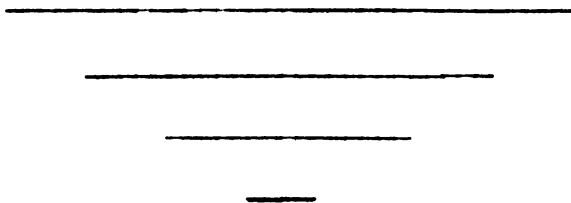


NDASA COO VAHA RO



La Higiene

EN MLXTECO Y ESPAÑOL

NDASA COO VAHA RO

"Como Guardar La Salud"

en Mixteco de
San Miguel el Grande, Oax.
y Español

Publicado por el
Instituto Lingüístico de Verano
en cooperación con la
Dirección General de Asuntos Indígenas
de la
Secretaría de Educación Pública

México, D.F.

1954

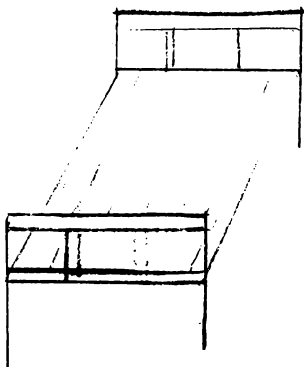
200 e.

Yāhá cúu cuento tatá Pelu jíin
ñásñí-de María jíin ndenúní sēhe-de.
Alicia, Juan, jíin Roberto cáinání-i.



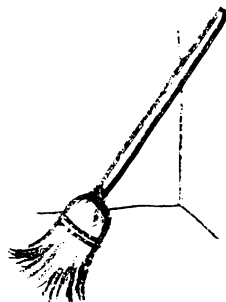
Este es un cuento de don Pedro, doña
María y sus tres hijos Alicia, Juan, y
Roberto.

Nĩ sáha tatá Pelu unĩ jĩto. Chi tú
íó vāha jā cusú-yō nuū ñúhun, chi vĩjin
ñuhun te cuahā tĩyōhó íó te cásáha-tĩ
cuehē, áchĩ-de.



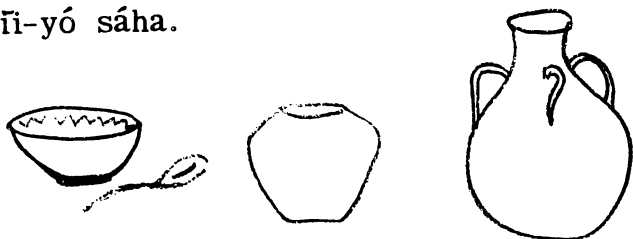
Don Pedro hizo tres camas. No es bueno
dormir en el suelo porque hace frío y hay
muchas pulgas que traen enfermedades.

Te máá naná María, ndíto vāha-ña
séhe-ña. Suni ñúcúún iní-ña jíín-de.
Sátiñu vāha-ña iní vēhe-ña. Ió ndoo
tācá ndatíñu ini vēhe-ña. Nditahān quiví
nástāa-ña véhe-ña, chi máni cuehē yíhi
chī cuayo, áchí-ña.



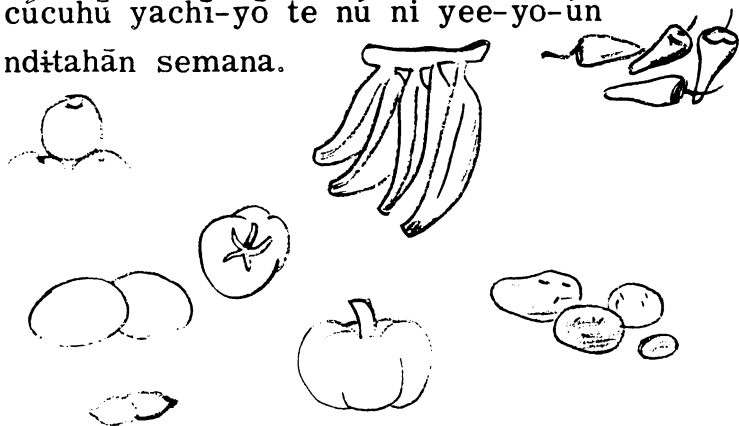
Doña María cuida bién a su familia.
Ella limpia y arregla bién la casa.
Barre la casa cada día porque la basura
lleva enfermedades, dice ella.

