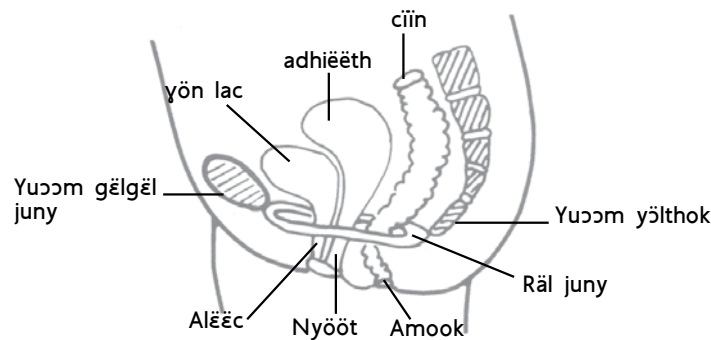




ACUEK AŇUUM YE KÄ YÏNDÄ?

AŇuum a leŇ yic acuek kuc juëc. Acuek kä cë riëëu raan aŇuum gɔl tueŇ yet ciëen cëmën awar cë thiet yot yic.

Acuek aŇum ë tik aa alëëc, adhiëëth ku yäc duöt nhial. Dhël læc, wath ku dhël la roor aa tëek acuek aŇuum yic. Acuek aŇuum kä kek aa yi kony ba la roor ku laac ya muk nhïim bë käŇ ci ye wat path. Keek aya aa tik cɔl a Ňic tɔu ke moc. Apath ba acuek kuun aŇuum Ňiëc ya muk nhïim bik ci lär.



YEHÖ DHIL YËN ACUEK CIËËN AŇUUM DUÄÄNY?

Diäär wëëc ruön ken yiic aa dhil laŇ acuek aŇuum ril tör

Käkä aa lëu bik acuek aŇuum cɔl a lär nyin:

- të cïn acuek aŇuum ye duääny;
- liëc ku dhiëth;
- Kuil;
- Cuai;
- Jön ka thiek;
- yɔɔl këc lac köcc (cëmën yɔɔl raan math tap yäär, tongol wälä Adhiäma); wälä
- Dhiööp.

Diäär ci acuek aŇuum cïn lär – rööl röt læc të yɔɔl kek, tiim kek wälä të tuuk kek – aa bë laŇ tëthi kek acuek aŇuum ku tekda ka bë Ňiëc ya gum të këc ror dööt.

Tën tiŇ liac, duëëny acuek aŇuum a bë ye kony bë manh tɔu yiëëc Ňiëc yäac. Na ril acuek aŇuum ka bë Ňiëc lök dem të le meth dhiëët.

Na cë meth dhiëët, ka tik apath bë acuek aŇuum ya duääny – ku lɔc gɔl. Ye rot duut të yɔɔl yin, tiim yin, wälä të jɔt yin meth. Kën ee kë path ba “Ňiëëc”.



Na la tik ka dhiop, ka path bë acuek aŇuom de ya rëer ke ril rin ye guöp ye yic waar ku lär acuek nyin ku kën a lëu bë tik cöl ye rot lac. Acuek aŇuom aa lëu bik nyin lär. Na ye tik acuek aŇuom duääny, ka acuek aŇuom aa lëu bik rëer ke ril tör – cök alä dhiop tik.

Duëëny acuek aŇuom aya a lëu bë diäär kony laac bik röt cï ye lac tē cï læc thiök (bik cï ye kööl kaam bär yic ke tit lac).

RÄL ACUEK CIËËN AŇUUM TËUKÄ TËNO?

Kë ba kaj looi ee ba ŋic ye räl acuek nen kek wïc duëëny.

1. Nyuööjē wälä tääjē yī taar ku päl yī Ƴööm piny ku duk yī thar rot. Na wïc ka yī muk macaar yī thar ba acuek kuun aŇuom tiŋ tē ye kek kë riëec ebën miæt thïn ku pälkä.
2. Rot yī thar ciët yī pën köth. Päl yic piny. Ye yī thar rot ku päl yic kë gäk yic rin ba tē ye acuek aŇuom luui thïn deet. Duk aŇuem ye nyiith yiic.
3. Na lɔ laac, ka them ba læc teem kööth bin bin ye lëu, ku ben laac dhuök. Loi kën rin ba acuek aŇuom lac ku duut ŋic – ku ye looi kën yic tök wik yic. Aläny du a lëu bë cak tē ye yin læc teem kööth abak.

