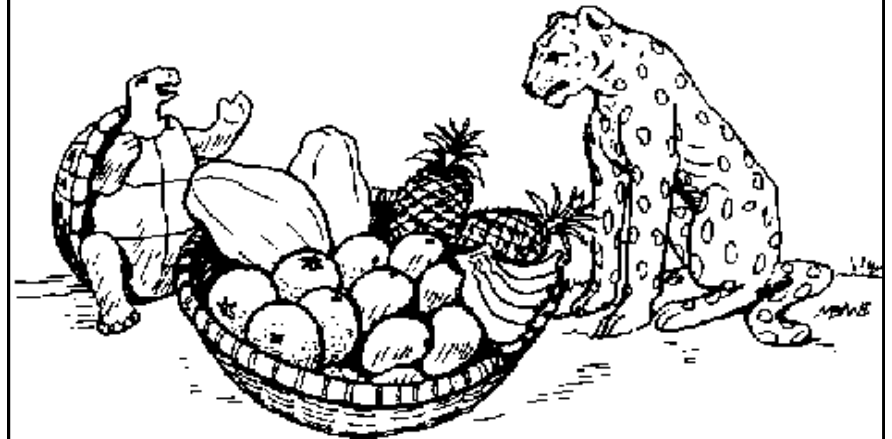


Kunuma yee kuun

Jie main kɔbin beɛnaa



© 2009

Equipe Bozo Sevaré

Cell: 73-12-64-51



Bozo-Tigemaxoo

Nutrition

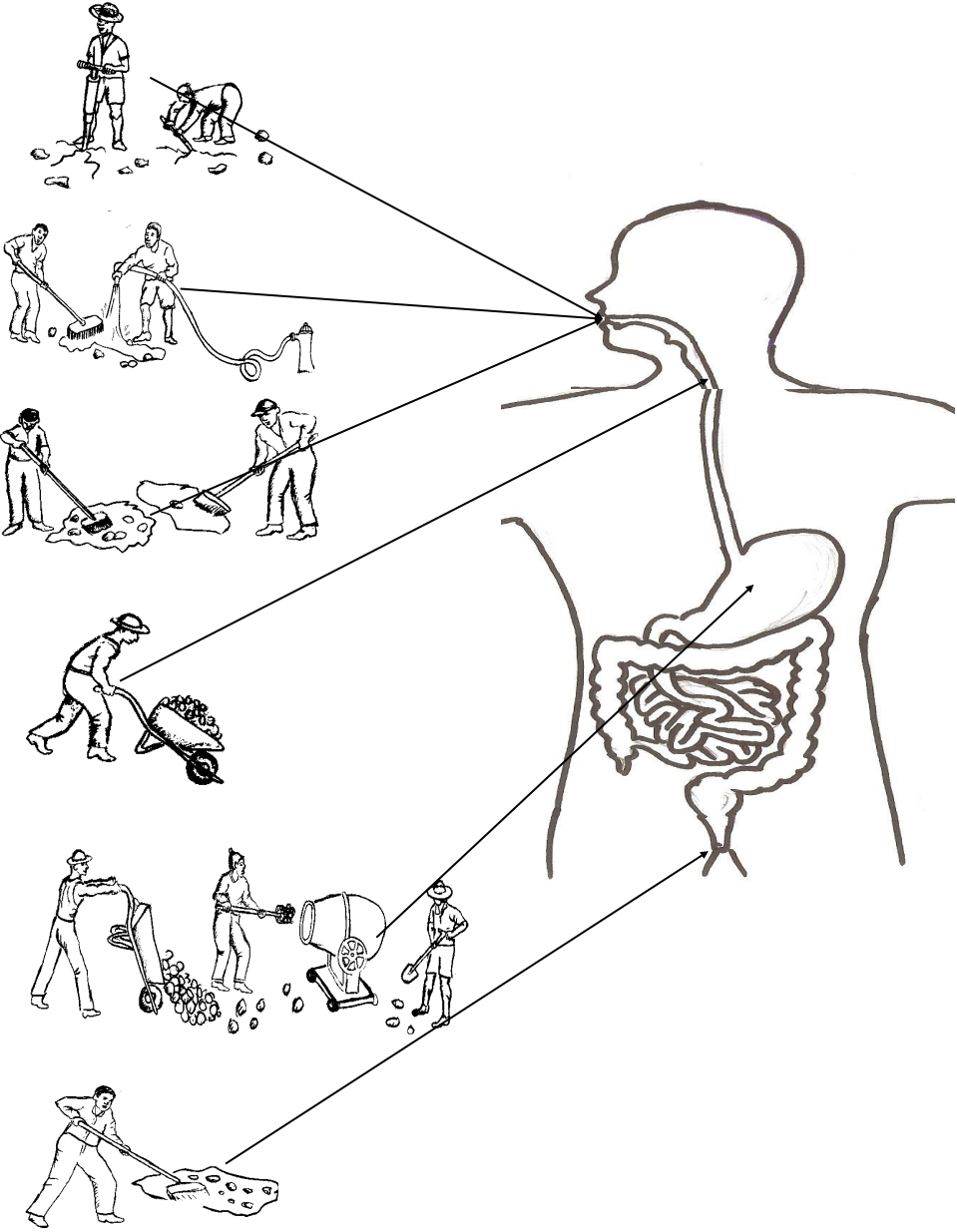
Kunuma yee kuun

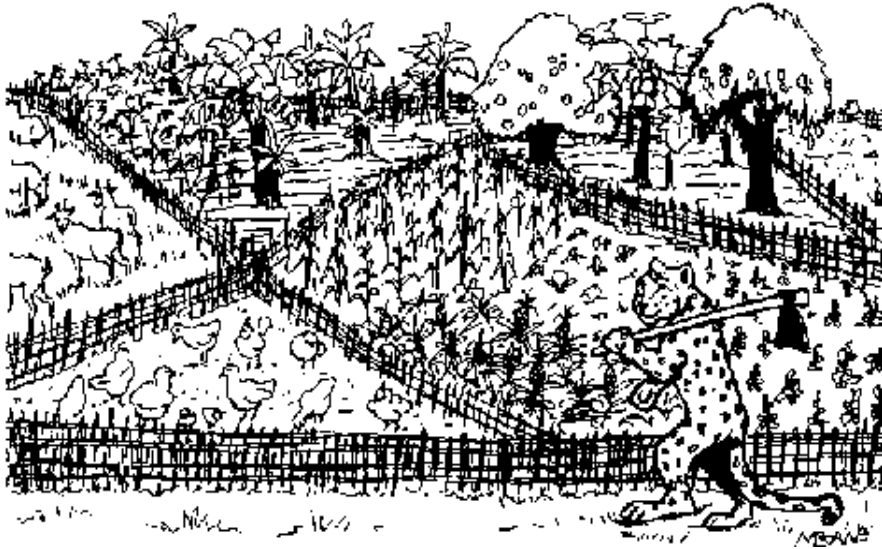
Jie main kabin beena

Le léopard et la tortue

Une histoire sur la bonne nutrition

Traduit en langue bozo-tigemaxoo par
Djédani Dienta et Maama Thienta





Ku ga kunuma ka nin. A rɔɔ tun ga fɔntuu nin be xeɛ fuonoidaawa guye sien ga.

Daawa fiere g'a faa. Jiritie fiere g'a faa. Soɔya xolo teme nin.

Nakɔɔ xolo g'a faa, fɔn fiere ga tibi n'a faa ɲuɔn teme i, in g'a sie bananxun, buolo, kamaan, tamaati, juɔjuɔn yee woso.

Yee in nanforotuuya gu sien, tɔren ka tun ga ye xuma kenema maasien.

Nanforo na yaa beena maan sien i, a di maa kenema taantoo taa.

suweniyaaluye teme murɔɔ ga siɲe kuye ma be xeɛ xaluye ga.

Xa'a duruxɔɔɔ teme badaa sien xa na jirijuɔnye jia xa xunboo i.

Ye xa g'a fuɔ be fɔn wale xa juɔn guye te, xa ma sugɔrimanfɔ san b'a la ye ga. Nkaa xa ga maa: Kamaan, tamaroon, jeunxuun, jeu, tɔɔmɔ, sɔxɔɔn, sonbo, buolo, kamaantuduye yee ye sien tanaaye siana ye te. Be sa'a xuma, witaamini fiere ga ye niɲi, ye ga xalaanbe'e taɲa baina gɔwɔ fiere tɔren ma.



Maa rɔɔ laa muɔ ga in xeeraa?

An jietɔɔ gu, an ga maa teen yee an loomɔ gu toomɔɔ bole i. Waxadupuuɔn ŋuɔn xɔɔɔ i, teen gu ga siegesien mana. A ŋuɔni siegetɔɔ gu rɔɔ ga maandige wale, ŋuɔn rɔɔ ga xeera nin.

Laajii ga maa rɔɔ walee ?

