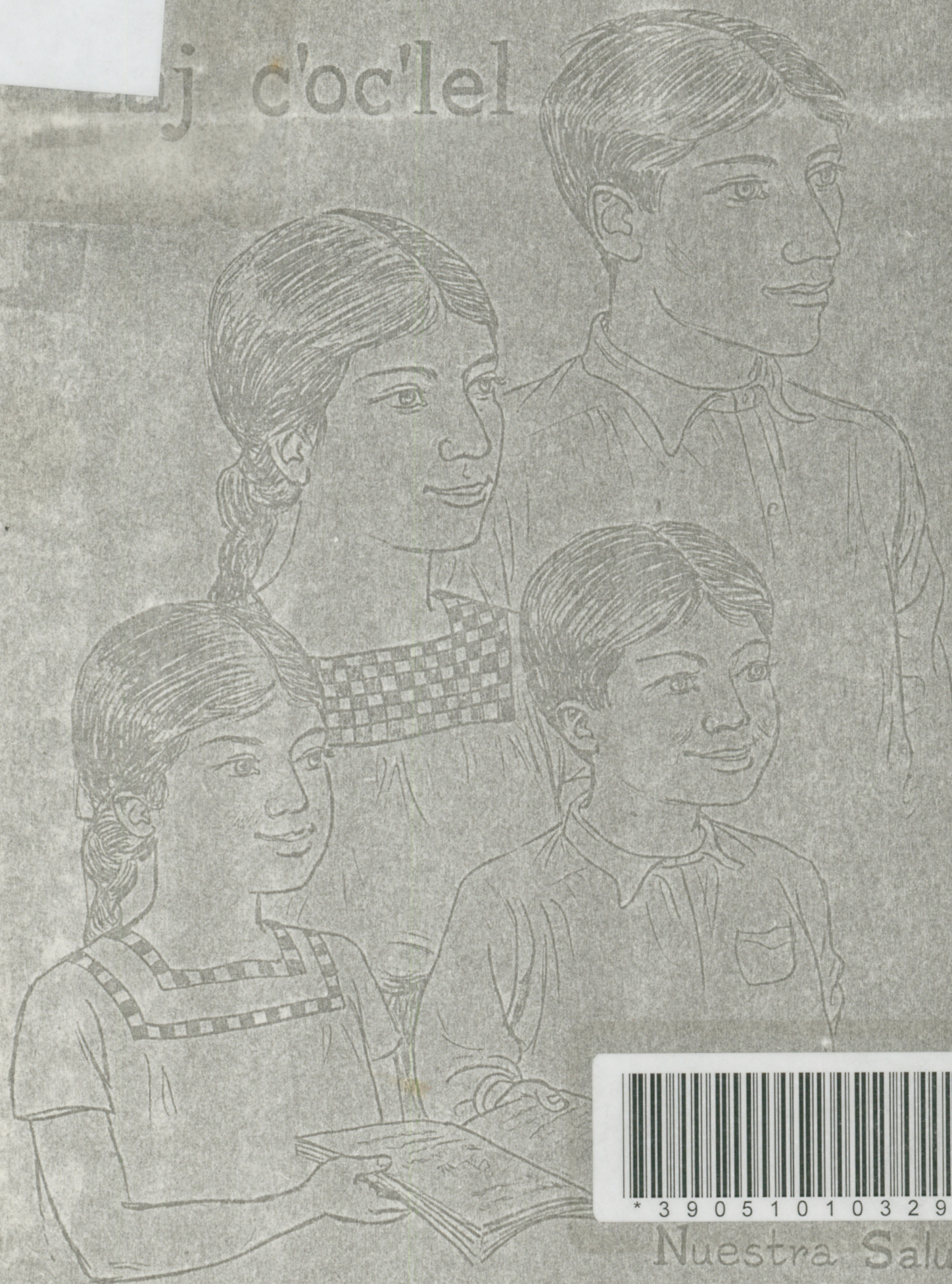


f
497.428
L191
1957

39565

aj c'oc'lel



* 3 9 0 5 1 0 1 0 3 2 9 Y *

Nuestra Salud

Laj c'oc'lel

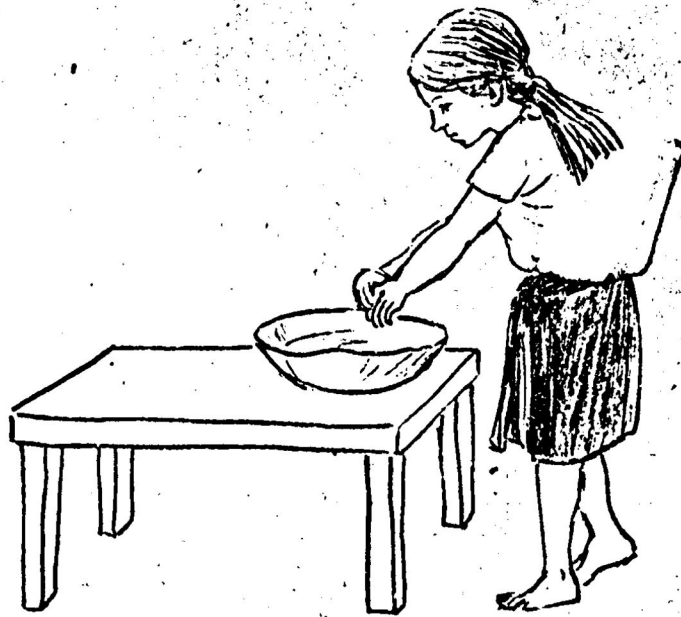
Nuestra Salud
en el idioma chol

Segunda Edición

Instituto Lingüístico de Verano
en cooperación con la
Dirección General de Asuntos Indígenas
de la
Secretaría de Educación Pública
México, D. F.
300 e. 1957

Este folleto sobre la salud es uno de los varios folletos sobre diversos tópicos publicados por el Instituto Lingüístico de Verano, para fomentar la lectura de literatura sencilla entre los Choles y para estimularlos a leer con comprensión y facilidad, después de haber terminado el estudio de las cartillas.

Este folleto se ha preparado para crear interés en la lectura como un importante paso hacia el aprendizaje de leer la lengua nacional.



Yom mi lac poc laj c'Ab che'
 mux laj cajel ti c'ux waj. Yom mi
 lac poc laj c'Ab ti poc' che'
 tsajniyonixla ti ta'. Che' ma'anic
 mi lac poc laj c'Ab mux i p'ojlel
 laj c'amajel.

Es necesario lavarnos las manos antes de
 comer. Debemos lavarnos las manos después de ir
 al excusado. Si no nos lavamos las manos podemos
 contraer muchas enfermedades.

Yom mi lac poc laj c'Ab ti poc'
