

“Dhi -wo -yan kpö ‘në ‘ö go ‘sëëdhe ya, -a - ben zë -me “piü

‘Sëëdhe ya -yö -dho ‘pö- -me -nu = në- -nu “piü kpënnghö. -A -gen -mü = dhe -a -nu ‘gbe -dhe ‘waa = dhɔtrɔɔ = plöödhe “sɔɔ.

Yö = në- -wɔn ‘gü, ‘yö -kɔ ‘ö ‘wo dho wo “dhe kë- ‘ka- -bha, ‘yö ‘sëëdhe ya ‘ö- -a seennë ‘bha pö.

-A -ben ‘yaa zë -sü ‘ka -wo kpö “gblügblü ‘gü.

= Ya ‘go mü, ‘pë -nu ‘ö- -nu -bhawɔn ‘dhö- -nu -bha kö -wa -nu kë, kö -kë “klüüklü -sü -yö kë -a -nu -gɔ -kpeawo, ‘yö -a -nu -dhiang zë. -A -wɔn ‘gü, -yö -së -a -nu -bha ‘ka kö -wa -wo pö. -A ‘gü -wɔn -nu -wo -mɔɔ -a -bha ‘ö ‘wo- dha “iin ‘ö ‘wo -a -nu -bha me ‘bha dha. = Bedhe -nu ‘ö -a -nu ‘tɔ -nu ‘wo ‘sëëdhe ya- ‘gü, -dhioo -wo -nu ‘ö ‘wo- ‘gü, ‘me -nu ‘ö -waa -nu -bleesü -nu kë, “iin ‘ö -waa -nu -ya = blëë ‘gü, ‘me ‘kö yöö- pö -a -nu -bha -wo ya-, -a -me ‘yaa ‘dhö. -A -nu -bha -kë -tiaandhö -sü ‘ö bha, ‘yaa za -dɔ ‘gü -wɔn ‘ka ‘zü.

NOTE DE L' AUTEUR

Ce présent livre de santé, est destiné particulièrement aux gens du village qui savent lire dans la langue de leur coeur, la langue maternelle, “ Le miroir de leur âme ”. Ils en ont besoin, car ils sont loin des centres de santé. Ce livre leur explique comment se soigner avant l'arrivée du médecin. Il est écrit dans un langage simple.

Ensuite, il leur parle de ce qu' ils doivent observer pour rester toujours en bonne santé. C' est pour quoi il est bien pour eux de le lire. Son contenu peut leur faire du bien ou du bien à leurs prochains.

Les remèdes dont les noms sont dans ce livre, les conseils qui y sont, les personnes qui les ont déjà observés, convergent tous vers l' idée qu' ils sont bons.

C' est pour dire donc que l' authenticité de ces méticaments n' est plus un sujet à caution, à discuter.

NUWEE BHO –NU

‘Mε -nu ‘ö- -nu ‘saa- ‘gü ‘sëëdhε ya ‘ö -kë bha, ‘ma- -nu nuwee - dede bho. ‘Ma- pö “dhü kö a -wi:

= Misie Valangten Vidrinö ‘ka. Vidrinö bha, “Kwi gɔn do ‘bha -mü ‘yö go “kwi -naa “se ‘dhe ‘ö ‘wo- -dhe = Dhuusi bha- ‘gü. = Klang- “gblügblü -nu -gɔmɛ -mü -a -nu -gɔ “se bha- ‘gü. = Gasite -dede ‘yaa- -bha.

= Dhe ‘ö go ‘mü, ‘yö ‘a = dhɔtrɔɔ mi “kεε ‘ö -kë dɔtëë ‘ka, ‘ö- -bha = dhɔtrɔɔ -kɔ ‘ö -ya ‘Sodöri “Maadhö ‘ö ‘wo- -dhe ‘Senngtë Famiyë, ‘ö yöö -dede -zö ‘wo- -dhe ‘Bledë bha, nuwee bho -wo kpö ‘bha -nu -ta ‘ö kë- -nu -pu bha, -a -wɔn ‘gü.

= Ya ‘go mü, ‘ma dɔtëë Doua Dhifɔngsü nuwee bho. Dhifɔngsü bha, = dhɔtrɔɔ mi ‘kpii- -mü, -yö yë -kë ‘Biya, = dhɔtrɔɔ -kɔ ‘ö ‘wo- -dhe Klinikö Nazadheen Anngdokwa bha = në- ‘gü.

REMERCIEMENTS

Ce livre a été possible grâce à certaines personnes que nous tenons à remercier.

Toute notre reconnaissance à monsieur Vydrine Valentin, professeur de linguistique à l' Université de St-Péterburg en Russie, et par son intermédiaire, nous remercions aussi la Fondation Nationale Suisse de Recherches Scientifique qui a subventionné le Projet « Lexicographie des langues Mandé » SUBJ 06215600. Nous voulons aussi exprimer notre gratitude à Margrit Bolli et Eva Flik qui soutiennent notre travail.

Nous tenons également à exprimer ici, nos sincères remerciements à tous ceux qui de loin ou de près ont aidé, d' une manière ou d' une autre à l' élaboration de ce présent livre de santé volume I . En particulier :

Au Docteur Blaide à Man à la clinique Sainte Famille, grâce à qui nous avons eu la définition de certains termes.

Au médécin, monsieur Doua Alphonse de la clinique dénommée, Clinique Nazareen à Andokoi à Abidjan, dont la présence a été importante pour nous.

1) ‘Yuöö- “gleen -ya = nëng me bheä”

= Ya kë = dhe ‘yuöö- “gleen “iin pë “wëe ‘bha = ya = nëng me ‘bha bheä” kö -a -bho mü -kɔ “slë ‘yaa ‘dhö, kö -a -me ‘yaa “tëe -dhe yö sië -së ‘ka, ‘wɔn ‘ö- -dhe ‘dhö -a -bha kö ‘ü -a kë -a me -go yö = ne:

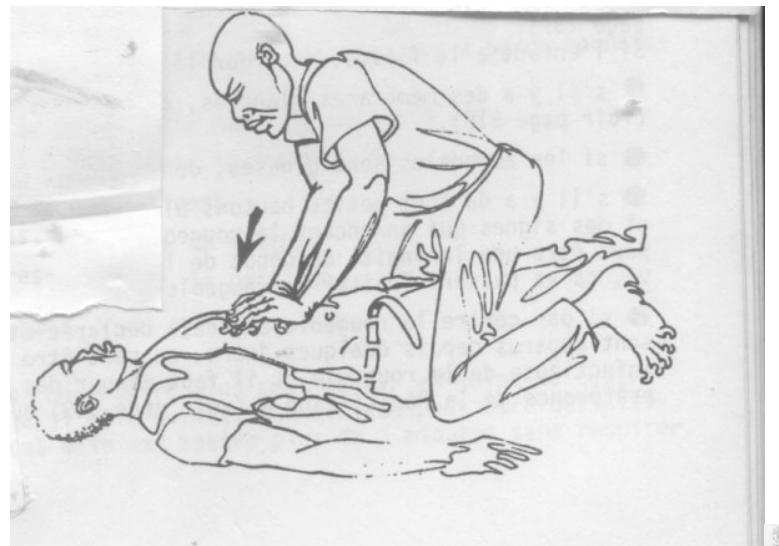
-Bleesü ‘gü, -bhö dɔ -a me = taama = dhe -kɔ ‘ö ü “yan ‘dhö -a -bha ‘sëedhe -ta ya- ‘dhö. Ü -gbe -nu bɔ -a -go; ü -kɔdhe -da “kuu.

-A = ple -naa ’gü, ü -kɔdhe bha -a = nëng -a ‘gu -ta -a -bugo -go “dhuü- -dhe waa- “siga -nu = zinngü. Ü -kɔ ‘ya ‘dho bɔ- -a “siga -ta.



-A -yaaga -naa ‘gü, -a ‘gu bha -a bhloo “gbu- ‘ka ‘ko -ta ‘gbe ‘ka kö “tëe -yö ‘go -a -go “sia- = yën -yö -da. “Kee -bhöö bhloo “vaandhö ‘ko -ta ‘gbe ‘ka. ‘Bha -a kë “dhö “tëe -yö -dho ‘go- -a -tong ‘gü ‘ö ‘pë ‘ö -bheä” bha -a bho mü. Ü -mɔɔ -a -bha ‘ü -a -kë -a -go “dhü pinngpinngdhö “ni kö ‘yaa ‘go sië ‘mü.

= Ya kë ‘zü = dhe ‘me ‘ö pë ‘ö = nëng -a bheä” bha faan -ya kë -a -bha = ya ziö- ‘ka ü -ta, kö “yan -së ‘yaa -a -go ‘zü, -a ‘waannu = dhe -kɔ ‘ö ya -a ‘dhö “vaandhö:



-A -wɔ ö ko -ta. -Bhö dɔ -a -ta = dhe -kɔ 'ö ya -a 'dhö. Ü -kɔ = plε bha -a -wɔ 'ko -ta, -a -bugɔ waa- "siga = zinng 'gü. = Nëng -a 'gu bha- -ta "gbu- 'ka "keε "vaandhö -wɔn 'ka kö- "ting -yö -da. -A kë "dhü 'ko -ta 'gbe 'ka "ni kö 'pë bha 'yaa 'go sië 'mü.

2 "Yua 'ö mε -kë mε ga -yö 'ko "dhiü -dhe -nu 'gü (= Gla "kpεa)

"Yua 'ö mε -kë mε ga -yö 'ko "dhiü -dhe -nu 'gü bha, 'mε 'ö 'yii -a kë -së, -yö -mɔɔ -a -bha 'ö- -mε "pεen do ga -a -bha.

'Mε 'ö 'bha- -ga = dhe ü ga -yö 'ko "dhiü -dhe -nu -wo -bhɔ -wεendhö, 'ö- "yi -nu 'wo -kan -nu wo "slüödhö, 'bha 'dho ü -de sëe bho- 'zü, -a "dhe "gbu- 'ö 'dhö -a -ga 'ö ya:

-Mlü "flü- bha, yεen" "piü kö bhii 'dho yi 'gü, 'yö 'ü -a "sang 'në -yan -yiisiö dan. Pë -bhö 'ka "sang = në 'ö 'kwa -wı -a 'ka. 'Bha -a dan 'yö 'ü- dɔ "yëë- (kö kwa- -pö 'ü "yi -sεa = loo- -bha). "Yi bha -yö 'to- -bha "dhü kö -dhe -yö = kpεa.

‘Bha -bö dhia” “piü kö ‘bhii pë ‘bha -bhö =kö, ‘yö ‘ü “siü -ya. “Yi ‘dhe ‘ö -wɔ -mlü “flu- -bha ‘ö -kë “yi -bleesü ‘ka bha, ‘yö ‘ü -a bho -a -bha, ‘ü “yi -dee “wee ‘në ‘bha =loo pë ‘në ‘bha “gü, ‘ü- dɔ “siü -ta ‘ü -mlü ga bha, -a =loo- ‘gü. ‘Bha- -ga =dhe yöö -ya “tee -sü -bha bhoo, ‘yö ‘ü- bho “siü -ta, ‘yö “yi =ple -naa bha ‘ü- bho -a -bha ‘zü, ‘yö ‘ü “yi “wee ‘bha =loo- -bha, ‘ü- dɔ “siü -ta. -Yaa pö yöö -ya “tee -sü -bha, ‘yö ‘ü -a bho ‘mü, ‘ü “yi ‘dhe bha, -a bho- -bha. Kö -ya kë “yi -yaaga -naa ‘ka.

‘Yö ‘ü -a -dee “wee ‘bha =loo pë do bha- ‘gü ‘ü -mlü bha -a =loo =bhaa. -Yaa pö yöö “tee, ‘yö ‘ü- bho ‘mü, ‘yö “yi bha ‘ü- bho- -bha, ‘ü -a -dee ‘bha= loo- -bha, ‘ü- dɔ “siü -ta. Yöö “tee, ‘yö ‘ü- bho ‘mü, ‘ü “yi ‘dhe bha -a bho- -bha. =Ya kë “dhü kö “yi ‘ö ‘ü -a -ziö -mlü ga bha, -a -bha “dhia “piü bha, ü -a -ziö -a -bha ‘ko -ta -yiisiö. -A ‘dhe ‘ö -wɔ -a -bha ‘ö -dhe -yö =kpaɔ bha, -ya -da mü kö -ya kë “sɔɔdhu. =Ya ‘go mü ‘yö ‘ü -mlü ‘ö -ya dhëë “kan bha ‘ü- -bhö, ‘ü- =gban -bhö. ‘Bha ü bo -a -bhö -sü ‘ka, kö ‘bhaa bhii pë “wee ‘bha -bhö -a ziaan ‘gü “dhedhe -yiisiö “piü.

-A “sunma -yö -kë =dhe kö ‘ü -a -bhö “dhedhe “saaga (8) -naa ‘ka dhia” “piü, kö bhii ü “yan ‘to ‘yënng- -ya mɛ -gɔ =zinng ‘gü “tüng ‘ö -kë= mingdi ‘ka bha, =në -a -gɔ kö ‘ü gun -naa pë -bhö.

(Ü -dho -a kë “dhü -dhækpaɔyi -kɔng =ple ö ga “saaga “piü. ‘Waa -wlö -dhækpaɔyi “wee ‘bha -ta tongtongdhö. ‘Bha- kë “dhü kö ‘bha- “kian zë. Kö bhii -a zü -dee bho.

-A -mlü ga “yi “nangglüü -nangglüü ‘ö yöö -da ü ga -yö ‘ko “dhiü -dhe -nu ‘gü bha, =në yöö -dhii -nu ‘ö ‘wo mü, ‘ö ‘wo ü ga ‘gü -dhe -nu bhɔ sië bha, -a -nu bho ‘mü.

-Dhækpaɔyi -kɔng =ple ö ga “saaga bha kö ‘ü- -nu yö ‘ko “dhiü kö ‘bha ü -de dha -dedewo. Ü -dho kë- “klüööklü.

= Bedhe “gbui- = nē ‘ö ‘ü- -ga -naa -bhaa ‘gü bha.

