

Hygiène tropicale pour les écoles. Njoto malamu

0 Reference

0.1 Ref. Type

0.2 Ref.

1 Auteur:

1.1 Auteur: William Millman

1.2 Fonction de l'auteur: Missionnaire B.M.S., principalement à Yakusu, Congo belge). Auteur de plusieurs textes scolaires et linguistiques (lokele)

1.3 Autres personnes: Traduction française de l'Anglais (?) par Henri Anet, Bruxelles et traduction en bangala de l'Anglais (?) par J.H. Marker

2 Titre.

2.1 Titre: Hygiène tropicale pour les écoles. Njoto malamumu

2.2 Traduction du titre: Un bon corps

2.3 Titre série:

3 Langue

3.1 Langue africaine: bangala par J.H. Marker

3.2 Langue occidentale: français

4 Description matérielle

4.1 Édition: Première édition en français

4.2 Forme: cartonnée

4.3 Reliure: cousue

4.4 Format: 18 x 12 cm

4.5 Nombre de pages: 47

4.6 Image: grand nombre d'illustrations physiologiques

4.7 Lieu d'édition: Yakusu

4.8 Année d'édition: 1924

5 Producteurs

5.1 Approbation:

5.2 Promoteur:

5.3 Éditeur: Baptist Missionary Society (B.M.S.)

5.4 Imprimeur: Baptist Mission Press, Bolobo

6. Notes:

6.1 Notes: Le manuel de Millman a été traduit d'un original français. Anglais "Tropical hygiene for African schools". Première édition en Anglais en 1922, London, The Sheldon Press et Society for Promoting Christian Knowledge. Traduit en un grand nombre de langues congolaises.

6.2 Mots clés: santé, maladies tropicales, nourriture

6.3 Résumé:

6.4 Niveau: école primaire et secondaire

7 Références

7.1 Lieu de conservation: Arch. MSC, Borgerhout; SOAS 2867; B.M.S. Oxford

7.2 Web/URL: www.abbol.com

7.3 Link to PDF

7.4 Références:

7.5 Études: D. G. Brackett and M. Wrong, Notes on Hygiene Books Used, *Africa*: Vol. 3, No. 4 (Oct., 1930), pp. 506-515

HYGIÈNE TROPICALE
POUR LES
ÉCOLES



NJOTO MALAMU

HYGIÈNE TROPICALE
POUR LES
ÉCOLES

NJOTO MALAMU

Par le Révérend W. Millman.
B.M.S. Yakusu.

Traduction Française
par le Dr. HENRI ANET, Bruxelles.

Traduction. Bangala
par le Révérend J. H. Marker.
B.M.S. Upoto.

1924.

MAKAMBO.

Njoto malamu	1
Loposo	3
Njela na biloko na kolia	5
Malali na Njela na biloko na kolia	7
Lokola ekosala nyama na malali kokota na nzoto na biso	12
Miele mpe Mbongo	17
Mikua	19
Mabukeli	22
Kosopa na makila	24
Makambo makasi oyo ikoya na batu	27
Monoko mpe Mino	29
Nkungi mpe Malali na ekombe	32
Pokopoko	34
Bayanji	37
Sili	38
Biloko na kolia	39
Kolamba na Biloko na kolia	42
Kopekisa kopanjana na biloko na malali	44

TABLE DES MATIÈRES.

La bonne santé	1
La Peau	3
Le Tube digestif	5
Maladies du Tube digestif	7
Comment certains germes pénètrent dans notre corps	12
Les Nerfs et le Cerveau	17
Les Os	19
Entorses et Fractures	22
L'Hémorragie	24
Accidents	27
La Bouche et les Dents	29
Les Moustiques et la Malaria	32
Les Mouches Tsétsés	34
Les Chiques	37
Les Tiques	38
La Nourriture	39
La Préparation des Repas	42
La Lutte contre les germes de maladie	44

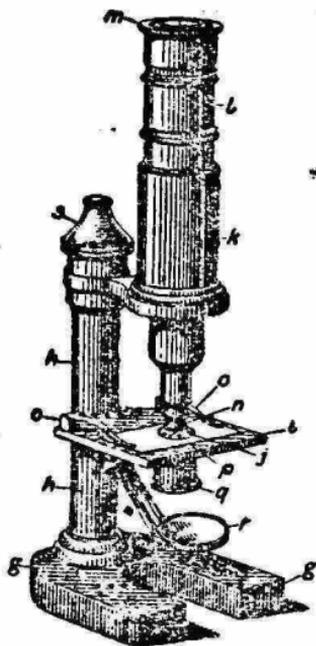
HYGIÈNE TROPICALE

POUR LES

ÉCOLES

Si vous voulez conserver votre bonne santé, trois choses sont absolument nécessaires. Vous devez avoir de la nourriture, de l'eau, et du sommeil. Si ces choses vous manquent vous perdrez vos forces et vous mourrez. On devient malade aussi pour beaucoup d'autres causes: par exemple, en mangeant des aliments malsains, ou en buvant des liquides empoisonnés. Parfois la maladie nous surprend, et nous ne pouvons pas en découvrir facilement la cause. On attribuait autrefois ces maladies à la sorcellerie, mais aujourd'hui nous savons que c'était une erreur.

Un Microscope.



- g. base
- h. pilier
- i. plate-forme
- j. sujet
- k. tuyau
- l. tube glissant
- m. oculaire
- n. objectif
- o. crampons
- p. glace
- q. condenseur
- r. miroir
- s. vis

HYGIÈNE TROPICALE

POUR LES

ÉCOLES

Soko motu alingi kojala na njoto malamumu akokamata biloko isato, biloko na kolia na mai na komele na kolala. Oyo ajali na yango te akokondo mpe akokufa.

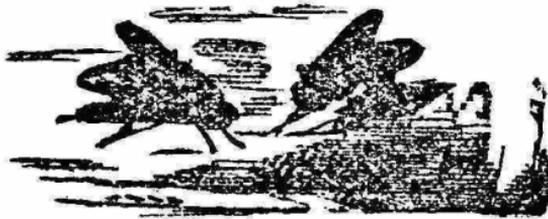
Bamoko bakobela zambi na makambo mosusu lokola. Soko balia biloko mabe, soko bamele ngenge na kokufa.

Malali akoya mokolo moko mpe motu akoyeba ntina malamumu te. Kalakala bato balobi ete malali yango mayei zambi moto mosusu asali mono, nde toyebi sasaipi ete ajali bongo te.

Talatala komonisa biloko mike mike.

- g. ntina
- h. likonji
- i. mesa moko
- j. eloko kotalama
- k. mongendu
- l. mongendu koselimwa
- m. talatala na liso
- n. emonelo na nse
- o. bikamatelo
- p. molangi
- q. etaniselo
- r. tala-tala
- s. onseti na kotambwisa

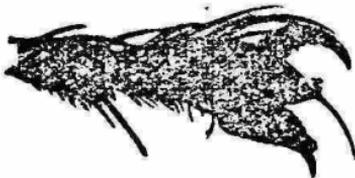
Des savants se sont mis à rechercher les causes de ces maladies inexplicables. Après bien des années de travail, ils eurent l'idée d'examiner le sang des malades avec une lunette puissante appelée microscope, qui fait paraître très grandes les choses les plus petites. Quelques-uns d'entre vous ont sans doute vu le docteur s'en servir.



A. des mouches.

Ces savants trouvèrent que le sang des malades était différent de celui des personnes en bonne santé. Ils découvrirent aussi que dans le sang de la plupart des malades il y avait une quantité de très petites plantes et de très petites animaux qui enlèvent la force du malade et qui produisent des matières empoisonnées.

Si donc nous voulons maintenir nos corps en bonne santé, nous devons empêcher ces semences de maladie de pénétrer dans notre sang.



B. Une pattte de mouche
(agrandie au microscope).

Nous savons que si quelqu'un a la petite vérole, certains de ses voisins l'auront aussi. Il en est de même pour l'influenza, la lèpre, et beaucoup d'autres maladies.

Les semences ou germes de la maladie parviennent aisément à passer du corps d'un malade à celui d'autres personnes. Nous devons donc nous efforcer d'empêcher les maladies de se répandre ainsi.

Bato na mayele na Poto bakamwaki mingi zambi na ntina na malali yango. Mpe na nsima na bilanga mingi babandaki kotala makila na batu na malali, mpe batali na talatala makasi yango akomonisa biloko mike lokola bijali monene mingi. Nkumbu na talatala yango ajali microscope. Bamoko na bino bomoni Monganga na Poto wana asali ye na yango.

A. Ngi.

Bango na mayele bamoni ete makila na motu oyo ajali malamuru ijali motindo moko te na yango na malali. Bamoni na makila na bango na malali biloko lokola ndunda mpe nyama mike yango ikolia nguya na makila mpe ikosala mono mabe lokola ngenge.

Soko tolingi kojala na njoto malamuru bongo ete tobengisa nyama mike na malali ete ikokota na makila na biso te.

B. Likaka na ngi.

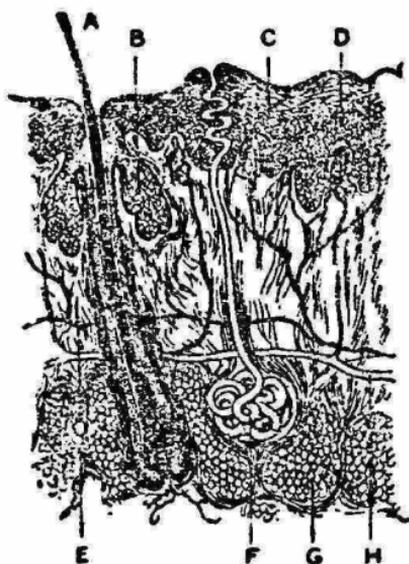
Toyebi ete soko motu moko abele na kokoto, bamoko na bandeko na ye bakobela na yango lokola. Ajali bongo mpo na malali na pongi, mpe Ekombe mpe mabanji mpe malali mosusu mingi.

Ntina ajali ete nyama mike na makila na malali ikolongwa na njoto na baoyo mpe ikokota na njoto na bandeko na ye. Malamuru ete tokomeka na makasi kopekisa nyama yango kopanjana bipae yonso.

Les germes sont trop petits pour que nous puissions les voir sans microscope. Nous ne pouvons pas les attraper et les tuer, mais on a découvert qu'ils meurent quand ils n'ont pas d'humidité et aussi que les rayons du soleil les tuent. Il faut donc faire pénétrer l'air et le soleil dans la maison. Le sol qui entoure les maisons doit être tenu propre, afin que les germes de maladies n'y trouvent pas de cachettes; sinon, ils envahiront nos corps et y introduiront la maladie.

LA PEAU.

Si vous grattez votre peau avec un couteau, une quantité de petites écailles se déposeront sur la lame, mais vous ne saignerez pas. En fait ces écailles extérieures se détachent continuellement et de nouvelles prennent leur place.



La Peau.

- A poil
- B glande sébacée
- C épiderme
- D capsule de toucher
- E nerf
- F pore sudoripare
- G derme
- H vaisseaux sanguins

Quand la peau est brûlée par de l'eau bouillante, c'est cette partie de la peau qui se soulève et qui forme une cloche. En dessous se trouve l'autre partie de la peau, qui contient des vaisseaux sanguins et qui saigne si on la perce. C'est par la peau intérieure que nous

Nyama oyo na malali ijali mike mike mingi, tokoki kotala yango bobele na microscope penja. Bongo tokoki kokamata yango te mpe tokoki koboma yango te zambi ijali mike mike, nde baoyo na mayele balobi ete nyama yango ikokufa soko ijali na mai te, mpe moi makasi akoboma yango.

Bongo tokotika moi mpe mompepe ikokoto kati na ndako na biso, Kombo ndako mpe libanda lokola, ete biloko na malali na mutu mosusu ikoki komono esika na kojala penepene na biso te. Soko tosali boye te ikokoto na njoto na biso mpe ikotia biso malali.

LOPOSO.

Soko opalola lopofo na yo na mbeli mposo mike mike ikolongwa, nde okomono makila te. Mposo mike mike oyo na libanda na njoto ikolongwa longwa mokolo na mokolo mpe mosusu motemu ikokola ntango yonso na bisika na oyo ilongwi.

Loposo.

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| A. monkungi | E. mole |
| B. mbuma na mafuta | F. njela na mai na njoto |
| C. lopofo na libanda | G. lopofo na nse |
| D. libenga na koyoka | H. misisa na makila |

Ejika mai na moto njoto, mposo mike mike oyo ikobimba mpe ikojala ebimba. Na nse na mposo tojali na lopofo yango atondi na misisa mike na makila. Soko otubela lopofo yango makila ikobima. Tokoyoka mpasi na lopofo yango mpe kati kati ijali miole mitau

sentons que nous avons mal. Elle contient des fils très minces et très délicats, qui, comme des fils télégraphiques, nous permettent de sentir les choses que nous touchons. Ces fils s'appellent des nerfs. Il y a un grand nombre de nerfs sous les petits sillons que vous voyez au bout de vos doigts. A côté des vaisseaux sanguins et des nerfs, on trouve dans la peau une quantité de petites poches et d'ouvertures. De certaines de ces ouvertures sort la sueur qui mouille la peau; dans d'autres sont plantés les poils qui croissent sur le corps. Par ces ouvertures les germes des maladies peuvent pénétrer dans le corps. Quand la peau est coupée ou écorchée, une porte est ouverte aux germes.

Il y a des germes qui produisent du pus et qui pénètrent dans les poches des poils, et dans les canaux de la sueur, où ils forment des boutons, des plaies, des ulcères, des abcès.

Quand une blessure est faite dans la peau par un clou, un éclat de bois, une épine, il vaut mieux laisser un moment couler le sang qui entraîne au dehors les germes qui ont pu être laissés dans la blessure par le clou, le bois ou l'épine. Du sel dans de l'eau bouillie ou bien de l'eau savonneuse bouillie seront utiles pour laver la blessure. Une fois la blessure lavée, il faut la couvrir avec un morceau de linge fin bouilli, et ensuite mettre un bandage.

S'il se produit du pus, vous savez que des germes ont pénétré dans la blessure et vous devez la laver avec de l'eau salée. Si le pus se répand sur la peau saine, la

lokola singa. Bisu tokoyoka na miole biloko yango ikokamata bisu na misapi. Mijali mingi na nse na njoloko na nsuka na misapi.

Penepene na misisa na makila mpe miole lokola singa, mabenga mike mpe njela mike m̄ike ijali. Mai na njoto abimi na misusu njela yango, na misusu ijali mabenga na yango ibimi nkungi. Nyama mike mike na malali ikoki koingela na njoto na bisu na njela yango. Soko motu amijokisa mpota, esika yango ajali lokola monoko, mpe biloko na malali ikokota na yango.

Misusu na nyama mike mike oyo isali maina. yango ikokoto kati kati na mabenga na nkungi, mpe na njela na mai na njoto, na nsima ikobimba lokola mapipi, mpe tuke, mpe mbuma.

Eyei mpota na loposo soko na nsete, soko na nkeke, malamuru ete otika makila abima moke kobimisa biloko na malali yango itikali na mpota soko na nsete soko na nkeke. Tia monana soko sabuni na mai na moto, sukola mpota na mai yango. Esili mpota kosukulama jipa yango na kasa na mokanda malamuru, soko na elamba yango alambami na mai, mpe na nsima kanga yango.

Soko maina abimi okoyeba ete nyama mike mike ikoti na mpota, sukola mpe bimisa biloko na malali na mai na monana. Soko maina ajali kopalangana epai na mpota, mpota yango akoya monene.

plaie deviendra plus grande. Quand vous nettoyez le pus d'un abcès ou d'une plaie, recueillez-le sur une feuille que vous brûlez. Lavez ensuite vos mains avec de l'eau et du savon. Ne laissez pas de germes sous vos ongles, car si vous grattez vos yeux, votre bouche, ou votre nez, vous y feriez venir une autre plaie.

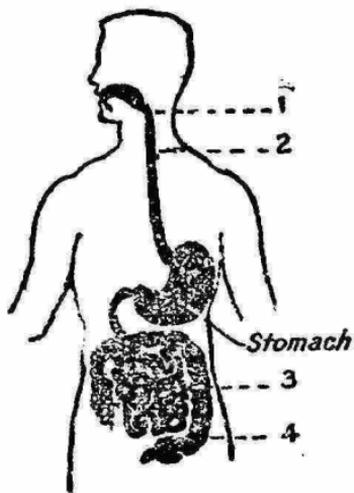
TUBE DIGESTIF.

Si vous mâchez du riz, en le gardant quelque temps dans la bouche, vous remarquerez que son goût devient sucré. C'est parce que la salive de la bouche a transformé en sucre l'amidon du riz.

La salive sort de glandes de la bouche. Deux sont placées sous la langue, deux autres sous la mâchoire inférieure.

Toute la nourriture que nous mangeons doit devenir liquide ou assimilable pour pouvoir traverser les enveloppes des vaisseaux, et entretenir la vie en se mêlant à notre sang.

Dans l'intérieur de notre corps il y a d'autres glandes, que agissent comme les glandes de la salive dans la bouche en produisant divers liquides grâce auxquels l'amidon, les matières grasses et les viandes sont rendus assimilable.



Le conduit de la Nourriture.

- 1 gosier
 - 2 canal
 - 3 intestin petit
 - 4 „ grand
- stomach, estomac

Ebimisa yo maina na mbuma, soko na mpota, kamata yango na lokasa mpe tumba yango na moto. Sukola maboko na yo na nsima na mai na sabuni. Kotika biloko na malali na nse na njongolongo na mosapi na yo te, zambi ete soko onaki miso na yo, soko monoko, soko jolu okoki kojwa mpota mosusu wana.

NJELA NA BILOKO NA KOLIA.

Soko onyamuti loso, na otiki yango kati na monoko na yo, na nsima moke okoyoka ete akojala lokola sukari.

Ntina na yango ajali ete, nsoi na monoko ajengoli amidon oyo ajali na kati na loso mpe yango ajengwi sukari.

Nsoi ajali kobima na mbuma motau yango ijali na monoko, mibale na nse na lolemu, mpe mibale na nse na monkua na mbanga.

Biloko yonso ikolia biso ijali kolembisama lokola mai naino ikoleka loposo na misisa ete ikosangana na makila, kopesa biso ngufu.

Tojali na mbuma mosusu kati kati na njoto na biso yango ijali kosala lokola mbuma na kati na monoko. Mosusu ikosala mai yango ikolembisa amidon, mpe mafuta, mpe nyama lokola mai.

Njela na biloko na kolia.

1. mongongo
2. njela na biloko
3. lisopo moke
4. „ monene
Stomach, Libumu

Si dans nos aliments il y a des parties qui ne peuvent être rendues assimilables par aucun de ces liquides elles sont expulsées du corps.

