leen di ñóox ci cott li. Dangay jéem ak bu nekk ba xam bi la ci gēnal.

5. Cëri njurukaay yi féete biti

Suñuy cëri njurukaay yi féete biti - te ñu tudde lépp data (bajo, lëf, dëjj) dafa bindoo ñaari ndomboy der yuy yiir cër yi feete ci biir ak coppret bi. Ñaari ndomboy der yi dañu leen di méngale ak ay tuñ : tuñ yu mag yi ak yu ndaw yi. Dañuy muur di yiir buntu cott li ak bën-bënu mbuusu saw mi nekk ci kanamu cott li. Bën-bënu sawukaay bi, aw suux a ko yore buy tax solom biy jëm ci mbuus mi di tëju. Bu ñuy saw, suux boobu mooy bàyyiku, saw mi dajaloo woon ci mbuus mi daldi sar. Bu mbuus mi feese nga saf saw. Waruñoó tanc saw ndax mën na indi jangoro.

Ñaari ndomboy der yi dañuy muur coppret bi itam. Coppret baa ngi nekk fi tuñ yi dajee ci kanam, def ni ab kubeeru der ci cër bi, di niroo ak luy jebbi. Coppret bi lu yomba yee (~yëngal) yaram la. Ci góor mooy kooy bi. Moom it lu yomba yee la. Kooy bi ak coppret bee bokk ay mbir, coppret bibu yëngoo dafay funki, gëna réy. Mooy waral daanub jigéen.

Yax biy nekk ci kanamu lem-lemu deru tuñ yi ab suuxu nékk a koy muur. Ñu ngi koy tudde naq. Bërëb boobu ak bitib tuñ yi dafay sax cökk booy nekk janq, tollu ci atu gis mbaaxum jigéen.

6. Cëri njurukaay yi féete biti

Tuñ yi féete ci biti ak ci biir data bi dañuy yiir buntu cott li ak cëri njurukaay yi féete ci biir. Buntu cott li dafay tàwwiku, booy sey dafay yawweeku, rawati na booy wasin. Am na benn der bu sew bu tudd «deru ndaw» ; ci ñenn jigéen ñi dafayxawa ub buntu cott li (du am ci ñépp).

Léeg-léeg ci jote bi ngay jékka jote ak góor la der boobu di xottikoo, waral nàcc su tuuti. Deretu mbaax ji ci buntu cott li lay jaar. Lu am solo la sunu wàllu yaram woowu dëkke set, rawati na bu nuy gis reegal. Mën ngeen laabu ak sanga ni ngeen ko daan defe.

Wàll wi nekke ci diggante cott li ak tuun gi, te bindoo ni osu ñetti wet mu ngi tudd. Dafa am ay suux yuy tàwwiku bu baax bu wasin jotee. Ni ci biir gémmin, biir ndombo der yi dafay guus ndax ñaari wet yi bañ di riisoonte di indi booy. Cëri njurukaay yi féete ci biti dañu fees ak ay cati siddit, moo tax ñu yomba daw-yaram bu ñu ko laalee. Coppret li moom, moo ci rawati ; ay siddit yu bare dañu fa daje. Yeewuteb cott li, maanaam su ñu ko laale, motoxal ko dafay indi daanu ; dangay yég lu neex, sa yaram di summeeku. Mballu, maanaam nga yee sa bopp amul benn ngaañ ni ñu ko fooge.

War nanoo moytu gaañu ci sunu cëri njurukaay yi féete biti ndax wàll woowu gaañu-gaañoom dafay metti bu baax-a-baax. Te it dafa nangoo nàcc ndax li solomi deret yi bari ci wàll woowu.

7. Soppiku yaram wi ci biir jamanoy ëmb

Ku ëmb, sa yaram dafay soppiku bu baax-a-baax diiru juróom ñetti weer yi.

Xottu butitu njurukaay bi ab suux la bu xóot, gudd, bindoo ni ndaamaraas bu tuutee-tuuti ; réyul. Mu ngi tollu ci sunu diggu biir, tollu fi ñuy wax naq (nëq), bu ci dara nekkul duñu ko sax nemmeeku.

Waaye bu ci doom buy màgg nekke, dafay xél di yokku ba sunu biir mujje réy bu baax. Weer yu mujj yi jütu juddoom, liir bi (liir bu génagul — nasaraan a ngi koy wax «fetis») dafay dem ba xawa fees ci sunu biir yépp. Lii liir biy màgg bu gaaw, di yàkki butitu njurukaay bi mooy junkiloo suñu biir. Dafay naj yeneen cër yi ci biir ak mbuusu saw mi ; looloo ñuy farala safloo saw.

Sunuy ween ak cus yi danuy réy bu baax di duy soow ngir liir biy waaja juddu.

Li ëpp ci liir yi, bu ñuy juddu seen bopp a ngiy féete suuf ci butitu njurukaay bi, ni ngeen koy gise ci nataal bi 7 ; am na ay liir yuy dikke yeneen tërin (seetal «tërin yu moy yi», nataal bi 33).

8. Soppiku yaram wi ci biir jamanoy ëmb

Sunu yaram dafay soppiku ci biir ak ci biti te soxla na toppatoo bu baax, ñam wu baax ak noppalu ci waxtu wu nu ëmbe. Ween yi ak biir bi dañuy réy. Ween yi di duy soow mi liir biy dunde bu juddoo. Mbuus yiy xelli soow dañuy gën di réy. Cusi ween yi yàwweeku ñoom it daldi gëna ñuul.

Butitu njurukaay ab suux bu tuuti la bu nekk ci sunu biir, di tàwweeku bu baax ni doom biy màgge ba nga xam ne sunu biir dafay mujje réy bu baax weer yu mujj yi ñu nekke jigéenu biir. Diggante fi jiwu ku jigéen ki di mottalikoo bay nekk doom bu mat sëkk, mëna géne ci sunu yaram, di dund ci biti, dina wara am juróom ñenti weer. Màggum doom bi, ci ñun la aju ba ba muy juddu. And biy sàkku ci ndoortel ëmb bi, mooy indil doom bi li mu soxla; ànd bi moom, ci sunu yaram lay jéle dund.

Dinanuy yokkoo 12 ba 18 kilo - léeg-léeg mu ëpp ko, mu ngi aju ci sa taxawaay ak sa diisaay. Liy indi doom bu wér mooy, yokk sa lekk waaye it di lekk ñam yu wuute (seetal «Ñam wi nu soxla», nataal bi 17).

9. Yaramu góor ak ay cëri njurukaayam

Li ëpp ci cëri njurukaayu góor ci biti yaramam la nekk : muy xuur yi ak kooy bi.

Xuur yi ay donj lañu, yu bindoo ni ay nàkk te nekk cib jibay der ju leen di yiir. Ci xuur yi la jiwu ku góor ki di sàkkoo. Ñoom nak faw ñu am ngir mottali jiwu ku jigéen ki. Ngir nen bi nekk góor walla jigéen, mu ngi aju ci jiwu ku góor ki. Fa jiwu yi di tasee bay mottaliku la liy am di ame ; doom bi nekk góor walla jigéen.

Fi muy dugge ci waxambaane la yaramu góor di tàmbalee am ay jiwu ci xuur yi. Boobu la còkk yi di tàmbalee sax ci naq bi, suuxi xale bu góor bi di màgg. Bu ati waxambaane xasee jot, xuur yi dootuñu bàyyee am ay junniy junniy jiwu.

Kooy bi, cër bu bindoo ni tiwo la, te nekk ci diggante xuur yi, féete leen kaw. Bu dara xewul, dafay nooy di lang. Kooy bi dafa am solom bu jëm ci mbuusu saw mi, ci la saw miy jaar. Ci la jiwu yi it di jaar, jëm ci cott li. Ay junniy junniy jiwu yu tuutee-tuuti ba bët du leen gis, ñooy sottikoo ci kooy bi, nekk ci ndox mu mel ni meew mu ñu naan maniyu.

Kooy, lu yomba firiku la, boo ko laalee, rawati na cat li ñu tudde ndéeñ. Dafa am ay cati siddit yu bare. Kooy dafa niru bu baax ak coppretu jigéen.

10. Yaramu góor ak ay cëri njurukaayam

Bu xalelu góor matee waxambaane, ay xuoram dañuy tàmbali di am jiwu, dëkke ko giiru dundam. Noonu, ay junniy junniy jiwu dinañu sàkku, léeg-léeg ñu sottikoo ci kooy bi. Jiwu yi ci am ndox lañu nekk, mu tudd maniyu. Ndox mi dafa weex, xëcc ci meew. Jiwu bu nekk dafa sax geen gu gudd gu koy jeñax, mel ni jën bu tuuti.

Catu kooy bi, ñu naan ko ndéeñ, dafay neex boo koy laal ndax dafa fees ak ay cati siddit. Su ñu ko laalee walla motoxal ko ndank, dafay neex ci borom, daldi yëkati sidditam, ni muy ame ci bu ñu laalee walla motoxalee ndank coppret bi.

Bu sa yaram yëngoo ak booy jote ak jigéen, kooy bi dafay dëgër, gëna gudd, daldi jóg. Looloo ngi tudd kuddal (~koddal). Am na nu maniyu di def ba bàyyikoo ci xuur yi jaar ci solomu kooy bi - solom bi saw mi di jaar. Bu ko defee maniyu bi sar. Bu car-car mi jeexee, kooy bi dellu, ba noppi nooyaat. Léeg-léeg nit di nelaw, maniyu bi sar te borom du ko tey : dara newu ci. Jiwu yi dañoo tuutee-tuuti ba nga xam ne 500 milyo ciy jiwu mën nañoo sottiku ci menn car-carum ndoxum góor.

Lu néew ciy jiwu mooy àgg ci jiwub jigéen bi. Benn jiwub góor rekk doy na ci mottali jiwub jigéen bi. Li ëpp ci jiwu góor yi, bu ndox mi saree rekk nu ñàkk leen.

11. Mottalikub jiwub jigéen

Liy waral mottaliku bi am, mooy jiwub góor yi jot benn jiwub jigéen ci sunu biir yaram. Ni muy ame nak mooy góor dafay dugal kooyam ci cott bi ba noppi ndoxum góor mi sar. Ni mu mënna dugge ci cott li nak mooy, kooy gi dëgër ba noppi kuddal.

Li ñuy cuq cëri njurukaay yi, mooy tax kooy gi di dëgër, ndax li muy dugg ci cott li, lu neex la ci góor gi ak jigéen ji. Fi muy gëna cuqe ak fi neexaay bi di mate, maniyu bi - ndox moomu di nirook meew te am ay junniy-junniy jiwu - dafay jóge ci kooy, bi jàll ci cott wi. Kooy gi mën na dugg ci cott li ci tërin yu bari. Jiwu góor yi mën nañu ba tey dugg ci cott li suñu tuuroo ci peggu buntu cott li, te jigéen mën naa biir te àgguñu ci moom.

Ay junniy-junniy jiwu yu góor ñooy féey ci cott li bu jote amee ba noppi. Yenn yi dañuy dugg ci butitu njurukaay bi, jaar ci bunt bi ñu naan baatu cott bi, dugg nak ci "ñoxi Falop" yi : léeg-léeg jiwu yu góor yi dund ñetti fan ci sunu biir yaram.

Bu mbaaxum jigéen mi tàmbalee ba wara am ñaari ayubés, jiwu jigéen bu ñor dafay fàqeekoo ci benn ci mbuusu jiwu yi. Dafay wàcc topp ñoxu Falop bi, dikk ba ci butitu njurukaay bi ; tukki boobu dina def ay

fan, jamano boobu mooy fi nu gëna yomba biir. Jiwub jigéen ji moo ëpp bu góor bi.

Su benn jiwub góor dajee ak benn jiwub jigéen ci ñoxu Falop bi, geenam a koy jeñax mu mëna yebu ci jiwub jigéen ji. Loolu lañuy tudde «mottaliku bi». Bu jiwub jigéen mottalikoo beneen jiwu ju góor mënatu cee yebu. Jiwu boobu mottaliku - maanaam nen boobu wonn ab jiwub góor - dafay tàmbali nak di xaajaloo ak di màgg.

12. Mottalikub jiwub jigéen

Bu nu xasee gis mbaaxum jigéen, weer wu nekk benn jiwu ñor ci mbuusu jiwu yi, deñ. Mënees nañu ko tudde «waxtu nji». Weer wii, mbuusu cammoñ mi mooy wacc jiwu ju ñor, weer wa ca topp, mbuusu ndeyjoor ma jél, ñu nekke ko noonu. Dina wéy ay at, nu ciy gis reegal, di ci mëna ëmb.

Mbaaxum jigéen a ngiy faral di jeex ci 45 ba 50 at. Bu ci jigéen agsee, ñu ne fóotatul (ci nasaraan, ñu ngi ko naan «menopos») ; bu boobaa nak ëmb mënatu fee am.

Danuy judduwaale ak sunuy jiwu yépp, waaye daa naka sunu yaram benn jiwu rekk lay wacc saa su nekk. Jiwu bi dafay jóge ci benn ci mbuus yi, jaar ci ñoxu Falop bi, wàcc ci butitu njurukaay bi ; loolu dina jél ñetti fan. Waxtu woowu lañu gëna yomba ëmbe. Mu ngiy tàmbali lu wàra tollook ñaari ayubés gannaaw ndoortel reegal yi. Kon nag, soo jotee ak góor ñaari ayubés gannaaw ndoortel reegal yi, fan yi ci topp amaana bu baax nga biir. Waaye ba tey nit ñi wuute nañu. Su fekkul benn jiwu génn ci bi jote bi di am, doo biir.

Bu jiwu ku góor ki mottalee jiwu ku jigéen ki, mu nekk nen buy tàmbali ca saa sa di xaajaloo ak a màgg. Nen bi dafay wéy ba ci butitu njurukaay bi, daldi taq ci der biy lalu ci butitu njurukaay bi nga xam ne dafa nooy, fees ak ay walukaayu deret : maanaam ab tàgg (nasaraan naan nidasyo). Su ko sunu yaram mayee, nen boobu dafay xél di màgg ci sunu biir lu tollook 9 weer. Nen bu nekk mu ngiy tàmbalee benn jiwu jigéen ak benn jiwu góor, gannaaw su dee ay juddu seex.

13. Mottalikub jiwu jigéen ak ndoortel xàjjalikub nen bi

Jiwu jigéen ji bu ñoree ba jóge ci mbuusu jiwu mi, dafay dugg ci "ñoxu Falop" bi, jubal ca butitu njurukaay bi (seetal nataal bi 13). Su fekkoon nga jote ak góor fan yu néew bala loolu, jiwu bi mën naa daje ak jiwu ku góor ki. Jiwu jigéen moo gëna réy bu baax jiwu góor. Jiwu góor dafa tuutee-tuuti ; dafa gaaw nak ndax geen gu gudd gi mu sax. Jiwu yu góor yi dañuy fexee bët li ëmb jiwu bu jigéen bi, ngir àgg ci xoox bi maanaam xolu jiwu bi.

Su benn jiwu bu góor duggee, li ëmb jiwu bu jigéen bi dafay daldi dëgër, bu ko defee beneen jiwu dootul mëna dugg. Jiwu bu jigéen bi mottaliku na : maanaam xooxam dafay wonn jiwu bu góor bi, daldi doon benn ak moom. Loolu nak tàmbali di xàjjaliku ak a xàjjalikuwaat, doon ñaar, teg ci ñeent, teg ci juróom ñett, teg ci fukk ak juróom benn, jàppe noonu. Jiwu bu jigéen bi, buy mottaliku di tàmbalee xàjjaliku, tey wéy ca butitu njurukaay ba.

Su fekke butitu njurukaay mel na ni mu wara mel ngir mu màgg fa, te fekk jiwu bu jigéen bi ak jiwu bu góor bi wér nañu, dafay daldi doon ndoortel màggum liir bi. Waaye liy tax nen bi doon ab liir bu wér bare na : ñam wu baax, toppatoo bu baax ak noflaay gu doy, lu am-a-am solo la ci ndey ji.

14. Tàgg bi ak ndoortel màgg li

Jiwu bu jigéen bi mottaliku, di màgg (maanaam nen bi), bu àggee ci butitu njurukaay bi, dafay tafu ci der bu nooy biy lalu ci butitu njurukaay bi. Dafay tàgg. Der boobu di tafu ci butit bi te fees ak ay walu deret yu tuuti, dootul deñ weer wu nekk ; kon nak mbaaxum jigéen dootul am. Der boobuy lalu, faw mu am ngir màggum nen bi. Gën gi bare, taxawub mbaax mooy jékka won jigéen ne ëmb na.