 che' mux laj cajel ti juch'bal. Yom
 mi lac poc laj c'Ab che' mux laj
 cajel ti pechom. Che' mi lac julel
 ti cholel yom mi lac poc laj c'Ab.
 Che' mi yujtel la que'tel yom mi
 lac poc laj c'Ab. Baqui ora mi laj
 q'uel bi'bi' laj c'Ab yom mi lac poc
 laj c'Ab. Che' ja'el mach i t'ojolic
 che' bi'bi' lac wut. Yom mi lac wen
 poc lac wut. Cha'yajl uxyajl ti
 junjump'ejl q'uin yom mi lac poc.

Debemos lavarnos las manos en un lavamanos
 antes de empezar a moler. Debemos lavarnos las
 manos antes de hacer tortillas. Cuando volvemos
 de la milpa debemos lavarnos las manos. Cuando
 terminemos nuestro trabajo debemos lavarnos las
 manos. Siempre que tengamos las manos sucias es
necesario lavárnoslas. Tampoco es bueno tener
 la cara sucia. Debemos lavarnos bien la cara.
 Varias veces durante el día es necesario lavarse
 la cara.



Che' ja'el la calobil mi wolix
 lac wen c'uxbin mux caj lac wen q'uel
 Mi wolix lac wen q'uel mux lac coeber
 i wut che' bi'bi' i wut Che' cabal
 i lumil mach i t'ojolic mi laj q'uel
 Mach c'oq'uic mi' colel.

Si queremos a nuestros hijos debemos cuidarlos bien. Si los estamos cuidando bien, debemos lavarles la cara cuando está sucia. Con la cara sucia nuestros hijos no se ven bonitos. Ellos no crecerán sanos.