Si la nourriture ne peut pas pénétrer dans notre sang, elle ne peut nous faire aucun bien. Quand nous mettons un aliment dans notre bouche, nous le broyons avec nos dents en petits morceaux, et les glandes produisent de la salive, qui s'y mélange. La salive recherche l'amidon de nos aliments et en transforme une partie en sucre qui se dissout dans l'eau que nous buvons. Certaines personnes, pressées de finir leur repas, avalent vite leur nourriture avec beaucoup d'eau, avant que l'amidon ait été transformé par la salive; mais l'eau ne peut pas convertir l'amidon en sucre. Il faut donc garder la nourriture dans la bouche assez longtemps pour qu'elle soit bien mélangée de salive.

Quand la nourriture est bien mâchée, la langue la pousse en arrière dans le conduit appelé œsophage, par lequel elle pénètre dans l'estomac.

Dans l'estomac des glandes sécrètent un liquide qui dissout la partie extérieure des morceaux de viande coupés par les dents. Ce qui est ainsi dissous glisse vers l'extrémité étroite de l'estomac et de temps en temps une faible quantité passe dans le petit intestin. Il faut plusieurs heures pour que toute la nourriture d'un repas passe de l'estomac dans l'intestin.

La nourriture est ensuite lentement pressée le long de l'étroit passage de l'intestin, dont les parois produisent sans cesse d'autres liquides qui se mélangent aux matières qui lui arrivent de l'estomac. Constam-

Soko biloko mosusu oyo ilei biso ikoki kolemba na mai na mbuma yango te njoto akobimisa yango.

Soko biloko na kolia ikoki kokota na makila te ikosala biso malamau soko moke te. Ekotia biso biloko na kolia na monoko tokonyamuta yango na mino na ndambo mike, mpe mbuma na nsoi ikobimisa nsoi, mpe lolemu akosanganisa nsoi na biloko esika moko na malamau.

Nsoi ajali koluka ndambo na biloko na kolia yango ijali na amidon, ajengola oyo sukari, mpe sukari oyo ikolembama na mai yango akomele biso.

Batu mosusu, ekolinga bango kosilisa kolia noki, bakolekisa biloko na mai noki noki, naino amidon ajengwi sukari te na nsoi; nde mai penja akoki kojengola amidon na sukari te. Malamau ete tojalisa biloko kati na monoko bobele ikosangana malamau na nsoi.

Ekosilisa biso konyamuta biloko, lolemu akotinda yango kati na mongongo oyo ajali njela na likundu.

Kati kati na likundu mbuma ikosala mai ikonyangola ndambo na nyama yango inyamuti biso na mino. Na nsima yango akoselimwa na epai moke na libumu mpe moke na moke akoleka na lisopo moke. Akoleka bongo noki noki te, nde akoumela mingi kotambola na libumu na lisopo.

Biloko bikokamolama na moi na moi kati na njela na nkaka na lisopo, na ntango yango, bipai na lisopo ikobimisa mai kosangana na biloko yango ikomi na libumu.

ment aussi les parois de l'intestin se serrent et se desserrent de manière à bien mélanger la nourriture avec les liquides et d'en extraire tout ce qui peut être dissous. Au fur et à mesure la nourriture devenue assimilable est absorbée à travers les enveloppes des vaisseaux de l'intestin et se mélange au sang qui l'apporte dans toutes les parties du corps pour les entretenir.

Quand il ne reste plus rien qui puisse être assimilé par le petit intestin, le résidu est poussé dans le gros intestin, où tout ce qui reste encore de nourriture est absorbé.

Enfin, le déchet arrive à la partie terminale de l'intestin et y séjourne jusqu'à ce qu'il puisse être expulsé hors du corps. Comme il se trouve souvent dans ce déchet des germes de maladies et d'autres choses nuisibles, il vaut mieux s'en débarrasser aussi vite que possible. Ces matières ne doivent jamais être déposées dans le village à proximité d'une source, sur la rive qui borde le village, ou encore dans la rivière en face ou au dessus du village, car alors le courant les ramènerait devant les habitations. Si on les dépose sur le sol on doit tout de suite les recouvrir de sable ou de terre.

MALADIES DU TUBE DIGESTIF.

N'étant pas aussi forts que les grandes personnes, beaucoup de petits bébés meurent de maladies des intestins.

Les bonnes mères prennent soin de ne pas donner d'autre nourriture à leur bébé que du lait, pendant au moins six mois. Certaines mères donnent à leurs bébés du manioc, du plantain ou de la banane et les bébés deviennent malades. D'autres ne les protègent pas contre les puces, les tiques et les moustiques.

Na njela oyo yonso bipai na lisopo ijali komikanga mpe komilembisa kosanganisa malamau mai na yango na biloko ete akojwa yango ikoki konyangolama. Na kotambola oyo yonso mabenga yango ijali na bipai na na lisopo ikobenda biloko malamau, mpe yango ikokota na makila yango akotambwisa oyo na bipai yonso na njoto kopesa yango ngufu.

Na nsima wana ekosilisa mai na mbuma konyangola yango yonso ikoki konyangolama, biloko yango itikali ikokamolama kati na lisopo monene, mpe kuna soko biloko ijali lisusu malamau njoto akomela yango.

Na nsima, yango ikoki na njoto te ikokoma epai na nse na lisopo monene ikojila kuna bobele na ntango na kobimisa yango libanda.

Zambi nyama mike mike na malali, mpe mbindo na biloko mabe ikoki koumela kuna, malamau ete okolongola yango noki noki. Kobimisa yango penepene na mai na komele te, soko na mbongo na mboka te, soko na mai na kotambola te yango akoya na mboka na nsima. Soko okobimisa yango na mokili, jipa yango na mabele.

MALALI NA NJELA NA BILOKO NA KOLIA.

Bana mike mingi bakufi na malali na masopo zambi bajali na ngufu lokola bato minene te.

Bamama malamau bakopese bana na bango bobele mabele, bakopese bango biloko mosusu te bobele na sanja mwambi. Bamoko bajali kopese bana na bango kwanga, na makemba, mpe bitabe, na ntina na oyo bana na bango bakokamata malali. Bamoko mosusu bajali kobatela bana na bango malamau te, bakopanja te nsili

D'autres encore ne les couvrent pas la nuit, et le froid rend leurs petits corps trop faibles pour lutter contre les maladies occasionnées par les piqûres des mouches, par la poussière et par la malpropreté.

A des bébés âgés de moins de huit mois, on ne doit donner ni banane, ni manioc, ni riz, ni poisson, ni viande, parceque leur estomac ne produit pas encore les liquides nécessaires pour dissoudre ce genre de nourriture.

Quand un enfant a près d'un an on peut lui donner un peu de riz bien cuit. Le lait de chèvre frais et les œufs fraîchement pondus conviennent très bien pour les petits enfants. Si pour une raison ou une autre, la mère ne peut pas donner du lait à son enfant, il vaudra beaucoup mieux le nourrir avec du lait de chèvre frais et des œufs frais qu'avec du manioc, du plantain ou des bananes. Les petites chèvres digèrent facilement le lait de chèvre et croissent rapidement: et les petits poulets dans l'œuf vivent de la nourriture qu'il contient jusqu'à ce qu'ils éclosent. Dans d'autres pays beaucoup d'enfants sont nourris journellement de lait et d'œufs.

« Il faut prendre garde que ni poussière ni germes de maladie n'entrent dans le lait. Les blancs font bouillir généralement le lait de chèvre ou de vache et l'enferment dans une bouteille propre jusqu'à ce qu'ils en aient besoin.

Comme vous le savez, les grandes personnes ont aussi des maladies d'estomac. Certaines maladies des intestins sont causées par les germes de maladie qui s'introduisent dans notre bouche avec la nourriture ou avec l'eau.

Quand des personnes malades des intestins arrivent dans un village elles peuvent répandre de mauvais germes sur le sol ou dans l'eau. Ces germes peuvent être apportés sur le corps des habitants du village, pénétrer dans leur nourriture ou dans l'eau qu'ils boivent et leur communiquer les mêmes maladies.

mpe nkungi. Bamoko bakojipa bana na bango na butu te, mpe mpio akolembisa njoto mike na bango, zambi bajali na ngufu te koleka malali yango ikoya na nsili yango ikoswa makila, mpe puturu mpe mbindo.

Bana oyo baleki naino sanja mwambi te bakoki kolia makemba, mpe kwanga, mpe loso, mpe samaki, mpe nyama te, zambi libumu na bango akoki naino kosala mai na mbuma yango akosangana na biloko konyangola yango.

Ekosila mwana sanja jomi na moko akoki kobanda kolia loso moke yango olambi malamumu. Mabele na ntaba, mpe makei motemu ijali malamumu kopese bana mike. Soko mama ajali na mabele na ye penja kopese mwana na ye te, ikoleka na malamumu kopese mabele na ntaba, mpe makei na nsusu, nde kwanga mpe makemba, mpe bitabi ikoki te. Bana na ntaba bakomele mabele na ntaba mpe bakokola monene noki noki, mpe bana na nsusu kati kati na makei bakolia biloko yango ijali kati na makei naino babimi libanda. Na mboka mosusu bana mingi bajali kolia bobele mabele mpe makei.

Keba, ete puturu mpe nyama mike na malali ikokota kati na mabele te. Mindele bakolamba mabele na ntaba mpe mabele na ngombo, na nsima bakojipa yango kati na molangi malamumu bobele na ntango kopese mwana.

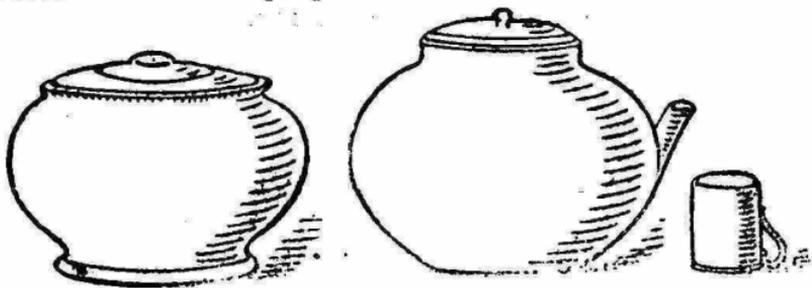
Bino boyebi solo ete batu minene bakobela na malali na libumu lokola. Malali yango mosusu ikoya zambi nyama mike mike na malali ijili kokota na monoko na biso ntango moko na biloko oyo ikolia biso.

Ekoya batu mosusu na malali na masopo na mboka na biso, nyama na malali ikoki kolongwa na njoto na bango na likolo na mabele, soko kati na mai. Na nsima batu na mboka bakoki kokamata nyama oyo na njoto na bango, soko bakolia yango na biloko, soko bakomele yango na mai, mpe bakobela na malali yango.

Parfois, des personnes dont les mains sont sales touchent à la viande ou aux poissons qui se vendent sur le marché. Heureusement les germes sont tués par la grande chaleur quand la viande ou les poissons sont bouillis. Il n'y aura donc pas de danger si la nourriture est mangée chaude et si on ne la laisse pas exposée aux mouches et aux insectes. Si le pain de manioc (cassave) est enveloppé dans des feuilles propres quand il est encore chaud, il ne transportera pas de germes de maladie. Il y a du danger à manger avec des mains malpropres, à boire de l'eau souillée et à laisser la nourriture exposée aux mouches et à la poussière.

- Buvez de l'eau pure venant directement de la source, et n'y laissez pénétrer aucune eau malpropre. Gardez votre eau de boisson dans un pot muni d'un couvercle pour la protéger contre la poussière. Ne buvez pas au pot ou à la bouteille, mais versez l'eau dans une tasse ou dans un verre. Ne mettez jamais les doigts dans l'eau que vous devez boire.

Les maladies se répandent aujourd'hui d'avantage parce que les malades voyagent plus qu'autrefois. Nous ne pouvons pas savoir quand nous sommes entourés de germes de maladie: aussi les chefs et les anciens des villages doivent-ils veiller à ce que les sources soient très propres.



des cruches avec couvercles.
une tasse renversée.

Ne laissez jamais séjourner des excréments dans un endroit où peuvent aller les mouches. Si un malade ne peut pas quitter sa chambre, ses déjections seront recueillies et brûlées. Les lits, couvertures et vêtements des malades doivent être brûlés.

Na zandu tokomono batu mosusu bakokamata nyama mpe samaki na maboko oyo ijali na mbindo mingi. Ajali malamau kobanja ete nyama mike mike na malali ikokufa wana ekolamba biso biloko yango. Malali akoya te na biloko yango soko tokolia bobele wana ijali na moto, mpe soko totiki yango ete ngi mpe sokoto ikotambola likolo na yango te. Soko motu akangi kwanga na nkasa malamau noki noki naino akokamata mpio te, nyama mike na malali ikokota na yango te.

Ajali mabe kokamata biloko na kolia na maboko na yo na mbindo, mpe kolia yango bongu, mpe komele mai oyo ajali na nyama mike mike. Kotika biloko na kolia pamba te, zambi ngi mpe puturu ikotia nyama na malali likolo na yango.

Kamata mai na komele bobele na lijiba oyo ajali malamau, mpe oyo ajali penepene njamba ete biloko mabe na nyama ikokota kuna te. Tia mai na komele na libeki oyo ajali na ejipelo zambi puturu alingi kokota.

Komele mai na monoko na libeki te, nde sopa yango na kopo. Kotia misapi na yo na mai na komele te.

Malali ikotambola mingi na bisika na bisika sasaipe zambi batu na malali bakokende mingi mikolo oyo na masua. Tokoki koyeba ntango ekoya malali na mboka te, zambi na mpo oyo mikonji mpe banunu na mboka kotia, mobeko kopetola majiba na mai na komele, mpe kobatela bisika yango ete ijali malamau.

Mbeke mpe bijipelo.



Kopo abongolama.

Kotika nyei kouwela na esika na ngi te, zambi ikotambola na biloko na mbindo na makaka na bango. Soko motu na malali akoki kolongwa na ndako na ye te, kokenda na mbongo kamata nyei na ye mpe tumba yango na moto. Kotumba lokola, mbetu, milangete, mpe bilamba na ye oyo ajali na malali makasi.

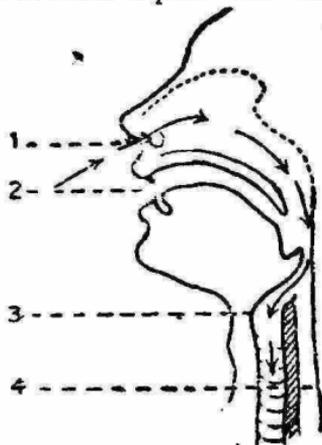
Quand nous respirons, l'air pénètre dans le nez et ensuite par la gorge, dans les bronches. Les bronches se partagent en deux tubes qui vont chacun à un des poulmons. Ces deux tubes se divisent à leur tour en des tubes de plus en plus petits, et les derniers tubes aboutissent à de tout petits sacs, ce que fait penser à une grappe de fruits au bout d'une branche d'arbre, mais naturellement en beaucoup plus petit.

Remarquez que le corps est maintenu en santé par un courant continu de sang qui circule dans toutes ses parties.

Le sang est d'une composition très compliquée. Il se compose d'un liquide dans lequel flottent un nombre considérable de corps très petits. Ceux-ci sont principalement de deux espèces: les cellules rouges et les cellules blanches, appelées aussi globules. Les rouges sont les plus nombreuses. Leur rôle est de porter l'oxygène ou l'air frais à tous les tissus du corps, et ensuite d'emporter et enlever aux tissus l'acide carbonique ou mauvais air. Nous verrons plus loin quel est le rôle des globules blancs.

Ce liquide merveilleux est transporté dans toutes les parties du corps par des tubes appelés vaisseaux sanguins. Il circule sans arrêt par l'action d'une ingénieuse pompe qui est la cœur.

Les vaisseaux sanguins, qui viennent du cœur, courent le long des tubes à air des poulmons et se divisent à peu près de la même manière.



1. Le conduit de l'air aux poulmons.
2. Le conduit de la nourriture.
3. Larynx.
4. Œsophage.

MPULULU, MOTEMA, MAKILA.

Wana ekopema biso, mompepe akokota na jelo, mpe na mngongo, mpe na mongendu na mompepe. Mongendu yango akokabola na mingendu mibale, mpe yango ikokende moko na mpululu na epai na mobali mpe mosusu, na epai na mwasi. Mingendu yango ikokabola lisusu na mingendu oyo ileki mike na mike bobele ikokoma na mabenga mike mike, kati na mpululu, ijali lokola mbuma mike na nsonge na bitape na njete, nde soli ileki yango na moke moke.

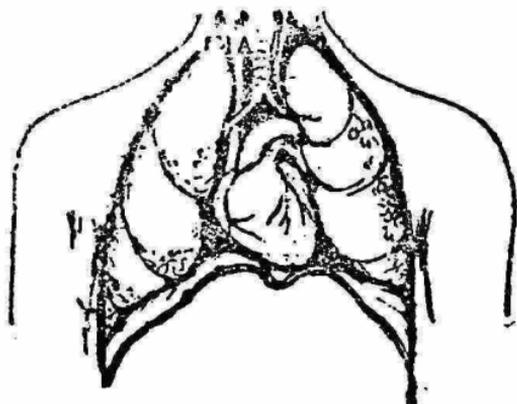
Yeba malamau ete njoto ajali kokamata malamau na yango na makila oyo ajali kotambola lokola ebale na bipai yonso kati kati na njoto.

Makila ajali eloko moko te, nde biloko mosusu imisangani. Makila ajali lokola mai, nde kati kati mbuma mike mike ijali koteta lokola masasi motau. Mbuma yango ijali mitindo mibale, mosusu ijali pee mpe mosusu ijali motane. Yango motane baleki mingi, nde yango pee ijali mingi lokola bongo te. Mosala na yango motane ajali kokamata mompepe mpe kokotisa yango na mosuni yonso na njoto, mpe na nsima kokamata, mpe kobimisa mompepe mobe na mosuni yango aumeli. Tokotanga na nsima mosala na mbuma pee.

Makila makotambola tambola na misisa na bipai yonso. Motindi oyo ajali kokendisa makila na kotambola ajali motema. Misisa na makila yango ibimi na motema imitunga penepene na mingendu na mompepe na mpululu, mpe ikabolami na motindo moko na yango.



1. Njela na mompepe.
2. Njela na biloko na kolia.
3. Mongongo.
4. Mongendu na biloko na kolia.



B.

Les Poumons et le
cœur.

Les parois des tubes à air et de leurs sacs, ainsi que les parois des vaisseaux sanguins, sont très minces: si minces que les gaz peuvent facilement passer de l'un à l'autre.