3 Dhebë ‘ö ‘gbiöö- ‘ö dho- kë -kɔ ‘ö- -bha kö -yö ö ‘në ‘kpo -yi dɔ

-Kɔ ‘ö dho, ö ‘në ‘kpo “tüng dɔ- ‘ka yö ne:

Dhebë bha, ö -kɔ “zu -kɔ -to = taama -sü ‘ö -a -kë, “iin ‘ö bɔ- ‘ka dhebë -nu -bɔ -dhe ‘gü bha, ‘ö sü -dhækpaɔyi -to = taama -sü bha -bha, -yö “su -yaaga bho- “dhiü, “iin “kan- “dhiü. = Ya ‘go mü kö -yö -dhækpaɔyi “saɔple (7) -zuö -a -ta.

-A “sunman -yö -kë = dhe kö -a -bha -kɔ “zu -sü -dhækpaɔyi -to = taama -sü -yö kë “su ‘ö -kë “kwi -a “su ‘ka, ‘ö -kë zangvie ‘ka bha, -a -dhækpaɔyi -kɔngdo (10) ‘ka, kö kwa- dhong = ni: zangvie -dhækpaɔyi -kɔngdo, = wa “su -yaaga “kan “dhiü kö -yö -dho -be “su ‘dhe ‘ö ‘wo- -dhe ɔkötɔbrë “kwi -wo ‘gü bha, -a -dhækpaɔyi -kaɔng do -bha. = Ya kë “dhü, = wa -dhækpaɔyi “saɔple -da -a -ta, kö -ya kë ɔkötɔbrë -dhækpaɔyi -kɔngdo ö ga “saɔple. Kö “tüng ‘ö bha -a -zü -dhe bha -yö -dho ‘në ‘kpo -ka. Kö -dhækpaɔyi -kɔng do ö ga “saɔdo, ö ga “saɔple, ö ga “saaga waa- ö ga “suisiö bha, -yö -dho ‘në ‘kpo -a do ‘ka.

= Ya kë “dhü, kö -yö -së kö ‘mɛ ‘ö -a “piü ‘ö ö ‘në ‘kpo -yi dɔ, -yö ö “tüng kë -dhækpaɔyi -tomaasü ‘ö “su yö -a ‘ka bha, -a ‘gü.

4 König bhe “sɛɛ bha = bedhe “gui- -mü

Dhebë -nu ‘ö ‘wo ‘gbiöö- ‘ö- -nu -gen = ya -bhla, -a -nu -bha = bedhe do = ne:

König (“Maa “sɛ ‘gü -mɛ -nu -wo woo pë -dhe kpɛa) bhe “sɛɛ ‘ö bha, = bedhe -së -dede -mü dhebë -nu ‘ö ‘wo ‘gbiöö- ‘ö- -nu -gen = ya

-bhla, -a -nu -bha 'ka. 'Wo dho -a kë -kɔ 'ö- -bha, yö =nɛ: köng bhe "sɛɛ 'ö bha, -waa -kun =kwɛɛ- -tiantiandhe bho, "iin 'zü -a 'dhe 'ö dho =mɔɔ- -a -nu =kwɛɛ- -tiantiandhe 'ka, -waa 'sü, 'yo 'wo -a -kpa -së 'ka, -a "yi 'ö bha, 'yö 'wo -a "vedhe -yan do "iin =plɛ mü.

5 kwi 'kun -yua

Kwi 'kun bha, "yua kpɛnngdhö 'yaa -mü. -Yö -kë "yua -nu =nɛ -a -nu =keng-. Kwi 'kun bha, yöö -dede 'ö 'ya- -dhe 'ö- -bha, yö -mü, -a -bha -da 'gü -da 'ö- wo -naa =siɛ "gbu- 'ka -dedewo 'nɛ 'sɛennɛ -nu -gɔ bha, -a 'ka.

=Ya kë =dhe 'mɛ 'ö "yua 'dhö- -bha kö "nɛnɛ -yö nu- -ta, -ka sɔ bho -a -mɛ -bha "pɛɛpedhö. =Ya kë 'nɛ sɛennɛ 'ka, -ka sɔ 'ö- -bha bha, -a gban bho -a -bha "pɛɛpedhö =dhe -kɔ 'ö 'nɛ 'dhö -wɔ -a 'ka ö 'kpee- 'ka ya- 'dhö.



-A kë -sü 'ö =dhe -kɔ bha- 'dhö, 'yö -së. 'Ka sɔ bho - a -bha 'yö "nɛnɛ "bhü 'dhö =lɔɔ.

'Yaa -së kö 'ka -a kë =dhe -kɔ 'dhe 'ö ya- 'dhö.



= Ya kë “dhü “nene -da ‘gü = në ‘ö -da “yuame bha- -go.

= Ya ‘go mü ‘me “vv ‘me ‘ö “nene ‘ö -a -me -bha, -yö -së kö -a -me -yö “yi mü, -yö “dhü bhe -nu “yi mü.

= Ya kë ‘në seennë ‘ka, -yö “yi ‘ö = ya “tee ‘ö = ya = dhiëë bha, -a mü.

Dhe” ‘kpɔ:

-Yö “dhü tean- ‘ka = dhε ‘në -nu ‘wa ‘dho “sukadhu -pë -nu -bhö, = ya kë “dhü kö bhië” ‘në -nu woo gɔɔn -a -nu ‘gü -ee ?

-A -yɔɔ: = sua -mü. “Sukadhu -pë -nu bha ‘waa bhië” ‘në -da ‘në -nu ‘gü. “Sukadhu -pë -nu -bhö -sü bha, -yö -dho -a -nu gba- “sɔn kë = në -a ‘ka. -A -gen -mü = dhε ‘në -nu ‘ö ‘wo bha, -a -nu = miëë ‘gü -dhε ‘ö -a -nu “sɔn ‘dhö -gban -sü ‘ka- ‘gü bha, ‘yii -kian = kö. -A -kë “dhü -sü bha- ‘gü, ‘pë ‘ö- -bha “nɛɛ -nɛɛ -dhε ‘ö ziö -sü ‘ka -naa ‘gü waa- pë “wɔ -sü kö -wa -nu -bhö, ‘në -nu bha -a -nu “sɔn -nu -wo -dho see-.

= Ya ‘go mü, kö ‘në -nu -wo nëng kë “sukadhu -pë -nu -bhö -sü -bha ‘gbε, -bhöpë kpɛnngdhö -bhö -sü -faan ‘yaa kë -a -nu ‘gü.

-Yö “dhü tean- ‘ka =dhe ‘yaa -së kö ‘në -nu -wo -tɔyaan -bhö,
=ya kë “dhü kö woo kë =kwan -mε -nu ‘ka -ee?

-A -yɔɔ: ‘Aa bhoo, =sua -mü. -A -dhe -ya -bha -ziaanwo kö -wa -bhö. -A -gen -mü =dhe -tɔyaan bha -yö mε kwi ‘gü -dhe -bha pë -së -dede =në- ‘ka. -A -wɔn ‘gü ‘në -nu -bhawɔn -ya -bha kö -wa -bhö.

-Yö “dhü tean- ‘ka =dhe “dhü bhe -nu ‘ö ‘wo -kë -nu wo =dhe dhöng- (sei”) -nu, =goyaa -nu ‘dhö bha ‘mε ‘ö ‘kpin- “iin kwi ‘kun ‘dhö- -bha, -a -mε ‘ya ‘dho -a -bhö -ee?

-A -yɔɔ: =sua -mü. -A -dhe -dede -ziaan -ya -bha kö -a -mε -yö “dhü bhe -nu ‘ö ‘wo “dhü, ‘ö -da ‘ka -ziaanwo -a “wεe ‘bha -nu -bha bha, kö -a -mε -ya -bhö kö -ya -nu “yi -nu mü.

6 ‘Yuöö- “gleen =ya =nëng ü bheä” (2)

‘Ü pë -bhö sië kö ‘yuöö- “gleen -yö =nëng ü bheä”, ‘yuöö- ‘ö go ‘teε- -dede ‘ö- gü bha, ü =wee -pa ‘ka kɔngga “iin ‘zü ‘tea- ‘gü -pa ‘ka kɔngga bha, -a -ma ‘teε- -dede bha -a “tv “dhiü pinngpinngdhö. -Yö -dho ‘to ‘ka “dhü ‘ö ‘yuöö- “gleen bha ‘ö =lɔɔ, ‘ö go ü bheä”, ‘ö -kë ü dhasü ‘ka.

7 -Bhangglöö(-bandhe), =bedhe “gbu- -mü

-Bhangglöö bhe ‘ö -ya -pëkë (tan) bha, -yö mε -gba pëbhee ‘wεe ‘bha -nu -bhö -dhɔ ‘ka.

‘Mε -nu ‘ö faan ‘yaa -a -nu -bha, “iin ‘ö =wa kë zii , ‘ö wü waa -tɔyaan -nu -bhö -sü =ya kë -a -nu -bha “gbu- bha, -a -dhe -ya -bha kö -wo -bhangglöö -pëkë -sü -bhö “töng ‘gbε -dhe ‘gü.

‘Mε -nu ‘ö wü waa- -tɔyaan -nu bha -a -nu -bhö -sü ‘ö- -nu -bha “gbu-, -waa pö woo -a -nu -bhö, -wo -mɔɔ -a -bha ‘ö ‘wo- -nu -bhö -bhangglöö -pækë -sü ‘ka.

‘Mε ‘ö bhië” ‘në = ya gɔɔn -a ‘gü, -a = bɛdhe = nɛ. -A -mε -yö -bhangglöö -pækë -sü ‘sü, (“Maa -mε -nu -wa -dhε -bandhe). -A ga ‘ö- ‘gü bha -ya bho- ‘gü, -ya “zu, -ya ‘kpɔ ‘yēnng- -dhε. = Ya ga, ‘yö -a -bi bho. -A -bi bha -yö -mɔɔ -a -bha ‘ö- pa, “iin ‘ö -a = kaan “bhaa “puu ‘ka, “iin -mɔni ‘ka ‘ö- -bhö.

Bhië” ‘në = bɛdhe “gbu- bha. -A -mε -ya ‘gü dan.

8 Ü “ta ‘sü sië kö -kpaa ‘në -yö ‘dho ü “yēnng

-A ‘bha -nu = ya kë, ‘ü “ta ‘sü sië, -kpaa ‘në ‘bha bha -yö -nu ‘ö -sɔ ü “yēnng. -Yö -bhɔ = dhε -slëe -yö bhɔ.

‘Bha- -ga = dhε = ya -sɔ ü “yēnng, ‘bha ‘dho ü -kɔ ziö- ü “yan “dhiü. Ü slëe ‘gü “vaandhö kö ‘ü ü -ta -ya ziaan ‘ü ‘dho sië- ‘ka bha, -a -gɔ ‘kii ü “yan “pv. ‘Bha -a kë “dhv, -yö -dho ‘to- mü ‘ö go ü “yēnng.

9 ‘Pë ‘ü- -bhö ‘ö ü “gblü ziö sië, -a “gblü ziö ‘ö bha, -a = bɛdhe = nɛ.

‘Bha ‘dho ü -de sëë bho- “wɛɛwɛ = bɛdhe “wɛɛ ‘bha mɔɔ- -sü ‘ka = dhɔtrɔɔ = plöö.

-Dhe -ga, ü “gblü ‘ö ziö sië, -bhö = wee -bi ‘në seɛnnë ‘sü ü kɔngga “iin “sang ‘në “zɔ “dhiü, ‘ü- -da pë ‘në ‘bha ‘gü, ‘ü “yi = loo- -ta. ‘Bha pë ziö- ‘gü = ya kaan- “kwëë -së ‘ka, ‘yö ‘ü mü. ‘Bha ü bo -a mü -sü ‘ka, ü “gblü -bleesü ‘ö dho ziö- -a ziaan- -ta bha, = ya ‘go -a ‘gü, kö ü bha “gblü ziö bha = ya yën. “Kö ‘zü ‘ö ‘wo- pö bhii “ta = gbleen ‘kpɔ

=dhe me -yö go “Maadhö me -yö dho ‘Biya, ü “gblü “wεε ‘bha ‘yii ‘dho ziö- ziaan ‘ka ‘ü dho ‘ü =loo- ‘ka.

10 ‘Ö ü “piü ‘ü kë ü faan ‘gü -kpεewo:

“nimlɔɔ -bleesü

‘Mε ‘ö- “piü ‘ö kë ö faan ‘gü “tüng =gban ‘gü, ‘ö- “piü “gung ‘ya ‘dho ö kë- =pleple, dhia” “piü =gban “pepe ‘gü, -a -mε -ya -bö kö ‘yii pë “wεε ‘bha -bhö =kö, “yi -dede ‘ö ya, -a -sandhe, “iin ‘zü -a -zueebhe, “kwi -yö ö bha pë -dhe ‘dhiitrë, -a -mε -ya do mü. Ya ö bo -a -kë “dhü -sü ‘ka, ‘yö yöö pë -bhö, ‘yö gun -a -bhö -naa =ton. “Kεε -a -mε -yö ö ‘gü dɔ “gbu- ‘ya ‘dho- pö ‘ö -dhækpaɔyi -nu -da -a “yi bha -a mü -sü =zinng ‘gü. -A -kë “dhü -sü bha ‘yaa -së.

‘Wɔn ‘ö bha, ‘mε ‘ö- -ya =bhlëë ‘gü -dedewo, kö -a -mε =ya ‘wɔn -së kë ö -de -dhe.

11 ‘Ö ü “piü ‘ü kë ü faan ‘gü -kpεewo

“nimlɔɔ =plεε -naa

-Kɔ do ‘ö -kë faan ‘gü -sü “nimlɔɔ -bleesü -bha ‘dhö- ‘ka, ‘ö -gban “yi ‘dhiitrë do mü -sü -bha bha, ‘yö -a ‘dhe ‘ö ya, -a -bha ‘dhö- ‘ka. ‘Bha -bö dhia” “piü kö ‘bhii pë ‘bha -bhö =kö, -bhö metii dhöng-(sei”) bhe do bhloo kö ‘ü -a “yi =loo “vedhe do ‘gü, ‘ü “yi =loo- -ta -yö “vedhe bha- pa. -A kaan- “kwëë -së -dede ‘ka. -A mü. “Kεε -a kë “dhü yi =gban “pepe ‘ka. ‘Bha- kë “dhü, ü -dho kë ü faan ‘gü “tüng =gban ‘gü, “gung ‘yii ‘dho ü kë- =pleple.

