

Waranikala ni korokara
Balo juman

Le léopard et la tortue

Traduit en langue bozo-tigemaxo par Djédani Dienta et
Maama Thienta. Révisé par Kurumi Nadio et Modibo
Korenzo.

Traduit en langue bozo-djenama par Baya Songué. Révisé
par Youssouf Kaka.

Assistance en langue bambara : Fatim Bouaré

Assistance en langue française : Carole Bridonneau

Lecture : Youssouf Kaka et Modibo Korenzo

Bamanankan
Mali

Copyright © 2021, SIL Mali



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Cette création ne peut être utilisée à des fins commerciales. Cette création peut être adaptée ou complétée, mais l'œuvre ainsi modifiée ne peut être diffusée que sous une licence identique ou similaire à celle de la création originale. Les mentions relatives aux droits d'auteur, d'illustrateur, etc. doivent être conservées. Ceci est un livre canevas. Vous êtes libres de le traduire et de l'adapter en langues africaines à condition de mentionner les sources indiquées ci-dessous.

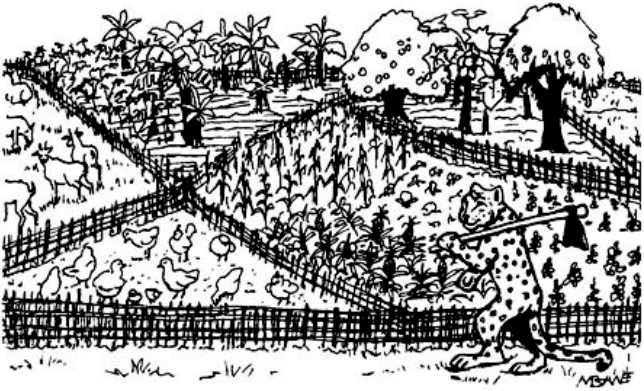
Lu par Youssouf Kaka et Modibo Korenzo.

Adapté de l'original, *The Leopard and the Tortoise, A Story about Nutrition*, Copyright © 1997, SIL Cameroon. Sous licence CC BY-NC-SA 4.0.

Images couverture et pages 1 à 4, 6, 7, 9 et 11 par MBANJI Bawe Ernest, © 1997 SIL Cameroon. CC BY-NC-ND 4.0 ;

pages 5, 8, 10, 12, 14 à 18 et 22 à 24 par International Illustrations; *The Art Of Reading 3.0*, © 2009 SIL International. CC BY-SA 4.0 ;

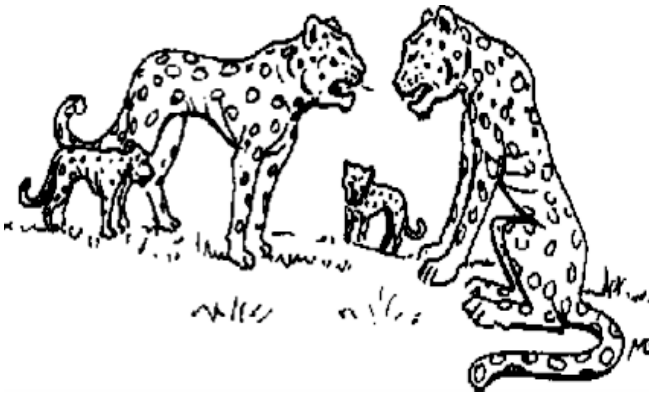
pages 13, 19 à 21 par Haaji Karabenta, © 2008 SIL Mali. CC BY-SA 4.0.



Nin tun ye waranikala do ye, ale n'a ka denbaya de tun y'u ka dugu be la nafolotigi ye. Yiriforo bele-bele tun b'u fe ani bagan caman. I tun be se ka yiriden ni dumunifen caman soro waranikala ka so, i n'a fo : tomati, karoti, shu, woso, mangoro, manje, namasa, tiga, sho, nono, shefan ani sogo suguya be.

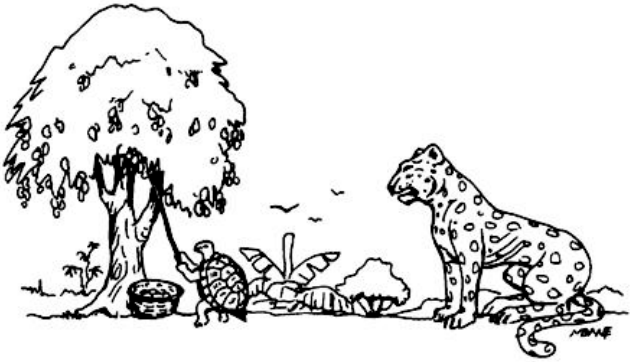
Waranikala muso tun korotlen don waati be ka taa dumunifenw ninnu feere sugu la.