Les petites cellules rouges du sang aiment beaucoup l'oxygène ou air frais: après l'avoir porté aux extrémités du corps, elles le cèdent aux tissus et reviennent chargées de l'air impur. En arrivant dans les poumons, elles échangent cet air impur contre une nouvelle provision d'air pur, et puis retournent au cœur qui les envoie de nouveau faire leur voyage circulaire.

Si les poumons sont blessés, s'ils sont encombrés d'impuretés, ou s'ils deviennent malades et ont leurs petits sacs bouchés, le sang ne peut plus recevoir d'air pur et ils ne peuvent plus se débarrasser du mauvais air ou acide carbonique, qui est du poison.

Si le sang ne peut plus s'approvisionner d'oxygène, le corps tout entier meurt rapidement.

Les germes de maladie peuvent pénétrer dans les poumons et causer de la toux, des éternuements, de l'influenza, de la diphtérie, de la pneumonie, de la coqueluche et d'autres maladies.

Les individus porteurs d'une de ces maladies peuvent en répandre les germes en crachant sur le sol. Ces germes desséchés seront disséminés sur tout ce qui est aux environs et communiqueront la maladie à des



B. Mpululu, mpe Motema.

Mingendu mike na mompepé mpe mabenga oyo ijali na nsuki na yango ijali motau mingi mingi, mpe mosisa na makila ijali motau mingi mingi lokola, bongo mompepe na njoto akoki koleka na bipai na bipai na yango moko bobele na yango mosusu.

Mbuma mike mike, lokola masasi motane, na makila ilingi mingi mompepe malamau na sasaipi. Ikokamata oyo, mpe ikotambola na yango na bisika yonso na njoto, kopesa yango na mosuni, mpe nsima ikokamata mompepe mabe oyo aumeli mpe ikobutwisa yango bobele na mpululu. Wana ekomi mbuma mitane na mpululu ikosumbutana mompepe mobe na mompepe malamau, mpe ikokokende na yango kuna na motema, kotindama wana kotambola tambola lisusu na njoto yonso.

Soko mpululu ijoki mpota, soko ikibi na puturu, soko malali ayei kojipa mabenga mike na yango, bongo makila akoki kokamata mompepe motemu te (nkumbu na oyo na Poto ete OXYGEN) mpe akoki kolongola mompepe mabe te oyo aumeli (nkumbu na oyo na Poto ete CARBON) oyo ajali lokola molinga na moto.

Soko makila akoki kokamata oxygen te na mabenga na mopepe njoto yonso akokufa noki.

Nyama mike mike na malali ikoki kokota na mpululu mpe motu akobela na lokesu, soko malali na mongongo, soko mpanji, soko masei, soko malali na mompepe, mpe malali mosusu.

Soko motu ajali na malali oyo mpe ati nsoi na ye na mabele pamba, ekokoka nsoi yango na moi, nyama oyo ijali kati na yango ikoki kotambola na bilamba mpe njoto na batu mosusu.

individus sains. C'est pourquoi il faut recueillir les crachats sur une feuille, par exemple, et les brûler immédiatement.

Quand une personne tousse ou éternue, elle doit détourner la tête, si d'autres gens l'entourent. Ne mettez pas des choses malpropres, des crayons ou des pièces de monnaie, par exemple, dans votre bouche, ou dans votre nez, et surtout pas de doigts sales. Ne buvez pas à la tasse ou au verre d'une autre personne sans d'abord les nettoyer; car sans cela vous risquez d'introduire des germes de maladie dans votre corps.

Quand il y a autour de vous beaucoup de personnes malades des poumons ou des voies respiratoires, il faut avoir soin de se maintenir la bouche et le nez bien propres. Pour cela faites fondre une grosse cuillerée de sel dans un litre d'eau et colorez avec un ou deux grains de permanganate de potasse. Lavez-vous la bouche avec ce liquide et reniflez-en un peu dans votre nez. Cette précaution suffit à prévenir la contagion.

COMMENT CERTAINS GERMES PENETRENT DANS NOTRE CORPS.

Les moustiques, les mouches tsétsés et les tiques peuvent par leurs piqûres, introduire dans le sang des germes mauvais. Il en est de même des écorchures et des blessures. Les savants qui emploient le microscope nous disent qu'il y a des milliers et des milliers de germes dans la poussière des habitations ou dans les saletés des cours. Ces germes desséchés flottent dans l'air ou filtrent à travers le sol jusque dans les eaux que nous buvons. Ils pénètrent dans le corps par nos

Zambi na mpo oyo, okokamata nsoi na motu na malali kotumba yango na moto.

Ekokosola, soko ekose motu lisei, malamumu ete akojengola elongi, ete mompepe na monoko na ye akokota na motu mosusu te. Kotia biloko na mbindo lokola mosoni, mpe mosolo, kati kati na monoko mpe jelo na yo te, mpe kotia misapi na mbindo lokola te. Komele mai na kopo oyo batu mosusu ameleli te, bobele osukola yango liboso, zambi na mpo oyo okoki kokota biloko na malali kati na njoto na yo.

Wana ejali penepene na yo batu oyo bajali na malali na mpululu, soko malali na mongongo, kojalesa monoko na yo mpe jelo na yo peto malamumu. Tia lokele moko na monana kati na kopo na mai mpe tia lokola putulu moke na Permanganate. Sukola monoko na yo na mono yango, mpe kobenda yango lokola kati na jelo kosukola yango. Kosala bongo koboma nyama mike na malali.

LOKOLA EKOSALA NYAMA NA MALALI KOKOTA NA NJOTO NA BISO.

Nkungi, mpe pokopoko, mpe nsili wana ekoswa yango motu ikotia biloko na malali na njoto. Nyama mosusu ikokota na njoto na biso bobele na mpota. Mindele oyo basali na microscope bayebisa biso ete koto na koto na biloko na malali ijali kati kati na puturu oyo ajali na ndako na biso, mpe kati na matiti na nsima na ndako lokola. Ekokoka yango na moi ikopumbwa na mompepe, mpe mosusu ikoleka kati kati na mabele, kokota na mai oyo ameli biso.

voies respiratoires et digestives. Pendant la journée beaucoup de ces germes se déposent sur nos mains, qui peuvent les porter ensuite sur nos aliments. C'est pourquoi les blancs lavent leurs mains avant les repas, et emploient des cuillères et des fourchettes qui, ont été lavées.

Vous comprenez donc que si nous pouvions détruire les germes qui proviennent du corps des malades avant qu'ils pénètrent dans nos corps, les maladies disparaîtraient.

Ceux qui soignent les malades doivent tâcher d'empêcher les germes de se répandre dans l'air et dans la poussière, afin d'éviter d'infecter d'autres personnes.

Il faut brûler toute la poussière et toutes les ordures ramassées dans nos maisons et laisser briller le soleil dans nos chambres et sur nos vêtements.

Les habits qui ont été portés par un malade, seront bouillis si la maladie était très grave, les habits et les nattes seront brûlés.

Mais il n'est pas possible de détruire tous les germes. Nous devons donc nous protéger contre eux. Les coupures ou écorchures doivent être tout de suite couvertes avec de l'huile et un morceau de linge fin. Nous devons tâcher d'empêcher les moustiques, les mouches tsétsés et les tiques de nous piquer. Nous devons protéger notre nourriture contre la poussière, et les malpropretés des mouches, des insectes et des rats.



A. Une mouche avec des germes sur les pattes

Ikokota lokola na njoto na biso bobele na mopepe oyo ekopema biso, mpe na biloko oyo ekolia biso. Mingi ikokwa likolo na njoto na biso mpe maboko na biso, mpe mosusu ikoki kokota na biloko na kolia. Zambi na oyo mindele bakosukola maboko liboso na kolia biloko, mpe bakokamata biloko bobele na lokele mpe nkanya oyo isukolami malamumu ete bakobebisa biloko na maboko na bango te.

Soko toyebaki koboma biloko na malali oyo ikolongwa na njoto na batu mosusu, bongo malali mosusu ikosila noki. Babateli na bato na malali bajali na mosala komeka kopekisa na kolongwa na biloko na malali na mompepe mpe puturu ete batu mosusu bakobela na malali na yango te.

Tumba puturu mpe mbindo yonso oyo ikombami na ndako. Tokotia biloko na biso, mpe bilamba na biso na moi. Kofungola minoko mpe malilisa yonso na ndako ete moi akokota malamumu katikati.

Lamba na mai na moto makasi, bilamba yonso ilatami na moto na malali, nde soko malali ajali makasi kotumba bilamba mpe mbeto na moto,

Tokoki koboma nyama na malali yonso te, nde tokomeka kobatela njoto na biso na malali. Jipa noki mpota na mafuta mpe jinga elamba malamumu. Tokomeka kopekisa nkungi, mpe pokopoko, mpe sili koswa makila na biso. Tokoki kokanga biloko na kolia kopekisa puturu mpe mbindo na makulu na ngi, mpe mpo, mpe sokoto.



A. Ngi oyo ajali na biloko na malali na makaka na ye.

Prenez garde que vos mains soient toujours propres, quand vous touchez à de la nourriture.

Ceux qui ont des blessures aux jambes, ne doivent pas marcher dans l'herbe et dans les bois, sans avoir couvert leurs plaies. S'ils ne le font pas, non seulement ces blessures pourront rencontrer des germes de maladie, mais leur pus pourra s'attacher aux herbes, et pénétrer ensuite par une écorchure dans la jambe d'une autre personne et y produire une mauvaise plaie.



B. Couvrez les blessures tout de suite.

Ceux qui ont mal aux yeux doivent les laver deux ou trois fois par jour avec de l'eau boriquée. Un jour une femme qui avait les yeux enflammés, les frotta avec ses doigts; puis, sans se laver les mains, elle enleva de la saleté au coin de l'œil de son bébé; bientôt le bébé lui-même eut mal aux yeux et devint presque aveugle, parceque des germes avaient pénétré dans ses yeux par les doigts de sa mère.

CE QUE LES GERMES DE MALADIE FONT DANS LE CORPS.

Un germe est si petit que vous pourriez en mettre des milliers et des milliers sur le bout de votre doigt. Cependant avec le microscope nous pouvons les voir très nettement.

1 
2 
4  X. Comment se divisent les germes.

Certains germes, quand ils n'existent que depuis quelques minutes seulement, commencent déjà à se diviser.

Keba! ete maboko na yo ijali malamuru liboso na kokamata biloko na kolia.

Batu oyo bajali na mpota na makulu na bango bakokende na njamba soko epai na matiti te, naino bakokanga mpota na bango na liboso. Soko bakokanga bongo te bakoki kokamata biloko na malali na njoto na bango, zambi mpota ijali ekotelo na biloko na malali.

Mpo mosusu, soko maina oyo akobima na mpota, mpe akotiana na matiti, kojala wana koumela motu mosusu, mpe akokota na njoto na ye kosala mpota mabe.

B. Kanga mpota noki noki.

Soko batu bajali na malali na miso, malamuru ete basukola miso na bango kosukola ntango mibale soko misato mokolo moko na mai na borasiki. Mwasi moko ajalaka na malali na miso na ye, asingaka yango mingi na misapi na ye, na asukolaka maboko na ye te. Na nsima moke, mwana na ye alalaka ete "Eloko ekwei na miso na ngai, longola yango mama." Alongolaka mbindo moke na liso na mwana, na mosapi na ye. Noki noki mwana akamati malali na miso mpe ajalaka lokola motu na miso akufi sanja mingi, zambi biloko na malali na mama na ye ikoti na miso na mwana bobele na misapi na ye.

MAKAMBO OYO EKOSALA BILOKO NA MALALI NA NJOTO NA BISO.

Biloko na malali ijali moke moke mingi. Koto na koto mingi mingi ikoki kojala bobele likolo na nsonge na mosapi moke na biso, nde tokoki komono yango malamuru na microscope.

1. —

2. — —

4. — — — — X. Lokola ikomikaba nyamana malali.

Nsima na kobotama na nyama yango moko, noki noki akoki komikaba kojengwa nyama mibale.

en deux. Au bout d'un moment, les deux parties se séparent et il y a deux germes complets au lieu d'un seul. Puis ces deux deviennent quatre, les quatre deviennent huit, les huit deviennent seize, et ainsi de suite. Si un germe se divisait seulement une fois en une heure, il deviendrait des milliers de milliers en moins d'une journée.

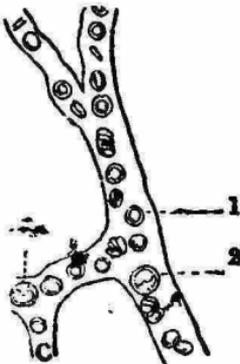
Si vous êtes fort en calcul, vous pouvez prendre un crayon et une ardoise et calculer exactement combien de germes il y aura au bout de vingt-quatre heures. D'autres germes se multiplient d'une manière différente et encore plus rapidement.



W. Les globules blancs dévorent les germes.

Quand un germe a pénétré dans le corps d'un homme, il tend à grandir et utilise le corps de cet homme comme nourriture.

Heureusement que nous ne devenons pas malade chaque fois qu'un germe s'introduit dans notre sang. Il y a dans le sang de petites cellules blanches qui combattent les germes de maladie. Si le corps est fort et en bonne santé, ces petites cellules blanches peuvent le débarrasser d'une multitude de germes. Mais si le corps est faible, les germes se multiplient tellement que



Artère avec du sang.

- 1 Corpuscules rouges
- 2 blancs

Yango mibale ikojala oyo moko oyo moko. Mpe na nsima moke, yango mibale ikojengwa minei, mpe yango minei ikojengwa mwambi, mpe yango mwambi ikojengwa jomi na motoba, mpe bongo na bongo ikokoma mingi mingi. Soko nyama oyo moko penja amikaba boye na mibale, bobele na saa moko penja, bongo na mokolo moko penja nyama moko akojengwa mingi mingi koto na koto.

Soko ojali motu na mayele kosala mituya, kamata mosoni na mokanda, mpe meka kosala motuya, koyeba motuya na biloko na malali oyo ikobotama na saa tuku mibale na minei na mokolo moko. Biloko na malali mosusu ileki oyo na kobota.

W. Mbuma mike mike kati na makila lokola masasi pee ijali kolia nyama na malali.

Ekokota biloko na malali na njoto na motu ikomeka kokola monene, na kolia mosuni na njoto na moto yango lokola biloko na kolia.

Tosepeli koyeba ete tokobela na malali te mokolo na mokolo wana ekokota nyama moko na malali na njoto na biso. Kati kati na makila ijali mbuma mike mike lokola masasi pee, oyo ijali kobuna na biloko na malali. Soko njoto ajali na ngufu malam, bongo mbuma na pee ikoki koleka mingi na biloko na malali. Nde soko njoto ajali na ngufu te, ekoya biloko na malali kotambola tambola kati kati na njoto, yango ikoleka mbuma pee na makila,



Mosisa monene na makila.

1. Mbuma na motane
2. Mbuma na pe

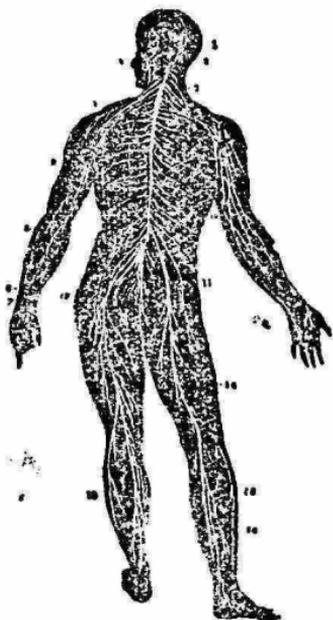
les cellules blanches ne peuvent suffire à leur tâche, et nous perdons nos forces; nous devenons malade, et si les germes ne sont pas tués, nous mourons.

Quand nous regardons une goutte de sang avec un microscope, nous voyons des cellules blanches et des cellules rouges. Elles portent le nom de "globules."

Vous avez donc appris—

1. qu'il faut éviter les germes de maladie
2. qu'il faut les empêcher, autant que possible de pénétrer dans notre corps
3. qu'il faut lutter contre leur envahissement.

La meilleure condition pour se défendre c'est d'entretenir son corps en bonne santé par la propreté, par l'amour du travail, par le repos et par une nourriture convenable.



- 1 Cerveau
- 2 Cervelet
- 3 Moëlle épinière
- 4 Nerfs
- 13 Nef sciatique

mpe ngufu na biso ekojala moke, na tokobela na malali, mpe soko biloko na malali ikobomama te, biso tokokufa.

Ekotala biso motanga moko na makila na nse na microscope, tokomono mbuma na motane, mpe mbuma na pee. Nkumbu na yango na Poto Kopusele.

Bongo osili koyeba ete;

1. Tokómeka kopekisa biloko na malali oyo ibimi na njoto na batu na malali kojala na mompepe oyo akomele biso, mpe na puturu, mpe mabele na ndako na biso.

2. Ejali na biso kopekisa biloko na malali oyo ikwei na mabele, mpe mompepe ete ikomono ekotelo na njoto na biso te.

3. Ejali na biso kobuna na biloko na malali.

Njoto na biso ikoleka na ngufu malamumu mpo na etumba yango, soko ijali na mbindo te. Kolinga kosala, mpe kopema lokola malamumu wana ekosila mosala, mpe kolia bobele biloko na kolia malamumu penja.



1. Mbongo.
2. Mbongo mokeke.
3. Liheku na mokongo.
4. Miole.
13. Mole monene na lokulu.

LES NERFS ET LE CERVEAU.

Dans tout le corps humain, sous la peau, parmi les muscles, les os et les vaisseaux sanguins, on voit des filets blanchâtres très minces et très délicats appelés nerfs qui se détachent d'un cordon blanc plus épais situé à l'intérieur des os du dos d'où il pénètre dans le crâne et va rejoindre le cerveau.

Les nerfs transmettent au cerveau les impressions de la peau, comme le froid, la chaleur ou la douleur. Ils préviennent le cerveau quand l'estomac est vide, quand les jambes sont fatiguées, quand une image est devant les yeux, quand un son arrive aux oreilles, quand un goût bon ou mauvais se trouve dans la bouche, ou quand une odeur se fait sentir.

Alors, par le moyen des nerfs, le cerveau donne l'ordre à la main de chasser l'insecte, aux jambes de se mouvoir, à la langue de rejeter la mauvaise nourriture, à la voix d'appeler au secours.

Si les nerfs sont malades, tout le corps souffre, parceque les vaisseaux sanguins et les muscles ne sont pas bien dirigés et l'intelligence ne peut plus penser convenablement.

Les nerfs, qui constituent le système nerveux, doivent être nourris par le sang comme sont nourris et fortifiés les muscles.

MIOLE MPE MBONGO.

