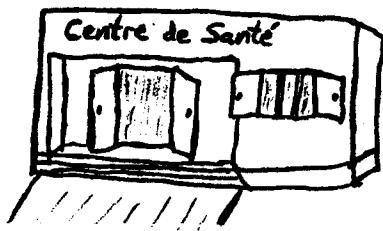


# LN BA NA NYAAĞB BEM HAARN LEE



## **“Comment être heureux en famille”**

**“Mieux vaut planifier les naissances que de vouloir avorter  
et comment tenir ses enfants en bonne santé.”**

Auteur : Centre de Santé :

BAGUEWABENA Jean  
TCHONDA Brigitte

Editeur : Equipe SIL Nawdm

Illustrations : p.11 - Programme Elargi de  
Vaccination (Ministère de la Santé du Togo)

Publier par Action Santé pour Baga (ASB)  
(Centre de Santé)

avec le concours de SIL (Equipe Nawdm)

3ème trimestre 2004

**Ln ba na bá keem bii ka kpaa**  
**rea fui n ln ba na bii bém n**  
**gbanun lamεεgu lee.**

Tonaka sokla neerm hom. Han da ba fià biiriitn ka ban yal lee, n ka kpafì n fobefigu na fià ked viilaan laa yagni jaba fièn.

Goor diir fià da n fièm fuuga n ka bag na fià ree-ka. Ha da miil hom na huri ba yofi ka kpafì gemm. Raëbia na bà voolm n nan want tiit wo dabii, gafì..... . Ha da miil na ka fià bag na fià tag n welee hurfii, fuugee l` kpafì gemm l` saa yem.

Kunyøju deb kan bafidg nnii. Jiim t ka ror-wu herufì ka kpaa jefinta; nodgu t ta fièm fià ni l` bafir na safì na fià ree fuugee, dabuga nnii han da kaglg fià kwæebn safì na fià ree fuugee. Bá tu-wu n san n døgdaa. Reekan døgdba t jum kwæewr n ñmeenm safì na bà nyuñ bà taadm-wu l` bafir na fià da rufida l` kpafì heee. Welee da fiera fià guuñ liëbiir kòd ka dah raga bá taadma fià ni nodguu. Lee n l` kaann l` gbaad-wu, gwëntafì fià ka ta kpaa huur kidga wo weem.

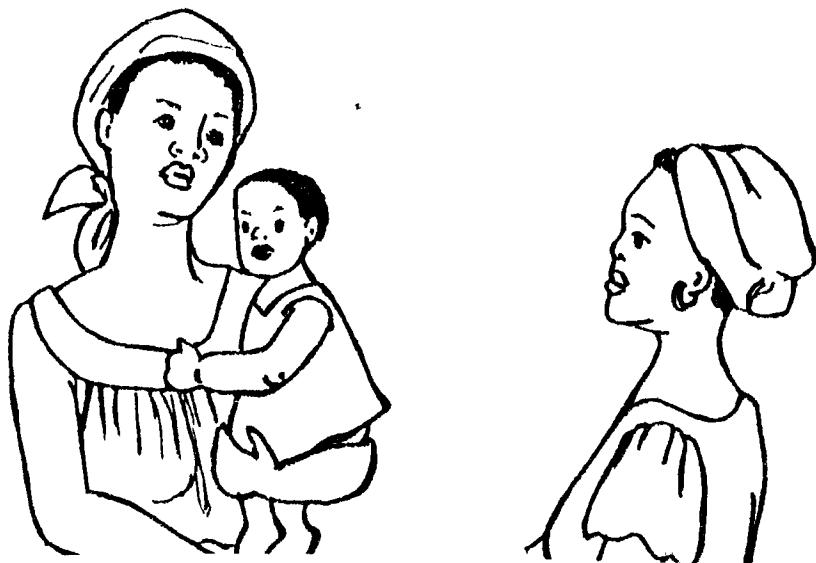
Bina fiareñi n fià kaann Tonaka t yølm Bakotea  
n ka bag na fià meed bii. Êan da n fiem fuuga  
lee, kidii hitafhi n hi kaann fuugee t tefid.  
L` fiem-wu welee tomb mrefi ka tagd taa. Êá  
sidaa reba t ka boñco na fià saa tiiba kpëfdr fià  
haweeem na fià daa maadm; laa na fià yønta laa  
fià sidkpeema fiëna-wu. L` ba na wii moma miil  
hom na fià fureebii kaa nnii In ba welee. Maadb  
fuugu kofin tii kaa nnii fuuga nn kpaa kadaa.  
Gwelja fià diila fià fureebii kaa l` kena n gwëet  
wun fià sid l` huuga n ta haar tiiba mëñi', jiwhi  
mad-wu.

