

Cafaaje finataa nder leyde 'De tobo : lv

SIDA e cafaaje finatawa

Hans Martin Hirt ,Keith Lindsey e Innocent Balagizi



Dewtere sawroore nyawbe sida nde sawroobe finatawa mbaawi nawtoraade

Dewtere anamed fuddunde yaltude gilla hitaande 2005 neddo na waawi hebude dewte den e liimoro post oo schafweide 77,D-71364 winnenden,Allemange. Na si a sooda du ada waawi winndande be e adres mel o:anamedhnh@yahoo.de

**Na si ada jogi kibaaruuji ko kokkaabe ada waawi winndande
be e mel o :anamedt-online.de.si a wattitii adresse ada waawi
faaminde be dow adres mel o : anamedletter@ yahoo.de
adon mbaawi ndaarude golleeji anamed du dow site internet
o :www.anamed.net**

Hoore haala

Wawtu mo nyiibi kabata fu hudo wo tampan non

Ngol banndol baleebe firtataana.neddo mo nyaw sida nangi hannde nder leyde talkaaje,

Waldeere hawjiinde cogguuji nder aduna oo fu na durwa fa fasiyantaaku hewta hoorem .

.Laamiibe nder leyde mawde (gondude kaalisi) ina ngada doole mawdo dow leyde de mbaawana ko'e mubben, tilsi de ndewa sariyaaji cogguuji darnaadi ley aduna fu ,haya du ibe tawta darnude wobbe feereebe tawwede kambe jaati eelgal kaalisi ni wonibe,ibe itta buudi du fa be kabda teroriisi en(himbe muurtube) ngam feeti ittude kaalisi fa habda e bibbe nyawuuji,hono nyawuuji leece ,na jonte keefam barroje himbe miliyooji ley hitaande fu.

.waldeere farmasiiji kam en du arannde fu ko habbi dum en ko'e woni tewtude no cogguuji njaari yeeso ,e doldude wadoobe cafaaje wobbe say ndewa sariyaaji luumo anndaadi,

Laamiibe nder leyde godde talkaaje ina itta kaalisi kewdo fa cooda kabitorde fa kabda e waybe mubben ngam feeti ittu buudi fa nyiba cuudi cawrirdi, na cooda cafaaje fa kokka nder gure ladde ,cafaaje bawde wallude himbe gure fa kabda e bibbe nyawuuji goddi, hono nyaw doyru na nyawuuji leeso ya.gaaji

.waalde mawnde hawjiinde banngal njamu e cellal nder leyde fu, ina dari fa sariyaaji lobbi ndarna tabita, haya be ngala faa'e ziiz go'oto.

:Battaa en laamu hawjiibe njamu e cellal nder leyde talkaaje ina cappanoo farmasiiji e tinnugol mubben cafaaje

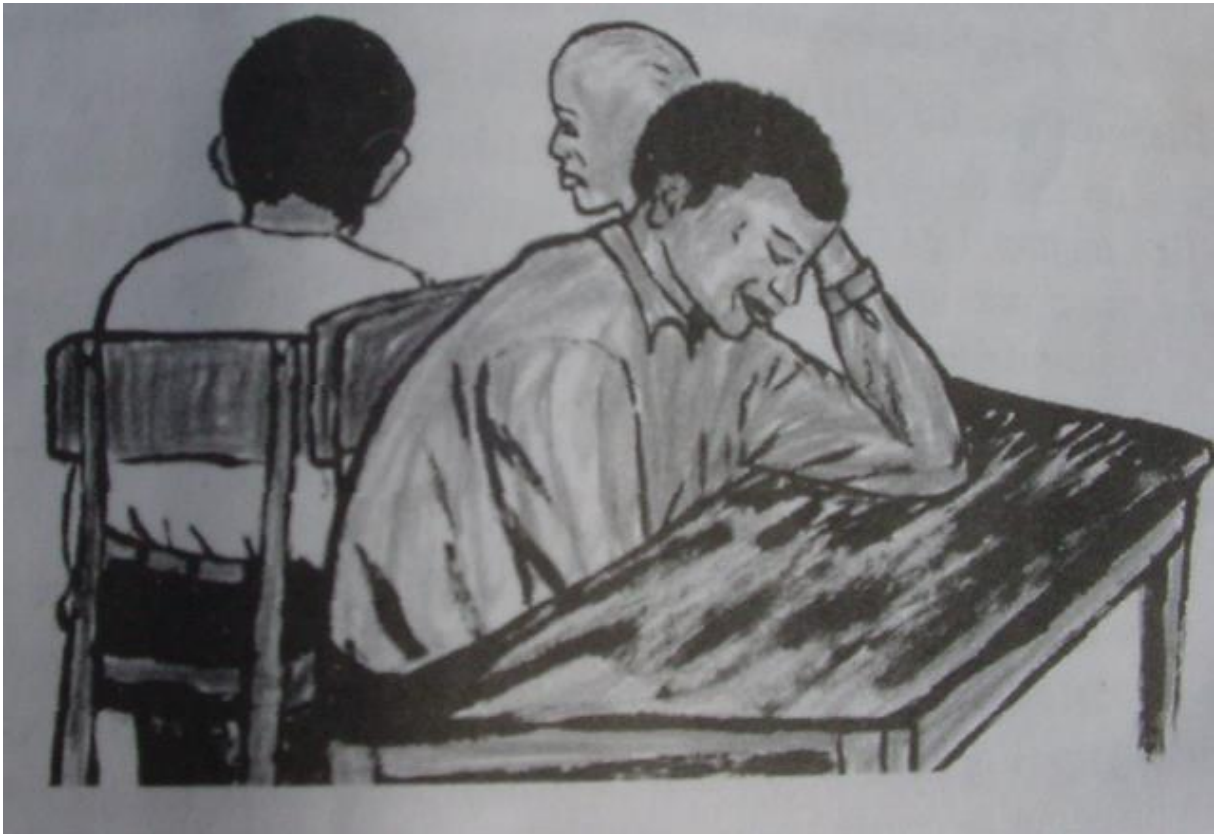
.Anndal kewngal ngal nafa pamaro ,himbe hannden e annde muudum en kewde de fu njoppi nyaw sida ina tampina himbe hewbe nder leyde baleebe, de fay tobo ina tiididum en,

njamu e cellal himbe talkaabe laatake ko yeeba nder aduna oo hannden, daranaade sariyaaji lumooji buri hiilneede ndikka daranaade fa talkahoy keba cellal,dum saabi dey nyaw sida janji lay leyde baleebe, himbe ko nyaw ngun torri ina ngada miliyooji,atiime en be sida wari saaraabe mubben kam en du na ngada miliyooji ,himbe gollobe jamma e nyalooma,na daraniibe battane galleji,na tewtoobe jawdi, ko nyaw sida wari woodi du ingu wara faa hannden, leyde baleebe talkaaje kewde ina caami ley ngayka, na yoyre finatawaare nde neddo fu miilata sina waawi faddade.

Hudo ina tampa si nyiibi na kaba, tawan dabare lobbere woni hudo fuda faa heewa heba nyiibi tewta to kaboy.

Anamed na yamira himbe ndarto e ko'e mubben kawjo ko njogi dey cela wartaade ,tewta dammude ko njogi e hebude to badiidum en ,nder bannal cellal muudum en, anamed na yamira himbe gure ngollitira annde de tawri maamiraabe muudum en, na finatawaaje ,na tewta nyamduuji lobbi bawdi wattude yiyyam tawee du laabudi, na tafude cafaaje finatawa fa hebe to mbakkila fu e gooto, si tawi ina muuya goddum bannal cellamuudum en .ANAMED ina yamira du himbe beyda hoolaare lobbere fa heba saffare finatawa tawe ina waawi sawrireede to hennom fu ley aduna oo.

Gnel dewtel pamarel hollataana"cafaaje finatawa,kam woni sawroraade lekki e tiiragol ledfe cawrooje bawdee aaweede ley gure meeden , fa tawe ina



waawi sawrude himbe be sida nanngi, woodi du den yo cafaaje koolniide badiide du, ina beydana dum en du seyo, keban du ngurndam njuutudam.

SalIndu 1:Sida:ngokk wanaa rafim

Haddi sadfaaji din

.Ko waldeere (V I H)sida e walde nasiyon ini (UNAIDS) sifi haddi sadfaaji din fu jaadooji e(V I H)wonnoo ley kantorde hitaande 2003 e ko tokkiti dum,ina aykanon himbe wurdube e nyaw sida na ko nandi e muudum na ngada miliyooji 37 ,8% iri adadu o yi aa ka non gilla nyaw ngu fuddi,Ley miliyooji 37,8 %noogay e joy (25,0% di fu ngonana ley leyde Baleebe gonde hordoore sahara , ton hebanoo Himbe raabaabe kesum hono ley hitaande 2003 milyooji 3,0 ko wadata (57%)fu yo rewbe .

.Haddi ley hitaande 2003 ina ayka raabaabe kesum na ngada miliyooji 4,8 %o himbe raabaabe nder aduna ga fu, nder don atiime en sukaabe ujunaaje(630,00) be duubi 15, dum na holla beydagol nyaw ngun ngol irim yi aaka gilla nyaw sida fuddi.

.himbe ko sida wari ley hitaande 2003 na wada miliyooji 2,9ley been feccere miliyo fu wo cukaloy pamaroy .ko wadata 15 %o yaade 40 ley 40 %o raabaabe doyrur .ley aduna ga ko buri hewde e himbe wondube e nyaw sida dey anndaa ko woni dum en .ley ko heewi e leyde baleebe hordooreeje sahara njummbalaaku wonaana na buytoro no boniri,warowan ley leyde baleebe soppo e go'o (11) suka burataa duubi

Ayka AIDS hitaande 2003

Amerique sobbireejo

Ujunaaje 1000 000

Ley miliyooji (520000y)aade (1600 000)

Western

EuropEurope

lettugaajo

Caribbene 430 000 (270 000)

580 000

e leyde

aarabbe

Ley Amerique

1600 000

(200 000 –730 000

1300 000

(1200 000-2100 000)

North Africamiddle east

(8600-1900

000)

4800 000

(leyde lettugal

sinuwaa e aarabbe)

200 000 1400 000

900 000

sub sahara africa

(450 000-1500 Ooo)

miliyooji 25

leyde asi sobbilleeje

yaade (23,1-27,9)

6500 000

(4100 000-9600 000)

(oseyani (innde) 32 00 (21000-46000)

Haddi mawbe be nyaw sida nanngi e sukaabe wurdube esida na ngada :miliyooji(35-42)

Fadda nyaw sida ngu na banga ,ley leydi bostwana neddo na waawi wuuri duubi 75.ka hannden ley leyde dee fu ton buri nyabe ,ndelle ina waawi wi 'eede keccel dimeteengel hitaande 2010 ina yaawi maayde gilla hewtinay duubi 27 .Hono no leyde baleebe keewi nyawbe sida niini europe lettugaajo e leyde aarabbe du njogori baka mubben ,ton nyaw ngun buri fu lanyude law.ley leyde baleebe maydo hinyete ndaare ko waridum, ko heewi e maayoobe be anndaaka fu dume saaba niidum en. Di adaduujji kokkaadi yo di anndaadi ko (tanynyoraadi du) ,aykaaji ittaadi ley dewte himbe dariibe na ngolla jamma e nyalooma ,

Janndeeji e hiinyude gadaadi nder leyde godde , egzae (ndarde nyaw)SiDa waawa wadeede ley leyde baleebe ndegom faa ndegom , tawan ko buri hewde e maayoobe yoga fu ko talkaaku e rafo na duyrur caabantoo, dum en ;saabe rafo ben pooyan dey lokaada nden nyaw fu ngarngu na waawi dum en ,joomum nyaw mum e mo nyaw sida nanngi fu nandu ,dum woni sadfa mawdo ,ndelle nde dewtere na tilsi hilneede kam du .