Kati kati na njoto yonso na motu, na nse na loposo na ntei na nsuni, mpe mikua, misisa na makila ijali biloko lokola busi mike mike, oyo alongwi na kamba pee mone-ne aleki kati kati na mikua na mokong'o, mpe kamba pee oyo yango ajali na epai na yango moko lisusu kati na mbongo na moto.

Miole yango ikoyebisa mbongo ete njoto akoyoka mpio, mpe moi, mpe soko nyama moke ikoswa yango. Ikoyebisa mbongo soko libumu ajali na eloko te, mpe wana ikolemba makulu na kotambola. mpe soko molimo ajali boso na misu, mpe soko makelele ayei na matoi, mpe soko eloko ajali malamuru kati na monoko, soko mabe; mpe soko nsolo ayei na jelo.

Bongo, na nsima yango mbongo akoyebisa maboko koboma nyama oyo ajali koswa njoto, mpe akoyebisa makulu kotambola, mpe lolemo ete akobimisa eloko mabe na monoko, mpe akoyebisa mongongo kobianga motu mosusu kosunga biso.

Soko miole ikobela na malali njoto yonso akojala mabe, zambi misisa na makila mpe nsuni ikojala na molakisi te, mpe mbongo akobanja malamuru te.

Miole yonso ikokamata biloko na kolia bobele na makila, lokola ikolia nsuni kokamata ngufu na yango.

Tout ce que nous faisons, quand nous jouons, travaillons, pensons, dépend du système nerveux. Il n'est pas étonnant que les nerfs se fatiguent. De temps en temps, nous devons jouer ou demeurer immobiles pour procurer du repos au système nerveux.

La souffrance fatigue les nerfs autant que le travail le plus dur. Le chagrin, les soucis, la colère fatiguent aussi les nerfs.

Les enfants aussi bien que les grandes personnes doivent donc apprendre à ne pas se laisser aller à des violents accès de colère.

Avec de l'attention et de l'exercice, on peut apprendre au système nerveux à diriger tout le reste du corps et à faire faire aux muscles tout ce que l'on veut. Mais il faut pour cela beaucoup de patience et d'application.

Un petit enfant ne peut pas dessiner exactement une fleur aussitôt que vous lui mettez un crayon en main; mais il peut s'exercer jusqu'à ce que son cerveau force sa main à dessiner exactement. L'enfant ne peut pas battre un message sur un tambour la première fois qu'il en joue; mais, s'il étudie beaucoup, son cerveau pourra commander aux mains et leur faire battre le rappel qu'il désire.

De même vous pouvez exercer votre cerveau à penser seulement la vérité et votre voix à ne dire que la vérité.

Si vous répétez bien toutes les choses qui vous sont enseignées à l'école, vous trouverez qu'elles sont de plus en plus faciles à faire, à mesure que votre cerveau s'exerce. Ne le laissez pas devenir paresseux; sinon, vous ne pourrez plus le faire travailler quand vous serez agés. N'exercez pas votre cerveau en lui faisant

Miole ikobongisa biso kosala makambo yonso, soko tokosana, soko tokosala, mpe soko tokobanja. Solo, misala mingi mikolembisa miole, mpe na mpo oyo tokoki ntango mosusu kosana, mpe ntango mosusu kojala nye koyomisa miole yonso.

Mpasi akolembisa miole noki noki bobele akoleka mosala makasi oyo akosala biso na maboko. Mawa, mpe nkele, mpe kobanja makasi lokola, makambo oyo yonso ikolembisa miole mingi.

Malamu ete bilenge mpe batu minene lokola bakomibatela na nkanda, kolongola nkanda na mitema na bango.

Oyo akomeka na moi na moi kobongisa miole na ye yonso, akoki kojala mokonji na njoto na ye yonso, mpe miole ikosalisa nsuni na ye makambo yonso oyo ilingi ye. Nde akoki bongo noki noki te, bobele na komeka mokolo na mokolo.

Na mokolo na liboso na komeka elenge akoki kosono na bonjenga te, nde soko akomeka mokolo na mokolo, mbongo na ye akosonisa loboko na ye kosono malamumu. Elenge akoki koyeba ngunga, kobete yango na mokolo moko penja te, nde na nsima na komeka mingi, mbongo na ye akotambwisa maboko na ye bobele akobete ye makambo yonso oyo ilingi ye.

Bongo okoki koyebisa mbongo na yo kobanja bobele solo, mpe akolobisa koloba na solo penja.

Soko okomeka mokolo na mokolo kosala makambo oyo akolakisa molakisi yo na sikulu, bongo okomono yango ikoya motau na nsima, zambi mbongo akoyeba makambo yango na malamumu. Kotika mbongo na yo ete akojala goi-goi te, soko otiki boye mbongo akoboya kosala na ntango ekoya yo motu monene. Kosalisa

penser des choses et arranger des projets qui sont malhonnêtes, car il est très difficile de déraciner une mauvaise habitude du système nerveux.

Si vous êtes excité ou fâché, si vous êtes dans la crainte ou la tristesse, vous ne pouvez pas être heureux et vos nerfs ne peuvent pas faire leur travail tranquillement. Tout le corps est alors dérangé, il s'affaiblit et devient incapable de combattre les germes de maladie. Vous devez donc chercher à améliorer votre condition, à vous mettre à l'abri du besoin dans l'avenir, à rendre vos habitations et vos villages si propres que les germes de maladie n'y pourront plus vivre.

LES OS.

Sous la peau et la chair se trouvent les os qui servent à soutenir ou à protéger les divers organes du corps humain.

Il y a plus de deux cents os dans notre corps. Plusieurs d'entre eux sont soudés ensemble et forment la boîte qui protège le cerveau. Vingt-quatre côtes, douze de chaque côté, sont arrondies autour des poumons et du cœur et les entourent comme d'une cage.

Environ trente os se trouvent le long du dos, au milieu, formant la colonne vertébrale et protégeant le grand cordon nerveux qui vient du cerveau. Si la colonne vertébrale était formée d'un seul os, nous ne pourrions pas courber notre dos, ni tourner notre corps, comme nous le faisons.

La colonne vertébrale supporte toute la partie supérieure du corps.

Si vous regardez avec soin un os desséché, vous verrez qu'il est rempli d'une quantité de très petits

mbongo na yo na makanisi mabe te, zambi na nsima okomono makasi kojengola yango ete opono kobanja malamumu.

Ekoyoka yo makasi soko nkanda, soko kobanja, soko mawa, okoki kosepa te mpe miole na yo ikoki kosala malamumu te, mpe njoto yonso akolemba. Zambi na oyo akoki kobuma na biloko na malali te. Bongo, tokoyeba ete ajali malamumu komeka kopulisa bijalelo malamumu na biso, mpe kobumba eloko na kosunga biso na ntango na malali, mpe kobongisa ndako na biso, ete ijali na mbindo te, mpe mboka lokola ete nyama mike mike na malali ikomono esika kojala na lobiko kuna te.

MIKUA

Na nse na loposo mpe mosuni mikua mijali oyo ikotemisa njoto mpe ikobatela bipai yonso na kati kati na njoto malamumu.

Motuya na mikua ileki mikama mibale. Mosusu na yango ikangani kosala sanduku na mbongo. Mipanji ijali ntuku mibale na minei, jomi na mibale na epai na mwasi, yango ikokanga motema mpe mpululu lokola ijali kati kati na ekolo.

Mikua soko mituku misato ijali na ntei na mokongo oyo ikobatela mole monene oyo alongwi na mbongo, Soko mikua oyo na mokongo ijali bobele moko penja, nde biso tokoki kokumba mokongo, mpe kojengwa lokola ekolinga biso te.

Mikua na mokongo ikotemisa epai yonso na likolo na njoto. Soko okamati mokua oyo ajali na mai soko moke te, okomono njela mike mike mingi. Miole mpe mpe misisa na makila ijali koleka na njela yango.

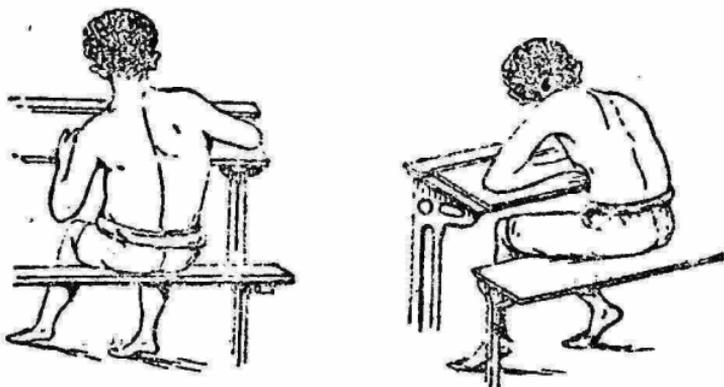
trous. C'est par là que passent les nerfs et les vaisseaux sanguins.

Quand deux os sont attachés ensemble, il y a entre eux une couche de substance très lisse appelée cartilage.

De fortes bandes blanches, appelées ligaments sont fixées aux jointures pour empêcher les os de se séparer. En outre, chaque jointure est recouverte d'une sorte d'huile, qui lui permet de fonctionner facilement.

Les os des personnes âgées sont plus cassants que ceux des enfants, et, quand ils sont cassés, ne se soudent pas aussi vite. Les os des enfants se courbent plus facilement que ceux des grandes personnes et peuvent aussi être plus aisément redressés.

Il y a des gens qui serrent dans des bandes la tête de leurs bébés. On ne doit pas le faire, car le cerveau n'a pas encore cessé de grandir. Plus tard, les os du crâne se durcissent d'eux-mêmes et se soudent solidement entre eux.



Les enfants qui ne s'asscient pas droits.

Si les enfants ne s'asscient pas droits à l'école leur dos se courbe ou bien une de leur épaules devient plus haute que l'autre. Il faut les corriger pendant qu'ils sont encore jeunes, car quand ils seront plus âgés, il sera impossible de les redresser.

Prenez un vieil os de poulet, cassez-le en travers puis tâchez d'assembler le deux morceaux; vous

Wana ekangami mikua mibale likese, eloko ajali kati kati na yango lokola ndembo.

Na bisika ikangami mikua tojali na kamba mitani makasi yango ikangami na mikua mibale ete ikobanjola te. Njoto na biso ikosala mafuta kati na makese yonso kotambwisa yango.

Mikua na banunu ikobukama noki, yango na bana ijali bongo te, mpe soko monunu akobuka mokua na ye nsonge na yango ikokangana noki te, ijali lokola yango na bana te. Mikua na bana ikokunjama na bolembu, zambi ijali lokola na yango na banunu te mpe ikosembolama noki.

Batu mosusu bakokanga mutu na mwana na bango na kamba na makemba. Kosala bongo te, zambi bongo asili naino koya monene te. Na nsima mikua na mutu akoya makasi mpe ikokangana lokola mokua moko.



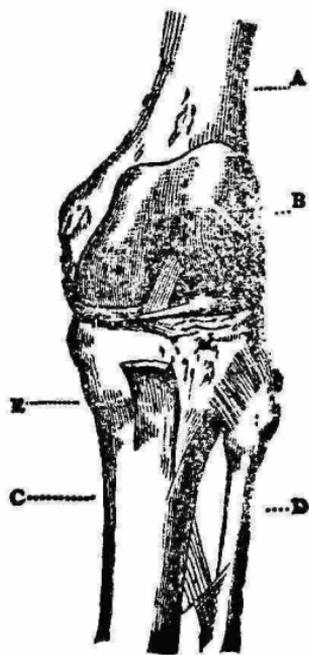
Bilenge bajali kojala malamumu te.

Soko bilenge bakojala kojala malamumu te na libaya, mikongo na bango ikomesene kokunjama, mpe litotoko moko akoleka lisusu na molai. Malamumu ete okobongisa mpo oyo bobele bajali bana zambi ekoya bango batu minene okokoka kosembola yango te.

Kamata mokua na nsusu yango akotwi mingi, buka yango na ndambo mibale, mpe meka kokangana yango mibale lisusu; okomono nsonge mike mike mingi, mpe

remarquerez une quantité de petites pointes piquantes, dont chacune doit être remise dans le vide correspondant. Quand un poulet vivant se casse la patte, vous comprenez combien il souffre d'avoir toutes ces petites pointes qui lui entrent dans la chair. Quand un os est cassé, les deux morceaux se resouderont, s'ils sont remis ensemble avec soin et s'ils sont maintenus l'un au bout de l'autre sans bouger pendant quelques semaines.

Si les deux bouts cassés ne sont pas mis exactement à leur place, l'os se raccommode de travers. Quand un os est cassé, il faut donc tirer le membre en longueur, parceque les chairs tirent les deux morceaux dans de mauvais sens. Quand le membre a été bien tendu et que les deux bouts de l'os cassé sont bien assemblés, on entoure le membre d'une première bande, bien serrée. Puis on place de chaque côté du membre fracturé de petites baguettes de bambou, pour qu'il conserve la position voulue, et on maintient le tout en place avec des bandages. Les baguettes et les bandages ne doivent pas être enlevés avant quelques semaines.



Le genou et ligaments.

- A Fémur.
- B Rotule.
- C Tibia.
- D Péroné.
- E Ligament.

nsonge na nsonge ayebi kokota bobele na esika na yango penja. Wana ekobuka nsusu lokolo na ye, kobanja ete akoyoka mpasi mingi zambi nsonge yango yonso itiama na mosuni na ye.

Ekobukama mokua ndambo mibale ikokangana lisusu soko moto atia nsonge na yango malamau, mpe akotambwisa yango lisusu te, nde ikolala nye lokola na biyenga misato soko minei.

Soko otia nsonge mibale alima malamau te, mikokangana na kongumbama. Ekobukama mokua moko na motu, malamau ete okobenda loboko soko lokulu yango, zambi mosuni akongumbamisa ndambo yango. Wana esili yo konanola malamau loboko soko lokulu mpe nsonge mibale na mokua ikomani, kanga yango na liboso na elamba, mpe na libanda na oyo tia ndambo alima na bambu epai na epai, kanga yango yonso na elamba ete ikotambola te. Kolongola bambu mpe bilamba te bobele na biyenga soko minei.



Libongo mpe bisusu

- A. Mokua na ebelo
- B. Likelekbo
- C. Mokua na mpende
- D. Mokua moke na mpende
- E. Esusu

ENTORSES ET FRACTURES.

Il peut arriver qu'on se torde une jointure, et que le ligament se casse et se détache d'un des os de la jointure.

Cela fait très mal. Si on ne répare pas l'accident, il y a danger qu'un des os sorte de sa charnière. Quand cela arrive, l'os doit être remis à sa place et la jointure liée solidement de manière à empêcher l'os de glisser de nouveau. Quelque fois il faut beaucoup de temps pour que le ligament se répare. En baignant fréquemment la jointure dans l'eau chaude, on facilite la guérison, tout en diminuant la souffrance.

FRACTURE DU BRAS (partie supérieure).—Tirez le coude pour remettre les morceaux dans leur vraie position. Entourez le bras d'une étoffe, puis placez ces baguettes de bambou tout autour; enfin, liez avec un bon bandage au-dessus de la fracture et avec un autre bandage au-dessous.



Bandage pour la fracture du bras.

Ensuite, pliez le bras au coude et faite reposer l'avant-bras dans une écharpe, en laissant le coude pendre un peu librement, de manière que son poids empêche les parties cassées de se déplacer.

MABUKELI

Soko motu abuki likese akoki kopusola esusu moko yango akangami na mokua.

Bongo akoyoka mpasi mingi bobele akobongisa yango, mpe soko asali boye te, mokua akoki koselimwa na esika na ye. Soko mokua na likese aselimwa, malamumu ete okobutwisa yango lisusu na esika na ye, mpe kanga likese malamumu kopekisa mokua kolongwa lisusu. Akoki kojila ntango molai ete likese akojala malamumu, zambi esusu akokola noki te. Kosukola likese mingi mingi na mai na moto, akosunga konyanga oyo, mpe akolembisa mpasi lokola.

KOBUKA NA LOBOKO (pambo)

Benda moluku kobutwisa ndambu yango ibukami na esika na yango malamumu. Jinga elamba na loboko, na nsima tia ndambu na mabaya na bambu na bipai yonso, mpe kanga ngao yonso na kamba, moko na likolo na kobukana mpe moko na nse.



Kokanga na loboko (pambo)

Kumba loboko na moluku, tia likalo kati na elamba yango akangami na nsima na kingo, keba ete moluku ajali na bojitu na yango kepekisa ndambu na mokua kopusola.

FRACTURE DE L'AVANT-BRAS. Il y a deux os dans l'avant-bras. Si seulement un des deux est cassé, on ne remarquera pas de relâchement, comme dans le cas d'une fracture du bras. Il y aura de la douleur quand on bougera l'endroit de la fracture.

Pliez le bras au coude, tenez le pouce en haut et les doigts étendus. Placez une longue et fine planchette depuis le bout des doigts, le long de la paume de la main jusqu'au coude, et d'autres planchettes plus courtes ou des éclats de bambou sur les côtés depuis le poignet jusqu'au coude. Fixez ces planchettes avec des bandages en attachant d'abord celui qui est le plus près du coude. Placez le bras dans une écharpe assez large pour supporter tout l'avant-bras.

FRACTURE DE LA CLAVICULE. Si l'on passe le doigt le long de la clavicule cassée, on sent à la pointe perçant sous la peau. Le malade ne pourra pas lever le bras bien haut. Faites un coussin épais avec quelque chose de mou et placez-le sous l'aisselle de façon à forcer le haut du bras à tirer sur la clavicule.



Bandage pour la fracture de la clavicule.

Ensuite, attachez le bras au coude et soutenez l'avant-bras dans une large écharpe. Puis prenez une longue bande d'étoffe ou de l'écorce de tige de bananier et, en faisant passer ce bandage autour du corps, attachez le coude au côté. Ainsi vous ferez ressortir l'épaule et les morceaux cassés seront en position pour se resouder.

KOBUKA NA LOBOKO (likalo)

Mikua ijali mibale na likalo. Soko obuki moko penja, okomono loboko kotambola lokola abukani te, nde mpasi akojala na esika yango abukami.

Kumba loboko na moluku, jalisa mosapi monene na epai na likolo, mpe sembola misapi mosusu. Tia libaya molai na nsonge na mosapi epai na dambu bobele na moluku, mpe mabaya mosusu na epai mosusu na embotu bobele na moluku lokola. Kanga mabaya yango na elamba, kobanda kokanga penepene na moluku liboso. Tia loboko yonso na elamba lokola na ekangelo na oyo aleki na kingo.