Nka u n'u ka nafolotigiya be, geleya do tun b'u kan. U tun be segen u yerema waati be ka d'a kan gololabana do tun b'u la. Waranikala n'a muso golo tun

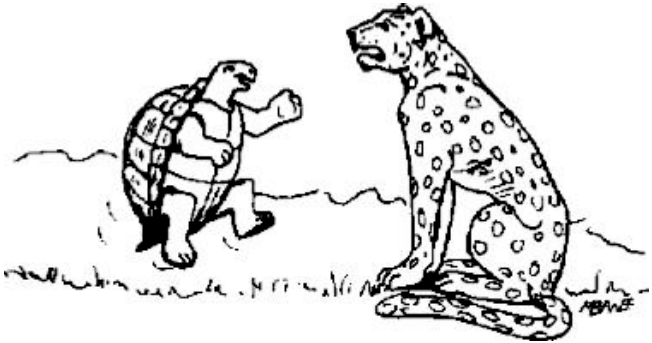


Don do, waranikala ko a muso ma : Ne de ye baganw beε la nafolotigi ye. Baw ni shew be n fe, ani nakɔforo ni yiriden ni nakɔfen caman. N be baara ke ni n fanga ni n barika ye don o don. An be t'an ka yiridenw ni nakɔfenw feere sugu la don o don, ka segin ni wari caman ye an ka so. Munna gololabana b'anw na ? Munna joli b'an denw fari la, ka tila k'u jeda n'u kɔnɔbaraw funu-funu. A n'a muso y'u hakili jakabo waati jan. O ko, a muso ko : I ka kan ka t'a jefo korokara cekɔrɔba ye. Ale hakili ka bon wa fen beε jaabi b'a bolo.

O kelen waranikala taara korokara nini.



A ma men, waranikala ye korokara ye. Korokara tun bolodegunnen don a ka baara la. A tun be ka mangoro mannenw tamo. U ye jogon fo. Waranikala ye korokara jininka : I muso ka kene wa ? Korokara ko baasi t'a la, a be foro la ka tiga fari. Korokara fana ye waranikala jininka a ka denbaya la : A ko i muso n'i denw ka kene ? Waranikala ko n muso be so bi. A segennen don kojugu, a te se ka baara ke. An denw fari be kelen don joli ye ka tila k'a funu. Ala ye nafolo caman d'an ma, nka keneya jenama t'an golo la. An be se ka mun de ke ? Fura b'i bolo farikolosegen ni joli ta fan fe wa ?



Korokara cekarɔba y'a sigi k'a miiri. A balala ka wuli k'a jɔ, a ko : Fura dɔ be yen aw ka bana na ! Aw mago be dumuni na min b'aw farikolo tanga banaw ma ani k'a sinsin. Waranikala ko : Ne ma deli k'o dumuniw ko men abada ! U be sene min ? U da ka gelen wa ? Korokara ko : Aw ka nafolo fanba be taa nin dumuni ninnu na, nka aw bena ke fentigi ye tuguni, ka d'a kan, aw bena keneya sɔɔ. Na n ka so, n bena o dumuni kerɛnkerɛnnen ninnu yira i la.



Korokara ni waranikala taara korokara ka so. Waranikala y'a sigi dukene na waati min korokara donna so kɔnɔ ka taa dumuni kerɛnkerɛnnen ninnu ta. Soɔni a bɔra nin segi dɔ ye k'o sigi waranikala kɔrɔ. Waranikala kabakoyara. Lenburuba ni namasa ni manje ni mangoro ni tomati ni karɔti ani shu de tun be segi in kɔnɔ. Waranikala ko : Ninnu te dumuni kerɛnkerɛnnen kɔni ye. Ne be nin yiriden kelenw de sene n ka forow kɔnɔ. Korokara y'a jaabi ko nin dumuni ninnu de be farikolo tanga banaw ma. Aw be mun ke aw ka yiridenw na ? Yala aw b'u



Waranikala y'a jaabi : Anw tɛ yiriden ni nakɔfenw foyi si dun, sabu la ne muso bɛ t'u bɛɛ feere sugu la.