Battane baadeeji (galleeji) e ngenndi

- saddaaji di sida saaboto anndaa ka sanne siwanaa ndergalleeji (baadeeji) na leyde :
- Himbe dariibe fa nguurey hebe, ben si ngala ton gadin ndin na nden galle tampan ,hono baabaade en jeybe jogaade galleeji na mbiirude sukaabe , na rewbe darinoobe ngollantan golleji cattudi ngalaa semmbe gadin ,na tawan na ndondi atiime en fa na buri semmbeeji muudu en .
- baadeeji kewdi na mbiira atiime en ,dum yo huundelobbere ka tiidunde sanne ,si wanaa tawe baade fu tawa na yarri, dumle yo finaatawa non ley leyde meeden, roondaade atiime en , na faabondirde nder saddaaji galleeji .
- Naa tawee ina famde e himbe wawbe golloyde haya nyaamoobe ben na duudi , dum saabo foyfoyre ko burata tampude fu woni suaabe .
- Nde tilsa safaare soode fu say hujjere itte sonne ginan ,dum fu ko buytata jawdi himbe baade .
- Saabe mayde ko'e mayde (anndube) anndube ndemri na yoga e cafaaje finatawaa na tafoobe , tawe annde den njoppidaaka sukaabe hannden be ,ben sukaabe laatake ko lalli .
- Na saabo talkaaku e tilsude say atiime en ngolla tewtude ko nyaame gilla njonay , kebaata yaade lekkol saku njangga ndelle ben sukaabe kebataa mbirdu lobbiri .
- Hono bonandaaji bondi ngollirta .V IH (SiDa)na saabo talkaaku ,rafi nguurey na rafo ,buytagol semmbe golloobe e buytagol annde finatawaaaje .
- dum beydana faa'e heddibe ben raabeede law .

Battane leydi (ngenndi)

Jawdi gure na galluje na cabe na leydi ndin fu ina buyto si tawi gallannoobe fu ngari cellaa sembeeji mubben buytake .

Ndemri na gallal juude fu tampan sabu gollannoo be dum ngala semmbe fa ngolla gollal semmbe gadin faa'e ko kebira jawdi no cawrira yogaabe na no moobira maayooobe .woodi du jawdi leydi fu ittaama wattaama e cafaaje badtoode nyawuuji na e sawrude nyawbe .

Jaabaango faade e SIDA

a)porzeeji e grupumaaji e O N G tawaadi don . fu ina ngolla dow faddaade baasiji sida e bawde mubben de njogi taagumanse majji warowon e dow hallo 6

b)Juulirde mopeere en .keewal e juulirde mopeere en gondinay nyaw sida gilla arande ,haalaaji kewdi mbi'ataana ke sida yo jukkungo jom junuubaaji kewdi tan nyaw sida nangata .hono dum e banndum ,mawbe

mopeeren finaatawa mbi'ana nyaw sida yo jukkungo jammanu ,salagol egliz katolik e nder faddaade basi sida hono wattude wa kappotaaji (preservatif) ,dum saabi ko nyaw ngun beydi sankitaade ,yaajude haya hannden ko dum tanynyora dey mballaaji ngada haday laawol Alla tokkeede dum wadi hannden diinaaji kewdi ina mballa nyawbe be sida nanngi , keewal e kawrite de (ANAMED)fu waddataanade e himbe diinaaji no woodiri e misiyooji .

c)waalwde mballa nde nder leyde (Organisations d'aide internationales) agensiiji angelee en dow beydagol (action aid) daranake golidinde e himbe talkaabe nder leyde kewde .inde hokka daliili e mballaaji no mo hennom fu humtirta sadfaajim .ndagu no waaldeere wi'eteende (the aids support Organisation)(TaSo) joyfinaande leydi Ugandda hitaande 1987 fande walla himmbe be sida nanngi e koreeji mubben fu ben tan nde wallata gilla nde joyfina fa timmal hitaande 1990 waalde nden wadiino janngirdi to himmbe mbaai faamude ko woni nyaw sida e no kisirta gada dum ibe kokka tinndinooje e cafaaje e gineeji goddi gollitirdi ley leydi ndin fu .

d)Gofornema .Hono no Ugandda habirta e nyaw sida ni wo ni no buri fu woodude .gilla e pudfal nyaw ngun laamu leydi ndin faami nyangere ngu nyaw e bonnadaaji maggu , dey hooyi anniya e habdude e maggu , be keyyi golleeji kewdi hono janngide no nyaw ngun worri ,no hisirte e faaminde himbe fu ke nyaw ngun ngu wanaa lopbbu e haalude haala maggu do rajooji na ley telfizo ,e joyfinde nyawbe ben dey na tinndina be e wallirde be cafaaje . gufernema jabi golidinde e baale kewde hono (Action aid)ina mursini ko leyde kewde cali gondinde ngu nyaw faa hannden .

e) Hiinyude-tafugol cafaaji farmasiiji .

dokoro mo wala keerol (medecin sans frontiere) (MSF)hebi faamde ke hawrondirde tuppaye jenerik e bodde wootere ,jabaama arrande fu ley klinik leydi ngondundi e mawnude jon fu .jaabu hokkama caggal hiinyeede on holli ke himbe :60 cawrira Yaouende leydi Cameroune ,holli woode safaare nden e hoolaare nden bodde inditirnde (Generic fixed-dosecombination ;(fDcs) boode Generic fixed –dose combinations (F D c f) ina banngina ko buri fu wodde ley habdugol tooke sida kanje ngoni nuygal cafaaji jawtooje tooke nyaw sida fu woodi du de tiida adude de tiida du foti boode yogaaje ,haya nii fu himbe jeddo ley hemre7 dow 100, tan bmaawi hebude de nder ley gondude ummade jon fu. (Ka Yuuraana to walde U NAIDs)

g)hawjiinde njamu (Organisation mondial pour la sante O M S) ummande innditirande " three by five) (tato dow njoyo) ina hooyi aadi sawride himbe miliyooji tati (3) do yaade hitaande 2005 . hewBe njabay ke dum na waawi laatade.

g)Tinndinooje "himbe ngatta kappotaaji. dum wo huunde lobbere si tawiino kappotaaji na ngoodi ko waawi heyude himbe fu ,tawe njunndeeffiji iri iriiji ,tawee du di keewa ceede ,taawe du idi mbaawi reseede faa wooda to naange wala tawe du worwbe na tanynyori ke na mbaawi nawtoraade di

h)Dentorgal rewbe . ley leyde gondufe beydaade kewde ko nyawu ngu nanngi ko sakiti dum keewal e mabbe fu yo rewbe ben ngoni njeje salaade fukkodeede .safaare no rewbe kisirta ngu nyanw , tawe na mbaawi adude dum gilla naddaaka na caggal naddeede , woni ana hiinye faa joonin ley masinaaji faa hannden , kanono fay so dum heba dum waawa sonneede so wana wada duubi kewdi tafon , kanon ina woodi kulle godfe bowde attade gilla joonin , kam woni bkappot rewbe na godfum feerejum ko waawi faddade nyaw ngun to yottowo fa kaddi.

j)Kaalisi .haddi adadu ceede ko itta fa nyaw sida habde , beydora ke billion 1.2hittande 2000 beydorake 6 billion ley hitaande 2004 waaldeere wi'eteende (GlobalFund to fight AIDS ,cawroowo doyru e jonte keefam hebi sadde ceede ko wadata 1 ,6 billion saabe de ittaama de naati ley habude e nyaw sida ..

alndu 2 : Dume woni sida ? inan seeda ,SiDa woni inde nyaw ngu walasafaare , ngu bi nyaw mum wi'ete H I v (e angeleere woni Human immanodecytes , virus)ciibotoodo yiifam na hantude ndiyam(lymphocytes) banndu paddotoofam nyawuuji godfi bi nyaw buytan ndiyam paddotoofam nyawuuji dey jaasina tergal , banndu jaasan fa waawata habdude e nyaw fa gadin , no wadata fa nedfo wi'e ina woodi sida say arande fu .

a)say tawe joomu fooyio saabe nyaw ngun na



b)si tawi banndu ndun fooyi a naati ina yaltina buhe naade na barooje , buye dan yo battitoto yaade degom de bayooje (buhe jawde y Itude joomum de fu sabe banndu ndu tampi sanne)

Nde nyaw sida nanngi neddo fu ,ina wurda e maggu ko wadata duubi 5 yaade 8 , joomum ina waawi ta in raaba dey ina maata jam e tergal muudum duubi , tawa hunnde fu banngay e mum saabe ndiyam bannum na heddi in waawi faddade nyaw ngun tafon .kanon fay so joomum ina maata cellal na nyaw ngun banngay e mum in waawi raabude ko heewi , si wana a booya sanne tawe ndiyam banndu joomum famditi waawata addaade gadidi dey alhaaliji nyaw ngun puɗɗa banngude e joomum ,himbe be nyawuujji nyannugdi nanngi , hono doyru na rafo be sina njogi nyaw ngun fu ngu bannan ko yaawi sabu ndiyam balli mabbe walaa semmbe gadin .

HADDI No Sida ANNDiRA.

Alhaaliji no nyaw ngun banngirta ina ceedi gilla ko booyi nyawuujji ina nanda alhaali ,ka non to sida ton di buri nyannugude e booyude .

Alhaaliji jaawudi

.foyfoyre yaawnde ;

.reedu doggooru bonndu ;

.Kubbu njehoowu na warti wartina ;

.durma ka doole na nyawuujji buuce goddi ;

.buhe kewde dow banndu fu ;

.buhe hunduko;

.tampiri njehoori na warta.

HiiNYUGOL sida mo yuuray to masinaaji.

Keewal e dokotoro en fu ina ngoodi no annditirta nyaw sida tawe kiinyiray masin lay ;O M S na yamira datol gol jokka .

No wadata fa nyaw ngun lamneto masinaaji.

Say joomum tawe na jogi ko buri famdude e di alhaaliji Joomum na tawre buhe na foyfoyre faa'jonte keefam na mejit nangi joomum heyi ko hiinye ndaare yalla wana nyaw ngun nanngiidum .

Alhaaliji burdi hawreede .

Foyfoyre yawnde ;

Doggurub bonndu wawndu boyrude lewru

kubbu banndu mbawngu boyrude lewru

ALHAALIJI pamari.

Harsuru ndu doole wadooru lewru

Pute na buddi

cadawe na kursa

safa na buhe nder hunnduko

buhe nder nokkuje cuudiide hono baawo na ko nandi e muudum;

HiINyugol nyaw e masinaaji

Huunde fu waawa fa wi'e neddo na jogi nyaw sida si wana tawe wadaana agzame (hiinyirde masin tuubaaku) sabu neddo fu na haani tawre keyfe yiyam na ndiyam banndu mbi'eteedam CD4+ 200 nder micro liitere fu ,himbe be duubi pamari hono joy(5)e ko deki be ndiyam balli mubben woodi sembe na tawre keyfe (ndiyam) CD4+Keme 800 yaade1,300 micro liitere.

sida) **Keyfe deyaNgoni CD4+?**

bi nyaw SIDA nanngataana keyfe nafooje gonude nder yiyam bi'eteede (lymphocytes) ley keyfe den galce gomma ina mbi'e CD 4 jaboje tawa ton kanje njabboto bi nyaw no laatori fu nder majje ton ina woodi godde ina inndire (lymphocytes T) kam du ina golla ko heewi ley banndu , sabu kam jawtata bi nyaw fu gilla sankitaaki nder tergal bi aadama fay so tawi de mbaawanay bi nyaw fa artake naati fu kanje mbartadum, so bi nyaw sida naati nder banndu fu naatataana ley lymphocytes T on tafon dey ko ngoofondim sankito kam galce na keyfe bi'aade lymphocytes T so bi nyaw on sankitake nder don fa booyi fu tawan wadi sembe ni yamana wonde gadin .

Dume woni retr ovirus,retro virus woni (boode buytooje tooke nyaw

Retrovirus woni iri asid kawrondiraado bawdo warude bibbe nyaw sida dey tewta wadude keyfe yiyam paddotoode nyaw sida to nyangga sanne.