Nen bi nak dafay sanc ci der boobuy lalu, mel fa ni am pep ci biir suuf. Nen bu tuuti boobu dafay màgg, dëkk ci der boobu koy indil dundam, te fat ko. Dafa laaj ayubés yu bare balees koo mëna gise bët. Su sunu yaram mënula indi ñam wu doy, nen bi, di bakkan bu bees bi nekk ci sunu biir, du mëna màgge ni mu ware. Lu am solo la, nuy lekk ñam yu doy, te wuute, ngir nu am yaram wu wér, te dékku ëmb bi, te dunu lor sunu bopp, dunu lor liir biy màgg (seetal nataal 17).

15. Màggum liir bi : ñetti weer yu jëkk yi

Nen bi dafay màgg ci biir butitu njurukaay bi, tafu ci, di ci jële dundam. Ñetti weer yu jëkk yi nen bi, ñu ngi ko tudde ci nasaraan ambiryoŋ.

Dafa am mbuus mu koy yiir, mbuus mi moo doon deru nen bi ba mu sosoo. Dafa fees ak am ndox, ndoxu mbuus judduwaale. Liir bi nak ci biir mbuus moomu fees ak ndox lay màgg.

Ci nataal 15, mën nga gis ne liiru juróom ñeenti ayubés dafa tuuti, ba lu néew lay muur ci biir loxo. Ñetti weer sax taxu koo fees butitu njurukaay bi. Dina am lu wara tollook ñetti weer laata jëmm ji di feeñ ci biir mbuus mi koy yiir. Bopp bi ak yaxu diggu gannaaw gi ñooy jékka màgg.

Diisaayu liir bi du weesu 96 garaam bu ñetti weer yi mëttee. Bu amee ñeenti weer, ñu mëna nemmeeku nopp yi, gët yi ak bakkan bi.

16. Màggum liir bi : ñetti weer yu jëkk yi

Bu ñetti weer yi di jubsu fekk na and bi mat. Mooy doonati fi liir bi ñu séentu di jële dundam diiru ëmb bi. Lutt bi mooy jokkale biiru liir bi ak and bi. Lutt bi, ab buumu der la ; ci la liir bi di jote li mu soxla ngir màgg te looloo ngi jóge ci and bi. And bi moom, mu ngi koy jote ci ndey ji. Lutt bi mooy buumu bakkanu liir bi. Ñam wi, li muy noyyi ak li muy wacc, ci lutt bi lay jaar.

Mën nga wéy ci say soxla na nga ko daan defe te du la indil benn loraange ci biir ëmb bi. Yëngu bi tuuti sax baax na ci yow, su dul danga am ay ngant. Wànte soxla nga gëna noppalu ak gëna nelaw boo ëmbee. Amaana weer yu jëkk yi, nga gëna yég coono. Soxla nga gëna nelaw, wànte it ak lekk yu wuute te di yokk kàttan : wér-gu-yaramu liir baa ngi aju ci ñetti weer yu jëkk yi (seetal ñam wi mu soxla). Ñenn jigéen ñi, seen xel dafay teey ci suba, ci weer yu jëkk yi. Su fekkee ne dangay tiisu lu bare, nanga dem kër-doktoor.

Biir bu yàqu - maanaam li ci butitu njurukaay bi dafay génnal boppam - mu ngiy gën di ame ci ñetti weer yu jëkk yi, su fekkee ne liir bi jagul walla màggul. Ñetti weer yu jëkk yi mooy jamano bi gëna wóor bi mëna ame biir bu yàqu.

Biir bu yàqu su amee ba noppi, lépp lu jotoona màgg ci biir butitu njurukaay bi dafa wara génn, wàlla mën na jur jangoro. Dem kër-doktoor mu seet la, wareef la.

17. Ñam wi ñu soxla

Su nu béggee am liir bu wér, danu wara am kàttan, te toppatoo sunu bopp. Li ñuy jëkke mooy, seet bu baax li ñuy lekk, te di noppalu bu doy. Lu am solo la, nuy lekk ba mu doy te it di lekk ñam yu baax, ndaxte danu wara dundal liir buy màgg te ay mbiram aju ci li nuy lekk.

Bu nu ëmbee, sunu yaram dafay soxla, waxatunu dund gu gëna bare, wànte it ñam yu wuute, ak ndox mu bare, rawati na meew - xanaa sa yaram ñakka nangu meew.

Dañu war di lekk ay togg yu wuute, te am ay ñam yu bokkul xeet (seetal nataal 17). Ñam yi am, li nasaraan naan poroteyin, yu deme ni yàpp, jén, nen, formaas, ariko, yu am-a-am solo lañu. Soxla nanu itam ñam yu deme ni pep, ceeb, mboq, bele ak mburu - rawati na «pain

entier». Lujum yu bees, ak yi am ay xob, ak firwi yu bees ni banaana, soraas, pom, baax nañu ci yow ak ci sa doom. Pombiteer, karot ak yeneeni reen war nañu it bokk ci li ngeen di dunde.

Lekk ay ñam yu wuute yu bare, bañ dëkke benn ñam wi rekk, lu am solo la ngir sa liir doon liir bu wér te am kàttan. Ngir mu wóor leen ne am nañu weñ bu doy ak ay witamin, jigéen ñu bare dañuy jél ay doomi witamin ak yu weñ ci biir jamano bi ñu ëmbe. Doom yooyu mën nañu leen yokk ci ñam wu baax, wànte du ko weccee.

18. Li nu wara moytu

Sa màggum liir ak wér-gu-yaramam ñu ngi aju ci li ngay lekk ak li ngay naan. Li ngay dugal ci sa yaram dafay jaar ci and bi dem ci liir bi.

Jàppoo naan sàngara walla di ci naan lu bare baaxul ci yow, rawati na ci liir biy màgg. Bir na ne tóx lu aay la ci wér-gu-yaramu ñépp ; rawati na ci sa wér-gu-yaramu liir, nga war kon bàyyi tóx ci biir ëmb bi. Kafe ak yi ni deme, boo ci jélee lu bare, mën nañu la lor, waxatuma yow, wànte ci sa liir bi ngay seentu lañu gëna aay.

Bala ngay jél garab, bu mu mënati doon, laajteel ba xam lu mu mën def liir bi, nanga waxtaan ak saas-faam walla doktor bi lay rewleji. Sooy jél garab, ak lu ko mënati waral ci wallu wér-gu-yaram, nanga yégal ca saa sa doktor walla dispaaseer bi la bindal garab bi ne danga ëmb, amaana mu am garab yu ñu wara weccee ak yeneen.

Su fekke ne danga nara nàmpal sa liir, mën nga bàyyendi sigaret ak sàngara ak yeneen yoo sopp ci biir ëmb bi, te fekk yaa ngiy dundal liir bi. Yi ngay lekk walla naan ci biir 9 weeri ëmb bi te ñuy lore mën nañoo yàqal liir bi wér-gu-yaramam. Ci li ngay sol ci sa yaram daal ci sa biir ëmb ngay wóorale sa wér-gu-yaramu liir biy dikki, wóoral bakkanam.

19. Ñam yi nu xam bu baax te di leen lekk

Jàngalekat bi :

Bindal dara ci mbirum ñam yi ñu baaxoo lekk ci diiwaan bi nga nekk, te nga taf ko fi nu la wax.

Yan ñam lañu mën boole te muy dund gu sell ni ñu ko waxe ci mbind mi ak ci nataal 17 ? Seetal it li ñu la xelal ci nataal 19 ; mbind mi dafa wara méngoo ak nataal bi.

Tegtalal ni ñuy togge ñam yi ñuy gëna farala lekk ci sa diiwaan, te ngeen waxtaan ci li ñuy indi ci wallu dundal yaram. (Limal ci mbind,

li ñami diiwaan bi di indi ci wàllu dundal yaram - seetal itam «Solo yi ñu mene waxtaane»).

Mën nga ci boole it ay waxtaan ci ni ñuy jiwe/saxale yi ñuy lekk ci diiwaan bi ngay jàngalee/dëkk te ñu baax ci yaram (defar tool).

Mën nga it xamle njëgu ñam/togg yi, diiru togg bi, te wax fan lañu mëna ame ñam yi gëna baax, ak kañ.

Li ñu ci jublu mooy wone ci ay misaal yu ñu jële ci diiwaan bi ni ñu mëna ame, ci ni mu gëna yombe njëg ak bés bu nekk, lekk bu baax bu am yiy dundal yaram te am solo lool. Woneel bu baax ne lekk bu ni mel mu ngi gënatee am solo ci jamano bi nga ëmbe ak bi ngay nàmpale. Waxtan wu mel nii, buy am ci mbirum nàmpal, war na ànd ak nataal 32.

20. Mànggum biir

Mànggum liir bi, ba ni muy mate, dina am juróom ñeenti weer ci biir butitu njurukaay bi.

Xaaj bi jëkk ci diiru ëmb bi, soppiku yiy am ci sunu yaram duñu feeñ, li ëpp ci soppiku yi ci biir lay ame. Soppiku bi jëkk, ci ndoortel ëmb bi mooy, taxawu reegal yi. Bu say reegal yeexee dikk ba weesu ñaar walla ñetti ayubés, mën ngaa seetlu sa bopp kër-doktoor walla ci dispaaseer ngir am ci lu wóor ndax biir la am déet. Su dee biir bu warula des te ñu war koo dindi, nu mu gëna gaawe gëna baax, walla bala ñetti weer.

Ñetti weer yu mujj yi, biir dafay réy bu gaaw, ndax diisaayu liir bi dafay yokk bu baax ci njeextalu ëmb bi. Ci nataal 20, yaa ngi ciy gis juróom benni weer yu jëkk yi, ci nataal yi ci kaw, ñetti weer yu mujj yi, ñooy nataal yi ci suuf. Nataal bi mujj dafay wone fi ëmb bi di jeexe. Liir bi wàcc na ci butitu njurukaay bi, di waaja juddu. Di dem ci doktoor, mu lay seet ci jamano bi jiitu juddub liir bi, lu am solo la, ngir ñuy topp mànggum liir bi.

War nañu di topp mànggum biir bi, jëmme jamano bu nekk, ngir moytu yenn jafe-jafe yi bet nu ci waxtu wasin bi.

21. Mànggum biir

Lu tollook ay ayubés yu bare, nen bi - liir biy sàkku - dafay tuuti ba duñu ko mëna gis ak bëti neen. Liir bi dafay yëngatu nu mu ko neexee. Ndoxum judduwaale mee koy aar, di def it ba tàngoor bi dafay yem rekk. Bu and biy sàkku di tàmbali dundal liir bi jaarale ko ci lutt bi. Lii

nak, noonu laay xél di ame ba liir bi juddu. Bu liir bi juddoo ba teg ci ay minit, and bi génnal boppam.

Bu màggee sax lu ëpp 12 ayubés (mooy ñetti weer jàll nañu) du tere liir bi dafay tuutee-tuuti ba, sa biir bu gënee réy it, tuuti lay doon. Bu weesoo ñeenti weer daal (léeg-léeg mu ëpp ko su dee biiru taaw) lay tambalee feeñ. Ween yi it dañuy màgg, cus yi yàwweeku, gëna ñuul.

Lor bi nak, ñu ngi koy tudde liir bu cëram yi gëna am solo tàmbalee feeñ. Bu waree am ñeenti weer, ñu tàmbalee yég ne mu ngiy dund. Ci ndoorte li, tuuti ngay yég yëngu-yëngu liir bi, gannaaw gi mu gëna am doole, ngay yég ni muy yëngatoo.

Ci waxtu daje jiwu góor ak jiwu jigéen bi la jiwu góor bi di indee liy tax liir bi doon góor walla jigéen. Juróom ñetti ayubés yu jëkk yi, lor yépp ay niroo, bu góor ba ak bu jigéen ba : bu juróom ñetti weer yi weesoo cëri njurukaay yiy raññaatle góor ak jigéen tàmbali di feeñ.

22. Màggum biir

Bu waree am lu tollook ñeenti weer, nga door di mëna yég bakkan. Yenn liir yi dañuy yëngu lu bare, seen mbuus mi ñuy nekk te mu fees ak ndox, dañu cay yëngu rekk. Mbuus moomaa ngi ci biir butitu njurukaay bi. Dafay aar liir bi.

Mën na am boo demee ba ca njextalu ëmb bi, sëgg ak dox bu gaaw jafe la. Sa yaram dafay diis te dootul yem. Mën na am itam ngay gëna farala saw ndax liir bi dafa màgg bu baax, bay naj mbuusu saw mi. Dafay naj say xëtër itam te mën nga yég mel ni dangay fatt.

Soo bëggee xam bés bi sa liir di wara juddu, dangay jél bés bi jëkk ci bi nga mujje gis reegal, nga dellu gannaaw ñetti weer, li mu lay jox, nga yokk ci at ak juróom ñaari fan. Nu misaal ko. Su fekke ne 8 fan ci weeru saawye nga mujjee gis reegal, mën nga seentoo wasin ci wàllu diggu weeru oktoobar. Ëmb, 280 fan walla 40 ayubés lay am, dale ko reegal bu mujj bi, wànte bare na it li muy tóol walla mu wees ko.

Ci li ëpp ci ñun, suñu yaram dafa bindoo noo xam ne, ni yaxi ndigg yi bindoo, dina bàyyi liir bi génn te dara du ko jot. Soo bëggee am lu wóor ci ndax sa yaxi ndigg yaatu na ni mu ware ngir nga wasin ci yoon, dangay dem bala booba ñu natt la ci maternite. Nanga faral it di dem ñu seetal la màggum biir bi.

23. Jamano bi jiitoo-jiitu juddu bi

Ci wàllu juróom ñeenteelu weer wi, liir baa ngiy am 3 ba 4 kilo. Yenn liir yi dinañuy juddoo 5 kilo.

Na nen ba tollu woon ca mottalikub jiwu ba, dina yokku 200 milyaari yoon ci waxtu juddu bi.

Weer wi jiitu juddoom, liir bi mat na, wànte dafay gën di réy ; dafay am nékk buy lal. Ci nataal 23, mën nga gis lutt bi ni mu taqe ci and bi ak ni liir bi xawee fees ci butitu njurukaay bi, ba tuutee ko dese fu mu mëna yëngoo. Baatu butitu njurukaay bi dafay téju. Tërinu liir bi, bopp bi féete ci suuf, moo ëpp ci tërin yi liir di juddoo. Lu jiitu loolu, ñàkkul am na ay saa yu bopp bi féete woon kaw ak yu liir bi tédde woon neneen ndax dafa daan yëngu rekk. Ayubés yu mujj yi, tërin bi gëna bare mooy bopp bi féete ci suuf, te moo gën ci ndey ji ak ci xale bi, ci waxtu wasin wi. Wasin liir yu tédde ne neen dafa laaj ñu defe ko loppitaan ndax toppatoo bi ci war bokkul.

Bu liir bi paree juddu, génn butitu njurukaay bi, dund ci biti, sa yaram dafa koy xam. Liir bi dafay taq ci lutt bi koy indil lépp li mu soxla, lépp lu mu wara wacc it ci lutt bi lay jaar, ba wasin bi jeex. Bu liir bi génnee ci biir bi ba mëna noyyil boppam rekk la lutt dootul am njariñ.

24. Ndoortel matu wi

Tuuti laata muy juddu, liir bi dafay wàcc ci butitu njurukaay bi, jiital bopp bi, sës ko ci baatu butit bi. Mbuus mi defoon liir bi ak ndox mi mu nekkoon te màgg ci juróom ñeenti weer, léeg-léeg dafay fàcc, bu ko defee, lenn ci ndox mi di génne ci cott li. Ne as tuut, metit bi tàmbali. Léeg-léeg metit bi tàmbali te mbuusu ndox mi fàccagul ba ndox mi liir bi mägge dal di tuuru. Metit baa ngiy tàmbalee gannaaw guy metti ak biir buy wàññaaru. Ndoortel matu wi dafay wuute ci jigéen ñi ak ci ëmb yi.

Lu waral metit yi ? Butitu njurukaay bi ab suux la buy ëmb liir bi ; dafay xëccu ngir jeñ liir bi ci biti. Bu waxtu juddub liir bi jotee, baatu butit bi dafa wara ubbeeku ngir xéjal liir bi mu jaar. Loolu moo jëkk ci matu. Xëccu butitu njurukaay yi ñooy dikkal seen bopp : mënuñu ci dara, mënuñu leen dalloo walla dorloo leen. Ñooy dikkal seen bopp bu liir bi paree juddu. Am na ñuy wax ne am na nu, bu ni demee, mënees nañu sooke mat wi (ci ay pexe), ñenn ñi ne, li gën mooy, xaar matu wi dooral boppam ndax sunu yaram a «gëna xam».

Ci ndoorte li, ni butitu njurukaay bi di xëccoo ngir baat bi ubbiku, bàyyi liir bi mu jaar, xëccu yi dañuy soreyante : mën na am genn wàllu waxtu bu nekk. Ba yàgg, ñuy gën di jegeñante, ba mujj, ñaari minit yu nekk ñu dikkal, te mën nañu metti bu baax.