Yūcha quíhīn-ñā jíin Alicia lúli jā
 quíquīhin-ñā ndúcha. Tú quíhin-ñā ndúcha
 jíca chi sua nducha váha quíhin-ñā. Te ío
 ndoo quiyi-ñā, te suni ío ndoo tīndohō.
 Mā cóho-yó ndúcha víjin chi nñi nduhā
 nducha cóho-yó návāha ná cúū microbio
 nuū-chá, áchí-ñā. Chi nú víjin-chā te
 yúan quenda cuehē pintú, te suni quití
 chī-yó sáha.



Ella va al río con su hijita Alicia a
 traer agua. No trae agua de la barranca pero
 trae agua bueno. Su cántaro y jarro estan
 limpios. No es bueno tomar el agua cruda.
 Hay que hervir bien el agua para que mueran
 los microbios. El agua cruda contine micro-
 bios que producen la fiebre tifoidea y
 graves trastornos intestinales.

Quihīn-ña náyáhu te cuaan-ña táca
 jā ío vāha quee-ñá jínáhan-ña. Chi
 cánúú quée-yo ndiví, tīnana, ndīquin,
 ajo, yaha, ticuiti, cūñu, ndoco, ndica,
 ticuāá íá, naranja jíin táca-gā ndeyu.
 Chi ñin ñin yāhá squée túchi-yó te mā
 cúcuhū yachī-yō te nú ni yee-yo-ún
 nditahān semana.



Ella va a la plaza para comprar los
 alimentos. Es muy importante comer huevos,
 tomates, cebollas, ajo, chiles, papas, carne,
 zapotes, plátanos, limones, naranjas y otras
 verduras y frutas. Todas nos alimentan el
 cuerpo y si las comemos cada semana nos dan
 fuerza para combatir las enfermedades.

Te tãcã quĩvĩ núũ sãha-ñã ndéyu
te cuidado xaãn sãha-ñã návãha tú quĩvĩ
ĩn jã cáchãhãn. Ió ndoo cohõ, ió ndoo
cuchara, ió ndoo máã quĩsi. Te quitĩ
nãhãn ndéyu sãha-ñã. Te tú quĩvĩ
ticachã nuũ, ni tú quĩvĩ ixi, ni ticãĩ,
ni yaã tú quĩvĩ cutĩ ní ĩn núũ ndéyu
sãha-ñã-ún.

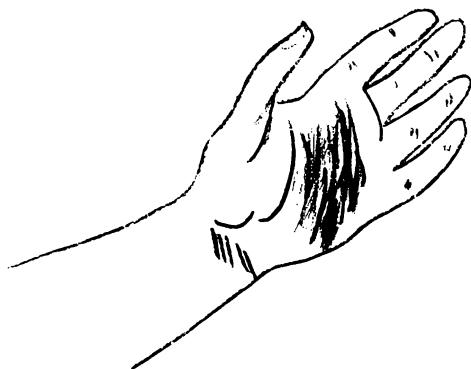


Y cuando está preparando la comida ella
es muy cuidadosa con todo para que no
entre una cosa sucia. Los platos, las
cucharas, y las ollas están bién limpios.
Y la comida se hierve por largo tiempo. No
deja entrar polvo, ni un cabello, ni carbon,
ni ceniza en la comida que está preparando.

--Náā, cájihī-ná sōco, áchí Juanito.

--Ná quée-yo stáā núsáá, chi a vāi
táā-rō, áchí-ña jíín-i.

--Te ná nándáhá-ró xnahān-gā
jínáhan-ró, chi nú tú te mā quée-ro
stáā, áchí-ña jíín-i.



- Mamá, tenemos mucha hambre, dijo
Juanito.

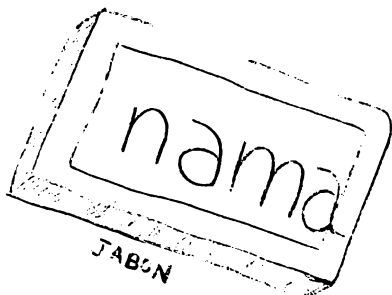
--Entonces vamos a comer porque ya viene
su papá. Pero que lavense las manos,
porque con manos sucias no les dejo comer,
dijo ella.

Yúan-na te nī jaā tatá Pelu. Te suni nī nandáhá máá-de te nī cājungōo-de jíín-i jínáhan-i. Yúan-na te ní nacuatáhu i nuū Dios te nī cāyee-í staā. Te nuū ní ndihī nī cāyee-í te nī cānachihvī-i chi nú súan te tú cūxi nūhun-yó te tú quéndōo yujan stāā jáhā nūhun-yó te tú sáha daño jíín nūhun-yó .



