

Aafia taala nef̃enen gbẽz̃õ pii



La Santé et la Maternité en Boo

Gyãkea ní gao

Yãa gupiiu wìo lasooke gyã ní gao yã musu maamaae. Wìo gyã vīake, wìo ga vīake. Yãadeo, baapuao ní baasiao pii, aaìo e tãao ní baasia eseo mé ì gyã gbãgbã ado. Yã pɔ ì to wà gyãke, aa dõ yãao. Setãu mé wá vīakù, ké wàò vīakee yãì, ò gbéò ì esekékõe wàò kõ dede.



Lua mé wá ké a pɔ ù. A ye wàò ku aafia, a ye wà laaido wá mewa. ãma ké wá gyão yã yaasi dõo yãì, wili laaido wazĩawa ní wá neo maamaao.

Wà lápi kè ké wá Booo wàò dõ pɔ pɔ tò gyão ì wá le, mé lá wá ke wàò ku aafia.

Wà lápi kè lo, ké nɔeo aao dõ lá aa ke aa ní neo gwa, aaio aafia.

Gyã ní gao daalea

Za a daalegɔɔ Lua pɔpii kè, à gɔɛ pɔ wì me Adamu kè, à nɔe pɔ wì me Awau kè. Lua ní kale Edeni swaluu, ɔ̃ à yãdìle Adamue à mè:

*Nýɔ̃ fɔ̃ ñ lupi lí pii be ble,
ãma nsu lí pɔ ì dɔ̃a maa ñ a vãio iné be bleo,
asa tó ñ blè, ñyɔ̃ gaɛ.*

Setãuá Lua ibɛɛɛ, a ye Adamu ní Awauo aao de Lua pɔ ão, ɔ̃ à mò Awau kīi, a òè à mè: Tó a líɛ bee be blè, á wé a ké, í gɔ̃ lan Luawa, ío maa ñ vãio dɔ̃.

Awau Setãu yãmà, ɔ̃ à lípi be blè. Adamu blè lo. Ké aa blè, ɔ̃ aa dɔ̃ ké wà duunakè. Aai Lua yãmao. Ɔ̃ vĩa ní kú, aa gè ùle Luaɛ. Ké à mò ñ kīi, a òné aa e aao ku lupi guu loo. À mè an duunapi yãi á ñadamá.

A ò nɔɛɛ:

*Má n nɔsia taasi kãfĩɛ,
nío ne'i ní wãwão.
N zã ni alio n deɛ,
mé ao iko vĩmaɛ.*

Ɔ̃ a ò gɔ̃ɛɛ:

*Lá n n na yãmà,
n lí pɔ ma gĩɛ ñ a be ble blè,
tɔɔle a gɔ̃ laaipɔ ã n yãi,*

taasi guu ɔ́ ñyɔ́li ble eu e n wēni leu.

Buapɔɔ ɔ́ ñyɔ́li ble,

Tɔɔle ali leɔ́ n lá ũadeɔ́ bɔleɛ.

Isimagakpaa guu ɔ́ ñyɔ́li blebleu,

e n̄ ea n̄ gēd̄ t̄u,

asa wek̄i ma n̄ bou.

Busutin n̄ ũ,

mé ñyɔ́ ea n̄ gɔ́ busuti ũe.

Gia n̄ beeo Lua wá gbēnazĩnaɔ́ wēnagwà. À a Ne zĩ dũnia guu, ɔ́ à gbēnazĩnaɔ́ suabà. Lua Ne Yesu Kilisi gà líwa wá duunaɔ́ yã. Wà aà v̄i, ɔ́ Lua aà b̄ò gau a gɔɔ aaɔ́de zĩ. À zĩblè gawa. Tó wa Yesu naaikè, ì to wàò ku gɔɔpii, ì wá gba wēni laasai. Yesu m̄è:

Mame má gbé ɔ́ ì gɛɔ́ vu à wēni kpamá ũ.

Baa tó ma naaikena gà, a gi àò kue.

Gbé ɔ́ ku mé àle ma naaika a ga bauo.

Adamu n̄ Awauo duunakè, ɔ́ gbēnazĩna p̄ii ɔ́ɔkpà. Yesu wá gbá zé wà bɔ duuna zéu, wí ke na n̄ Luao. Beewa wáɔ ga v̄ia v̄i lo.