Cɛkɔɔba ko : Aw ka gololabana n'aw denw ka farilajoli sababu ye yiriden ni nakɔfen dunbaliya de ye. I y'a fɔ n ye fana k'aw bɛ sɛgen aw yɛɛ ma. Nin yiriden ninnu bɛ i n'a fɔ, fura min bɛ farikolo demɛ k'a kisi banamisenniw ma, ka joliw nɔɔɔya ani ka kenɛya sabati.

Waranikala ko : N'a b'o cogo la, n bɛn'a fɔ n muso ye, san'a ka taa a bɛɛ feere don o don, a ka dɔ mara so o ka kɛ an fana ka dunta ye.

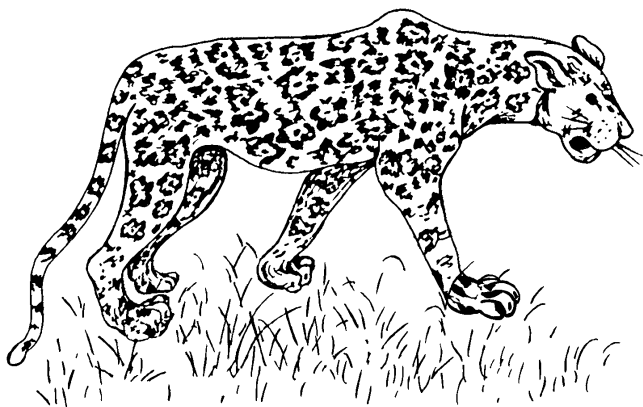
Korokara tilala ka sogo, jɛgɛ, shɛfan, ani shɔ yir'a la ka sɔɔ k'a fɔ a ye : N'aw b'a



Waranikala y'a jaabi : Ayi, anw tɛ nin fɛn ninnu dun. Ka baw ni shɛw faga sogo kama, o ye tijɛni ba ye sogo mana dun ka ban o y'a bannen ye. K'a sɔɔ an ka laɓini de ye shɛfanw ka tɔɔ ka kɛ shɛdenw ye baw fana ka wolo baden caman na.

O kɔ korokara ko : I miiri kosebɛ. N'i b'a fɛ aw ka kenɛya sɔɔ, aw ka kan ka balo numan dun.

Waranikala y'a miiri minke, a ko : N t'a fɛ ka n muso sɛgennen ye kuma t'a banabagatɔ ma. N t'a fɛ ka denw fana kɔɔbaraw n'u jɛdaw fununen ye. N bɛna nin dumuni kɛrɛn-kɛrɛnnen in lajɛ k'a dɔn i bɛka fɛn min fɔ n'o bɛ se ka n ni n ka denbaya demɛ.



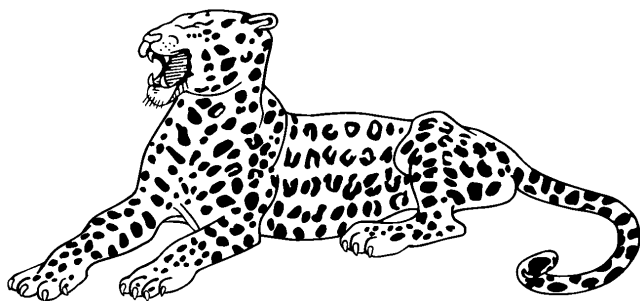
O kɔfɛ, waranikala seginn'a ka so : A ko a muso ma, i kan'an ka mangoro ni lenburuba ni namasa bɛɛ feere tuguni. O cogo kelen na, i ka kan ka shu ni karɔti ni tomati dɔ mara an ye fana. K'a damine bi la, an ka duden kelen-kelen bɛɛ ka kan ka yiriden kelen ni nakɔfenw dun don go don. An ka kan ka tiga ni sho caman dun. I ka to ka shefan ni sogo dɔ fana dilan ka d'an ma. A muso tun hakila a kungolo tijɛna. Nka muso in tun ye furumusɔ numan ye, a y'a cɛ ka kuma bonya.