KOBUKA NA MOKUA NA KINGO

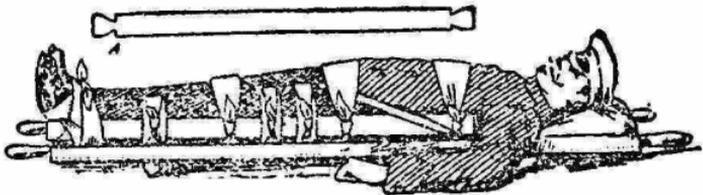
Soko otambwisa mosapi epai na mokua na kingo, okoyoka nsonge na ndambu na mokua yango abukami, penepene na loposo. Motu yango akoki konetola loboko na ye likolo mingi te. Sala ebimba na eloko motau, mpe tia yango kati na lisasamba kobendisa loboko mokua na kingo.



Kokanga na mokua na kingo

Kumba loboko na moluku, mpe tia loboko na elamba monene oyo aleki na kingo. Mpe luka elamba molai, soko loposo na likemba. Jinga na yango loboko mpe njoto yonso ete moluku akangami na mopanji. Bongo okobimisa litotoko, mpe ndambu na mokua yango abukami ikoumela na esika na yango kokangana lisusu malamamu.

Le malade peut souffrir beaucoup et faire des efforts pour détacher les bandages: il faut le surveiller et quelqu'un doit coucher la nuit dans la même chambre. Parfois le malade se reposera mieux en dormant dans une chaise pliante, plutôt que sur une natte par terre.



Eclisse pour la fracture de la cuisse.

FRACTURE DE LA CUISSE. Prenez un long bâton qui pourra aller de l'aisselle au pied. Attachez-le au côté du malade en le liant autour de la poitrine et autour des hanches, mais pas autour du ventre. Redressez le membre et quand les os sont dans la bonne position, attachez un bandage au-dessus de la fracture, un autre en dessous et un troisième en dessous de genou. Pendant un certain temps les deux jambes doivent être liées ensemble et le malade doit être soulevé et placé sur une natte ou sur un lit bas en bambou.

FRACTURE D'UNE COTE. Bandez fermement avec un ou deux forts et larges bandages sur l'endroit du mal et laissez le malade se reposer dans la position couchée.

L'HEMORRAGIE.

Quand un vaisseau sanguin est coupé, le sang se met à couler, c'est une hémorragie. La plus dangereuse est celle des artères, vaisseaux qui contiennent le sang frais venant du cœur. Ce sang est d'une couleur rouge éclatante et il sort avec force en jet. Si le saignement par une artère n'est pas arrêté, la mort peut en résulter rapidement.

Motu yango akoyoka mpasi mingi mpo akomeka kolongola kamba: tia moto mosusu na ye penepene kosenjele ye, mpe moko mosusu kojala na ye na butu yonso bobele na ndako moko. Aleki na malamau ete yango na malali akolala na mbeto te, nde soko na kiti molai.



Njete kosembola ebelo ebukami.

KOBUKA NA EBELO.

Kamata njete molai oyo akoki bobele na lisasamba bobele na likaka, kanga yango na epai na mopanje na motu na bilamba oyo ijingi ye na njoto, moko na ntolo na ye, mpe moko na malongo na ye, (na libumu te). Sembola lokulu oyo abukami, mpe wana ekomani malamau nsonge na mokua yango, kanga na kamba mibale, moko na likolo na kobuka, mpe moko na nse na yango. Kanga lokola mosusu na nse na libongo. Kanga makulu yonso mibale ete ikotambola te, mpe lalisa motu yango na mbeto oyo ajali penepene na mabele.

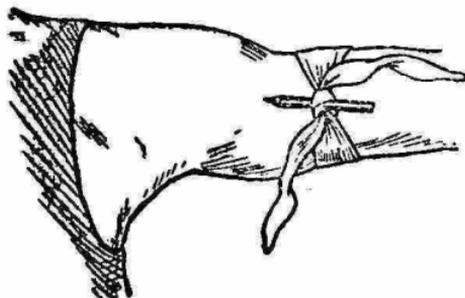
KOBUKA NA MOPANJI MOKO.

Jinga na makasi malamau bobele na elamba moko soko mibale molai, na esika na mpasi, mpe tia motu kolala na nse.

KOSOPA NA MAKILA.

Ekokatama mosisa na makila, makila makobima. Kosopa oyo ajali na kokufa ajali yango na misisa oyo ijali na makila motemu oyo ajali kolongwa na motema sasaipi. Makila oyo ajali motani, mpe akobima kbu! kbu! na makasi moke. Soko okopekisa kosopa na makila na misisa yango te motu akoki kokufa noki.

Au niveau de la blessure il faut tout d'abord comprimer avec le pouce. On pourra préparer un tampon d'étoffe propre, ou de coton, et l'appliquer sur l'endroit



Tourniquet à l'artère
du bras.

qui saigne en le serrant fortement avec une bande. Si l'hémorragie ne s'arrête pas, il faudra passer un bâton dans les plis du bandage et le tourner pour augmenter la force de compression jusqu'à ce que le sang ne coule plus.

Si vous avez étudié où se trouvent les artères, vous pouvez arrêter l'hémorragie en pressant sur celle qui envoie le sang à la blessure, du côté qui se trouve le plus près du cœur.

Dans chaque bras existe une artère qui peut être comprimée en pressant le pouce sous le muscle et en appuyant contre l'os du côté de l'intérieur du bras, c'est-à-dire du côté qui est le plus près du corps.



Pression sur l'artère de la cuisse.

Kopekisa makila kobima, sukola mosapi monene na yo, mpe kama yango na ngufu bobele na njela oyo makila ajali kobima, Na ntango oyo motu mosusu akosala ebimba moke na elamba, soko litongo kati na kamba, mpe kanga yango likolo na mpota. Kanga



Elamba na njete kopekisa kobima na makila.

kamba oyo na ngufu, nde soko makila akobima lisusu, tia njete moke moke kati na elamba mpe yotolo yango bobele naino makila akobima lisusu te.

Soko oyebi malamumu mpo na njoto, mpe oyebi bisika na misisa na makila oyo ajali kobima na motema, okoyeba kokama na solo kopekisa makila kobima na mpota. Kama bobele na epai oyo ajali penepene na motema.

Mosisa moko monene ajali na loboko, oyo akoki kokanga na kokama bobele na mosapi monene, kamola na ngufu naino okoyoka mokua oyo ajali na nse, na epai na loboko oyo ajali penepene na njoto.



Kokama likolo na mosisa monene na ebelo.

Il existe une autre artère dans l'aîne, une autre dans l'aisselle. Une autre encore peut être arrêtée en poussant le pouce derrière la clavicule et en pressant vers la première côte.

Si le sang ne jaillit pas en un jet, le vaisseau coupé est une veine. Les veines rapportent le sang impur vers le cœur. Pour arrêter l'hémorragie, vous devez presser du côté d'où vient le sang, c'est à dire du côté le plus éloigné du cœur.

Si la coupure est sur un bras ou sur une jambe, relevez le membre pour diminuer l'hémorragie, pendant qu'on prépare le bandage. Placez un coussinet d'étoffe propre trempé d'eau froide propre sur la blessure et bandez ensuite fermement. Si l'hémorragie ne s'arrête pas, pressez sur le vaisseau du côté d'où vient le sang.

Si vous pouvez arrêter l'hémorragie avec la pression du pouce, lavez la blessure, avant de la bander, avec un peu d'eau propre pas trop froide.



Pression sur l'artère derrière
de la clavicule.

Certaines personnes ont souvent des saignements de nez. Quand cela vous arrive, asseyez-vous en tenant la tête bien en arrière; demandez à quelqu'un de faire un tampon imbibé d'eau froide et placez-le sur la nuque. Avec vos doigts, pressez les veines de la lèvre supérieure contre les dents.

Mosisa mosusu monene ajali kati na motele oyo okojwa na likolo na ebele, mpe mosusu lokola kati na lisasamba. Mosusu ajali, mpe okoki kokanga yango soko okokama na mosapi monene na nsima na mokua na kingo mpe likolo na mopanji oyo ajali yango na boso.

Soko makila mabimi kbu! kbu! te, okoyeba ete mosisa mojali motau mpe makila na yango ajali kobutwa na motema. Makila na kobutwa akomi moindo moke zambi akamati biloko mabe na njoto, kobutwa na yango na motema. Kopekisa kosopa na makila na mosisa motau, kama yango na epai oyo ekoya makila, na epai na motema te.

Soko mosisa akatami ajali na loboko soko na lokulu, netola yango likolo kopekisa kobima makila, na ntango yango moto akoluka kamba. Ina ebimba moke na elamba na mai malamau na mpio, mpe tia yango likolo na mpota mpe kanga na kamba na ngufu malamau. Soko kosopa asili te, kama mosisa na epai oyo ajali kobima makila.

Soko okoki kopekisa kosopa na makila bobele na kokama na mosapi monene penja, sukola mpota na mai na moto moke liboso mpe kanga na kamba.



Kokama na mosisa na nsima na mokua na kingo.

Batu mosusu bakoyoka kobima na makila na jelo. Ekojala yo na yango, jala na nse mpe kunja kingo na nsima. Lobela motu mosusu kotia eloko motau na mai na mpio mpe kotia yango na kingo na yo na epai na mokongo. Kama mosisa motau na lobebu na likolo bobele na mino na yo na misapi.

Prenez garde que les tampons et bandages que vous employez, soient toujours très propres. L'eau employée pour laver des blessures doit aussi être propre, afin de ne pas introduire dans le corps des germes de maladie.

ACCIDENTS.

(a) MORSURES D'ANIMAUX. Pressez pour faire sortir le sang de la blessure et enlever l'infection; lavez bien la blessure en employant de l'eau chaude si possible. Mettez dessus du permanganate de potasse, si vous en avez. Si du pus se forme, enlevez-le et soupoudrez la blessure avec de l'acide borique, ou bien lavez-la avec de l'eau salée.

(b) MORSURES DE SÉPENTS. Liez une corde autour du membre mordu en la plaçant entre la blessure et le cœur, pour empêcher le poison de se répandre dans tout le corps. Ouvrez la blessure et frottez-y un ou deux grains de permanganate de potasse.

(c) BRULURES. Enduisez d'huile propre et entourez d'un linge mou et huilé. Ne frottez pas la plaie. Le bandage peut rester sur place plusieurs jours si on le maintient humide et huilé. Si du pus se forme, parceque des germes ont pénétré par la peau entamée, le bandage doit être enlevé, chaque jour et la blessure doit être soupoudrée d'acide borique sec.

Si de fortes ampoules se forment, ne les arrachez pas, mais faites de petites ouvertures sur les côtés pour laisser écouler le liquide.

Si une robe de coton prend feu, le mieux est de se jeter sur le sol et de rester couché pendant qu'on déchire la robe, car les flammes montent toujours et vous devez protéger votre visage.

Keba ete bibimba mpe bilamba ikotia bino na mpota ijali na mbindo te. Tala ete mai oyo ekosukola bino mpota ajali malamau ete okokotisa nyama na malali na njono te.

MAKAMBO MAKASI OYO IKOYA NA BATU.

KOSWA NA NYAMA.

Kama malamau na mayele kobimisa makila na mpota ete olongola biloko na malali, sukola mingi na mai na moto moke. Wana akoki, tia moke na Permanganate. Ekojala maina, longola yango mpe tia na likolo moke na puturu na borasiki. Soko biloko yango ijali te, sukola na mai na monana.

KOSWA NA NYOKA.

Jinga kamba penepene na esika eswi nyoka, nde katikati na mpota na motema, kopekisa ngenge na nyoka kopanjana na njoto yonso. Jipola mpota mpe singa yango na ndambo mike na Permanganate.

MPOTA NA MOTO.

Jipa mpota na mafuta malamau, kanga yango na elamba na pee oyo alali motau na mafuta. Kosinga mpota soko moke te. Kotika elamba aumeli mikolo mosusu, mpe keba ete elamba ekoya makasi te, kolembisa yango na mafuta. Soko mpota ekojala na maina zambi biloko na malali ikoti kati na esika elongwi loposo, longola elamba mokolo na mokolo, mpe tia na likolo na mpota puturu na borasiki.

Soko bibimba iyei, kokata yango te, nde tobola bobele ebimba na ebimba na lontunga moke moke kobimisa mai.

Soko elamba ejiki na moto, malamau ete okomibwaka

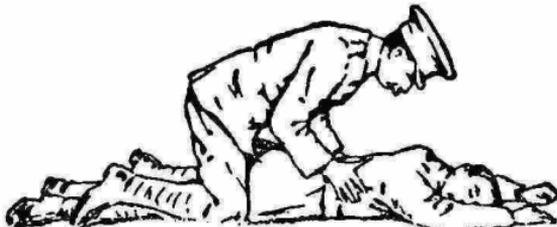
On étouffera les flammes d'une robe de coton en enveloppant rapidement la victime dans une couverture de laine.

Il est très dangereux de laisser des bébés ou des malades seuls près d'un feu, ou bien de placer des bûches encore fumantes près de leurs lits.

(d) **EMPOISONNEMENTS.** Si quelqu'un a mangé ou bu un poison quelconque, il faut, d'abord le faire vomir. Faites-lui boire une bonne quantité d'eau chaude et provoquez les vomissements en poussant vos doigts dans le fond de sa gorge. Si le poison est un acide, qui brûle la bouche et la gorge, faites d'abord avaler de l'huile.

(e) **OBJETS DANS L'OREILLE OU LE NEZ.** Ne poussez jamais un crayon, un bâton ou une épingle dans votre nez ou dans votre oreille. S'il est entré un objet qui vous fait mal et qui doit être enlevé, versez un peu d'huile dans l'ouverture et tâchez de tirer l'objet au dehors avec une boucle de fibres raides. Si vous blessez la membrane de l'oreille, vous pouvez devenir sourd ou avoir d'autres complications.

(f) **SOINS AUX NOYÉS.** On peut parfois rendre la vie à ceux qui se sont noyés, s'ils ne sont pas restés trop longtemps dans l'eau. Ouvrez la bouche du noyé, tirez sa langue en avant et enlevez les herbes ou la saleté qui peuvent se trouver dans sa bouche. Faites tout cela rapidement. Puis étendez de noyé face contre terre, placez-vous au-dessus de lui, mettez vos mains sous son estomac et soulevez-le un peu de manière à faire sortir



A.

Soins aux Noyés.

Expiration.

l'eau qui pourrait être dans les poumons. Puis, en restant à califourchon au-dessus de lui, placez vos mains sur son dos vers les côtes inférieures et pressez. Cela fera sortir l'air des poumons. Cessez le pression et l'air rentrera dans les poumons. Continuez ce mouvement à

na mabele mpe kolongola elamba noki, zambi lolemu na moto ikokende bobele likolo, mpe soko olali na nse ikoki kojikisa elongi na yo te.

Bolankete na ngungi na nyama akoki kojima moto, bongo jipa elamba na bolankete.

Kotika bana mike, mpe batu na malali penepene na moto te, mpe kotika nkuni oyo akobimisa molinga penepene na mbetu te.

KOMELE NA NKASA SOKO MONO KOBOMA MOTU.

Soko motu ameli mono koboma motu kosanjisa ye noki. Melisa ye mai-na-moto mingi mpe sanjisa ye na mosapi na yo oyo okotia kati kati na monoko na ye bobele na mongongo. Soko mono ajali oyo na kojikisa njoto monoko mpe mongongo kosala bibimba, melisa ye mafuta liboso.

ELOKO NA LITOI SOKO NA JELO.

Kotia mosoni, soko njete soko penge na jelo mpe litoi na yo te. Soko ekoti eloko oyo koyokisa yo mpasi, mpe olingi kolongola yango, tia liboso mafuta moke na njela mpe meka kobenda eloko na lisongoto na mbanji. Seko okamati eloko makasi kolongola eloko na litoi mpe obuki etabolabo kati kati na litoi, motu akoki kojala na malali na litoi, soko looko.

KONDINDA NA MAI.

Na ntango mosusu lobiko akoki koya lisusu na motu oyo akufi na ebale naino aumeli mingi mai te.

Komeka kobutwisa lobiko na ye lisusu, fungola monoko na ye liboso, benda lolemu, sukola monoko mpe longola matiti na mabele. Sala yango noki. Mpe



A. Kosala na mondindi. Kobimisa mpema.

jengola ye ete alali na libumu. Teme likolo na ye, mpe tia maboko na yo na nse na libumu na ye, netola ye likolo moke ete mai oya ajali kati na mpululu na ye alongwa. Mpe ntango oyo ojali likolo na ye na lokulu moko na epai lokulu moko na epai, tia maboko na yo

peu près avec la même vitesse que vous respirez d'ordinaire. Continuez jusqu'à ce que les poumons se soient mis à fonctionner tout seuls. Parfois on réussit à sauver le noyé, même après une heure.



B.

Soins aux Noyés.

Inspiration.

LA BOUCHE ET LES DENTS.

Nous avons appris qu'il faut prendre grand soin de protéger notre nourriture contre les mauvais germes en la mettant à l'abri de la poussière et des mouches et aussi en la cuisant bien. Il serait ridicule de prendre tout ce soin de la nourriture avant de la manger, si nous la gâtions quand elle est dans notre bouche !

Et pourtant c'est précisément ce que vous ferez si vous ne gardez pas vos dents bien propres. En effet dans l'humidité chaude de la bouche, les germes qui se logent entre les dents, croissent très vite; puis ils se mélangent avec la nourriture que nous mâchons et entrent avec elle dans l'estomac où ils se multiplient de jour en jour faisant fermenter et gâtant tous les aliments que reçoit l'estomac.

likolo na mokongo na ye penepene na mipanji na nse, mpe kama malamau. Mpo oyo akokanga mabenga na mpululu kobimisa mpema na yango. Netola maboko na yo moke mpe mokongo akobutwa lisusu likolo komelisa ye mompepe. Sala bongo lisusu na lisusu naino mpululu na ye penja ikomele mompepe mpe ikobimisa yango.



B. Kosala na mondindi. Komelisa mpema.

Sala yango noki noki mingi te, nde bobele lokola mpululu na yo ikomele mpe ikobimisa mpema. Batu mosusu bakobika, soko bandeko na bango basali mosala oyo soko saa moko.

MONOKO MPE MINO.

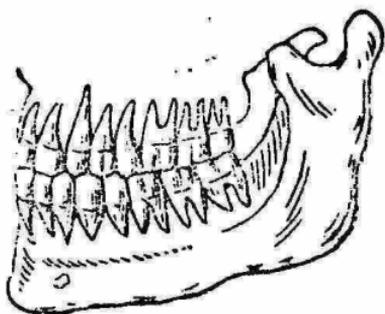
Toyekoli ete ajali malamau na biso batu kobatela biloko na kolia ete ikobeba na biloko na malali te, mpe ete tojipa yango ete puturu mpe mbindo mpe ngi ikojala na yango. Mpe lisusu, toyekoli ete tokoki kolamba yango malamau koboma nyama mike mike na malali. Soko motu akobatela biloko na ye na malamau, na nsima akobebisa biloko na ye na monoko na ye, ajali moke ebebe.