Ñle v̄iake gbēkɔɔlekenae yã ? Nsu v̄iakené lo. Gbēkɔɔlekenae ì gbéɔ́ kɔɔleke n̄ Setãu gbãao, ãma Yesu zĩblè Setãuwa kɔ. Tó n ze n̄ Yesuo, tó ñle aà au ɔ́ b̄òle líwa naaika, gbēe a e kpanzi lo, asa Yesu aupi gbãa v̄i de Setãu ikoa. Kea na n̄ Luao mé ese da ũ, lá a ku Soũ lá guuwa à m̄è:

Gbé ɔ́ ulea Musude ɔ́ guu,

mé a ku Gbãapiide uei,

ì mε Dii mé a zegikĩ ù,
a Lua mé a ulekĩ ù, á aà náai vĩ.
A n si kaiwa,
a n suaba ní gagyão.
A n sɔɔ a pɔɔɔ,
ńyɔ̃ ulea aà kulukulunau.
Aà naai mé aɔ de n sɛngbao ù.
Gwãasĩn ɔɔɔ ní fãane kà kpan'ãaɔ
an kee vĩa a n kũo,
ge gagyã ɔɔ ò be gusiau
ge gyãkawẽle ɔɔ ò ní le fãane gbãa.
Baa tó gbẽɔn ɔaasɔo lé kwé n saε,
ge gbẽɔn ɔaasɔɔo lεε kwi lé fu n ɔplaai,
ɔɔe a n leo.
Wezu ñ gwa,
ńyɔ̃ e lá wì ãada vãikenaɔwa.
Tó n Musude ðile n ulekĩ ù,
mé n Dii ðile n kukĩ ù,
vãie a sãnzio, musi a gẽ n uao.
Asa a n yã'o a malaikaɔne
aa n ðãa gu ɔɔ ñle géu piie.
Aa ɔdama, ké nsu gẽnale gbewao yãĩ.
Nýɔ̃ taa'o nɔɔmusuwa ní kyáó,
ńyɔ̃ ðzɔ̃ nɔɔkusiwa ní mle pãsiɔ.
Dii mè: Lá à nãmazi, má aà bɔ,

lá a ma dɔ̃, má aà se musu.

A lezumazi, mí wewà.

Tó yā nàewà, máo kuaàno,

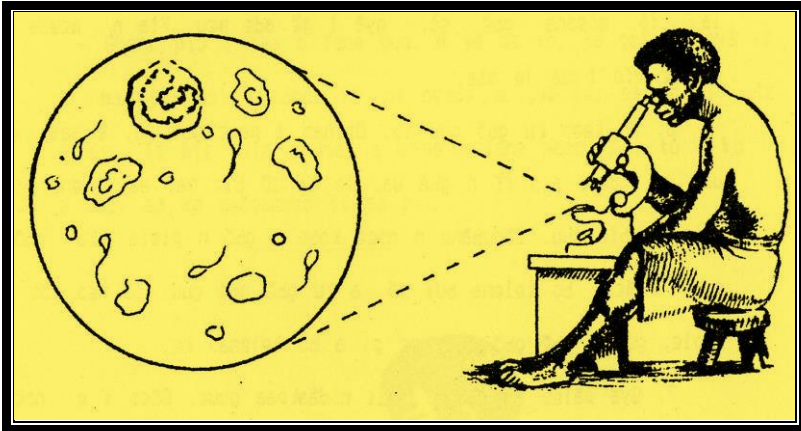
má aà suaba, mí aà kpela.

Má baaadaaàgu ní wēni gbàao,

má aà suaba, i pɔnakèd.

Gyāgbenɛɔ yā

Lootooɔ zíkè dasi maamaa yāa, ɔ̃ aa bò lá gyā ò ke à gbéɔ lewa. Pɔkelena pɔ wili e ní wéoo, lootoopio è ní masīni pɔ wì me gyāgbenɛgwabɔo. Lootooɔ ò gbéɔ au gwa ní gyāgbenɛgwabɔpio, ge lè'i ge gbɔ ge osoo ge bɔ'i, aaì gyāgbene eu kekekelennɔ. Gyāgbenɛpio mé ò to gyāo wá le, ɔ̃me gyāpio ũ.



ɔ̃ lootoopio lá gyāgbenɛpio ò gē wá me u wèele. ɔ̃ aa è zé pɔ gyāgbenɛpio ò se aa gē wá me u ku men soplá.

