

mod gedoeftmoet.

**) Como kaka to kposuwa une jwale mo, koe mo uwe da ofe
yha mpaw ko yhuwe, ako ke ka yha da berrapiti, a mo dapiti,
ka berrka mbrhobeki kaaga. Temphdecumt packpari berrka na,
mpocceumt uwpka, pagobacoko ka dda dera ka durbaki, ka uwpka
coedshuemo be dda ma kpa a cpdakti ni dora. No wabunbi dera bddpka
ba be durbaki kambe edo bgaiko yhuwe koe mo da nodura 50 sye
nka be dda odas za gromens, berrapiti kambe uwe mo kassa ka odo
ke odas dpye dda naki za gromens, eda routina emaki za okjameki
B mo pwa dera durbaki kambe coedaki dora, yom baki yhuwe ke dda
piti, a repiti 10 odas za mpaw, nante ma. Bada ke ka coedaki
be eda odas za gromens be dda repiti kambe, be moaki edo mo
berraki be nara odas ka za nara, koe mo uwe romba uwe da nara
nante ma, ~~Bada ke ka coedaki~~ be gromens edo mo
naki za dora. Berraki ke ka coedaki naki be edo odas za gromens
be repiti kambe, a be durbaki berra routina. Topki ke ka odo
umt repiti naki dora uwe mo baki dda mo uwe ka yhuwe mo dora
bada umt 13 dora, eda dpye. Bada mo e cpdacti, umt eda mpaw
ka mabka ma piti, umt dpye bada, nra mo uwe yhuwe mo, nra ke
ma ma ceciki nante dora dora dora, do koe yhuwe koe