12 =Mlεε =ya ö “dhidhi -pεn ü “yēnng

=Mlεε =ya ö “dhidhi =wεng ü bha mε ‘bha “yēnng -dhε ‘ö “dhɔɔkɔ ‘dhö -bha -a ‘gü, ü ‘gü dɔ “gbu- kö ‘ü “nɔnɔ, ‘ö -kε “kwi -a “nɔnɔ ‘ka, ‘ö ‘yaa “nεεnεε, ‘ö ‘wo- -dhε “kwi -wo ‘gü bɔngdhe ‘wluziö bha, ‘ü -a do ‘dhɔ kö ‘ü- “yi yö ‘mε ‘ö =mlεε ‘dhö ö “dhidhi =pεn -a “yēnng bha, -a “yan ga =plε bha -a -nu ‘gü. ‘Bha- kε “dhö, -yö -dho kε- “klüüklü. ‘Wɔn ‘bha -bha ‘bha, ‘yii ‘dho -a kε-tongtongdhö. =Bεdhε “gbu- -dede =nε ‘ü -a -ga sië bha.

13 “Sɔn kε =bεdhε

‘Mε ‘ö ü “sɔn ‘dhö ü kε sië, =ya kε =dhε ü “sɔng ga ‘ö ü kε sië bha -a -ye ga ‘dhö- ‘gü, ‘bha ‘dho ü -de sεë bho-, =bεdhε ‘ö ya -a kε.

Ü “sɔnga bha ‘ö ü kε sië “töng -dede ‘ö- ‘ka bha, ‘bha ‘dho ‘kɔ =taama kε -dhε ‘gü, yee” “viëë ‘nε ‘bha -yö kε ü -go. ‘Bha- ‘kɔ =taama bha- kε, ü ‘gü dɔ “gbu- kö ‘ü ü -dega gbo ‘ö bha, ‘ü- sεennë ‘bha ‘sü “dhü ‘nε “zɔ “dhiü kö ‘ü -a -ya ‘gü, ‘ü yee” “viëë bha -a -ya -ta. Ü -mɔɔ -a -bha ‘ö ‘ü- -kε “dhü ‘kɔ -ta =plε “iin -yaaga -dhεkpaɔyi do bha- ‘ka. Kö ü gbo ‘ü- -ya -a ‘gü bha, -a =fii ‘kɔ bha -yö -da ü =miëë bha -a “piü, kö ü “sɔn bha -yö dɔ dinngdhö, kö -ya kε -a bo -sü =nε -a ‘ka bha. ‘yii ‘dho ü kε- ‘zü tongtongdhö ‘ö to- ‘ka “dhü -kωε ‘gbε -dede “piü.

-A ‘gü ma ‘ka =dhε ü -dega gbo -mü. -A -kε “dhü -sü ‘gü, -a -yēnng ‘ya ‘dho ü kε-. Mε ‘yaa -yēnng kε mε dha -pε -go.

14 -Dhiëë =bεdhε

‘Mε ‘ö -dhiëë =ya dɔ ü -bha -dee ‘gü, -bhö -bhangglöö (-bandhe) bhe ‘ö ‘yii -pε kε (tan), ‘ö -kpo ‘ka bha, -a “kplü “kan kö ‘ü -a -ya ü

bha -dhiëë bha -a -ta. -Yö -dho dɔ- “vaandhö. = Ya bo dɔ -sü -zë -a ‘ka, kö -a zua -wɔn = në ‘ö = ya ‘to.

15 -Bhangglöö -dhü “yi

-Bhangglöö (-bandhe) -dhü “yi bha bhië” ‘në = bɛdhe “gbuu- -mü.

-A -dhü “yi bha, “kaflu -mü ‘ka “sang ‘në “iin ‘zü “sang ‘në ‘seennë bha, -a do ‘sü kö ‘ü -bhangglöö -dhü bha, -a “yi -yan -yaaga “iin -yiisiö ‘kun -a ‘gü. = Ya ‘go mü kö “sang ‘në do bha ‘ü- ‘sü kö ‘ü “zo “yɔn -yan -yaaga “iin -yiisiö dan -a ‘gü = dhɛ -kɔ ‘ü -bhangglöö -bha -kɛ -a ‘ka bha- ‘dhö. ‘Bha ü bo kö ‘ü -a -bhangglöö “yi ‘ü- dan bha ‘dhö , “zo “yɔn ‘ü- dan bha- ‘dhö, -a -nu gban = loo “kaflu “yi “wɔsü -dede “vɛdhe -yan do ‘gü, ‘ü pë ziö -a ‘gü kö -yö -kaan “kwëë -së ‘ka, kö ‘ü -a mü.

-Yö -ziö bhië” -gɔ = dhɛ mɛ -yö -mɛ -kɛ

16 “Üü -dɔn ‘ö ‘në -nu -kɛ bha, -a = bhedhe = ne:

‘Mɛ ‘ö “üü ‘dhö ü bha ‘në kɛ sië, -a -mɛ -yö ö “tv ‘to -së ‘ka kö -ya kɛ = ni:

-Yabha suu ‘dhɛ ‘ö ‘wo- -dhɛ ai “iin lai (a” -i, la” -yi) bha- -a -mɛ -ya “pen do “iin “pen = ple ‘sü. -Ya wüü- wüü- “iin -ya = dhiëë. -A -böö bha, -ya ‘sü kö -ya = loo “yi “vɛdhe -yan do ‘ö -ya “tee -tiaandhe ‘ka, -a = bhaa. -A -mɛ -yö ö kwaa- -zü “töng kpö ‘në seennë ‘ka. “Kwi -nu -wo woo- pë -pö minitö -kɔng do. = Ya = dhiëë kö “sang ‘në seennë bha, -a -mɛ -ya -yan = ple “iin -yaaga = loo -bhöpɛ “iin müpɛ “neenee ‘bha ‘gü, kö -ya kaan- ‘ka, -ya nu ‘në ‘ö “üü ‘dhö -a kɛ sië bha -a -dhɛ. “Kee -yö kɛ ‘në ‘ö -a -kwe ‘yii yö = kö do -bha -a ‘ka.

17 'Mε 'ö- 'gu =ya ma- -bha

'Mε 'ö- 'gu =ya 'ma- -bha ('ö 'yaa ö gboo sië) 'ö dho -a kë -kɔ 'ö-
-bha yö =ne.

-A -mε -yö -yabha kpö do 'sü -ya kaan- kaan-. =Ya ö bo ko -ya
=loo "yi "vɛdhɛ -yan do "iin =plɛ 'ö =ya "sukadhu -da -a -bha -a
=bhaa, -ya dɔ "siüü kö -yö "tɛe "töng kpö 'nɛ seennɛ 'ka (minitɛ
-kɔng do "iin -kɔngdo ö ga "sɔɔdhu "piü). =Ya bo "tɛe -sü 'ka, =ya
=dhiëë, dhia" "piü, 'mε bha kö 'yii pë 'bha -bhö =kö, kö -ya "vɛdhɛ
-yan do mü. Yeen" "piü kö yöö 'dho yi 'gü, kö -ya do mü.

Kö -ya -kë "dhü -sü =bhlëë -ya, -a 'gu -ta -yö -dho lɔɔ-
"iin 'zü 'mε 'ö -a 'gu =ya 'ma- -bha, -a -mε -yö metii sei" bhe do
"iin =plɛ 'sü -ya "yi bho -ya =loo "yi 'ö 'yaa "wɔwɔsü "iin 'ö 'yaa
-sea bha ('kwa- pö "dhü kö kwa -a -pö "yi 'kpɔng- -kpɔng), -a
=bhaa. -Ya kaan- 'ka -së 'ka. =Ya ö bo kö -ya mü. "Kee 'ö- mü sië kö
-yö "ta 'sü sië- 'ka "lɛedhö, kë "dhü kö -yö -da -a kwi 'gü -së 'ka, -ya
'gu lɔɔ.

18 'Mε 'ö =gwan =ya "kan- -ta

'Mε 'ö =gwan =ya "kan- -ta 'ö dho -a kë -kɔ 'ö -bha kö -yö "kan
-yö =ne.

-Bleesü 'gü, -a -mε -yö -ya "zenngdhö.

-A plɛ -naa,-a -mε -yö ö yun bhloo minitɛ "sɔɔdhu 'piü, "iin -yö
'to- 'ka "dhü -a =gwan -yö 'gbaannu. =Ya kë 'zü =dhe 'yaa -yan sië,
-a -mε -yö yei" "viëë kpö 'nɛ -nu kë kö -ya -nu -sɔ ö yun "dhi -nu bha
-a -nu 'gü, kö -ya -nu "zɔ -nu 'to "yee-. =Ya ö bo -a -kë "dhü -sü 'ka
kö -yö ö yun -nu bhloo 'zü 'bha wo minitɛ "sɔɔdhu 'ka. =Ya 'go mü
kö -ya yei" "viëë -nu bha -a -nu 'to mü "dhedhɛ kpö 'nɛ 'bha 'ka, kö
-yö gun -naa -a bho 'mü "lɛedhö ö 'suaan- 'ka.

(‘Mε ‘ö = ya kë = sië = sië ‘ö = gwan ‘dhö -kan -a -ta, -yö nëng kë -nu wo sei” ‘ö -kë “kwi -a sei” ‘ka, ‘ö ‘wo -a -dhe orangziö bha- ‘dhö, = tanmatii -nu ‘dhö, -a -nu -bhö -sü -bha, kö -yö metii sei” -nu “yi mü.

‘Ö- kë sië “dhö, = gwan ‘yii ‘dho nu- -ta.

19 Dɔn “kpεa = bɛdhe

“nimlɔɔ do

‘Mε ‘ö dɔn “kpεa ‘dhö- -bha, -a -mε -yö “kaflı -mü ‘ka “sang ‘në ‘sü, -yö “zɔ “yɔn -yan do dan -a ‘gü -ya =loo pë ‘bha ‘gü. -Yö “sang do bha- ‘sü -yö metii sei” “yi “sang ‘në -yan do ‘dhö, “kwi -a we “gbu-, “sang ‘në -yan do ‘dhö -yö pë -yaaga bha, -a -nu =gban kaan- “kwëë -së ‘ka. -A -mε =ya ö bo, “sang ‘në bha ‘yö -a -yan do mü. “dhedhe -yaaga =ya ziö, ‘yö do ‘bha mü.

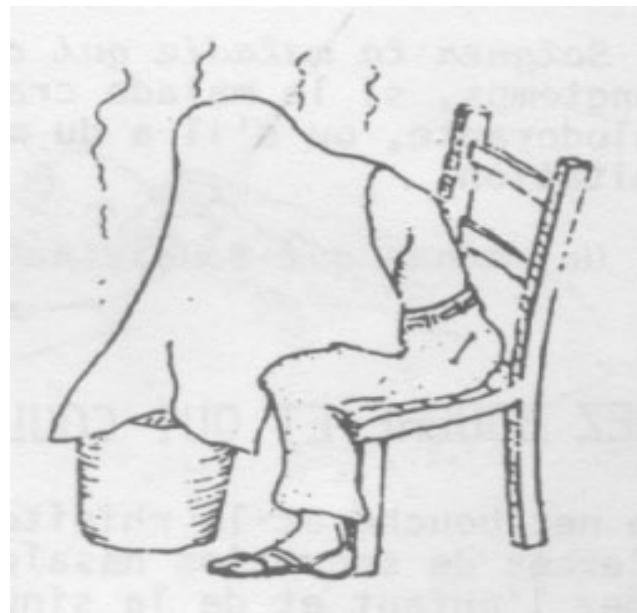
“Dhedhe -yaaga =ya ziö, ‘yö -a do ‘bha mü. -A -yaaga ‘bha =ya ziö ‘zü, ‘yö -a do “wee ‘bha mü.

“Kee =ya kë =dhe ‘në ‘ö ‘yɔn -bha “iin ‘mε ‘ö “yua ‘bha, ‘dhö -a -bha, ‘ö “yua bha ‘ö dɔn ‘dhö- “piü, kö ‘ka ‘dho we “gbu- ‘kö bha, -a -da “piü, ‘ö -a -mε -ya mü. -A “bin

=Bedhe ‘ö ‘ka- -ga -naa -bhaasü ‘ka bha, =bedhe “gbu- -mü.

20 Dɔn “kpεa = tɔɔ = bɛdhe

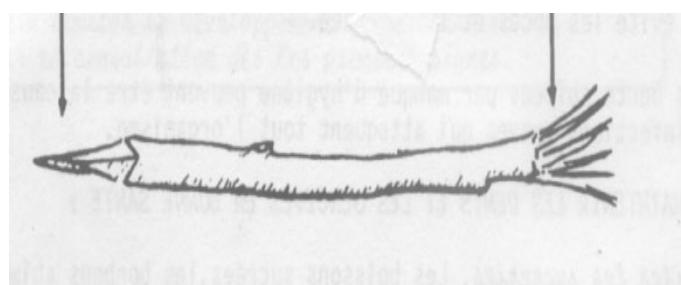
‘Mε ‘ö dɔn “kpεa ‘dhö- -bha, -a -mε =ya “yi dɔ “siüü, =ya “tεe -dedewo -së ‘ka, ‘yö -a -mε ‘dhö -a =loo “gbvnggbv ‘gü ‘ö ö -gɔ dun -a -ta kö -a -mε =ya sɔ ‘ma ö -gɔ waa- “gbvnggbv =gban -bha. -Yaa kë “dhü ‘yö -a “dhuu bha ‘ö -a -gan ö “dhi waa- ö yun ‘gü. ‘Yö -a -kë “dhü, ‘ko -ta ‘gbε ‘ka -dhækpaɔyi -bha.



