

## MANUAL 4

### NA KOTO VII YO NA SI'I ÑU'U SE'E XI'IN NA SI'I A TÁA VALI.

Nu xa ñu'u so'o yo tixin si'i yo, kuya ndáa ya'vi ni tyi ta iyo va'a ini mí si'i yo, saa va'a kua'nu yo tixi ña. Xi'ina koo víi yo xi'in iki kuñu yo saa ni'i yo se'e yo.

Ndikúu yo ñuu na tyindée ta'an yo, na koto víi yo na si'i ñu'u se'e.

Ta iyo va'a ini ña nana ñu'u se'e, sáa va'a kóo ini ña lo'o ndíka tixin ña, ta xiniñu'u kúxi va'a ña sáa kóo kua'a leche tyityi ña lo'o na káku ya.

Ta kúu na si'i ñu'u se'e na kasa nduvi na xi'in tu'un ndákani ndi núu ndo ya yàa kóo ña'a kúxi yo.

Ná kátyiñu ve'e ixa tàtan tyindée na ná si'i ñu'u se'e xi'in na vali iyo ñuu iku ñu'u xi'in ya'a xíxi kumíi nuni, avena xi'in kiti ndikin iba ndikin ko'o na, táxi ya ndee va'a kua'nu na. Va'a ko'o na xi'i iyo se'e vali, na tun tyityi, na ñu'u se'e, na vali xa kumii una yòo, saa va'a tu ko'o na nana xi'in na táta tyee ya.

Kóo na kíxi ñuu nu ndée yo, káta yo nasáa vèe yo, kata ku'va na yo nasáa súkun yo, na vali, na nana ñu'u se'e, sàa sana'a na yo sikua'a yo yàa nuni ko'o yo. Kóo ndityi sikua'a yo ra, kuvi tyíkaa yo uvi cuchara xi'in ii ñaxi tikuíi vixin a tikuíi ní'ni, ta káva nùu va'a yo ra sáa in too lo'o ko'o yo ra.

Takúu na si'i ñu'u se'e, na vali ñu'u tixin na xa'un na xi'in ya xíxi mí na si'i, ya xixi ña a ya yaxi ña xixi tu ya lo'o ndikaa tixin ña, ya'a ya kua'a ya ini tutyi sóko xi'in xálu ña. Ta kúxi va'a ña, sáa víi náñu ña lo'o káku ya.

Nu xa xíxi va'a ña nana yo'o sáa va'a ndiku'un ndóso ña tyityi ña lo'o, ta ndáku kóo ini ña, kòo kue'e kí'in ña, tá kúmani ña kuxi na, kúleke na, xa ni'i na kue'e. Takúu na si'i tu'un ñu'u se'e xiniñu'u ku'un na ve'e ixa tàtan koto ra ixa tàtan tixin na a va'a xa'nu se'e na ta yòo.

Na si'i ñu'u se'e ra na kúndaa ni na mí na, ku'un na ve'e tatan na koto na titu'un nda'a na, a va'a katyiñu níma na, ta taxi na tátan ácido fólico xi'in vitamina ko'o na. Nu xa kóo iyo va'a ini na kuvi kásau'vi ya xi'in na nu káku se'e na.

Ta ñu'u se'e na a tyityi na vali ndóso na, kùvi ko'o na tátan tyi ku'un ña kuñu ña lo'o. Ya táxi mi na ixa tátan yo'o ku ya va'a ko'o yo, kàsaxini míi yo ko'o yo inka tátan.

Tá xa'mi na nana iyo se'e a ñu'u se'e, xi'i na ndixi, nduta ya'a, nduta vixi kuvi kí'in kue'e ya lo'o tyi kua'an ra ndóso tyityi ña lo'o. Xáa ku'vi ini na vali a kí'in kue'e mi na nana.