Nde tokosala bongo soko tosookoli mino na biso te, zambi nyama mike mike na malali ikobika malamau kati kati na mai na moto moke oyo ajali na monoko, mpe nyama yango ikomisangana na biloko oyo inyamuta biso, mpe ikokota na yango bobele na libumu. Kuna ikobota mingi mokolo na mokolo mpe ikobebisa biloko yonso koyalisa yango na kopolo.

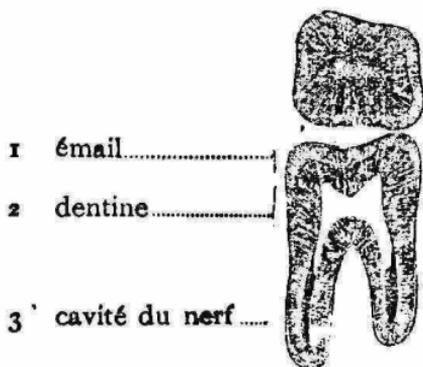
Des savants qui ont examiné de la salive au microscope, nous disent qu'ils y ont vu abonder les germes qui enflamment la bouche, ceux qui produisent les dents gâtées et même ceux qui engendrent la pneumonie.

Donc, si nous voulons rester forts et en bonne santé, nous devons laver notre bouche chaque fois que nous avons mangé, afin que de petits morceaux de nourriture ne restent pas entre les dents. Il faut pour cela naturellement employer de l'eau propre.

Chacun devrait avoir sa brosse à dents personnelle; ou bien employer un cure-dent en coupant chaque jour le bout qui a été utilisé. N'empruntez jamais le cure-dent de quelqu'un d'autre et ne permettez à personne de se servir du vôtre.



Les Dents.



Une Dent.

Si vous regardez de près les dents d'un homme ou d'un animal, vous remarquerez que la partie qui sort de la gencive, est recouverte d'une couche de matière dure blanche et brillante. Si la dent est cassée, vous verrez que cette couche n'est pas très épaisse et qu'en dessous la dent ressemble à un os ordinaire. La couche brillante et dure protège l'os de la dent contre les liquides acides de la nourriture, qui bientôt la gâteraient.

Parfois on casse une partie de cette couche dure qui s'appelle l'émail, par exemple, lorsqu'on mord sur quelque chose de très dur. Alors, la partie intérieure de la dent est exposée à l'air, à la salive et aux acides de la nourriture et bientôt elle se gâte. Puis un petit trou se

Mindele oyo batali nsoi na na batu na microscope, bayebisi biso ete bamoni kati kati na nsoi nyama na malali mingi oyo ikosala biso malali na monoko, mpe njela na mino, mpe malali na mpanji.

Bongo toyebi ete soko tolingi kojala na ngufu na lobiko ejali na biso kosukola monoko nsima na kolia biloko ntango yonso, ete misuni na biloko ikokota na ntei na mino na biso te. Tala ete mai na kosukola monoko ajala bobele malamau.

Malamu ete motu na motu ajali na ekombele na kosukola mino na ye penja, nde soko osali yango na njete, kata mutu na yango mokolo na mokolo, mpe



MINO MOTU.

1. Libanda makasi na lino.
2. Mokuu na lino.
3. Njela na mole.

kosala mutu motemu. Kobekisa na motu mosusu te njete na yo penja kosukola mino, mpe kokamata mpo na mino na yo njete na motu mosusu te.

Soko otali malamau mino na motu soko na nyama okomono na epai na likolo ejipami na eloko makasi lokola epende pee mpe yango ajali langilangi. Soko lino abukami okomono ete eloko yango ajali na mbinga te, nde ajali lokola lopoşo penja, kati kati na lopoşo yango lino ajali lokola mokuu penja. Lopoşo oyo na makasi mpe langilangi ajali kobatela lino ete akobeba te na mai na ngaii oyo ajali na biloko na kolia.

forme; ce trou grandit, grandit jusqu'à ce qu'il arrive au nerf de la dent. Aussitôt que le nerf est touché par de l'air, par de l'eau froide ou chaude, ou bien par de la nourriture, il se met à avertir le cerveau, parcequ'il a très mal et qu'il lui faudrait être recouvert. C'est ce qu'on appelle les maux de dents.

Si vous allez trouver un docteur, il pourra peut-être boucher le trou, ou bien tuer le nerf avec une médecine; mais dans la suite, pour ne plus avoir mal à la dent, il faudra la faire arracher.

Il est donc bien stupide d'enlever l'émail des dents en les limant en pointe, car bientôt la dent se gâte et le nerf est à découvert. Les petits trous des dents gâtées sont de bonnes cachettes pour les mauvais germes.

Un petit morceau d'ouate trempée dans une faible solution d'acide phénique ou d'huile de clous de girofle peut être mis dans le trou, mais rien ne peut réparer la dent.

Les petits enfants ont souvent mal à la bouche. Cela vient généralement de ce que de la poussière ou de la saleté y a pénétré. Parfois d'autres enfants donnent au bébé des morceaux qu'il ne peut pas mâcher, ou bien avec des doigts sales ils cherchent à sentir dans sa bouche s'il a des dents. La bouche malade doit être frottée doucement avec un morceau d'étoffe douce et propre trempé dans de l'eau pure, dans laquelle on .. fait dissoudre un peu de borax.

Ekolia batu eloko na bokoti ntango mosusu, loposo oyo makasi akoki kobukana moke, mpe mokua na katikati akoyoka mompepe, mpe nsoi mpe mai na ngaii ikopolisa yango. Na nsima moke njela moke moke akoya, mpe akokoma monene bobele akomi na mole na lino. Ekoyoka mole soko mompepe, soko mai na mpio, soko mai moto, soko biloko yango ikolia biso, mole akolela noki koyebisa mbongo ete ajali na mpasi mingi mpe alingi ete liposo na lino lijipama lisusu. Bisu tokobianga mpasi oyo malali na lino.

Monganga na Poto akoki kojipa njela na lino, soko koboma mole na mono na moto, nde malali akobutwa, mpe soko olingi mpasi yango te, malamumu ete lino akolongwa. Batu mosusu bakosala na mosio koseba mino lokola nsonge moke. Bato oyo bajali bibebe, zambi na kolongola liposo makasi tokojipola mokua kati kati na lino, mpe mole ajali pamba. Njela moke na mino oyo itobolami ijali lokola ndako na nyama mike mike na malali.

Moke na likambulu etiami na mono na moto oyo tokobianga kaaboliki, soko mafuta na karafulu akotesama na njela na mino kopekisa mpasi, nde toyebi mono na kokolisa mino mosusu te.

Bana mike mingi bajali koyoka malali na monoko. Malali yango akoya zambi puturu mpe mbindo ikoti na na monoko. Lisusu, bilenge mosusu na mboka bakopese bana mike mosuni moke na biloko kolia, nde bakoki konyamuta yango te. Bamosusu bakotia misapi na mbindo na monoko na bana mike koyoka ete soko bajali na mino.

Kosukola monoko oyo ajali na malali bobele na elamba motau oyo atiami na mai malamumu na borasiki.

LES MOUSTIQUES ET LA MALARIA.

Quand un moustique pique un homme, il lui fait dans la peau un petit trou dans lequel il introduit sa longue trompe pour sucer le sang des tout petits vaisseaux.

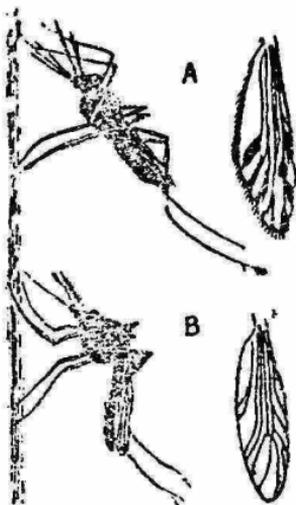
S'il y a des germes de fièvre dans le sang que le moustique suce, ces germes pénètrent dans son estomac.

Certains moustiques ne conservent pas vivants dans leur corps les germes de fièvre. Vous pouvez reconnaître cette espèce de moustiques par la façon dont ils tiennent leur corps collé près de l'objet sur lequel ils se posent, comme ceci :—

Mais le mauvais moustique qui conserve les germes vivants se pose tout droit et a des ailes pointillées. Il s'appelle anophèle, et se tient ainsi :/

Si le moustique anophèle a sucé des germes de fièvre, ces germes se multiplient et seront transmis aux personnes que le moustique piquera. C'est ainsi que se propage la fièvre.

Nous ne connaissons pas de remèdes pour détruire les germes de toutes les maladies, mais nous savons heureusement, que la quinine tue les germes de malaria. Les malades atteints de malaria doivent donc prendre



A Le moustique anophèle.

B Le moustique culex.

NKUNGI MPE MALALI NA EKOMBE.

Ekoswa lokungi motu, akotubela njela moke na loposo, mpe akotia boembo na ye ete akomele makila oyo ajali kati na misisa moke moke.

Soko biloko na malali na ajali na makila oyo ekomele lokungi, biloko yango ikokota na libumu na lokungi.

Nkungi mosusu ikojalisa biloko na malali yango na lobiko na libumu na yango te. Tokoyeba motindo na lokungi yango bobele na kojala na ye, zambi akojalisa njoto na ye alima na ejalelo, lokola boye. Nde lokungi mabe oyo ajali na biloko na malali yango na libumu na ye na lobiko akotelemisa njoto na ye boye, mpe ajali lokola matono-matono na mapapu na. Nkumbu na lokungi yango anofelisi. Soko lokungi anofelisi ajali na nyama na malali na libumu na ye, nyama yango ikobota mingi kati kati na lokungi, mpe na nsima ekoswa yango motu akotia nyama na malali na makila na motu. Kuna nyama yango ikobota noki mpe malali na ekombe akoya monene na motu.

Toyebi mono na koboma malali yonso te, nde toyebi ete Kinini akoboma biloko na malali na ekombe.

Ekobela motu na ekombe malamumu ete akomele kinini.



A. Lokungi na anofelisi

B. Lokungi na kulisi

de la quinine. Il faut couvrir ces malades avec des moustiquaires, pour que les moustiques ne puissent venir prendre chez eux des germes qu'ils transporteraient chez d'autres victimes.

Si nous pouvions tuer tous les mauvais moustiques il n'y aurait plus de malaria. Les moustiques pondent leurs œufs à la surface de l'eau. Si l'eau est courante, les œufs peuvent être enlevés et disparaître, à moins qu'ils ne restent attachés à des herbes ou à des roseaux sur les rives. Malheureusement les moustiques trouvent beaucoup d'eau tranquille autour des villages indigènes. La rosée et la pluie remplissent toutes sorte de cavités, comme des morceaux de poterie, des vieux troncs d'arbre, des fossés bouchés, des vieux canots, des bouteilles cassées et des boîtes à conserves vides. En un seul jour, les œufs sont éclos et il sort de chacun un petit ver remuant qui vit encore une ou deux semaines dans l'eau, avant d'avoir des ailes et de se mettre à voler.

Si vous recueillez dans une tasse de l'eau contenue dans un des endroits où vont pondre les moustiques, vous verrez les petits vers, se mouvoir rapidement, venir à la surface pour s'approvisionner d'air et redescendre ensuite au fond de l'eau. Ils se nourrissent de la sève de très petites plantes et d'animaux qui vivent dans l'eau.



Les petits vers montent à la surface pour respirer.

Malamu ete tojipa bango na mosikitela kopekisa nkungi komele biloko na makila na bango, ete nkungi ikokamata yango te kotia na makila na motu mosusu.

Soko tokoki koboma nkungi mabe yonso malali na ekombe akoya lisusu te. Nkungi ikobota makei na likolo na mai. Soko mai akotambola makei ikolongwa soko ikokangama na matiti na epai na mai te. Nkungi ikoki kojwa mai malamau na yango mikolo yonso na bapai na mboka na batu, mai oyo aumeli bobele na esika moko. Mai na mamia, mpe mai na mbula akotundisa mabela mike, mpe ndambo na mbeki mpe njela na ntina na njete, mpe njela na mai oyo ikombami te, mpe mato, mpe milangi oyo ibukami, mpe manjanja oyo ibwakami Na mokolo moko penja makei ikojengwa motindo mosusu mpe nyama mike mike ikobima. Nyama yango ikojala kati na mai soko poso moko soko mibale, naino ikojala na mapapu te.

Soko okamati mai oyo aumeli na bisika yango na kopo moko, okoki komono nyama mike mike ikotambola noki noki koya na likolo mpe kondinda na nse. Ekokoma yango likolo na mai ikobima eloko lokola lolemo oyo ajali na njela kati kati. Njela yango ajali emelelo na mompepe. Ekosila yango komele mompepe ikondinda na nse lisusu. Ikolia bobele mai-na-matiti na nyama mike mike kati na mai.



A. Nyama mike ikotambola komele mompepe likolo na mai.

Quand leurs ailes sont prêtes, ils laissent leur vieille peau dans l'eau et ils se mettent à voler au dessus de l'eau. Ils ne volent jamais bien loin. On n'a donc pas à chercher à distance l'eau sale d'où ils sortent. Mais ils peuvent être emportés par le vent ou par des personnes sur lesquelles ils se sont posés, ou encore par des embarcations.

Quand vous avez trouvé l'endroit où se cachent les vers de moustiques, votre devoir est de balayer cette eau ou de la faire s'écouler immédiatement.

Les blancs versent quelquefois sur l'eau du pétrole et tous les vers de moustiques meurent, parcequ'ils ne peuvent plus venir respirer à travers la couche de pétrole.

Outre la malaria, les moustiques portent aussi la filaria d'une personne à l'autre.

Vous voyez combien il est nécessaire de détruire tous les vers de moustiques. Enlevez toutes les vieilles boîtes et les poteries cassées où l'eau peut séjourner, nettoyez les creux, les étangs, les fossés où l'eau se ramasse pendant la pluie. Maintenez le sol autour de vos maisons bien propre et sec. Gardez votre eau pour le ménage dans des vases couverts. Arrangez la source du village de manière que l'eau s'écoule rapidement. Donnez de la quinine aux personnes atteintes de malaria et couvrez-les de moustiquaires.

LES MOUCHES TSETSES ET LA MALADIE DU SOMMEIL.

Les mouches tsétsés se nourrissent pendant la journée du sang des hommes et des animaux. Si une mouche tsétsé suce le sang d'une personne ou d'un animal qui a la maladie du sommeil, les germes de cette maladie pénètrent dans son corps. Ces germes ne meurent pas dans le corps de la mouche, et quand elle pique une autre personne, il arrive que les germes passent de la trompe de la mouche dans le sang de cette personne. Là, les germes se développent et se multiplient et ils fabriquent le poison qui communique à la seconde personne la maladie du sommeil.

Ekobima mapapu, nkungi ikotika loposo na liboso na mai, mpe ikopumbwa likolo, nde ikokende esi te. Bongo okoluka esi te kojwa mai mabe oyo aboti yango. Na ntango mosusu nkungi ikoki kokende esi moke na mompepe soko na bato wana ikoumela yango na njoto na bango, mpe na mato mpe masua.

Ekomono yo esika ebotami nkungi ejali na yo ete opanja mai, soko otambwisa yango noki noki.

Mindele mosusu bakosopa pitolo likolo na mai mpe bana na nkungi ikokufa, zambi ikoki kokendisa emelelo na yango likolo te komele mompepe.

Nkungi ikonata lokola sese mike na motu moko kotia yango na basusu.

Ejali na biso yonso koboma nkungi mpe bana na yango yonso. Longola manjanja mabe yonso, mpe mbeki oyo ibukami oyo ikoki kokamata mai na mbula. Kombo njela nyoso na bipai na ndako na yo, Kotika eloko na mai kojala kuna te. Tia mai na komele mpe yango na kolamba bobele na mbeki yango ijali na bibumbelo. Bongisa njela na mai oyo akotambola na mboka penepene, ete akokende noki. Pese batu na malali na ekombe Kinini, mpe kojipa bango na mosi-kitela.

POKOPOKO MPE MALALI NA MPONGI.

Pokopoko ikomela makila na batu mpe nyama bobele ntango na moi. Soko pokopoko ameli makila na moto oyo ajali na malali na mpongi, biloko na malali yango ikokota na njoto na pokopoko penja. Biloko yango ikokufa kuna te, mpe wana ekoswa pokopoko motu mosusu biloko yango na malali ikolongwa na nsoi na yango mpe ikokota na makila na motu. Kati kati na njoto na motu yango ikobota mingi mingi, mpe ikosala mono mabe oyo abelisa moto yango na malali na mpongi.

Quand leurs ailes sont prêtes, ils laissent leur vieille peau dans l'eau et ils se mettent à voler au dessus de l'eau. Ils ne volent jamais bien loin. On n'a donc pas à chercher à distance l'eau sale d'où ils sortent. Mais ils peuvent être emportés par le vent ou par des personnes sur lesquelles ils se sont posés, ou encore par des embarcations.

Quand vous avez trouvé l'endroit où se cachent les vers de moustiques, votre devoir est de balayer cette eau ou de la faire s'écouler immédiatement.

Les blancs versent quelquefois sur l'eau du pétrole et tous les vers de moustiques meurent, parcequ'ils ne peuvent plus venir respirer à travers la couche de pétrole.

Outre la malaria, les moustiques portent aussi la filaria d'une personne à l'autre.

Vous voyez combien il est nécessaire de détruire tous les vers de moustiques. Enlevez toutes les vieilles boîtes et les poteries cassées où l'eau peut séjourner, nettoyez les creux, les étangs, les fossés où l'eau se ramasse pendant la pluie. Maintenez le sol autour de vos maisons bien propre et sec. Gardez votre eau pour le ménage dans des vases couverts. Arrangez la source du village de manière que l'eau s'écoule rapidement. Donnez de la quinine aux personnes atteintes de malaria et couvrez-les de moustiquaires.

LES MOUCHES TSETSES ET LA MALADIE DU SOMMEIL.

Les mouches tsétsés se nourrissent pendant la journée du sang des hommes et des animaux. Si une mouche tsétsé suce le sang d'une personne ou d'un animal qui a la maladie du sommeil, les germes de cette maladie pénètrent dans son corps. Ces germes ne meurent pas dans le corps de la mouche, et quand elle pique une autre personne, il arrive que les germes passent de la trompe de la mouche dans le sang de cette personne. Là, les germes se développent et se multiplient et ils fabriquent le poison qui communique à la seconde personne la maladie du sommeil.



Koboma pokopoko yonso, bipai yonso mokolo yonso. Kotika soko moko te. Ikoki kopumbwa na mai esi mingi te, mpe ilingi kobombama kati kati kati na matiti. Nde mikolo mosusu mato mpe masua ikokendisa yango esi.