‘Mε ‘ö -a yun ‘gü =ya ta, -a -mε =ya kë =dhe -kɔ do ‘ö ‘go sië -a ma- ‘ka, dɔn “kpea -bha ‘ka bha- ‘dhö.

21 “Kwi -naa ‘gbesee ‘yaa ‘mε ‘ö- -gɔ

-Dhe ‘ö “kwi -naa ‘gbesee ‘ö -kë “sɔn -zu ‘ka -pë ‘ka ‘yaa -bha, ‘ü dho -a kë -kɔ ‘ö- -bha yö =nɛ. “Dhü ‘ö ‘wo =mɔɔ- -bha ‘ö ‘wo- -kë ‘gbesee ‘ka, -a seennë do “kan kö -a zü bha ‘ü- “zɔ dɔ kö -yö kë -ziö “sɔn ‘gü -pë ‘ka. -A -gɔ bha, -a “zɔ -bhö kö -a “sεε -yö kë, kö ‘ü -a ziö ü “sɔn -bha.



**22 -Dhe ‘ö “kwi -naa pë -böö ‘ö ‘wo wo “sɔn -zu -a ‘ka
‘yaa- -bha**

= Ya kë = dhe pë -böö ‘ö ‘wo- -ya “sɔn -zu ‘ka -pë “dhiö bha, ‘yaa -dhe ‘ö- -bha “iin ‘mɛ ‘ö- -gɔ, -a -mɛ -yö = wee -bi ‘në seennë waa- ‘seng- -bi seennë kaan- “kwëë -ya -ya “sɔn -zu ‘ka -pë -ta. “Kee -yö “sɔn -zu ‘ka -pë bha, -a -dhe ‘ö yöö- ziö ö “sɔn -bha bha, -a = tɔɔ = kö -bleesü “yi ‘ka kö pë -bi bha, -yö ‘ma- ‘gü -së ‘ka. = Ya ‘go mü kö -ya ziö ö “sɔn -bha. -Yö -dho -a “sɔn ‘zu- -së ‘ka -dedewo.

‘Mɛ ‘ö ‘seng-‘yaa -a -gɔ, -yö -mɔɔ -a -bha ‘ö- -kë = wee -bi doseng ‘ka.

23 ‘Mɛ ‘ö- bheə” -dhe = ya ‘to -neesi

-A -mɛ -yö “yi ‘në ‘bha dɔ pɛng “dhiö. = Ya ‘kun kö -a -mɛ -ya bho ‘mü -yö = wee ‘në ‘bha -da -a “piü -ya mü.

24 ‘Mɛ ‘ö ‘kpин- ‘dhö- kë sië

= Ya kë mɛ ‘kpii- “iin ‘në ‘kpii- ‘ka, -a -mɛ -yö “yi ‘ö = wee ‘në ‘bha ‘dhö -a -bha, -a = loo ö = kwεε- kö -ya “gan ö yun ‘gü.

25 ‘Mɛ ‘ö yi ‘yaa -da sië -a “yan -bha

‘Mɛ ‘ö “dhü bha, yεen” “piü, -a -mɛ -yö ö ‘zu “yi ‘ö ‘ca -ccw -ca. ‘Kwa- pö “dhü kö kwa- pö “yi ‘ö ‘yaa “wɔsü “iin ‘ö ‘yaa -sea. = Ya ‘go mü, -a -mɛ -yö “nɔnɔ “wɔwɔsü “vedhe -yan do mü kö -yö gun‘waannu -naa. = Ya ‘go ‘bha wo ‘mü, ‘ö sü ‘yēnng- -ya mɛ -gɔ = zinng ‘gü “tüng -bha ‘ö dho ‘ö yö -a ‘ka yεen” “piü -bha, -a -mɛ ‘ya ‘dho “kaflı “iin ‘pë ‘ö ‘wo- ‘te- kë bha, -a ‘bha mü- tongtongdhö.

26 -Dhioo -nu ‘ö ‘ö ‘wo -së kwa -bha ‘ka

-Blëesü ‘gü:

‘wëëga ‘në ‘bha = ya kë ‘me ‘ö -a -go, ‘ö- -me “piü = dhë ‘ö ö bha ‘në -ta ‘kun kö -yö kë ö faan ‘gü -së ‘ka “tüng = gban ‘gü, -a -me ‘ya ‘dho we “nëenëe ‘dhö- ö bha ‘në bha- -dhë.

-A = plë -naa:

-a -me -yö -tçyaan -nu, “gwëë -nu, “nëenëe -sea “iin = kplü ‘kun -sü, “iin “dhü bhe -nu ‘ö ‘wo -kë -nu wo dhöng- (sei”), = tanmatii -nu, ze -nu, “kpako -nu, -bhangglöö (-bandhe) -nu, = vokaa -nu, “manggloo -nu, glöö “nëenëe -nu ‘ö -da -a ‘ka -a “wëë ‘bha -nu -bha bha, -a -me -ya ‘dhö ö bha ‘në -dhë “tüng ‘gbë -dhë ‘gü.

-A -yaaga -naa:

dhebë ‘ö ‘në -dee ‘ö- -go “yön -bha, ‘pë -nu ‘ö ‘kwa go -a -nu ‘tö ma- bha, -a dhebë ‘ö “dhü bha, -ya -nu -bhö “tüng ‘gbë -dhë ‘gü, kë “dhü kö -yö -da -a ‘yön ‘gü -së ‘ka, kö -yö kaan- -a “yön “yi ‘ka, kö ‘në -yaa mü,-yö kë ö faan ‘gü -së -dede ‘ka.

-A -yiisiö -naa:

baa ‘ö -kë -bhö -baa ‘ka bha, -a “dhë bha, -kwa nëng kë -a -bhö -sü -bha. -Bhöpë -së -dede -mü. -Yö me -da me faan ‘gü. Kwa -mçö -a -bha ‘ö ‘kwa -a = flügündhe -kë ‘pö. = Ya ‘go mü, “wisi “dhë -nu, ze “dhë -nu, kplöö” “dhë -nu waa- “kwi -a ze “dhë -nu ‘wo bha, kwa -mçö -a -nu -bha ‘ö ‘kwa -a -nu “kpea kpö ‘ö ‘kwa- -nu -bi bho ‘dodo ‘ka, ‘ö ‘kwa- -nu = kaan -dee ‘në -nu -bha “bhaa “yi ‘ka. -Yö ‘në -nu -da faan ‘gü.

27 “Sëe -slëë

-A -dhë -ya -bha kö ‘kwa “sëe -slëë -da = sië = sië kwaa- -bhöpë -nu ‘gü, ‘kwa- -nu -bhö ‘ka,. -A kë ‘ö ‘kwa dho wo- “dhü bha, -a -gen

-mü = dhε = ya kë “dhü; -yö -dho kwa gba- pë -bhö -dhɔ -nu ‘ka, ‘ö ‘nii- -da kwa ‘gü.

‘Mε ‘ö -a “piü ‘zü ‘ö kë “tan bho -mε ‘ka, -a -mε -yö -mɔɔ -a -bha ‘ö “sεε -slëë bha -a -bhö “zɔ “yɔn ‘ka “iin “sukadhu ‘ka. ‘Mε ‘ö -yaa kë “dhü ‘ko -ta ‘gbε = sië = sië, -a -mε -wo -yö -dho dhi- = dhε -maa ‘në ‘bha ‘ö “tan bho- -naa -dhækpaɔ “dhiü ‘ö -a -wo ‘dhö -së bha, -a ‘dhö.

28 -Bhöpë ‘bha ‘ö ‘wo- -dhε “kwi -wo ‘gü karɔtö, -a kë -yë

-Blæesü ‘gü,

karɔtë bha, dhebë ‘ö ‘gbiöö- kö -ya = dhiëë, -ya “yi bho, kö “tüng ‘ö- ‘ka ‘gbiöö- bha -yö nëng kë -a “yi mü -sü -bha, -a ‘në ‘kpɔ -sü ‘yaa = gboɔn, ‘yaa kë “gbu-.

-A = ple -naa,

‘në ‘ö -a “gblü ‘dhö ziö sië -yaa “yi mü, -a -bha “gblü ziö -yö -yën.

-A -yaaga -naa,

‘mε ‘ö -a ga -yö ‘ko “dhiü -dhε -nu = wa ‘to -nɛesü, = ya nëng kë -a “yi mü -sü -bha, -yö -kë “klüüklü.

-A -yiisiö -naa,

‘mε ‘ö nëng -kë -a “yi mü -sü bha, ‘yaa kë zii “vaandhö. -A -gen -mü = dhε pë ‘bha -nu -wo kwa = yɔɔn ‘gü, ‘ö ‘wo “slë = mɔɔ- -bha kö -wo kwa kë zii; kɔrɔtë “yi bha -yö -ziö -a -nu -go zë -sü -go.

29 -Më ‘ö ‘kwa dho -a -bhö kö -kë “klüüklüsü -yö kë kwa -go.

“Yua -nu ‘ö -bhöpë -nu ‘ö ‘waa -tiaandhe ‘wo- nu mε -dhε



'Mε 'ö "dhü dodo 'ka, -a -bhawɔn -ya -bha kö -yö pëbhee -së -bhö, kö -yö -ba -tiaandhe 'ka, -yö kë ö faan 'gü, -yö yë kë -dedewo ö kë -kɔ -ta "klüüklü -dhe 'gü -kpeawo.

"Yua 'gbe -dhe -wo mü =dεε 'ö -a -nu -gen 'dhö -gban -bhöpë -nu -bha =mɔɔ 'ö 'yaa- bho mε -ta 'kɔdhi 'gü bha, -a -nu -bha.

'Mε -nu 'ö faan 'yaa -a -nu -bha "iin 'ö 'waa wo -de =sɔɔ -dhe yö "yua -gɔ bha, -a -gen -mü =dhe 'waa pëbhee -tiaandhe 'ö -a -dhe 'dhö- -bha -wa -bhö, -a -nu -bhö; "iin pëbhee 'yaa =mɔɔ -a -nu -ta. 'Mε -nu 'ö 'wo "dhü bha, -bhöpë -saan -ya -nu -bha. -A -wɔn 'gü "yua -nu 'ö 'wo 'mε -nu 'ö 'wo "dhü bha -a -nu "dhiü =sɔɔ -wo 'gbe.

=Ya kë 'në 'seennë -nu 'ka, "yua -nu 'ö- -nu -kë -bhöpë -saan kë -sü "gbluvv "piü, wo =nε:

* =Ya kë "dhü 'waa "gla, 'waa -ba wo -ba -kɔ -ta. 'Waa faan 'sü.

* -Wo -to "sia-, "iin -gleng -tiaandhe 'yaa kë -a -nu -bha.

* -A -nu 'gu -yö -dɔ -a -nu "dhiü 'ö- -nu dɔɔ -nu (-gbe -nu waa- -nu -gen -nu) 'wo -kë "kangkang -nu 'ka.

* -A 'në -nu 'ö 'wo "dhü bha, -wo -kë "wɔɔn -wɔɔ "iin -a -nu "dhiü -yö -kë "nuaa -nuaa 'ka.

* -A -nu -gen -nu, -a -nu wë -nu waa- -nu -kɔ -nu -wo -kë -nu wo -bhlasü ‘ka. -A ‘bha -nu =ya kë bhiëë “iin pë ‘bha -yö -wo -nu wo -a -nu kwi -bha.

* ‘Në -nu ‘ö ‘wo “dhü bha, “gblü ziö -yö -gwëë -a -nu -bha. Metii =bedhe waa- “kwi =bedhe -nu bha, -wa -nu -gba ‘ka, “keε ‘yaa -yan. -A “gblü ziö ‘yaa yën

* -A ‘bha -nu =ya kë, “yua ‘bha -nu -yaan -yö -kë -a -nu ‘gü, ‘ö -a -kë “dhü -sü bha- ‘gü, ‘ö -dhiëë -nu ‘wo dɔ -a -nu -bha “vaandhö “vaandhö, “iin ‘ö- -nu “tudhe -nu ‘wo -bhla -nu wo =sië. -A ‘bha -nu ‘ka ‘zü, -a -nu “bhluu -nu bha bhiëë -yö -ya -a -nu -bha.

* ‘Në -nu ‘ö -bhöpë -saan ‘ö -kë -a -nu -bha ‘kɔdhi ‘gü “dhü bha, -a me ‘bha -nu -go “dhe -yö -kë “waan -waan “iin wun ‘gbε ‘yaa kë -a -nu =gwinng-.

*-A -nu “yan ‘gü -yö -kë “luu -luu.

=Ya ‘go ‘në -nu bha- -nu ‘gü, me “gblügblü ‘dhe -nu ‘ö ‘wo to, ‘ö woo =de ‘pö -bhöpë -saan ‘ö- -nu -bha bha, ‘pë ‘ö- -nu “dhiëë =slɔɔ -a ‘gbε -dhe ‘gü yö =ne:

* Me ‘bha -nu bha, faan ‘yaa kë -a -nu -bha. =Ya ‘go mü -a -nu sëë =në ‘ö bho ‘gbε.

* Pë -bhö -sü -faan ‘yaa kë -a-nu -go.

* Bhiëë ‘yaa “kan -a -nu “dhi “göng “piö -dhe -nu ‘gü.

* -A -nu -gen -nu -wo -kë -bhla -sü -nu ‘ka “iin ‘zü ‘gbinki -gbinki ‘ka.

“Yua ‘bha -nu -wo mü -a -nu -gen -yö -mɔɔ -bha ‘ö -gban ‘wɔn “wεε ‘bha -nu -bha, “keε -a -gbε -dhe ‘gü, -yö -sü pebhee yaa -bhö -sü -nu -bha.

-A “yua -nu ‘ö ‘wo “dhü bha, wo -mü:

me zuë” -ta -ma -sü -nu, me “tu ‘gü vi -sü -nu, = gbaɔdhε -bha ‘në -nu ‘sü -sü -nu, -gɔ ‘gü ‘wü -nu, = gwan -bha -kan me -ta -sü -nu, me kwi -bha “kpea ‘kpɔ -sü -nu, “yua -bha -ya me “bhluu -bha -sü -nu waa- me zuë” -kë -nɛesü -sü ‘ö ‘wɔn -nu ‘gü, -a -nu ‘ka.

