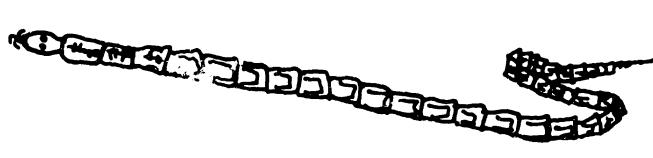


NDAJA CAJA Í NÁ A CÁNI CUEHÉ MÍ



**Manual para la prevención
de enfermedades**

NDAJA CAJA Í NÁ A CÁNI CUEHE MÍ

**Manual para la prevención
de enfermedades**

**en
mixteco de Silacayoapan**

Publicado por el
Instituto Lingüístico de Verano
México, D.F.
1985

primera edición

Manual para la prevención
de enfermedades

en mixteco de Silacayoapan

y en español

84-116 México, D.F. 2C
1985

INTRODUCCION

Sahá ñaq sá quixi cuehe nū yo ta sahá nā coó ñayivi t̄ahva caja tátá xihín t̄ata sahá ñaq cán quíā násacu ini i cahyí i libro yóho já ná ñahan ñahan ñaq ndítahan caja í já ná a cáni cuehe mí.

Libro loho yóho nandaja i ñaq uní táchndá ta táchndá ñaq nacahyí i nū cuítí cahán sahá t̄indacú ñuhun t̄ixi mí ñayivi ta cahán ndá quiáhva cuu caja í já ná a ndícuna chácā ri. Ta ñaq nacahyí i chí ivi cahán ndá quiáhva ndítahan caja í já ná a cáni cuehe mí ta já ná a cáni a ná vehé ta cahán ndá quiáhva ndítahan caja í já ná a cáquini ñahan xixí. Ta ñaq nacahyí i táchndá uní quíā náhan mí ndá quiáhva caja í cavaha í nū cohó cuun t̄ixí já ná a cáxi quítí a. Ta já ná a quíxi cuehe nū yo.

Mí libro loho cáhyí i ñaq nū ndihí ndó ná cahán t̄uhun ndáhví. Ta mí libro yóho cáhyí i ñaq t̄uhun mí já ná cuu candaq vaha ini ndó ñaq cachí a jáchí cahán t̄uhun cahán yo.

TINDACÚ ÑÚHUN TIXI ÑAYIVI

Parásitos intestinales

Tindacú jahnda naní tenia

Íin tindacú jahnda naní tenia ta cúu rí in ticujú jahnda ta tá naxiñu rí quiahva coo rí já ndáa rí tá quiahva ndáa chíñ yo. Joo java rí a jyu quiahva náni rí xíñu coo rí janda sahun ndahá xihín quiahva náni ri. Tá ñúhun rí tixí já xínu cuáán yo ta cuítá yo cája rí jachí xíhi ndihi rí ndée yo.

Ta íin in jini loho rí ta tá loho jini yítucú quiahva já loho a ta íin gánchó válí nuñu á ta ña cán quía jácacuhun ri mí rí tixi ñayivi xihín tixi quíti viti.

Tindacú jahnda yóho sáñuhun rí tixi ñayivi xihín tixi quíti viti ta quéta rí tá cùun tixi ñayivi á ta cùun tixi quíti. Joo ña cùu yijíní loho rí tá ta coó naqueta já cásáá tähví tucu inca tindacú jahnda saá jata mí a cán. Ta tá sa natjin tindacú jahnda yóho tixi ñayivi já cásáá sáhnu rí janda quiahva xíñu rí tátuhun ivi ndahá xihín quiahva náni ri. Anda já cásáá jáni válí ri cuyu rí tá sáhan yó cùun tixi.

Ta tá cúni yo jándihí saha quíti quini naní tindacú jahnda yóho ña ndítahan caja í quía a quiáhva í ñamani nu cóchí caxí rí ña cùun tixi ñayivi jachí ñayóho quía ñéhe cuehe vaxi nu yo. Jachí tá cùun tixi ñayivi já xíñu coo cóchí ta sáxí rí ña já sáxí rí ndiví válí tindacú

ñä nasañuhun tixi dä cán. Já ndúu ndiví válí cán quítí válí ta cáan rí xiti cóchí já xínu cœo rí nuñu cuñu rí nuñu ndúu rí mbohla yaa válí, sá ndicqan nuñu cuñu cóchí. Mi mbohla yaa válí yóho naní rí tindihí. Tá sáxí ñaqivi cuñu ñä iin tindihí já ndihvi rí cán nuñu yiquí cuñu na sahá ñä sáxí ná cuñu cóchí ñä cœo nachuhu vaha.



Ticujú yaa válí

Ticujú naní Oxiuros cúú rí quití yaa válí joho ta xíca cuahá chá rí xoo cumentá mí yóho. Ta quini jáquihví rí ná valí ta tá quiāhva ndeé jahndí iñú yúcú quiāhva jáá nání rí. Ta tá quiāhva nání chíin yo quiāhva já nání rí jíhí ta sáñuhun rí tixi xiti cuiín ná valí xihín tixi xiti cuiín ná sáhnü viti. Ta mí rí jíhí yóho núu rí cáhá ná tá ñuu já sácú rí ndiví válí rí ta tá vaxi quéta rí já cásáá ndicají cáhá ná cája rí. Ta tá



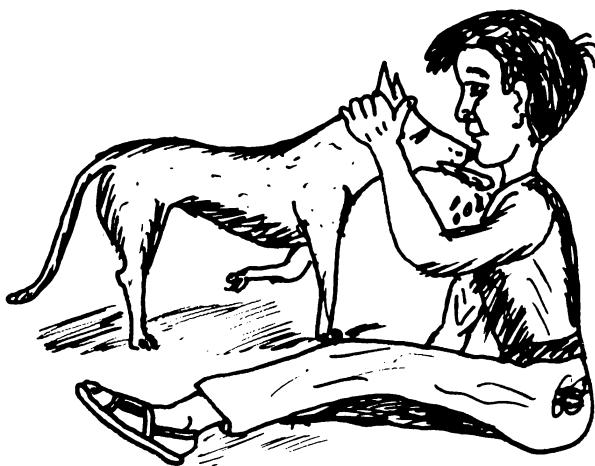
cásáá mí ñayivi yóho ñéhe na cáhä ná já cándöo ndivi
váli mí tı̄ndacü yóho tı̄xi chíñin ná. Ta tá já cáa ndáhä
ná xíxi na já cuu cani cuehe na. Na vali cúú na cátóó
nahá caja já. Cúentá coo ndó xihín ná já ná a cáni
cuehe na.

Ta cuahá tañu cáni cuehe yóho na tá sáxí na ñúhün
á tá xíxi na nahan na cávaha in ñayivi na co víí ini.
Xíñúhün cahan yó xihín na vali na ná a tihvi na ndáhä
ná. Xíñúhün ndahá vaha na tá nandihi nasahan na

chuun na jatá véhe. Ta xíñuhún ndahá ná tá ná cacoo na cuxu na viti. Ta cúní cahen i xihin ndo ná xíñuhún tähndä chíin yo já ná a cacyhun cuehe tíxi a.

Inca tucu ná cuu caja í quíá jáchuhu yó tícuí xíhi ta xihin mí tícuí najáchuhu yo cán cuu ndicata í jatá cuíhi sáxí yo já ná a cáni cuehe mí.

Inca tucu tuhun cúní cahen i xihin ndo quíá ná co ndítahan toho cuju in nayivi ndóho cuehe cája quití yaa valí yóho xihín inca nayivi íin vaha jáchi cuu jáyaha na cuehe yóho nuú nayivi íin vaha. Tá ndóho nayivi cuehe yóho ndítahan cuju jíin na jáchi quití yaa valí yóho a juú tá cúun tíxi cuití ná cáná rí vaha. Cuahá tañu cáná rí tá quíji nayivi ndóho mí cuehe yóho. Cuahá tañu ndítahan java nayivi rí tañu sávana sándixi na quíji ná. Xíñuhún candaq ini ndó ná ndítahan ndicata jíin ndó jahmá ná quíhvi já ná a jáyaha cuehe nu ndo.