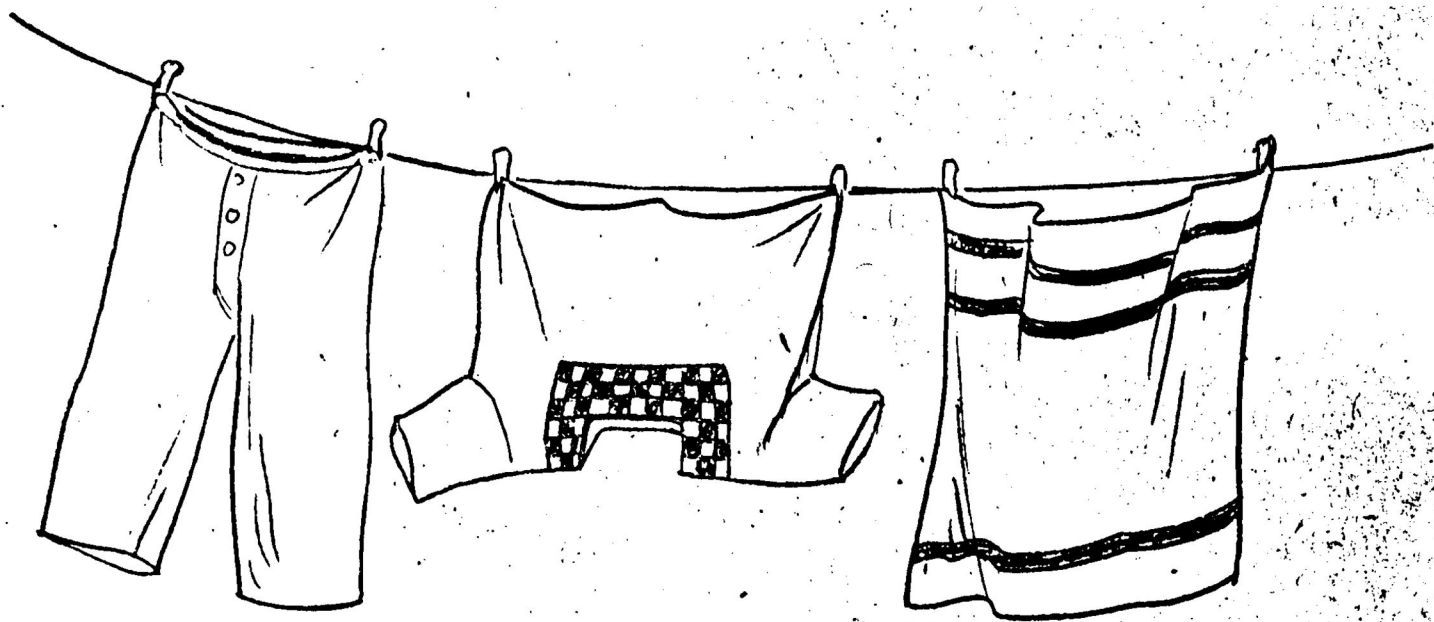
Yom mi lac jo' la col' ta
 junjump'ejl semana ja'el. Mach' yomic
 mi la cac' ti colel lac uch' mi
 i yuch' la calobil. Come babaq' uen
 jax jini uch'. Mi yaq' uenon la
 c'amajel. An i' ts'acal jini uch'.

Debemos lavarnos la cabeza cada semana también. No debemos dejar criar piojos en la cabeza, ni en la de nuestros hijos, porque los piojos nos causan daño. Ellos pueden acarrear nos una enfermedad. Hay una medicina para matar los piojos.



Ti junjump'ejl semana yom mi lac
 cha'len ts'Amel. Che' an lac c'a'majel
 mi' mejlel lac cha'len ts'Amel ti
 q'uixin ja'. Che' tsawan panimil mi'
 mejlel lac cha'len ts'Amel ti q'uixin
 ja' ja'el. Come yom puru sac lac
 bac'tal. Cabal yom mi lac cha'len
 ts'Amel che' cabal ticwal mi la' cubin.

Cada semana debemos bañarnos. Cuando estemos enfermos debemos bañarnos con agua caliente. En tiempo de fríos podemos bañarnos con agua caliente también. Porque es muy necesario tener el cuerpo limpio. En tiempo de calor debemos bañarnos muchas veces.



Che' tsa'ix ujttyonla ti ts'amel
yom mi lac xoj sac ba lac bujc ja'el,
lac wex, lac majts, ti pejtelel lac
pislel. Come sac yom lac pislel ja'el.
Sak yom lac bac'tal. Sac yom lac
pislel ja'el. Mi ma'anic mi lac
cha'len ts'amel mux i p'ojlel lac
chamel. Mux i p'ojlel lac chanil ja'el.

Cuando terminemos de bañarnos debemos poner-
nos ropa limpia, la camisa, la blusa, los pantalones,
la falda y otras ropas. Porque también es muy
necesario tener el cuerpo aseado. Y también es muy
necesario tener la ropa limpia. Si no nos bañamos
podemos contraer muchas enfermedades. Si no nos
bañamos, podemos criar piojos en el cuerpo.



Lojquesabil ba ja' yom mi la cap.
 On yom mi la cap ja' ti junjump ejl
 q'uin cha'an laj c'oc'lel. Pero inaxan
 yom mi laj cac' ti lojc jin ja
 cha'an mi' chamel i chanil. Puru
 lojquejem ba ja' yom mi la cap. Wen
 walacna yom mi' cha'len lojc. Jal
 yom mi' cha'len lojc. Ma'anic mi'
 chamel i chanil che' q'uixin jach'

Debemos tomar agua hervida. Debemos tomar mucha agua cada día para estar sanos. Pero primeramente es necesario hervirla para matar los microbios que tenga. No debemos tomar agua que no esté hervida. Es necesario ver los hervores para saber que el agua está hirviendo. Debemos hervirla por mucho tiempo. Los microbios no se mueren cuando el agua sólo se calienta.