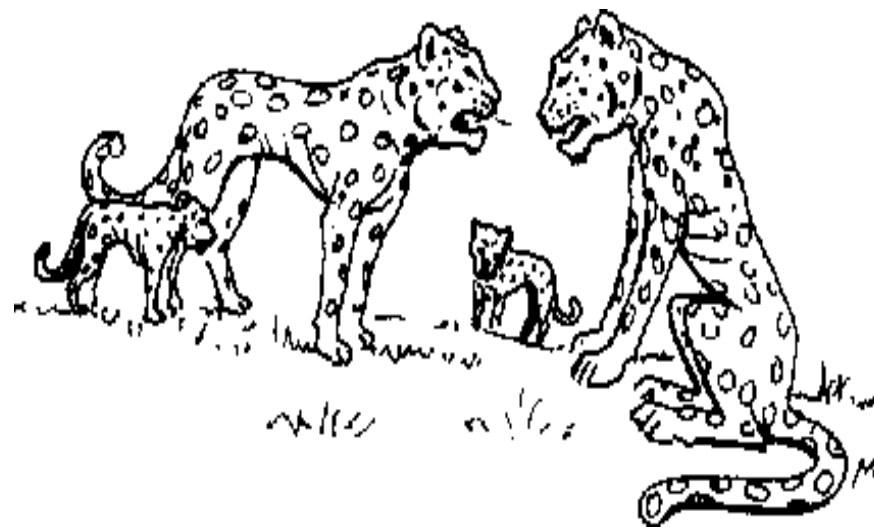
Y'an naa na saa jiefɔɔ ma, an ga fumaan fuɔ, a jielafii g'an kuunuu. An laajii gu ga kuyeyaa. Ŋuɔni laajii gu rɔɔ g'an jiefɔ gu furaani an laa g'i

Maa rɔɔ ga in walee ye xɔɔɔ ga muɔ ma ?

Y'an tuun gu murɔɔ ga jiefɔɔ ma, a ga xeene xain suo an tomlolo gu fan, b'a se in murɔɔ ga jiefɔɔ ma. Waxadu kare ga bie y'an na jiefɔ toorena xai, a ga xeeni an numaa an n'a san. Jiefɔɔ maan sien di muɔ faxaan, a d'an tuu xɔɔɔ baa.

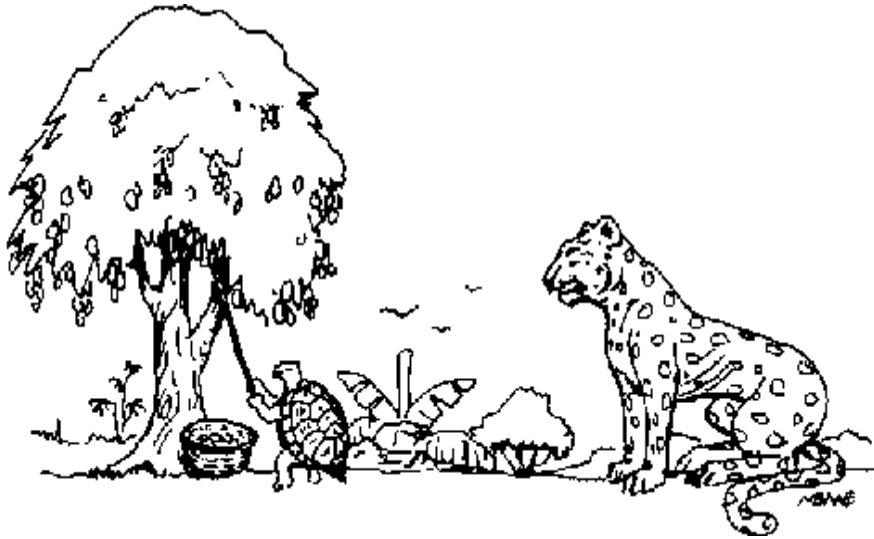
Jiemuxaan lawaan

X'a ŋaxele toɔi: Teu, ŋɔɔ, fala ye sonboye niŋi, poroteyini fiere ga kuye niŋi. Xa ma nuumaansa be kuye la xa xalanbeye ga. Yaalu tienana yee



Kadaa ka, kunuma yee in yaalu gaana jiemu. Kunuma woo : « nanforoga n rɔɔ faa be xelee fuonoidaawa guye sien ga. Daawa fiere ga n faa yee tie fiere. Waxadu sien ki ga suotoore, ki ga siege wari fiere tin ki faa. Bandaa ga ki tuun i waxadu sien. Ki koron guye ga goin, ki tuun xala ga in ŋuɔi. Tige gaana bai ki juɔn guye sien toɔ ma. Ye kuju ye'e naalaa ye'e toɔye sien ga fuluna. Maa rɔɔ laa ki koron guye di kenena, tige ga ki juɔn guye sien ma, ye kuju guye ga fuluna ? »

Ye waxadupuuɔn main wale ye ga ye miila. Ŋuɔn xɔɔɔ i, yaalu gu gaana ŋaxele main kire. A woo in kandu'u te :



« An ga haana suokuun fan, be sa'a xuma daawa xonononon nin. A ga fon fiere teme too. A ga fiera kire fon fiere te. »

Sau kunuma gaana so kuun fan.