Êà teel Simaka yala Kpaango l` fiera bina fià  
liifha. Ka ba n bufoka ka ba n kidii hiroond n ta  
lilm fuuga fiëb. Êà kpaa mi In ba na fià fi lee fià  
ree fuugee fià dafi volgee jugu. Êà san n fià teel  
Haëgbñëna wee na fià hewl-wu rarm.

Wii yala Warnka l` fiera bina kôd. Bà ba n bii  
hitaf'. Bee da kewlg n kpaturu fiù weraa In ba na  
bá keem bii fiuu tiiba hagla, bá bii t ka yata taa  
bina fiataf'. Bà huma n taa hom ka fiëna ñmëeg  
taa man bà bii ba n gbanun lamëegu. Haëgbñëna t  
boñco Simak na fià daa ree fuugee.

« ¿ Ba n bëhii kakaku le n ka kpaa bag na  
fuugee bëm kan laa ? L` ba na v` miim na ka v`

ban bëhii hiihii l` ba na dögdaa bëhii le ba si-v  
huru v` ree-ka l` ba bá miibn. N` huri nii nn mi hii  
ba gemm; ba v` bee v` kpi ? v` bufókee bidg bë ?  
Miil na ka v` la fetg n kuum noonn vn kóhdg bii  
ba na fubëhgan, ? bagl biilm na v` ku buga ka ba  
v` ni kee ? »



Ban sçgaa lee Simaka t bëhico na : « L` ba na  
mà saa mà buga fiëelgm mà sohdg ka ba mà  
raawtn kee. Mà nya wun mà yaaëb bà bëhico na  
mà beheem kpañ hóm. ? Maan fe laa ?»

Haëgbñena t bëhico-wu na fià san fià nyaan  
fögba dögdbaerma fià si-wu rarm fià hewl. Na fià  
ba fià ta biir-wu na l` kpañ na fià saa bugee  
fiëelgm.

Îhan kewlg n diil fià tuur Haëgbñena hagla lee, n san n yum saajfaam n dool-wu gwætii. Wii t bñhco-wu na biilm Haëgbñena ba n gobiint, In ba na v` beheem kpaa ba lamenegu lee, la safm-ka welee kakeñnan m` daa difaa kpaalaa.

Døgdføgwii t bñhco-wu na fià ta jum diit tiit ka ta saf bugee fià ta manyiim-ka hñm. Ïá kulii haaga n san bñhco Kpaangwu welee, wii t tii n tør-wu. Ïá dan san yum fià tuur Haëgbñena n bñhco-wu hagla saajfaama nn da sir-wu hee.

Fuugee t manyii hñm. Bugee, kee t ñmel ka gbanu n ka ba tom-tom ka ked hñm. Fuugee nn dan buum, Simaka t maadm budaaga ka ba bibifgu n safm haarii mendii nyaägb kpaalaa.

Goor diir Simaka t dan ñmetgii fià tuur Haëgbñena man na fià biir-wu lan nnii gwelja fian ba nyaägbn fian sofndg fià bafilb n fiem b` jugun ñmeeëgb n ka ba n budaaga lee.

Haëgbñena t bñhco-wu na : « Ka sug na v` daa lcoodrm welee bñfiguu nii, l` ba na n` kewlgm bà weraa In ba na bá keem bii bee lee. Huri ba yñfi, lee bá weraa In ba na bá keem bii lee bee ba bà tørg-n. L` ba na v` san v` nyaan Kpaangwu welee l` kñtñd na l` ba na n` sñgii n` hom n taa.

## **Kpaturu fú weraa In ba na bá keem bii huu.**

Simaka t diil hóm Haëgbfiena nn bed-wu tii n san bëñcë Kpaangwu welee. Bà sògii n yum na l` ba hóm na bá san bà nyaan kpaturu fú weraa In ba na bá keem bii huu, fù werii-ba In ba na bá fiém lee.