- An keeɔ ku le'i guu. Aa ku le'i saanaɔ guu, aaì taa'ò ìana guu. Tó gbé lé gyãke mé à nisà, ge tó à ledòmá à tɔɔna'ò, gyãpi a gbépi le le'i pɔ fãwà guu. Maa kovidi n siona pɔ ì ní sɔsɔ n tɔɔnao ì li gbézi.
- An keeɔ ku mebaawa lo. Kasana n séeo ku mebaawa. Gbé pɔ lé gyã beeo ke, tó à ɔkà gbẽpãlewa, gyãpi a fã li adezi.
- An keeɔ ku gyãewa. Tó gbé imì ta doũ n gyãeo, ge tó à aà ula dà, gyãpi a fã liaàzi. Maa sãmo n busẽuo ì gbé le.
- Gyã pɔ ku imia guuo dasi. Kẽnutẽa n zɔbao ku í guu. Tó n í pɔ gyã vĩ m̀, gyã a n lee.
- An keeɔ ku kòɔo guu. Mósɔnao gyã vĩ de kòo kĩniola. Tó mósɔna gbé sò, gyã ì gẽ ade meo. Maa yia n mewãa pɔ midede vĩo ì gbé le.
- An keeɔ ku gbõ guu lo. Ûsĩnao ì pepe gbõwa, ã aaì gẽ ua n gyãgbeneo fĩa n gbáwa. Tó aa zẽ blewa, aaì gyãgbeneo wolo ka ble guu. Bãnubãnu n nòse kòo n gbõ n pisioo ku gbõ guue. Neo bɔkelena bui sɔ, a ku gbẽ gbõ guue. Tó neo kɔɔ'ò tɔole, gu pɔ gbẽ gbõpàu, nepi a bɔkelenakee.

Gyã pãleo ku, ì línzì dæ'ĩikea guue. Gõeo ì e nɔeo kiiẽ. Nɔeo sɔ aaì e gõeo kiiẽ. Maa kẽnupua n fɔlɔo n sidao ì gbé le. Gõe blesanao n nɔe pãpãkenao aaì kẽnupua vĩe. Sida sɔ, à l̀ dũniaa kò. Tó gyãpi gbé lè, a ese zĩ'ũ, ãma ese pɔ a to asu wá

leo ku. Bome esepi ũi? Gõe, ze n n nao ado. Nõe, ze n n zão
ado. Nsuli gbãsíkeo. Lua esepi yã'òwẽe za kaau kò.

Gyão ku lo, ìli línzio. Gbakõna lí línzio. Wásuli vĩake gyãpi
kenaeo. Wásuli ke gbakõndeone ãi'ãio. Gyãpi ku mi'ulu guue, a
fõ li gbẽpãlezio. Kakagyã lí línzio lo. Kusu ì línzí, ãma ìli línzí
kpaa.

Kpelewa wá ke wà ã gyãbeneonei?

Wá fõ wà ã gyãbeneone. Wili gyã e n wéoo, ãma tó wá laai vĩ,
wá fõ wà èè dasi. Wì ã gyãbeneone kpelewa ni?

Gyãbeneo ì taa'o ñana guue. Ayãmeto, tó gbé lé gyãke, a maa
àli wule adoe. Tó nõe neade lé gyãke, àà né lí wule adoa. Tó àle
wule adoa, a e we n ñana maa. ãma tó a ku n a dao, àà da
gyã a liaàzie.

Wásuli nisã gbéwao. Wásuli tõna'o wà ledõ gbéwao. Tó wále
tõna'o, tó wa okù wá léwa, gyãbeneo e gé gbẽpãle kii lo.



Lé'ikɔlea gupuau maao lo, asa gyãe ìo gyãgbene vī dasi.
Lé'ikɔlea kpéu ge ua maao, asa neɔ ì kɔw'ou wee.



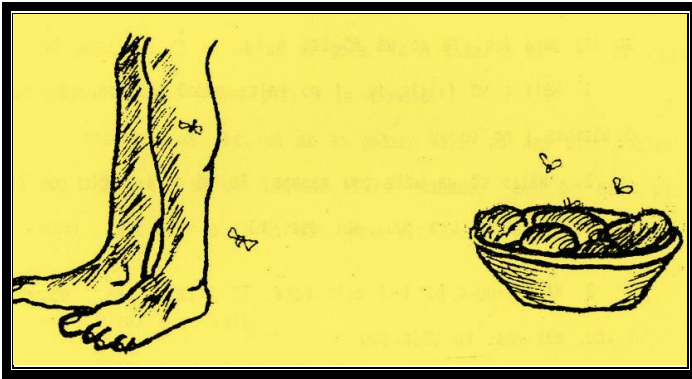
Gyãe fotooe bee gwa. Gɔɛpi lé sionake, ò àle lé'ikɔle gu pɔ neɔ ìo kɔw'ou. Tó ne ɔgè lé'i guu mé à gbàsa ɔdà a léu, bó mé a aà lei?