A gaana so kuun tawa maangoron bee. Ye gaana bol siyeg.

Kunuma gaan'a yaalu faatele a faa, yal'a ga kenena ra ?

Kuun gaan'a jawaawi : « Baasi sii d'a ma, a so xain

kamaantie i. An teme yaalu y'an juonye meene ? »

Kunuma woo : « Ye ga Ala tiege. A gaana kuono gon be sa'a

xuma a ga bandana, a di maa xain wai. Xalenben guye teme

Fɔrɔmɔɔnɔn :

Fɔrɔmɔɔnɔn gu ga siiya fendeen nɔɔ ni, ye n xolo bol te : fɔrɔxolo xumansaa yee fɔrɔmɔɔnɔn. Fɔrɔmɔɔnɔn gu xiyoon be xeɛ fɔrɔxolo xumansaa gu ga.

Fɔrɔmɔɔnɔn gu rɔɔ ga jiefɔɔ gu gɔbi, b'a nefefɔɔ guye ba'a niɔi. Ŋuɔni nefefɔɔ guye rɔɔ ga suo juɔɔ i. Juɔɔ gu wai b'a xeleni tuunta gu sien faa, Ŋuɔn nɔɔ ga tuuntɔɔ senbeeni.

A na in kire, a wai b'a xeleni suo

fɔrɔxolo xumansaa gu niɔi. Ye jiefɔɔ

gu na siyeg gon teme, fɔrɔxolo

xumansaa gu teme g'a jii gu sien sali

bai ye. Ŋuɔnsuon jiefɔɔ gu ga yaa de

fon kieme nin. A na in kire, a wai be jaamene b'a baari.



Maa rɔɔ laa jiefɔɔ ga muɔ sɔndɔ?

Jiefɔɔ xelesien gu yee suunɛenteen xelesien gu sien nɔɔ ga

bol tiemee. Jiefɔɔ xeletɔɔ sien, teensien gu ga in laatɛɛ. Y'a

di in laa tɛɛ fiene, jiefɔɔ gu g'a sie in ga xeɛ a faa. Ŋuɔn nɔɔ

ga bie tɔɔɔ gu tin, hila jiefɔɔ gu gu siege.

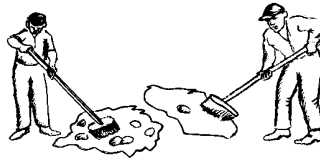
in xeenii: jiefɔɔgɔbi.

Misaaliya ma : Laa niɲi :

Kunu xalu guye rɔɔ g'a wala an niimiin, ye ga jiefɔ xuduxudu de muɲuɔnye nin.



Jii gu g'a wala an laajii gu, ye ga jiefɔ gu xaamani. An niemu gu ga jiefɔ bulunbulun b'a xeleni suo an tɔnbɔɔn i, in g'a sie kunu xalu guye yee in kɔinfɔ guye xai bɔle i beena ma.



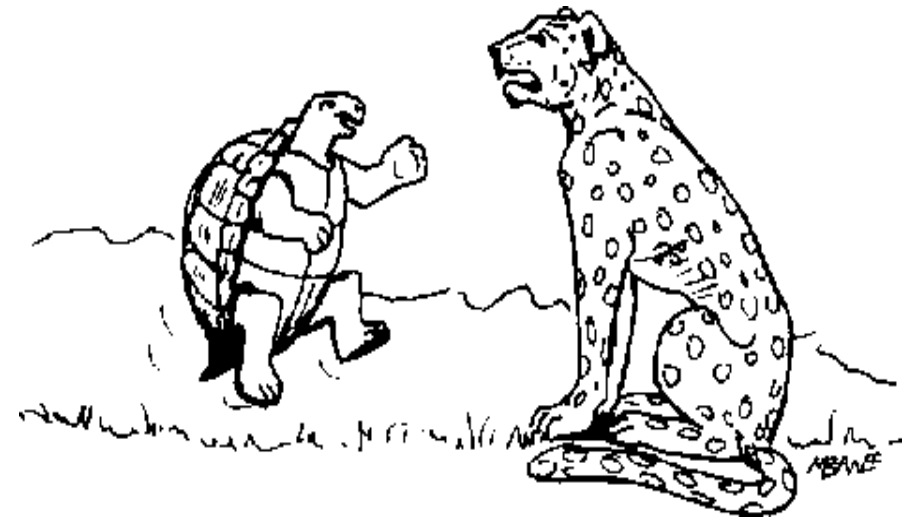
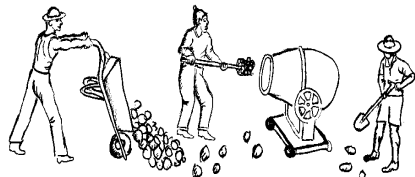
Tɔnbɔɔn :