### **NDUTA YA'A KEE NDOSO NA IYO SE'E**

- Nu xa kuyatyí káku na vali, xa kée nduta ya'a ndóso na, rá nani calostro. Va ni xa káku na vali kána ka ra, ku míi ra ndée ya nañu kuñu sáta na vali, xi'in ña ndáku kóo ini na kutyiñu na kanita'an na xi'in kue'e, kòo ku'un tixin na vali ta koo kí'in sayu na.
- Tá xito ndo kòo ra ndiku'un ndóso na, nu xa kúyatyi káku na vali sáa káxin ndo xíti ndóso ndo na ndiku'un ta nduta ya'a ko'o na lee vali, sáa kundo viti tan, na ndiku'un ra tyityi na.
- Xiniñu'u ni kundée yatyi na vali xi'in ndoso, na tyityi na sáa va'a ndiku'un ra, tyi ta tu kóo taxi yo ya nda'a na, kóo kana rá tyityi na kua'nu na.

## NDUTA NDIKA YO

- Ta xixi va'a na si'i saa va'a koo ini na vali kua'anu tyi ya xixi yo kua'an ya xi'in ndoso. Na tyityin na ndika yo, taxi yo ya ñu'u ini lampa tyityin na tyi va'a ya, ko in kuu ndoso yo xi'in lampa, ndinu'u ku ra ke'e ndika yo, koo tava ra kue'e xi'in na vali.
- Nduta kee ndika yo taxi nda'a na vali tyi iyo ni ndee ra koo ki'in kue'e tixin na vali, ndaku iyo ini na xi'in kue'e.
- Ya tyityin na vali tyindee xi'in na, ya va'a ndikuni yu'u na ña'a, saa xa'nu la'ava yu'u na ta va'a kixi nu'u na.
- Ta taxi yo tyityin na vali na ndoo nda'a yo xi'in nama, ta ndikata tu yo xiti ndoso yo a yakun yo in tikoto vixan, saa taxi yo ndoso yo tyityin na.
- Ta ndi'i tyityi na vali, na kandityi ndaa yo na nuu soko yo ta kani ndaa'a yo sata na ndika'a na a tava na taty kua'a xi'in ya kaxita tyityin na.
- Ta ndi'i tyityin na tuku ñaku yo ya xi'in tikoto vixan, na ndoo sii yu'u na xiti ya. Ta xa ndata ya na yakun yo mi nduta kee ndika yo xiti ña.
- In tyityi na vali nduku tava yo taty tixin na, ta nduxa na, kuni katyi ya niya'a ni tyityi na.

1. Ta tyityi na vali ki'in yo ku'va na ti'in vii na ndoso yo nu xaa ya tivi ndia xitin ya.
2. Nu xa tikue'e xiti ndoso ndo, a kee ni'i xitin ya, taxi ndo tyityi na, ya'a kue'e ini na.
3. va'a ku'ni ndo ya na kee ra tyityi na, ta xa ta'yu xitin ya vasa taxi ndo ra ko'o na.
4. ka'an ndo xi'in inka na iyo se'e vali na taxi tyityin se'e ndo, kuvi tu taxi tuta kiti ndiki kana ndaa iva ndikin, tuta avena, xi'in tuta arroz ko'o na.
5. Ta ndikaa kuiñu ndoso ndo, a kita ndusu xa'a ya, va'a tavi ndo ya xi'in tiku'i saa, ta va'a tu kutyi ndo xi'in tiku'i ni'ni.
6. Ta ku'vi ni ndika ndo, va'a tu tyinuu ndo ña'a vixin sata ya.
7. Nu xa ku'ndaa ka'ni a ndatavi ya xi'in ndo, kuni katyi ya iyo ya tava kue'e xi'in ndo, ta kun ndo ve'e tatan na koto na ndoo. Ñaka na ndoo nda'a yo, ta na ndoo ndika yo.
8. Ta ndi'i tyityin ña lo'o ta tuku xaku ya kuni tyityin ya, koto un a kaxita ya leche, va kua'an vii ra sukun na, a koo ndikaa vii ndoso yu'u ya.
9. Mii ya lo'o kaxita ndoso saa ndiku'un leche, ta taxi yo lampa nda'a ya, koo kaxita ka na ya, ta kuvi ityi ra.
10. Taxi ndo tyityin na nu xaku na xa'a ra.
11. Ndika'an ndo tava ndo taty tixin na vali nu ndi'i tyityin na, va ni ñuu ku ya.
12. Ta xaku ni ya lo'o koto ndo kuñu na a koo ya ndoo ya, nda tuvi kiti ya.