Gyãgbeneɔ ku mebaawa lo. Gbé pɔ aà mebaa gyã vī, aàliɔ zu'ou ñ mɔɔnao mɔɔmɔɔ. Asuli a zwãa ge a kũntu bɔneó. Tó wále wázia dɔɔ ñ mɔɔnao laguledɔ, kasana ge sée a wá le kãndoo.

Wili gyãgbeneɔ e ñ wéoo. Ké wili e ñ wéoo yã, gbé daside ìo e í pii maae. ãma swa'i gyãgbene vī dasi, atěsa tó gbēnazinao ñ pɔtuoo lé gbɔpapa swa sae. Wàli idisa à pí, a gyãgbeneɔ gaga, wili gbasá ípi mi. Lɔw'i mia naai vī de swa'ia.

Wili gyãgbeneɔ e blewao bá! ãma tó ũsina pè blewa, wá fɔ dɔ seasai ké gyãgbeneɔ kuwà. ũsinao mé wá ibeeɔ ũ. Aaì pepe pɔ gbãsiwa, aaì zɔ bɔwa ñ bisao ñ gbɔo pii, ò aaì vua gē ua ge kpéu, aaì zɔ blewa. Aaì gyãgbeneɔ sé ñ gbáwae, ò aaì wolo aa kawēe

bleu. Tó n blekakī kè ní tēmeo, ūsīnao lí e zō ble pɔ ku a guuwa lo.



Gbè pɔ lé gyāke, aàliɔ a imibɔ vī adoa ní a pɔblebɔ. Nɔɔ lío tao pipi laguledɔ ní í wāa tāutāuo ní mɔsɔnao.

Mɔsɔnao yā

Mɔsɔnao ku wá wēleɔu à gègè, ɔ gbéɔ̀ ìò e wa fī pɔe ke mɔsɔnao yāmusuo, ɔ mɔsɔn gyā ìò wá neɔ dedewá. Tó wá ye wá neɔzie, yā pɔ wá ke, ké wá néɔ sulio gaga dasi lon ke.

- Wàli eyɔ filile, í lí e àò kau. Í pɔ kalea gudoũ ɔ mɔsɔnao ì ne'i a guu.
- Wàliɔ wēle keke m̀ɔm̀ɔ. Tó sē pɔ ku wēle guu fii vī, mɔsɔnao ì ne'i a guu, aai dasikū.
- Wàli tuu'e pɔ ì idile kaka. Tó í kalea gudoũ màa, mɔsɔnao ì k̄u, aai dasikū wēle guue.
- Wàli tēme ta fenetiole pii, ké mɔsɔnao su gē kpéuo yāi. Wàliɔ kpé gba ta gɔɔpii lo, ké aasu gēuo.

Ayãmeto a maa wàliɔ ble bui dodopiɔ ble laguledɔ, wí e wàò aafia. Tó n̄ ye n me àò aafia, niliɔ ble dodoa lee siiḍpiɔ ble gɔɔpii. Wá me ye ble tideɔi zḗɔ, ké wà f̄i wàò z̄ike, ãma tó wi ble k̄iniɔ e wálee ble m̀òm̀òɔ bàa yɔɔɔ, wáò aafiao.

