

AAFIA TAKADA

nenɔ kũ gbẽ zõkõnɔdo piki



Health & Maternity booklet in Illo Busa.

Gyākena kũ gado

Zaa yāa baapiki gukepiki wìkũ laasooke maamaa gyā kũ gado yā musu. Gbēno dikũ gyā vīake, andikũ ga vīake. Yāadeno, baapua kũ baasiado piki, andikũ e tāano kũ baasia ezedo mí andi gyāde gba aafia a do. Yā pɔ di to wà gyāke, amba dõ yāao. Ibilisi mí wá wé siakù, wà vīakea kũne yādi, akũ gbēno di ezeke kōne wà kō de.



Lua mí wá ké a pɔ ũ. A yidi wàkũ ku aafia. A yidi wà laakaidɔ wá mebaasiwa. Esõ pɔ wába gyāno yā yaase dõo yādi, widi laakaidɔ wa gīnawa kũ wá nenɔdo maamaao.

Wà takada di kè pɔ wá Busano wàkũ dõ pɔ pɔ tò gyāno di wá le, mí lapɔ wá fõ wà ke wàkũ ku aafia.

Wà takada di kè dɔ, pɔ no gbēno kũ dõ lapɔ anda ke an an nenɔ kũ aafia.

Kena nna kũ Luado mí eze da ù, lapɔ a ku Zabula
takadaũba à ò:

Gbẽ pɔ utena Musude ɔũ,
mí dakũ ku Gbãapikide uadi.

Ma ò Deke mí ma zengikĩ ù,
ma Lua mí ma utekĩ ù, má a naai vĩ.

Àa n si yã pãsiwa,
àa n suaba kũ gagyãdo.

Àa n sɔɔ a pɔteũ,
ndakũ utena a ɔũ.

A naai mí dakũ de n dākpaɔ ù.

Gwãafi pɔɔ kũ fãatẽ kà zuna pãɔdo
an ke vĩa da n kũo,

kó gagyã pɔ òkũ be gusiaũ

kó gyãgẽnabĩũ pɔ ò an le fãatẽ gbãawa.

Baa tó gbẽn oaa sɔo dá kɔte n seɛ,

kó gbẽn oaa sɔosɔo lee kwi dá fu n ɔpiadi,
peke da n leo.

We ɔò ò gwa,

nda e lapɔ wì ìada vãikennanɔwa.

Tó n Musude ò n utekĩ ù,

mí n Deke kè n kukĩ ù,

vã ke da kammao,

muse da gẽ n ɔũuo.

Zaapɔ àa n yã o a malaikanɔne

an n dākpa gu pɔ ònda gé piki.

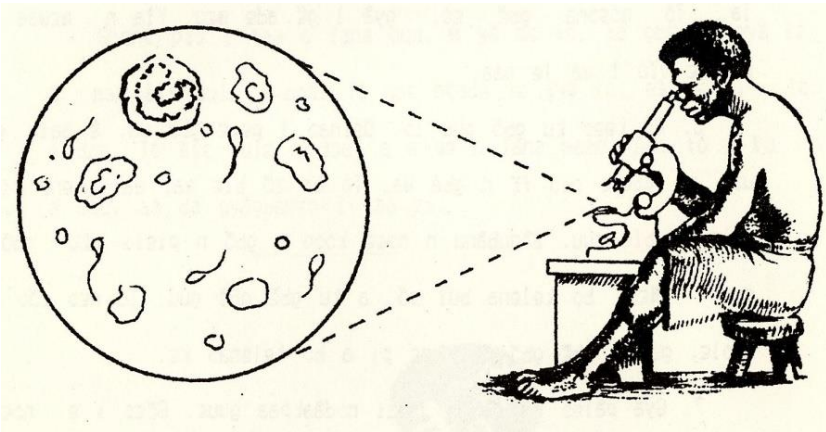
Anda ɔdamma,

pɔ̀ n̄ su n̄ gẽmbute gbèwao yãdi.
Nda ta'o nɔ̀bɔ̀musuwa kũ kíado,
nda gesepete gũnkpe musuwa kũ mee pãsído.

Deke ò: Lapɔ̀ à nàmadi, maa a bo,
lapɔ̀ a ma d̄s̄, maa a se musu.
Àa lezumadi, mí wene.
Tó yã nàkewa, maakũ kudo,
maa a suaba, mí beena kene.
Maa balikakane kũ unde gbãádo,
maa a suaba, i pɔ̀nnakedo.