Víchí tina

Íin inca tucu t̄icujú naní víchí tina. Tá ná coho í t̄icuijí dó ñúhun ndíví válí rí yóho já xín̄u cōo rí yóho sácqo rí ini yiquí cuñu í. Java tañu xín̄u cōo rí sácqo rí ini náñq yo á ini xíní tún̄i yo, nū cuah̄a chác̄a ví tañu sá xín̄u cōo rí cūú jit̄i sáhá ñayivi. Quití válí naní víchí tina yóho ndihvi rí ini tina viti, mí quít̄i yóho sácqo rí yiquí cuñu í jách̄i xíhí t̄icují quini, dó yáco á dō cuyu ñq yácá nū. Ta cán̄i cuéh̄e yóho mí tá sáxí yo cuíhi rí cōo nq ndoo v̄aha. Tá ndóho in tina cuéh̄e yóho cuu jáȳaha rí ñq nū yo xihín ñq yácó ndaa cuití ri mí.

Cø ndítahan ndindójó yo canda a vaha í t̄cuijí xihí.
Tóco ndihi ñayóho ndítahan caja í já ná a cáni cuéhé
mí. Cuéntá coo ndó ná a quíhvi yuhú t̄na ná a quíhvi
yuhú chító á nduxú ini c̄a xihí ndó t̄cuijí já ná a cáni
cuéhé ndohó.



Rí naní “Anquilstoma”

Íin inca tucu t̄icujú loho naní anquilstoma ta sánuhun ri t̄ixi xiti cúiñ yó. Mi quít̄i loho yóho ndíhvi rí chí sahá ñayivi. Ná cahen i xihin ndo ndá quiāhva cája rí ndíhvi rí. Tá ñuhun rí yóho t̄ixi xiti cuíñ in ñayivi ta sahən ná cán cùun t̄ixi na nü ñuhun xút̄u inca ñayivi ta tá yáha uxu quivi já t̄ahví rí cán tañu ná natatá ñayivi nü ñuhun cán.

Ta mí tañu já ná caja í cuéntá xinu ñayivi caja chúun nü ñuhun cán ta cátóó ná cája chúun vichí ná ta mí tañu já sa xica nuu t̄icujú rí sa natahví tañu ná

natataá ñayivi sahíin uxu quiví cán. Já cáán rí in yáví ndíhvi rí chí sahá mí ñayivi xíca nuu nü ñuhun cán. Ta tá nandítahan rí in tuchu já cáán rí a já ndíco rí nii cuahen ri xíca rí tixi tuchu tátuhun tixi ivi yoo anda quiqhva xínü cōo rí náñä yo nü sánuhun rí cája cuahen rí ñä núu xihin á.

Tóco ndihi ñä nandicaní i nü ndo yóho yáha ña á quíxi a nü yo tá co ndáhá yo tá sácōo í xixí ta tá ta co ndícata í ñaha sáxi yo. Ndítahan caja vií yo xihin ñá xixí ñayivi ñuu i. Coto a ndíndójó ndo ndahá ndo tá ná cacoo ndó cuxu ndó. Ñayóho cūú ndihi ñä cáhan i xihin ndó ñayivi ñuu i.

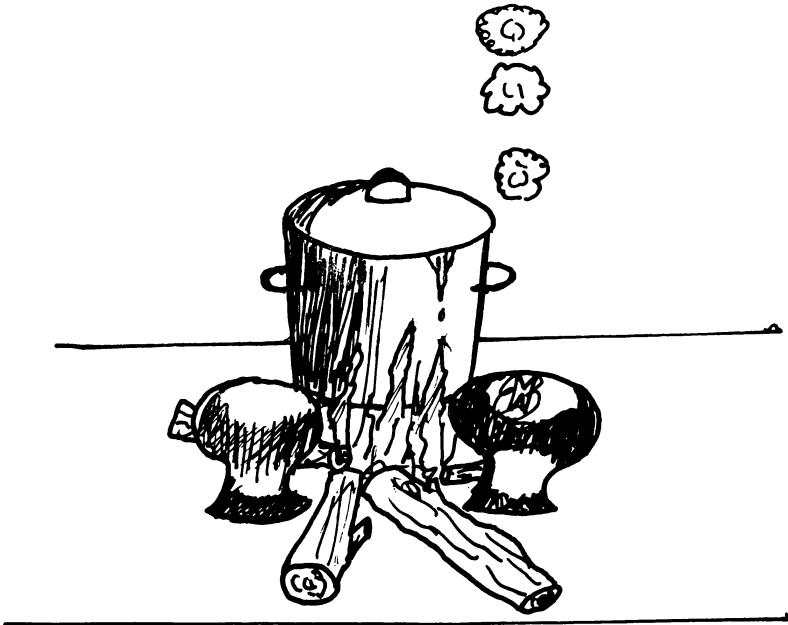
**ÑA NDÍTAHAN CAJA Í NÁ A
CÁNI CUĘHE MÍ**

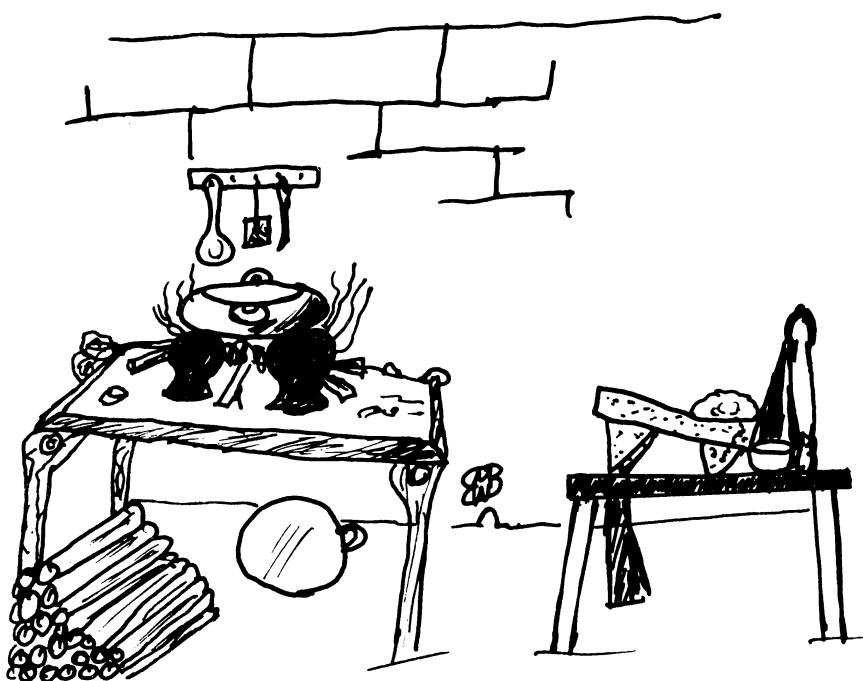
Higiene



Cø ndítahan coho í ndá tịcuií nã cuu, jáchị cuahá tañu ndójo cuahä dó cuéhę. Jáchị jácaquinị cóchí dō jácaquinị nduxú dō ta jácaquinị tịndiqui dō ta cuahá tañu ndícata ñayivi jáhmä ná xihín tịcuií jan. Nã cán quíä cø ndítahan coho í ndá tịcuií nã cuu.

Níí tiempo ndítahan jáchuhü yó t̄icuijí xihí. Tá jáchuhü yó dō ndítahan chuhü dó jāndä quiähva ná cojo dō ta ndítahan jahvi yuhú quiji chuhü dō já ná a quíhvi nā yácá dō. Ta tá nāndihi nachuhü dō já ndítahan jāndico ndó dō xihín in yáxi já ná cujtä ndihi yocó dō. Tá ná caja ndó já já quivi tócó ndihi víchí válí rí nāsañuhun xihín t̄icuijí cán. Ta xihín nāyóho a cání ca cuéhe ndohó.