Buy xëccu, mën nga noyyi ndank, bu baax, ngir dimbali sa bopp te dimbali liir bi mu juddu. Dafay yolomal suux yi. Boo xamee li la dal, waruloo tiit. Tiitaange moo waral ngay dëgéral sa yaram. Am na ay

garab yuy saafaraal metit bi, yu amul benn ngaafñ. Danga ciy waxtaan ak ki la nara rewle (saas-faam/doktoor) ngir xam ban garab moo am fi nga dëkke, ak it ban ci nga mēna jél te du la indil loraange yow walla sa liir.

Am na ay bërëb yu ñuy jàngalee jigéen ñi ëmb, yenn yëf yu deme niki nu ñuy noyyee booy wasin. Dañu fay xamle liy xew ci sa biir yaram lu jiiitu juddu bi, ci waxtu wasin wi ak gannaaw wasin wi. Su fekkee ne fi nga dekke amul daara yooyu, mēn ngeen bokk wut ab saas-faam walla beneen jàngalekat.

25. Wasin wi

Nataal 25 ak yi ci topp dañuy wone benn ci ni ñuy wasine : ndey ji dafay toog, wéeru ; dafay tax mu mēna jeñ liir bi, mu jëm suuf — diisaayu liir dafay yombal jeñ bi. Ci jigéen ñu bare toogin bu leen gēnal la, muy ci lal, walla fu ñu defar bu baax, walla ci ab tàppi, walla ci suuf.

Ci xaaj bu jëkk bi ci mat wi, butitu njurukaay bi dafay jeñ liir bi ci baatu butitu njurukaay bi — wàll wi féete suuf ci butit bi te di ubbeeku ci cott li. Bunt boobu dafay gēn di yokku ci xëccu bu nekk, ba baatu butitu njurukaay bi ubbeeku, walla tàwweeku lu mu mēn ngir xéjal liir bi, mu jaar. Matu wi dinay def léeg-léeg ay waxtu. Biiru taaw mēn na def 12 ba 14 waxtu. Ñaareel bi ak yi ci topp ñooy gēna gàttle.

Xëccu yi, léeg-léeg dañuy metti dëgg, dañuy tàmbali di am genn-wàllu waxtu gu nekk, ba yàgg ñu gēn di jegeñante, ba mujj di am ñaari minit yu nekk (lu mu néew, néew). Di noyyi ndank, di ko def bu baax buy xëccu, mēn na woyofal metit bi.

Ci ñaareelu xaaju matu wi — fi lañuy matoos dëgg — butitu njurukaay bi jeñax na liir bi ci cott li ; cēri njurukaay yi ci biti, data bi, tàmbali di yàwweeku. Ci ñaareelu xaaju mat wi, mēn nanu jeñax (mēn nanu nalu) bu bax-a-baax saa bu xëccoo ngir ndimbali liir bi, mu juddu.

26. Wasin wi

Wasin wi ñu wone ci nataal 25, wone nañu ko ci nataal 26 itam. Dañuy wone ni ñu koy gise ci biti. Booy jeñax, di noyyi ci xëccu bu nekk, mēn nga dimbali sa bopp, dimbali liir bi, mu gēna gaawa gēnn te gēna yomb.

Boppu liir dafay wēndeelu buy gēnn, dafay yombal yëf yi bi nga xamee ne dafa wara gēne ci buntu cott li ak ni mu xate. Liir bi dafay wēndeelu

dëgg topp cott li, am lu koy jeñax ci ndomboy data bi, ni ko nataal 26 di wonee.

Yaxi boppu liir bi dëgëruñu te seen melokaan mën na soppiku ci bunt bu xat bi bopp bi wara jaar. Bu bopp bi xasee génn, mbagg yi ak li des ci yaram wi daldi ci topp bu gaaw ndax fi muy jaar dafa rattax, te nooy.

Cutt gi - der bi ak suux yi wër bunt bi, ci diggante cott li ak tuun bi - dafa wara tàwweeku te yolomal ci jeñax bu nekk. Su der boobu féete biti, mënula tàwweeku bu doy, mën na xottiku te dafay metti kon, bu ko defee, ñu war koo ñawaat. Ngir bañ muuti bi xottiku, bu bopp bi nekke ci data bi, waruloo nalu ba mu ëpp. Mën na sikkal boppu liir bi ndax dafa nooyandi. Ngir bañ mu am, léeg-léeg dañuy xotti cutt gi, ngir gëna gaawa génne boppu liir bi. Wànte xottiku boobu, dañu ko wara ñawaat, te mën na indi ay jafe-jafe ci yeneen wasin. Léeg-léeg muñ te bàyyi boppu xale bi jàll ndànk, moo gën. Ci wasin wu jag te ñu def ko ni mu ware, xotti muuti ngir yàkkaliko du ci am yoon, xottiku it saalika noonu, lu moy boppu liir bi dijj bu baax-a-baax.

27. Tëriini jigéen buy wasin

Jigéen ñi ci àdduna si bokkuñu ni ñuy tédde bu ñuy wasin. Nataal 27 dafay wone tërin yi ñu gëna farala gis. Seet ci ba xam bi ci gëna jekk ci yow.

Ci diggante xëccu yi, mën nga taxaw, doxantu, naan walla lekk, waxtaan ak saas-faam bi, sa jëkkër/sa àndandoo, sa yaay, ñi lay defelsi, di la yokk fit ci sa mat. Loppitan yu bare nangu nañu baayu liir bi ñuy seentu, mbokk yi walla xarit yu jigéen yi, nu des ci wetu jigéen jiy wasin: waxtu woowu la jigéen ju nekk di gëna soxla ku ko taxawu. Nanga wut ab saas-faam walla ab doktor ak loppitaan boo mëna ame li nga soxla, te nanga lijjanti lépp bala dara di xew. Mën nga it wasine sa kër.

Ku ne mën naa gis bu yomb ne, boo toogee mbaa nga tédde, wéeru ci dara, walla ga sukk, sàmp say loxo ci suuf, diisaayu liir bi dafay tax ba xëccu yi gëna mëna jeñax liir bi, mu jëm suuf. Tërin bi ñuy def ba léegi ca loppitaan yu bare - jaaxaan, sàmp say tànk dafay tax ba mat bi gëna jafe, gëna metti, te mën na sax aay ci liir bi, ndax ci tërin boobu, sunu yaram dafay jeñax liir bi, mu jëm kaw, la mu jëme woon suuf.

Amul lu gëna metti walla gëna jafe matu. Waxtu matu, te léeg-léeg mu yàgg, mooy waxtu wi jigéen di gëna soxla ñu toppatoo ko, taxawu ko, di ko fital. Nanga teela waaj sa wasin te nga seet itam ak saas-faam

walla doktoor bi yan garab walla lan luy rey metit nga mëna jél te du am ngaan soo leen jariño. Garab yi ngay jél yépp dañuy awu ci liir bi.

28. Juddu bi

Ndombo der yi ak suux yi nekk ci data bi dañuy tàwweeku ngir xéjal ndank, ndank boppu liir bi. Saas-faam bu xam liggéeyam war na teew ngir dimmali la booy matu ak booy wasin. Waruloo sore doktoor ngir bu dara xewee. Sa jëkkër/ki la ëmbal, sa yaay walla sa xarit mën nañu la taxawu bu baax ci waxtu yu yàgg yi ngay matu.

Li ëpp ci liir yi bu ñuy juddu seen boppay jiitu. Metit bi ndey di daj ci matu, ci wasin bu jag, dafa laaj diir bu yàgg ak ñu koy fital : amul dara lu ñu wara def, te waruñu xëcc liir bi. Waruñu xotti muuti bi ngir xéjal boppu liir bi, su dul mënuñu ko ñakka def.

Liir bi dafay noyyi, yóoxu ci saa si. Ci saa si, war nañu ko dindil rattaxit yi ci bakkan bi ak gëmminñ gi. Su liir bi noyyiwul, dañu war ci saa si manx ak di wal ci gëmminñam, lu ko moy dafay doon ku doyadi ba faw (yóor gi dafay am sikk), ndax ñakkum li ñuy tudde oksiseen te nekk ci ngelaw.

Liir yi, bu ñuy juddu, dañuy faral di am lu weex, am nékk, jarula dindi. Bu liir bi génnee rekk nañu ko jox ndeyam mu fab ko.

Juddu, lu jafe la ci liir bi nga xam ne dañu koy jeñ ci ay yoon yu xat. Rax ci dollu, liir bi dafa wara miinal boppam ci saa si dëkkuwaayam bu bees bi : bakkanam xéj na ci. Moo tax ñu wara def ndank liir bi te teg ko ciy loxo ndeyam.

29. Danuy dog lutt bi

Liir bi, bu juddoo, dafay tooy, rattax. Dafa wara noyyi, te jooy ci saa si. Dañu ko wara dindil yu rattax yi ci bakkanam ak gëmminñam ; su noyyiwul, nga sex gëmminñam di ci wal ak a manx ngelaw ci saa si.

Li ñuy jëkke, mooy, jox ndey ji liiram, mu fab ko, nàmpal ko. Ba noppi ñu tëral liir bi ci malaan mu set ngir dog lutt bi nga xam ne mu ngi taq ba tey ci and bi nekk ci butitu njurukaay bi. Ab diir ci gannaaw, bu lutt bi tëbatul, gëna sew, na mu xonxe woon wàññeeke, mën nañu ko fas.

Mën nañu fas lutt bi ñaari pas-pas yu bokkal ak wëñ, benn pas bi féete ci wetu liir bi. Ba noppi ñu jél lañset bu set walla siso yu set yu ñu

baxal ci ndox lu tollook 15 mn, nu dog lutt bi ci diggante ñaari pas-pas yi. Ba noppi ñu def lu deme niki alkool ci catu lutt bi. Bu loolu weesoo, cat li dafa wara set te wow, dina wadd bu ñu ci tegee ay fan.

Liir biy sooga juddoo ngiy faral di am lu tollook 2,5 kilo, di natt genn-wàllu meetar. Takkuwul nak, mu ngi aju ci waajur yi, waaso bi, ndax liir bi mat na, dëkkuwaay bi, wër-gu-yaram gi ak li ndey ji di lekk, ak yeneen, ak yeneen.

30. Génnu and bi

Bu liir bi juddoo ba noppi dafay am yeneen xëccu yuy génne ànd bi. Ci yoon mu ngiy am fukki minit walla lu topp, gannaaw bu liir bi génnee. And bi waruñu ko xëcc muk ; wànte mën nañu ko yombalal génn bi, di bës ndànk biir bi. Bu loolu weesoo, butitu njurukaay bi xëccu bu baax daldi dellu.

Bu liir bi di juddu, war nañu ko jox ndeyam. Li muy nàmp dafay sooke xëccu yiy génne and bi. Ween yi amaguñu soow, wànte su fekke ne danga nara nàmpal sa liir, boo yeboo tàmbali ko nàmpal ci saa si : ndox mu leer miy génn te ñu naan ko lérén, ñam wu am solo la ci liir bi te waruñu ko yàq. Rax ci dolli, nàmp dafay indi soow. Lu am solo la, ndey ji dundal liiram, te yore ko ci wetam : mooy waral mbègeel gi am ci seen diggante, seen giiru dund.

Deret jiy tuuru ci biir wasin wi ak bu liir bi juddoo ba noppi, lu wara am la. Bu ñu amee toppatoo gi war, noflaay ak ñam yuy dundal, deret ji ñu ñàkk dina dellusi te benn loraange du am ci sa yaram. Wànte su deret ji baree (ba ëpp ñaari kopp) walla baña dal, soxla na doktoor gis la ci saa si, su fekke ne ci sa kër nga wasine.

Lu am solo la, nga noppalu bu baax, ay fan, gannaaw wasin wi. Nàccaat lu bare moom, fu mu amaate rekk wóorul, kon bu amee rekk na la doktoor gis ci nu mu gëna gaawe. Nanga xaar ay ayubés lu mu bon, bon bala ngay dellu ca la nga daan liggéey. Boo wasinee te lépp deme ni mu ware, gannaaw suba sa, mën nga jóg taxaw ak sax doxantu tuuti.

31. Nàmpalu liir bi

Ndox miy génne ci sunuy ween a ngi tudd lérén. Ci njalbeen gi, liir bi dafay soxla lérén. Bu amee ay fan, say ween am soow, rawati na soo bàyyee liir bi nàmp ci saa si, ndax loolu dafay tax soow mi yéeg.

Soowu ndey mooy ñam wi gën ci liir bi, te liir bi war na nàmp saa bu ko béggee. Lu liir bi gëna nàmp, ween yi gëna am soow. Soowu ndey

du rekk mooy ñam wi gëna mëna dundal liir, wànte dafa ànd ak ay yëf yu bare, yu am-a-am solo, yuy aar liir bi ci bépp xeetu jàngoro.

Su fekke ne mënuloo, walla bëgguloo nàmpal sa liir, am na ay meew yu bare yu mëna wecce bu baax soowu ndey, su fekke ne defare nañu leen ni ñu ko sanaanee te denc leen ci firsideer. Ndox, bibëroŋ yi ak tetin yi dañu leen war di baxal walla sóob leen lu tollook fukki minit ak juróom ci biir ndox muy bax.

Su ñu bëggee nàmpal bu baax, dañu wara feex - baña yàkkamti - dafa laaj jot. Ni ngay téyee sa liir boo koy nàmpal mën na wuute. Cusi ween yi war nañoo set saa su nekk.

Nàmpal liir bi, dafay dimmali butitu njurukaay bi mu dellu na mu tollu woon. Bu wasin wi weesoo, lu am solo la, yow ak sa liir ngeen noppalu bu baax, am toppatoo bu baax ak ñam yu baax. War nga naan yu ndoxe lu bare, rawati na, meew. Feek yaa ngiy nàmpal, war nga di lekk ñam yu wuute.

32. Ñamu ndey bi ak liir bi

Sa yaram dafa wara sàkk soow ngir dundal sa liir. Yow ci sa bopp danga wara lekk, naan bu doy ngir dundal sa liir. Meew ak yeneen ñam yu am ndox ñoo gënati baax. Lekk bu baax dafay tax, nga jootaat sa kàttan boo wasinee.

Bu ñuy nàmpal, suñu yaram dafay gëna soxla ay ñam, ñam yu wuute nak. War nañu di lekk ci xeeti ñam yépp yi nekk ci nataal 32 : yàpp, jén, yu jóge ci meew, ay niebe ngir liy dundal yaram te nekk ci te tudd ci nasaraan poroteyin, ay yu xeetoo ni ceeb ak ay pep, boole ci it mburu, ceeb, mboq ak yeneen ; ak it ay lujum, mbuum, ak ay reen (karoot, pataas, ak ñoom seen) ; ak it bépp xeetu firwi. Bàyyil ci sa xel ne lu bare ci yi ñuy lekk ak a naan dafay jaar ci soow mi, dem ci liir bi : kon war nañu moytu bu baax ci lu jëm ci sàngara ak garab yi. Li nga daan moytu ba ngay jigéenu bir danga ko wara moytu booy nàmpal, ni yu deme niki àttaaya, kafe ak sàngara (seetal nataal 18).

Xoolal mbind mi ak nataal 19 ngir xam as tuut ci ñam yi am ci sa diiwaan te di joxe li nga soxla ngir ànd ak sa kàttan ak wër-gu-yaram, booy nàmpal.

Bu liir bi amee juróom benni weer, soxla na yeneen ñam, boole ak soow mi. Tàmbali koo jox ay ñam yu nooy yu deme ni laaxu (piire) pataas, lujum yu ñu laax, banana, nen bu ñu baxal - walla ñam yi nu jagleel liir yi - attaa su liir bi feeñalagul.

33. Tërinu liir yu moy ak juddub seex

Liir yépp duñu jiital seen bopp, seen kanam jublu ci seen gannaaw ndey ni muy farale di am (96 ci 100 ci ay juddu). Benn ci tërin yi ñu wone ci nataal 33. jagul ; bi gëna jafee rewle mooy bi liir bi tëdd gällankooru.

Tërin bi xale bi di dikke jiital tànk yi, ñu ngi ko tudde mbankaanu. Su tànk yi jiitoo, te bopp bi yeexa génn, liir bi mën na ñàkk li ñuy wax oksiseen te nekk ci ngelaw, te loolu mën na sikkal yóor bi. Tërin yu moy yooyu yépp dañuy gëna jafeel wasin wi, gën ko taxa am lu ñuy ragal ci ndey ji ak liir bi. Dafa laaj teeylu, rawati na, su liir bi tëddee gällankooru. Ñaare, dañuy def li ñu naan sesaryen ci nasaraan : maanaam dañuy xotti biir bi ak butitu njurukaay bi genne ci liir bi. Opere boobu, loppitaan lañu ko wara defe, fekk ñu rey wàll wi ñuy xotti ci sa yaram, walla sa yaram yépp.