-Kwaa ‘wɔn dɔ- ‘ka = dhε pebhee -tiaandhe -bhö -sü bha, -yö me -dhü -takɔɔ “yua -nu -gɔ. -Bhöpë -së -nu bha, -wa -kë ‘ö me kwi ‘ö dɔ “yua -gɔ -gɔn -yan ‘gü.

- -Yö -së kö ‘kwa -a dɔ ‘ka = dhε -bhöpë ‘ö ‘yaa -tiaandhe, -a -bhö -sü bha, -yö me -gba “yua ‘gbε ‘ö ‘kwa ‘go sië- -nu ‘tɔ ma- bha, -a -nu ‘ka. = Ya ‘go mü “yua ‘dhε ‘vv ‘dhε ‘ö nu ‘mε ‘ö pebhee -saan ‘dhö -bha, -a me -gɔ, -a -mε ‘yaa = mɔɔ- -bha kö -yö dɔ -a “yua bha- -gɔ -gɔn -yan ‘gü. -A -gen -mü = dhε kö faan ‘yaa -a -mε -bha.
- ‘Në -nu ‘ö ‘waa pë -tiaandhe -bhö bha, kö “glüziö -yö nu -a -gɔ, -yö -kë “gbu-. -A ‘gbε -dhε = ya kë, -a -nu -gɔ -yö -to -a ‘gü.
- = Kpiëë kaa- ‘gü, ‘yaa -së ‘në -nu ‘ö pëbhee -saan ‘ö- -nu -bha ‘kɔdhi ‘gü, -a -nu -bha ‘ka. -A -gen -mü = dhε -yö -mɔɔ -a -bha ‘ö- -nu zë.
 - ‘Në -nu ‘ö ‘wo “dhü bha, -foodɔn ‘yaa “kan -a -nu kpö ‘gü. = Ya ‘go mü -yaa pö yöö -a -nu kë, -ya -nu -kë -dedewo.
‘Mε -nu ‘ö -bhöpë -saan ‘ö- -nu -bha bha, “yua “weewε dë ‘ö -kë ‘kpin- ‘ka ya, -yaa -nu kë, -yö -gwëë -a -nu -bha ‘ö -kë “gbu-.
- Pëbhee -tiaandhe -bhö -sü bha, -yö “yuame -ta -kun ‘ö -kë “klüüklü “vaandhö.
Pëbhee -tiaandhe -yö “yua -bhɔ me ‘kataa = gbleen, ‘ö go ‘mü ‘ö -kë ‘ö “yuame bha ‘ö -kë “klüüklü “vaandhö. Yö = në -a -wɔn ‘gü, ‘yö

“yua ‘dhö ‘mε ‘ö- kë sië, -a -dhe ‘dhö -a -bha kö -a -mε -yö pë -tiaandhe -bhö.

-Bhöpë -nu ‘ö kwa -dhü -bhawɔn ‘dhö- -nu -bha kö ‘kwa- -nu -a -dhe

-Bhöpë -nu ‘ö kwa -bhawɔn ‘dhö- -nu -bha kö ‘kwa -a -nu -bhö kö ‘kwa ‘to kwa faan ‘gü -së ‘ka “tüng =gban ‘gü bha, -a -nu -gɔɔ -yö -yiisiö. -A -dhe -ya -bha kö ‘pë ‘ö ‘kwa dho -a -bhö yi =gban ‘ka bha, ‘kwa -a -nu ‘seennë ‘seennë ‘sü -a -gɔɔ -yiisiö bha -a -nu ‘gü -dɔɔndhö ‘kwa -a -nu -da ‘ko “piü kwaa- pëbhee ‘ö -dhækpaɔyi -bha, -a ‘gü.

-Bhöpë -gɔɔ -yiisiö ‘ö ‘wo “dhü bha -a,

kpö -gɔɔ -bleesü -mü:

1) -bhöpë -nu ‘ö ‘wo kwa =nëng, kwa -tëng, kwa zuë” ga waa-kwa -dhe “wëe ‘bha -nu ‘ö ‘wo kwa ‘gü -a -nu -gɔ yö ‘kwëë- -së ‘ka, -wo -mü. -Bhöpë -nu ‘ö ‘wo “dhü bha wo =në ‘ö mε -yaa -nu -bhö ‘yö mε -yö =kpea mε kpea- -kɔ -ta -së -dede ‘ka. ‘Mε ‘ö- ‘piü ‘ö kë ö kwi ‘gü, ‘ö kë ö faan ‘gü -a -dhe -ya -bha kö -dhækpaɔyi =gban ‘ka -yö -bhöpë -nu ‘ö ‘wo “dhü bha, -a -nu -bhö -tiaandhe ‘ka -ya -zo ‘kun. “Kee -yö kë -a ‘dhe -nu ‘ö ‘wo -tun -së, ‘ö ‘wii see- kö -a -nu ‘ka.

Wo -mü:

1) -tɔyaan, wü, -tɔ, ‘yuöö- “kpea, “nɔnɔ, “nɔnɔ =kplü ‘kun -sü, =kɛnng, “tvv -dhe ‘gü -pë -nu ‘ka.

2) -A ‘dhe ‘ö ‘wo dɔ -a -dhe -nu bha -a -nu “piü wo -mü:

ze “kpea, “gwëe, ze suu ‘ö ‘wo- -dhe ‘sozia, , kplɔɔ”, karɔtö,

3) ‘Yö a ‘dhe -nu ‘ö -nu ga doseng në ‘ö -bhöpë ‘ka =dhe -mlü ‘ö ‘wo -a zɔn wöng ‘ka -a ‘dhö, “klëen -nu ‘dhö, ‘wo dɔ mü.

-Bhöpë “pɛpɛ ‘ö ‘kwa ‘go sië -a -nu ‘tɔ ma- bha, -yö -së kö ‘kwa -a -nu kaan- “kwëë kwaa- pëbhee ‘gü. ‘kwa -a -nu -bhö. Kwa -mɔɔ -a

-bha ‘ö ‘kwa:1, 2, 3 -nu bha, -a -nu ‘bha ‘në ‘bha =kaan “kwëë kwaapëbhee -nu ‘gü. -Kwaa kë “dhü yi =gban ‘ka.

-A kpö -gɔɔ =plε -naa: -bhöpë -nu ‘ö ‘wo “siü -ya mε kwi ‘gü, ‘ö ‘wo ‘nii- -da mε ‘gü

-Bhöpë -nu ‘ö ‘wo “dhü bha, -wo =dhe “wɔ ‘ö -ya “siü -bha, -a ‘dhö. ‘Mε ‘ö yë -kë “gbu- -dedewo, -a -bhawɔn -ya -bha kö -ya -nu -bhö. Wo -mü pë “nëe -nëe -nu waa- -a ‘dhe -nu ‘ö ‘wo -kë =dhe baa -nu ‘dhö -a -nu ‘ka. “Kee ‘yaa -së kö mε -yö mε -gɔ -gban woo doseng -zë -a -nu -bhö -sü -nu ‘gü. -Ya kë “dhü faan -yö -go mε -bha. “Sukadhu -pë -nu bha wo -mü: “sukadhu -dede -ya -a ‘dhö, “zɔyɔn ‘dhö, glɔɔ “nëe -nëe ‘dhö, -a -nu ‘ka.

=Ya ‘go mü, ‘pë -nu ‘ö ‘wo -kë =dhee kë -pë -nu ‘ka woo =de ‘pö kwa -bhawɔn -ya -nu -bha.

Wo në ‘ö ‘wo -kë =dhee -ya -pë -nu waa- bhe -ya pë -nu ‘ka. Wo -mü: köng, -mlü, “klëen, “wisi, “kuu-, baa, “plëë-, =piaa -glɔɔ, waa- ‘dhe -nu ‘ö ‘wo bhɔ “wisi -bha ‘ö ‘kwi ‘dhö- -dhe ‘pɔmö dö ‘tɛɛ-, gën, doo, =kɔnng kɔnnngblë -nu ‘ö -da -a ‘ka -a “wëe ‘bha -nu - bha, -a -nu ‘ka.

-A kpö -gɔɔ -yaaga -naa -mü:

“Yɔn -pë -nu ‘ö ‘wo -kë: wü “yɔn -nu, “yɔn ‘ö wo- -da “tvv -bha -nu, “tukpε “yɔn -nu, “kwi -a ‘pë ‘ö ‘wo- -da ‘bluu- ‘gü ‘ö ‘wo- -dhe ‘bëë-, -a -nu, -bhöpë -nu ‘ö wo -kë “gwëe -nu, “dhungbhëe -nu, ze ‘ö ‘wo- -dhe ‘sozia -nu, “kpako -nu , =vokaa -nu waa- “nɔnɔ -nu ‘dhö, -a -nu ‘ka.

-A ‘dhe ‘ö ‘kwa ‘go sië -a -nu ma bha, kwa kwi -bhawɔn -ya ‘sɛennë ‘sɛennë -bha. “Kee -kwaa ‘gü ma -së ‘ka =dhe, “yɔn -pë -bhö -sü ‘ö ‘wo- -ziö -naa ‘gü bha ‘yaa -së.

-A kpö -gɔɔ -yiisiö -naa -mü

-Bhöpë -nu ‘ö ‘wo -kë kwa -dhü -takcō -pë -nu ‘ka “yua -gc -a -nu ‘ka. Wo =në ‘ö ‘wo pëbhö -sü -dhc -da me -bha, ‘ö ‘wo faan -da me ‘gü, ‘ö ‘wo me =ycōn -kë ‘gbe .-Bhöpë -nu ‘ö ‘wo “dhü bha wo =në ‘ö ‘wo -a- -kë “dhü ‘yö kwa -dhü ‘gü -dhe ‘ö -kë -tiaandhe, ‘ö kwa =ycōn ‘ö “ta sü -së -dede ‘ka kwa ‘gü. ‘Kwaa- -nu -bhö -sië “tüng ‘ö -a -nu ‘gü, “yua -yö kwa -kë. Woo do bha =në ‘ö ‘wo =ycōn -da kwa ‘gü. Wo =në ‘ö ‘wo- -kë “dhü ‘yö kwa ga -nu, kwa “scn -nu -wo to “slüüslü -dhe ‘gü.

Wo -mü: wü “bhluu -nu, -tɔyaan -nu, ‘yuöö- -nu, “ncnco -sea “iin =kplü ‘kun -sü -nu, ‘pë -nu ‘ö ‘wo go “tvv -dhe ‘gü (“iin ziaadenng ‘gü) -nu, “dhü bhe -nu, “yɔn “puu ‘dhö, -a -nu ‘ka. -Bhöpë -nu ‘ö ‘kwa -a -nu ga -bhö =dhe -mlü ‘dhö, -a -nu ‘ka.

Me ‘gbedhe -wo pë -bhö, “kεε ‘waa -a -bhö =dhe -kɔ ‘ö- -dhe ‘dhö -bha =dhe -wa -bhö -a ‘ka, -a ‘dhö. -Bhöpë kpökpö -gcō -yiisiö ‘ö ‘kwa -a -nu ‘tɔ ma bha, me ‘bha -nu -zë -wo wo -gc -gban -a -gcō doseng në- -bhö -sü ‘gü. -Mlüga ‘dhö, baa ‘dhö, =piaa -glcō waa-köng (“kpεa) =në -a -nu -bhö -sü ‘gü ‘ö ‘wo dho- ‘ka. -A -kë “dhü -sü bha ‘yaa -së. ‘Ka -a kë “dhü, kö ‘kaa pë -bhö -tiaandhe ‘ka. -bhöpë -nu ‘ö ‘wo go -a kpö -gcō “wεε ‘bha -nu ‘gü =dhe: -tɔyaan ‘dhö, wü ‘dhö, ‘yuöö- ‘dhö, ze ‘dhö, “gwεε ‘dhö, “tvv “dhe -nu, “dhü bhe -nu waa-“wεε ‘bha -nu ‘dhö, -kwaa -nu -bhö ‘pö -nu wo. -A -kë “dhü -sü bha =në pë -tiaandhe -bhö -sü ‘ka. =Ya kë “dhü ‘yö me dho ‘to- “klüüklü -dhe ‘gü.

30 “Yan kë -yua (Apolo)

Apolo ‘ö ‘me ‘ö- kë sië -a “dhe =ne. -A -me -yö baa “dhe -kpa, -a “yi bha, -a -me -ya yö ö “yēnng
-Yö -ziö apolo -gc =dhe me -yö -më -kë.

31 ‘Mε ‘ö- -bha gɔɔn- -dhε ‘yaa -tiaandhe

“Dhü ‘në ‘bha -yö -dhö, mε ‘gbε -dhε -wa -kë döng “dhü ‘ka. -Yö “ziccon -ziccon ‘ka = ni. “Gweetaa -mε -nu -wa -dhε = zicnng. -A “dhε bha, ‘mε ‘ö faan ‘yaa -a -bha gɔɔndhe -bha, -a -mε -ya “dhε bho kö -ya -da “ycc “piü, -yö -slëe ‘në ‘bha kë- -bha, kö -ya = gban -da ‘kwëë- -ya -nu zɔn. = Ya ö bo- zɔn -sü ‘ka, -ya -da we “puu ‘në seennë “piü -ya mü. = Bedhe -së -dede -mü.

32 “Yi -bha -go mε kwi ‘gü -sü

‘Në ‘gbε -dhε -wo mü ‘ö “gblü ziö -ya yö -a -nu -bha ‘ö - -nu -gɔ ‘ö to- ‘gü. -A -gen -mü = dhε “yi = ya ‘go -a -nu kwi ‘gü. “Yi -bha -go mε ‘gü -sü bha, -a ‘gbε -dhε -yö -sü “gblü ziö “gbıgbı -nu në- -a -nu -bha. -Ziaanwo kö -pë -yö -da -a ‘gü, kö -a -ta -kpεε = ya dɔ do. “Yi yö -mɔɔ -a -bha ‘ö go mε “gblügblü -nu kwa kwi ‘gü, “kεε ‘në -nu = në -a -nu -bha ‘dhö “gbıı-. “Yua bha, -ya -nu -zë “vaandhö “vaandhö. = Ya kë “dhü, kö -yö -së kö ‘mε ‘ö “yi ‘ö ‘go sië -a kwi ‘gü, ‘kwa -a -kɔ dɔ. Kwa -dho -a -kɔ dɔ -‘mü = dhε ?

