

de ma no ye nwanwa boroso. Yesu see no se: *Obiara a onom nsuo yi bie no, osukom bede no bio. Na dee obenom nsuo a mema no bie no, osukom renne no da; na nsuo a mema no no beye nsuo abura a efifiri ko daa nkwa mu wo ne mu.*

Yohane 4:13,14

**Nsem a y'akwere ha no nye nea ewo se wode ye ayaresa afofuo, anaa wohyehye ma oyarefo, anaa wode sa yadee. Enti nsem yi ne n'akwan no nyinaa ye nsunsuanso a eye nnipa a ode redi adwuma no so nko ara. Se wope yadee mu nhwehwemu, yaresa anaa akwankyere bi fa wo tebea bi ho a, kahu wo yaresafo. Ayaresa nso a, hunu Oduruyefo Kese no (Exodus 15:26)*

16

Ohye ne Nwini Ayaresa

Wotumi de ohye ne nwunu aduro no boa nnipadua nkwamoa no ma otumi gyina nsaa yadee ano. Rede nsuo hyee ne nwunu no redi nsesa wo honam mia so no boa ma mogya di aforo siane yie nam so yi ntini a ato mu yea, ne apo so a ahodwo mu. Eyi nso boa yi yaw ahodo nnipadua no koraa. Akwan ahodo pii wo ho a wode nsuo hyee ne nwunu yi ka nnipadua no. Emu mmiensa nie: 1. **Bokiti nsuo hyee ne nwunu.** Eyi ye ma ensa ne enan

12

Nsuo Anwanwa Dwuma no

So wonim se wope se wonom nsuo dodo a wo nipadua no hia nyinaa a wobe nnom galon ahodo 2,500 dabiara da? Nsuo ye nnipadua no nwuma ahodo no nyinaa safoa. Yen tiri a eye ne se, nnipadua no tumi de nsuo a aye adwuma no san di dwuma foforo bio, gye nsuo ketewa bi. Nsuo ye osoro nhyira a esom bo paa ara. Na se yede redi dwuma yie no ma apommuden.

1

Nsuo wee ho nsenkyerenee akese mmienu ne tipaee ne honam a awo, hwene mu nsuo ne hwene mu mogya nso tumi ye nsenkyerenee no mu bi. Nsuo ma nnipadua no mu amamae ye hare de fa wo mene mu ebera a wonhunu. Na se w'annom nsuo dodo a ese a, amamae no mu pi na eye duru, na entumi nko na w'adwene ne se woyare, ebera a eye nsuo pii ara keke na wohia.

Ano a awo ye nsuwee nsenkyerene a etwa too. Amerikafo oha nkyemu aduasa nson (37%) nsunom no ase ama se nsukom de won a, wodwene se okom mmom na ede won.

5

na w'anyehye oyarefo no. Fa mpepaho no ka wonsa hwe ansa.

Saa ayaresa yi mu no nso ye sima mmiensa nsuo hyee ne pare aduasa (30 seconds) nsuo nwunu.

Si so mpre ahodo mmiensa. Fa ohye no firi ase na wie onwunu no so. Wobetumi ato so nna dodo biara. Wo ohome mu nyarewa titiriw mu no, ewo se wohwe se ebera biara no oyarefo no ho ye hye. Popa akwaa biara a wode nsuo aka no yie. Ebeye papa se oyarefo no beda ntoma kese mu, mpo yarehwe no akyi.

14

Nsuo nwunu amiamia: Wo betumi de nsuo nwunu amiamia wo ho, nanso ne papa mu ne se obi foforo na oye. Amiamia no ma akwaa a ewo yen mu no ye adwuma yie, wedee no nso nya fawohodie, ema awo ne mframa mu nyarewa no tumi no so te, ma nkwamoa no ahoden, ma mogya di aforo siane yie, yi yi nnu bone bi te se tawa (tobacco) na ema ahoden ne apommuden.

Fa nsuo nwunu gu adee mu, ntoma ne mpepaho (towel) biako. Fa w'adwene kye nsuo no mu: nsa nifa, nsa benkom, enan nifa, enan benkom, w'akyi, w'afu ne nea eka ka ho.

10

Nnipadua no nsuo so te beye oha nkyemu mmienu mpo a, etumi ma awerefiri, nkonta a entumi nsisi so so ne atwere a aka abo mu mu. Adwene no nkwamoa no mpo firi ase fon ebera a nsuo no so ate akye no.

Nea otweree nwoma a w'ato din se Your Bodies Many Cries for Water ka se "***Ene bere yi mu nnipadua no mu yadee akese no nyinaa farebae ne nsuo a awe koraa nnipadua no mu.***"

3

wo nnipadua no behia nsuo a eboro so pii.

Wo mu duro ÷ 2.2 = Nsuo mu duro a ese wonom da biara da.

Wo tumi de nsuo sa yadee ahodo pii. Nsuo a egu nnipadua ani no ma nnipadua no ahoden sonowonko ma no ko yadee. Saa ahoden yi bi ni se eboa ma mogya tumi de mmframa pa, ne nnuane nnuro ko akwae nyinaa mu, eboa ma boro firi akwae no mu, eboa ma nnipadua n'asraafu no dooso se ebeye a nkonim beba ama nnipadua no yadee biara mu.