Pokopoko ikopumbwa na lobangu kopumbwapu-
mbwa, mpe ikobutwa esika moko. Ekotema yango likolo na motu ikotia mapapu noki na mokongo, mpe ikobanda kotubela njela na njoto koluka makila.

Pokopoko ikoki kopanjana malali na mpongi te bobele motu soko nyama na epai na mokili yango bajali na malali oyo na liboso. Bongo kobatela malamuru batu na malali na mpongi, kopekisa pokopoko komele makila na bango, mpe na nsima ikobelisa bato mosusu na malali yango. Bato na malali na mpongi bakoki kolala na libanda na ndako na ntango na moi te, zambi pokopoko ikopumbwumpumbwa bobele na ntango na moi koluka makila.

Malali oyo ajali kopalingana mingi sasaipi zambi batu oyo bajali na biloko na malali na mpongi bakoki kotambola mpe kosala kosala na bango sanja mingi naino malali ayebami te, zambi bakoyoka kolembisa ngufu na bango noki noki te.

Batu oyo bakokenda soko na masua, soko na mato, soko na shemanife, bakosala malamuru kolala na ntango na moi te, na bipai oyo ijali pokopoko, bobele na moi makasi, mpe soko bajali na bilamba mingi te. Misanga oyo ijali na matiti mpe mokili epai na ebale, mpe mingala, mpe micima oyo ijali nye ejala esika na pokopoko mingi.

Si l'on croit qu'une personne, a la maladie du sommeil, on doit la faire examiner immédiatement par le médecin le plus proche. Il ne sert à rien de cacher la chose, car la maladie s'aggravera si l'on attend.

Si le médecin constate la présence de germes, il fera des injections pour les détruire. Si, après cela, des tsétsés piquent de nouveau le malade le sang de celui-ci sera devenu inoffensif.

Pour détruire les germes de la maladie du sommeil, il faut faire plusieurs injections à intervalles rapprochés et aussi longtemps que le médecin le jugera nécessaire.

Nous devons avoir pitié de ceux qui sont atteints de cette maladie, et les aider autant que nous le pouvons. Nous devons surtout les amener à un médecin dès le début de la maladie. Si on attend trop longtemps, les germes se seront multipliés au point qu'ils ne pourront plus être détruits complètement.

Si on va chez le médecin dès le début, il emploiera d'abord un remède qui détruit les germes, et conseillera ensuite au malade de prendre un second remède pour débarrasser complètement le sang de la maladie.

Nous ne pouvons pas tuer les petits vers des mouches tsétsés aussi facilement que ceux des moustiques, parcequ'ils sont cachés dans le sol, dans les herbes et ça et là. Quelquefois les poules les découvrent en grattant et les mangent.

Quand un village se trouve près d'une rivière, les habitants devraient enlever toute végétation le long des rives pour que les mouches tsétsés ne trouvent pas d'abri près du village.

Soko obanji ete motu akamati malali na mpongi, kende na ye noki noki ete Monganga na Poto akomono ye. Ejali malamau kobumba mpo'oyo te zambi malali yango akoya monene na nsima na motu oyo soko Monganga akosala ye mono noki te.

Soko Monganga amoni biloko na malali na njoto na motu, akotia mono na mosisa na makila na ye koboma biloko mabe. Soko pokopoko ekoswa ye lisusu na nsima na mono, biloko mabe na makila na ye ikokoka te kobebisa makila na motu mosusu.

Soko motu ajali na biloko na malali na mpongi na njoto na ye, malamau ete apesemeke mono na ntango na ntango bobele na ntango na kosila na biloko, lokola ekoloba Monganga.

Ejali na biso koyoka mawa mpo na batu oyo bakamati malali oyo mpe komeka kosunga bango. Mpo na kobanja na liboso ajali ete tokotinda ye noki noki na Monganga zambi na koumela biloko na malali ikoya mingi mpe ikoleka na ngufu mpe mono akoki koboma yango yonso te.

Soko bakei na Monganga noki, mono na ye akoboma biloko na malali mingi mingi, mpe na nsima akoki kopese bango mono motindo mosusu, oyo akotambwisa mbuma na pee na makila kosilisa biloko na malali oyo itikali.

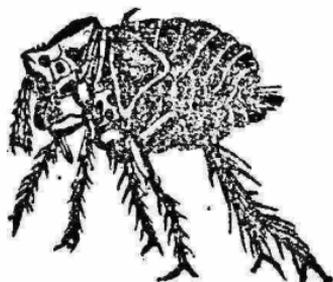
Tokoki koboma makei na pokopoko noki noki te, lokola esali biso na yango na nkungi, zambi ijali kobombama kati na mabele, mpe na matiti epai na epai.

Nsusu mosusu ikoki kojwa biloko yango wana ikoluka biloko na kolia na mabele, mpe ikoboma, mpe ikolia yango.

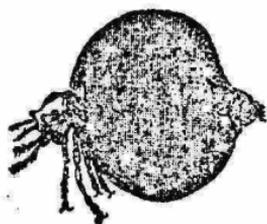
Soko mboka ajali penepene na mocima, malamau ete batu balongola matiti mpe ndete yonso oyo ijali na mokili na mbongo, ete pokopoko ikoki komono esika na koteme te na mboka.

LES CHIQUES.

Les chiques sont de très petits insectes qui vivent dans le sable sec et dans la poussière. Ils n'ont pas d'ailes et ne voyagent pas au loin, sauf quand ils sont transportés par les animaux ou par les hommes.



A. Chique mâle.



B. Chique femelle.

Quand la femelle veut pondre ses œufs, elle s'enfonce dans la peau d'un homme et se nourrit de son sang; elle se gonfle d'œufs. Enfin les œufs sortent et tombent sur le sol et sont emportés sur les pieds des hommes ou sur leurs vêtements.

Lorsque la femelle grossit sous la peau, elle produit une forte irritation et quand les œufs sont pondus, une plaie se forme.

Pour éviter les désagréments que cause cet insecte, il faut bien balayer les planchers, tenir tout très propre et ne pas laisser la poussière s'accumuler. Le sol des maisons doit être mouillé de temps en temps et battu de manière à redevenir bien dur.

BAYANJI

Bayanji ijali nyama mike oyo ijali kati kati na mabele mpe na puturu oyo ajali na mai te. Ijali na mapapu te, mpe ikoki kotambola esi mingi te, bobele na makulu na nyama mpe makaka na batu.



A. Liyanji mobali

B. Liyanji mwasi

Ekolinga liyanji mwasi kobota akokota na njoto na motu, mpe akomele makila na ye, mpe akoya monene zambi makei ijali kati kati na ye. Na nsima moke makei ikopasola njoto na mama, mpe ikobima ikokwei na nse na mabele kokamatama na manyata mpe bilamba na batu mosusu.

Ekojala na nse na lopo motu akoyoka mpasi, na nsima na kobima na makei mpota moke akoya.

Bayanji ikoyokisa batu mpasi mingi. Malamu ete tokombo ndako na mabele ete mbindo mpe puturu ikoumela kuna te. Kosopa mai ntango mosusu na ndako, mpe bete mabele yango ete akokoma makasi malam lisusu.

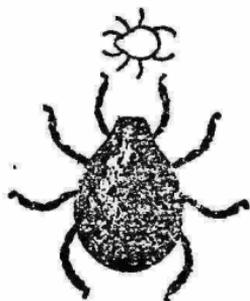
Chaque jour, examinez vos pieds et vos orteils; si des chiques s'y sont fixées, enlevez-les avec une aiguille propre et lavez l'endroit avec un peu d'eau salée.

Les pères et les mères doivent veiller à ce que leurs enfants n'attrapent pas de chiques à leurs pieds. Les grands enfants aideront les plus petits à enlever tout de suite ces insectes, parcequ'il est bien plus douloureux d'enlever les chiques devenues grosses qui rendent les enfants nerveux et irritables.

D'autres espèces d'insectes sont également dangereuses, parcequ'elles transportent des maladies. Des germes de peste sont ainsi répandus.

LES TIQUES.

Les tiques se cachent dans les fentes des murs et des planchers pendant le jour et se déplacent pendant la nuit à la recherche de nourriture. Elles se nourrissent du sang des hommes et des animaux endormis. Elles n'ont pas d'ailes comme les moustiques et ne peuvent pas sauter comme les chiques. Elles peuvent seulement ramper sur le sol et sur les murs.



C. Une Tique.

Les maisons d'étape sont souvent pleines de ces insectes et ils sont emportés dans les couvertures, les nattes et les paquets des voyageurs. Ce sont d'étranges bêtes avec huit pattes et sans yeux.

Dans certaines parties du pays, il existe une mauvaise fièvre épuisante. Quand une tique suce le sang d'un malade atteint de cette fièvre, les germes restent vivants dans son corps pendant un certain temps. Si ensuite la tique pique une autre personne, il laisse des

Mokolo na mokolo tala manyata mpe misapi na yo. Soko bayanji bajali kuna longola yango na lotunga malamumu. mpe sukola mpota na mai na monana.

Batata na bamama bakoki koyebisa bana na bango ete bakotala manyata na bango malamumu. Bilenge bakoki lokola kosunga bana kolongola bayanji noki naino iyei monene te, zambi kolongola bayanji na manyata wana isili yango koya monene kosala bana mpasi mingi, mpe akolembisa miole na bango, akoyokisa bango nkanda.

Nyama mike mosusu ijali mingi, mpe yango lokola ijali mabe zambi ikobelisa batu malali.

SILI.

Sili ikobombama na mabele na ntango na moi, nde na butu ikolongwa koluka biloko na kolia. Ikolia makila na batu mpe nyama ntango na kolala. Ijali na mapapu lokola nkungi te, mpe ikopumbwa lokola bayanji te. Ikolanda penja na mabele mpe bitutu na ndako.



Ç. Sili

Ndako na pasashe mosusu itundi na yango. Ijali na mbeto, mpe malankete mpe bibimba na biloko na batu na kotambola. Tokamwa komona nyama oyo, ijali na makulu mwambi mpe ijali na miso te.

Na bipai mosusu tokojwa malali mabe oyo akondisa batu. Ekoswa sili motu oyo ajali na malali yango, biloko na malali ikojala kati kati na njoto na sili, ikokufa kuna te. Ekoswa sili yango motu mosusu akotika biloko na malali na mpota.

germes dans la petite blessure; la personne piquée sent la démangeaison, se gratte et fait pénétrer les germes plus profondément.

Ne laissez pas entrer ces germes dans votre corps en dormant sur le sol, dans des huttes sales et sombres. Ne dormez pas dans un lit placé tout contre un mur.

Ne permettez pas aux tiques de vivre dans votre maison. Pour cela, faites des planchers bien durs et bien battus; remplissez toutes les fentes des murs avec de l'argile bien mêlée et enduisez avec de la chaux, si vous pouvez en avoir. Le sol sablonneux et mou de certains districts est justement ce qu'aiment les tiques et les chiques. Il faut bien balayer et blanchir à la chaux. Pendez vos couvertures et votre literie au soleil, chaque jour, si possible. Ne vivez pas dans une maison sans fenêtres ou bien si sombre que vous ne pouvez pas voir dans les coins pour bien nettoyer. Si vous avez une petite chambre à coucher, n'achetez pas un grand lit en bois qui remplirait la chambre et que vous ne pourriez pas bouger. Ayez des lits qu'on peut facilement mettre dehors au soleil, et tenir propres.

LA NOURRITURE.

Nous avons beaucoup parlé de détruire les germes de maladie afin de demeurer en bonne santé. Mais nous ne pouvons pas être forts, si nous ne donnons pas à notre corps la nourriture qui lui est nécessaire.

Notre corps a besoin de différents aliments qui servent à des buts variés.

Si vous allez à Stanley Pool, vous verrez des ouvriers qui construisent des navires et vous remarquerez qu'ils emploient surtout du fer. Quand le vapeur est construit, et qu'ils veulent le faire marcher, ils emploient du bois, du charbon, de l'huile, car sans feu et sans huile le vapeur ne pourrait pas fonctionner.

Il en est de même avec nos corps. Certains aliments les bâtissent et les réparent; d'autres aliments leur donnent la force de travailler.

Na nsima moke motu akoyoka mpasi na koswa na sili mpe akokbasola mpota moke, nde akolekisa biloko na malali kokota na njoto na ye.

Kotika biloko na malali yango kokota na njoto na yo te. Kolala na mabele te kati kati na ndako oyo ajali na mbindo mpe molili. Kolala na mbeto oyo ajali penepene na etutu na ndako te, soko ndako yango ajali ndako na mabele.

Kotika sili kojala na ndako na yo te. Bete mabele na nse na ndako na yo na makasi, kanga njela yonso na bitutu na potopoto, mpe singa mpembe na yango ntango na ntango. Sili mpe bayanji ikolinga mingi mabele oyo ajali motau. Kombo yango mokolo na mokolo, mpe petola ndako mpembe mingi. Tia malankete mpe mbeto lokola, na moi mokolo na mokolo. Kojala te na ndako oyo ajali na malilisa te oyo ajali na molili monene zambi okoki kotala malamau te bobele na nsuka yonso kokombo yango. Soko ndako na mbeto na yo ajali monene te, kosumba mbeto na mabaya monene te, oyo akotondisa ndako ete okoki kolongola yango te mikolo yonso kosukola ndako. Sala mbeto ikoki kotiamana na moi, mpe mompepe, ete kotala mpe okosukola yango.

BILOKO NA KOLIA.

Totangi mingi mpo na koboma biloko na malali ete tojali na lobiko, nde motu akoki kojala na lobiko te bobele akopese njoto na ye biloko na kolia oyo akoki.

Njoto na biso ilingi biloko motindo na motindo kokoka misala motindo na motindo.

Ekokende bino na Kinshasa okomono batu bakosala masua na mai bobele na ebende. Ekosilisa bango kotunga yango, bakolinga kotambwisa yango, bakokamata nkuni, mpe mafuta, zambi masua akotambola te soko ajali na nkuni na moto te.

Mpo ajali bongo na njoto na biso batu. Biloko mosusu ikotunga njoto, mosusu lokola ikobongisa, mpe mosusu ikopese ngufu kosala.

Si vous mettez du riz dans une casserole sur le feu et si vous le laissez rôtir, il deviendra noir, tout à fait comme du charbon de bois. Si vous le regardez, de près, vous ne pouvez pas le distinguer du charbon en poudre. Ce qui, dans le riz, ressemble au charbon, s'appelle du "carbone." Tous nos aliments contiennent du carbone et de l'eau. C'est cette partie des aliments qui donne la chaleur et permet d'accomplir le travail. On les appelle carbo-hydrates.



A Viande



B Poisson



C Fèves



D Arachide



E Œufs



F maïs.

Certains aliments contiennent aussi une autre substance qu'on appelle "azote." Les fèves, le maïs contiennent de l'azote, mais la viande en contient le plus.

Nous avons en outre besoin de petites quantités de chaux et de sel pour reconstituer nos os et nos dents.

Mais il faut signaler ici quelque chose de très remarquable: nous ne pourrions pas rester forts, ni même vivre en mangeant du carbone, de la chaux, du sel, etc. Toutes ces choses ne peuvent pas être employées par notre sang avant qu'elles aient passé par des plantes et qu'ainsi elles puissent être digérées et pénétrer dans notre sang.

Quand les enfants grandissent, du riz, des bananes et des légumes verts ne donneront pas à leurs corps tout ce dont ils ont besoin, et ils ne se développeront que très lentement. Quand des hommes ont à faire un dur

Soko otiki loso na libeke na moto na nsima okomono ete akomi moindo lokola makala. Soko otongoli yango kotala na malamumu okoki koyeba te soko loso soko makala, na Poto tokobianga yango yonso kaabone yango akopese biso na moto na njoto. Biloko na biso yonso na kolia ijali na kaabone mpe mai.

- A, Nyama.
- B, Samaki.
- C, Kunji.
- D, Kalanga.
- E, Makei.
- F, Lisanga.

Biloko na kolia mosusu ijali na eloko mosusu oyo abiangama nitolojene. Kunji mpe lisanga mpe nyama na kolia ijali na nitolojene, nde nyama ajali na yango na koleka.

Njoto alingi biloko mosusu moko, bobele mpembe, mpe monana oyo ikobongisa mikua mpe mino.

Ajali mpo na kokamwa ete tokoki kojalisa njoto na biso na ngufu te bobele na kolia kaabone, mpe mpembe, mpe monana mpe nitolojene. Biloko oyo ikoki kobongisa makila na biso te, bobele na liboso ijali na ndunda oyo ikokola na mabele. Na nsima tokolia yango mpe nsoi na monoko mpe mai na libumu ikonyangola yango ete ikoleka malamumu na njela mike mike na misisa na makila.

Soko elenge asili naino kokola monene te, loso mpe makemba, mpe ndunda ikopese njoto na ye biloko yonso malamumu te oyo akoki na ye, bongo kokola na ye akotambola noki noki malamumu te. Ekojala motu monene oyo akosala na makasi mpe ekolemba ye, kopese ye sukari mpe akojala na ngufu lisusu kosala malamumu.

travail et se fatiguent, le sucre leur donnera une nouvelle énergie.

Au Congo, les indigènes devraient planter plus de maïs, de fèves, de canne à sucre, d'orangers, de manguiers. Ils devraient tous avoir des poules et manger des œufs, quand il n'y a pas de viande fraîche sur le marché.

Le lait est le meilleur aliment pour les enfants. Chaque famille devrait avoir une chèvre laitière. Alors les mères pourraient sevrer leurs enfants plus tôt et plus facilement. Les bébés qui ont perdu leur mère seront nourris au lait de chèvre.

Un grand nombre de bébés africains meurent de bonne heure, beaucoup plus que dans d'autres pays. Les uns meurent parcequ'ils ont des germes de maladie: les autres, parceque le lait de leur mère n'est pas assez nourrissant. Les mères qui allaitent devraient prendre chaque jour des aliments azotés et de la nourriture contenant du carbone. Les os et les dents du bébé sont constitués avec le lait de la mère: la mère doit donc être bien nourrie.



a riz



b canne à sucre



c cassave ou manioc



d bananes



e patates douces



f noix de palme

Le sel indigène fait avec les cendres d'herbes, le sel du commerce et le sel qui se trouve dans les légumes frais aident à produire les liquides digestifs qui se forment dans l'estomac des grandes personnes.

Na mokili na Kongo ajali malamumu ete batu bakona masango, mpe kunji, mpe fnakoko, mpe malala, mpe mangolo. Malamumu ete bajali na nsoso ete bakolia makei na ntango na njala wana ejali bango na nyama mobesu te na zandu.