-A -kɔ dɔ -kɔ = nε:

* a -mε wei” ‘yaa kë ‘gbε “iin ‘yaa kë -ziaanwo, “iin -yö -kë dhuengsü.

* -a -mε “kidhvng -yö -lɔ

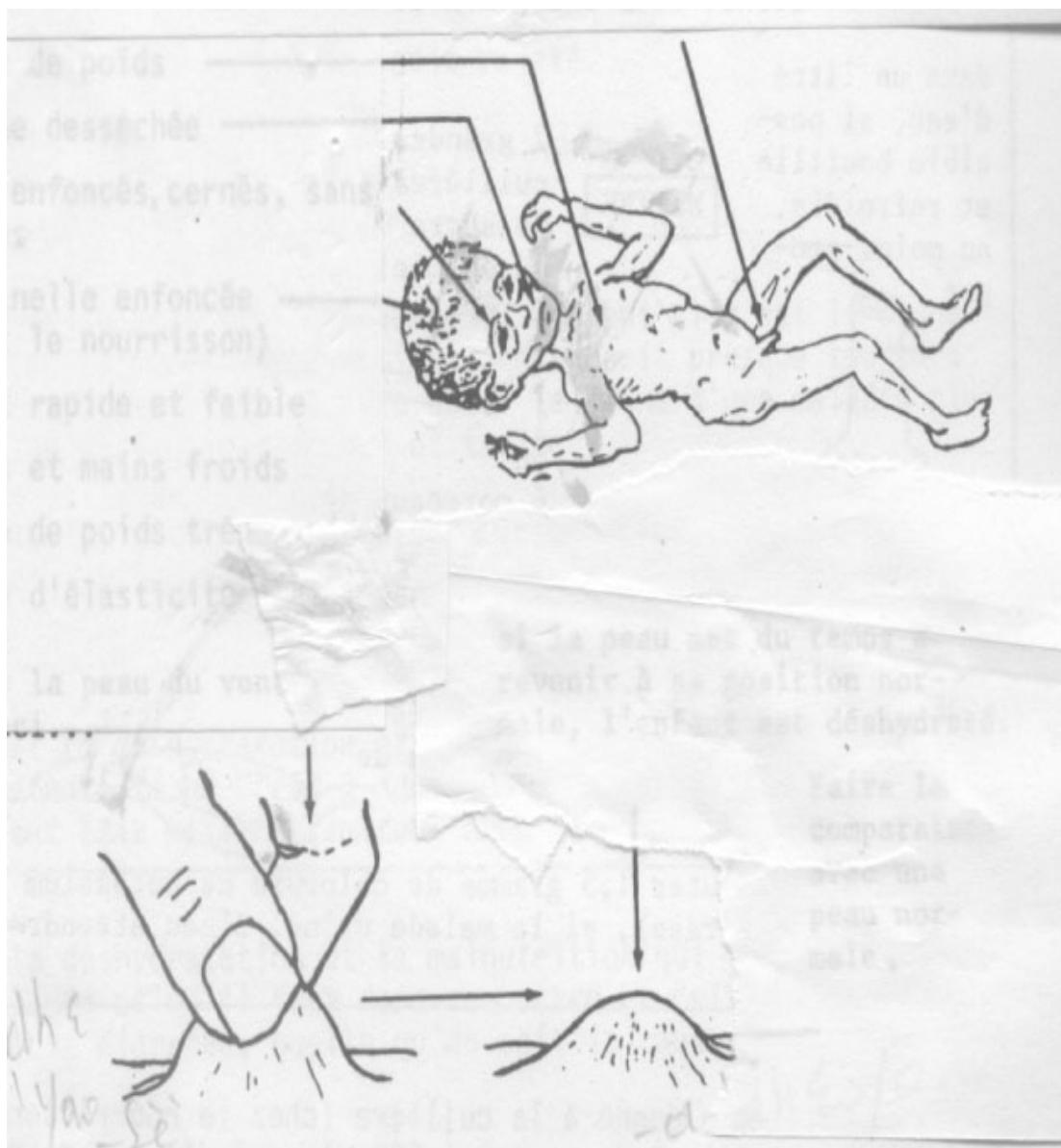
- a “dhi -yö “kpεε -kpɔ

* -a “yan -nu -wo -dho ‘gü, ‘ö -a “yan “yi ‘yaa kë.

* = ya kë -dee ‘në ‘ka, = gwinngdhö -ya -kë.

* -a -mε zuë” -ta -yö -ma “vaandhö “vaandhö

* -a -gen waa- -kɔ -nu -wo -kë -sea



* -kwaə -mɛ 'gu -ta kwi "gan =ni: =Ya kë =dhe 'yaa 'dho sië ö
 "gblvv 'gü "vaandhö -së 'ka, kö "yi 'yaa 'në bha- 'gü.
 'Mɛ 'ö "yi 'ö 'go sië- 'gü, -a =bedhe =nɛ:
 -A -mɛ -yö "yi mü 'gbɛ. -Yö "dhü bhe -nu "yi mü. -Yö "tvv "yi
 "lönglüng -nu pa.
 'Pë 'ö ya -kaa kë kö 'ka- nu -a -dhe: -ka "yi -sanngdhe (-zueebhe)
 "iin 'zü 'dhiitrë do kë "wɔsü. =Ya =dhiëë kö 'ka "sang "gblügblü
 bha, -a-yan =ple dan "sukadhu -bi "iin "zɔyɔn, "iin 'zü "sukadhu kpö

“sɔɔdo “iin ‘zü ‘bhawo “sang ‘seennë bha, -a -yan “sɔɔdo dan “sukadhu ‘ka. ‘Ka ‘go mü kö ‘ka “sang seennë bha, -a -yan do ‘ö- -ta ‘ö “kan -sü ‘ka =wee bi “piëen -piëen ‘ka -a ‘dhö, ‘seng- “yi “Sang ‘në ‘seennë -yan do ‘dhö (“ni kö “yua -me bha ‘yaa -pe sië). Pë “pεpε bha -kaa -nu kaan- “kwëë. =Ya kë ‘në seennë “iin -deenë ‘ka, kaa nu - dhë “sang ‘ka. -Kaa nu- -dhë -dedewo =sɔbhëe ‘ka. =Ya kë =dhë ‘në bha -a “gblü ‘dhö ziö sië, kë “dhü ‘ö ‘ka “yi nu -a -dhë ‘ö- mü. -Kaa- -bha “yi kë “bhaa “yi “ö ‘wo- kun “bhaa -ta -a ‘ka.

-Kaa nu -a -dhë ‘yēnng- -kɔ dan “sɔɔdhu “sɔɔdhu ‘ka (minitë “sɔɔdhu “sɔɔdhu ‘ka), -yö ‘to-‘ka “dhü -yö -ya ö weı” bho -sü -bha -së ‘ka.

=Ya kë me ‘kpii- ‘ka, -yaa pö yöö “yi mü, -yö “yi ‘dhiitrë =ple “iin ö -ziö -ta -a mü -dhækpaɔyi -bha.

=Ya kë ‘në seennë ‘ka, ‘yii -a mü ‘gbε, -yö kë “yi ‘dhiitrë do - dhækpaɔyi -bha.

=Ya kë =tɔn =dhë ‘wɔn “pεpε bha ‘ka -nu kë kö ‘yaan -yan sië, -ka ‘dho =dhɔtrɔɔ =plöö.

33 “Gblü ziö

Ka “gblü ‘dhö ziö sië:

- -ka -bhöpë ‘ö “Kwi ‘dhö- -dhë karötë bha, -a -kpa “wεεwε -së ‘ka.
=Ya ma, -a “yi ‘dhö oo, -a karötë bha ‘dhö oo, -ka =wee ‘në ‘bha kë- -bha kö ‘ka -a “yi bha mü, ‘ka- karötë -bhö.
- -Ka gwe bhe ‘ö go ö -dhü ‘gü -dee ‘gü bha, -a ‘sü. -Kaa “kεε bho- - bha, kö ‘ka- -da “yi ‘ö “sukadhu ‘dhö- -bha, -a =bhaa. =Ya ‘ma- - bha =së ‘ka, kö ‘ka- mü.
- -Ka glɔɔ -pëkë -sü (tan -sü) -bhö.
-

34 “Zən “yən bha =bədhe -mü
Miëë -ya kë ü -bha, ‘ö ‘yaa ga sië, “Zən “yən -ya -a ‘gü

Traduction en français

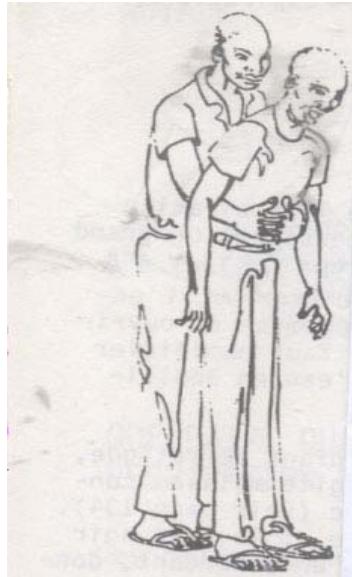
1 Lorsque quelque chose reste au travers de la gorge

Lorsqu' une arête de poisson ou quelque chose d' autre reste au travers de la gorge et que la personne ne peut pas respirer, faites ceci **rapidement**:

mettez-vous derrière lui et tenez-lui la taille à l'aide de vos bras,

mettez-lui votre poing contre le ventre au dessus du nombril et sous les côtes, et pressez-lui le ventre avec force dans une secousse brusque de bas en haut.

Ceci chasse l' air hors des poumons et devrait dégager la gorge. Répétez plusieurs fois si nécessaire.

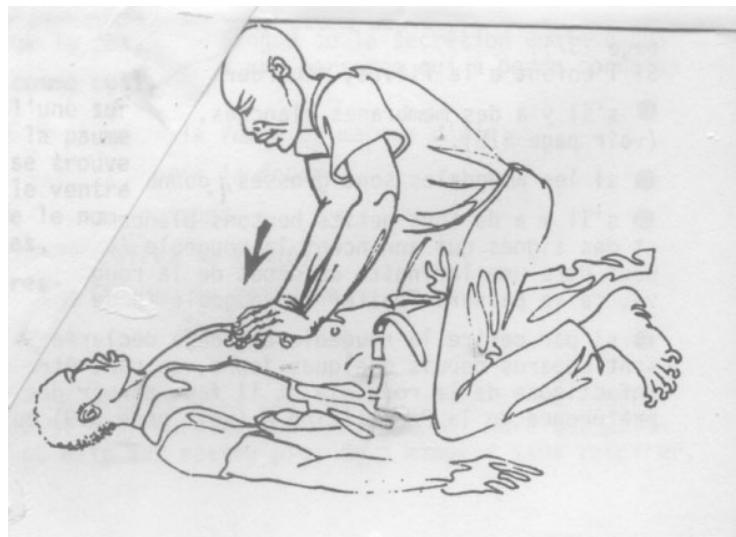


Si la personne est beaucoup plus forte que vous ou si elle est déjà inconscient, procédez **rapidement** de la manière suivante

couchez-la sur le dos,

placez-vous comme ceci, vos deux mains l' une sur l' autre; mettez la paume de la main qui se trouve en dessous sur le ventre du malade entre le nombril et les côtes.

Faites une pression **rapide** de bas en haut. Répétez plusieurs fois si nécessaire.



2 Polyathrite ou le rhumatisme articulaire

Si vous avez les douleurs articulaires, c' est à dire au niveau des articulations, cherchez des remèdes efficaces. Sinon que la polyathrite ou le rhumatisme articulaire peut à la longue vous paralyser.

Comme remède, en voici un très efficace. Comment il faut le prendre ?

Le soir avant de dormir, vous mesurez quatre (4) cueillérées (cueillère à soupe) de riz pilé. Vous mettez ces 4 cueillérées de riz dans un recipient et vous ajoutez de l' eau. Vous le laissez dans cette eau jusqu' au matin. Dès votre lever le matin, vous enlevez cette vieille eau et vous mettez ce riz dans une casserole et vous ajoutez une nouvelle eau. Mais pas en grande quantité. Ensuite, vous mettez la casserole et son contenu au feu. Dès que vous constatez que cette eau va se mettre à bouillir, vous enlevez aussitôt la casserole. Vous enlevez cette eau et vous la versez. Vous mettez une nouvelle eau. Vous remettez la casserole au feu. A peine va t- elle se mettre à bouillir, vous l' enlevez au feu et vous versez l' eau. Vous mettez encore une nouvelle eau. Si elle veut bouillir, vous enlevez la casserole et vous versez cette eau. Enfin vous mettez une dernière eau. Si vous voyez qu' elle veut se mettre à bouillir, vous enlevez la casserole au feu, vous versez l' eau et enfin vous mangez ce riz jusqu' à le finir.

Mais **attention!** Vous mangerez ce riz à jeun. C' est à dire vous ne mangerez rien avant de mangez ce riz. Aussi une fois que vous aviez fini de le mangez, vous laissez passer quatre (4) heures de temps avant de manger tout ce que vous voulez. Cela revient à dire que si par exemple vous avez manger ce riz en

question à 8 h le matin, entre 8 h et 12 h, vous ne devez pas manger quelque chose. Mais à partir de 12h, vous êtes libre de manger tout ce qui vous plaît.

Ensuite, chaque jour avant de vous coucher, vous mesurez 4 cueillérées de riz et vous faites la même opération dite ci-dessus et pendant vingt huit (28) jours sans sauter un seul jour.

A la fin de ces 28 jours, vous verrez un résultat positif dans votre corps. C' est à dire ce riz que vous mangez, lorsque son eau collante pénètre dans vos articulations, elle les nettoie en enlevant tout ce qui est sale qui vous faisait mal.