Gyãgbeneno yã

Lootoo dasino zíkè maamaa yãa, akũ an bò lapɔ̀ gyã dì ke à gbẽno leba. Pɔ̀ kete pɔ̀ wìdi e kũ wedoo, lootoo pino è kũ masìni pɔ̀ wì o gyãgbenewabɔ̀do. Andì gbẽno au gwa kũ gyãgbenewabɔ̀ pido, kó lè'i kó asaa kó bɔ̀'ì, andì gyãgbene eũ keteketeno. Gyãgbene pino mí dì to gyãno wá le, ankũ mí gyã pino ù.



Akū lootoo pinɔ wɛtɛ lapɔ gyāgbene pinɔ di gē wá mɛbaasiũ. Akū an è zé pɔ gyāgbene pinɔ di se an gē wá mɛbaasiũ ku men soopia.

1. An kenɔ ku le'iũ. An ku le'i saanancũ, andi taa'ò ɛniũ. To gbē dá gyāke mí à nisā, to sō à ledòmmá à tɔkɔna'ò, gyā pì da gbēkenɔ le le'i pɔ fāmmáũ. Sikona pɔ ì ní sōsō kũ tɔkɔnado ì li gbēncdi maka.

2. An kenɔ ku baawa dɔ. Susagaae kũ seedo ku baawa. Gbē pɔ dá gyā beenɔ ke, to à onà gbēkenɔwa, gyā pì da fō à an le.

3. An kenɔ ku gyākennawa. To gbē imì ta dokū kũ gyākennado, to sō à a uta dà, gyā pì da fō à a le. Busuka kũ busēbudo di gbēnc le maka.

4. Gyā pɔ ku iminaũnc dasi. Kēntu tēa kũ kunukunudo ku iũ. To n í pɔ gyā vī mī, gyā da n le.

5. An kenɔ ku kɔkɔncũ. Mósɔna gyā vī de kɔkɔ kōncɔla. To mósɔna gbē sò, gyā di gē adee mɛbaasiũ. Yika kũ mewāa pɔ mi'āa vīdo di gbē le maka.

6. An kenɔ ku gbõu dɔ. Ifinanc di kute gbõwa, akū andi gē cõu kũ gyāgbenɛdo likana an gbawa. To an zõ pɔbenawa, andi gyāgbenɛnc woto an an ka pɔbenaũ. Bāndubāndu kũ nese kɔkɔdo kũ gbõ kũ pisido ku gbõu. Nenc bɔkete bui sō, a ku gbēe gbõu. To nenc kōkō'ò tɔtɛwa, gu pɔ gbēe gbõpāũ, né pì da bɔketeke.

7. Gyã kenɔ ku, ì líndi nɔgbẽnɔ kíãæ. Nɔgɔnanɔ dì se nɔgbẽnɔ kíã, nɔgbẽnɔ sɔ̃, andì se nɔgɔnanɔ kíã. Kẽntu pua kũ gyã dufu pɔ wì o sidado ì gbẽnɔ le maka. Nɔgɔna besanɔ kũ nɔgbẽ pãapãakennanɔdo andikũ kẽntu pua vĩe. Gyã dufu pɔ wì o sida sɔ̃, àda li ãnuala tia. To à gbẽ lè, adee gàn nu. A eze ba kuo. Gyã pì gbẽnɔ lè b̀̀su pikiũ k̀̀. Akũ gbẽnɔ dá gaga landõ konɔba. To gyã pì gbẽ lè, a eze ba kuo, esõ eze pɔ a to à su à wá leo ku. Bó mí eze pì ùi? Nɔgɔna, ze kũ n nado ado. Nɔgbẽ, ze kũ n zãdo ado, su òndi zĩnakeo. Lua eze pì yã'òwẽa zaa zi.

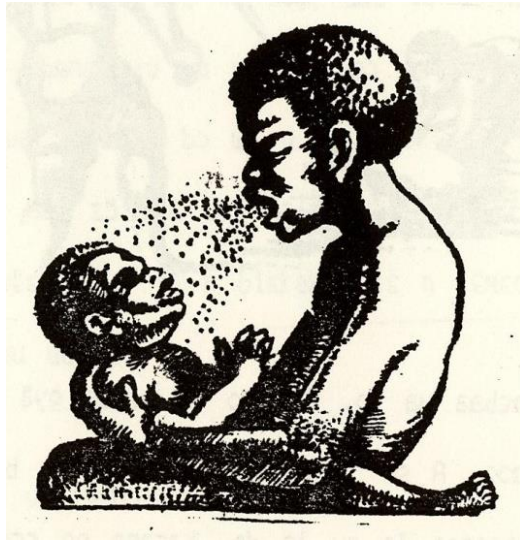
Gyãnɔ ku dɔ, ìdi líndio. Gbankɔkɔnna dì líndio. Wá su wàdi vĩake gbankɔkɔndenɔ. Wá su wàdi saka gbankɔkɔndenũo. An gyã pì ku an mibɔkɔũ, àa f̃ à li gbẽkedio. Kãkãgyã dí líndio dɔ. Kusugyã dì líndi, esõ ìdi líndi kpaakao.

