Kureel giy saytu wergi-yaram ci Filaadelfi

Surnaalu wérgi-yaram

Ay pexe ñeel wérgi-yaram ak xibaar jëm ci gox bi

Jamonoy Lolli 2011

Weeri fagarlu wu nu jagleel mbotayi xeet wi

Sàttumbar mooy Weeru fagarlu ci Réew mi. Xam li nga wara def su fekee musiba wala balaa dafala bett (lu mel ni mbënd wala lakk)!

Sàttumbar mooy weer wi gën ci jël ay matukaay ngir waajal njampteef. Na nga dajale bépp matukaay pur xala yi te tek ay pexe su musiba xewe. Nemeeku musiba yi nga wara waajjal. Fagarlu bala dara xew5!

Li Ci biir surnaalu wérgi-yaram bii:

- *Weeri waccaay*
- *Mbiri yaram ci xale yi ak pexe yi koy aar*
- *Jangoroy bet*

Ndax fagarlu nga?

Fagarlul- ci kër gi, ca liggéeyukaay bi, ag ci gox bi.Toppal mattukaay yi ñu waja limm ngir waajjal musiba ak ay xew-xew yu jamp:

Amalal ñaari mattukkay. Benn bi ngay jafandikko ci biir kër gi ak beneen bo jaffandikko so ware genna kër gi. Biy aar ci biir kër gi war naa am jumtukaay yu doy nit ku nekk ci kër gi lu tollu ci ñetti fan

Tëral ay pexey genna ker yi su ay musiba xewwee. Teral ay pexe ak say waa kër te dikko nafar ak jamboot gi sa sunne. Xam naka ngeen di jokkowee ci yoyu jamono fan ngeen di daje ak lan ngeen di def su ay xew-xew ak ay musiba yu jamp xewwee. Bayyi xel ci xarit ak dëkkëndoor yo. Némeekuleen su fékkee né sa njaboot raw nañu. Noom itam mën na am soxla nañu ndimbal té mën na am né yow yaay ki léen gëna jégé ku léen mëna xétali.

Saytu Xibaar yi. Fagarlu mooy xam li xew. Saytu ci internet bi, jang yeenekaayu xibaar yi, deglu rajo yi, seetan telewiso yi ngir xam li xew.

Bokk ci mbolo miy dimbali xeet wi su musiba xewwee. Jang xeetu dimbal yi njekk yiy nit di soxla bu musiba xewwee. Te bindu itam ci mbolo miy saytu yeneen xeetu dimbal yi ndax nga bokk ci kureel yooyu. Te di dem ci internet bi sa sunne ci: http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html ngir yaatal sa xam-xam.

Su fékkée né dangay jël ay garab, féxeel ba bindë bépp xéetu garab booy jël té xam naka nga leen di jëlée ak ñaata doom ngay jël ci garab wu né. Bayyil xél né su fékkée né dangay sori sa kër ap diir danga wara yobbale say garab ak yow.

War nga am ci say màtukaay lu mel ni:

- Ndox
- Lekk
- Jumtukaayi waañ

- Rajo bu ndaw
- Boyet bu am ay garab
- Ay Yéeré

- Ay mbàjj
- Ay màttukaay ngir set-setal

- Xalis
- Ag leneen lu nit di soxla bés bu nekk

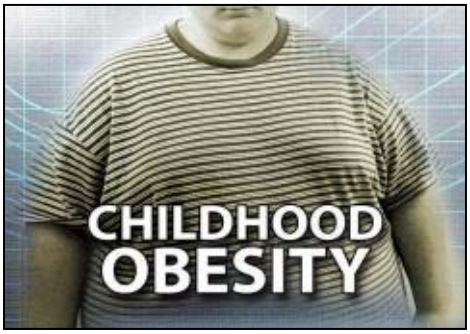
- Ay jumtukaayu xale ak magg gni ak gni nga xamne itam seen man-man dafa waññiku

Lepp lo begg xam ci bepp xeeti dimbal yu jamp demal ci: http://www.phila.gov/Health

Na nga sax di jokko ak surnaalu wergi-yaram gi

Tekki nanu surnaalu bi ci lakk yu bari ci dal bii:
http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html
Ngir am ci lu la gen a woor neel surnaalu wergi-yaram bi, jokkol ak Marialisa Ramirez ci 215-685-6496 walla ci Healthbulletin@phila.gov

Xale yi am yaram wu ëpp



Bare yaram wala gerees gu bare ci yaram dina jur jafe-jafe yu bare ci wérgi-yaram. **Gerees gu bare ci yaram** dinanu ko nate ci li nu duppee **Body Mass Index (BMI)** BMI nekana nimero buy sukandiko ci taxawaayu xaleel ak seen barewaayu yaram.

Yaram wu bare dina jur jafe-jafe yu bari ci wérgi-yaram:

- **Jàngoroy xol**- nekk na jangoro gu ëpp li muy ray ci amerik.
- **Nareeli xeetu Jabet**- dina jur ap ngumba ak rin yu yaxu.
- **Asma**- cdinaa indi jafe-jafey noyyi, dënn bu fasu ag sëqët su bare.
- **Nelaw ak jangorooy yandoor**- dina jur ap noyyi bu taxaw ci biiri nelaw.

OBESE = BMI bu tollu ci 95th percentile walla lu ko ëpp ko ci xale yu jigeen walla góor yu tolloo ay àtt.

Waajur wu ne ak kepp kenn kuy yengu ci mbiru wergi yaram war nga takk taxaw ci liy aar jangoroy yaram wu bare ci xale

- Deel serwi ay furwi ag ay lijjum
- Dee ci boole meew bu amul geres walla bu am gerees bu neew
- Deel serwi lu yem
- Dimbalil sa njaboot ci ñuy naan ndox mu bari
- Wàññi suukër walla bépp xeetu naan bu bare suukër

- Wàññi lekkantu ay ñami suukër walla wu am gerees
- Di togg ñam yu wér
- Bole ca tangat yaram lu tollu ci waxtu bés bu né. Mën ngaa dox, walla fo fowu door daxe, walla tëb, walla futbal, walla féey ak fécc

So beggee xam fi beykat di jayee seeni mbey demal ci: http://www.thefoodtrust.org walla saytu bërëb yi kureel boobé tudd philabundance di nékk ci ayi bés bu né démal ci: http://www.philabundance.org

Naka lanuy safara ay yët

Xalé yu baré kénn mës su léen yobbu ci doktoor ngir mo xoolal léen séeni yët. Lolée mën andi ay jaffé-jaffé ndax ñaar yi li ëpp ci jàngum ékool mungi àju ci mbindë àk jàng ay téeré. Gis jàngoroy bët bi ci njëlbeen te fàcc ko moo gën xaar ba mu sore. Donte doktooru ekool bi baax na waaye dem ci ko xam ne xam-xamam ci bët rek la màcc moo gën. Rawatina su fekkee ne bët yi dafa am ay jàfe-jàfe. Jëlël randé wu ci doktoor su fékkée né sa doom dafay:

- Toxonu
- Suy séetaan téle bi dafa koy jéggeée lool
- Dafay ñakk palas su fékkée dafay jang
- Dafa baré lu muy am boppu buy métti
- Jalul éksame bët ca ékool ba