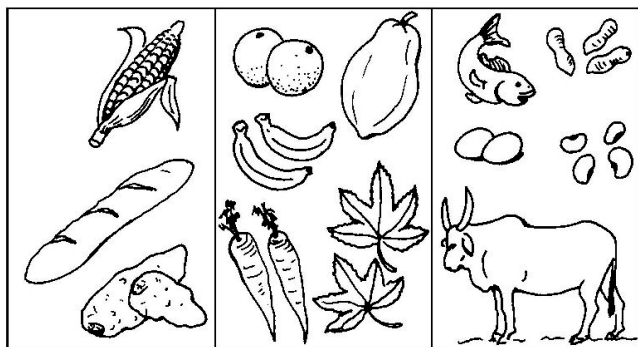


O cogo la, denbaya bæ ye yiridenw ni
nakɔfenw ni shefanw ni sogo ni tiga ani
shɔ dunnɪ daminɛ. Kalo kelen kɔfɛ,
waranikala y'a jateminɛ k'u ka
gololabana bæ ka nɔgɔya. A denw ka joliw
kenɛyara. Hali n'u bæ tilen baara la foro
kɔnɔ, caman bɔra u ka farikolosɛgen na.



Waranikala ko a muso ma : An teri korokara hakili ka bon de. An kan ka tuga a ka ladilikanw ko. An ka dumuniw dun minnu be farikolo sinsin ani k'a tanga don o don.





Waranikala ka nin ziri in be ka jefa anw adamadenw de ye.

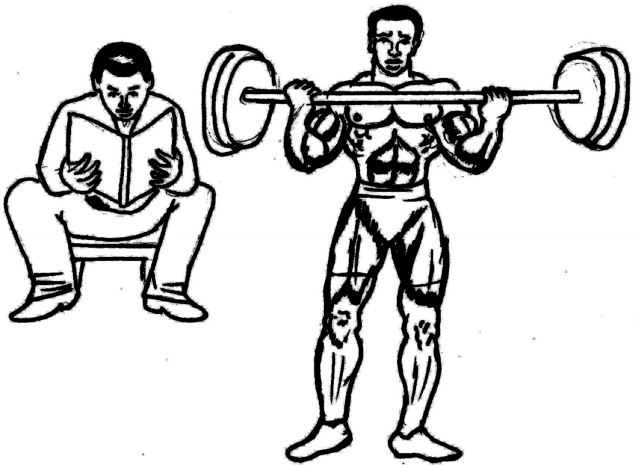
K'an kɔɔbaraw fa kini ni to ni basi dɔɔɔn na, an te se ka keneya sɔɔɔ o cogo la. Ala ye fen numan caman da, an ka kan k'an ka dumuni duntaw falen-falen ka d'a kan dumuni beɛ n'a jɔɔɔɔɔ don :

Vitamins caman be yiridenw ni nakɔfenw na minnu b'an farikolo tanga banamisenni ma. Poroteyini be sogo ni shefan ani kɔɔɔ na, a be denmisenni mɔdiya. Musokɔɔmaw ni den be muso minnu sin na, olu fana mago be poroteyini caman na. U jɔɔɔɔɔba be farikolo ni seme ani hakili ka mɔdiya la. Ni se t'an ye ka sogo walima jɛɛ san, an



E min ye baganmarala ye, e min be
mɔnikɛla ye, kan'i ka fɛnw bɛɛ feere wari
dɔɔɔn kama. N'aw b'a fe ka fangalabaara
ke aw n'aw ka denbaya bɛɛ mago be
dumuni nafama na, walasa ka to keneya
la. Wari dɔɔɔn te se ka ko bɛɛ ke, duden
kelen-kelen bɛɛ ka keneya de nafa ka
bon.

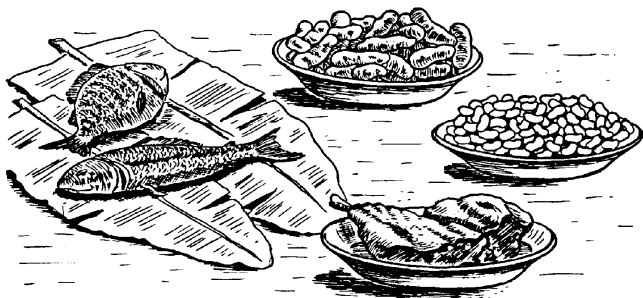
Bɛɛ te se ka ke setigi ye, nka dutigi kelen-
kelen bɛɛ be se k'a ka dudenw mara n'a
yere ka taabolo ye. San'i k'i miiri i ka
nafolo sɔɔɔta la, i hakili to i muso ni denw
an'i yere ka keneya la. Ka d'a kan ni



Munna mɔɔ bɛ dumuni kɛ ?