Na cïn tē ye yök, “ka nyith ku rat nhial” wälä cïn tē ye yin læc teem kööth tē mën wën cï ye lueel aban 3 yic, wälä cuöl du ku nhian ku aa cï ye tiŋ ke jot röt ku këeckä cëmën wën cï ye lueel aban 4 yic, ka yī la tēn akiëm du, raan duun yī duääny wälä akuonyakim ë thiu thar. Keek kɔɔc kä aa lëu bik yī kony ba acuek kuun aŇuom cök piny. Röör cï acuek aŇuom nyin lär aa lëu bik tēthi yök tē duëëny kek acuek keen aŇuom.

Diäär cï räl acuek nyin lär aa lëu bik tēthi yök tē duëëny kek acuek keen aŇuom.

BA ACUEK AŇUUM DUÄÄNY KADÄ?

Mën cïn acuek kuun aŇuom jal ŋic tē ye kek luui thïn, yin a lëu:

- A lëu ba læc ku la roor duut tök. A lëu ba yī yic ŋöp ku miæt këriëec ebën nhial. A lëu ba acuek aŇuom ya yök ke jot këriëec ebën nhial tē ŋöp yin yī yic. Them ba muk nyien tök ku jɔl kuen yet 8. Ben ke puöl yiic. A lëu ba gua yök tē ye yin yic wuu thïn tē pël yin acuek aŇuom yiic.
- Beric (nyith ku rat nhial) ku päl yic. Apath ba ya löŋ mocmooc ka 8 ku ben looi. Na cï lëu ba rot ku ŋöp mocmooc ka 8, ka them ba kaam bär yic tē cit tē ba lëu.
- Beric “nyith ku rat nhial” yic arak juääc tē cit tē wïc ku duk cöl want 12.
- Them ba looi kën yic 8 yet 12 arak tök, ku dhil ya löŋ kam ken.
- Ye kën looi (arak 8 yet 12) abak ka yī cē tōc piiny, wälä ka yī cē nyuc wälä ka yī käac.



Ka yï loi duëëny räI acuek aŇuum:

- Ye wëëi;
- Ye nyith ku rat nhial;
- Duk aŇuem ye nyiith yiic; ku
- Päl yï ɣööm piny.

YE ACUEK AŇUUM ŇIËC DUÄÄNY

Na ye acuek aŇuum Ňiëc rot ku jɔt keek arak lik yiic ka cë cït tË yïn ye looi arak juäac ku a cï ye Ňiëc looi! Na kuc lɔn yïn acuek aŇuum Ňiëc rot ku jɔt keek wälä na cïn kË cë rot waar pëy ka 3 diäk yiic, ka yï cɔl rot a kony akiëm du, raan duun yï duääny wälä akuɔnyakim ë thiu thar.

LOI DUËËNY KËN BË YA KË DUUN YE LOOI ABAK

Na ca rut ku jɔn acuek aŇuum Ňic, ka path ba ya looi abak. Na ye looi abak ka path apëy. Ye yï puou täau thïn tË looi yïn yeen. Lɔc kaam bin acuek aŇuum ya duääny. Tekdä ka lëu ba ya looi kuat tË cïn la roor, tË dëk yïn, wälä tË cïn yï kɔu täac agerem nhom.

Kä kɔk lëu ba looi ba acuek aŇuum cɔl a ril:

- ŇiëëjË – loi kalä, ye yï aŇuum dööt apath (ba acuek aŇuum rot ku jɔt keek) tË ɣɔɔl yïn, tË tiim yïn wälä tË jɔt yïn kË thiek.
- Ye rot cɔl a kony tË jɔt yïn kË thiek.
- Ye cam mïth tiim ku liëem ku dek biiny piu ka 6 yet 8 kɔɔl tók yic.
- Duk ye cɔl apëy tË le yïn roor.
- Thiëc akim tË cï yïn thëeth, tË leɣ yïn adhiama ku toggol rin kony tiim ku ɣɔɔl.
- Duk rot cɔl aŇer piny riën cuai Ye cuai du cɔl a thööŇ rot.

WĪC KUCCNY

Na päl path, ka cë bë jäl rot. Ku tekädä ka lëu bë ye nyin juak.

Na ye thar thiu, cök rëk bë ya thiu thin nyccot, ka path ba dhiel col tĭj akĭm. Ee dhiel laj kē lëu bĭ akĭm kuöny yĭin bë thiu köcc.

Yup Telepun Kuccny ë Kcc ce Lec Guum rin bë yĭ wëët majan:

- Lëk;
- Wëët; ku
- Athör thiik ë lëk.

YUM MAJAN* 1800 33 00 66 (8 nh yet 8 th Köölrrou yet Kööldhëtem), wälä

Nem lökayukar kën: www.bladderbowel.gov.au

* Na yuöp mabaal ka yĭn a bë wëëu lik tääu piny tē cĭt tēn kuat mabaal.