Labá wáa ke wà ã gyãgbenenɔnei?

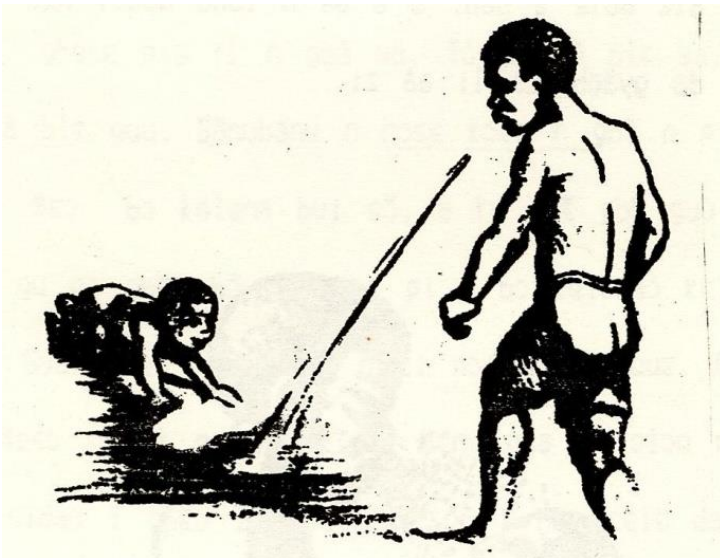
Wáa f̃ wà ã gyãgbenenɔne. Wìdi gyã e kũ wɛdoo, esõ to wá laakai vĩ, wáa f̃ wà ãnné dasi. Wì ã gyãgbenenɔne labá ni?

Gyãgbenenɔ dì taa'ò ãniũ. A yã mí tò, to gbẽ dá gyãke, a maa àadi wute dona. To nɔgbẽ nedade dá gyãke, a né dí wute dona. To àda wute dona, a le à we kũ ãni maado. Esõ to a ku kũ a dado, a da pì gyã da lidi.

Wá su wàdi nisã gbẽwao. Wá su wàdi tɔkɔna'ò wà lɛdɔ gbẽwao. To wáda tɔkɔna'ò, to wa ɔtá wá lɛwa, gyãgbenenɔ le an gé gbẽke kíã dɔo.



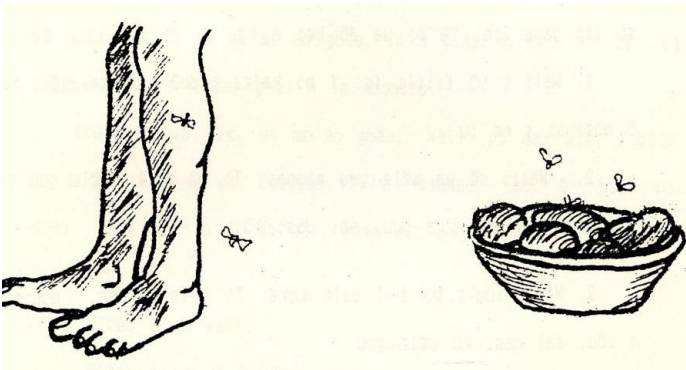
Le'ikotena gupuawa ba mao dɔ, asa gyāde le'i ikū gyāgbenenɔ vī dasi. Le'ikotena kpu kó ɔūu ba mao, asa nenɔ andi kōkō'o gū.



Gyākenna foto di gwa. Nɔgɔna pì dá sikonake, akū àda le'ikɔte gu pɔ nenɔ dikū kɔkɔ'o. To né ɔgè le'iũ mí à gbàsa à ɔkà a leũ, bó mí da su à a lei?

