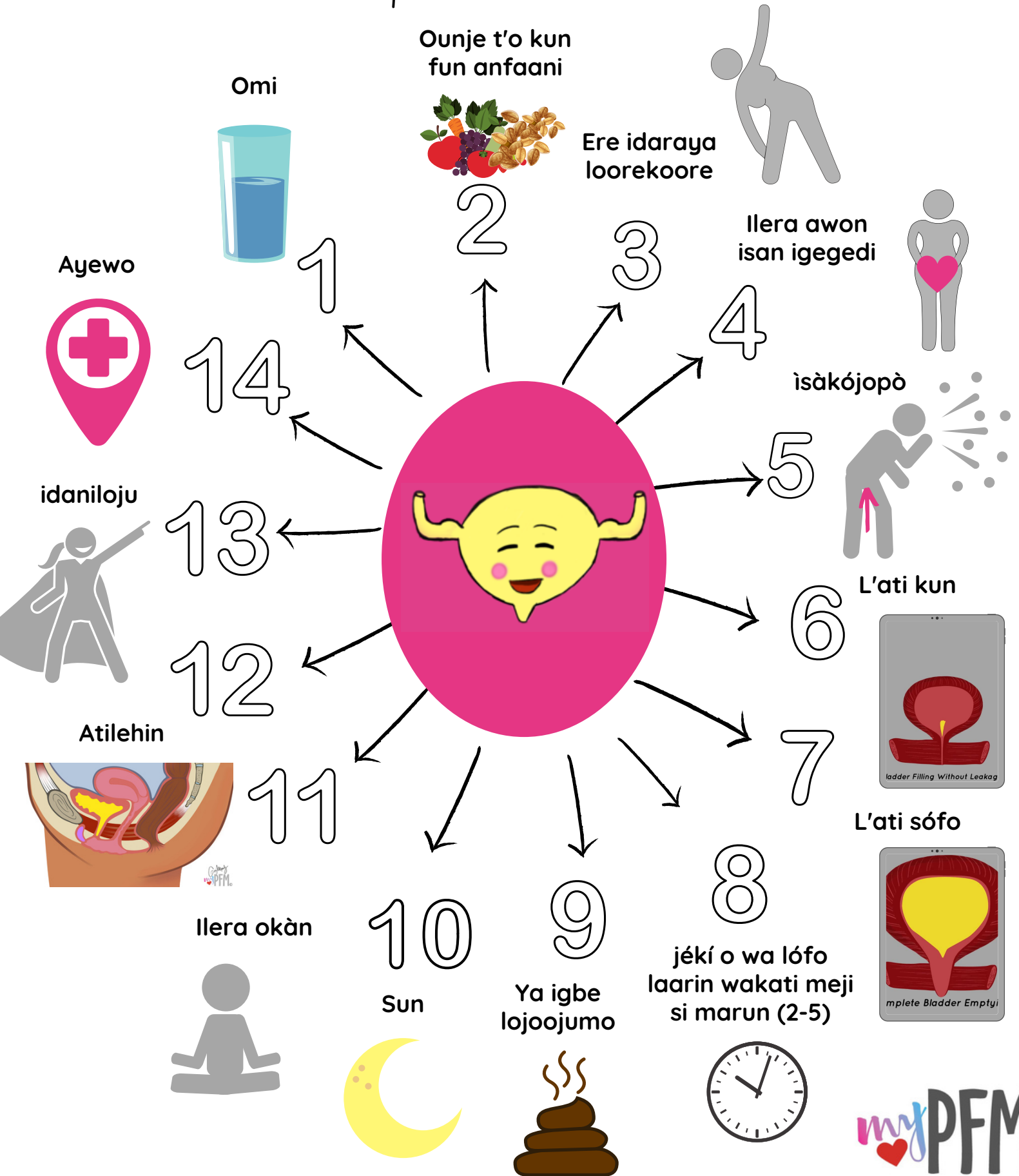


Apo ito ti inu re n'dun f'eran ...

Ona l'ati mu apo ito wa ni ilera ati inu didun



1

Mímu omi t'ò peye se iranwo ki ìgbé maa ro kòsì maa kojá lo deede ninu ìfun re.

2

Ounje to kún fún fiber pupo maa se ìrànwó fun "àwon ìfun re láti ma sún bí ó ti ye". Ounje tó kún fún fiber bi àwon àgbàdo tó ní èpo, àwon èso àti àwon èfó.

3

Ere idaraya loorekoore ma se ìrànwó lati je ki ètò ounje ara re kó wà ni ilera kòsì maa sise daadaa. Kò dá e lójú? Kinni o maa n'sele ti eniyan "ba n'rin pelu aja re"? Been! Aja a maa ya igbe!

4

Awon isan igegedi tó wa n'ilera maa ndi mo ona ito(fùrò àpooto) l'ati mu k'ò pade ati si nigba t'ò ye. A nilo ona ito l'ati si ki ito le jade laisi pe à n' gbin tàbi à n' ti itò jáde.

5

A dá àwon isan re yii lati se àkójopò arawon l'ati je kí o má jo itò.

6

Àpooto dabi balloon olomi. Óye kó kún kosi ran. Ti eniyan baa n to koto kun léra léra, o maa n fa aisan ito ni kiakia ati ni òpò igbà.

7

Àpooto re ye ki o sófo taara leekan soso laisi pe o n gbin tabi ti ito jade. Gbigbin, títè tàbí fífún pò le faa àwon aisan omiran bii sisofo apooto ti o pé àti àikójopò ilè igege'di.

8

Títò loorekoore saaju wakati meji tabi ju wakati marun lo, lefa àwọn wahala miran.

9

ìfun ati furo idi to kún pèlú igbe líle lefa keyan to sori ibusun loru ati awon aisan ile ito miiran. Yiya igbe lojoojumo maa mu ki àpooto yo.

10

Àpooto t'ò wa n'ilera le sun moju laisi wipe eniyan ji to ju ekan lo. (Awon t'ò ti ju omo odun 65 tabi aboyun lè jí tò tó emeeji).

11

Àpooto ko feran ironu tabi wàhálà, nitorina, o je ohun tose pataki ki okan wa ni ilera fun apooto l'ati sise daadaa ki inu re si dun.

12

Awon isan, àwon eran ara àsopò àti àwon isan ile igege'di n se Atilehin fún àpooto. Ti àwon atilehin yii bani wahala kankan, o le faa aisan èyí ti o jepe eya ara inu igegedi maa jade sita (pelvic organ prolapse).

13

Idaniloju pe o ni agbara isakoso lori igba ati ibi ti o wun e l'ati to, se pataki l'ati mu ki àpooto n'ilera.

14

Ayewo lorekore l'ati jiroro pelu awon ojogbon nipa ilera apooto ati awon ami wahala bi irora, jijo, tite, tabi idena l'ati to se pàtàkì.