Y'an na an laa i jiefɔ gu tɔn waxadu maan, ye ga hilaa ye niɲi te an tuun i suo an fɔɔxolo i.



Fɔɔxolo :

Fɔɔxolo g'a wala mansiin, jiefɔ gu waina siɲe a niɲi, a ga in sindi xain laa. A g'a gɔbi b'a furaani in g'a sie jiimuun.



ga gɔn. Ye tuun gu sien ga fuluna tige tɛmɛ ga ye tuun taa sien ma. Ala gaana muɔ yaa de fɔntuu nin, nkaa muɔ kenema gu di lɔna lau ga. Muɔ ga haana maa rɔɔ wale ? Ta jiri g'an sin an ga maa muɔ jiera fumaan ga ? »

Kuun gaana in fai be waxadu main wale a ga in miila. Gereɲuɔnkuɔn a sii be in taa. A woo : « N gaana jiri kire an te ! An murɔɔ ga jiefɔye rɔɔ ma, fumaan ga kɔri an ga be gɔwɔ tieme yee b'an tuun senbeeni. »

Kunuma gaan'a jawaawi : « N de dari be kunu jie siiya gu jiemu boi. A ga fugi minde ? A wari n koon na ? »



Kuun gu woo a te : « A gu digiya an wari g'i, nkaa xɔɔɔfaa, an wari gu gu siege be jiidia be sa'a xuma, an ga be kenema kire. Be xai so, n n'a xaai an ga. »

Kunuma gaana so kuun faa in jan. Kunuma gaana in fai xunboon g'i be kuun xɔɔɔɔ. Kuun gaana lo suo xɔɔ g'i be jirijuɔn naamaataanaye kɔbi be ye yaa sagi i bie.

Maangoron, maanjie, buyaaxi, tamaati, karooti yee lenburu, kuni jirijuɔn guye sien tun ga sagi g'i. Kunuma kaufi, a woo : « Kuye di jiefɔ xerenxerenaye nin, n ga kuye rɔɔ sɔɔ. »

Kuun gaan'a jawaawi, a woo : « An ga jirijuɔn maan guye sɔɔ gu, an ga ye yaa maa rɔɔ nin, an ga ye jia rɔɔ ra ? »

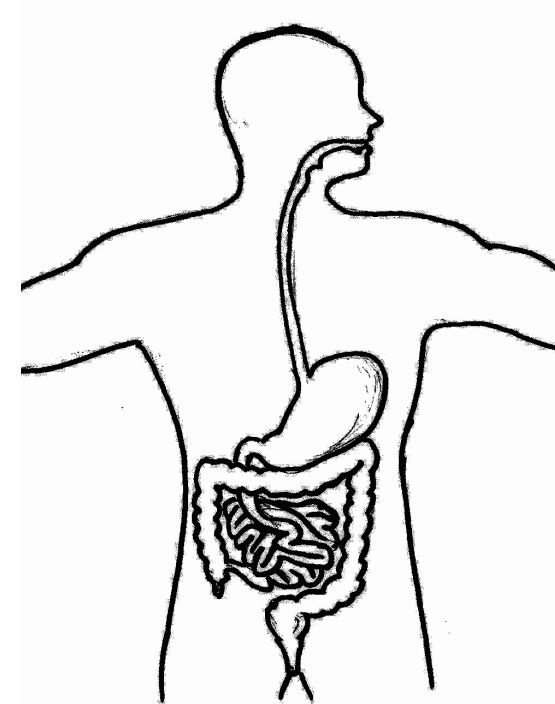
Kunuma gaan'a jawaawi : « Ai n di ye jia. Kuni jiefɔ guye ga wari fiere rɔɔ siɛni muɔ ma. N xalenbe guye di jirijuɔn guye kire be'e jia, be sa'a xuma n yaalu gu ga suo a sien tin

supɔmuun ye in sien tanaaye.