Gyāgbenɛnɔ ku baawa dɔ. Gbē pɔ a baa gyā vī, àadikū zu'o kū mɔɔnado mɔɔmɔɔ. A su à baza kó a b̀̀lɔgɔ aukennéo. To wáda wa gīna dɔkɔ kū mɔɔnado lapɔ gu dá dɔ, susagaae kó sɛe da f̃ à wá le kãndoo.

Widi gyāgbenɛnɔ e kū wɛdoo. Zaapɔ widi e kū wɛdoo, gbē dasinɔ dikū e í piki maae. Esɔ swa'i gyāgbenɛnɔ vī dasi, atēesa to gbēnesīnanɔ kū tibɔnɔdo dá gbɔpa swa sɛe. Waadi í disa à pi, a gyāgbenɛnɔ le an gaga, wí gbasa í pì mi. Lɔgɔ'i mina naai vī de swa'ila.



Widi gyāgbenɛnɔ e pɔbenawao! Esɔ to ifina kùte pɔbenawa, wáa f̃ wà d̃ sika sai pɔ gyāgbenɛnɔ kuwa. Ifinanɔ mí wá ibɛnɔ ũ. Andì kute pɔ gbāsīwa, andì z̃ b̀̀wa kū guwaado kū gb̃do piki, akū andì fe an gē ɔũu kó kpu, andì kute pɔbenawa. Andì gyāgbenɛnɔ sɛ an gbawaae, akū andì woto

an kawēa pɔbenaũ. To n pɔbenakakĩ kè kũ gwagwabazado, ifinanɔ dì le an kute pɔbena pɔ kuwa dɔo.

Gbē pɔ dá gyāke, àadikũ a imibɔ vĩ dona kũ a pɔbeɔdo. Nɔgbēnɔ dikũ tanɔ pipi lapɔ gu dá dɔ kũ í wāa tāntānnado kũ mɔsɔnado.

Mósonano yã

Mósonano ku wá bīinɔũ à gikε, akũ gbēnɔ dikũ e anda fɔ an peke ke mósonano yã musuo, akũ mósona gyã dikũ wá nenɔ dɛdɛwēa. To wá yi wá nenɔdi, yã ku dasi pɔ wāa ke, pɔ wá nenɔ dakũ gaga dasi dɔo. Yã pɔ waa ke pinɔn di.

1. Wàdi eyɔ wānkpe, pɔ í le à gite. Í pɔ katena, mósonano dì ne'iũ.

2. Wadikũ bīi kεke mɔmɔ. To sē pɔ ku bīiũ fii vĩ, mósonano dì ne'iũ, andí dasikũ.

3. Wàdi togowe pɔ dì idi tata. To í katena gudokũ maka, mósonano dì kɔu, andí dasikũ bīiũ.

4. Wàdi gwagwabaza ta taaganɔle piki, pɔ mósonano su an le an gē kpuo. Wàdikũ kpé lé ta gɔɔpiki dɔ, pɔ an su an le an gēuo.

5. Wàdi móson bazakpe lu wàkũ iũ, pɔ mósonano su an wá soo, waakũnɔ kũ wá nɔgbēnɔdo kũ wá nenɔdo kũ wá netēnanɔdo. To n le nda i'o nnanna móson sai, n aafia da lafaε.

Pɔbena

Wa è takada diũ lapɔ wáa fĩ wà ẽ gyãgbenɛnɔnɛ, esõ wáa fĩ wà ẽnne pikio. Yãke ku pɔ àa ɔɔwá kũ wá nenɔdo dɛɛ pɔ wáda ká kũ gyãdo yã musu. Wáa fĩ wà to wá mebaasi kũ aafia. To n aafia, n mebaasi da zĩbe gyãgbenɛnɔwa à n yáɛ, gyãnɔ da n le mɔɔmɔɔo.

Bó mí wáa ke, wá mebaasi le àkũ aafiai? Waadikũ pɔmaa be, pɔbena pɔ dì gbãaka mebaasiwa. Lootoonɔ zĩkè maamaa, an è pɔbena piki ba dokũo. Pɔbena men do da mɔwáo, sema pɔbena bui dasi.

Pɔbena bui donadona ku læ siikõ

Pɔbena kenɔ dì au lafa.

Pɔbena kenɔ dì gbẽ mekpa.

Pɔbena kenɔ dì gbẽ wá gbãakũ à zĩke.

Pɔbena kenɔ dì to wàkũ aafia.