Che' tsa'ix i cha'le lojc jini
 ja' mi' mejlel lac pet cha'an mi'
 tsañan. Che' jini mi' mejlel la cap
 che' cha' tsaw'anix. Che' mi lac
 puc' jini sa' yom lojquejem ba ja'
 ja'el. Mach yomic tsij ba ja' mi
 lac xab yic'ot lac sa'. Puru lojquejen
 ba ja' yom mi la cap che' to'ol
 jach mi la cap ja'. Che' yic'ot sa'
 yom lojquejem ba ja' ja'el. Yom ja'el
 mi lac c'an lojquejem ba ja' che'
 woliyonla ti juch'bal.

Cuando el agua esté bien hervida, podemos
 quitar la olla del fuego para que el agua se
 enfríe. Una vez que el agua esté fría, podemos
 tomarla. Cuando mezclamos el pozole, debemos
 usar agua hervida también. No debemos mezclar
 el agua que no esté hervida con el pozole. Cuando
 queremos tomar agua, debemos tomar solamente el
 agua hervida. Y también debemos usar agua her-
 vida cuando estamos moliendo el nixtamal.



Che' mi la cap ja' yom lac bajñel
ba lac tsima. Junjuntiquil ti la cotot
yom i bajnel i tsima. Che' temel mi
la cap ti jump'ejl jach tsima mi'
tajonla i c'amajel yaño' ba. Mi la
caq'ueñob yaño' ba laj c'amajel ja'el.
Mi jump'ejl jach lac tsima yom mi
lac wen poc jini tsima. Ti wi'il yamba
mi' c'An.

Cuando tomamos agua, debemos usar nuestra propia jícara. Cada persona en la casa debe tener su propia jícara. Cuando todos tomamos en la misma jícara, podemos contraer alguna enfermedad de otra persona. Y nosotros también podemos transmitir la enfermedad que tengamos. Si solo tenemos una jícara en nuestra casa, debemos lavarla bien. Después de lavada, podemos usarla otra vez.



Mach yomic mi lac tujban lum ti
mal la cotot, mi ti mal escuela, mi
ti yamba otot tac ba' mi lac tempan
lac ba. An i chanil laj c'amajel ti
lac tujb. Che' mi lac cha'len tujb
ya' an i chanil laj c'amajel ti lum
ba' tsa' c'oti lac tujb.

No debemos escupir en el suelo estando dentro
de la casa, ni en la escuela, ni en otros lugares
donde estemos reunidos con otras personas. El
esputo de una persona enferma tiene microbios.
Cuando la persona escupe en el suelo, los micro-
bios de su esputo permanecen en el suelo.

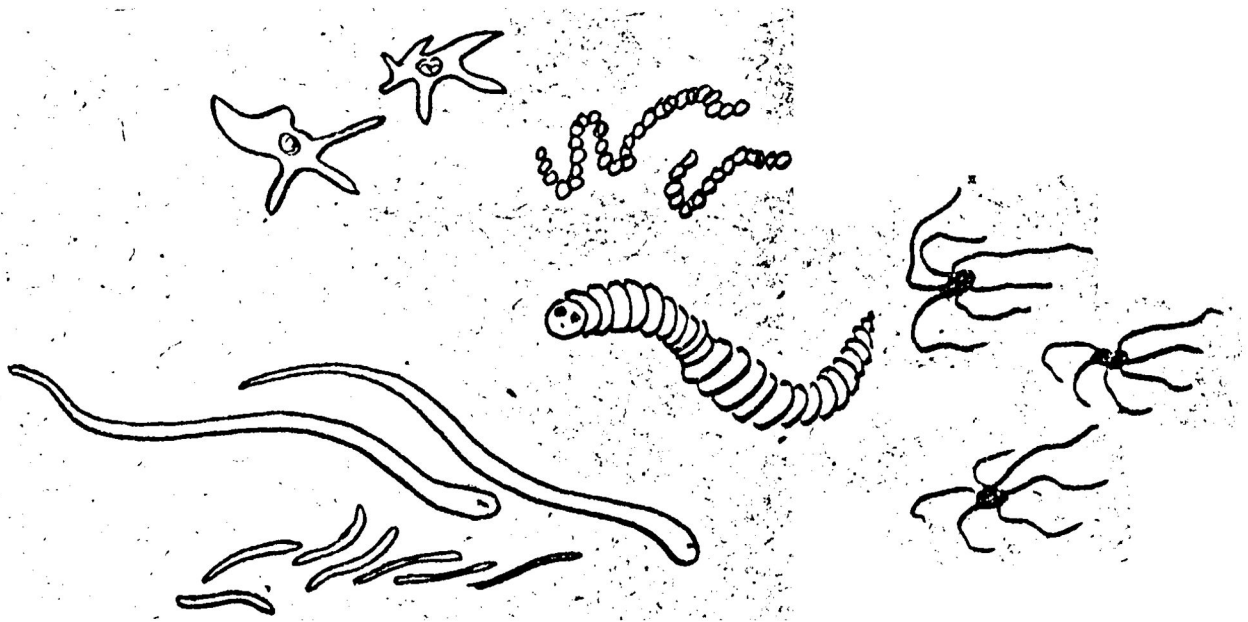
Mi tsa' coti ti lum lac tujb
 ya' mi caj ti p'ojlel ti lum. Mi
 an ti lum i chanil laj c'amajel che'
 mi la cac' laj co mi caj lac sic'
 ochel ti lac ni' yamba laj c'amajel.
 Che' la com tujb ti mal la cotot
 yom mi laj cac' ti jomoch'. Mi
 lac pul jini jomoch'. Mi añonla ti
 jumpat mi lac tujban ti lum ba' an
 q'uin. Come jini q'uin mi' tsansan i
 chanil laj c'amajel.