Witaamini D ga muɔ xɔɔn ye jimiinye senbeeni. A ga tawa fala, rɔɔ yee tieye niɛi.

Jiefɔ ga suo mindeen ?

Y'an na jie, an jiefɔ gu ga jirijisien xiyoon rɔɔ lau lee an tuun gu niɛi. Jiefɔ gu ga in jiriji gu sindi laa i be so in lawaan rɔɔ i. Tuun gu sien ga jiefɔ gu xain ye na ye kire, sien ga in taau lee. Kunu jiriji maan jiefɔ g'a walee gu ga



sugɔrimanfɔɔ sien niɲi.

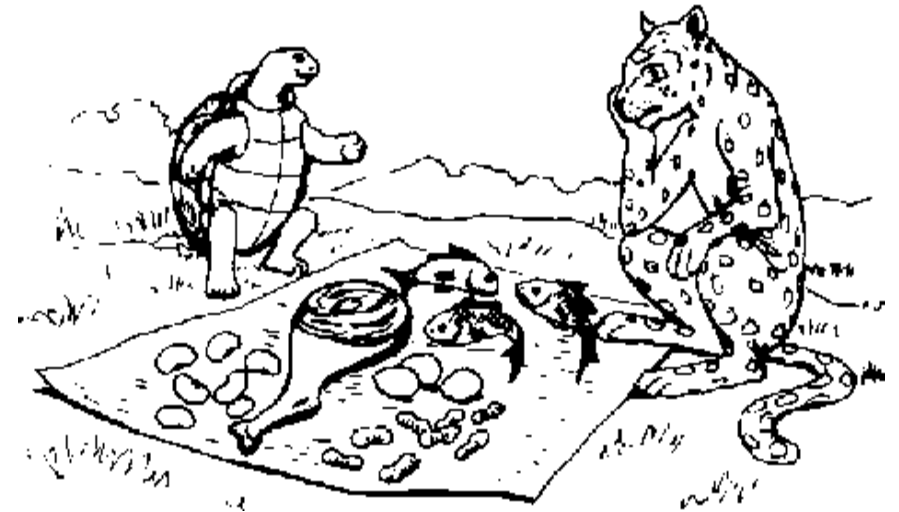
Tiemanfɔ tiɲaa jaxua rɔɔ gu n tien be xeɛe poroteini yee kariboidarati ga. Tie maan sien ga bai ɲɔɔ, xaalo, kamaan, kuɔni yee menemeneye niɲi ga tie nin, tie maree ga fɔn kɔrii muɔ kenema ma. Kunu tie guye baina ye, tie turɔɔ guye sien ga muɔ suɔɔ ye an na an faxaan ye ga (teutie yee naantie).

Jiefɔɔ ga mienina baina kunu fɔn siiyon guye rɔɔ niɲi. Kunu sado siyon guye baina ye, ki ga a xeene maa fɔn tinaaye ga tawaa ki jiefɔɔ guye niɲi. A ga in see ye rɔɔ te **witaamini**.

Witaamini ga fɔn xolo walee haadamajuɔn kenema maasien. Kunuma yee in xunboomuɔ guye sii tuun di kenena be a sababu yaa de ye bitaaminijienbariya nin. Witaamini siiya n kon, a ga siiya tan penden (20) baa. Ye sien teme y'e xain nɔɔ nin. Misaaliya ma :

Witaamini A ga tawaa tɔɔ, fala, karooti, maangoroo, tamaati, wosolala, woso yee pinaariye niɲi. A ga muɔ ɲaaxali jiidini hali gulu.

Bitaaamini C ga tawa jirijuɔn xaamuye niɲi. A n kon jirijuɔn tendenaye rɔɔ niɲi. A ga gɔwɔɲuɔn muɲuɔn fiere tieme yee be tige teme kenema nauni. Misaali ma lenburuba, lenburukumuni, buyaaxi, maangoroo,