Haddi No nyaw Sida yaarata.

Go'o(1) fu :sini nyaw gnun nanngoi banndu fu ngu harotpo ngu huubida haddi banndu fu faa banndu wawtata habdude e maggu (serocoverion) si ngu huubidi haddi banndu fu ni joomum naatan na jonte ,banndum na hubba berndem na sicca buhe na njalta e hunndukom na nokkuje cuudiide .

Gilla nden joomum na waawoi fuddude na raaba wobbe faa'e so tawi masinaaji nji'ay nyaw ngun e makko.

ɗiɗi(2)ko buri heewde e himmbe fu joomum cellal tan maatata fa wafa duubi sabu bibbe nyaw seeda n,goni nder yiifam mum .

Tati (3) caggal duubi joy(5) yoga na biiri nyaw ley balli muudum en caggal dum tawan ban,ndum tampowan waawata habdude e nyaw gadin sabu ndiyam banndum mbi'eteedam CD4 buytorak ndagu keme joy(500) ley micro liitere ginan sakito foofa faa waawa faa'e nden naawu ngun yahan tan na warta reedu doggooru ndu anndaaka fu tiirim .

Nay(4) nyande fu sida jaali banndu fa keyfe(CD4) paddotoode nyaw ngun pamɗiti fa nyaki (200) fu si joomium tawi sawrataakono fu banndum jaasan (yoosan) na tiidi falto hitaande .

No nyaw ngun yaarata

<p>Arannde fu</p> <p>Liiteraaji ndiyam banndu (cD 4)ko waawi taweede ley keyfe yiifam ina wafa liiteraaji keme joy (500) hakkunde jeddiije sappo(10) e ko deki</p>	<p>puɗɗe nyaw banndu na tawe ndiyam muum buytaaki faa'e seeda, nden ngu hoollataa fu alhaali faa hewta alkadara duubi joy (5) tafon</p>	<p>Wawtu hakkundeejo nden ndiyam ko waawi tawee ley banndu burataa keme joy (500)CD4 yaade keme diɗi(200) nden ngu heewaa tooke kanon joomum banndum wulan (huban)jamma</p>	<p>Si wafi duubi sappo (10) nden tawan ndiyam (CD4) ko woni ley banndu burataa keme diɗi (200) micro liitere ,nden nyaw ngun na nyanngi sanne knyaw fu na torra joomum sanne .</p>
--	--	---	---

Ndeya woni safaare nde himbe fu anndi?

Cafaare jawtooje tooke sida mb'ataakena (anti retroviraux)golle majje woni warude bi nyaw sida (virus V I H),e faddaade to nyaw ngun laya nder banndu na darnude tooke nyaw ngun .

Ina woodi cafaaje iriiji tati jawtooje tooke nyaw sida

a)no toon <<nucleoside reverse transcriptase inhibitor>> (NRTI)hono bi'eteede L' AZT na ddl na d4T na 3tc e l'abacavir .

b)inndiraade nucleoside ngoni reverse transcriptase inhibitors>> (NNRTI)

c) godde faa hannden ina mbi'e protease inhibitors>>(pi)

haddi dokotoreo en fu kawriti kokki innde cafaaje burde woodude si kawrindiraama be mbiide haart, boode den na ngoodi iriiji tati , si a adio nucleoside diɗi tawti e godde feereje fu nden safaare nden buri woodude si neddo hawrondiri boode hono no dokoro on holliri dum non fu warowon fa bi nyaw ngun yi'ataake gadin nder yiifam joomum ka non ina wodi ko joomum yaawi maatude e wawtuuji hono bernde siccooro na turre (loyre) na reedu doggooru .

Ko heewi e himbe fu ina kula nyawdo mo nyaw sida nanngi.

Baasi fu walaa fay so tawi odon kawti nyageere si tawi watu fu inde laabi heba taa ndaabon nyawuuji goddi feereji ,woodi si on njalti ley nyegee fu loote juude mon wawtu on fat ndaabon nyaw fu.



Si tawi on kebi saa'a fa Baasi fu walaa fay so tawi odon kawti nyageere si tawi watu fu inde laabi heba taa ndaabon nyawuuji goddi feereji ,woodi si on njalti ley nyegee fu loote juude mon wawtu on fat ndaabon nyaw fu.odon Baasi fu walaa fay so tawi odon kawti nyageere si tawi watu fu inde laabi heba taa ndaabon nyawuuji goddi feereji ,woodi si on njalti ley nyegee fu loote juude mon wawtu on fat ndaabon nyaw fu.keba cafaaje jawtooje tooke nyaw sida (ARV)adireede no woodiri, si wana non fu nyaw ngu heban no nyibiri nder banndu , nden semmbe cafaaje den mbaawataangu gadin taa mbaase adude adande faa wooda , woodi du laamne ke odon paama ko dokotorojo moodon holli on fu faa woodi ,si ko adoton boode den dum odon maata naw e terde mon ,na janngaro wonngo feerewo ,taa acce adude cafaaje mon fa nde noddudon dokotoro mon , tawan ina tawra daliliji goddi na cafaaje godde .

SalIndu3 raabugol e reentaade e nyaw sida VIH.

Sabaabuuji nyaw VIH sida ina keewi woodi du na njibi sanne .

Ko buri saabade fu woni talkaaku na rafi jannde na jahaale ewde na wattitinde rewbe na orbe wawtu fu , ko buri hewde e himbe wonda be enyaw sida nder leyde baleebe ga fu ko raaba dow leece na famdi ko raabira kosam inniraabe .

Noy ndabirten nyaw sida?



bi nyaw sida waawaa wuurude si wanaa ley yiyam , na nder ndiyam baawo na nder ndiyam gorko e debbo ,na ley kosam enndu himbee je nyawbe mbaawa raabude goddo si wanaa tawe nyawngun yuurana e dam bannduujam bi nyaw sida ina waai yuurude to neddo fu mo ngu woni fay so tawi ngu banngay , sabu ndegom ingu wada lebbi na duubi jaati ndegom ko ngu bannga e neddo , caggal ko joomum raaba ina waawi raabude ko heewi tawee ina maata cellal e terdem .

bi nyaw sida yuurataana e laabi di:

A.fukkodaade na fukkodeede

.faro leeso (fukkodaade)e neddo mo nyaw ngun woni , ko heewi e :nyawbe nder leyde men baleebe fu ko fukkodoto e nyawbe dey tawee ndeenay ko'e mum (ngattay kappotti)

.na sabinaade hunnduko mo nyaw sida woni ,si tawi odon njogi buure bayoore nder hunnduko na yoga e dakkudi mon na wadda yiyam , keewal e himmbe fu na korsini sabindaade (muytondirde hunnduko e hunnduko) fa ndeena ko'e mubben na fa keba goriraabe na deekiraabe tafon .

B.foro inniyo e bidfo:

.Gilla nde joomum reedi ,

.Ley ndumu

.na foro kasam,

nyaw sida yuuray faro bowdi odon mbaawi

C.foro yiyam:

waaldude e mo nyaw sida nanngi dow dadfo

Wooto faa weeta tawa on ndaabay .

.cokol na tufogal si tawi joomum battal na kural tawee ngal cayfaaka laabi ,

.na hokkondirgol yiyyam si ,

.na faro gineeji hono laamel na pemmborki si tawii gilla goolira lootaaka .

nyaw sida yuray faro jewtooje na wakkondirde ,hono no jonte keefam na faro henndu dum saabi dey sikka fu walaa.

.wondude e mo nyaw sida woni nder baade wootere na suudu wooturu ;

.dum wadi yaagaade joomum na jewtude dum junngo e njungo na sabinddade dum walaa fu baasi gom;

.na hawtude e nyaw sida jogi nyegeere wootere walaa fu baasi;

.nyamdude e joomum nder kaakol gootol dum dum du wala baasi.

Oodfon njaawi raabude nyaw dida sitawi odfon:

.pukkodo (pija) rewbe na worbe feereebe wobbe ,on ndeemilata e gooto;

.naatude worbe na rewbe gilla yonay(duubi pamari)

.rafi gondide ke nyaw sida yo goonga ;

.rafi sawrude nyawuuji leece di fu ;

.na taadirde e labi ngooti na laamel gootel ;

.na ronude deekiyo;

.na talkaaku caabotoongu faa joomum:

_heddoro neema gooto fa abada ;

_hebata yaade suudu dokotoro saku hiinya nyaw mum ;

_rafi tawreede cewdi fa sooda kappot nde muuyi fu ;

_na dillude e leyde fa tawta golle dey naata fijirde na sonnude banndum fa heba ko nyaami ;

si neema wala fu banndu waawata habdude e nyaw nde nyaw na yaawi tampinde tergal sanne , neemaaji lobbi goddi in,a buri fay cafaaje jawtoojo nyaw sida den , konngol gom wi'l mannal nyawuuji woni rafo , yoga wi'l rafo diwan sida yoga du wi'l sida diwan rafo ,hono leydi mbi'eteendi Mozambique mursi nder ndemri 2,3 ley hemre 2,3% ley hitaande 2000, dum woni be mursan20 ley hemre 100 , duubi garooji di , do yaade 2020 dum buytata kebe ley gese faa'e so tawi yo hittande lobbere non.

Noy ndetotoden e nyaw sida

- a) A.nannngitaade(faddaade hoorem) , tewe fukkodotaako na fukodotaake fay nde wootere !



- b) B.keddode e gooto tawee on pukkodotaako fu e godfo feerejo sina on tan .
- c) C.na wattugol kappoti ,si tawi mo ngodufon on ina fukkodo himbe wobbe fu say ngatta kappoti woodi du cooda faa heewa.
- d) Ta pukkodee abada pijoowo na connoowo banndu , na connanteedo wobbe .

B).yiiyam



a)kebe tannyoral e gineeji gollirtede fa noppi tufe na fa taadire , yodi laabudi non ginan .

b)si tawi odon mbaawi kaariya yiyaam godfo feereejo na si tilsi fu lamnde yalla da hiinyaama faa woodi na , si dam kiinyaadam lamnde derowo kolloowol ke dam wala fu nyaw sida fay seeda.

c)tewte tinndinooje to dokoto na to godfo anndu no nyaw sida yaara ,no sawrote , so tawi on meemii godfo jom buure;na on nawtorake e laamel godfo, na godfo fukkodi emon doole (teeti on) doole.

ngatte ganji so tawi odon meema yiyaam godfo , hono si odon cawra buhe , sabu nyaw ngu ina waawi nanngude on si juude mon na njogi pute .

C.sawrude buhe.

a)cawre buhe mon law no woodiri.

b)towte nyawuujii leece daabooji (MST)na buhe gonde nokkuuje cuudiide (hono bawlirde),kakkile e yiyele jaltooje e bawlirde rewbe na worbe si de bi'aade meegake on tewte ittudedede law sabu bi nyaw sida na waawi

sooraadade ko yaawi , kanon kanje ka yo de bawde sawreede ko yaawi e no woodiri.

sida na waawi

raabireede faro yiyam

ndelle kakkile wawtu ngaddufon

mbobbodifon e godfo (aksidan).

D.No inniyo raabirta bidfo.

Si tawii inna on bi nyaw VIH sida ina woni e mum fu alqada ko waawi raabude bidfo wawtu reeda ina wada 15% ,na 45% .

No nyaw ngu raabirta ina heewi idum fecciree hono ni .

Wawtu joomum reeda ,aqadara 5,1^o% ,na 5,10^{oo}.

Nde joomum rimeetee alqadara10,20% ,na10,20 %.

Ley muynude kasam aranndeejam hakkinde lebbi didi(2) alqadara 2,10 na.2,10 %.

Si muynam dam juuti alqadara 5 ,10^{oo}.