Xíñuhún caváha í in nü jícó jácatáhan í ñahán cuxú já ná ᾳ cýyu ñä yácá nü á ta já ná ᾳ xínü t̄ina quehe yúhü rí ñä. Cø ndítahan jácatáhan í ñahán cuxú nü ñúhün jáchị́ xíca nuu nduxú xíca nuun t̄ina xíca nuu cóchí viti nü ñúhün jan. Ta cuqhá tañu tá chínúu jícó yo yaví núhün yo chíndée a mí jáchị́ co caxítí ca yo ndícó í. J̄andá cándichi ví ta tá cándichí co sáquihví ñahán jata yo tá quiyahva sáquihví jata yo tá sáxití yo nü ñúhün ndícó í.

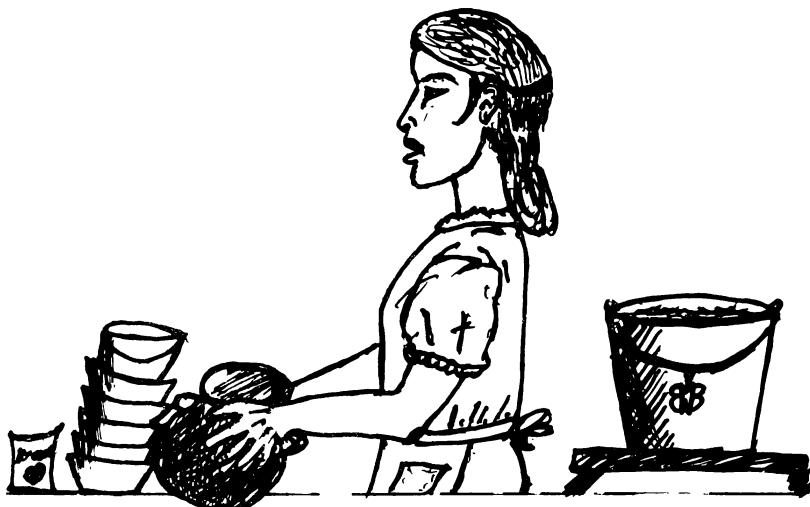
Saqhá ñaq cán quíaq tá náchinúu jícó ndo yaví núhun ndo xíñuhún chinúu jícó ndó yojo ndo viti, tá cánúu jícó yojo ndo a cúu xinu ndaja na cuu nduxú chitáhyí ri nu yúsə ndo. Joo tá cándichi yojo ndo nu ñuhun já quéa a íhvı quehe cuqehe mí jáchı iin cuqhá ñaq yácá ta a íhvı chitáhyí nduxú nu yúsə yo.



A váha toho cája í tá cõ ndáhá vãha í xihín nãma ta tá cõ tává yø yáco ñúhun sahã chíñ yø tá cuãhan yó ndico í á tá cuãhan yó caji yó tiyáhá cuxu nã vehé. Tá cuãhan yó caji yó tiyáhá xíñuhún ndicata vãha í coho sáji yó mí tiyáhá yóho xihín tïcuií jáa já ná a cáni cuëhe nã vehé. Ta xíñuhún ndicata vãha í nu mésá jácatáhan í ñahan cuxú ta xíñuhún ndicata vãha í nu yójó yø xihín tïcuií jáa.



Ñaq ndítahan ndusa caja í quíá ndahá yó níí tiempo xihín námä tá cuahän yó cacoo í cuxú. Ta tá cámäñí casáá jahyi válí yó cuxu a já xíñuhún jándahá yó a ta jácuchú nuú yó a já ná a cáquini ñähän xíxi a xihín yáco. Ta xíñuhún chojó yó ñähän cuxú in nu mesa, ta ñaq cùú xehé xíñuhún játaca í ñaq ta jácana í ñaq jata véhe.

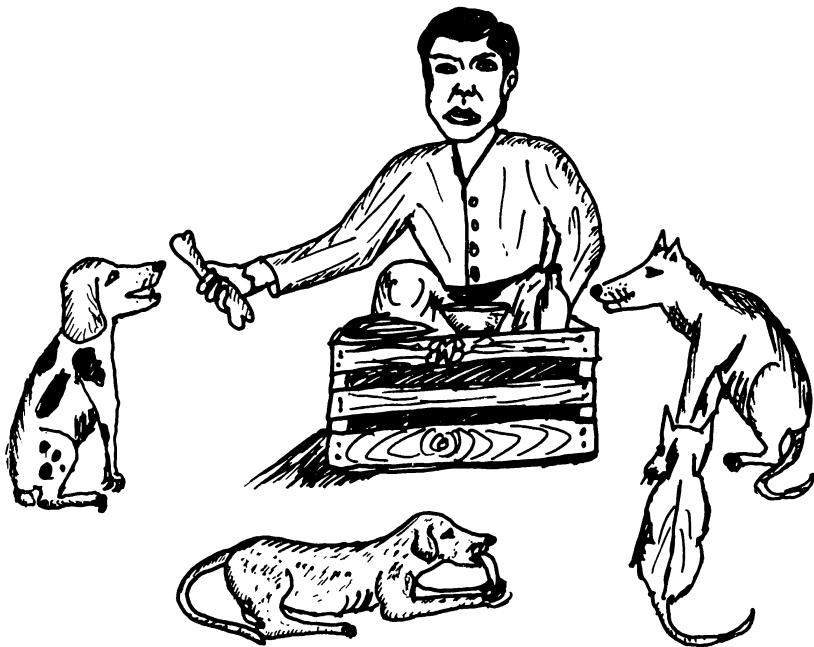


Ta tá nəndihi nəxixí xíñuhún ndoo vəha nụú coho xihín nu yáxi xihí tuta xihín nəmə ta xihín ndaq̫a ta xíñuhún ndicata vəha chácə yó a tá nəyacó ndaa chító ñə á nəyacó ndaa t̫na ñə. Tá nəcaja rí já xihín á já quéə xíñuhún ndicata vəha í ñə xihín nəmə ta jachuhü yó a ini in cəa cahnu jandə quiqhva ná cojo cuyu ñə já ná quee ndihi cuqe nu á jáchí quini ndivəha yuhú t̫na xihín yuhü chító.

Có ndítahan nü yó chinduú ñáhan xíxí nü ñúhun jáchí íin cuahá cuéhé nüú ñä yácá íin nü ñúhun jan. Ta tá xíxí in ñáhan ta in cuití ndícava ñä nü ñúhun có ndítahan ndiñehen tucú ñä cuoxú jáchí íin cuéhé nü ñúhun sahá ñä cán quíä quehe cuéhé mí ta cásáá quíhví tixí.



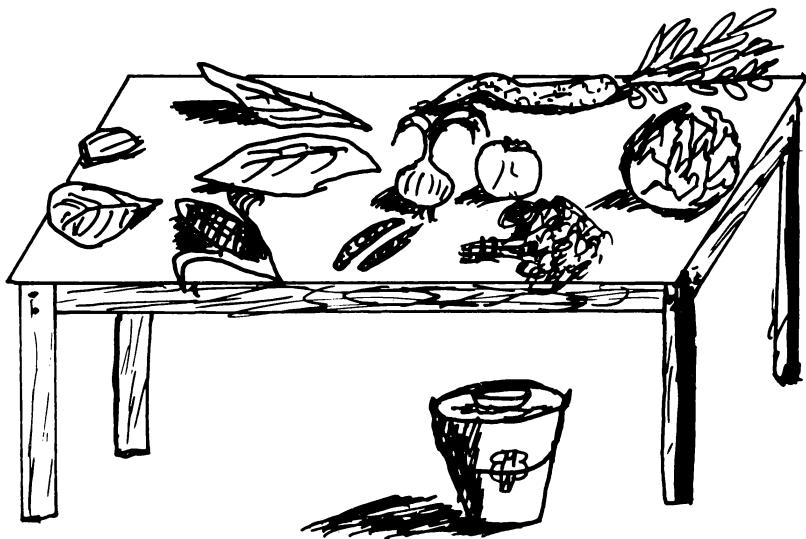
Ta ni tá ndúu xíxí cō ndítahan jácana í lásá nū
t̄ina jách̄i xíní t̄iquín̄i rí cuah̄an r̄i, ta ni cō ndítahan
chutú ndaq̄a rí nū yo canduu rí tá ndúu xíxí. Ta tá ná
ndicava ñah̄an válí sájiquí n̄a valí cūú lé̄ já quíq̄a
xíñuhún ndiquehé ñ̄a ta ndicata v̄aha í ñ̄a já quiāhva í
ñ̄a nū ná jách̄i cátóó n̄a valí chicaq̄an n̄a ñah̄an válí n̄a
yúh̄u ná.