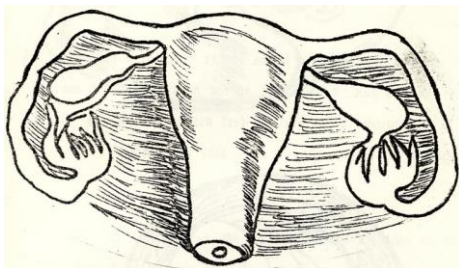
A yã mí tò a maa wàdikũ pɔ bui donadona pinɔ be lapɔ gu dá ɔ, wí le wàkũ aafia. To n yi n mebaasi kũ aafia, ndikũ pɔ men siikõ pinɔ be gɔɔkepiki. Wá mebaasi yi pɔ tidenɔdi zõkõ, pɔ wà fĩ wàkũ zĩke, esõ to wi pɔ kɔnɔ le wáda be mɔɔmɔɔo baa yɔnkɔn, wáakũ aafiao.



Pɔ nisidenɔ	Dò pɔnɔ	Libenɔ	Pɔ tidenɔ
ì gbě mekpa	ì gbě lafa	ì aafia lafa	ì gbāa lafa
↓	↓	↓	↓
nɔbɔ	efɔ	ayaba	kologoi
kogbe	tomati	lemuu	sweena
sĩ	salanna	mangolo	gbɛ'a
kpɔ	gauta	kawesi	á
vĩ	boboo	abaliba	mue
bía	kpe	kāsĩ	naga
kpakpa tangala	aimasa	kù	wea
nisi	yõkũna	gwaiba	kudaku
waagazi	dò lanɔ	gũna	aleke

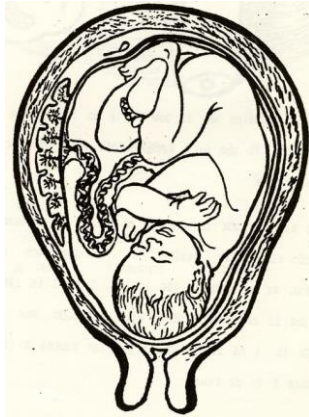
Nɔsina

To wa pɔwena t̃ gu taakinadiũ, ì butɛ. A yã mí tò Lua gu maa kèke nɔgběu, pɔ netēna le à zõkõkũu. Lua gu pì kè nɔgbě neseũ, wì o ne'isakpe. Lapɔ ne'isakpe pì de, akũ foto di ù.



Pó pó nana a kpadonɔwa, andikū gbeda lapɔ mɔ dá bo. Gbe pinɔ dì taa'ò an gé nɛ'isakpeũ. To gbe pì di kpakĩ kũ nɔgɔna idoo, ì bute auũ gɔɔ pɔ nɔgbẽ ɔkũna.

To gbe pì kpàkĩ kũ nɔgɔna ido, andi nakɔwa an gɔ nɛ'isakpeũ gũ. Gũ ì zɔkɔkũ, ì ke netɛna ũ. To gbe men pia mɔ nɛ'isakpeũ kɔa, mí an kpàkĩ kũ nɔgɔna ido piki, akũ mí dì ke fɛnanɔ ũ.



Kaaku gĩa gbè pì dikũ de fɛnkɔnɔ, wìdi e kũ wedoo. Esɔ to à kpàkĩ kũ nɔgɔna ido, ì ɔda zɔkɔkũnawa à gbãakũ landɔ pɔwena pó dá buteba.

Lapɔ gu dá dɔ né pì dikũ zɔkɔkũ. Mɔ swaakɔ kpe né pì dì ka ina. To nɛ'igɔɔ kà kã, né dì a mì pete sakpeũ, pɔ a mì le à bo kaaku. To ì mipeteo, akũ a gbanɔ dì bo kaaku. To à kè maka, nɛ'ina dikũ zĩ'i, ikũ ãa vĩ maamaa. Esɔ né pɔ wà ì maka ba vãio, wà su wà a tɛ keo.

Foto diũ wa è né bà vī. Né di pɔbena le bà piũ zaa a ku a da auũ. To nɔgbẽ nɔsì, àadikũ pɔ maa be.