Ley leyde gom cafaaji bawde faddade to inniyo raaba bidfo nyaw (VIH) sida ina ngoodi, ina haani du to himbe beydooro yaade e rewbe, na e worbe ta en ndeentoroden kappoti nden nyaw ngun yaawata raabude keccoy, si suka na buyninire biibero fu ina waawi hisrde faro kosam gaaka , kanon mbowka kasam biibero du anndaaka masiibaaji diya waawi waddoyde.

SAIndU 4: ko ANAMED (waamledeere sawroobe finaatawaa nder leyde buubude)

Ko saabi dey “cafaaje finaatawaa”?

Gilla ley jamaanuujji sawroobe finatawaa kam en ngonno ardiibe cafaaje baleeje fu ley gure men fu , faa’e hannden waldeere hawjiinde njamu e cellal (OMS) ley aykam himbe (leyde baleebe) 80% fu arande fu cawrortaakona cafaaje ifinaatawa tafon ko cakitoro lokotoroore, nder cafaaje dokotoro waldeere hilmende njamu e cellal (OMS) na anndi cafaaje (25%) ittaakana nder cafaaje finaatawa nde asili muudum yo ledde cawrooje mbaylita ngari ina connee ndelle cafaaje ledde nafiino gilla wanaa hannden , woodi ina nawtore faa joonin nder leyde baleebe kewde ,nafa ledde cawrooje nder leyde Erop (europe) e leyde Amerika subirrejo (Amerique du nord) yo beydaari nguurndam sabu kannje kiinyete ko cafaaje kese kebee ,ndelle ni kobi hewde e himbe fu cubi cafaaje farmasin de laamu yamiri ,na dokotoroobe , himbe yogaabe ina tanynyori jaati yo safaare tuubaaku jogi cellal mubben .

Haya hannden nder leyde tuubaaku en (Europe) e Amerik (Amerique) ko heewi e mabbe fu fudfi na jawooro fro cafaaje ledde finatawaa , sabu be taykake cafaaje na keewi woodi si a adiide caggal maajum ide njiila , ide keewi haya de nafaata sanne , ndelle dum wadi yogaabe fu subi adude cellal muudum en e juude mubben ndikka , hoolaade cafaaje de annda toy yuuri .

heba hiilno cellal woodi hakkila ko sawrorto .

a)nder nyamdum na njaramum , kam woni horsinde njamduuji finatawa (ko buri fu neddo nyaama ko kam e hoorem remi)hono bibb ledde teptaade ngesa ma na gawri ngesa ma na godfum fereejum .;

b)tawe e hakkilom no adirta ngurndam mum e ley baadem .hono wadude nyegeeje finatawa e lootude wawtu fu , e dimmbude banndum wawtuuji godfi e lootude juudem si yuuwi ladde na si na nyaama , e wodfaade yarde taba e ko nandi e mum .;

c)e muyd gollidinde e himmbe, hono adidinde dabareji e himbe wuro e tewtude no wuro moyfirta .;

d)tewtude cafaaje lobbi si nyawi .

saabo mbpwka men cafaaje tuubaaku keewal e meeden fu yeggitii cafaaje finatawa no nga'i e no ngadirte .

Noy Paamirten yalla cafaaje de maneten de yo lobbe na ?

Himbe heewbe yamii waaldeere sawroobe fina tawaa (ANAMEd) yalla noy wadi ko hebi cafaaje limtaade nder dewetm .ley duubi noogay (20) cakitiidi di min njokki laabi di :

1)min nyaman nafaaji mlekki na safaare nyaw nder nokkuuje to dewte cafaaje ngoni na dow internet na sawroobe finatawa sawriroobe ledde na sawriroobe hudo na konngi .

2) min kiinya min cuftino kibaaruuji di min kebi , ko heewi cafaaje wonaana na beydo na yaara yeeso wawtu fu .si min nani nde safaare yo sawrataana nyaw maanew ngu nder leyde didi (2) ley cafaaje finaatawaa , ni min paama ke yo safaare ronaande e maamiraabe non ni min kiinyaki e masin min ndaara fa min ngatta ki e ledde amin .

3)min eta cafaaje deya nafi sanne deya ndimmbata banndu min ponnda min ndaara torraaji majje .

4)ni min ngatta safaare nden nder cafaaje amin finaatawa min kokka banndiraabe amin wonbe e leyde godde , nawtoroonde no woodiri .

5)miden njamira annde finataa ngollitire si tawi jiinyaama :

a)inde wonni nder cafaaje tuubaaku (hono njumri leggel naanayel ni) ; na

b)na tawe ki hiinyaama e masinaaji fa woodi (hono no atte leggel sinuwaa en bi'eteengel artimesia),na

c)yaadiraabe amin wombe nder leyde to leddeji cukkudi ina kokka min faydaaji sanne (hono no be kolliri min no atte burgu (citronelle) sawrirta nyaw sida ni).

Fedde mopeere en wonnde e sawrooba finatawa (ANAMED)

Alla tagi duuniya no nardi e kulle kawdiniide ley kulle den ledde no toon kujje no . o watti en nder nokku lobbo dey watti nguurey men e ton , fa keben no nawtoriden si en muuyi godfum ,idi caabanoo en ngurnda lobbam , dey o tagi neddo , fa reena keddiidi fa faama nafaaji majji e no di nawtortee.

Nulaabe du ngara fa kolla en noy ngadete fa kisen e iite (yiite, hiite)na sadfaaji godfi jippotoodi dow men ngam junuubaaji men , ko nulaabe ben ngari cennday laamu e talka ibe nafabe be fu ibe kokka mo walaa e goodudo fu .

Alla jom hinna muye hokku en iimaanaaku fa tokke sunna nulaabe men e cellal e tewtude faabaade himbe handube faabeede , dum wadi dey diinaaji di fu ina mballa himbe be ngala bawde fa keba cafaaje lobbe na neemaaji lobbi .

KO WADI DEY Waadeere sawroobe finataa (Anamed)wa watti semmbem e cafaaje fina tawa , fa himbe keba

a)njiita ledde cawrooje , dum araana wiide ekkitaade ittude cafaaje na aawude ledde cawrooje na ittude cafaaje fa sawra himbe wombe ina tampa;

b)hajaade leydi fa wooda (birginde)tinnade ndiyam njaretedam to tuuna hawjaade ladde e kujje ladde ledde cawrooje ;

c)gollidinde e himbe wuro fa heba reena njamum e cellal mum e cellal himbe wurom fa jawdi wurom e nguurey lobbo hebe nder gollal ngal ;

d)beydude bawde e hoolaare ko gollata , fati hedo wadaneede ko waawi wadde hono nyiba hoorem cuudi janngirdi na cawrodi heba heta feenaare muudum;

e)e yettude ko Alla hokkidum ley tageefom .

Hannden, waldeere sawroobe finatawa (Anamed) ina golli e gurupumaaji e baale nder aduna fu , buri fu nder leyde baleebe ,golloobe fa heba be kewta ko'e mabbe bannga njamuuji mabbe na yurmeende , fa ngollira hakkilooji mabbe fa be ndamma jawdi mabbe ,gurupumaaji Anamed na ngoni RDC congo ,na Eritre na Ethipie,na Allemagne e Keneyana Malawi e Mozambique na Myanmar e Nigeria na Afrique du sud e Soudan na suisse e Tanzanie e ouganda e Ukrene e Asie.

Ko woni cafaaje finatawa

faydaaji cafaaje tuubaaku (dokotoro)	Faydaaji cafaaje finatawaaaje na led
<p>1.laa'aare</p> <p>2.ko de kiinyira masinaaji woodi du ide njarra to hennom fu</p> <p>3. sawroobe ben na njagi annde sanne na anndi banndu na paami du nyawuuji .</p> <p>4.nyawbe benkiinye masinaaji faa wooda.</p> <p>5. cafaaji den fu na ngoodi etorgal.</p> <p>6.cafaaji den du ina moobi nokku lobbo.</p> <p>7)leddeden de be ngadirtacafaaje den du yo janggaade.</p> <p>8)laamu duna hawji no de adirte.</p> <p>9)sinyawu naatidu keewal e himbefu na waawisawreede nde wootere.</p> <p>10)ibe njangi nocafaaje den connirte faakanto law .</p> <p>11)cafaaje de du na ngoodi semmbe ina mboodi .</p>	<p>1)nde gollitirtaanaledde de anndudon de mbodfa.</p> <p>2.nawtoraade ledde e buytogol birgiiji di nafaa na torrooji ladde</p> <p>3.ceede leydi mon naatata e cogguuji cafaaje tiidude booyooji e juude doonye en .</p> <p>4.coggu pamaro nafaowo cawroowo mo torrata cawreedeo.</p> <p>5.na waawi waddande himbe wuro golleeji lobbi bawdi hokkude dum en ceede nder golleeji li'eeji e tafugol cafaaji .</p> <p>6.ceede itteteede fa cafaaje coode keddoto nder wuro ton na nawtore e cogguuji goddi.</p> <p>7.cawroowo on du na hakkila sadfaaji leydi ndin fu na sadfa wuro.</p> <p>8.na beyda kaalisi nder wuro.</p> <p>9.cawroowo on haala wuro ngonni haalata.</p> <p>10. cawroobe finatawaa na ngoni ley nokkuuje de fu fay lay ladde burnde fu sukkude na towude.</p> <p>11.ndegom du tawan kaynde tan woni safaare badiinde wawnde faabaade himbe wawtum.</p>

Ni Anamed hollirta no "cafaaje finatawa" njeysi faydaaji limtaadi dow ga dii fu e nawtoraade ledde finaatawa e faydaaji cafaaje tuubaaku .woodi du Ni Anamed hollirta no "cafaaje finatawa" njeysi faydaaji limtaadi dow ga dii fu e nawtoraade ledde finaatawa e faydaaji cafaaje tuubaaku . sawroobe finatawa na njamire tawe.

a)na hanndi ko woni cellal e no cellal waawi siforaade fu ,woodi kakkilana ndiyam njareteedam tewee dam laabdam , tawe nukkum du na laabi na wadi nokkuuje to tuundiiji ndufete e to ndiyeede tuunude bmurtorto gallem.

b) e hajaade ladde, tiiraade ledde e hawjaade ledde cawrooji nder ngenndim e ley ladde .

)wadude li'aaha ledde cawrooji fa tawe wawtu mo muuyi lekki na c waawi hebude ki to badiidum.

Hono ni golle cafaaje mbaawi weddfitireede fa yaaja , tawe kaalisi bonay fa noon fu

SalIndu5:wuurude nguurndam lobbam tawe na wondi e nyaw sida.

nyawbe wondube e nyaw sida na kaaja sawrugol lobbol ,ndelle cawrireebe yidde e yurmeende .

won konngol mbiingol safaare burnde fu wodde yo yurmeende , bernde lamnde yo safaare , ka bernde baleere yo helataana yi'e.

E nder sawrugol , sawrirde nyawdo yurmeende e tinndinooje firtataana:

a)hiilnaade nyado on ley koreejim.