Ci 87 ëmb, benn ëmbu seex lañu ciy farala am. Su benn jiwu jigéen mottalikoo ak benn jiwu góor, nen bi xàjjaliku, dafay doon seex : dañuy bokk and. Ay siix mën nañu it jóge ci ñaari jiwu jigéen yu bokkul, yu mottalikoo ñaari jiwu yu góor ; bu ci nekk dafay am andu boppam ; bii mën na nekk góor, bii jigéen, te du ne dañu wara niroo.

Ñaare mu am ñett ba ñeent, wànte barewul. Ni ay seex, mën nañu jóge ci benn nen bu xaajaloo, walla ci ay jiwu jigéen yu génnandoo ; ay jiwu yu góor mottali leen. Dinañuy xam ne ëmb bi ay seex la, ndax biir bi dafay réy bu baax. Léeg-léeg, mbetteel lay doon. Ci ëmbu seex, dañu wara gënatée toppatoo ndey ji.

34. Soreyanteel ëmb yi / pexey baña ëmb

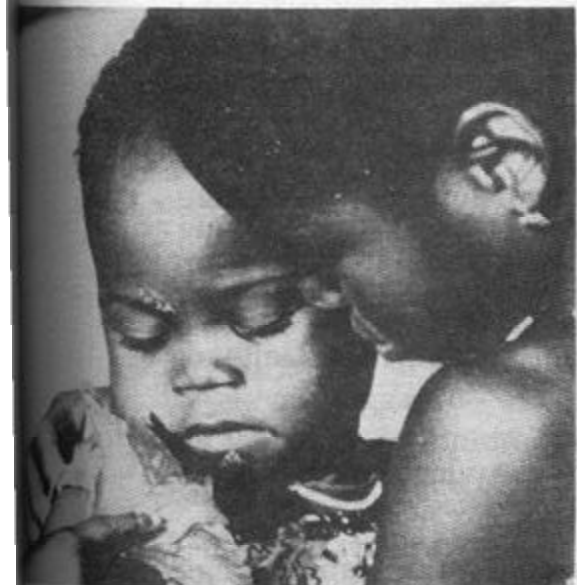
Bi nga amee liir bu wér ba noppi, sa yaram soxla na noppalu. War nga xaar lu mu néew, néew ñaari at bala ngay amati beneen. Yow ak say doom ci ngeen di gëna ame kàttan, gëna wér, sa njaboot gëna am jàmm, sooy soreyanteel say ëmb. Du ñàkk nga fas yéene bañatee am doom.

Am na ay pexe yu bare yu lay aar ci ëmb. Ngir baña biir, am na ay pexe yu bare ngir jigéen walla góor, te mën nga leen jënfandikoo, walla sa jëkkër/far, mu ngi aju ci li nga soxla, walla ni ngeen di dunde yeen ñaar. Pexe yi ñu gën di jëfandikoo ñooy doqm yiy (pilil) tax ba jiwu jigéen bi du mottaliku, ak aparey bi ñuy roof ci butitu njurukaay bi. Saas-faam bi walla doktor ñoo koy roof. Mën nga itam jëfandikoo li ñuy wax ci nasaraan jafaragmë ; moom, yaa koy roofal sa bopp bala ngay jote ak góor - dafay fatt buntuf butitu njurukaay bi, ni ab saañ di fatte baatu butitu njurukaay bi. Soo bëggee am bi baax ci yow, danga wara dem ci dispaseer ñu natt la. Am na itam yu bindoo ni purit ak

sële yuy xeex ndoxu ku góor ki te ñu leen di roof ci cott lata jote bi di am.

Lu am solo la nga xam lu wóor ci ni ñuy jëfandikoo ak pexey baña ëmb te xam it li ñuy def. Yenn yi mën nañoo jur ci sunu yaram lu ñu ci bëgguloon. Dañu wuute ñun ñépp : danga wara seet bi gëna baax ci yow. Pexey baña ëmb duñu teree biir boo ko jëfandikuwulee ni ñu ko santaanee. Mën nañu la ci yee, wax la ni ngay defe ci Santaru Palaniñ Familyaal walla dispaaseer.

Bi gën ci pexey baña ëmb te góor di ko jëfandikoo mooy mbar mi góor gi di roof awraam. Wóor na, yomb naa jëfandikoo te amul dara lu mu lay indil. Mën nañu ko ame daa naka fu nekk. Bu ngeen jàppee yaak sa jëkkër ne seen njaboot doy na, am na ay pexe, ngir góor ak jigéen, yuy teree ëmb ba faw. Ñu ngi tudd, bu dee ci góor wasektomi, bu dee ci jigéen dañuy dog ñoxi Falop yi, fas leen. Boo demee ci Santaru Palaniñ Familyaal dinanu la ci gëna yee.



Téereb nataali juddu bu àddina si sépp

Téereb jàngalekat bi: solo yi ñu mëna waxtaane

Jàngalekat yi : góor ak jigéen

Solo yi ñuy waxtaane ñu ngi leen di jële ci nataal yi nekk ci **Téereb nataali juddu bu àddina si sépp**, te li ñu ko jubloo mooy, cuq mbooloo mi bokk ci. Lu jiitu, ñu ngi ko jagleel jetaay yi ñuy jàngalee nit ñi, ak bépp jàngale mu ñuy def te jëm ci mbirum juddu. Mën nañu leen waxtaane it ci jàngalem soreyanteel ëmb; ak ci mbootaay yi di toppatoo mbirum wër-gu-yaramu jigéen. Lu nu ci seentu mooy, xiirtal ci waxtaane lépp lu jëm ci wër-gu-yaramu ndey ak lu jëm ci juddu.

Téere bi mën naa jériñ it njaboot gépp : war nañu woo ci njàng mi jëkkër yi, ñiy seentoo doon baay, àndandoo yi, maam yi, doom yi, rawati na, ñi tollu ci janx walla waxambaane ngir yokk seen gis-gis ak ni ñuy taxawoo ñiy seentoo doon ndey ak def ba ci xel yi, lii di juddu, te di lu metti, doon xew-xewu mbégte bu ñépp bokk.

Li ñu bëgg ci **Téereb nataali juddu bu àddina si sépp** mooy, mu àgg ci nit ñi, nu lim ga gënee bare, ak lu doon seen làkk ak fu seen jàng yem : ku ne jàkk nataal yi, amatul lu ñu lay wax - tëralinu mbind mi ak solo yi ñuy waxtaane dañu ko def ngir ñoo xam ne dañuy toog, ñu leen ciy waxtaanal ; moo waral yi ci gëna am solo ñu baamu leen wala ñu wone leen ci ay anam yu bokkul, di xiirtal nak nit ñi ci laajte ak weccoo xalaat.

Yow jàngalekat bi, ñàkkul dinga bëgg xoolandi mbind mi ak nataal yi. Amaana nga bëgg cee soppi dara, walla yokk ci ay laaj yu am maana ci ñi ngay nekkali ak fi ngeen dëkke.

Téere bi ak li ñu ci fas yéene jàngale, li ñu ci séentu mooy, xamle ni nga xam ne ci yoon, moom la jigéen ñépp nekke. Yenn yi nga xam ne benn, benn lañu koy gis, defuñu ko fii, ndax yooyu dañu laaj ku xam mbir mi bu baax taxaw. Solo yi ñuy waxtaane ñu ngi leen jële ci laaj yi ñuy gën di laaj ci mbirum njureel ak ni wasin di deme, kon dañu bàyyi jafe-jafe yi ak yi nga xam ne benn, benn lay am, boolewuñu leen ci li ñuy jàngale ci téere bi. Ku ci bëgga xam leneen, ak ci mbirum demin yi dul farala am, mën nga set yeneen téere.

Mboole yi :

Lu am solo la, ñi wàllsi ci waxtaan wi ñépp gis bu baax nataal yi bu ñuy waxtaan. Mën nañoo joxe ay téere su ko laajee, ngir ñépp gis bu baax nataal yi, ba mëna bokk ci waxtaan wi. Su dee mbooloo mu gëna

mag, mën nañu it wone ni ci sinemaa nataali téere bi ci ab miir ; WIN NEWS mën na leen jox it ay foto yu am nataal yépp.

Soloy waxtaan yi, dañu seet yi bokk, ñu dajale leen. Su ko soxlay mbooloo mi laajee, ñu yokk ci yi ñuy wax ci téere bii ay xamle yu jëm ci mbirum diiwaan bi ngeen dëkke. Ci misaal, dinañu wara yokk yu nekk ci diiwaan bi te jëm ci mbirum dund, bu ñuy waxtaan. Dinañu ko def it ci lu jëm ci tërini jigéen juy wasin ak aada yi, ak jëfandikoo pexey baña biir.

Ni ñuy doxale waxtaan wi :

Dinga fi gis yoon wi nga wara topp ngir doxal sa waxtaan. Solo yi ñu joxe fii ngir ñu waxtaane ko, war nañu nekk lu mbooloo yi aajowoo, nekk lu dëppoo ak soxlay dëkk yi ak diiwaan yi. Xëtu nataal bu ci nekk, nataal yaa ngi topplante jëm ndeyjoor, tàmbalee kow jëm suuf.

Saa booy tàmbali nanga xool nataal yi yépp. Nanga jàng mbind mi ci kow, maanaam biral ko, nataal bu ci nekk nga am ci ab diir, wone bu baax nataal bi nga tollu ngir ñu gis lépp li ci nekk. Wax mbooloo mi, ku ci am lu muy laaj, mu laaj ko bu ngeen di def waxtaan yi ñu leen digital ci xët yi topp.

Yaramu jigéen : ni muy mägge ak ni muy soppikoo

Nataal 1 ak 2

Dangay wonendoo ñaari nataal yi, tënk mbind mi.

Solo yi ñuy waxtaane :

- **Ni yaram di mägge ak di yokku dina def ay at :** Ci njagamaar, mu ngiy am diggante 7 ak 9 at, 10 at 12 at, 13 ak 15 at, 16 ak 18 at. Mäggum janq nak wuute na, mu ngi aju ci nit ki, ci waaso bi, ci dund gi, ci réew mi, ak yeneen.

- **Yokku ween yi :** Bu say ween di réy, ay soppiku yu am solo ñooy am ci biir. Woneel ween yi : ci biir mbuus yii la soow mi di sàkkoo. Bu liir bi di nàmp cusu soow wi, ci walu soow yi la meew mi di wal ba agsi ci gémmiñu liir bi.

- **Yokk-yokku cëri njurukaay yi (woneel cëri njurukaay yi) :** Cëri njurukaay yi dañuy mägge, am cekk yuy yiir buntu cott li ak bën-bënu sawukaay bi.

- **Kañ nga jekk ci am liir ?** Yaramu jigéen ji dafa wara mat sëkk (ñeenteelu nataal bi ci ndeyjoor, ci xët bu jëkk bi) bala muy tàmbali di ëmb. Danga wara xaar ba mëna toppatoo liir.

• **Teela ëmb lool mën na indi musiba :**

Teela am liir lool mën na loor ndey ji ak liir bi. Li ëpp ci jafe-jafe yiy am ci wasin, ak liir yi judduwaalewul ak bakkan, wala ànd ak loraange bu ñuy juddu, ci janx yi matagul lay ame.

• **Nanga xirtal nit ñi ñu bokk ci waxtaan wi, te di wax seeni laaj.**

Cëri njurukaay yi nekk ci biir/reegal-mbaaxu jigéen

Nataal 3 ak 4

Dangay wonandoo ñaari nataal yi, tënk mbind mi, wonewaale fu cër bu nekk nekke ak nu muy jariñe. Ci yaram wi nekk ci nataalu càmmoñ bi, woneel fi cër yi nekk.

Solo yi ñu mënna waxtaane :

• **Jiwub jigéen bi :** Dañuy judduwaale ak suñuy jiwu yépp, wànte bala ñuy ñor ba di deñ, nu mat janx. Jiwub jigéen moo gëna mag ci sunuy mbindaafuni yaram waaye ba tey mëneesu leen gis su dul ak juntu kaay bi ci war.

• **Ni muy deme :** Bu ñu tolloo ci njàn, ab jiwu bu ñor dafay deñ weer wu nekk (lu wara tollook 28 fan yu nekk), weer wii, ci mbuusu jiwu càmmoñ bi, weer wa ca topp, ci mbuusu jiwu ndeyjoor bi, jàppe ko noonu. (Léeg-léeg, ñeenti ayubés dox ci diggante ñaari dikkub jiwu jigéen).

• **Fi jiwu jigéen bi di jaar (nataal 4) :** Woneel ni jiwu jigéen bi di doxe ci nataal bi nekk ci kaw, ci càmmoñ, ba fi mu mujje di génni, ci nataal bi ci suuf ci ndeyjoor. Benn yoon ci weer wi la mbuusu jiwu yi di bàyyi benn jiwu bu ñoree. Catu ñoxu Falop bi nekk ci wetu mbuusu jiwu mi te ne Ìjapp, moo koy dékku walla mu xëcc ko sax. Bu ko defee jiwu bu tuuti boobu wàcc ndànk topp ñoxu Falop bi ba ca butitu njurukaay bi : tukki boobu dina am ay fan.

• **Reegal yi :** Bu jiwu jigéen bu ñor àggee ci butitu njurukaay bi te mottalikuwul, sunu yaram dafay teqaliku ak moom. Der biy lalu ci butitu njurukaay bi, fekk na mu ngi fees ak deret ; moom it dafay deñ tuuroo ci cott li, ndax amatul njariñ. Dina def ay fan te loolu moo waral nuy gis deret weer wu nekk (su nu biirulee). Looloo ngi tudd mbaaxum jigéen.

• **Nees di fàggandikoo ci jamanoy mbaaxum jigéen :** Mën ngeen fàggandikoo ay xeeti njiitlaay yu bare yu bokkul, yu set, te ñu liggéeye leen wétéen. Am na it yoo xam ne dañu leen di roof ci cott li, yooyu dañuy naan deret ji. Waxtaanleen ci yi ñuy jaay ci mbirum wër-gu-yaram ci fi ngeen dëkke, te ngeen waxtaane li ñu wara def bu mbaaxum jigéen jotee.

• **Metitu mbaaxu jigéen** : Léeg-léeg mbaaxum jigéen ànd ak ay woññaaru. Gën gi bare, su fekkee nga ànd ak wër-gi-yaram, jagadi bi du am solo, te dinga mëna dox say yitte na nga ko daan defe. Su mbaaxum jigéen amee benn jafe-jafe, walla su metit bi ak/walla tuurturu deret ji jaaduwulee, nanga seeti doktoor, walla ku ci xam dara bu baax taxawu la.

• **Mbirum liggéey ak mbirum cet ci jamanoy mbaaxum jigéen** :Reegal warul tax nga bàyyi li nga daan def, di def leneen. Ndaw yiy joŋante ci wallu daw ak tēb ak yeneen, cig misaal, dañuy wàlli ci joŋante yi, bu ñu gisee reegal ak bu ñu ko gisulee te duñu loor seen bopp. Def espoor ak tàggat sa yaram lu baax la ci yeen, féey sax. Nangeen faral di laabu, rawati na ci jamanoy mbaaxu jigéen, ngir moytu der yi di riisonte ak booy. Laabu ak sangu ni ngeen ko daan defe lu baax la it ci jamanoy reegal.

• **Nanga xirtal nit ñi ñu bokk ci waxtaan wi, te di wax seeni laaj.**

Cëri njurukaay yi féete ci biti

Nataal 5 ak 6

Dangay wonendoo ñaari nataal yi, tënk mbind mi, wonewaale fu cër bu nekk féete ak nu muy jariñe.

Solo yi ñuy waxtaane :

• **Fi cër yi ci biti féete** : Woneel ni ñu bindoo, ci nataal yi ci xët bi te nit ki wone kanam, ak fi mu wonee wet.

• **Kiiraay** : Cër yi féete biti -data bi - tuñ yu ndaw yi, te féete ci biir ak tuñ yu mag yi féete, ci biti la. Ñaari ndomboy der yooyu ñooy yiir bunt yi nekk ci sunu yaram. Ak it cökk yi.

• **Buntu cott li** ay ndomboy der yu nooy, yuy tàwweeku bu góor ak jigéen di jote, ak bu jigéen ji di wasin ñoo ko wër. Ci yenn jigéen ñi, waaye du ñépp, as der su sew, mënees na ko tudde ndawal jigéen, dafay xawa ub buntu cott li. Deru ndawal jigéen soosu nag dafay tàwweeku walla mu xottiku ci jote yu jëkk yiy am (bu dugal amee). Su der si xottikoo mën na nàcc as tuut. Su der si amulee, nàcc du am. Jigéen ñi dañu wuute ci seen biir -ñakka nàcc tekkiwul ne jigéen sàngam xam na góor (dugal am na).