Luego llega don Pedro. El también se lava las manos y se sienta con su familia a comer. Se dan las gracias a Dios y comen. Y al terminar la comida, se lavan los dientes, para que no quedan migajas de la comida entre los dientes.

Īn modo jā cōo vāha xaān-yō cúu
jā cōto-yó máá-yó. Cuní jā nñi cōo
ndoo-yó návāha tú cucuhū-yō. Te ná
cúchi, cuchi-ni-yó. Te nú a cuacuyani
quee-yo stāā te ná nándáhá nñi-yó.
Te tú cati-yó t̄is̄hví-yō iní vēhe, chi
ndíso cuehē.



La salud es nuestra riqueza más grande.
Para evitar las enfermedades el medio más
eficaz es una vida higiénica. Debemos
bañarnos frecuentemente y debemos lavarnos
siempre las manos antes de comer. Y no
escupir nunca en la casa, porque la saliva
de la boca contiene microbios que traen
enfermedades.

--Mā nōhōn-rō scuela vina, áchí naná María jíin séhe-ña Roberto.

--Chi táhān-rō cuéhē sāyú te ná ndóo rō vēhe núsáá ondē nú nī nduvāha-ró chi nú tú te cuichā cuehē-ún nuū sáva -gā-i sáha-ró, áchí-ña jíin-i.

Te nī ndōo-i, nī ndetātú-i.

Yúan-na te nī jāha-ña ĩn pastilla cafiaspirina nī cócó-i. Te nī chihi-ña ĩn táhú-ni mentolado cutū-i jíin sucún-í. Te nī jāha-ña ĩn sahma ndóo lúlí nuū-í. Te nī cahān-ña: Nú cáyu-ró te ná casú rō núū yúhu-ro jíin sáhma yáha, návāha tú quenda tishví-rō núū tachí chi ndíso microbio cuehē sāyú inī yuhu-yo.

- - - - -

--No vayas a la escuela hoy, dijo doña María a su hijo Roberto. --Tienes catarro. Mejor que te quedes en la casa hasta que te alivies.

El se quedó y descansó. Ella le dió una pastilla cafiaspirina y él la tomó. Ella le puso un poco de mentolado en las narices y la garganta. Le dió un pañuelo limpio y le dijo: Con este pañuelo cúbrete la boca cuando toses o estornudas para no transmitir la enfermedad.

--Te mā cáti-ró t̄is̄hv̄i-rō iní vēhe,
áchí-ña jíín-i.

Yúan-na te nī jāha-ña ndúcha níhní
jā ñúhun nducha limón nuū-í, nī jīhi
xaān-í-chā. Te vāsá ní nduvāha-i.

Saludable xaān cúu t̄icuāá íá. Ió
vāha xaān te nú coho-yó ĩn vaso nducha
jā ñúhun nducha t̄icuāá íá t̄acá-ni quiv̄i.

- - Y no escupas aquí en la casa, dijo
ella.

Luego le dió un vaso de agua caliente
con jugo de limón. El lo tomó y así
se mejoró.

Los limones son muy saludables. Es bueno
tomar un vaso de agua con jugo de limón
cada día.

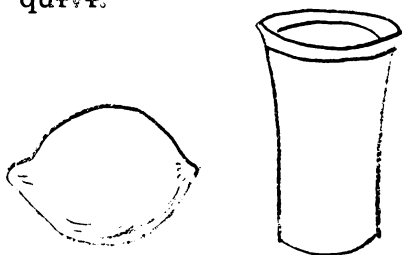
Te t̄icuāá íá suni sáha tanā-yō.

1. Chihi-ní nducha t̄icuāá íá nuū
nd̄hyi j̄ín núū t̄icáta te sáha tanā.
2. Te nú nī tahān-yō cuehē sāyú te
quenchaā nú ná cócō-yó in xí uū
cafi aspirina j̄ín cuāhā ndúcha níhni
nūhun nducha t̄icuāá íá.
3. Cájatíñu-i t̄icuāá íá te nú cáta hān-i
cuehē bilis j̄ín cuehē stajāhá. Te
suni íó vāha coho-vó-ún te nú táhú
yiqui-yo.
4. Xí nú nī tahān-yō cuehē cúun chíi
te nducha t̄icuāá íá-ún, chindéé táhan
j̄ín taná sulfatiazol coyo-yó te
nduvāha-yó sáha.

Se usan los limones para medicina.

1. El jugo de limón alivia la comezón.
2. Dos cafiaspirinas con un vaso de agua
caliente y jugo de limon quita el
catarro.
3. El jugo de limón se usa para las enfer-
medades de la bilis y del hígado.
4. La diarrea se trata con sulfatiazol y
agua con jugo de limón.