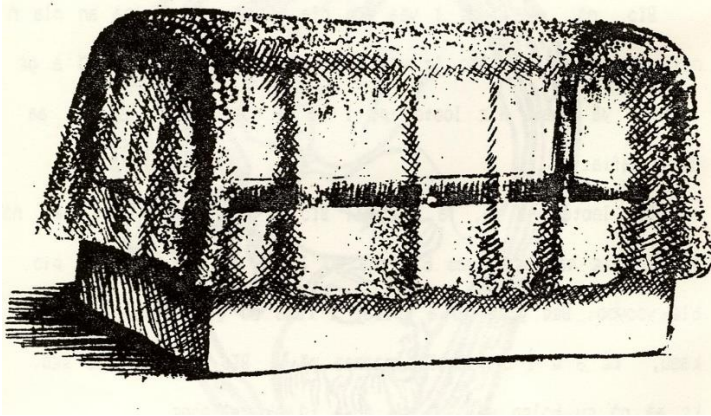
To nɔgbẽ nɔsinde di pɔbena bui læ siikõ pinɔ le àda be lapɔ gu dá dɔɔ, a né dí gbãakũ a zewao, mí a da sɔ àakũ fẽfẽnaɛ. Né bee taka gwa la.



Né'i sɔukena

Bĩɔ nɔsì. À né'i yã gèn pia, esɔ né pinɔ gàga an pia ampiki. Di yã mí tò, àdá vīake, pɔ né pì da ga dɔ. Akũ à gèe lootoo yã madi. Nɔgbẽ lootoo pì di leda nɔgbẽnɔwa, lapɔ andi ke, pɔ anda le an né'i aafia.

Bĩɔ lootoo yã mà. Lapɔ à ò piki Bĩɔ dá ke. Zaa gɔɔ pɔ à nɔsì, ìkũ pɔ maa beɛ. Lapɔ gu dá dɔ ìkũ pɔbena læ siikõ pinɔ be ketekete. Bee kpe to à kpàsa, ì kãmabo gĩa. Bĩɔ di wute kaaku, pɔ à le à i'ò gwãafĩ maamaa à mɔwa. Bĩɔ dí asoo gbia seɔ, pɔ a nò su à buteɔ. Ì asoo gbia to gbẽkɔnɔnɛ.



Tia sō Bīō ne'ina kà kái. A zǎ Gado wutekii kèke nene. À sookè zaa kaaku. À mósɔn bazakpe lù né dufune. Asa mósɔnano né sona yǎ mí dì to né dasidenɔ gyǎke, andì mewǎake, andì ga. Bīō wutekii busebuse kè nene sō kũ bazado, pó né dufu le à i nna o gũ.

Bīō uta fɔna lù a nene, pɔ ěni su àdi a deo. À sokodo fēena lùne dasi. To né gbè ěnikù, àadi lite. Beewa a né da mewǎakeo, àa sikonakeo. ěni kũ pɔkasa nidedo mí dì to neno sikonake. Bīō taawu lù dɔ né pɔ ũ ado. À laasookè à ò: To ěni di le àda ma né deo, mí mósɔnano di le àda a soo, mí a mebaasi le à de wasawasa, àa gao.

Ne'ina

Zíkezi kɔnkɔkɔnkɔ Bīō dá āama. Āamana pi ba zǎkɔ gǎo, akũ à fēte an à be wàa. Bee kpe an à nà pɔbenakenawa. Nɔgbè kɔɔɔ gèe itɔɔdine. À pɔbè, akũ à wùte à laasookè à ò: Lapɔ maa zī gbāa ke tia, to mà kāmabo gǎa, pɔ má su mà kɔpasa kpaakao.

Pɔ à kè sàa, nɔgbɛ̃nɔ idi tɛwa, an an nɔgbɛ̃ zɔ̃kɔ̃nɔ sisi. Pɔ nɔgbɛ̃ zɔ̃kɔ̃nɔ mɛ̀, Bĩɔ ò wà í wāa dā wà mɔdo kũ mɔsɔnado kũ taawudo. Akũ à ò nɔgbɛ̃ zɔ̃kɔ̃nɔne an ɔpipi kũ mɔsɔnado. Nɔgbɛ̃ zɔ̃kɔ̃nɔ ò: Wi ɔpi kɔnko kòo de? Esɔ̃ à ò́nne an ɔpi kũ mɔsɔnado. Gyãgbene pɔ ku ɔwanɔ dì to netɛ̃na gyãke kpaaka. Akũ nɔgbɛ̃ zɔ̃kɔ̃nɔ ò: Tɔɔ, wáa ɔpi.