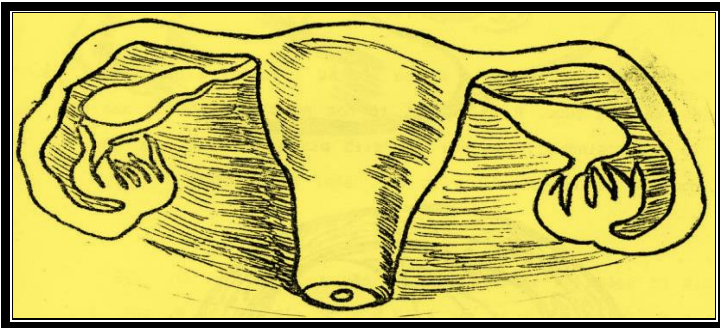
Ble bui lee siiḗɔ

Ble nisideɔ	Dò p̀ɔɔ	Libeɔ	Ble tideɔ
ì gbé̄ mekpa	ì au kãfi	ì aafia kãfi	ì gbãa kãfiné
↓	↓	↓	↓
nɔbɔ	efɔ	ɔgele	mase
kogbe	timati	lemu	ese
sĩ	salati	mao	gbɛ'a
kpɔ	gola	kabosi	á
vĩ	bobo	ãnana	mɔe
blaa	kpe	kãsi	naa
kpakpa	emasa	ku	wea
nisi	yḗuna	gbɛafu	kudau
waagase	dolaɔ	blebusuna	sukali



Nɔsia

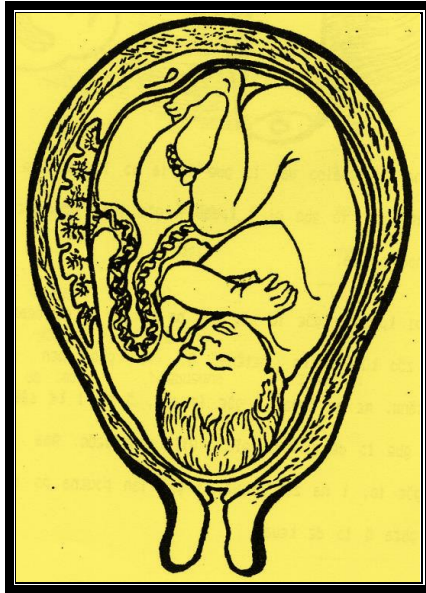
Tó wà pɔwena t̃ gu táaedeu, ì bɔle. Ayāmeto Lua gumaa kèke nɔe guu, ké netēna e z̃ɔkū àà guu. Lua gupi kè nɔe n̄se guu, wì me neasakpe. Lá neasakpepi de a ku fotooɛ bee guu.



Pɔ pɔ nana a saaloɔwa, ìò gbèdà lá mɔ lé su. Gbepiò ì taa'ò gé neasakpeu. Tó gbepi i kpaaũ ní gɔɛ'ioo, ì bɔle au guu gɔɔ pɔ nɔɔ ɔkũa.

Tó gbepi kpaaũ ní gɔɛ'io, aai nakɔwa wà gɔ neasakpeu we. Wekii ì zɔɔkũ, ì ke netēna ũ. Tó gbe men pla m̀̀ neasakpeu sãnu, mé aa kpaaũ ní gɔɛ'io pii, ãme ì ke siao ũ.

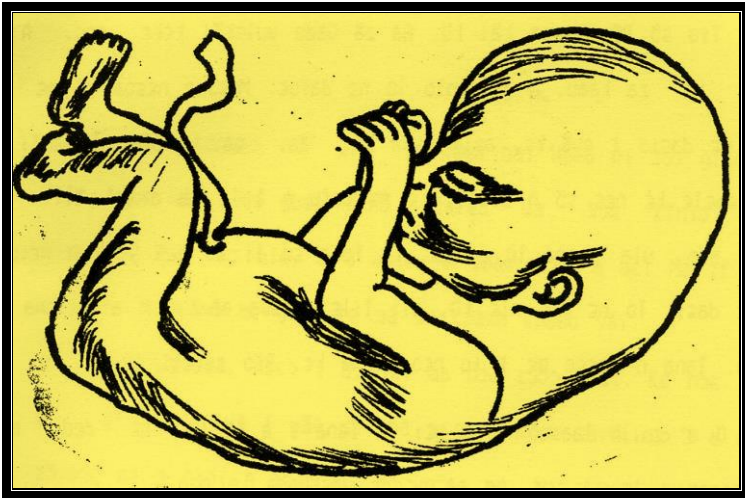
Sēia gĩa gbepi ìò de nenannɔɔ, wili e ní wéoo. ãma tó à kpaaũ ní gɔɛ'io, ì na zɔɔkũawa, à gbã lán pɔwena pɔ lé bɔlewa.



Laguledɔ nepi ìò zɔɔkũ. Mɔ swaaɔ gbɛa nepi ì ka ia. Tó ne'igɔɔ kãikũ, ne ì a mi pele sakpe guu, ké a mi e bɔ sēia yã. Neeɔ lí ní mi peleo, ã an gbáɔ ì bɔ sēia. Tó à kè màa, ne'ia ìò zĩũ mé ìò wãwã vĩ maamaa. ãma ne pɔ wa ì màa vãio, wásu a tēboo.