Taa nefa'o na meema mo wawtu wawtu.na yewtida e makko sanne si nyado on yo neddo himbe ngatteemo ley suudu to biri fu yewtinaade , kokkeemo neemaaji di nooneji e ko yami fu si on mbawti,kokkeemo dimme lobbe , ko heewi e himbe dadiri ni e nyawuujji bondi fay nyaw sida!

b)paabe nyawdo on fa maata kamdu na woodi haaju na hiilna du .nyawdo na waawi wallude golleeji wuro e nder li'eeji kolleemo sawreteebe wobbe (lekkol) ngadde mballaaji mabbe na faydaaji mabbe goddi di be burube mo tampude ,ngade batuuji nder cuudi jangirdi kokki on kokkon nyawbe ben. Na heewi ko wadete faa hannden ! tawe yaade lokotoroore yo tilsan.

c) kokke neemaaji di nooneji .

ndel be fu be njeyaana wattitinde neemaaji wawtu fu .wattitingol neemaaji jeyaana taawe ndegom tew na ko beyda yiyyam na lamdam laarabuube ;na bibbe ledde na bibbe awtiiriji goddi , dum yo kulle lobbe bawde beydan neddo cellal , ndiyam bibbe ledde na haaguhi ledde na njey taweede ley neemaaji limtaadi joonin di .mboddo den yarde ndeyeele sukkar conneteede de dey njaren ndiyam bulli laabudam , kanjam buri njamu (njokke tinndinooje gonde nder dewtere nde hello 1)si tawi odon njogi leggel ndolle nawtore une haako kon fa laato conndi dey ngatton nder ndiyam dam fa dam taya , na ngatton conndin ndin nder defiiru moodon iki woodi nafaaji kewdi , na nyaamon neemaaji goddi beydooji yiyyam .



himbe be nyaw sida nanngi na kaaja neemaaji beydooji yiifam na vitamin hono njamndi na hono dum e banndu , idi mbaawi taweede nder ngofoondi na ley haako hecco na ley laayi na boccoode jawle na cofe , hono doon e banndum . si tawi mo nyaw sida woni dey na reedi , na haani tawee nyaama neemaaji di nooneji . ko biri fu haandude tawee nyawdo on na nyaama neemaaji kuyfudi , hono suppu na bibbe ledde nden joomum yaawata foofude , woodi si foofay banndum bonataa fa noon fu ,nden du banndum waawi habdude e nyawuuji

godfi.



d)kakkile e buhe jawde.kokke ndiyam njarotoofam,tinne e lootude nyegeee moodon,kakkile e mbeeyu tuunungu hono cuurkiiji na sollare tinne ta ndaabon buhe .

e)ngade no ngadoton fu fa tawe piilol moodon na weli on. ngade nder suudu moodon tawee naange na naata , ngade nate e kokuuji mon , kokke nyawdo mon leeso lobbo , coddire matala on e wude mana e dra mo lonngom tiida , kabbane leeso ngon arklla , ngatte pinndiiji na kuttukuruutuui bawdi faddaade bowdi ley suudu ndun ; hono leggel naana na burgu leemuruujo.

f)Boose ndegom.ngadfire haako leggel naana na burgu leemuruujo nebbam boosirdam .

g)cawre buhe jaltooji ndegom ko yaawi.himbe be nyaw sida nangi na famdi ko maayata ni tawe buhe nyaw ngun jaati caabaniidum en nder nyawuui godfi kawrindorta e nyaw ngun ginan ko saabano joomum,tawe nyayuuji din ngana nyanguu e anndaade , si di nanngi godfo feerejo mo nyaw sida wala fu di njaawan sellude , ka mo nyaw sida nangi ka idi caabanoodum maayde , ko buri hewde nde ndiyam banndu joomum (cd4+famditi fa hewti capande joy (50) microlitere nder yiyam .

dum wodi dey na haani buyre fu nanngunde mo nyaw sida woni na haani sawre ko yaawi tawe du no woodiri .

Si tawi nyaw sida hebiima :

njoode e naange ko famdi fu fa hewta leer gooto,fa kebon witamin D yuuroowo e naange na naata nder nguru mon .

Maaje balli moodon nyande fu , na haani keddoda ada satti seeda no ngadaata fu , golle keewdo na nafa banndu sanne .

Ngollide e himbe

-kollee wobbe sadfaaji mon,

-njannge dewtere nde anon e himbe ,

-tiire dey ngollidon e himbe wuro ley li'aaha moodon,

-tafide cafaaje moodon .

.laate kegitiido !njette Alla dow ko hegiti fu nder nguurdam mon , kooyire nyaw sida hono no nyawuuji fu ke ofon mbaawi hawude ngu .

Gatte kapottaji!nde pukkodoton ,faa'e so gorii on na haani ngatton kapotti fa heba to ndaabon nyaw ngun gadin.

Dum fu !hollude yurmeende e sawrude law na taadina banngugol nyaw ngun na hiina du nyawuuji goddi baariidi nyaw sida , nde ngenndi fu na baade fu ummi na gollida ,dum na beyda anndal na wallina hakkillo .

Tokotoroojo gomma wadiinon ley leydi Zimbabwe:

<<Be nyibanimo cuurel pamarel to nyallata ton o waalata mo doomi mayde .faa'e gooto ndaarataa no wa'animo –si wana fa fukkinana mo neema e dammbugal tancoyfo .nyannde gom njaami to makko fa mi ndaara noy wa'animo , fay gooto wi'aykam mi naata nder suudu ndu o woni ndun .ciinumi say mi naata ni omtumi dammbugal fa mi naata kaakol makko jardugol na suudinon adumi kol njaami ittu mi ndiyam mbulnumida , lootumi min e sukaabe baade dido(2) gomma ngari mballikam lootude o , min njoyyinimo e naange faa booyi , dum yo huunde nde o wayri gilla lebbi , min mbuuti suudu makko min lonni kaddule makko ,e kude makko cuddamaaje , de tuutaade tan pikitii e mubben , wotu mo min lootanno suudu ndu tawi miden njongi cafaaje ma , ni mide haalda e makko mida wi'a be mi warowan nyannde fu fa mida loota'o mida lonae kaddule makko , woodi du mi nyaamna 'o neema makko , nden ni koreji makko du naati na kiilnoomo , dum buray faa'e jeddiije tati (3) caggal majjum dey ko o maayi ,gilla nyande ngarumi to makko dey mbiimi mo yonki fu na maaya gilla nden o sunaaki gadin >>

dum woni ko yurminin , won fu ko njiidon ko nandi e dum na ?

si tawi koreeji neddo o njannguno nde dewtere dey tawi na anndu no cafaaje finatawa fu ! ngel tamkayel faddirtaake ni , twan o hebanno cakite lobbi na fa ngurndam njuutudam .

ngatte mo nyaw sida nanngi hakkunde mon !odon mbawi nyamdude

na hawtude kaakol gootol tawe baasi fu wala .

ngorre e joomum hono no ngorrunodon e mum gilla arane

nglle golle moodo nde yo ndemri na jaagu na ley birow !
njokke tinndinooje nde dewtere

fa kebon faydaaji kewdi nder mayre bawdi beydande on no cafaaje finatawa mbaawi nafirde on ..

SalnDu 6:fa banndu habda e nyawuuji goddi .

Ko buri hewde e cafaaje jawtooje tooke nyaw sida , ko de laati fu nde de tuubaaku na baleebe fu fa de :

1.paddo bi nyaw ngun fati beydo na ,



2. de mbara bi nyaw ngun /na

3.fu de kokka banndu semmbe heba no habdiri e bibbe nyawuuji goddi,

4. na fa sawra alhaaliji sida hono dogguru na fa banndu ta fooya woodi tuuyu hayitan , nyaanyare nden du buytoto , hakkilom du artan, no worrunon .

5. fa neddo heba tawe bannum na waawi habdude en nyawuuji di fu siwana tokka ko sifa nder dewtere nde . ndeene ko'e mon e neema mon e la'aare lobber fa keddodon ono ngoodi semmbe fa abada , njitle ndegom na mbaadodon negesooji (keekeeji)



Na ngolle golleeji juude fa kebon tawe semmbe mon na heddi, woodi taa njeebe du cafaaje finatawa limteteede joonin de.

1) lay (alium satium)

Ngatte lay ley neemaaji moodon di nyaamoton nyannde fu ,fa cembindinon yiyam moodon mbawdam faddanaade on nyawuuji. njamire di limteteedi joonin di nde keyfe yiyam bie"eteede CD+buytake fa heddi alqadara keyfe 200 nder mm3,nden tooke cafaaje buytooje tooke nyaw sida laatoto ko taykinaaki .ko saaboto fa yiyam dam waawata fadda nyaw ngun ,dey nyaw sida nyannga faa sanne. dum wadi dey no wadete fu wade fa hada SIDA beydaade law e sawrude buhe fu law law no de laatori fu ,fa heba tawe banndu ndun heddo na waawi faddade nyawuuji

Walde sawroobe finatawa na yamira sawroobe finatawa fu si na cawra fu tewta wadude etorde fa na etira cafaaje etorde woowaande woni garamuuji lay capande joy(50) (dum na hawra biddo gooto)fa sawra buhe mo nyaw sida nanngi , adadu mo hewtay bibbe lay tato (3) nyannde fu hadsdi dum woni ko yamira fa faddo buhe de nyaw ngun waawi saabaade , fa heba du hisa e buhe kese godde .nder lay ina tawe caffaje kewde hono safaare ,safaare buhe ,na safaare cammbiri ,na safa ,na nyawuuji leece goddi .

Himbe be balli muudum en njabataa lay kam en ka nde nyaami lay fu no laatonoodum en naw reedu, ben njeyaana adidinde dum e nebam seeda bullanga na nebeele ledde godde fa haba to lay on naawa deedi mabbe , ley leydi sinuwaa en tot lay yo sawroritaakena buhe ley reedu.

Haalaaji goddi na mb'a ke lay na faddo boode buytooji tooke nyaw sida den ngolla fa wooda , wobbe tewtoobe annde cafaaje du mbi'i dum wana goonga.

2.Artemisia annua

Hono no binndi kolliri ni , ko buri hewde e nyawbe be nyaw sida nanngi balli mubbe ngala keyyi yiyam kewde woodi du hakkilooji mubben keyataadum en , dum wara wiide ke keyye T-cells,keewa , woodi du banndu ndun jaasi , hono no Dharmananda wi'unon nder haalam ni , artemisia annua na be ydita kayye yiyam ,na wallina hakkillo du , na yallita du fa fu fonnditoo.cawroowo finatawa yuwoowo leyde siin joodiido New York (Susan Paul)sawriri e safaare nde nyawbe duubi tati (3) o hollik e safaare nde wala fu baasi gom bawdo torrude neddo ,nde duuda du ceede , o wi'i du si won no worri safaare artemisia anua ina buri fay cafaaje bi'aade na buyta tooke nyaw sida den woodude , sabu nder majje na tawa safaare yaawunde habdude e nyaw ngun , woodi du nde wala tooke bonde !

To anamed (walde sawroobe finatawa) be mbii ,min annda noy min ngada fa min cennda di goongaaji , ka non keewal e nyawbe be nyaw sida nanngi , cawrorake e de cafaaje

Artemisia hono no ka haala ngaroha :

E ley di taykaaji wadi dey miden njamira on njokkiro hono no min kollirta joonin ni :ley nyalaade sappo aranndeeje ,ngatta haako artemisia yorko girbe tati(3)keewde pette ley liitere ndiyam nguldam accon faa wada minitaaji 15 dey ciwondam dey accon faa feewa dey puddon yarde mballon njaron liitere nden fu ley nyalooma gooto, njokkondiron non fa wada balde 10 cagal balde sappo fu adon hunnduko tas mo kafe dey ndiyam nguldam dey mbanyjon dum hawrataana feccere liitere (ml250)dow haako artemisia yorko hunnduko girbal ,accon soofa minitaaji 15 dey njaron gilla subaka .hunnduko girbal haako yorko hawrataana gram 1.5gr si wana noon du odon mbaawi fonndirde paalel to pelekil itta ,si tawi ponndon ngon na tiidi on fu lamndodon cawroowo moodon finatawaa holla on no ki yardete .leydi Inde wuro na i''e punjabi hollike artemisia inna buri ledde capande joy e didi (52) bi''aade na cawra nyaw sida de fu .

3.Tirottaahi (azadirachta indica nime)

Banndu na waawi reeneede fati raaba buhe sanne si neddo na lootoro saabunnde tirottaahi nyannde fu na neddo na waawi ni jangga haako kon faa waaya dey acca feewa seeda dey tummba ley ndiyam dam gilla dam foowi .projetb bi'eteedo kibiskom joodiido leydi Keneya ,,nder banngal

sawrugol mum sawri nyawbe hawbe ,na yamira nyawbe nyaama maasa gadiraado bibbe tirottaahi(na nebam tirottaahi)porje bi"eteedo Pemaculture joodiido leydi Malawi e tawti lokotoroore kuluva nder ungannda de nokkuuje didi fu na una haako tirottaahi yorko ley lebba didi fu na njarna nyawben en be nyaw sida nanngi mo hennom fu hunnduko girbal ley jeddiire .