Ni in tañu cō ndítahan cata í á cuihna í tójií yo ini
vehé ta ni cō ndítahan cuihna í jayí ini vehé jáchí
ndójo cuahá cuéhe. Jáchí cuahá tañu xíca nā valí jahyí
sajíquí nā nu ñuhun nu cýu jayí jan ta já quéhe cuéhe
nā ta mí ndójo cuachi sahá cuéhe quíxi nuú jahyi válí
yo jáchí ndá nā cuu xíhnu í tójií yo xihín jayí.



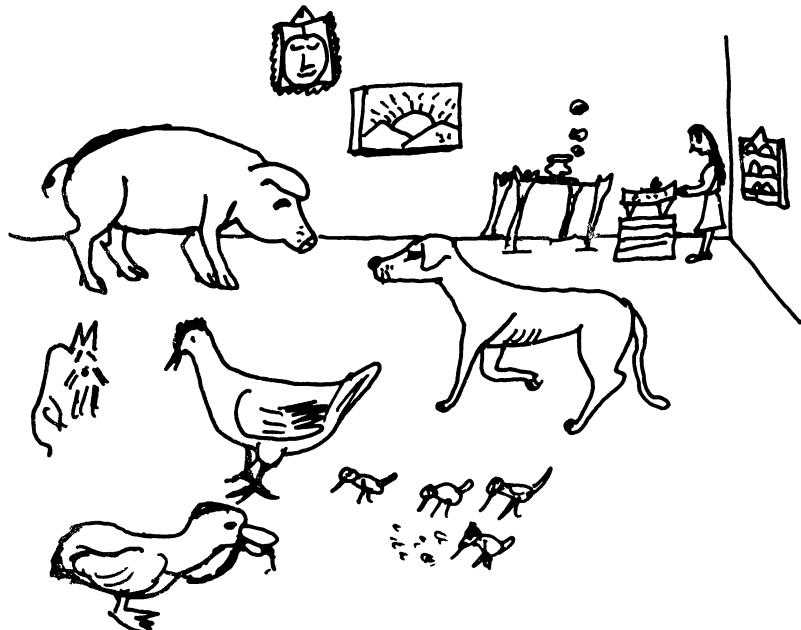
Ta cō ndítahan caxí yō lechuga á ndiava ñāhmi tá cám̄aní ndoo a jáchī quīhvī tīxí caja ñā. Ñā ndítahan caja í quíā ndicata í ñā xīhín tīcuijí dō nachuhū ąndā jāví cuu caxí yó ndá ñāhan nā cuu tá sā nāndoo vāha ñā xīhín tīcuijí nachuhū. Ta jári cuihi sáxí yō xīñúhún ndicata vāha í rī xīhín tīcuijí nachuhū já ná ą cání cuéhe mí.



Ta tá ná chuhu cüñu cuixú xíñúhún chuhu vaha ná jáchí cuahá quítí ñúhun víchí válí ini cüñu rí sahá ná cán cáni cuéhé mí tá sáxí yo cüñu quítí ná cōo nachuhu vaha. Sahá ná cán quíá ndítahan jáchuhu vaha í cüñu cuixú já ná quivi ndihi víchí válí ñúhun xihin á ta já ná a cáni cuéhé mí ta já ná a cáni cuéhé jahyi válí yo.

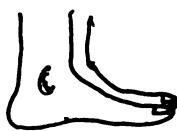
Tá tiín í cüñu jicó yo á tá tiín í ná jáchuhu yo cuixu ná vehé xíñúhún ndahá vaha í já cuu tiín inca ñahan ná cuu caxí yo á cuu cuixú.





Jáchí tá tíin í cuyen yihí cuahá tañu nūhun víchí válí nq̃a ta tá tq̃a já cása ndáh̃a yo tíin í in ndaqhyá á in manzana caxí yo ta cuu cuyen víchí válí cán tixí jáchí ndáq̃a cuyen yihí ndáh̃a yo.

Có ndítahan quiqhva í nāmānī nuú quítí quihvi rí ini vehé tátuhun cóchí ca tq̃na ca nduxú ca a quiqhva ndó nāmānī ndihvi rí nducú rí nq̃han cuxu rí ini vehe ndó jáchí ndójo cuahá rí yóho cuahá nuú cueh̃e. Nq̃a cuu caja í quíq̃a cavaha í in yéhé tóyíi já ná a cúa ndihvi rí caja quini rí nq̃han ini vehé.



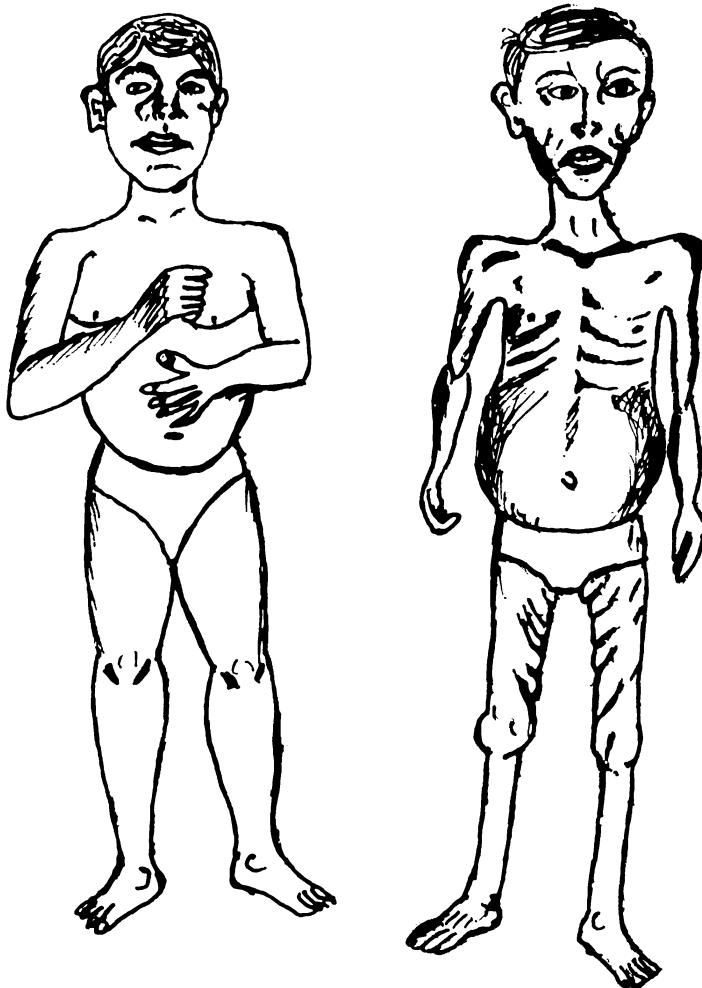
Cq ndítahan caca vichí yo jáchí cuu cahnda lometa sahá yo á tá cqó ta cuu quihvi íñu sahá yo á tá cqó ta cuu quihvi víchí válí ini sahá yo sahá ña cán quíä co ndítahan caca vichí yo. Jáchí tá xíca vichí yo cuu cuaní yó jihví quití á jihví ñayivi ta tañu jihví cán ñúhun víchí válí ta tá sání yó jihví cán já cuu quihvi víchí válí cán ini sahá yo ta xihín ñayóho cani cuehe mí.