• **Deretu reegal** ci buntu cott li lay génne ; moo tax lu am solo la, wàll woowu dëkke set, ñu di ko laab yoon yu bare. (seetal ci li jiitu te tënk li ñu digle ci fàggandiku bi jëm ci reegal bu jot).

• **Bën-bënu sawukaay** baa ngi nekk ci kanamu buntu cott li. Ab suux bu dëgër a ko yore, buy tax solom biy jëm ci mbuusu saw mi di téje. Mbuusum saw mi, fi la saw mi di dajaloo.

• **Saw** : Bu suux biy téj bën-bënu sawukaay bi bàyyeekoo, ndox mi dajaloo génn. Bu mbuus mi feese, nga saf saw. Boo ëmbee, ci weer wu mujj wi, liir bi dafay fees bërëb bi, ba bërëb bu tuuti mooy des ngir mbuus mi ; mooy waral ngay gën di farala saf saw.

• **Tanc saw** mën na jur musiba ndaxte saw dafa am nëxit bu bare. Soo tancee saw mi, sa biir dafay funki di metti : nanga dem kër doktoor ca saa sa.

• **Njariñu coppret bi mooy** : neexal joteb góor ak jigéen. Cott li dafa fees ak ay cati siddit te loo ci laal mu yég ko. Cott li, bërëb bu am solo la, bu siddit yi di daje te moo yore léppu séyu jigéen. Cim mbind, coppret ak kooyu góor benn lañu. Bu ñu cuqee (motoxal) coppret bi dafay indi jigéen ji neexle / yég lu neex ba daanu.

• **Kiiraay** : Ndomboy deru tuñ yi ak benn kubeer dañuy yiir coppret bi ndax lu ci laal mu yég ko, te dafa jokkalante ak sidditi yuur gi.

• **Ndomboy** der yi wër buntu cott li ak coppret bi dañu fees ak ay cati siddit ak ay mbuus yuy xelli. Mooy wàll wi gëna yomba yëngal siddit ci sunu yaram. Dañu wara teey bu ñuy laal bërëbu cëri njurukaay yi, ndax gaañu-gaañu bu mu mëna doon, dafa ciy metti, te mën na jur musiba, ndax sobe yi.

• **Cott** : Lu am solo la, ñuy laab wàllu cëri njurukaay yi te mu dëkke set, ndax saw mi ñuy tuur ak puub (dem-àll) yi (bën-bënu saw yi ak tuun gi) dañu jegeyoo fi ñuy ame.

• **Nanga xirtal nit ñi ñu bokk ci waxtaan wi, te di wax seeni laaj.**

Soppikuy yaram ci jamanoy ëmb

Nataal 7 ak 8

Dangay wonendoo ñaari nataal yi, tënk mbind mi, wonewaale cër yi ñuy waxtaane.

Solo yi ñuy waxtaane :

• **Butitu njurukaay bi** ab suux la bu xóot, bindoo ni ndaamaraas ci guddaay, te mën tàwweeku. Ci yoon dafa tuuti ba (mu ngi nekke ci sunu diggu biir) kenn mënu koo gise walla yége ci biti. Bu ëmb bi di tollusi ci njeextalam, dafay xawa fees biir bi yépp ; biir bi moom dafay jóg ndax ni butitu njurukaay bi di tollu.

• **Méngaleel** xottu butitu njurukaay ak butitu njurukaayu jigéen ju ëmb : woneel liir bi, and bi, lutt bi, ak yeneen te ngeen tegtal ni ñu mel.

• **Ween yi** : Mbuusi meew yi dañuy gëna réy ; bu ko defee, ween yi gëna réy di waaja am meew. (Tënkál waxtaanu nataal 1 ak 2, Yokkuteb ween yi).

• **Yokkuteb diisaay** : Ci yoon, sa diisaay dina yokkoo ñett ba ñeenti yoon diisaayu liir bi, gën gi néew, te léeg-léeg mu ëpp ko. Diisaay bu

ëpp lool mën na indil liir bi musiba ci bakkanam. Liir yu tuuti yi lool, bu ñuy juddu dañuy bare ay sikki-sàkka. Li ngay lekk, lu am solo la, ngir yow ak ngir wér-gu-yaramu sa liir.

- **Nanga xirtal nit ñi ñu bokk ci waxtaan wi, te di wax seeni laaj.**

Yemaleel fii wone bi.

Seetalaat wàll yi gëna am solo te nga tēnk leen

Yokkute ak mąggum yaram // cēri njurukaay yi ci biir ak yi ci biti // mbaaxu jigéen // soppiku yi ěmb di indi ci yaram // kañal mbooloo mi ndax ñuy laajte, te nanga wax waa mbooloo mi ñu nettali ay yĕf yu jēm ci li ñu gisal seen bopp.

Yaramu góor ak cēri njurukaayam / mottaliku bi

Nataal 9, 10, 11

Dangay wone nataal yi, di tēnkaale mbind mi.

Solo yi ñuy waxtaane :

- **Mąggaay ak yokkuteb yaramu góor :** Ba ba ñuy mat janx ak waxambaane mąggum góor ak jigéen benn la. Bu ñu ci tolloo, cokk yi tàmbaalee sax, suuxi xalelu góor yi di yokku, ay xuuram tàmali di am ay jiwu.

- **Sàkkuteb jiwu góor yi :** Ba muy nekk waxambaane ak giiru dundam, xuuri ku góor ki dañuy xel di sàkk ay junniy junniy jiwu. Jiwu góor moo gëna tuuti jiwu jigéen fuuf (seetal nataal 12). Mėnuñu gis benn ci ñoom ak bėti neen, su dul ak li ñu naan mikoroskob.

- **Kooy, cēr wu nooy la, te bindoo ni pullóox (ñàmbi), naka jekk dafay lang.** Lu ko laal mu yég ko, rawati na cat li ñuy tudde ndéeñ te am ay cati siddit yu bare, ni coppret ci jigéen.

- **Bėn-bėnu sawukaay bi** mu ngi nekk ci catu kooy gi. Solom bi saw mi di jaar fa la jiwu góor yi itam di jaar.

- **Gėnneb jiwu góor / car-carib maniyu bi :** Dale ko fi ñuy mate waxambaane, jiwu góor yi, bu amee jėmmi jamano, li ci ěpp dafay tuuru, gėn gi bare, ci biir nelaw lay ame. Mu ngi tudd car-carib maniyu. Jiwu góor yi dañu tuuti ba nga xam ne lu ěpp 500 milyoŋ ci ñoom dañuy tuuru saa bu maniyu car-caree. Nu ngi nekk ci ndox mu xawa mel ni meew, te ñu tudde ko maniyu. Jiwu góor bu nekk dafa am mbopp su tuutee-tuuti ak geen gu gudd gu muy fėeye ni jėn.

- **Koddal :** Cuq cēri njurukaay mooy indi koddal. Laal wàll wiy yėngal siddit ci kooy, mën na cuq cėru njurukaay ci góor ni muy ame ci jigéen

bu ñu laalee coppret li. Bu nu cuqee cëru njurukaayu góor, kooy gi dafay junki, dëgër daldi taxaw. Bu ko defe mu am nu muy deme, ba maniyu bi genne ci kooy gi daldi car-cari. Bu loolu weesoo kooy gi reesaat, nooy.

- **Jote góor ak jigéen / àgg ci jigéen** : mu ngi tekki ne kooy gi koddal dafay dugg ci cott li daldi car-cari ngir li ñu ko cuq. Ay milyoi jiwu góor yu tuuti yu nekk ci maniyu bi ñooy sottiku ci biir cott li bu góor gi tolloo fa mu gëna neexe, maanaam, fa muy daanoo.

- **Daanu** mooy bu góor ak jigéen di tollu fi mu gëna neexee bu ñu leen cuqee. Cuq coppret li walla kooy gi, moo koy indi (bomboo bi).

- **Tërin yu ñu mëna jotee** : Am na tërin yu bare te wuute, yu ñu mëna àgge ci jigéen. Yenn yee gëna mëna wóoral ëmb. Waxtaaneel tërin yi am.

- **Fi jiwu góor di jaar** (nanga wone cër bu nekk ak fi jiwu góor yi di jaar) : Bu jiwu góor yi duggee ci cott li (ci ndoxum maniyu miy niroom meew), dañuy féey ci biir cott li lépp ak it ci butitu njurukaay bi, ak ci ñoxi Falop yi. Ay milyoŋ ci ñoom dinañu féey sax ñetti fan. Su ñu dajee ak jiwu jigéen yu ñor ci benn ci ñoxi Falop yi, mën na am benn ci jiwu góor yu tuuti yooyu dugg ci jiwu jigéen ji. Loolu mooy mottaliku bi (biir).

- **Yu bare** ci jiwu góor yi nekk ci maniyu bi, cott li dafa leen di genne. Lu am solo la ñuy laab bajo bi ndax mu dëkke set.

- **Nanga xirtal nit ñi ñu bokk ci waxtaan wi, te di wax seen laaj.**

Mottalikub jiwu / tàgg / ndoortel màgg

Nataal 12, 13 ak 14

Wonendool ñetti nataal yi te tënk mbind mi.

Solo yi ñuy waxtaane :

- **Mottalikub jiwu (biir) :**

Woneel nataal 12. Jiwu jigéen dafa wërngël, am ab xol (xoox bi). Moo ëpp fuuf jiwu góor bi. Bu jiwu góor dajee ak jiwu jigéen, dafay jéema bëtt der bi féete biti ngir àgg ci xol bi. Su jàllee, deru biti bi dafay dëgër ; bu ko defee, beneen jiwu góor dootul mëna dugg. Boppu jiwu góor bi ak xolu jiwu jigéen bi dañuy booloo, bu ko defee, jiwu jigéen bi mottaliku, maanaam nen bi, tàmbali di xaajaloo.

- **Xaajaloob nen bi** : Dina am 30 waxtu jiwu jigéen bi mottaliku (nen bi), xaajaloo xaajaloo bu jëkk bi. Xaaj bu nekk, moom itam xaajaloowaat wàllu boppam, ba muy cër yu bare yu booloo. Dina am 4 fan ñu sooga am cabb bu mel ni bi nekk ci nataal 12 (nataal bi ci digg bi, ci yi féete suuf).

- **Yoonu jiwu jigéen ju mottaliku** : Nen bi, buy xaajaloo, dafay wéyaale yoonam, topp ñoxu Falop bi, jëm ci butitu njurukaay bi (nataal 13).
- **Tàgg** (nataal 14) : Bu cabb bu tuutee-tuuti boobu àggee ci butitu njurukaay bi, dafay dal ci der bu nooy boobuy fees ak deret te di lalu ci butitu njurukaay bi. Mën nañu ko tudde ab tàgg. Bu loolu amee, der boobu dootul deñ weer wu nekk, ndax dafay am njariñ : maanaam daal reegal yi dañuy taxaw.
- **Ndoortel màgg mi** : Su lépp demee ni mu gëne, cabb bu iuutee-tuuti boobu dafay topp di màgg, taq ci der bi lalu ci butitu njurukaay bi, di ci jële li muy dunde. Cabb bi moom, mu ngiy xaajaloo, di xaajaloo rekk. Waaye balees ko mëna gise bët, mu am ay ayubés yu bare.
- **Naka ngay xame ne danga biir?** Firnde biy jëkka wone ne jiwu jigéen ji mottaliku na mooy, bu reegal yi taxawee. Boo ci béggee lu la wóor, mën nga seetluji sa bopp dispaaseer walla mën nga koo defe sa kër. (Waxtaaneel pexey seetlu yi am ci fi ngeen dëkke).
- **Nanga xirtal nit ñi ñu bokk ci waxtaan wi, te di wax seeni laaj.**

Màggum liir bi : ñetti weer yu jëkk yi

Nataal 15 ak 16

Wonendool ñaari nataal yi te tënk mbind mi.

Solo yi ñuy waxtaane :

- **Ni jëmmu liir bi di dikke** : Nen bi dina nekk ci biir der bi koy ëmb, di ci màgg ba am ay ayubés, jëmm ji door di tàmbalee dikk. Der bi dafay mujje doon mbuus muy yiir liir bi, fees ak am ndox. Mën nañu tudde mbuus mi mbuusu judduwaale. Dafa fees ak ndoxum judduwaale. Ànd bi itam dafay tàmbali di màgg (nanga wone nataal yi).
- **Bala liir bi di mëna muur as tuut ci loxo nit, dina am ñetti weer** (woneel loxo bi ci nataal 15).
- **Soppiku yi** : Du am soppiku buy feeñ ci ñetti weer yu jëkk yi ndax liir bi dafay tuuti lool. Mën na am nak nga nemmeeku yenn soppiku : cig misaal, jigéen ñu bare seen xel dafay teey ci suba. Nenn ñi dañuy sonn bu baax, soxla nelaw bu bare. Ween yi ak cusi ween yi dañuy gëna réy itam. Waxtaaneel ay garabi xel muy teey.
- **Màggum liir bi (nataal 16)** : Nataalu càmmoñ bi dafay wone liir bi bu amee benn weer, nataalu ndeyjoor bi di ko wone bi mu amee ñetti weer. Dina am ñetti weer laata liir bi di tàmbalee am jëmm, doore bopp bi ak yaxu diggu gannaaw gi.
- **Ni ànd bi di ame** : Ànd bi nga xam ne ci la liir bi di jële li muy dunde, ci wàllu ñetteelu weer wi lay tàmbalee màgg. Lutt bi mooy

taqale liir bi ak and bi - buumu der bu tal la te am ñetti walu deret - yu lépp lu muy dunde di jaar, li ñu naan oksiseen ci nasaraan te nekk ci ngelaw, ak nëxit yi (nanga wone and bi ak ni lutt bi di mägge - nataal 16).

• **Biir bu yàqu** : Liir, bu amee sikk, sunu yaram dafa koy génne, li ci ëpp, mu ngiy am ci ñetti weer yu jëkk yi. Looloo ngi tudd biir bu yàqu. Lu am solo la, ñu setal butitu njurukaay bi bu amee biir bu yàqu, lu ko moy mën na jur jàngoro. Soo amee biir bu yàqu, nanga dem dispaaseer ca saa sa. Lu bare mën na indi biir bu yàqu : ngir faggandiku te baña am ay jafe-jafe ci sa ëmb, nanga noppalu bu baax, te toppatoo sa bopp. Nanga lekk ay ñam yu lay dundal, ndaxte ñetti weer yu jëkk yi, yu am solo lañu ngir am liir bu wér.

• **Nanga xirtal nit ñi ñu bokk ci waxtaan wi, te di wax seeni laaj.**

Yemaleel fii wone bi.

Seetalaat wàll yi gëna am solo te nga tēnk leen

Cëri njurukaayi góor // Mottalikub jiwu jigéenu-biir // Màggum liir bi // Li biir di def ci sunu yaram // Xirtal nit ñi ñuy laaj te nga waxtaanloo leen ci li ñu xamal seen bopp.

**Ñam wi ñu soxla / Li ñu wara moytu /
Ñam yi ñu xam bu baax**

Nataal 17,18,19

Wonendool ñetti nataal yi, te nga tēnk mbind mi.

Solo yi ñuy waxtaane :

• **Dañu soxla ay ñam yu wuute** : Ci biir ëmb bi, fii la gëna ame solo, ñuy lekk bu dooy ñam wu baax. Ñam wu baax mooy : ñam yu wuute, xanaa di lekk bés bu nekk benn ñam bi. Waxatunu sax li nga xam ne danga wara dundal sa bopp, waaye sa yaram dafa wara jot ñam wu dooy ngir joxe liir bu wér. Soxla nga itam ndox mu bare ak ñam yu ndoxe, rawati na meew (waxtaaneel mbirum ñi meew jigul, su fekke ne solo la ci seen diiwaan).

• **Xeeti ñam (nataal 17)** : Ngir am liir bu wér, danu wara lekk bépp xeetu ñam : xeetu pep ak mburu (pep yu deme ni ceeb, bele, mboq, ak yeneen), xeeti lujum ak ay firwi (pataas, karot, iñaam, ak yeneen) ak xeeti li ñu naan poroteyin ci nasaraan te nekk ci ñam yu deme ni yàpp, jén, lu jóge ci meew, ak niebe).

• **Li ñu wara moytu** : Li ñuy lekk ak li ñuy naan, lépp li ñuy def ci suñu yaram dafay jàll ci liir bi, ci and bi lay jaar, def li muy def ci ëmb

bi. (Ci nasaraan, ñu ngiy tudde ambiriyon], liir bu cër yi gëna am solo bindoogul ; bu ñu xasee ba bindu nak ñu naan ko fetis). Moo tax tux baaxul ci nun, teg ci, lu aay la ci liir bi di bindu. Sàngara, dafa ñuy lor, te mën na wàññi wër-gi-yaramu liir bi ñuy seentu, rawati na su ñu koy jënfandikoo lu bare.