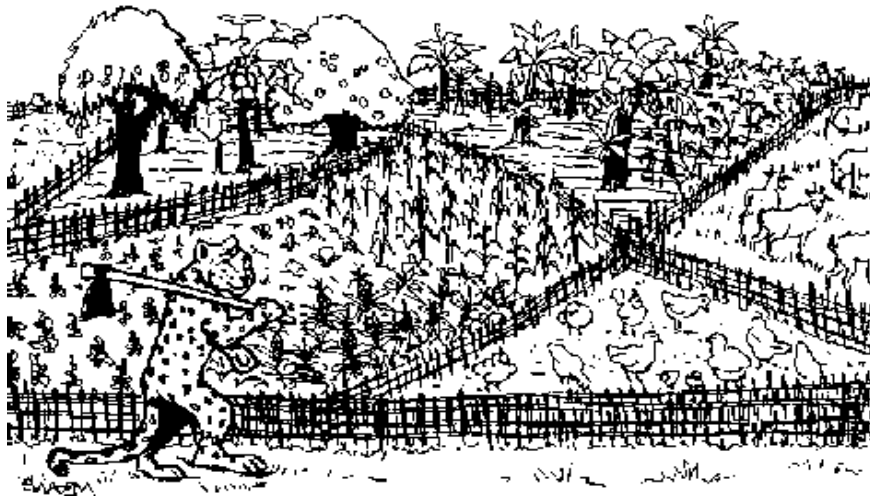
fuono i be'e tooro. »

Kuun woo : « Kuni jiefɔɔ guye ga kɔri muɔ ga b'an tuuntɔɔ gu taarɲa bai gɔwɔɲuɔn miɲuɔnye tɔren ma. »

Kunuma in tɔɔi : « N be dawaren nɔɔ mana sila kenema gu jiiidi n xunboon g'i, n di be jirijuɔn mene laa. »

Kuun woo : « An koron di kenena, tige g'an juɔn guye teme ma be s'a xuma, xa di jirijuɔnye jia. An woo, bandaan g'an tuun nuɲi waxadu sien. Yala xa gu senben kire xa ga haanaa teu, ɲɔɔ, fala, kamaan yee buoloye rɔɔ jia. Xa ga ku sien jia ra ? »

« Ai, muɔ di kuye jia. Ku ga baain nɔɔ nin be sua, saa yee



sooye waa. Ye muo na ye waa, ye di be jiidia. »

Kuun gaan'a jawaawi : « An miila namain, y'a na baara an g'a fuo be kenema kire. An ga haana jiefoo mainye roo jia. »
 Kunuma gaana waxadu main wale, a ga in miila, a woo :
 « N d'a fuo n tuun koron gu ga gooo sangu n be banda, n d'a fuo b'a xai, tige ga bai n juon guye ma sangu ye tuun guye be'e fulu. N ga b'a tooo be kuni jiefoo guye jia, y'a na baara an fumaan se gu ga teene nin. »

An ga xoloya yee be senbeen kire mienaa ?

Muo fiere g'a sie : « Jie namain sala an be xoloya. » Teene nin, sabi jiefoo main roo ga muo loo lau ga. Xalanbeen maang'ye di jiefoo main kire b'a jia guye, ye muoya di lemaa. Nuonye senbeen n loon, ye maa n gun teme be gooo.

Jiefoo ga mienina baina maa roo i ?

Ki jiefoo guye ga teene de teentoo siiyon roo nin :

poroteini, kariboidarati yee tiemanfo.

Poroteini g'a wala biewa maan ga tuuntolo taani. Yala tuuntolo be jiidia, a muroo ga siye poroteini roo ma. Nuon roo laa xalanbeenye muroo ga siye a ma namain be xelee xonxononye ga. Poroteini ga kori nuuntuu yee suweniyaaluye ga be juon kenemana kiree yee in sago i xeenji.

Poroteini fiere ga tawaa roo, teu, fala yee sonboye niiji.

A fojuon ga tawaa buolo yee kamaan teme i.

Kariboidarati ga jaxua laa muo ga an wale sewe sien niiji.

Misaaliya ma, yaalu maan ga soo maajontie i muroo ga siye kariboidarati ma be xelee yaalu maan ga faina gii tineen. Kariboidarati ga tawaa nafaa sien i, makoroni yee buuru. Sugori ga kariboidarati nin. Kariboidarati ga tawaa

Maa rɔɔ laa haadamajuɔn ga jie ?