Tócó ndihí sándoho í jayi cuahá tañu jáchí cuahá tañu xícä iní cöhó jatä véhe ta ndícoo vichí yo cuahän yo ta sánj yó caxi ta cuahá tañu cáni jayi mí jáchí co chíjahví mí tá xícó cuahá tachí.

Tá ndoho í jayi co ndítahan quiähva í ñamäni coho ñayivi tı̄cuií ini yáxí xíhi mí já ná a cáni cuehë ná cán. Ta ni co ndítahan cayí yo nuú ñayivi ndítuhún xohö. Tá ná cayí yo xíñuhún cavá xoo í yúhu yo já ná a cáni jayi ñayivi ndítuhún xohö cán. Ta ni co ndítahan cuihna í jayí ini vehé jáchí cuu cani ndaa ndahá ná valí ña ta cuu chicqan ná ndahá ná yúhu ná ta já cuu cani cuehë ná.

Tá ndoho í jayi xíñuhún catátá yachí yo jáchí nani ndóho í jayi cuu jáyaha í ña nuú inca ñayivi ta já ndícuahá ca ná quíhví sahá cuachi mí.

Joo tá co cúní yó caja í tócó ndihí ña cáchí tutu yóho já quéa cuu quivi yachí chá cä yo. Ta tá ná caja í ña cáchí tutu yóho já quéa a quéhe toho cuehë mí ndaja ná cuu ta já cuu caja chúun vaha í jáchí coó cuehë nu yo. Joo tá ná a cuni joho í ña cáchí tutu yóho xohö já cuu cani cuehë mí ta tá cáni cuehë mí ndóho ndivaha iní cája ña java tañu, ta cuahá tañu xíhi yo cája ña. Tócó ndihí ñayóho quíxi a nu yo jáchí co xíní yó candaa í mí. Caja ndó ña cáchí tutu yóho sahá jahyi válí ndo xihín sahá mé ndó viti.



Tá xíxi vahá nə valí jahyí caja í, ta vií iní xihín
ñahen xíxi na já ndató ndjhí ndáa na. Joo tá co caja í
já já quéa sáhnu tähä ndivaha nə valí jahyí ta mí chuun
quíhví cuití va ndúu na.

Ta co ndítahan cacqo í ndá ná cuu cuun tixí jáchí tá cúun tixí ndá ná cuu já xínü cōo tīcama ta sácqo rí nü á. Tá nāndihi já xínü cōo rí sácqo rí nüú nāhan xixí sahá ná cán quíä cani cuéhé mí. Ta mí ná nacuun tixí yóho cásáá íchí a ta tá yáha uxü quívü já cana cuyu víchí válí nü á ta tá xínü tachí já ndáchí ná yácá. Ta tañu ná yácá cán ndáchí mí víchí válí cán ta cuyu rí nüú nāhan xixí sahá ná cán quíä quíhvü tixí á saxí a tixí. Ná ndítahan caja í quíä cavaha í nüú cohó cuun tixí já ná a cání cuéhé mí ndaja ná cuu.



Ñä ndítahan caja í quía cavaha í in vehe loho nuú
cohó cuun tixí. Ta tá ná cavaha í vehe válí nuú coho
cuun tixí já a cúu ndihvi cóchí á tina caxí rí ñä næcuun
tixí ta já a cáni cuehe rí cán jáchi tá sáxi rí cán ñä
cúun tixí já cani cuehe rí ta ndihvi tindihí yiquí cun
rí.



NDÁ QUIAHVA CAJA Í CAVAHÁ Í NUÚ CQHÓ CUUN TIXÍ

Cómo hacer letrinas

Ndá quiāhva caja í cavāha í nūú cuun tixí

Ndijáá ñuu válí xihín ñuu náhnu xíñuhún cavāha ñayivi nūú cuhun nā cuun tixi na jáchí co ndítahan cacqo na ndá nā cuu cuun tixi na. Jáchí tá ná cacqo na ndá nacuu cuun tixi na já cuu cañeha ñā nacuun tixi nā cán cuéhe nū yō jáchí ñuhun cuahá víchí válí tixi ndihi ñayivi ta cuahá cā nūú cuéhe cuu cani mí caja nā cūun tixi ñayivi nū ñuhun. Sahá nā cán quíā co ndítahan cuun tixi nū ñuhun. Ndítahan cavāha í nūú cuhun yó cuun tixi. Jáchí tá cūun tixi nū ñuhun já tá cūun javí já cásáá dō jándaxi dō jatá jihví cán ta játaní dō nā ta já ñuhun dō nā ini chiqohó nū quéhé tīcuijí xíhí. Ta tá tā já cāa tīcuijí xíhí já quéā cání cuéhe mí.

Ta cuahá tañu tá cūun tixi nū ñuhun já xínu coo tīcama ta sácqo rí nūú nā nacuun tixi ta tá nəndihi já ndáchí rī cuahān rí sácqo rí nūú cujhi sáxí yō á nūú ñaha xíxi ta já cája quini rí nā.

Ndá quiāhva caja í cavāha í nūú cuun tixí

1. NU NDÍTAHAN COO MÍ VEHE LOHO: Mí vehe loho ñaq cacuu nūú cuun tixi ndó yóho co xíñuhún cacu yati nähán ndó ñaq nū íin vehe ndó ta ni co xíñuhún cacu yati ndó ñaq nū íin chīcōhó quéhe ndó tīcuijí xíhi ndó. Mí vehe loho yóho ñaq nūú xíñuhún coo a qco metro quiāhva xícá nū íin vehe ndó joo tá co sahan mé á já cuu cacu ndó ñaq jandä uhun metro. Ta quiāhva xícá ndítahan cañehen táhan xihín nū quehe ndó tīcuijí xíhi ndó xíñuhún cacuu a qco metro joo tá co sahan mé a cuu coo a jandä sahun metro cuití va.
2. NDAJA CĀAN YÁVI: Ta mí yávi nūú quee ñaq cuun tixi ndó jan, tá quiāhva íin mí ñuhun quiāhva já xíñuhún cāan ñaq joo mí quiāhva ndítahan coo a cuu in metro comí jíco centímetro (1.80 cm.) xihín quiāhva cúná a ta in metro uxu centímetro (1.10 cm.) xihín quiāhva ndicä coo tá xoo tá xoo ini a. Ta tá tā ñuhun nū cáán ndo jan cūú á ñuhún yúchú ndiváha ta quini cánuu a já quéa xíñuhún cavāha ndó ndee ini a já ná tiin a ndica ñuhun jan já ná a cánuu a. Cuu cavāha ndó ndee jan xihín ndoho válí á xihín yító dó cuu chitivi tuun ndó ndica yávi jan já ná a cánuu a tiempo javí.