3 Une mère doit connaître le jour de son accouchement

A partir de la date à laquelle les dernières règles ont commencé, soustraire trois (3) mois et ajouter sept (7) jours. Par exemple, supposez que les dernières règles ont commencé le dix (10) janvier. Alors dix (10) Janvier moins trois mois, égale 10 Octobre . Plus sept (7) jours, égale 17 Octobre.

Elle accouchera donc autour du 17 Octobre.

4 La barbe de maïs guérit les pieds enflés des femmes enceintes

L' infusion (c' est à dire le fait de faire bouillir) de la barbe de maïs est un remède pour les pieds enflés des femmes enceintes.

Comment ?

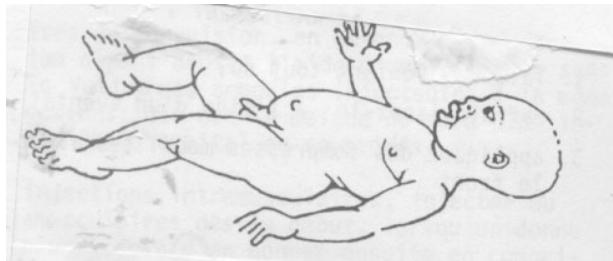
La femme enceinte doit faire bouillir une bonne poignée de barbe de maïs dans de l' eau et boire un (1) à (2) verres.

5 La fièvre

La fièvre n' est pas une maladie, mais un signe qui accompagne plusieurs maladies. Mais la fièvre en elle-même peut être très dangereuse, si elle monte beaucoup chez un bébé.

Lorsqu' un malade a de la fièvre:

Découvrez-le complètement. Si c' est un enfant, enlevez tout vêtement et laissez-le tout nu jusqu' à ce que la fièvre baisse.



Ne l' enveloppez jamais avec des vêtements ou des couvertures, car de cette façon la fièvre monte davantage.



6 Si une arête reste au travers de la gorge N2

Si une arête reste au travers de la gorge de quelqu'un, que la personne tape à plusieurs reprises sur le rebord de la soupière dans laquelle cette arête est quittée. La personne tape avec son index jusqu'à ce que l'arête quitte dans la gorge. Cela ne prend pas assez de temps d'ailleurs.

7 La papaye mûre, un bon remède

Le fruit mûr du payayer est riche en vitamines. Il aide à mieux digérer les autres aliments.

Il est recommandé chez les personnes affaiblies ou chez les vieillards qui ont du mal à digérer la viande et les oeufs. C'est à dire que ces personnes doivent manger très souvent la papaye mûre avec la viande et les oeufs pour les digérer.

Si vous avez les vers intestinaux, vous prenez de la papaye bien mûre. Vous enlevez les grains. Vous les lavez et les faire sécher. Une fois qu'ils sont secs, vous les pilez pour obtenir la poudre. Vous pouvez mettre cette poudre dans une bouillie de riz ou autre sorte de bouillie comme celle de riz et vous en mangez. Il est efficace contre les vers.

8 Si un insecte entre dans votre oeil

A supposer que vous êtes en train de marcher et voila qu' un insecte entre dans votre oeil. Automatiquement, détournez-vous de votre chemin et ouvrez les yeux. C' est à dire, donnez dos à votre direction et ouvrez vite les yeux. Cet insecte quittera dans l' immédiat.

9 En cas de la diarrhée

Si vous avez mangé ou boire quelque chose et que par la suite vous avez la diarrhée, ne vous fatiguez pas à chercher le remède. Prenez une pincée de sel ordinaire, vous la mettez dans un verre et vous ajoutez un peu d' eau. Vous mélangez le contenu et vous le buvez. Après avoir bu ce mélange, il se peut qu' après une (1) ou deux (2) heures du temps vous alliez à la selle. Mais après ça, la diarrhée est finie. Même si vous devez parcourir une longue distance comme Man-Abidjan, vous n' aurez plus envis de faire la selle jusqu' à votre arrivée à Abidjan.

10 Pour être toujours en bonne forme

Si vous voulez toujours être en bonne forme et être privé du paludisme, observez ceci:

très tôt tous les matins, sans rien manger quelque chose, buvez d'abord un litre d' eau non glacé. Ce n' est que par la suite que vous pouvez prendre votre petit dejeuner.

Si vous mettez cela vraiment en pratique ce sera bien pour votre santé de tous les jours.

11 Pour être en forme

Vous pouvez aussi tous les matins dès votre reveil, prendre le jus d' un citron. Si son jus n' est pas assez, vous prenez deux citrons. Vous mettez le jus dans un verre que vous remplirez avec de l' eau. Vous mélangez le tout et vous le buvez. Attention! Fais le chaque jour et vous serez en bonne santé.

12 Si le serpent crache dans les yeux que faire ?

Si le serpent crache dans les yeux de quelqu'un et que vous êtes dans un endroit où il ya une boutique, achetez du bonnet rouge et mettez quelques gouttes dans les yeux de la victime. Cela neutralisera le venin du serpent et il n'y aura pas de conséquence grave.

13 Si votre dent vous fait mal

Si votre dent vous fait mal, et qu'il y a une carie, ne cherchez plus. Voici un remède banal.

Au moment où cette dent vous fait mal, si vous allez au besoin, ayez un peu de coton sur vous. Prenez un peu de cette selle avec un bâton et glissez la dans le trou de cette dent en mettant le coton la-dessus. Vous pouvez répéter cela deux ou trois fois le même jour. L'odeur de cette selle se répandra dans votre gencive et tuera le microbe pour de bon.

N'ayez pas horreur de faire cela, car il s'agit bel et bien de votre propre selle.

Vous constaterez que ceci est un remède très efficace.

14 Le fruit vert du papayer

En plus de tout cela, le fruit vert de la papaye est un remède. Si vous coupez le fruit vert, vous le mettez sur un abcès, c'est à dire sur un furoncle, cela peut aider à faire mûrir cet abcès et plus tard le faire vite casser.

15 La sève du papayer

Aussi vous pouvez prendre la sève du papayer comme vermifuge (c'est à dire contre les vers). Vous cueillez trois (3) cueillerées à café de la sève du papayer. Vous les mélangez à une quantité égale de miel. C'est à dire trois (3) cueillerées de miel aussi. Vous essayez de dissoudre ce mélange dans une tasse de café chaud et vous le buvez.

16 Remède contre la coqueluche

Pour guérir la coqueluche, prenez un (1) ou (2) pepin(s) d' ail. Ecrasez le(s). Mettez dans un quart de litre d' eau bouillante en laissant infuser (c' est à dire tremper assez longtemps) pendant dix (10) minutes. Donnez à l' enfant 2 à 3 cueillerées de café de cette infusion que vous diluez dans une boisson sucrée. Mais, à un enfant de moins d' un an.

17 En cas de la constipation

Si vous êtes constipé, il y a deux choses.

Prenez un oignon. Découpez le en de petits moreceaux. Mettez le tout dans un tiers (1/3) de litre d' eau. Mais il faut que cette eau soit sucrée. Mettez cet oignon découpé dans ce 1/3 d' eau et faire bouillir tout le contenu. Vous le Laissez au repos pendant 10 à 15 minutes. Une fois refroidie, buvez une tasse le matin à jeun. C' est à dire sans rien manger et une autre le soir avant de vous coucher.

Ou encore mettez le jus d'un (1) ou deux (2) citrons dans un verre d' eau tiède. Buvez lentement tout le contenu en marchant afin de faciliter l' action de cure (traitement).

18 comment arrêter l' hémorragie du nez ?

1- Asseyez-vous tranquillement

2- Serrez le nez avec vos doigts pendant 5 minutes ou jusqu' à ce que le saignement(sang) s' arrête.

Si ceci ne suffit pas et que le sang coule toujours,
mettez des bouchons (quelque chose pour boucher) de coton dans le nez en laissant un petit bout dehors.

Serrez alors encore une fois le nez avec vos doigts et ne le desserrez pas pendant 5 minutes.

Laissez le coton pendant quelques heures après que l' hémorragie est controlée et alors enlevez-le en faisant attention.

Aussi en mangeant des fruits comme des oranges, des tomates, des citrons, on fortifie les vaisseaux sanguins(c'est à dire on donne des forces aux conduits, aux passages de sang) et on évite l' hémorragie du nez.

19 En cas d' une toux sèche

Préparez le sirop 'maison' en prenant une:

- Part (cueillérée) de miel –

Part de citron

Part de boisson forte

Mélanger le tout. Ensuite, prenez une cueillérée à café toutes les trois heures. C' est à dire vous prenez une cueillérée et 3 heures après vous prenez encore une cueillérée.

Attention ! Pour les nourrissons et les malades qui ne respirent pas bien, on doit pas mélanger ce sirop avec de la boisson forte.

20 Pour ramollir la toux sèche

Pour ramollir (c' est à dire rendre mou la sécrétion de cette toux sèche et la calmer, respirez des vapeurs d' eau chaude comme ceci:

Placez le visage au-dessus d' un seau contenant de l' eau bouillante. Couvrez et vous, et le seau, avec un drap ou un pagne comme vous le voyez sur ce dessin

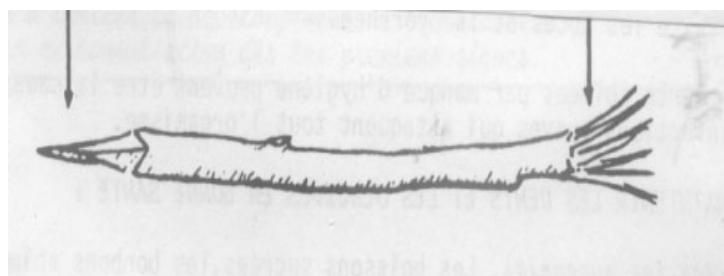


Et vous aspirez les vapeurs pendant un quart d' heure. C' est à dire pendant 15 minutes. Repétez cette opération plusieurs fois par jour.

21 Si vous n' avez pas de brosse à dents

Prenez un petit bâton de bois que vous pouvez utiliser comme cure-dents.

Taillez le une pointe qui servira de cure-dents. Mâchez l' autre bout qui servira de brosse.



22 Si vous n' avez pas de dentifrice

Mélangez un peu de **bicarbonate** et un peu de sel et mettez cette poudre sur la brosse ou le bâton cure-dents, en le mouillant avant, pour que la poudre adhère bien.

Le sel et le **bicarbonate** sont aussi bons que le dentifrice.

S' il n' y a pas de **bicarbonate**, vous pouvez mettre uniquement du sel.

23 Si vous avez mal à la gorge

Si vous avez mal à la gorge, essayez de gargariser avec de l' eau chaude salée. C' est à dire se rincer la gorge avec de l' eau chaude salée.

24 Si vous avez le rhume

Aspirez de l' eau salée par les narines.

25 Si vous avez l' insomnie

Si vous avez l'insomnie (manque de sommeil), lavez vous le soir avec de l' eau tiède.

Prenez un verre de lait chaud avant de vous coucher

Evitez le café, le thé surtout l' après-midi.

26 Quelques conseils

Si vous avez un peu d' argent et que vous voulez aider votre enfant à prendre des forces:

Alors ne lui achetez pas de boissons sucrées ou de sucreries. Achetez-lui plutôt des oeufs, des rognons, des arachides, du lait frais ou caillé, des fruits comme: les oranges, le citron, la mandarine, la tomate, les haricots verts , le noix de coco, la papaye, l' avocat, les mangues, la banane douce, les pommes, les raisins.

Le mère qui allaite son enfant peut aussi manger beaucoup de ces choses citées ci-dessus. Ces protéines d' origine végétale se transformeront en elle un aliment parfait pour le bébé. Le lait maternel.

Les feuilles commestibles comme les feuilles de manioc, d' épinard, de patate, d' haricots verts, contiennent beaucoup de protéines. On peut les utiliser pour la sauce, pour le riz gras.

Elles peuvent être aussi séchées, réduites en poudre et mélangées à la bouillie des bébés, afin d' augmenter leur contenu en protéines et vitamines.

27 Le gingembre

Mettez du gingembre dans vos repas très souvent. Cela vous donnera de l' appetit.

Mangez le gingembre simplement ou mangez le avec du miel ou du sucre très souvent si vous voulez être chanteur. Cela vous donnera une voix de rossignol.

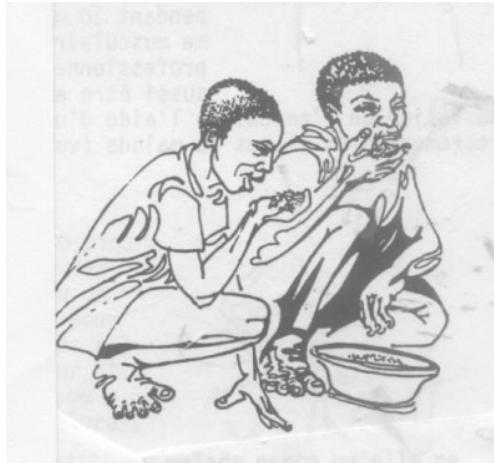
28 La carotte

- Le jus de carotte:
- une femme enceinte qui boit le jus de carotte pendant sa grossesse, peut avoir un accouchement facile.
- Un enfant qui a la diarrhée, s' il boit le jus de carotte, sa diarrhée se calme.
- Le jus de carotte est un remède contre les douleurs musculaires.
- La carotte rajeunit en détruisant les vieilles cellules.

- Il a aussi de multiples vertus.

29 QUE CONSOMMER POUR ETRE EN BONNE SANTE ?

MALADIES CAUSEES PAR UNE MAUVAISE ALIMENTATION



Toute personne a besoin d' une bonne alimentation pour croître harmonieusement, travailler dur et rester en bonne santé. Bien des maladies courantes viennent d' une consommation insuffisante des aliments dont le corps a besoin.

On dit d' une personne qu'elle est faible ou malade, parce qu'elle ne mange pas des aliments adéquats ou ne mange pas suffisamment. Donc qu' elle est mal nourrie ou **sous-alimentée**. Elle souffre de **sous-alimentation**.