Fotooε bee guu wá è ne ba ví. Ne ì poblea e bapi guu za a da au guue. Ayãmeto tó nœ nœsì, à maa aàliõ ble maa ble. Tó nœ nœsindee ì ble bui læ siiiõpiõ e lé ble laguledõ, aa ne lí gbãakũ a zéwao, mé aà da sõ, aõ fẽfẽae.

Ne bee taa gwa ke.



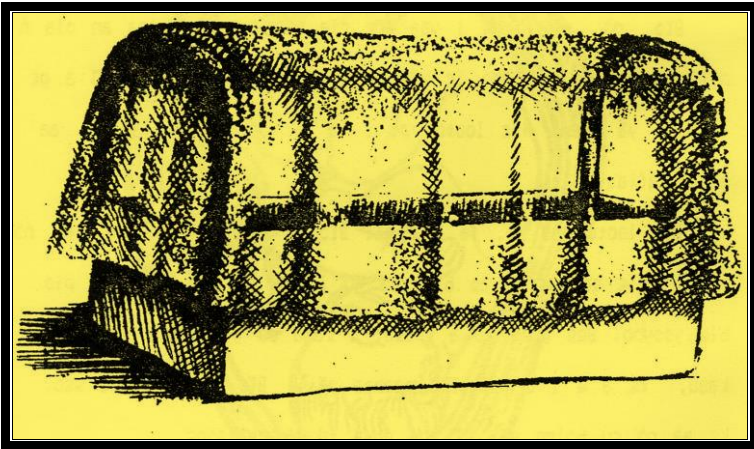
Né'ia sũkeã

Bĩõ nœsì. À ne'ì yãã gẽn pla, ãma nepiõ gãga ampla mpii. Bee yã mé tò, Bĩõ lé víake, ké nepi a su ga lo. Õ à gè lootoo yãmai. Nœ lootooi ì leda nœõwa, lá aali ke, ké aa e ne'ì aafia.

Bĩõ lootoo yãmà. Lá a ò pii Bĩõ lé ke. Za gõõ põ à nœsì, ìõ ble maa bleε. Laguledõ ìõ ble læ siiiõpiõ ble yõõyõõε. Bee gbea tó à kpàsa, ì kãmabo gĩae. Bĩõ ì wule kãau, ké à e i'õ gwãasĩna

maamaa à mɔwa yāi. Bĩ lí aso gbia seo, ké àà nɔ su bɔleo yāi.
Ì aso gbia to gbēpāleɔne.

Tiasa Bĩ nē'ia kākũ. Àà zǎ Gado wulekĩi kèke nɛɛ. À sɔukè za
káau. À daisoolo lù nɛ dafue. Asa mósɔnaɔ neso a yā mé ì to nɛ
dasideo gyāke, aai mewāake, aai ga. Bĩ wulekĩi bélebelena kè
nɛɛ n̄ zwāao, ké nɛ dafu e lí i na o we yāi.



Bĩ ula nena lù a nɛɛ, ké ĩana suli aà deo yāi. À petu lùè dasi. Tó
nɛ pòò niekũ, ali lile. Bewa aà nɛ a mewāakeo, a sionakeo. ĩana
n̄ pɔkasa niero mé ì to nɛɔ sionake. Bĩ saveti lù lo nɛ pɔ ũ a zeĩ.
À laasookè à mè: Tó ĩana lé ma nɛ deo, mé mósɔnaɔ lé aà soo,
mé aà me de wásawasa, a gao.

Nē'ia

Zīewa kɔkɔɔ ñ Bĩ lé wāwāma. Wāwāpi zɔɔ gĩao, ñ à fèle à a be
wàa. Bee gbea à nà blekeawa. Nɔɛ kīniɔ gè itɔtɔiè. Bĩ pɔblè, ñ à

wùle à laasookè à mè: Lá má zī gbāa ke tia, to mà kāmabo gīa, ké masu kpasá kpaaó yāi.

Ké à kè sàa, nɔɔ idìte, aa nɔɔzɔɔ sisi. Ké nɔɔzɔɔ m̀, Bīo mè wà í wāa dā m̀ò ní m̀sɔnao ní savetio. Ǿ a ò nɔɔzɔɔne aa ɔpi ní m̀sɔnao. Nɔɔzɔɔ mè: Wi ɔpi kɔɔa k̀ò le? Ǿma Bīo òné aa ɔpi ní m̀sɔnao. Gyāgbene pɔ ku ɔwao ì to netēna gyāke kpakpae. Ǿ nɔɔzɔɔ mè: T̀ò, wá ɔpi.