- **Garab** : Boo dee jél garab, ak bu mu mënti doon, yégal ko doktoor bi waxtu boo biiree, amaana mu soppo sa ordonaas. Fàttalikul ne garab bu mu mënti doon, ak lu wara tax nga di ko jél, mën na am lu muy def ci màggum liir bi ak yokkoom, te mën na topp wër-gi-yaramam gannaaw juddoom.

- **Xóotalal** waxtaan wi ci mbiru li ñu warula def, mu ngi aju ci réew mi, bërëb bi, mbooloo mi ngay liggéeyal.

- **Ñam yi ak togg yi ñu gëna xam ci diiwaan bi** : Bindal limu ñam yi gëna yomba am ci seen diiwaan ak seeni njëg (seetal nataal 19 ak mbind mi ñu la bindal, yow ak yeneen jàngalekat yi. Mën nañu cee amee bunt bu ñuy waxtaane waxtaan wu gëna yaatu ci mbirum dund ak ñami diiwaan bi ak li ñu baaxoo ci wàllu lekk. Waxtaan wi nak, dangā ko wara waaj, te mu jëm ci li mbooloo mi baaxoo def, ak ci ñami diiwaan bi. Boole ci njëg yi ak jamano yi ñuy am. Waxtaaneleen ni ñuy togge ñam yi ñu miin ak soppiku yi ñu wara indi ngir lekk gi mëna gëna dundal.

Su mënee am ak mbooloo mi nga nekkal, mën nga xelal ñu bay ab toolu lujum, saxal fa ay meñneef yu am solo ci wallu dundal yaram.

Màggum biir

Nataal 20, 21, 22

Wonendool ñetti nataal yi, te tēnk mbind mi.

Solo yi ñuy waxtaane :

- **Juróom benni weer yu jëkk yi** (nataal 20, nataal yi féete ci kaw) : Ay firndey biir yu néew lañuy gis. Li ëpp ci soppiku yi, ci biir yaram wi lay ame. (seetal waxtaani nataal 15 ak 16, soppiku yi, xel muy teey, ak yeneen).

- **Ñetti weer yu mujj yi** (nataal 20, nataal yi féete ci suuf) : Biir bi dafay jóg bu baax ndax liir bi dafay màgg, bu gaaw, ci biir butitu njurukaay bi.

- **Ween yi dañuy réy** : Cusi ween yi dañuy teela yokku, daldi ñuul ci jamano ëmb bi, ween yi gëna réy, ndax mbuusi meew yi dañuy màgg di waaja xelli soow.

- **Yëngu-yëngu liir bi** : Bu weesoo lu wara tollook ñeenti weer, ñu door di yég liir bi di yëngu, tuuti ci ndoorte li, ba mu yàgg mu gëna

yëngu. Mën nañu yég muy wégu ci biir mbuusu judduwaale bi ; mën na yëngu nu mu ko neexe ci ndoxum judduwaale mi.

- **Woneel soppiku yiy am** bu liir bi amagul jëmm ak bu jëmm ji feeñee, woneel lutt bi, ni ween yi di gëna yokkoo, ak yeneen. Ci nataal bu mujj bi ci nataal 20 (ci suuf, ci ndeyjoor), liir bi dafa wàcc. Waxal li mu tekki.

- **Nanga xirtal nit ñi ñu bokk ci waxtaan wi, te di wax seeni laaj.**

Li jiltoo jiltu juddu bi / ndoortel mat bi

Nataal 23 ak 24

Wonendool ñaari nataal yi, te nga tënk mbind mi.

Solo yi ñuy waxtaane :

- **Liir bi mat na** : Weer wu mujj wi dafay fekk liir bi mat, diisaayam yokku ; dafay am nekk bu lalu. Woneel benn, benn li nekk ci nataal 23 : lutt bi, and bi, tërinu liir bi, ak yeneen.

- **Baatu butitu njurukaay bi dafay téje** : Fi butitu njurukaay bi di ubbikoo ci cott li dafay ubu. Boppu liir baa ngi féete fi mu wara féete ngir wasin wi (jublu suuf), ni muy ame ci 96 juddu, boo jële 100 juddu yu nekk.

- **Liir bi dafay defaru di xaar** : Ci nataal 24, nemmeekul soppiku tërin yi liir bi def ci nataali càmmoñ yi. Ci ñaareelu nataal bi, liir bi dafa wàcc. Woneel ni baatu butitu njurukaay bi soppikoo ak melokaanu biir bi.

- **Matu bi** : Li butitu njurukaay bi di woññaarul boppam ngir jeñ liir bi ci biti, moom lañuy tudde mat. Woññaaru yooyu nga xam ne mënũ ci dara, ñu ngiy door bu liir bi paree juddu. Woneel ci nataal 24 (nataalu kaw bi, ci ndeyjoor) ni butitu njurukaay bi di def ngir jeñ liir bi mu jëm suuf saa bu woññaaroo.

- **Xaaj bi jëkk ci matu bi** : Ni butitu njurukaay bi di woññaaroo dafay ubbi baatu butit bi ci cott li, ngir génne liir bi. Mooy xaaj bi jëkk ci matu bi.

- **Tofalinu woññaaru yi** : Ci ndoorte li, genn-wàllu waxtu gu nekk mu woññaaru gannaaw gi ñuy gëna bare. Bu demee ba di am ñaari minit yu nekk, nga xam ne léegi nga wasin. Bu dee taaw, mat bi mën na def ay waxtu, ba def sax bësu lëmm bu teg ; wasinu liir yi ci topp ñooy gëna gaaw.

- **Lu waral metitu matu ?** Li ko waral mooy li butitu njurukaay bi di woññaaru ngir ubbi baatu butit bi. Waxtaaneleen ni ñu wara noyyee,

ak ni ñuy woyofale yaram. Nanga wax ci mbirum ni jigéenu biir di waajale boppam ngir wasin, yu deme ni tàggat yaram, ay xamle ci mbirum juddu, ak yeneen. Nàkka teey ak tiitaange dañuy yokk metit bi. Lu am solo la sa jëkkër/àndandoo, sa yaay walla say xarit taxawu la, di la fital.

• **Fàggandiku metit bi** : Yan garab lañu mëna jél te du lor yaay ji ak xale bi ? Waxtaaneleen garab yi ñuy jariñoo ci seen dëkk / seen diiwaan, naka lañu leen di jële ak lu ñu mëna def ci yaram. Yeneen peXe ngir fàggandiku metit bi (seetal ci kaw).

• **Waaj ngir wasin** : Waxtaaneleen waajtaay gi war ci fi nga dëkke : wasin ci kër, ci lopitaal, fan ak naka ngay ame saas-faam/doktoor, rewlekat ; taxawaayu njaboot gi, jëkkër ji/àndandoo bi, ak ñeneen.

Wasin wi

Nataal 25 ak 26

Wonendool ñaari nataal yi, te nga tënk mbind mi.

Solo yu ñuy waxtaane :

• **Tërinu wasin** : Ndaw siy wasin fii dafa wéeru, bu ko defee, mu mëna jeñ liir bi, mu jëm suuf, noonu, liir bi, diisaayam dafa koy dimmali mu génn. Wasin liggéey bu yàgg la te ànd ak coono. Sa jëkkër, sa àndandoo, sa yaay walla say xarit mën nañu la dimmali ba nga gëna jekk te mën nañu la taxawu ba sa mat gëna yomb. Waxtaaneel ni muy deme yépp ak saas-faam bi, ki koy jàppale walla doktoor bi, te nga tëral ni nga nara doxale wasin wi.

• **Xaaj bi jëkk ci matu bi** : Ci nataal yi féete kaw ci nataal 25, baatu butitu njurukaay bi - buntu butitu njurukaay baa ngiy ubbiku. Mooy xaaj bi jëkk ci mat bi. Woññaaru yi nga xam ne dañu metti, dañuy jeñ boppu liir bi ci baatu butitu njurukaay bi ngir yàkkali ko, ubbi ko. Sooy noyyi bu yeex-a-yeex, bu baax ci waxtu yi muy woññaaru dina woyofal metit bi.

• **Mbuusu ndox mi dafay fàcc**, ndox mi ëmboon liir bi génn. Léeg-léeg, mu fàcc bu baat bi yàkkalikoo ba noppi ; léeg-léeg, mu jiiu woññaaru yi. Wasin yi bokkuñu.

• **Ñaareelu xaaju liggéey bi** : Ci nataal yi féete suuf ci nataal 25, baatu butitu njurukaay bi dafa ubbiku, liir bi tàbbi na ci cott li. Ci ñaareelu xaaju mat bi, mën nga saa bu woññaaroo, nga jeñ ngir dimmali liir bi mu génn.

• **Bopp bi feeñ na ci data bi** (nataal 26, yi féete ci kaw) : Tuñ yi, lem-lemi der yi dañuy ràccu, wër boppu liir bi. Lem-lemi der yi, ci li wër buntu cott li dañu nooy, di tàwweeku ngir xéjal boppu liir bi, mu jàll. Boppu liir bi dafay wëndeelu ci cott li, loolu dafay yombal génn bi. Boo tolloo ci xaaj bu mujj bii, waratuloo jeñ jeñ bu ëpp, ragal der bi wër bunt bi xottiku.

- **Bu bopp bi di génn** : Su der bi dul tàwwiku bu doy, walla su boppu liir bi réyee lool, der biy wër buntu cott li mën na xottiku. Ngir moytu xottiku, mën nañu def li ñuy wax ci nasaraan episyotomi, maanaam dañuy xotti tuuti der bi wër bunt bi. Li ci ëpp, soo teeyloo, der bi dina yàwweeku, bopp bi génn te ndey ji ak liir bi, kenn ci du am ngaañ.

- **Nanga xirtal nit ñi ñu bokk ci waxtaan wi, te di wax seeni laaj.**

Tëriini wasin yi ak juddu bi

Nataal 27 ak 28

Wonendool ñaari nataal yi, te nga tënk mbind mi.

Solo yi ñuy waxtaane :

- **Tëriini wasin yi** : Jigéeni àddina si bokkuñu ni ñuy tëdde bu ñuy wasin. Nataal 27 dafay wone ay tërin yu jigéen ñi di tëdde ngir yombal wasin wi. Ni aada yi di wuutee la tëriini wasin di wuutee. Yenn tërin yi mën nañoo baax, yenn yi mën nañoo bon. Balla ngay jàngale lu bees, nanga seet ba noppo ni ñu baaxoo defe ci bërëb bi nga nekk.

- **Ban tërin moo gën** : Bi gën mooy bi nga gëna féexe. Ci diggante woññaaru yi mën nga ndox, lekk walla naan, noppalu. Féexalal sa bopp noo ko mène. Tërin bi ñuy def ba tey ci opitaal yu bare, nga jaaxaan, samp say tànk, dafay gëna jafeel wasin wi ndax liir bi ci kaw lay jëm. Ci li ëpp ci nataal yi, jigéen ji dafa xawa toog, wéeru, bu ko defee diisaayu liir bi dafay yombal wasin wi. Ci tërin wii, liir bi suuf la jëm.

- **Jigéen juy wasin dafa soxla ku ko taxawu** : Wasin liggéey bu jafe la ci ndey ji. Ndey ji soxla na ñu taxawu ko, fital ko, toppatoo ko. Ay bokkam ño koy def : jëkëram/faram ak waa-këram. Liggéey buy yàgg la te dafa laaj muñ, ak ku laabiir ku lay dimmali, te am na noo xam ne su ni demee soxla nga ndimmalu doktor walla dem opitaal.

- **Juddu (nataal 28)** : Gën gi bare, boppu liir bi mooy jëkka génn. Li ëpp, liir bi dafay daldi yuuxu, bu xëtëram yi di fees ngelaw. Su dee gëmmin gi ak bakkan bi dañu fatt ndax rattaxit yi, dañu koy dindi ci saa si. Su liir bi noyyiwul, ci saa si, ñu sex gëmmin gi, di ko wal ak di manx.

- **Lutt baa** ngi taq ba tey ci and bi ci biir butitu njurukaay bi te liir bi mën na xala tooy, am lu weex lu ko muur, ñu naan ko werniks ci nasaraan. Ci saa si, nañu jox liir bi ndeyam, ngir muy soppante gi ñuy jëkka saxal ci seen diggante.

- **Nanga xirtal nit ñi ñu bokk ci waxtaan wi, te di wax seen laaj.**

Wonendool ñaari nataal yi te tënk mbind mi.

Solo yi ñuy waxtaane :

- **Liir bu tooy bi**, bu ñuy dindi rattaxit yi nekk ci gémmiñ gi ak bakkan bi muy noyyi ; ci saa si, ñu jox ndey ji liir bi ngir mu fab ko, nàmpal ko.
- **Dañuy dog lutt bi** : Ba noppi ñu tëral liir bi, lutt baa ngi taq ba tey ci ànd bi. Bu lutt bi fettaxatulee, ñu jël wëñ def ci ñaari pas-pas (benn bi dafay jege liir bi). Ba noppi ñu dog lutt bi ci diggante ñaari pas-pas yi ak siso walla lañset bu set, bu dul indi benn jangoro.
- **Catu lutt bi** dina wadd bu amee ay fan. Dafa wara dëkke wow te set ; waruñu ci def dara : lu mu gëna wow gëna gaawa rot.
- **Nàmpalu liir bi** : Bu ñu xasee ba dog lutt bi, nañu jox ndey ji liir bi ngir mu dundal ko. Li ween yi di jëkka xelli, am ndox la mu ñuy wax lérén, ñam wu am solo ci liir bi. Nàmp bi dafay cuq ween yi, ñu tàmbalee am soow.
- **And bi (nataal 30)** : Gannaaw bu liir bi génnee, nees tuut, dina amaat ay woññaaru yuy génne and bi ci butitu njurukaay bi. Su and bi nanguwula génn, mën nañu damp ndànk koll gi ndax and bi tàqaliku ak butitu njurukaay bi. Lutt bi, kenn du ko xëcc. Su amee genn-wàllu waxtu te and bi génnul, demal wuti ndimmal opitaal walla maternite.
- **Meret mi** : Lu jaadu la meret mi tuuru, bokkul ak and bi. Soo wasinee ba noppi te deret ji bare, wala baña dal, mën na indi loraange, kon nanga dem opitaal, ñu dimmali la. Lu tollook ay ayubés dinga gis deret ju yem (ni ci biir reegal).
- **Diisaayu liir bi ak taxawaayam** : Liir bu diisaayam yées ñaari kilo, soxla na ñu koy toppatoo bu baax. Guddaayu liir ak diisaayam, li ñu ci gën di gis, mu ngi aju ci waaso yi. Mu ngi ajù itam ci ni ay waajuram tollu, ci wër-gu-yaram ak dundu ndey ji, ak ci diiru ëmb, ak yeneen.

Yemaleel fii wone bi. Nafaral te tënk yi ci gëna am solo :

Ñam wi ñu soxla ak li ñu wara moytu - lekki diiwaan bi // màggum biir bi - Màggum liir bi // Matu bi : xaaj bu jëkk bi ak ñaareel bi // Wasin wi // Tërini wasin yi // Lutt bi // And bi // Xirtalal ñi bokk ci waxtaan wi ñu wax li ñu xamal seen bopp te waxtaane li ñu baaxoo def ci diiwaan yi.

Wonendool ñaari nataal yi te tënk mbind mi.