Mabele ajali eloko na kolia na koleka kopese bana. Malamumu ete batu yonso bajali na ntaba na mabele. Bongo bamama bakoki kopekisa bana mabele na bango penja, na moi na moi. Bana oyo bajali na mama te bakoki kokola malamumu bobele na mabele na ntaba.

Bana mingi awa na Kongo bajali kokufa koleka na baoyo bakufi na epai mosusu. Bamoko bakufi na nyama mike mike na malali, bamosusu bakufi zambi bamama na bango bajali na mabele malamumu te. Basi oyo bajali na bana konungisa mabele, bakoki kolia biloko oyo ijali na nitolojene mokolo na mokolo, mpe biloko oyo ijali lokola na kaabone. Mikua mpe mino na bana mike ikosalama bobele na biloko oyo ijali na mabele na mama. Bongo ajali malamumu ete okopese mama biloko na kolia oyo ikoki kosala mabele malamumu na njoto na ye penja.



- a. loso
- b. makoko
- c. kwanga
- d. bitabe
- e. mabenge
- f. mbuma na mbila.

Monana na basenji oyo asalami na puturu na matiti itumbama, mpe monana na Poto lokola, mpe monana oyo ajali na ndunda ikosunga biso kosala mai na libumu konyangola biloko na kolia na batu monene.

Les aliments qui ont de l'azote, sont la viande, le poisson, les fèves, les arachides, les œufs, le maïs, le lait, etc.

Les aliments qui procurent l'énergie avec leur carbone sont le riz, le sucre, le manioc, les bananes, les patates douces, les ignames.

Les aliments qui fournissent différentes espèces de sels pour le sang et pour les liquides digestifs sont les fruits frais et les légumes verts.

LA PREPARATION DES REPAS.

Nous cuisons une grande partie de nos aliments, qui, sans cela, ne pourraient guère nous nourrir. La cuisson les amollit et nous permet de les mâcher et de les digérer plus facilement.

S'il y a des parasites et des germes, dans les aliments, la cuisson les tuera. La cuisson empêche aussi les aliments de fermenter et de devenir nuisibles.

Quand la viande est bien cuite, les fibres se séparent, les petites cellules s'ouvrent, les peaux sont transformées en une sorte de gélatine, que les liquides de l'estomac peuvent facilement les dissoudre. Dans le manioc et dans le riz, les parties qui sont utiles au corps pour lui donner la chaleur et l'énergie, sont en petits grains. Quand on cuit le manioc et le riz, ces petits grains élatent, s'ouvrent, la salive peut y pénétrer et en changer l'amidon en sucre.

Les petits enfants de moins de six mois n'ont pas encore dans leur estomac les liquides nécessaires pour dissoudre l'amidon, même quand les aliments sont bien

Biloko na kolia oyo ijali na nitolojene ijali nyama, mpe samaki, mpe kunji, mpe kalanga, makei na nsoso, mpe masango, mpe mabele.

Biloko na kolia oyo ikopese biso makasi kosala ijali loso mpe makoko, mpe kwanga, mpe makemba, mpe mabenge, mpe mboma.

Biloko oyo ijali na monana motindo oyo alingama na makila, mpe oyo ikosala mai na mbuma na libumu ijali mbuma mobesu, mpe ndunda mobesu.

KOLAMBA NA BILOKO NA KOLIA.

Tokolamba biloko mosusu mingi ete njoto na biso ikoki kokamata lobiko na yango bobele bongo. Kolamba akolambisa biloko, mpe tokoki konyamuta yango malamumu mpe ikonyangola noki noki na nsoi, mpe mai na mbuma na libumu.

Soko nyama mike mike na malali ijali na biloko na kolia, akoki koboma yango. Kolamba akopekisa biloko kopolo mpe akopekisa nsolo.

Ekolamba motu nyama misuni ikokabama, mpe mabenga mike mike ikojipolama mpe mposo ikojengola lokola ndembo mobesu ete mai na libumu akoki konyangola yango malamumu. Kati kati na loso mpe kwanga ijali mbuma mike mike oyo ijali malamumu na njoto na biso, zambi ikopese biso ngufu, mpe ikojalisa biso na moto malamumu. Na kolamba na kwanga mpe loso mbuma yango ikopasolama mpe ikojipolama, mpe nsoi na monoko akoki kokota kati kati na mbuma na mbuma mpe ajengola amidon oyo ajali kuna, ete ajengwa sukari.

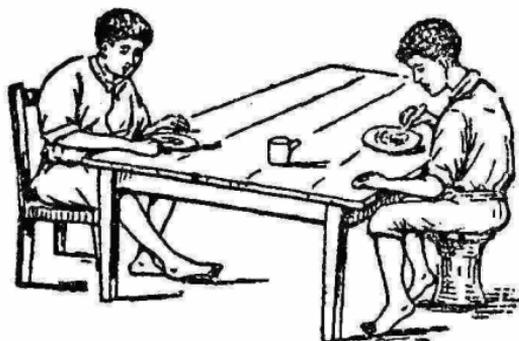
Bana mike oyo bakomi naino sanja motoba te, bajali na mai na libumu te konyangola amidon ete ajengwi sukari, mpe soko olambi biloko yango mpo na bana mike akoki lokola te.

cuits. Ils n'ont donc pas besoin de viande avant d'avoir toutes leurs dents.

Si le riz est bien cuit, on peut en prendre l'eau, la laissez refroidir et la donner aux bébés de plus de six mois. On peut ajouter un peu de suc de canne à sucre pour donner du goût.

Un peu de banane fraîche et mûre peut être donnée aux bébés qui ont six ou huit mois, mais on ne doit jamais leur donner rien d'autre que du lait et de l'eau pendant leurs six premiers mois. Si on emploie du lait de chèvre ou du lait conservé, on doit prendre grand soin de le tenir couvert et à l'abri de la poussière et des insectes. Il faut prendre le lait de chèvre en petite quantité et le faire bouillir au bain-marie, dans une tasse en métal émaillé placée dans l'eau d'une casserole ordinaire.

Les pêcheurs et les chasseurs ont de la peine à avoir des repas réguliers, mais les parents doivent veiller à ce que leurs enfants aient leur nourriture à des intervalles réguliers, afin de donner à leur petit estomac le temps de se reposer.



Le repas sur une table.



Le repas à terre.

Kopese bana mike nyama te, naino bajali na mino yonso konyamuta yango malamumu.

Lamba loso, mpe sopa mai na loso na kopo, mpe ekoya mpio moke kopese mwana oyo asili sanja motoba. Tia mai na makoko moke lokola kati *na mai na loso koyokisa mwana elengi na monoko.

Ekosila mwana sanja motoba soko mwambi okoki kopese mwana etabe oyo eteli, nde soko mwana asili sanja motoba te ajali mabe kopese ye eloko mosusu bobele mabele mpe mai. Soko opesi ye mabele na ntaba soko oyo na linjanja na Poto, keba malamumu ete ojipa kopo kopekisa puturu, mpe nyama mike kokotola kuna Kamata bobele mabele moke na ntaba na ntango moko, lokola elinga mwana komele na ntango moko. Tia mabele na kopo na ebende, mpe tia kopo yango kati kati na mai oyo ajali na libeke likolo na moto.

Batu oyo baluka samaki mpe oyo babenga nyama bakoki kolia biloko mokolo na mokolo na ntango moko malamumu te, nde batata na bamama bakomeka kopese bana na bango biloko kolia mokolo na mokolo na ntango moko ete libumu akoki kopema lokola malamumu.



Biloko likolo na mesa.

Biloko na mabele.

Les gens civilisés servent leurs repas sur des tables pour que la nourriture ne soit pas placée sur le sol et ne se salisse pas. Il faudrait une petite table basse dans chaque maison.

Après les repas, les assiettes et les casseroles doivent être lavées. S'il y a de l'huile dessus, frottez-les avec de la cendre fine, lavez-les et essuyez-les bien. Arrangez une étagère pour les tenir prêtes pour le repas suivant. Ne les laissez pas sur le sol, car elles peuvent se salir et se casser.

Le reste de la nourriture, que l'on garde pour un autre repas, sera placée sous un pot ou sous un panier, ou encore dans une assiette suspendue dans un petit sac-moustiquaire accroché au plafond de la chambre à provisions.

Brûlez toutes les ordures.

Ne permettez jamais à des personnes malades de préparer la nourriture, de manier les pots et les assiettes dans lesquels d'autres personnes vont manger. Les assiettes des malades doivent être lavées dans de l'eau bouillante.

LA LUTTE CONTRE LES GERMES DE MALADIE.

Les maladies n'apparaissent jamais sans cause; elles ne proviennent ni de la sorcellerie ni des esprits des morts. Quand une personne a de la fièvre, la raison en est qu'elle a attrapé un germe de fièvre d'une autre personne qui en était atteinte.

Tous les cas d'influenza, de maladie du sommeil, de pneumonie, de coqueluche, d'éléphantiasis, de lèpre, etc., sont causés par des germes venant d'une autre personne ou d'un animal.

Le pian est causé par le pus qui du corps d'un malade pénètre dans la peau d'une autre personne par une écorchure ou un ulcère. Les germes de la lèpre

Batu na mayele bakotia biloko na kolia likolo na mesa, ete ikojala na mabele te, mpe mbindo ikobebisa yango te. Malamu ete mesa moke moko ajali na ndako na ndako.

Na nsima na kolia sukola sani mpe mbeki yonso. Soko sani ijali na mafuta, singa yango na puturu na moto mpe sukola malamumu, mpe kokisa yango. Sala libaya na kotia sani, koumela ntango na kolia biloko lisusu. Kotika sani na mabele te zambi ikobeba, mpe ikobukama.

Biloko oyo itikali na ntango mosusu ikotiama na mbeki na ejipelo, soko kati kati na sanduku, soko na sani oyo atiama kati na libenga na mosiketela oyo akangami na mwanja na ndako.

Kotumba na moto biloko mabe yonso.

Kotika batu oyo bajala na malali na njoto na bango kosalela yo biloko na kolia te, lokola kokamata mbeki mpe sani na batu mosusu te. Sukola sani na batu na malali bobele na mai oyo akotoko na mpula.

KOPEKISA KOPANJANA NA BILOKO NA MALALI.

Malali ikoya mpamba te, ikoya zambi na boloki te, mpe lokola na milimo na baoyo bakufi te. Soko moto ajwi malali, ntina ajali ete biloko na malali oyo ilongwi na motu mosusui iyei na ye.

Bato yonso oyo bakamati malali na mompepe, soko na mpongi, soko na mopanji, soko lokesu, soko mbala, soko malali mosusu, bakokamata yango yonso ntina ete biloko na malali ikolongwa soko na motu mosusu, soko na nyama.

Pata akoya zambi maina oyo abimi na mpota na moto mosusu akoti na mpota na loposo. Biloko na malali na mbala ikojala na mpota na njoto na ye penja'

vivent dans les plaies des lépreux et pénètrent dans les écorchures ou les plaies non couvertes d'autres personnes, qui utilisent le même siège ou le même lit, ou portent les mêmes vêtements, ils sont également introduits par des piqûres d'insectes. Ces germes produisent leurs poisons très lentement et peuvent se trouver dans le corps d'une personne pendant un ou deux ans avant qu'on s'aperçoive qu'elle est malade.

Nous sommes bien affligés pour les malades, mais nous devons surtout faire tout ce que nous pouvons pour empêcher leurs maladies de se répandre et de faire d'autres victimes. Nous devons tâcher de tuer les germes qui proviennent des malades, avant qu'ils aient pu pénétrer dans le corps de quelqu'un d'autre.

Les choses qui tuent les germes sont appelés des "désinfectants." Les rayons du soleil sont de bons désinfectants. Les germes prospèrent dans une maison humide et sombre, sur des assiettes et des pots mouillés, sur des vêtements et des couvertures humides, mais ils meurent si les maisons, les pots et les vêtements sont tout à fait secs.

L'eau bouillante tue les germes. Ne portez jamais le même vêtement plus d'une semaine sans l'avoir bouilli au moins une fois dans de l'eau savonneuse.

Les vers proviennent des aliments ou de l'eau dans lesquels se trouvent leurs tout petits œufs. Les œufs de vers proviennent des excréments de personnes qui ont des vers.

Le feu est aussi un bon désinfectant. Toutes les ordures et toutes les saletés doivent être brûlées.

na malali yango, mpe na nsima ikokota na mpota oyo ijipami malamau te na batu mosusu, soko bajali na libaya-soko kiti moko, mpe soko mbeto moko, mpe soko balati elamba na ye soko na koswa na mpingi. Biloko na malali oyo ikosala mono na kokufa na makila na batu bobele na moi na moi, mpe ikojala na njoto na motu sanja mingi naino ye ayebi te.

Nyama na libumu ikoya zambi motu alei biloko soko ameli mai oyo ijali na makei moke na nyama. Makei oyo ikolongwa na nyei oyo ibimi na motu mosusu oyo ajali na nyama na libumu na ye.

Tokoyokela batu na malali mawa mingi, nde ajali na biso yonso komeka kopekisa kopanjana biloko na malali oyo ikoluka kokanata batu mosusu. Malamau ete tokomeka koboma biloko na malali oyo iongwina na batu na malali, liboso naino ikokota na batu mosusu te.

Mino na koboma biloko na malali ikobiangama "disinfectants" Moi ajali disinfectant malamau koboma biloko na malali. Biloko na malali ikolinga ndako oyo iyemi naino te mpe sani, mpe mbeki oyo iyomi naino malamau te, mpe bilamba, mpe malankete oyo ijali na mai moke, nde biloko na malali oyo ikokufa noki soko ndako, mpe mbeki, mpe bilamba iyomi solo malamau.

Mai oyo atoki mingi akoboma biloko na malali. Kolata elamba moko mokolo na mokolo te koleka mikolo motoba bobele kolamba yango na mai na kotoko oyo ajali na sabuni.

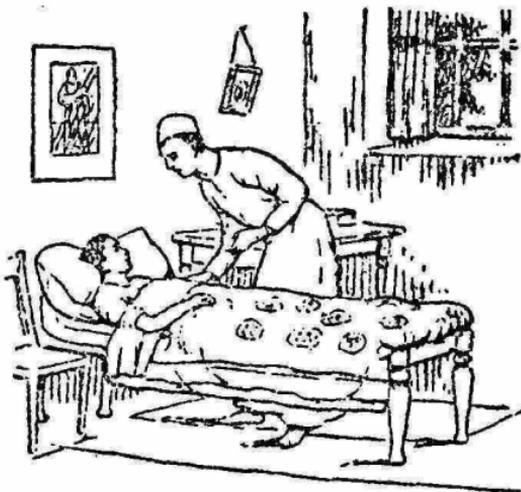
Moto ajali lokola disinfectant malamau. Mpo yango ajali na biso kotumba mbindo na mboka mpe yango na ndako yonso.

Certaines médecines, qu'on peut acheter aux dispensaires, tuent également les germes; ce sont par exemple: le permanganate de potasse, l'acide phénique, la teinture d'iode, le chlorure de chaux, etc. Ces substances tuent les germes qui sont en dehors du corps des hommes. Mais quand les germes sont pénétré dans notre corps, dans notre sang, il est très difficile de les atteindre.

Nous devons donner au corps de la bonne nourriture, de l'eau, de l'air, de l'exercice et le rendre fort pour qu'il puisse lui-même combattre les germes. Nous devons surtout le tenir bien propre.

Les mouches transportent beaucoup de germes mauvais. Comme elles pondent leurs œufs sur les tas d'ordures et sur le fumier, nous pouvons en détruire beaucoup très facilement. Brûlez toutes les ordures et tout le fumier, dans le village au moins une fois par semaine, ou bien enterrez-le dans le sol de manière que les œufs de mouches ne puissent y éclore.

Détruisez tous les vers de moustiques en enlevant tous les vieux pots cassés, les boîtes de fer blanc, les vieilles bouteilles et en les enterrant. Maintenez bien couverts tous les fossés pour que les pluies d'orage puissent les bien nettoyer.



Faites entrer l'air
et le soleil, et
nettoyez la maison
d'un malade.

Tokoki kosumba mino misusu na hopital koboma biloko na malali ijali Permanganate, mpe Bleaching Powder, mpe Carbolic," mpe Jeyes Fluid mpe Iodine. Mino oyo ikoki koboma biloko na malali oyo ijali na libanda na njoto. Soko biloko na malali isili kokota na kati na njoto na motu, ajali makasi mingi kokomisa mono penepene na yango.

Malamu ete tokopese motu biloko malamumu na kolia, mpe mai malamumu, mpe mompepe malamumu, mpe mosala moke kotambwisa njoto na ye ete ajali na ngufu kobunda na malali kati kati na makila. Mpo na koleka oyo, jala na mbindo te.

Ngi ijali bitombelo na biloko na malali mingi. Ngi ikotia makei na bango na likolo matiti, mpe mbindo oyo ibwakami na batu, mpe na nyei na batu mpe nyama. Bongo tokoki koboma makei na bango mingi bobele na kotumba matiti mpe mbindo. Kombo mboka mokolo na mokolo mpe tumba puturu, mpe matiti, mpe nyei na ntaba, mpe oyo na batu na moto makasi. Soko olingi kobwaka matiti yonso na libela, kanga yango na nsima na mabele mingi ete makei na ngi ikojengwa ngi te.

Koboma biloko na nkungi, longola mbeki yonso oyo ibukami, mpe manjanja oyo ibwakami, mpe milangi, tia yango yonso na libela mpe jipa yango. Kombo malamumu njela na mai na mbula ete akotambola alima.

Kotisa mompepe, mpe moi, mpe kombo ndako na motu oyo ajali na malali.

Une maison sale est la mère des maladies. Faites entrer l'air et le soleil dans votre maison et nettoyez-la bien de toute poussière et de toute saleté.

Prenez spécialement soin de la provision d'eau. Ne permettez pas que des gens marchent dans le réservoir ou y lavent quoi que ce soit. Entourez-le d'une barrière pour empêcher les animaux de la salir. Ne buvez pas de l'eau d'une rivière ou tout autre eau dans laquelle peuvent avoir été déversés des excréments. Si vous avez quelque doute sur la pureté de l'eau, faites-la bien bouillir et laissez-la refroidir ensuite dans un vase couvert.



Ndako na mbindo ajali mama na malali. Tika ete mompepe mpe moi ikokota na ndako na bino. Longola puturu mpe mbindo yonso.

Kobatela esika na mai na komele malamumu. Kotika motu kotambola na mai oyo te, soko kosukola eloko kuna. Sala lobalaka kuna kopekisa nyama kobebisa mai. Komele mai na ebale te, mpe mai oyo ajali na esika ebimisi bato nyei. Soko oyebi mai malamumu te, lamba yango mingi mpe tia yango na mbeki oyo ajipami bobele akoya yango mpio.