Ió vāha sáha-yó taná ñayivi cúhū,
 co vāha-gā te nú tú jínu ñúhún-yó
 taná. Te nú ná cóto-yó máá-yó te
 ná cóo ndoo-yó te mā cúcuhū yachī
 yō. Núsáá te ñn jā vāha sáha-ní
 cúu yāhá ---coho-ní nducha ticuáá íá
 tãcá-ni quivĩ.



Curarse de las enfermedades es bueno.
 Mejor es evitar las enfermedades.
 Es muy bueno tomar diariamente un vaso
 de agua de limón.

Zanahoria cúu ingā jā cānúú quée-yo.
Cuu quee yíhí-yó te suni cuu chohō
nátūhun tīcuñi.

Nú yée-yo tīcuñi, zanahoria, rabano,
lechuga, yuā, jíin cuáhā-gá verdura
tācá-ni quivī xí uū quivī já semana,
yúan-na te mā cuítá yachī nduchi-yo
ni mā tīn cuehē nuū yóó. Tācá yuā
jíin verdura yāhá cúu jā squée tūchi
nduchi-yo te sáha jā má cāna yachī
ndīhyi nīi-yo, te ni mā sácuāñúhún te
nú nī tehndē-yō. Te tú scúchi nuū ní
tujī-yō chi sua yachī nduvāha.

- - - - -

Las zanahorias también son uno de los
alimentos importantes. Se pueden comer
crudas o cocidas como las papas.

Si comemos papas, zanahorias, rabanos,
lechuga, y otras verduras diariamente, no
nos atacan pronto las enfermedades de ojos.
Ni los granos nos saldrán, ni tampoco las
infecciones nos molestarán si hemos comido
bastantes verduras.

Los Microbios

1. Nāún cúu microbio.

Microbio cúu ìn tiñu lúlí xaān nātūhun quiñi vichí xí ìn itā súan cáa-tĩ. Cáichacū-tĩ te táhū-tĩ jínáhan-tĩ.

2. Te á cuu cunī-yō núū-tĩ xí túu.

Mā cunī-yō núū-tĩ jíin ndúchi núū-yō, co jíin ìn maquina jā nání microscopio cuu ndēhé-yó núū-tĩ. Lúlí xaān-tĩ te tú cúu ndēhé-yó núū-tĩ súan-ni.

1. ¿Qué son los microbios?

Los microbios son cosas muy pequeñas como animales o flores; tienen su propia vida y pueden reproducirse.

2. ¿Y podemos ver los microbios?

Si, pero solamente con el microscopio. Con el ojo solo, no se ve, porque son muy menuditos.



15



3. Te ndénū íó-tǎ.

Ió-tǎ táca-ni lugar. Ió-tǎ nuū
ñuhun, nuū tachí, nuū ndúcha, jíin
síquí cuerpo-yō jíin iní-yō.

4. Te á vāha-tǎ xí tú vāha.

Ió jā vāha te íó jā tú vāha.

5. Te microbio vāha-ún, nāún sáha-tǎ.

Nú nī tují-yō te microbio jā vāha-ún
chindéé táhan jíin cuerpo-yō návāha
nduvāha-yó sáha.

Te nú tú microbio vāha te mā
téhyū cuáyo núú. Suni microbio
cúu jā cáhīn chíi ñuhun te ndujāhan
sáha-tǎ. Te jā cúxi staā jíin jā
jíá ndeyu chi suni microbio-ún sáha.
Te sava-tǎ ñuhun iní-yō návāha
táca jā ní yee-yo-ún nduyúján sáha
-tǎ. Te yūán jáha fuerza nuū-yō.

3. ¿Y dónde viven los microbios?

Viven en todas partes. Viven en la
tierra, en el aire, en el agua, en
nuestros manos, en nuestros cuerpos.

6. Te nāún cúu jā sāha microbio nāá.
Microbio nāá cácuu jā sāha cuehē.
Cuehē sāyú, cuehē jā cána ndīhyi-yó,
cuehē cúun jín sūni jā chíhi quíji
yó. Sín microbio sāha ìin ìin
cuehē.