### **Huri In gbaama fii.**

- a) Buga fiëelgm herufi safi huru na kidga huurb daa ñmetgn weem l` ban ta kidii hiroond; gaamrii fuuga kpañi kà bee kà fie.
- b) Tulgu löjb : Herufi fiateekwæen kakefnan kidii hiroond safi huru na foga miig fià goora. Lee, welee goorfiee nnii In bà na fià kpæem.
- c) Ni nyaalm huru : Nyaalm miim nnii m` ba haalgu foga kwæebn. M` wen ba m` fiém kôd ka ba haalgu kpaalaa, ni roond t ka nyofri nyofri. Lee l` kpañi na v` n v` sid n tañ.
- d) Goora kaalb huru.

Ka fii bag na fià kôtg hurfii ni fiuuñu, fià nyaan dögda.

## **Dögdaa huri.**

### **Raga.**

- a) Rağbia bee.
- b) Hinii : Hì ba jugu-jugu. Hiihi bee ka hiida kidii hireñ', volhii bee ka hiida kidii hitañ'.
- c) Ragr diir ta bee bá lœ foga bagrn. Dii hiida bina hanu. («Norplant»)
- d) Bii ta bee bá lœ foga maadb fuugun bii hiida bina kwifñr.

### **Dedgm**

Ngmeeëgb fiëb foga man ba na huru huuhun ban tagaa n keem fià maadb fuugu rugi. Baa bá bee bá ta fie welee daawa man. Welee hurhnu ba na bá ban bii n ka ta kpaa bag na bá mœög buga maadb bee refñu nnii.

Simakwu n Kpaangu bá kulii haaga n san buuñ hœm hagla ban to-ba fiee fiën n tii n lœgm huru huuhu. Ban biir-ba weem hurhii hœmgu n fi bœfñgu. Lee, l` ba na bá ked dögdaa goora ban lœ-ba fiee jugun.

## Ln ba na t` hem t` bii ba n gbanun lameegu lee.

Haÿbhëna ban teelfii bà hoñ-wu na Hòmnaka ka hoñ fià sid na Kpatkatôla. Bà ban bii firoond hì bina nyôñr taa. Ha ta bigda buga fià kaa ka ban fuuga. Kpatkatôla kpaa ko kôd, diit deb t ka bee-ba n gemm. Kòm gaamrn Hòmnaka kpaa yuuña bii na fià dig, há bii ju kunyôñu n kòm, Kpatkatôlwii yaagr gilma n daam nyab n jañ'.

Goor diir Hòmnaka t jum kwëewr n san n yum Haÿbhëen n gbaam-wu na : « ¿ Hëna lan v` bii t ka kpaa hëna bëfii gaama biñ ? Maa refi hëna bëfii hëruñ'. ¿ L` ba na mà hë laa ? »

### Bii tab n hìnii kooñ.

Haÿbhëna t gbaam-wu na : « ¿ Keda gaama biñ ka taaw v` buga ? » Hòmnaka t leed na « Haai, liilawen mà kpafî n gaama. »

Haÿbhëen na : « Miim na ka v` ked hëruñ dögdaa bà taaw v` buga kidga wo kidga, baa bà bee bà hiluum v` buga gbanun lamëegu. L` ba hòm na v` ked ka timla bà hiluum-ka hëruñ, ka bii lakla-ka, bà torg-ka. »

Hömnaka t leed na : « L` ba gobiilm vn bed tii; mà kpañ n liëbiir ln gbaama dii, tii kaa nnii man kpaa ked tab.

Haëbfien na : « Jantja kidgan ï kpañ v` bee v` nyaan welee liëbiirii ? Wombgidgu daft nnii. Miiln, mà diila na lag bii nnii. Ka v` ked hëruñ tabii, bà ta bëfisom-v lan nnii ln ba na v` kooñ buga finii lee. Lag wadga laa finkooñkañgu laa fingga ragrn vn ba v` dafñ, bukai finii kooñ man fat kpañ'. ï Nyin koora v` buga finii ? »

Hömnaka t leed na : « Maadb n b` kaann ban kooñ-hi. Goorii n jana mà ban ta san ban dögdaa. » Haëbfien na « Miiln, ka v` kpaa lög finii kooñ na bii nnii, ï lan nnii v` bii nn ba hiñ bëm n gbanun lameegu ? L` daa fiem-v yølaa, lag v` bii yandaba laa hiñ yøgmba fiëna-hi na hiñ bëm n bëfii. L` ror v` nigiigu man. »

Haëbfiena t gbaam Hömnak na : « ï Miil finii hiihi ban kooñ buga na bëfii daa mad-ka hii ? » « Haai » Hömnaka nn leedg nnii.