## TAXI YO LECHE YAA TYITYIN NA VALI TYI VA'A RA:

- Suvi yáa ndinu’u ku ya, ya sikua’a na ku ya, na kúni yo kúndikun yo ra, ta sáta yo ya.
- Nina tikuíi sàa va’a sáca yo xí’in ra tyi, ta kòo tyí’iyo ra kuvi kí’in kue’e na vali kuvi na xí’in ra.
- Xiniñu’u vitin tan tyí’iyo ya lampa nu xiñu’u ra tyityin na, xúxan ni va xí’in lampa tyi sava kun tixi na xí’in ra.

#### **NU XA KOO TYITYIN VA’A NA VALI, XÁKU NI NA.**

- Na koto ni yo ityi na vali, ya víi na tyityin na a kúxi na tyi nu xa kóo kí’in yo ku’va xí’in na xa ya’a ini na ta kí’in na kue’e.
- Nu xa xáku ni na, kóo kusini na ta ndí’i tyityin na, sàa na.
- Ta xa taxi ndo ya xixi na ta kóo ña’u na, kuni katyi ya kóo xixi va’a na.
- Ta kóo xixi va’a ña lo’o ni kòo tata laxa ya, ityi ñii yu’u ya ta tyo’oma súta na.
- Nu xa in nduvi kóo táta na sí’vi, na kóo xíxi va’a ku na, a kòo tyityin va’a na.
- Ta ini na ni ya’a, xa kana tivi yaa kuñu na.
- Mi ityi kuni ixi xíni na ta kúkuan ya.
- Sava ndaa kuiñu xa’a na xí’in núu na.
- Ta tu xa vee ya lo’o xí’in ndoso taxi ka ndo inka ña’a kaxi ya, ta xa kumíi ya iñu yóo sa kuvi kaxi ya inka ña’a.

#### **TA KIXAA NA VALI TYITYIN NA.**

Kí’in so’o na vali tyityin na xa xa’nu, ta kama ni ña’u na, yóo kumi xa vee va’a na núu ña míi kivi káku na, in saa nda in kuiya xa vée na in ityi nu ya vée nixiyo na ta káku na. Na vali tixi ya uvi kuiya sáa ku ya xiniñu’u ni kuxi va’a na tyi, sáa ku ya xa’nu mpeque xíni na, kuñu, ixi xini na, leke na. Tá xí’i na soko ra kóo vii xa’anu na, xa kúkue’e na, kóo súku xa’nu, míi vita iyo ini na.

#### **NINA NDOSO TYITYIN NA VALI IN IÑI YÓO NA.**

In ndí’i saa iñu yóo na vali, nina ndoso tyityin na, kúvi táxi yo inka ña’á nda’a na, ta xiniñu’u kúxi va’a ña nana sí’i ya lo’o sáa va’a kóo ra tyityin ya lo’o.

#### **TA XA KI’IN XA’A YÓO UXA.**

Xa va’a táxi yo inka ña’a káxi ya lo’o tyi xa sísi ki ya, kándita ya, ta ndikita’an inka ña’a xí’in ra sáa va’a kútu tixin na.

Xí’ina nda’a va’a ndo sáa táxi ndo ña’a káxi na vali.

Va’a xàa taxi yo lo’o yu’u tyita, tikuiti, xita, xita va’a na tí’vi na vali. Sandí’i sáa xàa taxi yo lo’o iku ta’an naña, ndia’mi kuan, acelgas, espinaca xí’in ña’mi kaxi na.

#### **TA XA KI’IN XA’A YÓO I’N.**

Ta xa kumíi na í’n yóo sáa táxi yo ko’o na tuta arroz, tuta avena, nduta ndutyi, lenteja xí’in habas.