- - - - -

4. Y los microbios ¿son buenos o malos?
Hay unos buenos, otros malos.
5. ¿Qué hacen los buenos microbios?
Hay unos que hacen pudrir la buasura.
Hay unos que enriquecen la tierra. Hay
unos que ayudan a nuestros cuerpos, para
que nos aprovechemos de lo que comemos.
6. ¿Qué hacen los malos microbios?
Producen enfermedades. Hay unos que
hacen catarro; hay unos que producen
llagas; hay unos que producen la disen-
teria; hay unos que producen fiebres
o calentura. Cada enfermedad tiene
su propio microbio.
7. ¿Y cómo es que los microbios hacen la
enfermedad?
Cada clase de microbio hace un especie
de veneno en nuestro cuerpo, y este
veneno ataca al cuerpo.

7. Te ndasa sáha-tĩ já tĩn cuehē yóo.
 Tĩn cuehē yóo chi nú nĩ quĩvi
 jā cácháhán yuhu-yo xí cutú-yō
 te a nĩ quĩvi-tĩ ondé inĩ-yō te
 sáha-tĩ veneno inĩ-yō. Te yúan
 sáha jā cúcuhū-yō jíin já stívĩ
 yíqui cúñu-yō.
8. Te á cuu cahni-yo-tĩ xí túu.
 Cuu cahni-yo-tĩ. Te nú squitĩ-yō
 ndúcha te vásá cóho-yó-chá,
 návāha cuū-tĩ núū ndúcha.
 Te cuu chuhun-yó yodo, xí alcohol
 xí agua oxigenada nuū ní tujĩ-yō.
 Te yūán cahni microbio ñáá-ún.

- - - - -

8. ¿Y hay manera de matar a los microbios malos?
 Si, hay. Si esten en el agua,
 podemos hervir bién el agua para
 que mueran cocidos los microbios.
 Podemos echar yodo o alcohol, o
 agua oxigenada en las heridas; y este
 envena a los microbios para que así
 mueran.

Te ná nándáhá-yó jíín namá návāha
cuxio-tī siquí ndáha-yo. Te ná
sándoo-yó táca cohō jíín táca
ndatíñu-yó. Te mā chíndee-yó
ndaha-yo iní yuhu-yo.

9. Te nú a nī quīvi-tī iní-yō te á íó
modo cahni-yo-tī xí túu.

Ió modo. Te nú íó vāha-yó te nú íó
fuerza-yō te nú nī quīvi microbio nāá
inī-yō co mā cúndéé-tī jíín-yó chi
cahni niñī-yō quīti-ún. Co nú tú íó
fuerza-yō, yúan-na te yachī cucuhū-yō
sáha-tī.

- - - - -

Debemos lavar los manos, limpiar todas
los trastes y las cosas que tenemos:
y además no nos metamos los manos en
la boca.

9. ¿Habrā manera para que mueran los malos
microbios si ya estén en nuestro cuerpo?

Si, hay. Si el cuerpo esté bueno y
sano, la misma sangre nos defiende y
mata a los microbios. Pero si el
cuerpo esté debilitado, no puede
defenderse bién por la sangre y nos
enfermamos.

10. Te ndasa sáha-yó te nú tú ío fuerza
niñi-yō já nduvāha-yó.

Ió quivĩ já nduvāha máá, te nú ío
fuerza-yō. Te nú tú te ondē coho-yó
taná te vásá nduvāha-yó. Chi tanā
cúu já chindéé táhan jíin niñi-yō
jíin túchi-yó siquĩ microbio ñáá-ún.

- - - - -

10. ¿Y qué hacemos si el cuerpo no puede
defenderse?

Si el cuerpo esté bueno y sano, no
necesitamos medicina. Pero si el
cuerpo no está bueno y sano debemos
aprovechar las medicinas para
defendernos contra los microbios
malos.

Nī jahān naná María tienda jā cuáan-ña
taná chúcu, te nī cachí-ña: Xícó-ní yacū
tanā chúcu nuū-ná, áchí-ña.

Te chāa xícó iní tienda-ún nī jāha-de
tanā-ún nuū-ñá.

Te ndasa sáha-ná jín, áchí-ña jín-de.

--Chuhun-ró núū ndáha-ro te chihí-ró
chíi íxi-ró te nihin ná cuáca-ró nā ximí-ró.
Yúan-na te nuū uū xí nuū uní quvī te
cuchi-ró. Te nú nī cuu nī chihí-ró te
ná nándáhá-ró návāha tú sáha daño. chí
xañ tanā yáha. Te nú nī chaa tucu-tī
te chihí-ró ingá jínu, áchí-de.

- - - - -

Doña María se fué a la tienda a buscar un
remedio para los piojos. El comerciante
le dió y dijo: --Echa un poco en la mano,
y aplícalo por toda la cabeza. Despues de
dos o tres días lávate la cabeza. Este se
hace cada vez que aparecen los piojos en la
cabeza. Siempre hay que lavarse las manos
despues de cada aplicación.