4.Burgu mo uurngol leemuru (cymbopogon citratus, citronelle)

Atte citronelle:njonngede hunnduko jonngo haako citronelle hecco ley liitere ndiyam accon waaya hakke minitaji 15 dey ciwon.na njaron nyannde fu liiteraaji didi atte citronelle nyande fu tawe yo odon njarda seeda seede.ley lokotoore wi"eteende Moretele Hospice ley leydi Afrique du SuD ,ton goddo na wi"e Mpho eMotlhasedi egollidibem yobbe,be nyi"i ke nyawbe be sida nanngi yaroobe atte citronelle nyande fu , naati nyamde na mbeladum en woodi du naati na paya ngatti du semmbe .

5. Manngoroohi (mangifere indica Mangue)

Atte haako manngoroohi:itte tammbande junngo wiliter ngatte ley liitere ndiyam gnuldum hakke minitaji 15 ,dey ciwon njariron seeda seeda haddi nyalooma on liitere ndenfu

6. Tekitti nyiiwa kin ina woodi siiji kewdi (aloe vera)

Waldeere wi'eteende Institute of herbal medecine (e sawwirde ledde finatawaaje) joodiinde Nairobi leydi Kenya ina hiinya fa ndaara noy tekitti nyiiwa mbaawi hoofireede fa beydana balli wawde habdude e nyawuuji sabu nder lekki tekitti nyiibi na tawre tooke gom na mbi'e acemannon,barrooji bi nyaw SiDa ley waylitingol makko bi nyaw on hono kaata ni fa waawata bilaade e keyfe yiifam bi'eteede lymphocytes den ,walde sawroobe finatawa wi'eteende ,T anamed na yamira be nyaw siDa nanngi na nyaama nyannde fu teketa nyiibi nyanndu fu girbal na girbe 2.

7.Njumri finatatawwari .

Waaldeere ndenni gadin ben be nyaw SiDa nanngi nyaama njumri,sabu njumri na waawi habdude e buhe bonde e nyawuuji leece goddi , waaldeere sawroobe finatawa joodiinde Bukavu leydi kongo , faami ke hawrondirgo njumri tekkita nyiibi eate artemisia e lay na kokka nyawbe semmbe woodi du na wallabe balli din fa kabda e nyawuuji goddi .

8.Njumri cawroori sida

Dokotoroojo nder lokotoroore mopeere en Neisu ley leydi congo ,o yiiti de cafaaje limteteede joonin de ,ko mi tawa na waawi nafude ton :njoorne dey mbison de ledde den tawe fu yo etoode wwotere ,go'o :haakuTiirottaahi , e haako Artemisia annua haako gabuyel e leki teketti nyiiwa .cowne conndi haako kon garamuuji 100 dey ngatton dum nder milimeeteraaji Alcool 700 mo tookem bura 95% e ndiyam nguldum milimeeteraaji 300 dey siiwe si wadi jeddiire.njariron tobban 30 nder nyalooma fu .

Salndu7: noy ledde cawwirta nyawuuji jaadooji e nyaw SIDA.

Aranel fu 1:do tammbande junngo woni ko nyawdo on waawi tammbude e njunngom dey ombango.

Didabel2:ley haalaaji di goddi majji yo ko itta ley dewte godde .

Tatabel 3:cafaaje de fu wanaa ko balli jonngede wuro non .miden ndookoo on no ngadon waaldeere dey ngollidon na ngadon asosiyaasiyon gullidal nder

gure mon.yame mballa to madaniibe na jom farmasi ,fa kebon kiinyon ledde godde de tooke mubben waawi toorude .

nayabe4:Nder do miden kolla nyawuuji kewdi e alhaaliiji muudum en , ka non yoga majji hawrondiray e nyaw sida ka non waawata lamneede siwana hiinyaakana e masinaaji , dum wadi dey miden njamira on neddo fu mo nyaw ngu anndana nanngi fu na haani doggana suudu dokotoro ,buri fu ley gure de cafaaje finatawa ngala gadin .

Buhe

Ko saaboto buhe den woni, dey keyfe yiyam den buytake ndiyama tan heddi nder bannu ,dum fay nyamdu bonndu na waawi saabaade dum ,hono rafi wattitinde nyamduuji,na nyamduuji kesi di sinadar hono boode bonde , caabootoode wattitagol yiyam fa keyfe yiyam mbattita ngaadi , na buhe den mbaawi laato finatawaaje .ko non buhe sukaabe ka nyaw gom na waawi saabaade dum ,na tuundi .buhe den na mbaawi saabanaade on tampiri, na rafi muyde nyamde ,na saabo fa ndegom neddo muuya nyamde ko lamsi , fa naata na nyaama boosu na loope ndegomma ,dum na hokka bannu semmbe seeda sabu yo dum laamdum lobbam nafoojam bannu ndegom si neddo adiriidam nenna ,tewte nyaamon nyamduuji di njamndi , kam woni hono tew na (heyre),na lidfi , na awtiriji di haako hodo heccoriya , hono hiso na haako kuudaku na haako nyebbe hecco na jigile .nyaamude bibbe ledde kcce du na hokka en vitamin C (deenoowo balli men ebuhe)na ballita badndu du fa sankita vitamin njamndiijo on .f'e defirde barmaaji na kaserolji jamde na saabanoo en fa keben njamdi seeda nder neemaji men goddi .si dalliili fu wala no kebiron njamndi nder neemaaji moodon , odon mbaawi tewton fontire nde leydi fuddi nyamde dey disondum e leemuruure na manngoroore fa waala weeta dey muyton manngoro on n leemuru on njokondiron non faa wada balde , woodi odon cara jaldi du ndeggom .

CuKKu

Cukke na faddo powle ,sabu gudde taweteede ley buuce den uddata , si neddo na foofa , joomu na siika fa dow , buri jamma ,ndegom cukku yo tawaangal ,na waawi ndegom yo neema mo neddo yida nyami ,na foofude henndu ndu welaadum , na ndegom na tawe durma bola saabiidum .cukku na haani hiilne faa wooda ,sabu na waawi beydaade watu gooto .

1.EN ennde(euphorbe indienne):

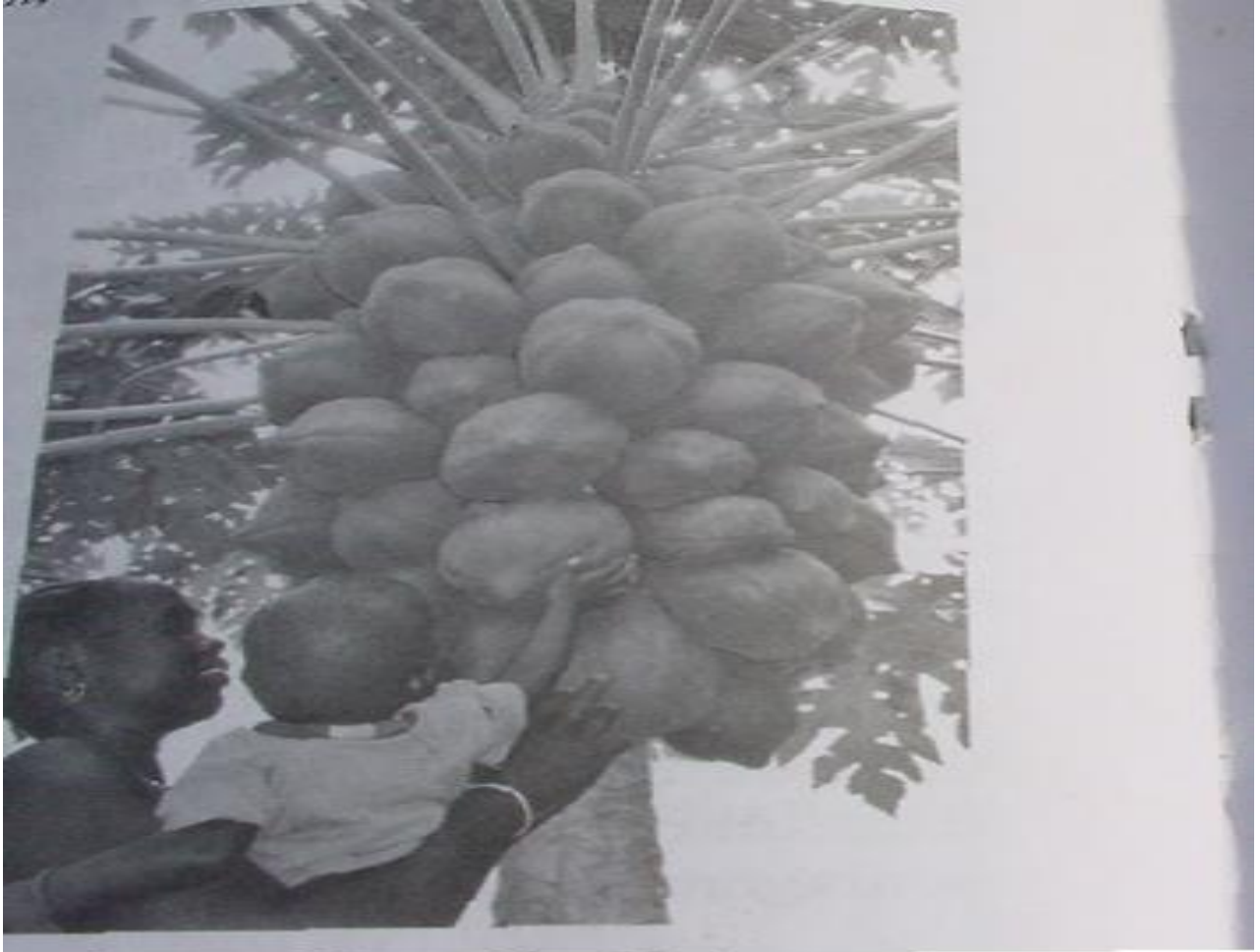
a) cuurtine haako en ennde yoorko hono no taba yardete ni,na

b)na jamma fu hunon haako en ennde yorko hunnduko junngo dey ngatto ley talla mon mbawlodon fa weeta.

c)njonnge haako kon tammbande junngo haako en ennde hecco nder tasel ndiyam fa wula seda hakke minitaji 15, dey ciion , odon mbooda seeda seeda fa to hanti . ndewondiron non faa wada balde jeetati(8) jokkondirde.

2.Leggel naanayel(eucalyptus globulus): une tammande juunngo mon haako leggel naana hecco na yorko dey ngatton ley mililiiteraaji 25o ml ndiyam nguldam dey urodon cuurki kin fa wada minitaji 15 tawe ada suudi disaare dow hoorema non wadata fa curki kin naata neddo fa wooda .

3Papay(carica papaya):ngatte wilitere haako papay yorko ley boygal dey curtinon na ley derewol ,na mbison conndi haako kon ley yulbe dey urodon curki kin.



4. Sigaare haaDunde nafaore cukku legga luumnga (datura stramonium): sigaareji kaadufi nafaooji cukku na ngadire hono ni :
Haako legga lumnga yoorko (datura stramonium) miligaramuuji 150mg
Haako leggel naana yoroko (eucalyptus globulus) miligaramuuji 150mg
Haako papay yoroko (carica papay) miligaramuuji 700mg
Dey wade sigaare neddo suuratina.
Naawu hunnduko ,durma e harsuru.

1. Laay (alium sativum) ley Anm0021)

Safaare laayi fu na haani yardeede e ndiyam leemuru .leemuru na hokka banndu wittaminji nafaoojidum woodi na walla banndu fa sakita laayi on nder mum .