Solo yi ñuy waxtaane :

- **Mbirum nàmpal sa liir bu juddoo ba noppi** : War nga dundal sa liir buy juddu. Ndox miy xellee ci say ween, te ñu tudde ko lérén, ñam wu am solo la ci liir bi, rax ci dolli, buy nàmp sa ween, liir bi dafay xëcc soow mi.
- **Ni ndey di téyee liiram buy nàmpal (nataal 31)** : Ni ñuy téyee liir ngir nàmpal ko dafa bare te wuute ; cus yi dañu war di set te yow ak sa liir ngeen nekk ni mu gëna jekke ci yeen. Lu liir bi gën di nàmp, soow mi gën di bare.
- **Ngëneel yi nekk ci nàmpal** : Sa soow indilul sa liir ñam wi mu soxla rekk, yem ci ; dafa koy jox itam yu koy aar yu am solo. Soowu ndey mooy ñam wi gën ci liir bi ; moo gën bépp xeetu meew mu ñu defar walla soowu mala. Ci weer yu jëkk yi, war nanu jox liir bi ndoxum soraas ak yenn witamin yi (ay toq).
- **Ngir am soow yow ci sa bopp soxla nga lekk bu gëna bare**, war nga naan yu ndoxe yu bare, rawati na meew. Soxla nga it noppalu bu baax. Nàmpal dafa laaj am jot. Nàmpal dafay dimmali butitu njurukaay bi mu woññaaru dellu na mu tollu woon.
- **Soo mënulee nàmpal am na yu bare yu ñu liggéeye xeetoo meew**, yu baax, yu mëna wecci meewu ndey. Lu am solo la nak, meew moomu ñu liggéey, ñu koy defar bésoo-bés ak toppatoo gi ci war, topp tegtal yi, te def ko ci firsider bi, ba la nga koy jariño. Fi muy sex di nàmp, bibaro yi ak ndox mi dañoo wara set ba duñu làq jàngoro.
- **Ndundu ndey jiy nàmpal** : Sa yaram dafa soxla ñam wu ñu topp bu baax : maanaam ñam yu wuute (seetal nataal 32).
- **Nafaral waxtaani nataal 17, 18 ak 19** : Ñam wi ñu soxla. Li ñu wara moytu ak ñam yi ñu xam bu baax. Ndey jiy nàmpal, ñam wi mu soxla woon ba mu ëmbee la soxla ci jamano ji muy nàmpal. Li ndey ji di lekk ak di naan dafay jaare ci soow mi dem ci liir bi.
- **Lekku liir bi** : Bu liir bi di tàmbali toog rekk soxla na yeneen yu mu boole ak soow mi. Mën nga koo tàmbali di jox ñam yu nooy. Sa soow doyatul. War nga koo jox ay firwi yu ñu mokkal (ni banaana, pom, ay yeneen), ay lujum yu ñu togg, riij ko, ak sunguf, ay nen yu ñu baxal ak bépp ñam wu nooy wooy lekk yow ci sa bopp. Mën nga itam jënd ci ay bitik yu bare ay ñami liir yu ñu defar ba noppi.
- **Nanga xirtal nit ñi ñu bokk ci waxtaan wi, te di wax seeni laaj.**

Tërin yi liir dul farala dikke ak juddub seex

Nataal 33

Woneel nataal bi te tënk mbind mi

Solo yi ñuy waxtaane :

- **Tërin yi liir dul farala dikke :** Ñetti jigéen ñi nekke càmmoñ, seen tërinu liir yombula am. Léeg-léeg, ab saas-faam, walla ab doktoor, mën jubbanti liir bi laata muy juddu. Tërin bi liir bi di dikke jiital tënk yi, mu ngi tudd mbankaanu (ñaareelu nataal bi, dale ko càmmoñ). Tërin bi gëna jafe mooy bu galanee (ñetteelu nataal bi, dale ko càmmoñ) : léeg-léeg mu jar ñu xotti kollu ndaw si ak butitu njurukaayam génne liir bi, loolu opitaal lañu koy defe.

Tërin bi jaadu mooy, bi liir bi jiitale bopp bi, mu jëm suuf, kanamam jublu ci gannaaw ndey ji. Mooy tërin bi gëna yomb ci juddu.

Ci njeextalu ëmb bi, soo xamee ne sa tërinu doom baaxul, danga wara dem maternite, ndax mën na am wasin wi jafe, mën leen indil musiba yow ak sa liir.

- **Seex ak juddondoo :** Dafa am ñaari xeeti seex : seex yu niroo (joge ci benn jiwu bi) bokk benn and bi, ak seex yu bokkul jiwu, bii mëna nekk góor, bale nekk jigéen ; mën nañu sax baña niroo (ku ci nekk ak àndam).

Léeg-léeg mu amandoo lu ëpp ñaari liir : ñetti liir ak ñeenti liir moo gëna néew li muy am te dañuy farala tuutee-tuuti ba duñu des.

- **Naka ngay xame ne ay seex ngay am ?** Réyaayu koll gi dina koy wone. Ci njeextalu ëmb bi, saas-faam bi walla doktoor bi mën na dégg lu ëpp benn xol di dal. Soo njortee ëmb lu ëpp benn liir, nanga wasineji opitaal.

- **Nanga xirtal nit ñi ñu bokk ci waxtaan wi, te di wax seeni laaj.**

Soreyanteel biir / Pexey baña biir

Nataal 34

Woneel nataal bi, te tënk mbind mi.

Solo yi ñuy waxtaane :

- **Xamleel pexey baña biir yi ñu wone fii.** Woneel nataal bu nekk te wax naka lañuy jëfandikoo pexe bu ci nekk.

- **Xamleel pexey baña biir yi am fi ngeen nekk ak fu ñu leen di ame.**

- **Faramfâceel mbirum soreyanteel juddu yi / soreyanteel biir.** Yaram dafa soxla noflaay gannaaw wasin wi. Ay biir yu ëpp, yu tegle dañuy jeexal kàttanu yaay ji te mën na waral jur mu dellu, walla liir bu juddu jagadi.

• Nanga dem ca Santaru Palaniŋ Familyaal ba booy jàngale ni ñuy defe mbirum soreyanteel biir ni ñu koy defe ci seen diiwaan, te nga wone juntukaayi pexey baña biir yi ak ni ñu leen di jëfandikoo. Walla nga laaj ci Santaru Palaniŋ Familyaal bi ñu wax la ci dara te jox la loo mëna wone ci mbirum pexey baña biir.

• Nanga xirtal nit ñi ñu bokk ci waxtaan wi, te di wax seeni laaj.

Yemaleel wone bi fii. Nafaral te tēnk yi gēna am solo :

Nàmpalu liir bi // Lekku ndey ji ak liir bi // Tërin yi liir dul farala dikke // Juddundoo ay liir // Soreyanteel ay liir // Pexey baña biir. Nanga xirtal nit ñi ñuy laajte te bokk ci waxtaan wi.

Nafar

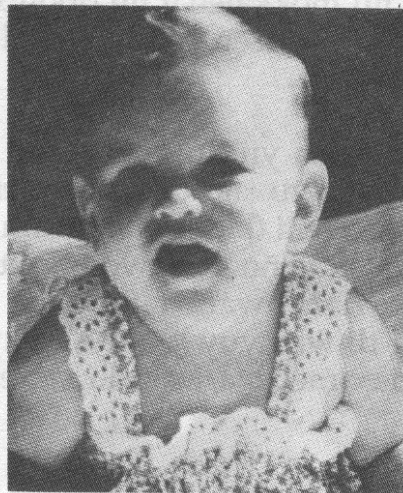
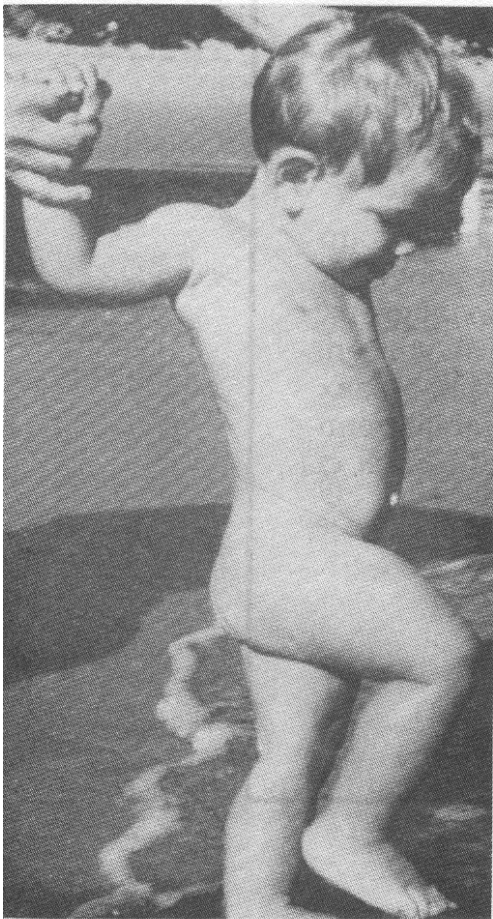
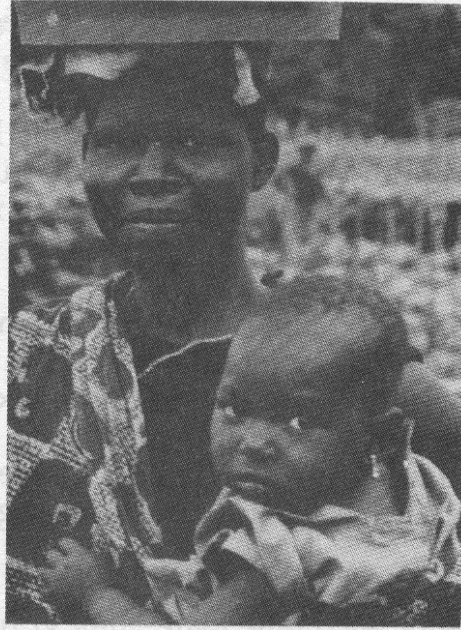
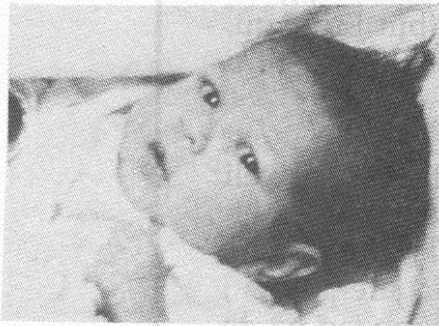
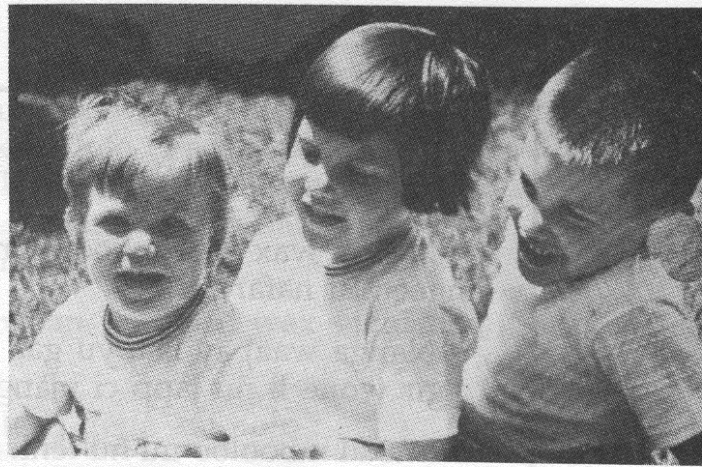
- Nanga wax waa mbooloo mi ñu waaj ay laaj ngir ndaje yi ngeen di nafare.
- Nanga waaj ay laaj yu gaa ñi di tontu ci mbind walla wax ngir wone li ñu jàpp ci njàngale mi.
- Waxal mbooloo mi ñu tēnk ci mbind li ñu jàng yépp ; danga leen di xaaj ; xaaj bu nekk won ñi ci des lenn ci li ñu jàng (mēn nañu ko def ni tiyaatar). Nanga cuq ñiy déglu ñuy laajte.

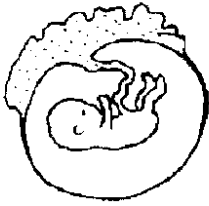
Nanga nemmeeku ne : Nataal yi ak yi ñu xamle ci njàngale mi ñu ngi yem ci bu lépp jaare yoon ; mooy liy am ci 94 jigéen bu ñu jélee 100. Yenn jafe-jafe yi ñu ci jota tudd (biir bu yàqu, tērin yu liir dul farala dikke, cig misaal) xóotaluñu leen ci njàngale mi.

Dañu laaj yeneen waxtaan, dañu leen ber ngir baña lējal xeli nit ñi ndax li ñu wara xam ci mbirum juddu bu jaar yoon rekk bare na ba doy. Bu lii demee ba leer bu baax rekk lañuy mēna waxtaane yi nga xam ne benn-benn lay am walla jafe-jafe yi ; te bu boobaa ñu ngi koy wékk ci boo xamee ne lépp jag na, te di wone bu baax ne lii du luy farala am (ngir baña yóbbu fiti nit ñi).

Ñakkul nga bēgga waxtaane «jafe-jafe» yi bu ñu demee ba ca kanam, gannaaw bu ñu mukkalee li ñu doon xamle ci bu lépp jagee, jaar yoon (ngir am yeneen xamle, seetal limu téere yi ak fi ñu mēna ame ay xamle).

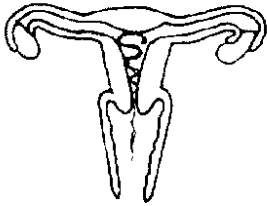
Bare na li aada yi ak bidaa yii dul mēna and ak mbir yiy am ci sunu yaram te di mbir yu jaadu. Yu bare ci aada yooyu ak bidaa yooyu jagalul jigéen ñi (bidaa ci mbirum mbaaxu jigéen/ suñuy tàmmeel ci lekk ak yi ñu kersawoo waxtaane, ak yeneen, ak yeneen). Moo tax dañu wara faramfàcci bu baax-a-baax mbirum njureel, sog di wax yuy wone ak yuy saafaraal yenn yi dul farala am, ndax mēn na jaxasoo ci xeli nit ñi bokk ci njàng mi.





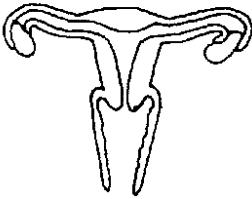
and

Cër la buy sàkku bu biir bi demee ba di am ñetti weer. And bi mooy jottali liir bi dundam, di génne nëxit yi.



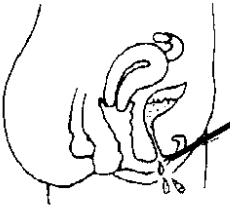
Aparey (maanaam ci nasaraan Esterile)

Ab juntukaay bu tuuti la, bu palastik te bare melokaan (fii dafa bindoo ni jaan) ; dañu koy dugal ci butitu njurukaay ngir baña biir.



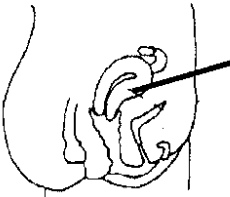
Baatu butitu njurukaay bi

Mooy wàllu suufu butitu njurukaay bi, te muy ubbiku ci cott li.



Bën-bënu sawukaay bi

Mooy buntu solom biy dem ci mbuusu saw mi. Fi la saw mi di jaar.



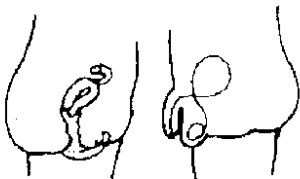
Butitu njurukaay

Suux bu xóot la, te bindoo ni xooxu darkase. Ci la liir bi di màgg ba ba muy paree juddu.



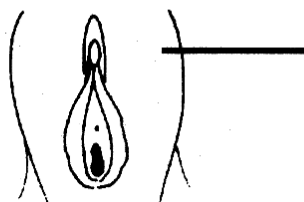
Car-caru maniyu

Mooy ni góor di génne jiwoom yi nekk ci am ndox mu tudd maniyu, te muy jaar ci kooy gi.



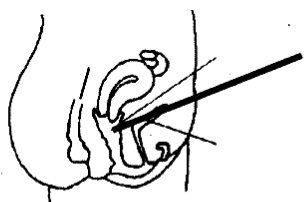
Cëri njurukaay

Mooy cëri góor ak jigéen yi jëm ci mbirum njureel



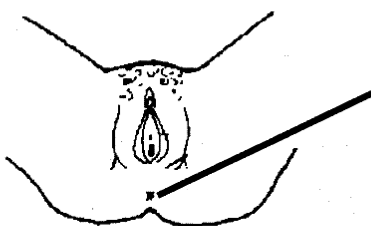
Coppret

Cër wi gëna yomba yëngu ci yaramu jigéen, te féete ci kanamu buntu cott li. Mooy xolu luy yëngal jigéen, dafa mel ni kooy ci góor.



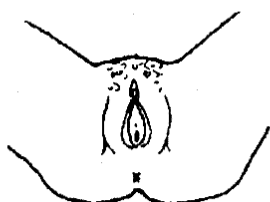
Cott

Cër wu xóot la te gudd, bindoo ni raakoor, jëm ci butitu njurukaay bi



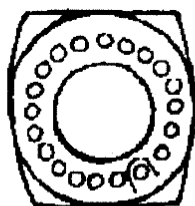
Cutt gi

Mooy der bi ak suux yi nekk ci diggante buntu cott li ak tuun gi.



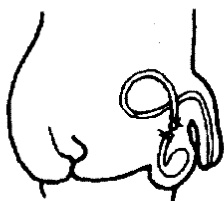
Data (awra jigéen)

Mooy mboolem li féete ci biti ci cëri njurukaayu jigéen.



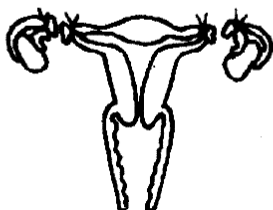
Doom yiy teree biir

Ay doom lañu yoo xam ne boo leen di jél dañu lay aar ci biir.



Jaasirloo góor

Dañuy def li nasaraan tudde wasektomi : dañuy dog solom bi jiwu góor gi di jaar ba dikk ci kooy gi, ngir dootuñu mëna sottiku.



Jaasirloo jigéen

Dañuy fas ñox yi : dañuy dog ñoxi Falop yi, fas leen ngir jiwu jigéen ji bañatee mëna dugg ci butitu njurukaay bi.