--Te nāun nání taná yáha, áchí-ña.

--Yáhá cúu tanā nání DDT, áchí-de.
Te cuu cahni-ro tíyōhó, tiyúcún, títēhé,
tiyócó, tīquixin, tiyóhó cuáán, jíin chúcu
jíin taná yáha, áchí-de jíin-ña.

--Cútahū-ná nuū-ní núsáá, áchí-ña
jíin-de. -- Te ndasa sáha-ná te cuxio-tī
iní vēhe-ná, áchí-ña.

--Cosō-rō yúchi DDT nuū yúu, nuū
sáhma, xí nuū nūhun iní vēhe. Te iní
vēhe-yó cuu cuatíñu-yó DDT cuenta nducha
xí yúchi. Te jā cúu xiní súchí lúlí chi
máni yuchi játíñu-yó. Te nú cuenta nducha
cúu te ío in nuū cúhun jā nání bomba, te
jíin yúán cosō yúyú-ró ní iní vehe, áchí-
de jíin-ña.

--Este remedio se llama DDT. También
mata a las pulgas, moscas, cucarachas,
chinchas, liendres, y hormigas. Para
matar piojos de la cabeza, se aplica el DDT
en polvo. En la casa se puede usar en polvo
o líquido. Cuando se usa el líquido, se
necesita una bomba para rociarlo. Dijo el
comerciante.

Te máá tatá Pelu cúu ìin chāa ndíchí
chi tú cándíja-de tǎcá tūhun cácahān ñayiví.
Chi sua scuāha máá-de tutū te jā yúán jiní
de tūhun yāha síquí cuehē tifo.

Tiyōhó jíin ndúcha víjin cúu jā sáha
cuehē tifo jā chíhi quíji-yó. Cáchihi-tǎ
cuehē ñíí-yó te jā yúán yíhi xaān quíji-yó
te uhū yatā-yó te cuhū xiní-yó sáha.

Te nú ìin táhan-yó cúhū cuehe tito-ún
te cánúú xaān-gá cúu jā cáhni-yo tǎcá
tiyucun, tiyōhó, jíin chúcu. Cuatínu-yó
DDT te ná cúu ndíhi-tǎ. Tú vāha sáha-tǎ
chi cátihvi-tǎ ñáyiví cúhū te cuahān-tǎ
já túu-tǎ ingá ñayiví tú cúhū, te súan
nácuāha-tǎ cuehē-ún nuū cuáhā xaān-í.

- - - - -

Don Pedro ha estudiado y por eso él sabe
que las pulgas y los piojos son los animalitos
que traen el tifo.

Es muy importante matar a todas las
moscas, las pulgas, y los piojos. Utilizamos
DDT para matarlos.



Te ñayivi cūhū-ún mā cusú-i nuū ñúhun
chi vījin. Te nduvāha-i sáha te nú ná
qué-e-í tǎcǎ jā vixí jín stǎā jín ndivǐ xí
nāún caní-gā inī-i quee-í chi íó vāha. Te
cuu coho-i nducha já ní quitǎ, jín atole,
jín café. Co mā cúu coho-i ndixǎ.

Te íó ñin tanā já nání Chloromycetina
cuaan-yó nuū botica te yūán sáha tanā já
cúu cuehē quīji xaān. Suni cuu cócó-i
ñin Mejoral xí ñin Cafiaspirina nuū ndicuūn
hora.

Te mā ñin cutǎ cuehé-ún-yó te nú
nī sáha ñin cháa médico inyectar máá-yó.
Ondē jín tiempu ná sáha-de návāha ndé
ñin quivǐ jíca cuehē-ún te mā cúcuhú-yó
sáha. (Inyección cúu ñin jā túu-de cāa yóó).

Quando uno está enfermo de tifo. no
debe dormir ni acostarse en el suelo. Para
curarse de la tifoidea es preciso comer para
dar fuerza al cuerpo. El enfermo debe comer
huevos, fruta, tortillas, y cualquier ali-
mento que le guste. Puede tomar agua hervida,
atole, y café, pero no debe tomar pulque.

El Paludismo

Tiyúcún cúu quiti já sáha cuehē xnuhūn. Nú tú ní íó-tĩ te mā cóo cuehē xnuhūn núú. Chi ndiso-tĩ veneno xnuhūn te nú yēe-tĩ-yó te squivi-tĩ ĩn táhú-ni veneno-ún iní niñi-yō. Yúan-na te chihi quiji-yó te quis-i-yó te cucuhū xinī-yō te suni jatú yatā-yō. ĩn hora távijin-yō te ingā hora tucá.