Akũ à ò́nne: To ma ne'ì, à a zu'ò kũ í lɔɔlɔɔdo, í utadane, pɔ à su à ɛ̃nimao. Akũ nɔgbɛ̃ zɔ̃kɔ̃ pinɔ pɔpà an ò: Nenɔn wá ũ ò gbasá ò yã pɔ wáa ke dawɛ̃a ya? Bĩɔ wè́nne à ò: À suuke. Asa pɔ né men pia pɔ ma ò yãano gàga piki i dɔ̃o de? Tɔɔ, máda zĩke lootoo yãwa sà. Lapɔ à òmea máda ke. Mába yidi ma né di gao. Akũ nɔgbɛ̃ zɔ̃kɔ̃nɔ kè kidikidi. Bee kpe nɔgbɛ̃ zɔ̃kɔ̃ pinɔ ò Bĩɔne: Bɔyãdi nída tãkpao ni? Ɔsɔ̃ nédi! N ne'ì yãa gɛ̃n pia, ní di dɔ̃o de?

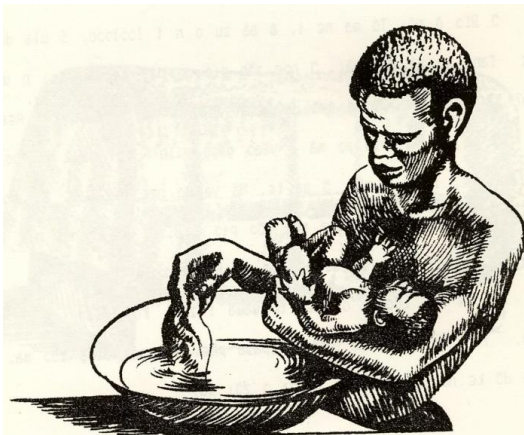
Bĩɔ wè́nne à ò: Lootoo òmea, to āa di zɔ̃kɔ̃kũ gĩao, má su mà tãkpao. To ma dò ɛɛ máda tãkpa, má kpasá kpaaka pãe. To máda āa zɔ̃kɔ̃ ma, maakũ dɔ̃ pɔ né yi à boe, mí gbasá mà tãkpa kũ gbãado sà.

Pɔ à gĩke yɔ̃nkɔ̃n, Bĩɔ āa dède maamaa, akũ à nà tãkpanawa, àda tãkpa ee né gèe à bò. Bĩɔ ne'ì nɔgɔ̃na ũ. Nɔgbɛ̃nɔ kataba z̃ kũ gɛ̃e dufudo, akũ an né zu'ò kũ í lɔɔlɔɔdo. Widi netɛ̃na zu'ò kũ sàko kakũkakũdoo, asa òdikũ gbãsi vĩo, mí a baa ba gbãa gĩao. Akũ nɔgbɛ̃nɔ taawu nàwa, pɔ ɛ̃ni le àkũ pa a mebaasiwa. Akũ wà uta fĩɔna pì dāne. Bĩɔ zu'ò sɔ̃, akũ à yɔ̃kpà newa. Pɔ né yɔ̃mì à làka, à né wùte a wutekĩa, à mɔsɔn bazakpe gbèene. Akũ Bĩɔ gèe à wùte sɔ̃, asa à zĩkè à kpàsa.