Ǿ Bīo òné: Tó ma nē'ì, à aà zu'ò ní í lɔɔlɔɔ, í uladaè, ké ĩana su aà deo yāi. Ǿ nɔɔzɔɔpio pɔpà aa mè: Neɔn wá ũ, n gbasa nle yā pɔ wá ke dawēea? Bīo wèmá à mè: À suuuke. Asa á d̄ó ké ne men pla pɔ má ì yāaò gàga pii nolo? T̀ò, mále zīke lootoo yāwa sae. Lá a òmē Ǿ mále ke. Má ye ma nē bee gao. Ǿ nɔɔzɔɔ kè kílikili. Bee gbēa nɔɔzɔɔpio ò Bīo: Bɔyāi níle nio ni? Ǿz̄ó nei! N nē'ì yāa gēn pla, ní bee d̄ó lé?

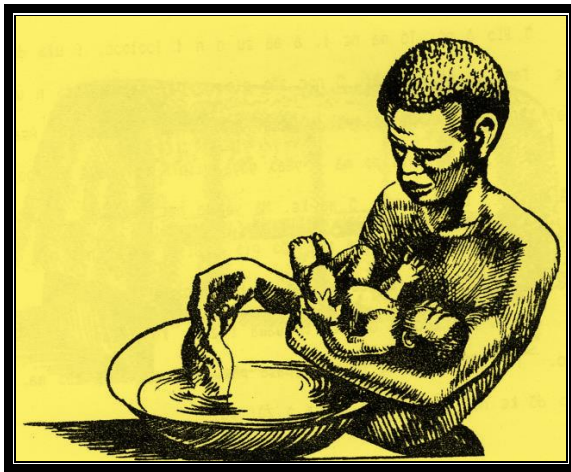
Bīo wèmá à mè: Lootoo òmē, tó wāwā i z̄ó k̄ũ gīao, masu nio. Tó ma d̄aa mále ni, má kpasá kpaa pāe. Tó wāwā z̄ó k̄ũ, màò d̄ó ké ne ye b̄oie, mí gbasa mà ni ní gbāao sa.

Ké à gègē yɔɔ, Bīo wāwā dède maamaa, Ǿ à nà niawa, àle ni e ne gè b̀ò. Bīo nē'ì ḡōe ũ. Nɔɔ nek̄ɔnɔ z̄̄ ní laamu dafuo, Ǿ aa ne zu'ò ní í lɔɔlɔɔ. Wili netēna zu'ò ní sao kàsaao, asa ìliɔ gbāsīo mé aà mēbaa gbāa gīao. Ǿ nɔɔ saveti màwà, ké aà mē e ĩampa. Ǿ wà ula nenapi dàè. Bīo zu'ò s̄, Ǿ à ȳkpà newa. Ké ne ȳmì a làa, Bīo ne wùle a wulek̄i, à daisoolo b̄àèè. Ǿ Bīo gè wùle s̄, asa à z̄ikè à kpàsaē.