- La malnutrition est la cause la plus commune des problèmes de santé suivants:
- impossibilité pour un enfant de croître ou de prendre du poids normalement
- retard de la marche, d' élocution ou de réflexion
- gonflement du ventre, maigreur des bras et des jambes, tristesse, manque d' énergie, gonflement des pieds, visage et mains, avec souvent des plaies ou marques sur la peau

- diarrhées, particulièrement celles qui durent depuis longtemps et résistent à tous les traitements traditionnels (comme l' emploi de **pain de singe**) ou modernes
 - infections fréquentes (abcés, otite chronique c' est à dire inflammation des oreilles, maladies des voies respiratoires et des poumons
 - cheveux clairsemés ou chute des cheveux, ou cheveux ternes, yeux secs, cécité (être aveugle)
-
- ***Ce qui arrive chez tout le monde sous alimenté***
 -
 - faiblesse et fatigue
 - manque d' apétit
 - Chéilité angulaire. C' est à dire plaies aux coins de la bouche
 - Pieds gonflés ou engourdis
 - Les problèmes suivants peuvent avoir d' autres causes, mais sont souvent provoqués ou aggravés par une mauvaise alimentation:
 -
 - diarrhée
 - bourdonnement dans les oreilles
 - crises ou convulsion chez les enfants en bas âge
 - maux de tête
 - saignement du nez
 - peau sèche
 - anxiété c' est à dire inquiétude nerveuse
 - maladie du foie appelée cirrhose

UNE BONNE ALIMENTATION AIDE LE CORPS A RESISTER A LA MALADIE

Une mauvaise alimentation peut être la cause directe des problèmes de santé qui viennent d'être énumérés. Mais, en plus, une mauvaise nutrition réduit la capacité du corps à résister à toutes sortes de maladies, et en particulier aux infections:

- Les enfants mal nourris ont beaucoup plus des diarrhées graves que les enfants bien nourris. Et même quand ils ont les diarrhées, ils peuvent en mourir.
- La rougeole est particulièrement dangereuse chez les enfants sous-alimentés.
- La cirrhose du foie est plus fréquente et plus grave chez les gens qui sont mal nourris.

Même des problèmes mineurs comme le simple rhume sont souvent plus graves et plus longs à guérir chez les gens qui sont mal nourris.

UNE BONNE ALIMENTATION AIDE LE MALADE A GUERIR

Les aliments dont nos corps ont besoin pour rester en bonne santé

Les aliments dont nos corps ont besoin pour être bien portants et forts chaque jour.

A chaque repas nous devons manger de chacun des quatre groupes d'aliments suivants:

1) *Aliments constitutifs du corps ou encore protéines*

Ils ou elles sont nécessaires à une bonne croissance, à la bonne constitution des muscles, du cerveau, du corps et beaucoup d'autres parties du corps.

Pour croître et être fort, il faut que la personne mange chaque jour suffisamment de protéines. Mais leur qualité est aussi très importante. Il ne faut pas manger ce qui est déjà gâté.

Ce sont donc les aliments riches en protéines de haute qualité: les oeufs, viande, poulet, poisson, poisson séchés, lait, fromage, lait caillé.

B- Aliments riches en protéine, mais de qualité insuffisantes (il faut les associer entre eux. Ce sont les:

- légumineuses:

la Carote, l' haricot sec, les arachides,les lentilles, les poids secs, le soja.

- Les céréales:

le mil, le riz (non blanchi), le blé, l' avoine etc

Il faut associer et les légumineuses et les céréales

- Ou encore associer les aliments riches en protéines de haute qualité avec les aliment riches en protéines mais de qualité insuffisante.

2) *Aliments énergétique: sucre et féculents*

- Ces aliments sont comme le bois pour nos feux. Plus une personne travaille dur plus elle a besoin d' aliments énergétiques. Mais un régime alimentaire qui est seulement basé sur les sucres et les féculents, affaiblit nos corps.

- Ne prenez pas uniquement ceux-ci:

Sucres:

Le sucre, le miel, le sucre brute, les fruits, bananes sucrées mûres, le lait.

Féculents:

Maïs, céréales comme riz, mil, sorgho, avoine, pomme de terre, patates douces, ignames, courges, manioc, taro et bananes plantains.

3) *Aliments de stockages d' énergie: graisses et huiles*

Manger beaucoup de graisse peut être nuisible mais il est sain de manger à chaque repas une certaine quantité de graisse ou d' huile.

A-Les aliments riches en graisse

Il y a l' huile pour la cuisine, karité, beurre, margarine, graisse de viande et également arachide, sésame, soja, noix de coco, avocat et le lait.

Aliments protecteurs: riches en vitamines et minéraux

Ce sont des aliments qui aident nos corps à bien fonctionner. Nous tombons malade lorsque nous ne mangeons pas ces aliments. Ils sont nécessaires pour avoir le sang, les os et les dents sains.

Les aliments protecteurs sont: viande (surtout le foie), poulet, oeuf, poisson, fromage, lait frais ou caillé, les légumes, surtout vert foncé et jaune comme carote, concombre), les fruits, les céréales complètes (comme riz pilé au pilon), huile de palme (vitamine A).

Notez bien (NB):

Baucoup de gens mangent de grandes quantités d' aliments énergétiques riches en féculents tels que le riz, mais, manioc ou banane plantain, mais ne mangent pas suffisamment d' aliment constitutifs du corp et protecteurs comme les oeufs, la viande, le poisson, les haricots, les arachides, les légumes à feuilles vert foncé et fruits.

Ces personnes peuvent être sous-alimentées car elles mangent beaucoup de féculents.

Cela n' est pas bon. Pour être en bonne santé, une personne a besoin de manger suffisamment d' aliments de chacun des groupes qui viennent d' être décrits.

Bien manger signifie manger une quantité équilibrée des différents aliments dont le corps a besoin.

30 Conjonctivite ou maladie des yeux ou (apolo)

Celui qui a apolo, qu' il prépare les feuilles de manioc. Ensuite il refroidit l' eau et la mette dans les yeux.

31 En cas d' impuissance sexuelle

Il ya une plante dont le nom en dan gouëta est gion (vous pouvez vous renseigner auprès des gens de Dan Gouëta) Beaucoup s' en servent dans les villages comme bois pour faire le piège. Il est élastique.

Si vous sentez une impuissance sexuelle, vous coupez ses feuilles, vous ajoutez du caolin plus un peu de piment et vous pilez le tout. Une fois pilé, vous pouvez de temps en temps boire une petite quantité de vin blanc connu sous le nom de bangui avec.

Ceci est un remède efficace contre l' impuissance sexuelle.

32 La déshydratation (la perte d' eau dans l' organisme)

Beaucoup d' enfants qui meurent des suite d' une diarrhée, sont morts par *manque de liquide dans l' organisme*. Ce manque d' eau s'appelle **déshydratation**.

La déshydratation est le résultat d' une perte importante de liquide : disons que l' organisme perd davantage d' eau et ne reçoit rien. Cela peut arriver en cas de diarrhée très violente. Ce qui est encore plus grave quand elle est accompagnée de vomissement.

La déshydratation est très grave chez le nourrisson et le petits enfants, car ils peuvent en mourir facilement.

Voici quelques signes quand on a la déshydratation.

- Soit on a peu d' urines et la couleur est jaune très foncé ou même pas d' urines.
- On perd beaucoup de poids
- La bouche devient désséchée
- Les yeux sont enfouis, sans larmes
- Si c' est un nourrisson, il a 1 inflammation de la fontanelle(petit creux sur le crâne des enfants)
- Pouls rapide
- Pieds et mains sont froids
- La peau n' est plus élastique

Pour en savoir plus, soulever la peau du ventre comme sur ce dessin. Si la peau met du temps à revenir à sa position normale, c' est que l' enfant manque d' eau dans son corps.

Voici le traitement contre la déshydratation

La personne doit boire beaucoup de liquide. Par exemple, de l' eau, des jus de fruit, des soupes...

Si la personne est très déshydratée, on doit lui faire un sérum (ce qui peut servir de méticament) qu' on peut boire. Voici comment on doit fabriquer ce sérum :

Prendre un litre d' eau, le faire bouillir, ensuite refroidire. Prendre 2 grandes cueillères de sucre ou du miel ou 6 carreaux de sucre ou encore 6 petites cueillères de sucre ou de miel, prendre aussi 1 petite cuiller rase de sel fin plus la moitié d' une petite cuiller de bicarbonate (charbon liquide) si le malade ne vomit pas. Mélanger le tout et donner à la cueillère chez le nourrisson.

Donner autant de verres que possible en proportion avec le poids de l' enfant. S' il vomit, augmenter la dose. Si l' enfant a la diarrhée, remplacer l' eau avec l' eau de riz. Toutes les 5 minutes, donner ce sérum par petites gorgées jusqu' à ce qu' il commence à uriner normalement. Si c' est un adulte, il doit boire 2 litres d' eau par jours ou même plus. Un petit enfant doit boire 1 litre par jour.

Si le malade ne peut pas prendre suffisamment d sérum buvable dont nous avons montré la fabrication, ou s' il vomit tout ce qu' il a avalé et qu' on peut arrêter les vomissements, alors il faut aller voir un médecin.

33 La diarrhée (2)

Celui qui a la diarrhée, doit :

- boire la soupe de carottes. C' est à dire carottes bien cuites et données avec leur eau de cuisson plus sel.
- prendre le pain de singe (fruit du baobab) bien propre, qui vient d' être enlevé de sa coque et dissout dans de l' eau un peu sucrée. Boire l'infusion.
- Manger de la banane bien mûre.

● 34 Le miel, remède efficace

Si vous avez une plaie qui veut pas guérir, appliquez le miel la-dessus. Elle se cicatrira vite

**‘Pë ‘ö- -nu -dhiang ‘dhö zë ‘sëëdhe ya- ‘gü, -a -nu ‘tɔ -
bhiëë =nɛ:**

1 ‘Yuöö- “gleen -ya =nëng mɛ bheä”	3
2 “Yua ‘ö mɛ -kë mɛ ga -yö ‘ko “dhiü -dhe -nu ‘gü (=gla “kpɛɛ)	4
3 Dhebë ‘ö ‘gbiöö- ‘ö dho- kë- -kɔ ‘ö- -bha kö -yö ö ‘në ‘kpɔ -yi dɔ	6
4 König bhe “sɛɛ, =bedhe “gbu- -mü	6
5 Kwi ‘kun -yua	7
6 ‘Yuöö- “gleen -ya =nëng mɛ bheä” (2)	9
7 -Bhangglöö (-bandhe), =bedhe “gbu- -mü	9
8 ‘Ü “ta ‘sü sië kö -kpaa ‘në -yö ‘dho ü “yënng	10
9 ‘Pë ‘ü- -bhö ‘ö ü “gblü ziö sië	10
10 ‘Ö ü “piü ‘ü kë ü faan ‘gü -kpɛawo	11
11 ‘Ö ü “piü ‘ü kë ü faan ‘gü -kpɛawo (2)	11
12 =Mlɛɛ =ya ö “dhidhi -pen ü “yënng	12
13 “Sɔn kë	12
14 -Dhiëë =bedhe	12
15 -Bhangglöö -dhü “yi	13
16 “Üü -dɔn ‘ö ‘në -nu -kë bha, -a =bedhe	13
17 ‘Mɛ ‘ö- ‘gu =ya ‘ma- -bha	14
18 ‘Mɛ ‘ö =gwan =ya “kan- -ta	14
19 Dɔn “kpɛɛ =bedhe	15
20 Dɔn “kpɛɛ =tɔ =bedhe	15
21 “Kwi -naa ‘gbɛsɛɛ ‘yaa ‘mɛ ‘ö- -gɔ	16
22 =Dhe ‘ö “Kwi -naa pë -böö ‘ö ‘wo wo “sɔn -zu ‘ka ‘yaa- -bha	17
23 ‘Mɛ ‘ö- bheä” -dhe =ya ‘to -nɛɛsü	17
24 ‘Mɛ ‘ö ‘kpìn- ‘dhö- kë sië	17
25 ‘Mɛ ‘ö yi ‘yaa -da sië- “yaan-	17
26 -Dhioo -wo -nu ‘ö ‘wo -së kwa -bha ‘ka	18

27 "Sεε -slëë	18
28 -Bhöpë 'bha 'ö 'wo- -dhε karötö, -a kë -yë	19
29 -Më 'ö 'kwa dho- -bhö kö -kë "klüüklü -sü -yö kë kwa -go	19
30 "Yan kë -yua (apolo)	25
31 'Mε 'ö- -bha gɔɔn- -dhε 'yaa -tiaandhe	26
32 Yi -bha -go kwa kwi 'gü -sü	26
33 "Gblü ziö	28
34 "Zɔn "yɔn bha, = bɛdhe -mü	28

Table des matières

1 Lorsque quelque chose reste au travers de la gorge	29
2 Polyathrite ou le rhumatisme articulaire	30
3 Une mère doit connaître le jour de son accouchement	31
4 La barbe de maïs guérit les pieds enflés d' une femme enceinte	31
5 La fièvre	31
6 Si une arête reste au travers de la gorge (2)	32
7 La papaye mûre, un bon remède	32
8 Si un insecte entre dans votre oeil	33
9 En cas de la diarrhée	33
10 Pour être toujours en bonne santé	33
11 Pour être toujours en forme	33
12 Si le serpent crache dans les yeux	34
13 Si votre dent vous fait mal	34
14 Le fruit vert du papayer	34
15 La sève du papayer	34
16 Le remède contre la coqueluche	35
17 En cas de la constipation	35
18 Comment arrêter l' hémorragie du nez	35

19 En cas d' une toux sèche	36
20 Pour ramollir la toux sèche	36
21 Si vous n' avez pas de brosse à dents	37
22 Si vous n' avez pas de dentifrice	37
23 Si vous avez mal à la gorge	37
24 Si vous avez le rhume	37
25 Si vous avez l' insomnie	37
26 Quelques conseils	38
27 Le gingembre	38
28 La carotte	38
29 Que consommer pour être en bonne santé	39
30 Conjonctivite ou maladie des yeux ou (apolo)	43
31 En cas de faiblesse sexuelle	43
32 La déshydratation (perte d' eau dans l' organisme)	44
34 Le mile, remède efficace	44