7

Nsuo a yen hyeda nom no ma yadee ahodoos nsunsuansoo ye kesee nnipadua no mu. Yadee bi te se ahokeke, ntehyewa, tipaee, akoma hyee, yen mu ne yen apo so yaw. Akoma yadee ko soro ebera a nnipadua no rebo mmoden ate nsuo a erewe nnipadua no mu no.

Nsuo wee nso ma asikyire yadee, dwonso twaa mu yadee, mogya wee, sawa mu yadee, kesee mmorosoo ne mpo kansa, ma eye mmere se obi benya bie.

4

a yadee aka anaa ahonhono. Sima mmiensa nsuo hyee ne pare aduasa (30 seconds) nsuo nwunu.

2. **Nsuo hyee ne nwunu adwadee.**

Sima mmiensa nsuo hyee ne pare aduasa (30 seconds) nsuo nwunu.

3. **Nkyekyeree.** Eyi ye ma kokoo ne emu nyarewa. Mpepaho bi a w'akyim mu yie wo nsuo hyee ne foforo nso nsuo nwunu mu, na ato kokoo no so boa wo ohome mu amanee ho. Rekyekyere mpepaho no wo kokoo anaa yafunu so no boa na hyee ne nwunu no ye adwuma yie. Ense se nsuo n'ano boro dee oyarefoos no betumi so. Hwe yie

13

Nsuo Ayaresa ahodoos Mmiensa

Kokoo: Se wo wo asikyire yadee a, emma nsuo hyee biara nka wo nan ase; na se wanya Raynaud yadee nso a, twe wo ho firi nsuo nwunu ho; se wowo asikyire yadee, sawa mu yadee, w'afa yafunu, mogya mmorosoo, mogyaa eso atee anaa akoma yadee nso a, twe wo ho firi nsuo hyee adwadee mu. Fa nsuo hyee hye asee bokoo, efiri se, se woye abofra anaa opannin a, wobe tumi abra.

9

Wobe tumi de adi dwuma nnipadua no ani anaa nnipadua no mu, wo bere a wo renom no.

Onyame asem mpo de nsuo gyina ho ma fawohodie wo yadee mu. *Na monsom Awurade mo Nyankoron na wahyira w'aduane ne wo nsuo so, na mayi yadee afiri wo mu.*

Exodus 23:25

Amerikafos oha nkyemu aduooosoo (70%) nnipadua nsuo awe.

Dabiara ne emu bre no farebaee a edi kan ne nsuo a enni nipadua no mu. Nnipadua no nsuo no so te a, akwae no nnwuma no bere ase beye oha nkyemu mmiensa (3%).

2

Redo Asuko, te se wode nipadua no kosi wokon wura nsuo a aye nwunu kakra sene nnipadua no.

Wode boa nea ontumi nna, adwene mu haw ne mmaa mpaninfo bere mu haw ahodoos. Da mu beye sima aduonu, na fa nsuo foforo gu so se ebeye a enye hyee. Wobetumi nso de Epsom nkyene anaa nhahanma agu mu de asa yaw wo wedee no mu. Firi nsuo no mu berew, na wedee no atumi asesa yie. Nsuo nwuma no ho nsunsuansoo no koso ye me nwanwa, nanso nsuo a Yesu

15

Atenka akwaa no nyinaa de ahomeka ne ahoden ye won nnyuma yie ene mfasoo pii a aka a yenya no nsuo mu.

Ebre biara a wode asukotwea beto enan a afirikiyi so anaa wode nsa a ahyee behye nsuo ase biara kae se nsuo ayaresa na worehwehwe. Nsuo ayaresa nnye ya, na enhia biribi kesee bi ara, gye doroben a nsuo firi mu sene.

Nsuo ayaresa ye papa efiri se nsuo nni adubone biara, ewo bea biara, na ne boos nye den.

8

Enye se yenom nsuo pii ara keke se ebeye a nnipadua no nsuo enwee, na mmom ese se yetwe yen ho firi nsa, coffee, tea, nsa dokodoko ne nea ekeka ho efiri se ema nnipadua no nsuo no we ntem so. Se wonom eyi nom bi a, na ese se wonom nsuo mmoho mmienu de hye anan mu.

Nsudodos a ese se daa wonom ni. Fa wo mu duro (pounds) na kye mu mmienu akwiripoo mmienu (2.2). Eyi ne nsuo mu duro a ese se wonom dabiara da. Na se wo wo beae a eye hyee anaa ope wo dee a,

6

Fa ntoma kuri onipa no ho. Fo mpepaho (towel) no nsuo nwunu no mu na kyim mu. Fa mpepaho no fa wonsa ho. Fi asee firi ne nsa, na yi ne nsa no na twi ho ntem so ko soro ne fam nko. Fa ne saa ko n'abati ne ne honam dua no nyinaa. Ma ntwitwie no mu nye den na ntwi mma no mmpira. Se wo wie akwaa no mu biako a, popa ho na kata so. Toa so wo akwaa ahodoos no nyinaa kosi se nnipadua no nyinaa benya kyefa.

11