Safñ, lag bëfii menii beel n finii. Hinii hiihi bee bá kooñ na hiñ kagr buga n bëfiberniinhina. Hiñ ba hiroond :

- 1) Khaarbermu hinga bee.
- 2) Nakpañbelja hinga bee.
- 3) Difterii hinga bee.
- 4) Jañkpalañm hinga bee.
- 5) Khaarparmga hinga bee.
- 6) Kutaafiint hinga ta bee.

L` ba na t` kagr t` bii n welee bëfii hí maadb kwékwélmn. Kpay-n finii kooß wadgu :



¿ Må finii  
wadga ba tee ?

- Khaarbermu hinga n nakpañbelja hinga; ba koo-hi bugee maadb goor yelmaa.

Ka buga t ta laara ñalbleñ l` ka ba na bà  
kuu-ka difterii hinga n jankpalañm hinga n

kpaarkparmga fingga. Bà bewla finhii tafrbee raga n taa lee l` fiem finbilmga le ba kuu-ka na l` kagr bëfhiif tafrbee. Laaleblr goorii nnii ban kua welee fingeet. Bà hofl-ka na «DT-coq». Bà hewl kan nakpanjbelja fingga.

- Ka buga t ta laara kwifr n dyendii, bà kuu-ka finii hireñ :
  - «DT coq» refdrm n nakpanjbelja fingga.
- Ka buga t ta laara kwifr n hanu, l` ta taara na bà mœog-ka fingga kuum.
  - «DT-coq» tafrm n nakpanjbelja fingga.
- Ka buga t ta kidii hiwefi laa kwifr l` taara na bà kuu-ka kutaafünt fingga.

Ban kœœ bii lee ka ta safi-hi «Vitamine A». Ka v` ked ka taaw buga bà ta bœfœom-v` l` wen ba na v` kœœm finii lee.

## Dihɔmt

Haëgbñena t ka fela na : « Ḧiluub heruñ n dihɔmt deb kagra bii fiñ na hì bñm n gbanun lamæegu. ¿ Miil dihɔmt kɔtɔd ? »  
« Haai » Hɔmnaka nn leedg nnii.

Haëgbñena t went fià diila ka bɔñco-wu na diit tn ju tii mentii kpaa fiñna ñmæeyemb t` gbanun, l` ba na t` room t` diit. Diit bee haw mtañ jugu jugu :

- 1) Diit t sañ gemmnt wo malfia, jowa, figm, yaamarona n rona.
- 2) Diit t manyaa gbanun tii wo jivaat n tiroona wo leemfi, leem dai, fiyaba, n taama.
- 3) Diit t hafila gbanu tii laa berñb wo namt, fiñlii, fefma n kɔñlea.

Bukai hí ban ta kidii hiroond hii, hì nyamba befeem beel dañt hì neermn.

Lee n l` kaann bà da ba hewl kan nyaam, lag nyaam yɔñ'.

Baa bà bee bà lɔg jowa laa malfia sumii hitaf n soojaa sumga kayen, bà dam bà sɔd bà neem welee bà dam nyaam.

L` moog n nongan bà lög jowa laa malfha sumii hinaa bà sōd fəñmbiim sumga kayen n tiira sumga kayen bà neem. Bà daml wantii jugu jugu sañ n keem n sōdm n san nam.

L` kpañ na joomii gëtg laara ñareñ'. Ka buga la nyi nyaam laa kà jul diit l` ba na kà ñeem kakeñnan bina ñareñ'.

Ka sug na v` fiom hõm v` bee v` tagd wo ln gbaama lee, l` ba na v` san v` nyaan saajfaama wii biir fià nyatg-v hõm v` fiom. Miim na ka v` sañ v` bii dihõmt, hì bẽm n gbanun lamæegu.\*

\*Ka bo na v` miig gwæet kod l` bafr n dihõmt jugun, l` ba na v` dafñ wadga ban hoñ na : « Ln ba na bii reba mad-hi hõm lee » kee. Bà gweedrna-ka lemu (100 F).