Una vez que el esputo llega al suelo, los mic-
 robios que éste tiene empiezan a desarrollarse. Si
 hay muchos esputos sobre el suelo, habrá muchos mic-
 robios, y éstos penetrarán por nuestra nariz mediante
 la aspiración y nos contagiarán. Cuando necesitemos
 escupir estando dentro de la casa, debemos hacerlo
 en una hoja de maíz. Después podemos quemarla. Si
 estamos fuera de la casa, podemos escupir en un lugar
 del suelo donde dé el sol. Porque el sol mata los
 microbios de las enfermedades.



Che' mi lac ch'ax i bac'tal
chitam yom wen jal mi lac ch'ax jini
we'elal. Mi mach jalic mi lac ch'ax
jini we'elal an to i chanil.
Cha'p'ejl ora yom mi lac ch'ax jini
we'elal jinto mi' wen tic'an.

Cuando cocemos la carne de puerco debemos
cocerla por mucho tiempo. Si no la cocemos por
mucho tiempo, todavía tendrá muchos microbios.
La carne de puerco debemos cocerla durante dos
horas hasta que esté bien cocida.



Wen leco jini i chanil chitam.
 Mi' p'ojlel ti lac bac'tal. An
 yamba mi' p'ojlel ti lac soy ta'.
 Mi' yaq'ueñonla lac chamel. Mi'
 c'un'esañonla ja'el jini i chanil
 chitam.

Los microbios que contiene la carne de puerco se multiplican en nuestro cuerpo. Algunos se multiplican en el intestino. Esto nos origina enfermedades. Los microbios de la carne de puerco nos pueden hacer morir.



An cabal chuqui mi' mejlel laj
c'ux cha'an laj c'oc'lel. Yom mi laj
c'ux jini pimel mu ba lac taj ti
mate'el. Wen uts'at cha'an lac
ch'ich'el lajal yic'ot i ts'acal lac
ch'ich'el. Uts'at che' mi lac ch'ax
jini axante'.

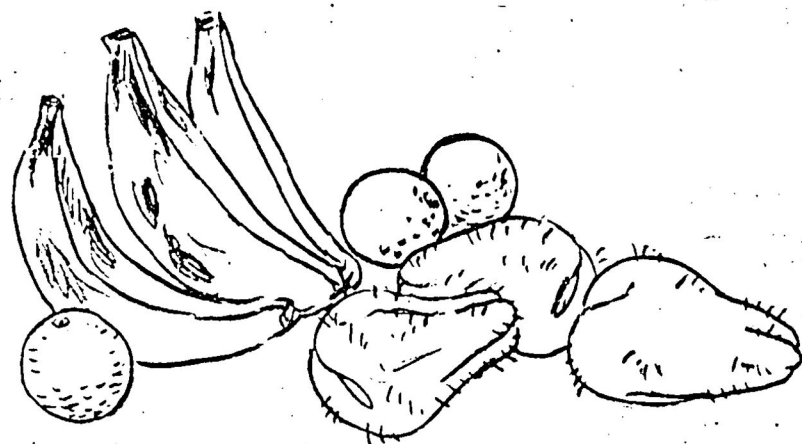
Hay muchas cosas que podemos comer para estar sanos. Hay plantas que crecen en el bosque y que podemos comer. Estas son buenas para la sangre y nos sirven como medicamento para ésta. Es bueno cocer estas plantas.

Uts'at che' mi lac ch'ax jini
ch'ajuc', jini xc'an'ej, jini xtsuy,
jini momoy, jini xmajtis ac', jini
xtsuy ch'ix, jini xmoña'. Uts'at jini
cha'an laj c'oc'lel pero yom mi lac
ch'ax cha'an mi' chamel i chanil.