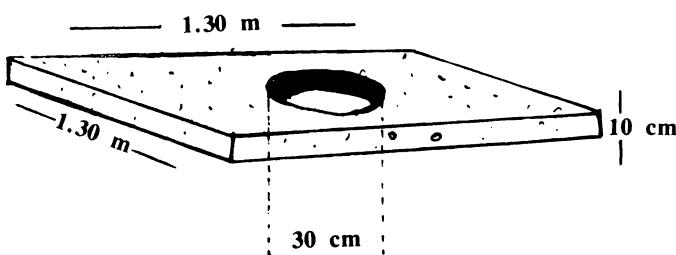
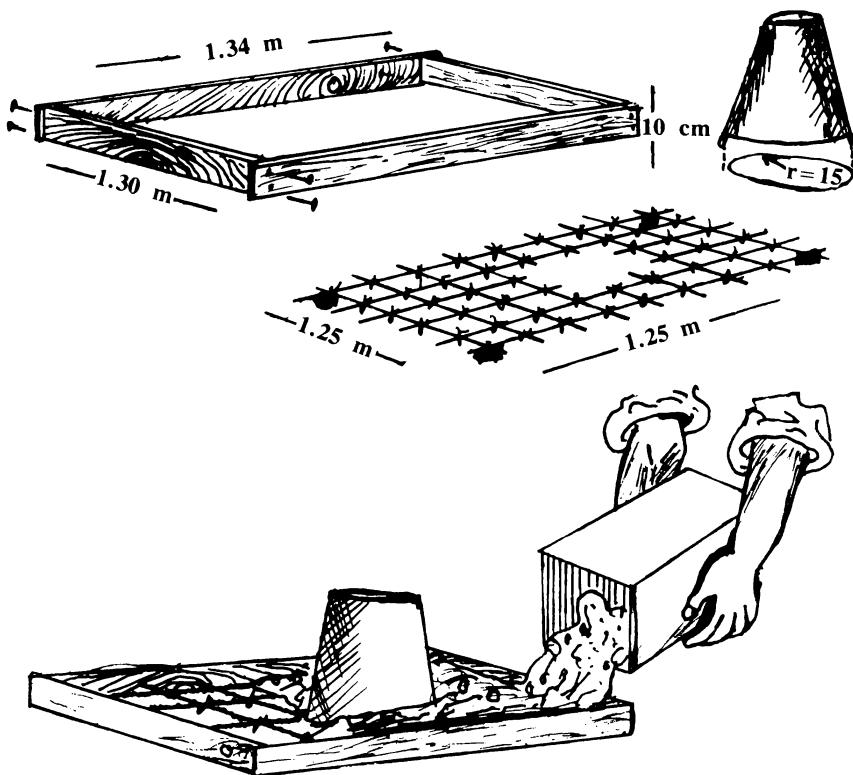
3. NDÁ QUIAHVA CAVAHÁ Í NUÚ CANÚU PÍSÓ CEMENTO: Mí ñaq canúu piso cemento yóho xíñuhún cavahá í ñaq já ná a cánúu chíjín mí piso cemento. Ta íin chuun a jáchij cō sahan ñamani ndee t̄cuji ini yávi nu quée ñaq cùun t̄xi jan tá cùun javi. Mí ñaq canúu piso cemento yóho cuu cavahá í ñaq xihín yuu á xihín ndoho cuahá. Mí yuu yóho á ndoho cuahá yóho xíñuhún cani ndó ñaq xihín ndahyi caca. Cuu cacuu a unj yicō ndoho cuahá t̄xi ndihi a xihín quiāhva jicó ñaq. Xíñuhún cacuu a oco uxu centímetro xihín quiāhva jicó ñaq. Sähun centímetro cayojo chínju ta sahun ñaq ndicāan t̄xi ñuhun. Já coo a cava nuu a jandá quiāhva ná tahan yuhu mí yávi jan ta jandá jatá ñaq jan cuu chinúu ndó mí piso cemento ñaq sa nacavahá ndó jan. Ta jíin mí ñaq jan xíñuhún cani ndó ndahyi caca já ná a quiāhva ñamaní quiāhvi t̄cuji ini yávi nu queta ñaq cuun t̄xi ndó jan.

Quiāhva joho cavāha í písó cemento a

Mí ñaq cacuu písó canúu nū yávī nūú quee ñaq cuun tixí jan cuu cavāha xoo í ñaq. Ñaq xíñuhún yo cūú varilla, cemento, grava, xihín ñutí. Tá sa iin ñaq yóho nū yo já cuu casáá cavāha í ñaq. Jihna nūhún xíñuhún yacó yo nū ñuhun nū ndítahan candúhu mí písó cemento jan. Ta tá sa nā ndaja ndaq vāha í jan já quēa xíñuhún chindúhu jíin joho í comí vití tá quiāhva coo comí títq dō já ná coo dó tátuhun yítq tává ndoho túñi a dó yóho cūú dó dó cahnu chácq. Tá sa nā jándique táhan vií ndó dō já cuu casáá ndó chiquiāhvá ndó varilla ini dó ta cahnda ndó ñaq tá quiāhva sáhan mé á.

Joo java varilla ñaq yāha māhñú písó jan xíñuhún coo cuítí chá ñaq já ná coo nūrá nūú candúhu ndayi cubeta já ná cuu cavāha yávī māhñú mí písó cemento jan. Ta mí varilla yóho co ndítahan cañehen táhan chítq nāhán ñaq ta ni co ndítahan cañehe táhan xícá nāhá ñaq quiāhva cañehen táhan cūú uxu centimetro. Ta nū ndiquehe táhan crúxu joho a cán xíñuhún cató ndó xihín lámbri. Ta tá sa nā cató vāha ña já cuu chicqan ndó ñaq ini mí yítq comí títq cán mí varilla nācató ndó cán. Co ndítahan candúhu á jandq nū ñuhun xíñuhún canúu jícó cháp ñaq já ná quiāhva nāmaní ndee cemento tixi ña. Tá sa nā ndihi nā caja ndó ñaq yóho já casáá ndó cava

ndó cemento xihín grava xihín ñutí já cuyu ndó ñä ini mí yítø comí títø cán. Joo jihna ñuhún sä ndítahan candayi mí cubeta cán mähñú mí cuadro cán já ná cuu candøo yávi mähñú ä. Tá sä nä ndihi nacaja ndó ñayóho já quiahva ndó ñamani ná ichí a joo xíñuhún chojo ndó tiçuií nü á iví á uní tañu in in quivi janda quiahva ná xusa vaha ña. Xúsa ña tátuhun tixi usä quivi ta tá sä nä yaha usä quivi já cuu tavá ndó viti cán ta cuu jácanda ndó mí písó cemento yóho sä nä xínu va ña. Xíñuhún ndicuhun ini ndó ñä xíñuhún coo cahnu cháca mí písó cemento yóho ä juú cä mí yávi jáchi tá ná inuú ná coo a xihín yávi ta queta nuu níí va ña ini yávi xíñuhún cayojó a oco centímetro tá xoo tá xoo mí yávi já ná ä quéta nuu ña ini mí yávi cán. Ná quiahva í in quiahva nü ndö tá nacáán ndö mí yávi cán in metro xihín uxu centímetro xihín quiahva ndíca ñä tá xoo tá xoo a. Já quéa xíñuhún cacuu mí písó cemento cán ñä in metro oco uxu centímetro tá xoo tá xoo a. Ta uxu centímetro quiahva ndee ñä.

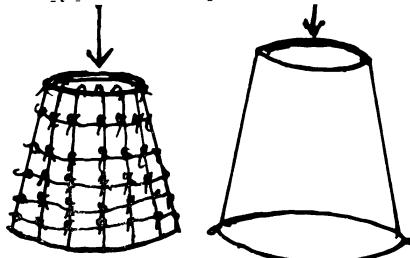


Quiāhva joho caja í cavāha í ñā cacqo í cuun t̄ixí x̄ihin cemento

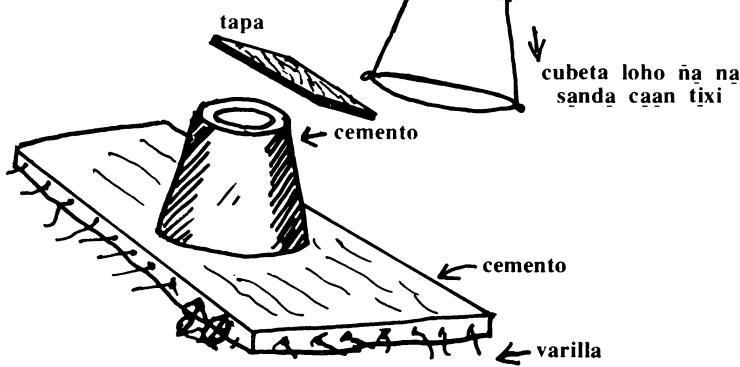
Ná cahān i x̄ihin ndó ndaja caja ndó cavāha ndó n̄uú cacqo ndó cuun t̄ixi ndó. Ñā xíñuhún ndó cuu ivi cubeta in ñā loho chá x̄ihin in ñā cahnu chá. Ta xíñuhún ndó alambron já ná cuu jehén ndó ñā jatā cubeta loho chá cán ta xíñuhún ndó lámbrí cató mí alambron cán.