Né dufu zu'ona

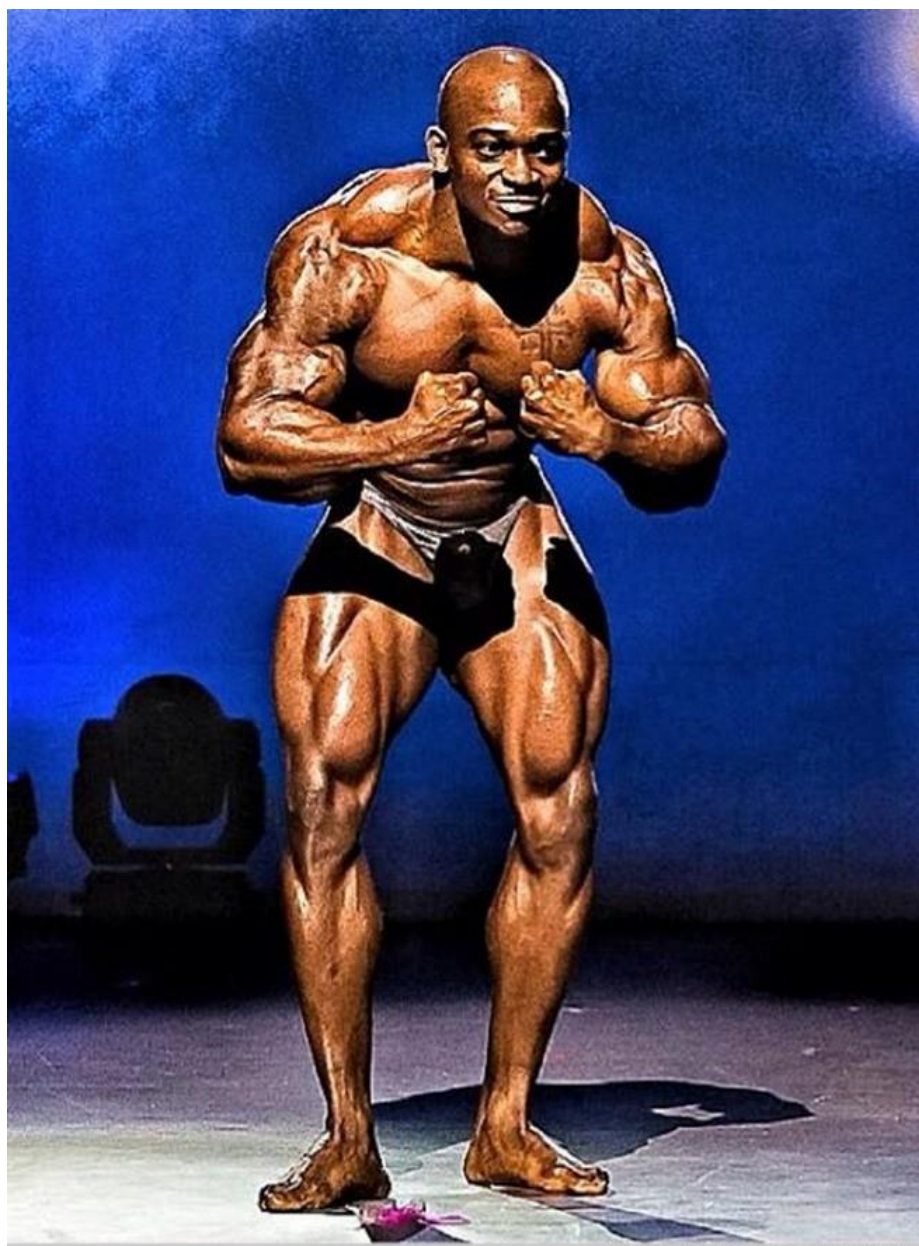
To wà kataba z̄, ì giikaka ì wo gɔɔ soopia kpɛ. Wa su wadi gateo. Wà to ee à wo kũ a gĩnado. Wa su wadi ika kata piwao. Sema à gbāsĩkpa baasio, wa su wà pipio. Wì butulu kawa maka. Bee kpɛ wì baza kula. Wì baza f̄ena fĩ né nesewa piki, wì to gũ ee gɔɔ soopia. To wà kè maka, àa gbāsĩkpao, mí a kata da le à gbētekũ dɔo. To baza pì gbāsĩkpà, wì pipi wà suka wà dɔwa dɔ, es̄ wa su wà yi gbāngbānwɔ.

Wìdi né wé pipi kũ í pādo. Wì pipi kũ í pɔ wà dĩa à n̄ido. Kiokana nene ba naai v̄io. Kio mí d̄i to netēnawo we'āake.

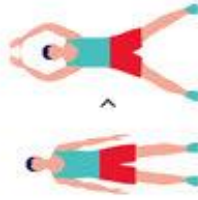


Yōkpana netēnawa

A gɔɔ kaaku z̄ wì to né yōmi f̄ion, asa yō ba í v̄i maamaa ḡiao. Wìdi í pā kpa newao. Í pā d̄i to netēnawo gbōpa mɔmɔ. To imi dá né de, mí yō'i làka ḡia, wàdi í disana pó n̄ini kpawa tibiũ. Wìdi eze kpa netēnawao, sema tó lootoo mí ò baasio, asa netēna nese ba gbāa ḡiao, àa f̄o à ezewena mɔ ñio.



WWW.AFRICANMUSCLE.COM



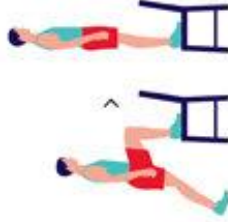
1. Jumping jacks



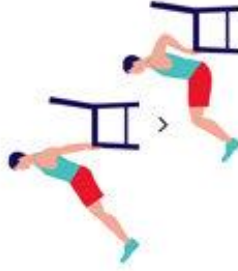
2. Wall sit



4. Abdominal
crunch



5. Step-up onto
chair



7. Triceps dip
on chair



6. Squat



8. Plank