Ne dafu zu'oa

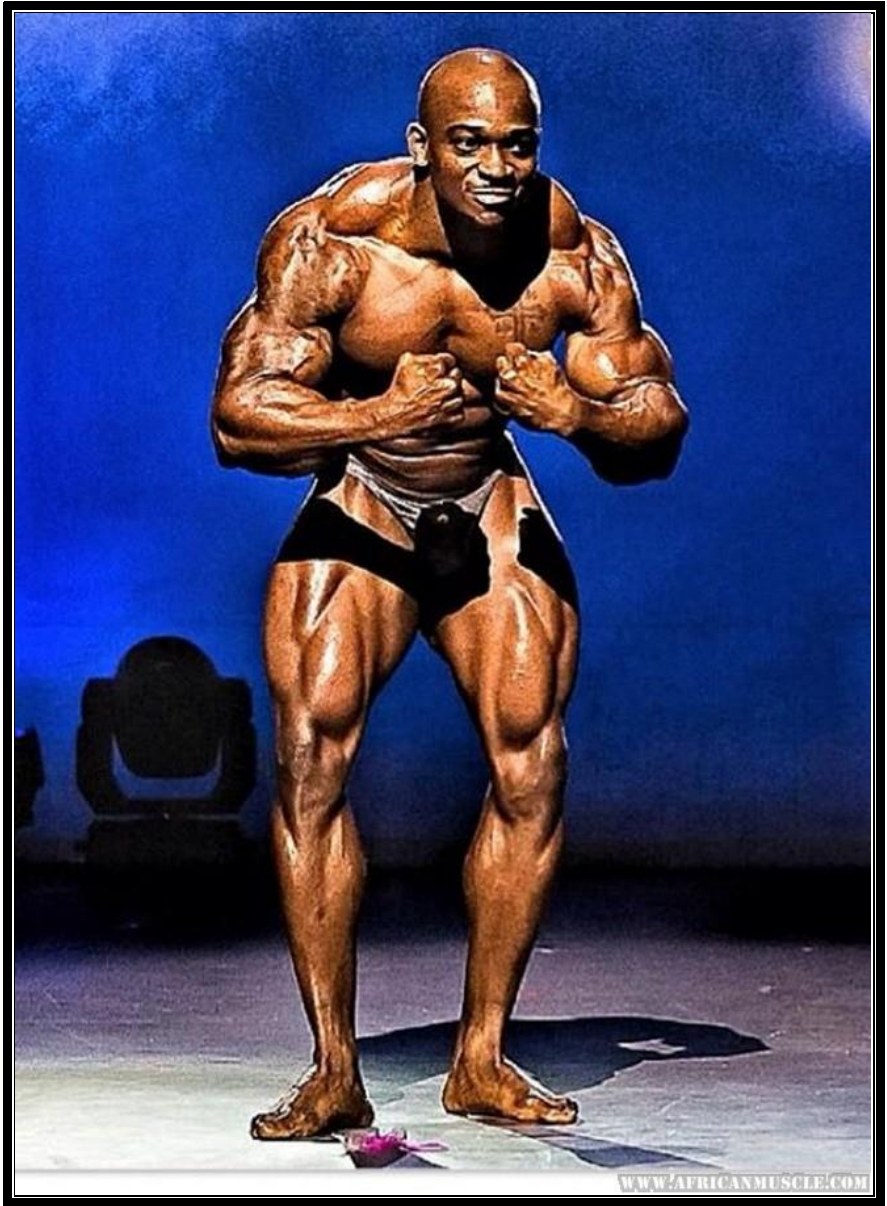
Tó wà nekõno zè, ì giigaga, ì wo gɔɔ sopla gbea. Wasuli gáo. Wà to e à wo n aziao. Wasuli ika kõnopiwao. Sema à gbāsíkpa baasio, wasu pipio. Wì putulukawà màae. Bee gbea wì zwāa teena fī ne nḡsewa pii, wì to màa e gɔɔ sopla. Tó wa kè màa, a gbāsíkpa, mé aà kána a e gbēnekū loo. Tó zwāapi gbāsíkpa, wì pi wà ea dɔwà lo, ãma wasu ye gbāugbāuo.

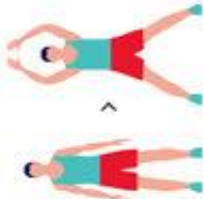
Wìli ne wé pipi n í disasaioo. Wì pipi n í pɔ wa dīsa à nīnioe. Kiokaa nee náai vīo. Kio mé ì to netēnao weke.



Yōkpa netēnawa

A gɔɔ sēia zī wì to ne yōmi yɔɔnnɔe, asa yó lío í vī maamaa gāo. Wìli í pā kpa newao. Í pā ì to netēnao gbōpa m̀ɔm̀ɔe. Tó imi lé ne de, mé yō'i làa gā, wàli í disaa pɔ nīni kpawà kaalo guu. Wìli ese kpa netēnawao, sema lootoo mé ò baasio, asa netēna nḡse gbāa gāo, a fī esewena móo.





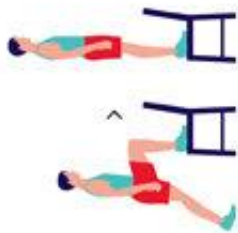
1. Jumping jacks



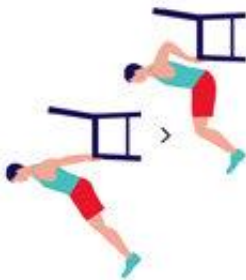
2. Wall sit



4. Abdominal crunch



5. Step-up onto chair



7. Triceps dip on chair



8. Plank

3. Push-up