Ñā caja ndó quíā chindayi ndó mí cubeta loho yóho n̄u ñúhun. Mí cubeta loho yóho xíñuhún cacuu a cubeta ñā nandindaa cáhā ta jata mí cubeta loho cán xíñuhún jehén ndó mí alambron já cató ndó n̄u ndique táhan cruxu joho a x̄ihin lámbrí. Tá s̄a n̄andihi nacaja ndó ñā yóho já chindayi ndó cubeta cahnu chá cán jatá. Ta jári mí cubeta cahnu cán xíñuhún cacuu a ñā n̄andindaa cáhā ta tá s̄a n̄achindayi ndó cubeta cahnu yóho jatá ñā loho chá cán já cuu casáá ndó cuyu ndó cemento tañu a j̄andā quiāhva ná cutú a ta quiāhva ndó ñamqaní ná j̄ichi a. Ndítahan chojo ndó t̄icuij jatá ivi á uní tañu in in quiví j̄andā quiāhva ná xusa vāha ña.

uyu cacuu cáha ndíví cubeta



yóho xiñúhún quee cemento
janda quiahva ná
ndicutú a

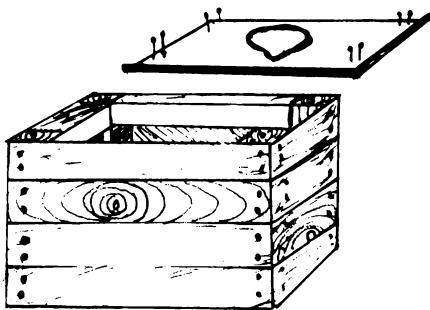
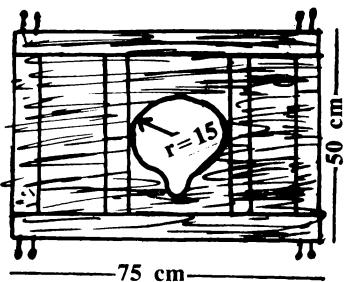
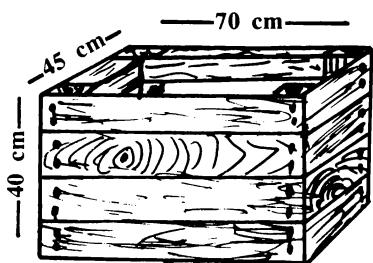


Quiahva joho caja í cavaha í ña cacqo í cuun tixí xihin yito

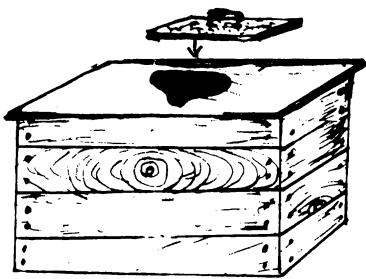
Ná cahen i xihin ndo ndaja caja ndó cavaha ndó nūú cacqo ndó cuun tixi ndó xihin yito. Ña xíñuhún ndo cuu tabla xihin java yito ndéé válí dó cacuu ndéé tito mí sato cavaha ndó jan. Ta xíñuhún ndo clavo ña ivi pulgada. Ña caja ndó quia cahnda ndó mí yito ndéé válí dó cacuu ndéé mí sato cacqo ndó cán.

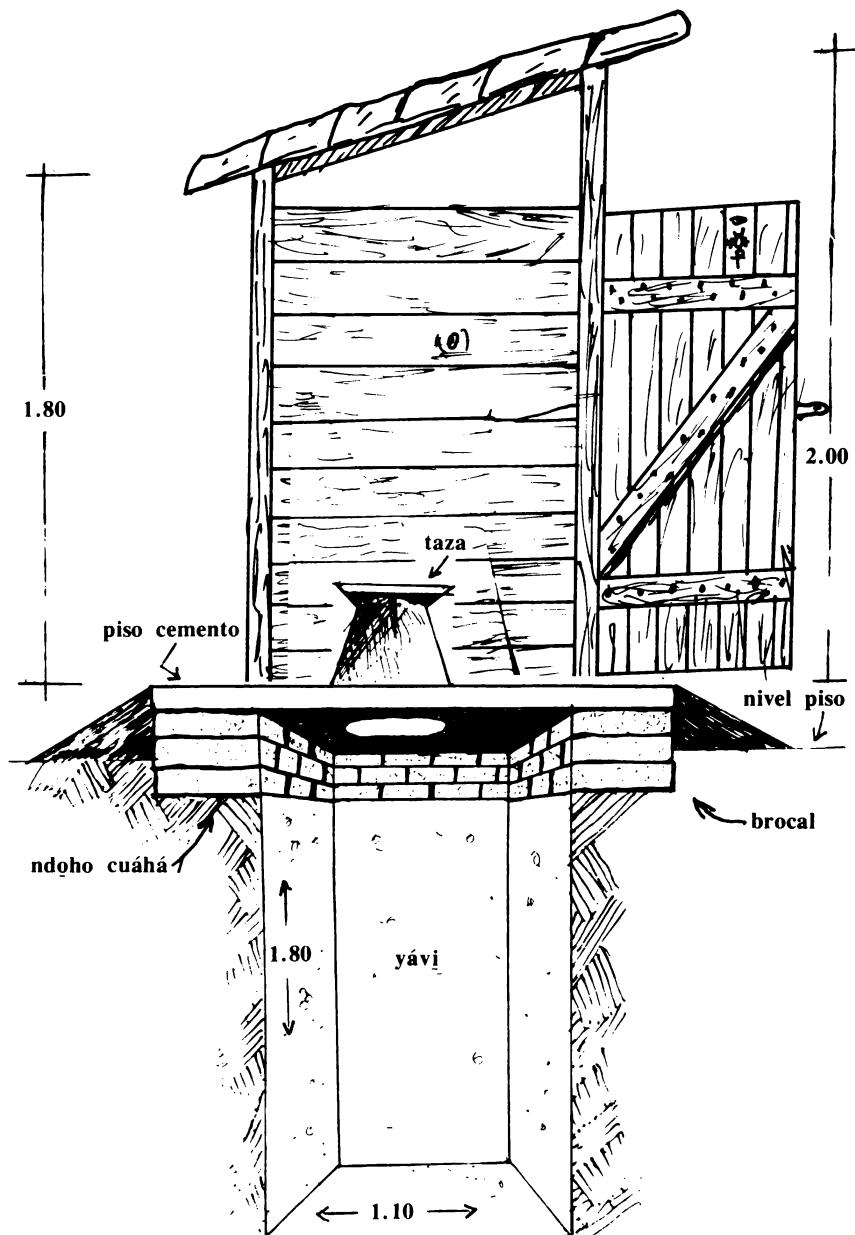
Xíñuhún cacuu dó comi in in dó in in tito ta jata dó yóho cani ndó mí tabla dó sa nasaahnda ndó jan. Ta jári ña candaji nu do xíñuhún do cacuu dó tabla ta tá sa nanani dó nūú sato nacaja ndó já cuu casáá ndo caán ndo in yávi nūú do ta xihin ñayóho sa najáxiu ndó mí sato cacqo ndó cuun tixi ndó.