Ñuū cáhni jíin íchi costa íó cuahā xáān tĩ chi yúan cúu nuū játahān inī-tĩ te yachi gā ndeā-tĩ.

Tĩhvi-tĩ ĩn tíhli niñi náyivi cúhū te cuahān-tĩ te yēe-tĩ ingā náyivi te nacuāha -tĩ cuehē-ún nuū cuāhā xáān náyivi, chi tucá ingā modo jichá cuehē-ún.

El paludismo viene de los sancudos. Si no hubieran sancudos tampoco no hubiera el paludismo. Los sancudos llevan el veneno del paludismo y al picarnos dejan un poquito del veneno en la sangre. Luego nos duele la cabeza y la espalda y nos agarra calentura y escalofrío. La fiebre baja y sube; una hora el enfermo siente frío y la otra no.

Te ío tanā máá xnuhūn-ún te nú
quicuaan-ní ondē botica. Chī yāhá cácuu
tanā-ún.

1. Paludrine
2. Aralen
3. Atabrina
4. Metoquina
5. Camoquinal

Ndihuhūn yáha cúu jā sāha tanā jíin cuehē
xnuhūn. Te nú xnahān-gā coho-ní tanā
xnuhūn te vāsá quíhīn-ní ichi costa te
mā tīn cuehē xnuhūn níí.

En tierra caliente donde hay mucha agua
los sancudos abundan y también el paludismo.
El sancudo chupa la sangre de una persona
palúdica y luego pica a una persona sana y
le inyecta los microbios del paludismo. Sola-
mente de esta manera el paludismo se transmite
de una persona a otra.

Si toma usted medicina antipalúdica antes
de salir para tierra caliente, no le afectará
el piquete del sancudo. Hay varias medicinas
antipalúdicas, como las siguientes: Paludrine,
Aralen, Atabrina, Metoquina, Camoquinal.
Con cualquiera de estas medicinas se puede
curarse el paludismo.

El Aguardiente

Īn chāa vāha cúu tatá Pelu chi tú
jíhi-de ndixĩ ni nducha cuíjín ni nducha
xáān ni cerveza, ni ĩn yāhá tú jíhi cuti-dé.

Jāan-de jā íó vāha quee-dé jíín familia
-de. Jāan-de ndica, ndoco, statila, panela,
cūñu, xí nāūn ĩnga já játahān inĩ-de
quee-dé jā íó saludable. Tācá yāhá nĩ
jāha Dios nuū-yō nāvāha nihĩn-yō fuerza
cuchacū-yō.

Co ndixĩ cúu ĩn jā xnāa fuerza-yō
te tú cúu sátiñu-yó, te cuñáá xinĩ-yō sáha.
Co ndixĩ cúu ĩn cosa jā á nĩ tehyū
nátūhun cūñu tíhiní te sáha daño jíín-yó.

- - - - -

Don Pedro es un hombre bueno. Nunca toma
aguardiente, pulque, o cerveza.

El compra para su familia alimentos salu-
dables. Compra plátanos, zapotes, pan, pan-
ela, carne, y cualquier otro comestible bueno
para la salud. Dios nos dió todas estas cosas
para darnos fuerza y salud.

Pero el aguardiente nos quita la fuerza
para trabajar, y nos hace perder nuestro pen-
samiento. El aguardiente es una cosa que no
es buena, porque es fermentado y nos hace
daño como la carne pudrida.

Ndixĩ sáha já cúñáá xinĩ-yō te stívĩ-yó tíñu, scuíta-yó xūhún jíin ndátíñu-yó. Te suni cútxín-yó te cájahni táhan-i sáha ndixĩ. Cúcuíhā inĩ-yō te cundáhú-yō sáha. Núsáá te mā cōho-gā-ní ndixĩ.

Además el aguardiente nos hace perder el pensamiento, trabajo, dinero, y todas nuestras cosas. Peleamos y a veces matamos. Nos hace tristes y quedamos pobres. Por eso hay que abstenerse del aguardiente.

Yuchaān quihīn-rī ndijinu chi quicuaan
ri yacū jā cúu tanā-yō, áchí tatá Pelu.
Chi tú jiní-yō ndé quivī tīn cuehē yóó.
Te nāvāha-rī yacū-ni centavo jā cúu
cuaan-rī jā cúu tanā-yō Chi nú ná cūhū
īn yóó te mā nīhīn yachí-yō taná te nú
tú quicuāan-rī vina, áchí-de jíin-ña.