Che' mi laj c'ux jini momoy, jini
pajto', yom mi lac sujluben i pat
cha'an ma'anic mi lac c'ux i chanil
am ba ti i pat. Uts'at ja'el che'
mi lac wen poc ti ch'axbil ba ja'.
Che' jini mi lac poc loq'uel i
chanil ja'el.

Estos son los nombres de las que podemos
comer.....

Todas son buenas para la salud, pero debemos
cocerlas bien para matar los microbios. Las que
comamos crudas debemos pelarlas para no comer los
microbios que tienen. Es bueno también lavarlas
con agua hirviendo. Así podemos matar los micro-
bios.



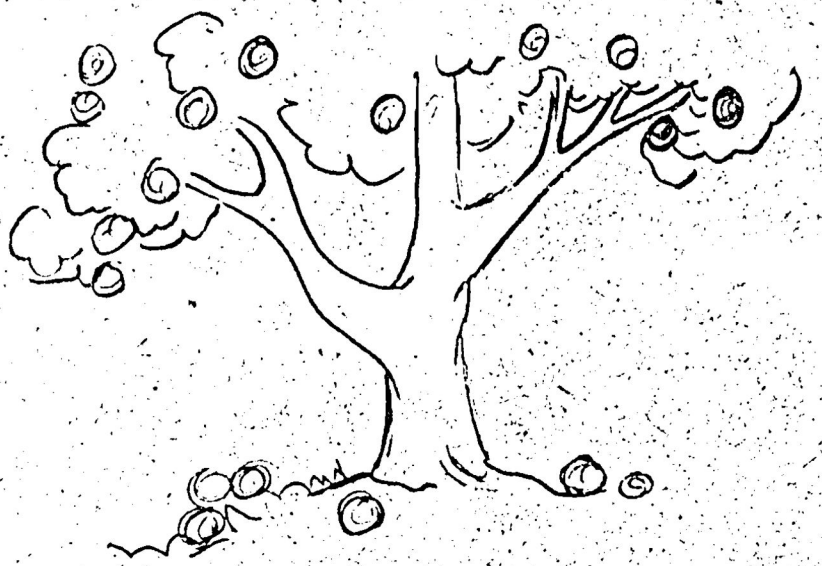
Uts'at ja'el cha'an laj c'oc'lel
jini ni'uc', jini pimel, jini bu'ul,
alaxax, limon, ja'as, ajcum, yame,
ts'ijm, ch'ujm, chu ba yom. Yom ja'el
mi laj c'ux tumut cha'an laj c'oc'lel.
Uts'at ja'el we'elal pero yom wen
ch'axbil.

Son buenos para la salud: el chayote, las plantas del bosque, frijoles, naranjas, limón, plátano, comote, jícama, calabaza y otras. También podemos comer carne pero debemos cocerla bien. También podemos comer huevos para estar sanos.



Che', mi la com c'ux i wut te'
yom mi lac wen poc jini i wut te'
ti lojquejem ba ja' cha'an mi' poc
loq'uel i chanil. Come mi ma'anic mi
lac poc jini i wut te' mi caj ti
c'ux lac nac'. Mi caj lac taj leco
ba ta' ja'el come jiñach jini i
chanil i wut te' mi yaq'ueñonla jini
leco ba ta'.

Cuando comemos fruta de los árboles, debemos limpiarla bien para quitar los microbios. Porque si no la limpiamos podemos enfermarnos del estómago. Podemos contraer disentería, porque algunas veces la fruta está sucia y tiene los microbios de esta enfermedad.



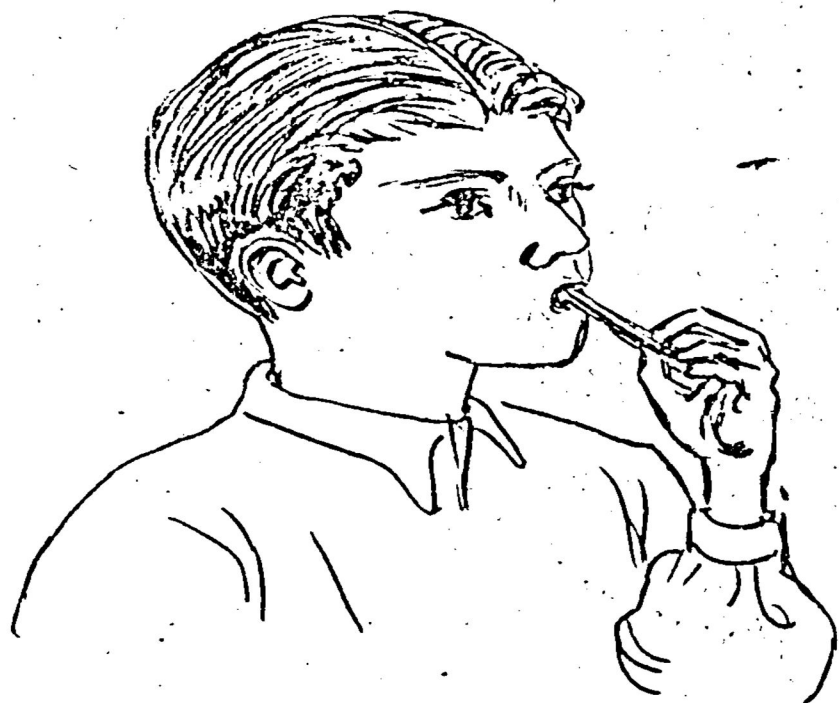
Mach yomic mi lac mac' jini i
wut te' tsa' ba yajli ti lum. Come
mi' taj wen babaq'uen ba i chanil ti
lum. Come tsa'ix i tojyo i chanil
lum. Jini cha'an mach yomic mi lac
mac' jini i wut te' tsa' ba yajli
ti lum come che' jini mi' mejlel
lac taj jini ch'ox yic'ot yamba laj
c'amajel.