Adamaden farikolo dilannen don i n'a fɔ bolimafɛnw moteri : Ni esansi t'a kɔɔ, a tɛ se ka baara kɛ ! Ni mɔɔ tɛ dumuni kɛ, a tɛ se ka foyi si k'a yɛɛ ye. Dumuni nafama bɛ farikolo sinsin, ani ka se k'a demɛ ka baarakologirinw kɛ, ka taama walima ka hakilila jumanw sɔɔ.

A bɛ fɔ ko : « Denmisɛnw ka dumuni nafama dun walasa u ka janya ani ka fanga sɔɔ ! » O ye tiɛ ye ! Dumuni dɔw jɔɔɔ ka bon kolo sinsinni na, dɔw bɛ bu sigi ka jɛ, dɔw bɛ fanga di kunsemɛ ma. Balodɛɛ bɛ denmisɛnni min na, o tɛ



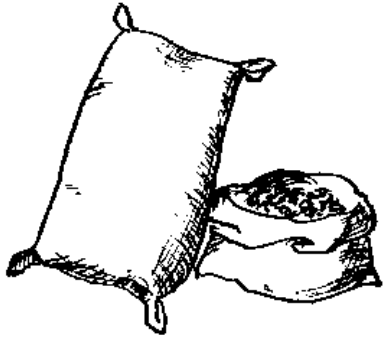
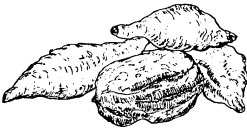
An ka dumuniw tilalen don ni kulu saba ye :

- + poroteyini (proteines)
- + sukoro ni suman (glucides)
- + tulu (lipides)

Poroteyiniw ye farikolo jɔlanw ye min be denmisen deme ka bo a yere la. O de la, denmisenw ka kan ka shɛfan ni sogo caman dun ka teme balikuw kan.

Musokɔnɔma fana kan ka poroteyini dun, walasa a den ka mo kɔnɔbara la ka ne. A b'a to denbatigiw yere be sinji numan sɔɔ k'u denw balo ka ne.

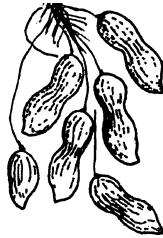
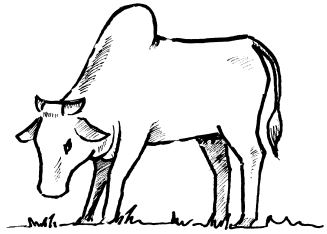
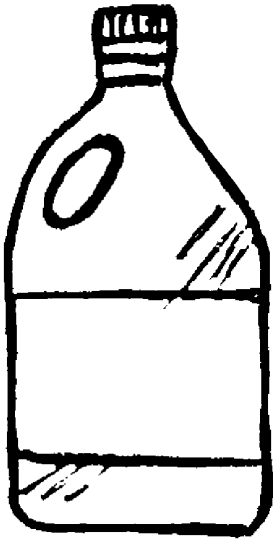
Sogo, jɛgɛ, shɛfan ani nɔnɔ olu ye dumuniw ye poroteyini be minnu na. Poroteyini be sho ni tiga fana na.



Gilisidi be fanga d'an ma, an ka se k'an ka tile baaraw ke. Olu de ye farikolo moteri esansi ye.

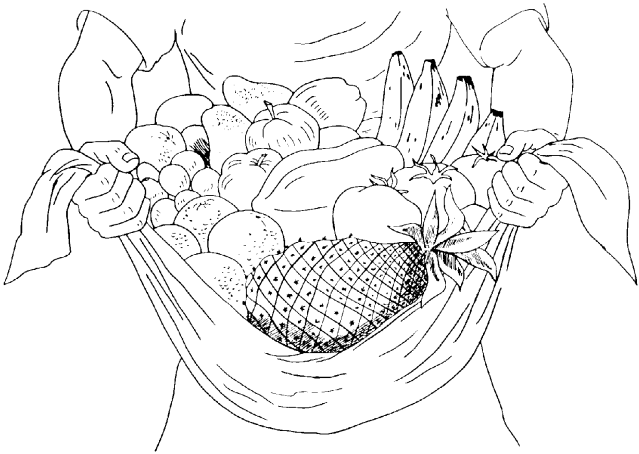
Misali la, muso min be tile baara la kabaforo la, o mago be dumuniba la ka teme muso min be kori parata la kan. Ce min be baarakolo gelen ke, o mago be dumuniba la ka teme mobilibolila kan.