Quiahva joho cuu caja ndó cavaha ndó nūú cacqo ndó cuun tixi ndó xihin yito. Ña cavaha ndó cūú in sato ta mí sato yóho ná a cóo toho cáha do ta nūú sato cán chinúu ndó in á ivi tabla andá já caán ndo in yávi nu mí tábla cán ta xihin ña yóho sa jaxiú ndó do. Ndítahan ndicuhun ini ndó ña coó toho cáha mí sato.



tapa







INTRODUCCION

Debido a las enfermedades que puedan sobrevenirnos, y a falta de personas que sepan recetar medicamentos en nuestro pueblo, es que he decidido escribir este librito, a fin de que nos enseñe algunas cosas que hacer para poder conservarnos sanos.

He dividido este librito en tres partes. La primera parte nos habla de los parásitos que nosotros, los seres humanos, podemos tener en nuestros intestinos; también nos dice la manera o forma de evitar su propagación.

La segunda parte nos habla de cómo evitar las enfermedades y de cómo debemos manejar nuestros alimentos de la manera más higiénica posible.

Por último, la tercera parte nos da algunas ideas de cómo podemos construir letrinas, a fin de que los animales no coman el excremento, y así podamos evitar enfermedades.

Este librito lo he escrito para todos ustedes, hablantes del mixteco; lo he escrito en nuestro propio idioma para que se entienda mejor. Sé que, al estar en mixteco, lo comprenderán mejor.

Resumen de la primera parte:

Parásitos intestinales

Esta primera parte del libro nos habla de los parásitos intestinales, que todos tenemos, aunque la mayoría de las veces lo ignoramos. Además, nos describe cuáles son los síntomas que podemos sentir al tener estos bichos, y nos da idea de cómo son y qué hacer para evitarlos, ya que nos habla de la manera en que se propagan. Nos da razón de por qué debemos evitar el fecalismo; nos advierte, también, del grave peligro que corremos al comer la carne malcocida del puerco y de otros animales, y nos explica por qué debemos evitar que el cerdo y otros coman los excrementos humanos.

Asimismo nos revela de qué manera nos perjudican ciertos parásitos, tales como la tenia o solitaria, el oxiuro, el equinococo del perro y el anquilostoma; nos indica la manera de evitarlos, advirtiéndonos que ciertos parásitos, tales como los oxiuros, se pueden transmitir de una persona a otra; y nos dice cómo evitar que esto suceda, aconsejándonos, además, sobre la forma de lavar la ropa de aquellas personas que estén enfermas. En cuanto al agua que tomamos, nos dice el porqué

ésta debe ser siempre limpia y de las consecuencias que nos puede acarrear el tomar agua sucia. Además, nos da una amplia explicación sobre el equinococo del perro y de las partes de nuestro cuerpo donde más nos puede dañar, enseñándonos por qué no debemos abrazar a los perros. Finalmente, en la parte donde se trata del anquilostoma, nos explica con detalle por qué debemos evitar el andar descalzos.

Es cierto que el tema de los parásitos es muy amplio; con todo, espero que este pequeño libro pueda ayudar a evitar algunos de los muchos parásitos que nos acarrean enfermedades.

Resumen de la segunda parte:

Cómo evitar enfermedades

Esta parte del libro nos enseña la manera de evitar muchas enfermedades. Si leemos las recomendaciones aquí escritas y las llevamos a la práctica, evitaremos muchas enfermedades, y podremos ver a nuestros hijos sonrientes y llenos de vida.

Una de las cosas que debemos evitar es beber de cualquier agua, ya que, por lo general, ésta se encuentra contaminada. Por eso debemos siempre hervir el agua que tomamos. En cuanto a nuestros alimentos, no debemos cocinarlos en el suelo, ya que el polvo o la tierra que les pueda caer ocasiona siempre enfermedades.

Siempre debemos lavarnos las manos con agua y jabón antes de comer. Recordemos también que antes de hacer la salsa, debemos lavar bien el molcajete con agua caliente; y que, antes de que los niños se sienten a comer a la mesa, se les debe lavar manos y cara, a fin de que no ensucien sus alimentos al estarlos comiendo. Asimismo, cuando sirvamos atole, debemos servirlo en una jícara limpia que haya sido bien lavada con estropajo y jabón.

De la misma manera, después de cada comida debemos lavar bien los platos, y, en caso de que un perro lo hubiese lamido, habrá que hervirlos a fin de matarles todos los microbios que el hocico del perro haya podido dejarles.

Nunca debemos poner nuestros alimentos directamente en el suelo; y si, al estarlos comiendo, alguno se nos llegara a caer al suelo, de ninguna manera lo recogeremos para comérnoslo.

Asimismo, no debemos malacostumbrar a los perros tirándoles huesos y demás desperdicios y, por lo mismo, estar rodeados de ellos mientras estemos comiendo. En cuanto a los niños pequeños, habrá que lavarles todo juguete que se les caiga al suelo antes de volvérselos a dar, ya que los niños gustan de llevárselos a la boca.

Habrá que evitar el escupir dentro de nuestras casas, debido al peligro de que, por tal medio, contraigamos enfermedades; y no sólo nosotros, también nuestros hijos. Por otra parte, no debemos comer frutas y verduras que no están lavadas; de lo contrario, los microbios pasarán directamente a nuestros estómagos.

Respecto a la carne que vamos a comer, ésta debe cocerse bien, a fin de hacer morir a los animalitos que pudieran perjudicar nuestra salud.

Acordémosnos, pues, que no debemos andar descalzos nunca, porque podríamos cortarnos con un vidrio o clavarnos una espina, o hasta adquirir por los pies algunos animalitos bastante dañinos. Tampoco vamos a defecar sentándonos en cualquier parte; podemos hacer un excusado a donde podamos ir a hacer nuestras necesidades fisiológicas.

Cuando tengamos gripe, no debemos permitir que otra persona beba agua en la misma jícara en que

estemos bebiendo nosotros, a fin de no contagiarla. Tampoco no debemos toser delante de la persona con la cual estemos hablando, ya que así podríamos transmitirle los microbios y causarle enfermedad. De igual manera, jamás debemos arrojar nuestras flemas al piso de la casa, porque podrían tocarlas los niños y luego llevarse las manitas a la boca y así contagiarse.

Por consiguiente, cuando tengamos gripe, procuremos recuperarnos rápido; de lo contrario seremos una fuente de contagio y los enfermos se harán más.

Así pues, si queremos evitar enfermedades, debemos hacer lo que en este librito se nos enseña; de no hacerlo así, podríamos morir mucho más pronto. Haciendo caso a este librito, podremos evitar muchas enfermedades y, de esta forma, estando sanos y fuertes podremos trabajar mejor.

Resumen de la tercera parte:

Cómo hacer letrinas

Esta tercera y última parte del libro trata de la forma o manera de construir letrinas. Nos habla de los graves peligros que nos podemos acarrear al defecar en cualquier lugar, y de cómo las lluvias arrastran el excremento hacia los mismos pozos de los que sacamos el agua que bebemos. También nos habla del peligro de las moscas y de las graves enfermedades que nos pueden sobrevenir a consecuencia del fecalismo. Por último, nos da idea de cómo construir letrinas o excusados, proporcionándonos también detalles acerca de construcción de las tazas, es decir, el sitio en que vamos a sentarnos para defecar. Son básicamente dos las maneras de hacerlas: una, con cemento, alambrón y cubetas; la otra, con madera, mediante la cual se va a hacer un cajón con un hoyo en la parte superior. Se nos indica también la distancia a la que debe quedar de la casa tal excusado. En fin, con todo esto nos vamos a evitar muchas enfermedades.

Idioma: Mixteco de Silacayoapan, Oaxaca
Redactor y Dibujante: Manuel Morales B.
Asesora Lingüística: Juanita North W.

se terminó de imprimir este libro
el día 30 de julio de 1985
en la
Casa de Publicaciones en Cien Lenguas
MAESTRO MOISES SAENZ
Hidalgo 166, 14080, México, D.F.

ISBN 968-31-0217-4