No debemos comer la fruta que se cae de los
árboles. Porque la fruta puede contaminarse en
el suelo de microbios muy dañinos. Se contamina
de los microbios que hay en la tierra. Así es
que no debemos comer la fruta que se cae al suelo,
porque así, podríamos llegar a criar lombrices y
otras enfermedades.



Yom mi lac wen q'uel la calobil
cha'an ma'anic mi' yotsan ti i yej
chuqui jach an ti' lum. Come jini
pajq'uem ba ti lum an i chanil.
Jini cha'an ora jach mi' taj i
ch'ox la calobil ja'el.

Debemos cuidar' bien a nuestros niños para que
no se lleven a la boca las cosas del suelo, porque
las cosas sucias tienen microbios así que por esta
causa los niños podrían llegar a tener lombrices.



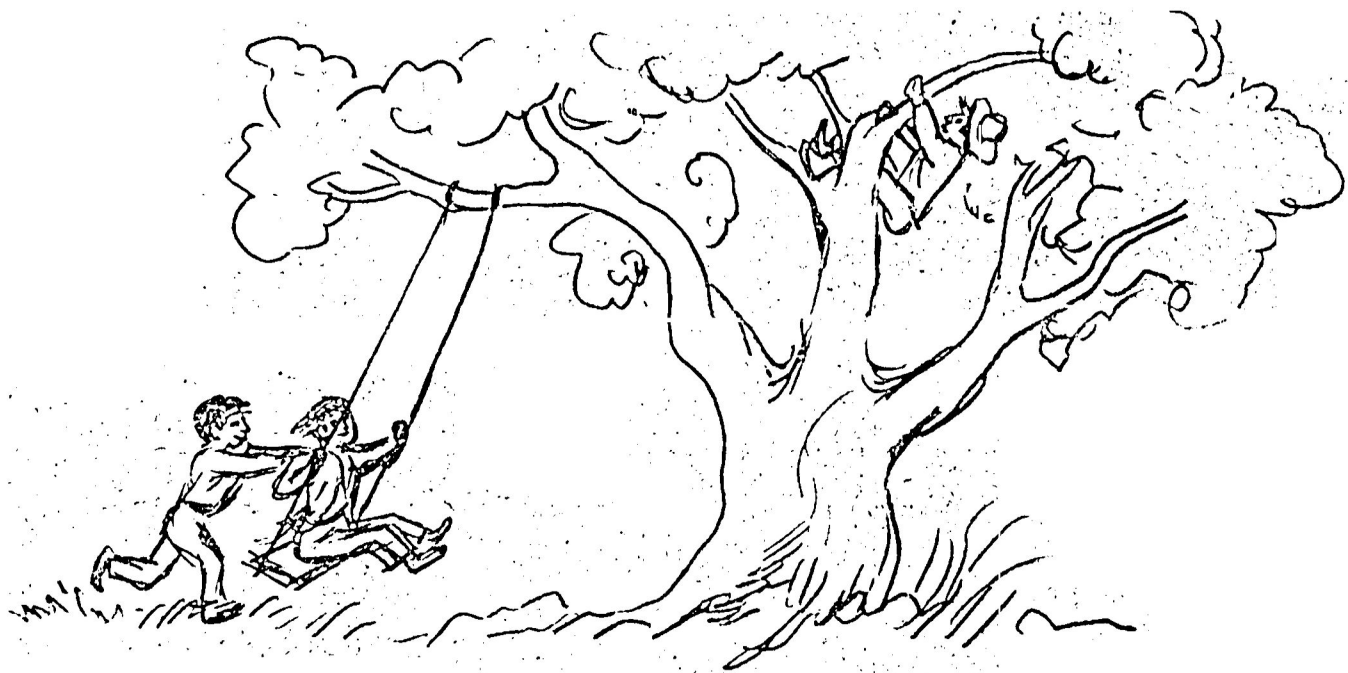
Jach yomic mi la cotsan ti la
jini te', jini i yopol te',
xajlel, jini jun, jini lapis,
laj c'Ab, chuqui jach mi lac
otsan ti la quej come tsa'ix i
i lumil, Mi an i lumil an i
l ja'el.