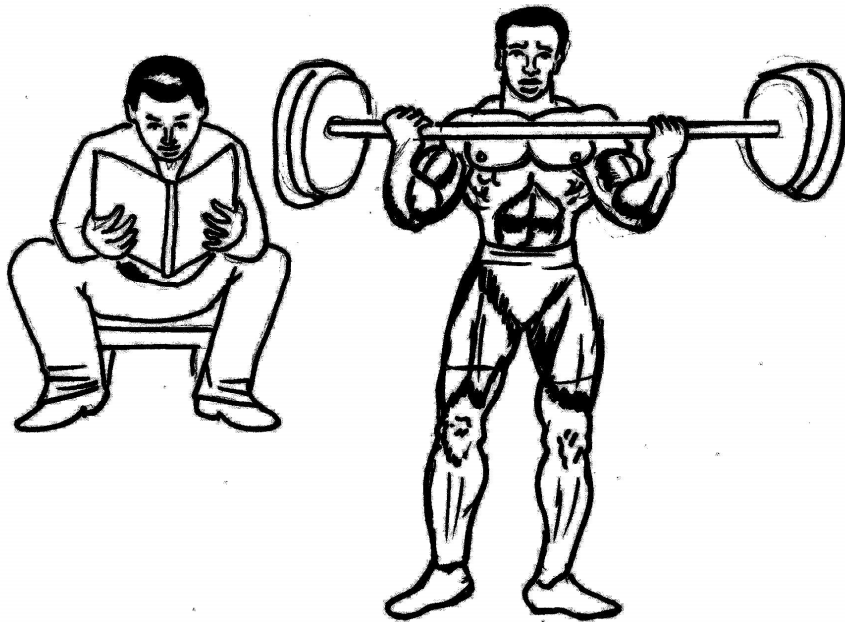
Haadamajuɔn tuun ga yeena an g'a sie mɔtɛeri, y'a di esaansi nin, a di maa foi wale. Y'a di jiefɔ nin, haadamajuɔn temɛ di maa foi wale in tɔmɔ te. Jiefɔ ga haadamajuɔn jaxuani be xain hini yee naxele main l'a ga. Hali ninji, xeele, jiemu yee fumaan sien ga maa in wale an tuun i, a sababu ga baina jiefɔ rɔɔ i.



Kunuma so in jan. A woo in yaalu gu te : « N yaalu, ki di haana jirijuɔn guye sien tooro : maangoron, lenburu, namasa... fumaan guye ga bai ki tie g'i gu, an ga haana karee mara ki te. Wai na bai ye, ki xunboomuɔ guye sien ga haana jirijuɔnye jia kuu sien. Ki ga haana kamaan fiere yee buoloye jia. An ga haana suafala wala jawafala sɔɔ ki te. »

A yaalu gu gaana in miila, a wala in kanduu gaana taan nɔɔ ! Nka'a duɲɛ in kanduu jiemu gu ma, be sa'a xuma, a ga fuɔ b'a xɔɔni.

Yaalu gu gaana in kanduu gu xoolaa badu. Badaa sien ye ga jirijuɔnye jia. Ye ga ye baa bɔɔ tin. Ye na fumaan jia



wai, ye di njɔn jia njɛnu. Xai n kuɔn njɔn xɔɔɔ i, xalu gu gaana b'a xai, maa in koron gu maa faima. A a kɔɔsi teme, maa in di bandaa namain kuusireenxain gu xɔɔɔ i. A a xai in juɔn guye teme tuun guye gaana meye. A a se in yaalu gu te : « Kuun ga tooina ! Ki ga haana jogi a jiemuxaan guye faa. Ki ga haana jiefɔye jia, fumaan ga ki senbeeni be ki tuun guye kisi be'e taaja. »

Yala be kenema kire, a di xarina jien yee jua lama jie ma, nkaa y'an ga hini an ga jirijuɔn lɔɔ a tɔɔfaa, in g'a sie : maangoron, maanjie, buyaaxi, lenburu, karooti, tamaati ye'e sien tanaaye... Kuye sien nefee ga be gɔwɔjuɔn mujuɔn fiere tieme. A ga in se kuye rɔɔ te tubaabunxoo i : « witamini ».

Teu, fala, njɔɔ yee sonboye ga jiefɔnefɛtuuye rɔɔ nin. Xalanben, yaalunuuntuu yee suweniyaaluye murɔɔ ga siŋɛɛ kuye ma namain be sa'a xuma ye nefee n xolo. Ye rɔɔ ga kɔri muɔ ga b'an xɔlɔni yee b'an njaxele laajɛn. Y'an na baara an di maa kuye te, an ga maa kamaan yee buolo taani ye taantoo.

An nɔɔ nin meneya gu, an di haan'an menefɔɔgu sien tooro

wari laa. An ga haana an tɔmɔ bilani jiefɔɔ hantanaye rɔɔ ga, yala an gu hini kire b'an xain gu wale kenema niŋi. An m'an miila warikire lama ma, an miila an xunboomuɔye laajie rɔɔ ma fanaan.

Muɔ sien di maa yaa de nanforotuu nin. Nkaa sien ga maa in miilaa de bilanbeena main nin. Suo an b'an miila naforokire ma, an miila kenema rɔɔ ma fanaan, be sa'a xuma, ye nanforog'an faa, nkaa y'an di kenena, an nanforo gu di foi mieni an te. Wari ga jaabaa muɔ ma, kenema