- a) **nyaamee laayi kecco-laayire bumbure fecce nde tati nyalooma nyaame, sitawi naawu ngun tookem beydake ni cowon cafaaje de nde tati.**
- b) **Njumri laayi.** Taye laayi hunnduko baajooru , dey njoorton njumri nder don faa heewa tatteji ton fu . dey pukkinon baajooru ndun ley nokkuure nde wula sanne, faa wada hakke jeddire ne jeddiije didi(2), nden njumri ndin siiboto ndiyam laayi on fu o waggida fa o mo moorto .ta ciwe .nawtooredum hakke lebbi tati 3 .njare hunnduko girbel kafe pamarel ngel leere fu .
- c) **Hawrondirde sukkar e laayi. ko holla na sawra durma; une layi hunndu girbel kafe pamarel .kawrondirde e sukkar du hunnduko maggel .njare hunnduko maggel leer fu.**

2. Albacce (alium cepa) albasan e laayi fu yo ngaadi ngootiri ,ka albasan buri welde.

a)Hawrondirde albasan e sukkar.taye albasan kecco ngadon tafoy pamaroy , dey mbison sukar seeda dow mum ,dey uddon kaakol ngol faa wooda , si wadi leeriji seeda , on keban ko nandi e njumri mbojitoori ndi ndakam mbeldam , woodi du wo safaare lobbere nafaore durma nde suka e mawdo fu mbaawi yarude.

b)Njaram albasan. Ngatte albasan faccere horde kosam (manaaje gartude de)albasan tayaado , ngatton ndiyam du hunnduko maynde dey irton fa hawrita , njariron dum seeda seeda fa to hantii ley nyalooma on ni.

3) Artemisia (leggel siinuwa en)

a) Atte artemisia.njaree atte artemisia hunnduko barraadu kile tati 3 nyannde fu ,ngatte haako hunnduko girbal kafe,na tammande junngo ley ley ndiyam nguuldam , dey ciwion ofon njara haddi nyalooma on fu ,

b)Uraade.ngatte haako hunnduko girbal ley ndiyam nguuldam dey hurodon cuurki kin gilla na wulli.

4.Manngoroohi.(mangifera indica):Kooye wilitere manngoroohi garamuuji 30 (tamande junngo) dey ngatton dum ley liiter ndiyam dey njonngon dam fa wada minitaaji 10 . ciwion njaron dam dam fu ley nyalooma on tan . taa njare fa diwa balde 8 jokkondirde.

5.Leggel naanayel (ta njarnee mo hewtinay hitaande)

a) Atte leggel naana.une tammande tammande junngo haako yoorko na hecco ,njonngon dum ley liitere ndiyam alkadara minitaaji 5 , dey ciwion njariron seeda seeda fa to hannti.

b)Nebbam leggel naana. Tummba kaakel paamarel gondugel e conndi leggel ngel fecce horde kasam , nebam



bul

annga du feccere hoorde .palnon hono cobbal falnirte ni fa wada leer gooto ,

boosire nebam dam becce mon kile 2 nyannde fu , ta boosireedam sukaabe be ndiyay hitaande.

c) siiron leggel naana cawroowo durma.mbanje liitere ndiyam ngulda dow haako yoorke garamuuji 65 g ,dey uddon kaakol ngol accon soofa faa wada leeruuji 6 , ciwon dey karondiro sukara garamuuji 180 fu ley mililiteraaji 100 , dey mbulnitondon gadin dey ciwon , suka mo duubi 7 na waawi yarneede hunnduko girbal kafe kile tati nyalooma , heddiibe etee tafon dey ko njarnee , ka mawdo ka yara atte on burtitanidum siiro.

d) Tobbe leggel naana cawrooje durma. Ngatte ndiyam alkohol mo semmbem diway 95% mililiteraaji 700 e tawti ndiyam nguldam mililiteraaji 300 kawrondiron e haako leggel naana garamuuji 100 ngatton e kaakol uddon faa wada jeddiire . mawbe na mbaawi njara tobbe 30 kile 3 nyalooma fu.

6.Leemuru (citrus limon) .njonnge wiilitere haako leemu temmande juude 2 ley liitere ndiyam nguldam , dey ciwon njariron seeda seeda ley nyalooma.

b) Atte leemuruure.teye leemuru hunnduko juude 2 . beydon ndiyam nguldam liitere,ngatoon lay kaakol pamarol ,dey tuummbon kaaol ngol ley barma keewdo ndiyam dey njonngon fa wada minitaaji 15, dey ciwon ,mawbe na njara jonngannde nden fu ley nyalooma on , sukaabe du ,ko nyaki , taawe lekki leemuruuhi kin fuufaaka posom baarowo kobbe .

7. kaakaduru.(zingiber officinale):

a)njumri kaakaduru.kooye kaakaduru kecco tayaado garamuuji 25 kawrondiron e alkool jaretedo mo 80% faa heewa ,fa heba dum fu dum hawrowa mililiteraaji 100, accon fukkoro jeddiire , dey booson .njaron tobbe 20 na 30 nyannde fu kile 3 na 4.

b) Atte kaakaduru .njonnge kaakadur faa waaya dey beydon hundduko girbal ley don .

8. Awoka (persea americana):njonnge wiilitere awoka tammande junngo Oransi (citrus sinensis):njonnge haako oransi temmande junngo ley litere 1 fa wada minitaaji 2 dey njaron fu nde wootere .

hunnduko junngo nder ndiyam seeda dey urodon cuurngol ngol .

11.Lamdam nyaametedam.cownea lamdam hunnduko girbal mangal dey urodon cuurngol ngol faa naata becce mon

Cadawe dow banndu

Si on tawraaka fu safaare wonnde ,mbuje nebam ngojiihi na ndiyam le tikketi nyiwa dow don .

Safa hunnduko.

Safa hunnduko woni alhaali hono gunya ni jaltooo e kunndule yimbe ndegom ,ina saabo fa hunnduko buuta , si tawi banndu nedde tampi faa wala semmbe gadin , idum yaawi yaldude himbe be nyawuuji naawdi nanngi ,hono SIDA

Safa on na waawi fuddude na buuta nde bi nyaw jaltoowo dow tergal on lalli, dum na waawi laataade si tawi joomum na adannoo boode naffooje buddi fa gilla ko booyi .

Pute den na tagoro putoy pamaroy ndanehoy koy mbordi , na batate boddeje .alhaaliiji jaawudi : woni rafi muyde nyamde mo naawu hunnduko saaboto ,na pute piilol hunnduko fu , na ndegom lakademngel naawata .cafaaje limteteede joonin de na mbaawi lootireede hunnduko ,na mballa du buhe den celle , yogaaje du na mbelna tutte fa nyamde mbela neddo ,unnduko heddo na leppi tawee yoorata sanne .

1. Atte haako manngoroohi .
2. Muyte tomaatiire benndunde na fecce anaana benndudo kile 2 nyalooma (si tawi deedi mon ndoggataa)
3. bibbe ledde kebad fu kile didi nyalooma .
4. muytee leemuruure teptaande e innum gilla na heccidi ,girbel kafe ndiyam e laamdiam .
5. Atte rannyere leemurooho .
6. Laayi e njumri –njare hunnduko girbal e saatu fu .
7. Kawrondire haako artemisia hecco e neemaaji moodon , sukaabe na muuyi ko hawrondire e ko lamsi , ko wade conndi dey hawrondire e njumri.
8. Mbuubore kundule moodon e ndiyam laamdiam.
9. njare hunnduko korel ndiyam kawrondiraadam e (bicarbonate na soude) Si tawi nyamde den koyay ,ndeente e bibbe ledde lammude faa boyta seeda,sabu ide caabo jannaro ndegom ,nyaame neema buubudo, nyaame ko waggidi hono poppitere na ko nandi e muudum .

Reedu doggooru .

Nyaw sida na wawi saabaade reedu doggooru , na rafo , na tuundi, na jontere keefam , na sawaara , na kolera, kawrondire lamdam e sukkar dey njonngo

Dessin 10

odon njara (sro) kawndire hunnduko girbe 2 sukkar e feccere girbel pamarel ngel kafe ngel lamdam de njonngon liitere ndiyam , dey njaron odon mbaawi beydude du :

1. Atte haako goyaawu .njonnge haako goyaawu hunnduko njunngu ley liitere ndiyam fa wda minitaaji 20 dow hiite dey ciwon odon njarira seeda ssefa , njokkondire safaare nden fa wada balde 8.
 2. Atte en ennde .njonnge hudo en ennde hunnduko njonngo ley liitere ndiyam fa wada minitaaji 5 dey ciwon njaron njokkondiron non faa w wada balde 8.
 3. Atte haako manngoro .ndaare nder dewtere (ANM hello 71)
 4. Kaarotti.loote karottiji mawde 2 dey ngadodde tayoy pamaroy , njonngonde dow hiite famare fa wada minitaaji 5 nder liitere ndiyam , dey nyaamon karroti on njaron ndiyam dam du ,na nyaamon karotti kecco fa yonta .
 5. Atte Artemisia.atte on na anndira lootude reedu e wattude semmbe banndu.
 6. Maaro.njare ndiyam maaro njonngaako , na kukkuno maaro faa laato yulbe dey ngatton nder ndiyam njaron na njaron roosiji goddi .
 7. Tiirottaahi.njonnge liftorooji tirottaahi40 ley ndiyal seeda wula dey acco feewa dey njaron .
 8. Nyaame neemaaji di seeda seeda , banan na , hakkile e neemaaji di bellere (paydi).
- Naawu banndu.njare atte hoyooro njonngaako , tawraako witeen B nafaawo naawu dadi , atte hoooro na faddo bi nyaw doyru .
- Naawuujji banndu na paawngal na mbaawi sawrireede ndegom kafe , si tawi naawu yo ley reedu du say safaare reedu filee feerem .
- Si tawi nyawdo on na fekkora jannaro ngon na mawni e mum , njarneemo taba wuy , njoornaaka dey fiile hono sigaare ni dey joomum fooda hon no taba yarirte nder gure men , fa njannaro ngon yankira , taba wuy na waawi njongeete hono no atte ni dey yare ka non kolle lokotoroobe mon tafon, sabu nawtoraade taba wuy yo ko hada ley leyde godde .
- nyoryoru .sabaabum woni jaldi, na keefam , na sawaara , na ndegom tawan yo teketo nyawi ,si tawi jannaro ngon buytaaki fu kokke joomum safaare jaldi ,

si tawi dum fa dum nafay naawu reedu ndun ngade cafaaje limteteede joonin de: kaakaduru:lopee kaakaduru hunnduko junngo dey njonngo dum fa wada minitaaji 1à ley liitere ndiyam .njaron ley nyalooma .

Goyaawu :si tawi naawu reedu ndun ko naawata dum na doggo , njonnge haako goyaawu honndun jonngo ley liitere ndiyam fa wada minitaaji 20 dey ciwon njaron le nyalooma .

Teketti nyiiwa : nyannde fu nyaame teketti nyiiwa gilla suba kecco dey njaron ndiyam na njumri dowmum.

Naawu tergal

Si tawi nyawdon on na maata naw terde na wa”a hono ko tampi , boosee mo nyannde fu , ngade nebam ley gure mon ngadiron no hollirte:Arannde fu , unne haako ledde yorko jeyko hawrondireede ko tafon ,nde de 2 na 3 ledde garooje de: leggel naanayel, leemuruuhi , oranjihi ,dey adon kaakol ponndirkol tawa (miligarammuji 100)conndi haako lekki fu beydon liitere nebam bulanga leymum na nebam ledde godde , dey mbulnon fa wada leere gooto 1h dey ciwon accon faa feewa dey boosiron joomum , ndeson nebam dam ley nokku nibbudo .

Tampiri

1.powtinee faa wooda, nyaamee bibbe ledde fa duuda,njare atteeji citronel,haako manngoroohi , atte artemisia .

2. mbifee henndu feewundu e mon .

3.nyaamee neemaaji kokkooji balli mon njamndi (hono leggel ndolle) e tawti witaminji goddi di bibbe ledde.

Kubbu banndu

Nyaw sida e hoorem na saabo kubbu banndu , tawti nyawuuji goddi barondirdi e sida (hono jonte keefam na sawaara daneejo na duyooje na faddere bonnde .