Gilisidi be malo ni jo ni makoroni ni woso ni ku ani buru bee la. Sukaro fana ye gilisidi do ye. Nka an ye minnun fo sanfe olu nafa ka bon an ma ka teme sukaro kan. Sukaro man ji an ka keneya ma.



Tuluw be kiseya d'an ma ka teme gilisidiw kan. Tulu daw be yen minnu ka ni keneya ma. Olu be soro yiridenkisew la ani yiri daw, i n'a fo bene kise, tiga, shikolo ani jega. Tulu min be bo baganw na o be soro sogo ni nono na. Tulu dongojugu man ni keneya ma, jango mogo minnu be tilen ka sigi, u te baara ke.

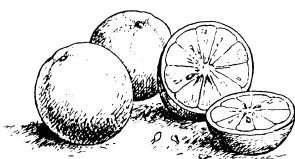
Poroteyiniw ni gilisidiw ani tuluw be an ka dumuni duntaw fanba la.



Ninnu bæ kɔfɛ, Ala ye an ka dumuniw dilan ni fɛn misennin nafama dɔ ye, minnu nafa ka bon an farikolo ma. Olu bæ wele ko **vitaminiw**.

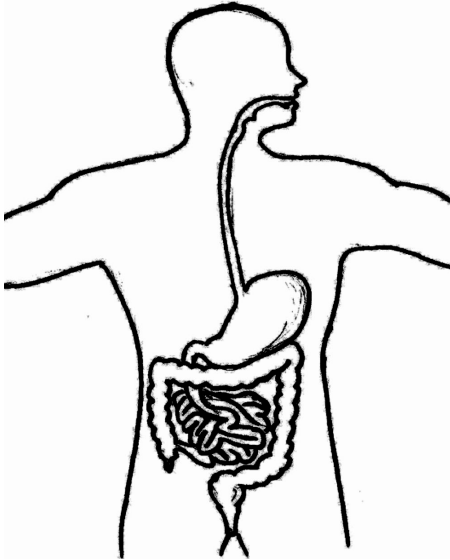
Vitaminiw ye fɛn fitiniw ye, nka u bæ baaraba kɛ an ka kenɛya nasira la.

Waranikala ka dudenw si tun man kenɛ ka sababu kɛ vitaminitanya ye. Vitamini suguya caman bæ yen. Vitamini suguya ka ca ni mugan ye, misali dɔw file :



Vitami A : O caman be sɔɔ biɲe ni shefan ni karɔti ni mangoro ni tomati ni wosobulu ani epinari la. O b'a yira ko vitamini A be dumunifen ɲe bilemanw ni ɲugu jimanw la. Vitamini A ka ɲi ɲe ma, a b'a to mɔɔ be se ka yeli ke hali dibi la.

Vitamini C be sɔɔ yiridenw ni nakɔfen kenew na keren-kerenya la yiriden kumunenw i n'a fɔ lenburukumu, lenburuba, buyaki ani mangoro, nka a be sɔɔ shu ni puwavuru fana na. A be banamisenniw kunben ka joliw keneya

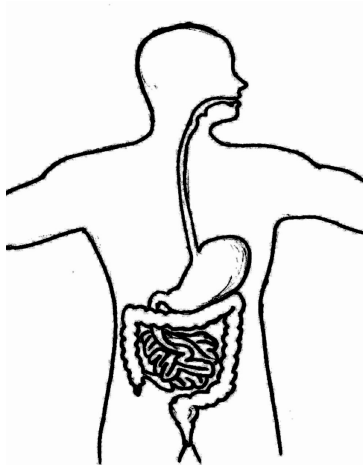


Dumuni be taa farikolo fan jumen ?

N'an ye dumuni ke, a be sira jan taama an kɔnɔbara la. O sira be damine da kɔnɔ ka taa laban kɔfela la. Baara caman be ke o yɔrɔ fila ni jɔgɔn ce. Dumuni kɔnɔfenw be tila-tila ka taa yɔrɔw la a nafa ka bon yɔrɔ min kan. Dumuni dɔw te se ka yeɓema, olu be labɔ. Nin sira in be wele ko duminiyeɓema.