--Suni cuu núsáá te quihīn-rō te
cuaan-ró taná chi cánúú, áchí-ña jíin-de.

--Mañana me voy a Tlaxiaco. Tengo
unos centavos para comprarnos medicinas.
No sabemos cuando nos caerá una enfermedad.
En el caso de que uno de nosotros se
enferme de repente, no será posible
conseguir medicinas luego. Por eso las
compraré a tiempo, dijo don Pedro a su
esposa.

--Pues muy bien, ándale entonces, y
cómpralas porque las necesitamos, dijo ella.

Te yāhá cúu tanā já ní jaan-de.

1. Mejoral jíin Cafeaspirina
— já cúhū xinī
2. Mentolado --já cúu cuehē sāyú .
jíin já jatú sucūn-yō.
3. DDT --tanā chúcu
4. Linimento --tanā já ní cuhuhu
yō, jíin já jatú yatā-yō.
5. Acido Tánico --tanā já ní cayū-yō
6. Yodo --tanā já ní tehndē
yō xí já ní tujī-yō.
7. Paludrine —tanā xnuhūn.
8. Merthiolato --tanā já ní tehndē-yō
9. Sulfatiazol --tanā já cúun chīi.
10. Agua Oxigenada -tanā já ní tujī-yō.

- - - - -

1. Mejoral y Cafiaspirina-para dolor de cabeza.
2. Mentolado -para la garganta
3. DDT -para matar a los
insectos
4. Linimento - para dolores musculares
5. Acido Tánico - para las quemaduras
6. Yodo - Para heridas y infecciones de piel

11. Jarabe Cocidana --jā cáyu-yó
12. Pomada Sulfatiazol -jā ní tujī
13. Esencia de Clavos --jā yée-tí núhun
14. Sal de Uvas --jā quití chīi
15. Aceite de Ricino --tanā já scúun chīi
16. Colirio de Sulfatiazol -tanā ndúchi-yo

- - - - -

7. Paludrine - para el paludismo
8. Merthiolato - para heridas
9. Sulfatiazol - para la disentería e
infecciones internas.
10. Agua Oxigenada - para heridas y cortaduras
11. Jarabe Cocidana - para la tos.
12. Pomada Sulfatiazol - para heridas
13. Esencia de Clavos - para muelas picadas
14. Sal de Uvas - para la indigestion
15. Aceite de Ricino - para una purga
Polvo de Sulfatiazol - para heridas e
infecciones
16. Colirio de Sulfatiazol - para los ojos

Estas son las medicinas que
compró don Pedro.

Tuhun Táhú Tíñu jà
ná coto-yo maa-yo coo ndoo-yó

1. Ná coto ndoo ni còhnu-ni yóó, te
cuchi, cuchi-ni-yó jíin ndúcha jíin
namá.
2. Te ná nándáhá-yó jíin ndúcha jíin
namá te nú nī jahān-yō tíñu xí nú
nī tété-yó. Te nñi ná nándáhá-yó
te nú a nī cuyani quee-yo stāā.
3. Te tācá ndatíñu jā cácháhán, mā
chíndee-yó yuhu-yo, ni cutū-yō, ni
soho-yó, nátūhun ndaha-yo, xí lápiz,
xí tutú, xí nāún ndatíñu cájatíñu inga
ñayivi já sándoo-i máá-i jíin. Mā
cúu chindee-yó-ún inī yuhu xí cutú-yō.

- - - - -

1. Procura tener tu cuerpo limpio bañándote
con agua y jabón.
2. Lávate las manos con agua y jabón antes de
cada comida y después de defecar ú orinar.
3. No lledes a tu boca, ojos, oídos y nariz
objetos sucios o de otra persona.

4. Te ná coto-ró návāha tú quetáhan
yani-ró jíin náyivi cúhū. Chi nú cáyu-i
xí cáxin-í, xí jacú-i te yūán quenda
yocō yuhu-í xí tachí cutū-í, te nú
nastāa-ró-ún te suni cucuhū-rō sáha
cuehē-ún.
5. Te mā cuátíñu-ró ndatíñu jā á ní
jatíñu in táhan-ró, nátūhun cohō, xí
cuchara, xí cucá, xí pañito, xí vaso
jā á ní jatíñu-i, mā cuátíñu cáhnu-yó.

- - - - -

4. Aléjate de las personas que tosen,
extornudan, o suenan la nariz.
5. No uses pañuelos, peines, cucharas,
pañuelos, toallas y vasos de otras
personas para tí.