Jafaram

Palastik la bu bindoo ni xubba te ñu koy ube buntu butitu njurukaay bi (maanaam baatu butitu njurukaay bi) te muy aar ci ëmb.



Jiwu góor

Ñu ngiy sàkkoo ci xuur yi. Jiwu jigéen mënula mottaliku su amul jiwu góor. Ñu ngi bindoo bopp walla xoox ak ab geen.



Jiwu jigéen

Mooy mbindaafun mi gëna réy ci sunu yaram te mën jur beneen su ko jiwu góor mottalee. Jiwu jigéen bu mottaliku, nen lañu koy tudde.



Koddal (~kuddal)

Mooy bu kooy gi yokkoo, dëgër ne jodd. Sidditu góor bu yëngu mooy indi koddal.



Lérén bi

Ndox mu leer la muy tuuroo ci cusi ween yi bu liir bi juddoo, bala ween yi di am soow.



Koll bi

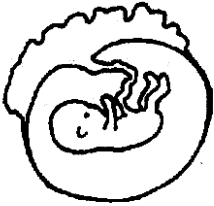
Mooy wàllu yaram wi feete ci diggante ween yi ak tànk yi, te yor cëri njurukaay yi.



Kooy gi

Cëru góor la bu bindoo ni reenu pullóox te saw mi di ci jaar ak jiwu góor yi bu sidditam jógee.

BAAT YI



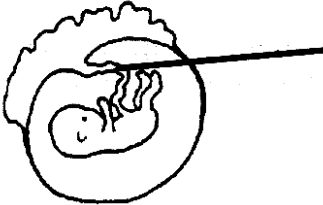
Liir bi (ambiryon)

Ci bépp mbindeef, nasaraan a ngiy tudde ambiryo liir bu tollu ci ndoortel sosoom. Ci nit, mooy jiwu jigéen bu mottaliku, tollu ci biir ñaari weeram, di màgg, walla ba ba jëmmam di feeñ.



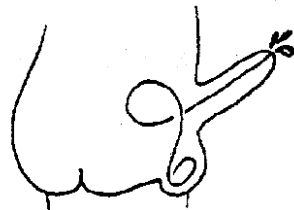
Liir bi (fetis)

Fetis mooy liir bi bu nekkee ci butitu njurukaay bi. Nu ngiy koy farala wax bu ëmb bi weesoo ñetti weer.



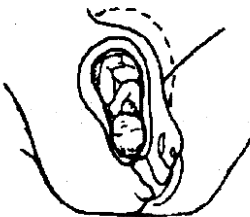
Lutt bi

Buumu der la bu ñam wi ak nexit yi ci jaar, jóge ci and bi, dem ci liir bi, walla jóge ci liir bi, dem ci and bi. Mooy «bakkanu» liir bi.



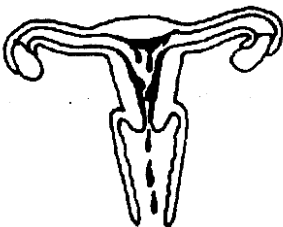
Maniyu

Am ndox mu mel ni meew la te-fees ak ay jiwu góor. Dafay tuuroo ci kooy gi bu góor giy daanu.



Matu

Mooy li ngay daj bu liir bi di ganesi àddina. Maanaam woññaaru yi butitu njurukaay bi di def ngir génne liir bi (seetal woññaaru).



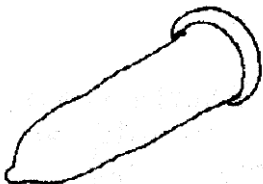
Mbaaxu jigéen (~Reegal)

Der biy lal ci butitu njurukaay bi te di fees ak deret, bu lalleekoo, mooy mbaaxu jigéen. Lalleeku bi dinay am 4 ba 5 fan.



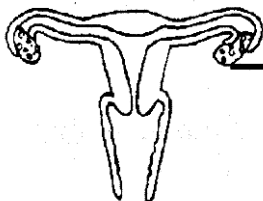
Mbankaanu (maanaam ci nasaraan Siyees)

Mooy su liir bi dee dikk, jiital taatam, bopp bi féete kaw. Ku rewle di liggéeyam moo la wara taxawu.



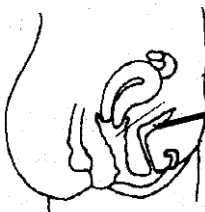
Mbar ; Kawas
(maanaam ci nasaraan Pereserwaatif)

Am mbaru kawas la mu ñuy solal kooy gi ngir bañ jiwu góor yi dugg ci cott li ak ci butitu njurukaay bi bu jote amee.



Mbuusu jiwu jigéen

Cër la bu nekk ci biir bi, te def ay jiwu jigéen. Ñaar lañu ci am. Bu ñuy mat janx, weer wu nekk benn jiwu ñor, jóge ci mbuus mi.



Mbuusu saw mi

Mbuus mu xóot la mu saw mi di dajaloo, te nekk ci biir bi.



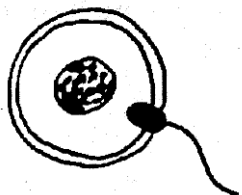
Mbuusu xelli

Li ñu ni tudde mooy bépp cër buy xelli dara : mbuusi xelli soow yi ñooy joxe soow.



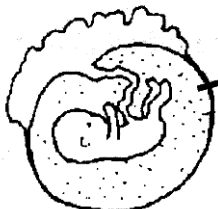
Mbuusu xuur yi

Ci nasaraan ñu ngiy tudde eskorotum mbuus miy aar xuur yi (seetal xuur).



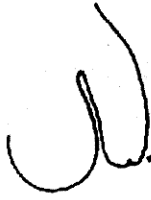
Mottalikub jiwu jigéen

Mu ngiy am bu benn jiwu góor duggee ci jiwu jigéen bu ñor, nekk benn ak moom.



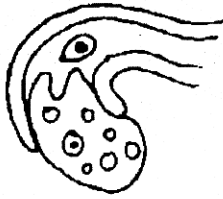
Mbuusu ndoxum judduwaale

Mooy mbuus mi liir bi di mágge te mu fees ak ndox. Der biy ëmb nen bi mooy mujje doon mbuus moomuy nekk ci biir butitu njurukaay bi.



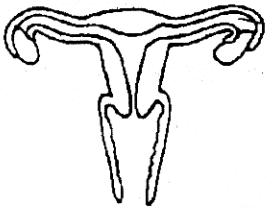
Ndéeñ

Mooy catu kooy gi, dafa bindoo ni xubba. Loo ci laal mu yég ko ndax dafa am ay cati siddit yu bare ; moom ak coppret ñoo niroo ci loolu.



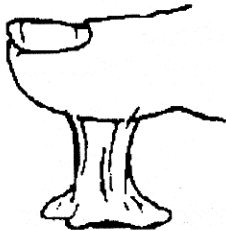
Ñorub jiwu

Lu wara tollook weer wu nekk, mbuusu jiwu jigéen mi bàyyi benn jiwu bu ñor.



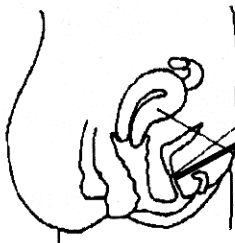
Ñoxu Falop

Yoon la wu xóot wuy jokkale butitu njurukaay bi ak mbuusu jiwu jigéen mi. Ñaar lañu ci am; benn yoon weer wu nekk, benn jiwu bu ñor wàcce ci benn ci mbuus yi, jaar ci benn ci ñoxi Falop yi, dem ci butitu njurukaay bi.



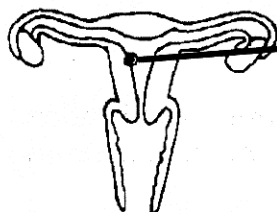
Rattaxit

Ay mbuusi xelli ñoo koy joxe ; dafay taqe. Mën na fatt gémmiñu liir bi ak bakkanam. Dañu ko wara dindi.



Solomu saw mi

Mooy yoon wi saw mi di jaar, génn bu jógee ci mbuusu saw mi. Mu ngi nekk ci diggante buntu cott li ak coppret bi.



Tàgg

Mooy bu jiwu jigéen ji mottalikoo ba tafusi ci der biy lalu ci butitu njurukaay bi.



Tuñ yu mag yi (walla àpp yu mag yi)

Noonu lañu tudde lem-lemi der yi féete ci biti te di muur buntu cot li ak bën-bënu sawukaay bi.



Tuñ yu ndaw yi (walla àpp yu ndaw yi)

Mooy lem-lemi der yi di muur buntu cott li ak bën-bënu sawukaay bi, te tuñ yu mag yi muur leen ñoom ci seen bopp.



Woññaaru butitu njurukaay bi

Ay metit la yuy dem ak a dikk, ñooy tàmbali wasin wi. Woññaaru butitu njurukaay yi ñu ngiy faral di am genn wàllu waxtu bu nekk.

Bu demee ba di am ñaari minit yu nekk, xamal ne wasin wi tàmbali na.



Xuur

Mooy ñaari mbuusi xelli, yu góor, yiy joxe jiwu góor.

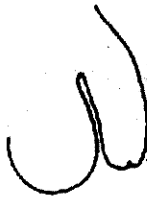
Nu ngi nekk ci biir, am mbuus mu leen di aar, di mbuusu xuur mi.



Xotti

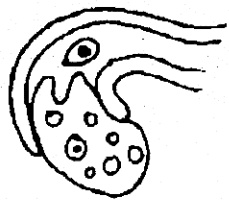
(maanaam ci nasaraan EPISYOTOMI)

Ab gaj la bu ñuy def ci der bi wër bën-bënnu cott bi ngir xéjal boppu liir bi bu bunt bi mënula yàwwiku lu doy.



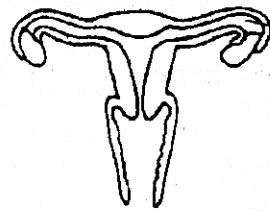
Ndéeñ

Mooy catu kooy gi, dafa bindoo ni xubba. Loo ci laal mu yég ko ndax dafa am ay cati siddit yu bare ; moom ak coppret ñoo niroo ci loolu.



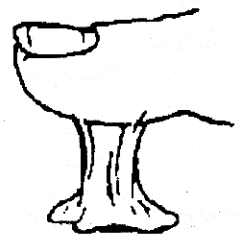
Ñorub jiwu

Lu wara tollook weer wu nekk, mbuusu jiwu jigéen mi bàyyi benn jiwu bu ñor.



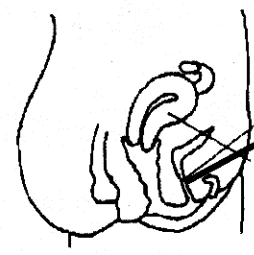
Ñoxu Falop

Yoon la wu xóot wuy jokkale butitu njurukaay bi ak mbuusu jiwu jigéen mi. Ñaar lañu ci am; benn yoon weer wu nekk, benn jiwu bu ñor wàcce ci benn ci mbuus yi, jaar ci benn ci ñoxi Falop yi, dem ci butitu njurukaay bi.



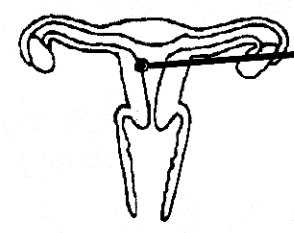
Rattaxit

Ay mbuusi xelli ñoo koy joxe ; dafay taqe. Mën na fatt gémmiñu liir bi ak bakkanam. Dañu ko wara dindi.



Solomu saw mi

Mooy yoon wi saw mi di jaar, génn bu jógee ci mbuusu saw mi. Mu ngi nekk ci diggante buntu cott li ak coppret bi.



Tàgg

Mooy bu jiwu jigéen ji mottalikoo ba tafusi ci der biy lalu ci butitu njurukaay bi.

Achévé d'imprimer
sur les presses de l'Imprimerie Saint-Paul
Angle rues El Hadj Mbaye Guèye (ex Sandiniéry) / Dr Thèze
B.P. 1301 – DAKAR
Mars 1997



La naissance, pour toutes les cultures africaines, est un événement béni et accueilli dans l'enthousiasme. C'est un don de Dieu en même temps que la promesse de l'épanouissement de la famille et du clan, avec toute la connotation que comporte ce terme. C'est aussi un événement qui est lu différemment par les femmes et les hommes, les jeunes et les vieux, si bien que la connaissance effective et, si l'on veut, technique, qu'en ont les uns et les autres, ne s'équivaut pas.

Le document que voici constitue un élément de réponse face à cette situation. Mais son intention va au-delà. Il s'agit d'apporter à nos populations alphabétisées en wolof d'une manière générale, aux femmes et aux jeunes filles, et pourquoi pas, aux fillettes, une vue plus globale et, en même temps, plus précise sur ce qui concerne l'enfant, depuis le moment où il est conçu jusqu'à celui où il est sorti du ventre de sa mère ; jusqu'au moment même où il va rompre avec celle-ci et celui où cesse l'allaitement.

Ainsi, apparaissent clairement les raisons qui amènent Enda à publier ces pages dans une langue très répandue et très pratiquée au Sénégal et dans des pays limitrophes : le Wolof. C'est là l'affirmation de l'intérêt, peut-être de la priorité à donner actuellement à la conception de textes en langues africaines, à leur publication et à leur diffusion la plus large possible.

Si ce livre, de surcroît, se trouve aux confluent de plusieurs lectures des composantes du groupe humain considéré, et s'adresse en particulier à la partie féminine de la population dont les rôles chez les Wolof sont strictement déterminés, il n'en est que plus intéressant.

C'est donc une contribution aux efforts qui sont faits et qui doivent être amplifiés dans l'optique de ce qu'on appelle maintenant «gender», la femme en tant que compagne et mère certes, reproductrice, bien sûr, mais aussi en tant qu'élément fondamental de la nouvelle société qui se forme.

Enfin, en apportant des connaissances et des conseils qui sont une contribution objective importante à la santé de la femme et de l'enfant, le livre se situe, bien sûr, dans la ligne de la santé populaire et du développement, qui est celle d'Enda.

Il reste à souhaiter que le texte ait l'audience qu'il mérite ; que des commentaires et critiques permettent bientôt une édition enrichie et, surtout, que les efforts de ce type se multiplient; santé, culture et développement constituant trois domaines à mettre en synergie dans la quête de lendemains meilleurs.

enda tiers-monde
Dakar, 1996

Dans le travail qui nous est présenté ici, il s'agit de mettre à la portée de nos populations alphabétisées en langue nationale wolof, un ouvrage sur la naissance de l'être humain. Le seul énoncé de ce titre évoque la délicatesse de la tâche.

On est redevable à Fran Hosken de l'original du livre en anglais. Enda tiers-monde a voulu porter cet ouvrage à la connaissance des wolophones alphabétisés en en entreprenant la traduction. Celle-ci a été confiée à MM. Léopold Diouf, linguiste au Centre de Linguistique appliquée de Dakar, CLAD, et Alioune Ndiaye, un fin praticien de la langue wolof. Ces personnes disposaient au départ de deux atouts : d'une part, une maîtrise raffinée du wolof ; et, d'autre part, la parfaite connaissance acquise de la transcription en caractères latins, complétés puis adaptés à la langue.

Si l'on sait combien la «kersa» — cette attitude de pudeur, de retenue et de respect face à certaines scènes ou objets jugés obscènes — demeure encore vivace chez nos populations et tend, malgré les apparences, à occulter les questions liées à la sexualité, à la conception, à la gestation et à la parturition, l'on ne peut qu'être admiratif devant l'audace des personnes qui ont mené ce travail. Cette audace est accentuée par le fait qu'il s'agit-là d'un livre abondamment illustré et comportant des légendes. Or, chacun des noms anatomiques relatifs aux organes génitaux est «protégé» chez les Wolof par une pudeur consensuelle et contraignante. Le message sera donc de prime abord, délicat à délivrer et risqué, en heurtant des interdits, de susciter des réactions de rejet.

Les traducteurs, autant que l'éditeur, sont conscients de ce risque; mais ils sont encore plus préoccupés par la mission qui incombe à ceux qui savent, de faire savoir à ceux qui ignorent, conformément d'ailleurs à la prescription du Coran qui est, on le sait, le credo de l'immense majorité des populations wolof actuelles.

Au demeurant, les traducteurs ont — à l'instar de ceux de la version pulaar du même ouvrage — pris toutes les précautions possibles et, sans céder à aucune complaisance, évité toute expression ou toute désignation inutilement crue.

Dans l'œuvre d'édification de nos contrées sur la base de citoyens majeurs, informés et éclairés, ce travail apportera une contribution certaine.

Je souhaite que cette contribution soit à la mesure du souffle militant et ardent qui a si vivement animé les traducteurs et l'éditeur.

Professeur Ibrahima Wone
Chaire, Université Cheikh Anta Diop