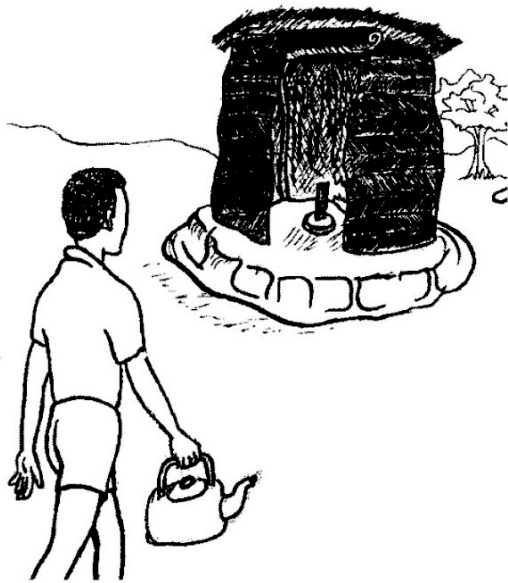
Da kɔɔɔ : jinw be yen, u be dumuni kari-kari k'a misɛnya. Daji be fara dumuni kari-karilen kan k'a kununi nɔɔɔya. Nen b'a demɛ k'a furan ka jigin i n'a fɔ mɔɔɔ be furanni ke ni furanan ye cogo min. Dumuni shinen be tɛmɛ kanfile fɛ ka taa furu kɔɔɔ. N'a sera yen, ji caman be far'a kan k'a yeɛɛma.



Waati dama da kɔfɛ dumuni nagaminen be tɛmɛ n'a ka taama ye, a be bɔ furu kɔnɔ ka taa nugu la. Nugu ye suguya fila ye : fɔlɔ nuguden, o ka jan kosɛbɛ ani k'a misɛnya ; o kɔ nuguba.

Ji minnu farala a kan, olu be poroteyiniw ni gilisidiw ni tuluw toli, walasa u ka mago jɛ an farikolo ye. Joli be fɛn nafamaw bɛɛ ta nuguden na, k'u lase farikolo fan tɔw bɛɛ ma. O de be farikolo barika.

Ni dumuni sera nuguba la ka ban, a ji bɛɛ be sama ka bɔ a la. Fɛn o fɛn tɛ mago jɛ farikolo ye, a laban na, olu be bɔ.



Munna an kɔɔ bɛ ja tuma dɔw la ?

Fu caman bɛ dumuni dɔw la. An farikolo tɛ se k'u yɛlɛma, nka u bɛ nugu dɛmɛ a ka baara la ani ka kɔɔja kɛlɛ. Fuw bɛ ji dɔɔni mara, fo ka se dumuni yɛlɛmani ma ka ban, walasa banakɔtaa kana ja k'a kari-kari.

Fu bɛ sɔɔ yiridenw ni nakɔfɛn kɛnɛw na. Fu bɛ sumaw fana na minnu bu ma bɔ u la. Malo wusulen ka fisa ni wusubali ye. To ni mɔni tobilen ɲɔ ni kaba buma ye, o



Munna dumuni be taa mɔɔ sira jugu fe tuma ni tuma ?

Dumuni temesira be fiye temesira cetige gɔnɔ na. Dumini be kunu waati min, fiye temesira be datugu o waati. Fiyesira datuguli mana sumaya hali dɔɔni, dumuni dɔ be teme a fe. N'o kera ninakili be fereke. O be sɔɔsɔɔ jugumanba bila mɔɔ la, fo ka dumuni bɔ sira jugu fe.

Munna mɔɔ be girinti tuma ni tuma ?

K'an to dumuni na, a be se ka ke fiye be nagami an dakɔnɔ dumuni na ani an b'o ni dumuni kunu jɔɔn fe. Sangani kɔfe fiye b'a laje ka bɔ furu kɔnɔ, a bɔɔ be



Ka kuma kuncɛ

N'aw b'a fɛ k'aw denw ladiya, aw kana bisiki ni bɔnbɔn ni sukaromafɛnw san u ye. A ka fisa aw ka tiga ni tamaro ni sebe ni tɔmɔnɔ ni cɔkɔn ni karɛti ni mangoro ani yiriden wɛrɛw d'u ma walima jɛgɛ yirannen.

Ala ye fɛn numan minnu d'an ye, an k'olu dun an denbayaw ka lafiya kama.