## **XA Í KUIYA NA.**

Nu xa ndiki'in na íi kuiya, sáa va'a taxi yo sopa, arroz, iva, xi'in ndivi luu káxi na, su nasáa ya ndivi yáa viti va'a kaxi na. Takua'a yutyi vali tan yo yu'u na.

### **Xa uvi kuiya na.**

Ta xa níxinu na uvi kuiya, va'a kuxi na xi'in yo ya xixi yo, su táxi yo ña'a xátu nda'a na, nduta vixi ni ya ña'a lalu vali, a inka ña'a vaxi ini tutu nda'a na kaxi na, tyi va'a míi ya, íta ni ini na, ta táva ni ña kue'e xi'in na.

Va'a taxi yo tyityin na nda in kuiya sava a nda uvi kuiya sóa ndóo na ndóso.

Nu xa vaxi nu'u na xa káta la'ava na, ta va'a taxi yo xita nituvi, a ña'ñu xíta va'a kati, na tívi na. Ta tu xa ndikuxi nu'u na va'a taxi yutyi ña'a kuxi na.

## **SO'O SIKUA'A YO ÑA'A KUXI NA VALI.**

### **Ndutyi xi'in arroz**

Kuniñu'u yo uvi cuchara ndutyi nityi'iyó xi'in uvi cuchara arroz.

Na kún yo ndutyi a kaxin yo ya, sáa sáka yo ya xi'in arroz ta tyikáa yo nduta ndutyi sáta ya kuxi na.

### **Nduta ndutyi xi'in ixan kuxi na vali**

Kuniñu'u yo uni cuchara ndutyi nityi'iyó, in cuchara lo'o ixan xi'in in ñaxi lo'o nduta ndutyi.

Xi'ina sixixin yo ndutyi, sáa tyikáa yo ixan ini nduta ndutyi na ndùta ya ta tyínuu yo ya kuíso ya, nu sindí'i sáa sáka yo ndutyi táva yo, ndásaka yo ya na kúxi na vali.

### **Kiti garbanzo xi'in chícharo.**

Kuniñu'u yo uvi cuchara kiti garbanzo xa nityi'iyó, uvi cuchara chícharo, ta tyíkaa yo in cuchara nduta nityi'iyó xi'in ri garbanzo.

Na sáka yo kiti garbanzo xi'in chícharo ya xa tyátyi sáa sixixin yo ya xi'in nduta kána sáta kiti garbanzo.

### **Ndutyi xi'in náña**

Kuniñu'u yo uvi ta'vi lo'o ndutyi, uvi ta'avi lo'o ixa ri naña nityi'iyó xi'in íi cuchara nduta ndutyi.

So'o sikua'a yo ya. Ña'a sixixin yo ya ndutyi xi'in ri naña ta tyíkaa yo lo'o nduta ndutyi na kúna'ama ya káxi na vali.

### **Ndutyi xi'in tikuiti**

Uvi cuchara ndutyi

Uvi tu kóo tikuiti, ta íí ta'vi koó nduta ndutyi.

Ini ya ña'a ñunu táan yo ndutyi xi'in kiti tikuiti ta tyíkaa yo íi cuchara nduta míi ndutyi sáta ya, ná káva núu va'a ya sáa kuna'ma ya.

### **Ndivi xi'in tikuiti**

Uvi cuchara kiti tikuiti nityi'iyó.

Í ndivi

In cuchara nduta xa'an

Káva yo ndivi sáa síkasun yo ya xi'in tikuti.

**Tikuiti xi'in ndiki iva ndiki (amaranto) xi'in acelga.**

Kuniñu'u yo uvi cuchara ixa tikuiti, uvi ya iva acelga a espinaca xi'in íi cuchara nduta kana sáta ya iva nu nityi'iyó ya.

Ini ña'a táan yo ya sáa tyíkaa yo nduta iva sáta ya na kuna'ama ya.

**Ndutyi tyikéele**

Uvi cuchara ndutyi tyikéele, uvi cuchara ixan ya ndia'mi kuan.

Sáka yo ndutyi tyikéele xi'in ya ixa ndia'mi kuan ta tyíkaa yo nduta ndutyi sáta ya kúxi na vali.