1.rannyere (haako citronel)njare liiteraaji 3 atte citronel nyande fu .

2.Manngoroohi Tamoroohi : njonnge haako manngoroohi na tomoroohunnduko njonngo ley literaaji 3 ndiyam, ndekon dow hiite fa wada minitaaji 5 ,accon fa feewa dey lootiron nyawdo on ndiyam dam , na beydon ndiyam pewdam dey lootiron dam hoore nyawdo on na cownon tekkere dey odon takka do banndu nyawdo on .

“koyde bulooje””

Hewbe be nyaw sida nanngi kubbu koyde na torra dum en :miden njamira on pudiron cafaaje de kaada tafon , dey njokkondiron fa keyton cafaaje burde sawode.

.awoka .loppe awoka dey kawrondiron e ndiyam leemuru dey boosiron koyde nyawdo on ,njokkondiron non fa wada balde 12.

.nebam ledde e nebam tunesol na bulangga dey boosiron koyde nyawdo .

Berde siccoore na turre

1.coondi kaakaduru hunnduko girbal maanga muude kile 3 nyalooma fu .

2.njaree kaakaduru jonngaado gilla on nyaamay na nde kantudon nyaamde , hunnduko taasel kafe fu ndiyam fu kaakaduruure 1 na 2 njonnge fa wada minitaaji 10.

3.Nyaame nyaame neemaaji kuubudi , hono maaro na buuru , na neemaaji baayinaadi , hono kuudaku ,kuuje , buyte nyamde bellere , nyaame bibbe ledde lammude sabu ide mballa banndu fa sankita bellere .

4.si looyre nden na toori joomum njarneemo taba wuy seeda .

Luumngol

dum na waawi laataade buhe ndegom ley ruudu , dogguru saabota ndegom , ndella say nedde tinno e la'aare nyannde fu , loote wawtu fu , mbuuwe cuudi mon ngatte ure na puufon tuuraari lobbiri ley cuudi mon.

Nguru: Nyawuuji nguru.

Nyawdo mo nyaw sida naagi na tayko muhe dow terdem ndegom , na koyde kubbooje , na naawuuji nguru godfi di sabaabu mubben anndaaka , miden njamira on puufiron cafaaje bagge de tafon dey cakitorodon kaadude ,fa puufiren cafaaje bagge den .

.awoka (persea americana):kawrondire ngeeye awokaare benndunde e ndiyam leemuru seeda dey odon takka dow buhe den kile 2 nyalooma ,subaka elaasara SaIndu:8 kibaaru golleji

Waaldeere Morteale sunrise Hospice Temba, Afrique du du Sud

Mpho Sebanyonu-Motlhasedi ,yaalti gollan laamu le dokotoroore e lewru 01 burdu hitaande 1997, fa wada waaldeere muudum wi'eteende Moretel Sunrise Hospice.

Taykaaji Mpho e nyawbe muudum e himbe leydim , wari faa laati jama'aaje kewde , kumpitaade dow cafaaje , dawronooje ko'mubben , ciinude gollal , faabaade wombe , nder golleji di waldeere nden gollidi e himben woni .

1. Jewtoyde nyaw faa gure mubben
2. Tinndinde noy neddo sawrorto wurom.
3. Daranaade sukaabe famarbe.
4. Baale paabotode mowbe e sukaabe fu.
5. Tinndinooje banngal nguurndam men , baale tinndinooje ley mettalai berde .
6. Hawjaade:wadu golleeji bawni nannude kaalisi.
7. Li'a awtiiriji e ledde cawrooje.
8. Hawjaade nyaw (sawrudebe).
9. Wadude egzame (hiinyude banndu) yalla bi nyaw sida na woni dum na wala.

Boosude nyawbe ben , boosirde be nebam gadiraadam ledde cawrooje ley gure mon ,

Himbe hewbe na cooda nebam , e atte mo waaldeere nden wadi .

Lpho na holla , ley sawrude be nyaw SIDA nanngi .

.Atte rannyer lemuruure (citronelle) na woodi kaayeeffiji kewdi , na hokka sembe , na welna nyamde:

.Haako manngoroohi du na nafa hunnduko waddooho yiifam e harsuru.

SalIndu 9:Jamirooje sappo de laamiibe leyde baleebe njei tokkude

E manngol haalaaji ley ngel dewtel .anamed na tannyori , si laamiibe na njay tokkude laabi limteteedi ley ga di , njamu e callel himbe leydi mabbe yaaran yeeso no woodiri:

1.Wallude himbe fa nawtoroo cafaaje finatawa ,e adude fa lokotoroobe e sawroobe finatawa laato sago gooto ngollida; waaldeere hilniinde njamu e cellal (O M S) kbooyi ko yamiri dum gilla hitaande 1978 ,kam e waaldeere sawroobe finaatawa wi'eteende<< srtategie de la medecine traditionnelle>>

2.wallude baalesawroobe finatawa tokkude laabi sariyaaji darnaadi >>

3.wattude mballa e dokotorooje nawtortoode ledde finatawaa ,e aawooje ledde cafaaje .

4.No biyyori joonin ni na haani cuudi lekkol jannginooji sukaabe e mawbe no cafaaje finataw njaarata , fa heba doroojo , na cawroowo finatawa fu ke keba

jaajina annde muudum en.f.a annda dey beyda annde no woodiri le cuufi mubben cawrooji finatawa .

5.Ndolda waaldeere daraniinde njamu cellal (O M S)fa ledde cawrooje kiinye e masinaaji faa wooda.

6.ciine fa caafaaje yuurooje leyde laatanoo on ko wallutore nde nyawuuji godfi naati ,ngam feeti wakkilde e majje nyannde fu .

7.Tinnite fa wooda fa annde mon finatawaaje de himbe mawbe moodon accani on banngal ledde na kujje laato ko horsi,na koyobante lay ,nder leyde mon , fa kison e hofannade sariyaaji leyde .

8.Ngade waaldere moodon naata ley aalde Jaaguji (cogguuji)(O M C) wawtu onni , subu gilla ko O M C

a) na ada haala dow jinngande baale gadooje cafaaje tuubaaku ,ndeki du junngo dow majje fa cooguje majje njaha yeeso , ndelle ciine nder sariyaaji godfi anniyidfi darneede , fa kebon laawol no cafaaje paabotoode himbe de tiida ,de laato ko daranaa, ta sariya fu waawata darnude on ley cogguuji mon;

a. fa paddo don leyde gundude deweloppema wadude suudu mubben e farmasiji . leydi Allemange,wadi duubi ko wadata 85 ,di na tafana hoorem caafaaje ngam feeti yanu nder sariyaaji darnanaadi cogguuji (gilla hitaande 1883 yaade 1968), ngam dum Allemagne laati leydi burndi fu sonnude cafaaje ley leyde hannde,dum saabi dey odon kaani wadude no ngadoton fu,fa cafaaje mon kaba darja , kebon wadude farmasiji moodon !;

c)Sala uddude leydi mon,dey tewta faddade cafaaje bnde naatuje leyde mon nde muuyi mburto nde muuyi,hono posom doomi oo na neebeele godde bonde e tawti kaataaje de mercure wopni e mubben (posom bonnoowo nguru)

9.Mballondire e himbe jannube masinaaji fa kiinyana on cafaaje mon fa paamon deya ngoni kaadude d ngoni de kaadaa , beydon annde mon banngal cafaaje , mbatidon e himbe be diinaaji nder nder gure mon fa kebon cafaaje mon ngada dawla , mballe paabodon talka'en dey njaajinon kibaaruuji fa himbe fu paama nafaaji di mbaawi hebude ley gure muudum en .

10. Ngatte mballa e baale tafooje cafaaje finatawa ,kaataaje finatawa (caabunde), conne cafaaje mon burde fu horsude e mon ley leydi mon , hono neemaaji mon di ngala fu posom na tuundi ngonndi (laabudfi) tew kujje leydi mon de ngala fu nyaw gom

Cale waddude gineeji di ngala dawla na di dawla mubben famdi , torrooji , hono tebbuuli kujje de masinaaji ndimtini na muynini, na caabunde de mbooda e balli mon de mercure woni e mubben , cafaaje gatteteede e awdi bonde paddaade fay ley leyde sobbire (leyde tuubaaku en)....

Si hayre yuuri dow neddo fu hoorem tewtata

Dum yo goonga sabu nyaw nguu neddo fu waawa lamnu hoorem ke walaangu si wanna wadaana (teste depistaz) ndelle alla suuru en reena en e maggu e ko wanaangu fu , kanon neddo fu na haani wakkila e alla faamani ke tagaado fu yo maayoowo woodi du wanaa nyaw Sida ta wara himbe , neddo na waawi maaya tawee nyaway fey , hannde ko warata himbe na heewi ko wanaa nyaw ,sabu yi'aama nyannde fu no himbe maayu be ley laanaaji be le mobilaaji ,be dow moteeje , yogaabe ndiyam warata dum en ,neddo fu wada hakkilo e hoorem dey rento Allaahu reenu en reena bibbe men e jawdi men .

MiDA yuura do fami yetta himbe wallube kam fa nde laati ko faamini.

midfa annde fulfulde tiidfi na seedi ,ko non neddo fu jiido ko faamay tewta waylitirde no waawi faamirde , na jiido to walaa yi'al na masal fu wattangal , sabu hakkillo heyfata , annde na njaaji ,fay so neddo taykake tobbere nde walaa

to nde handi laataade fu sottonande si wawti , min miili ni min tawi nde dewtere na haani wayliteede e haalaaji finatawaa fa suudu Baaba nawtoro , sabu hannde himbe annda to ngonni hannda to ngonoyta ley duubi garooji finatawa majji sanne himbe njoolake ley annde jenane sanne , yalla de tabita na.?
Mida yatta Madame Pabiyou Nicol kokkudfo kam ordinateur fa mi winndira.
Mida yetta Reinhard Pozt e mballa muudum, kokkudokam dewte de.
Mida yetta Mme kathrin Buchman e Dr Issa Bakayoko , beydu huynude kam.
Mida yetta himbe association sahel alpha (A S A)hokkuba kam kuura mida gollira ,
Mida jyetta Amadou Buulo balludo kam e binnde ndegom.
mida yetta Baro technicien sahel alpha balludo kam fa binndi din ndarti.

Je voudrais tout d'abord remercier ceux qui mon soutenu moral ment et matériellement.

Sans tarder ,je remercie Mme Pabiyou Nicol pour son don d'un ordinateur portable.

Je remercie Mr Reinhard pozt qui ma donne les livre de la médecine traditionnelles

Je remercie Mme Kathrine Buchman et Dr Issa Bakayoko pour leur soutien moral .

Je remercie Dr Hans-Martin et ses collaborateurs pour l'autorisation de la traduction de certain brochure.

Je dis un grand merci a l'association sahel Alpha (A S A) pour m'avoir donne le courant

Je remercie Amadou Hamadou dit Amadou Boulo pour son aide a l'écriture souvent .

Je remercie Mr Barro claver technicien de Sahel alpha pour la mis en page .

Traduit pars Amadou Hamadou dit Guida

BP :46 Gorom-gorom Burkina Faso

Tel (00226) 70 71 99 12

E-mail: gidagorom@yahoo.fr

Dessin de Ukrain

Ngal natal Ukrain boyngal kolloowal suka baleejo kewdo haaguuhi na nannga suka eerop caamoowo nder gi'e (koosirde).

dum na woodi faa hannden , baleebe na ngoodi golle kewdo na kaani njanngina sukaabe ummotoobe ledde cawriteede finatawaaaje , ka nono no nyaw SiDa hantirta himbe hannden ni , e buytagol himbe be annde e maydeeki mawbe handube annde finatawaaaje na maaya gilla kollayde gooto e sukaabem, heddibe njanan ley majjere, dum wadi dey na haani annde de kollee law no buri fu wawrude...

anamed

action nature et medecine

golle cafaaje finatawaaaje