No debemos llevarnos a la boca las ramitas
de árbol, ni las piedras, ni papel, ni lápiz,
ni los dedos, ni ninguna otra cosa que esté
sucia. Si está sucia podemos enfermarnos.



Yom mi lac wen cha'len wayel ti
ac'Alel. Mach yomic buchulonla ti
ojlil ac'Alel. Ma'anic mi lac wen
taj laj c'oc'lel che' ma'anic mi lac
cha'len wayel. Che' an laj c'amajel
yom mi laj c'aj la co. Che' lujbonla
yom mi laj c'aj la co. Uts'at jini
cha'an laj c'oc'lel.

Debemos dormir bien por las noches. No debemos
sentarnos a platicar hasta media noche. No tendremos
buena salud si no dormimos lo suficiente. Cuando
estemos enfermos tenemos que descansar. Cuando
estemos cansados debemos descansar. Esto es bueno
para la salud.



Jini alob mi' mejlel i cha'lan
 alas come i tilel alob. Mach yomic
 buchul jach, mach yomic puro e'tel
 ja'el. Yom mi' cha'len i ye'tel
 cha'an ma'anic mi' ts'ub'an, ti wi'il
 yom mi' cha'len wem ba alas ja'el.
 Che' jini mi' mejlel i wen colel
 alob. C'oc' mi' colel.

Los niños deben jugar porque lo necesitan.
 No se debe estar sentado todo el tiempo sin
 trabajar. Deben aprender a trabajar para que no
 se vuelvan perezosos, y después de trabajar,
 pueden jugar sanamente. Así el niño crecerá bien
 y tendrá buena salud.

Che' an laj c'amajel mi' mejlel
 lac ch'am ts'ac pero i p'isol jach
 yom mi lac ch'am. Che' ñumen on mi
 lac ch'am jini ts'ac mi c'un'esan lac
 bac'tal. Che' ja'el mach yomic ti
 pejtelel ora woli lac ch'am ts'ac
 cha'an jach la com lac ch'am come
 che' jini mi' ñam'an lac bac'tal.
 Na'anic mi jac' jini ts'ac. Jini jach
 yom pi lac ch'am ts'ac che' an lac
 c'amajel. I p'isol jach mi lac ch'am.

Cuando estemos enfermos podemos tomar medi-
 cinas, pero debemos tomar la cantidad necesaria.
 Cuando tomamos más de la necesaria la medicina nos
 hace daño. Tampoco debemos tomar medicinas si no
 estamos enfermos porque el cuerpo repelería el efecto
 de la medicina. Después las medicinas no nos harán
 efecto. Así es que solo debemos tomar medicinas
 cuando estamos enfermos. No debemos tomar más de la
 necesaria.



I 'ts'acal lac p'atalel yic'ot i
ts'acal lac ch'ich'el mi' mejlel lac
ch'am ti pejtelel ora.

Cha'an laj c'oc'lel yom mi lac
poc laj c'ab che' mux laj cajel ti
c'ux waj. Yom mi lac sujcun laj
c'ab ja'el ti suc o' c'abal.

Las vitaminas y las medicinas para la sangre,
podemos tomarlas todo el tiempo. Es necesario
que nos lavemos las manos antes de comer. Nos
debemos secar las manos con una toalla.

Yom mi la cap lojquejem ba ja'.
 Jini chanil am ba ti ja' mi yaq'ueñon
 la ta', Mi' yaq'ueñonla ja'el lac
 ch'ox. Jini cha'an mach wenic che'
 mi la cap tsij ba ja' On yom mi
 la cap lojquejem ba ja' ti junjump ejl
 q'uin cha'an laj c'oc'lel
 Jal yom mi lac cha'len wayel bi
 ac'alel. Cabal wem ba lac we'el yom
 mi laj c'ux. Mi' mejlel lac cha'len
 alas ja'el cha'an laj c'oc'lel.

Debemos tomar agua hervida. Los gérmenes del
 agua sin hervir nos harán contraer disentería. Tam-
 bién nos haran tener lombrices. Así que no está
 bien tomar el agua que no está hervida. Debemos
 tomar mucha agua hervida diariamente para estar sanos.
 Debemos dormir bien por las noches. Debemos comer lo
 que está bueno. Jugar es bueno para la salud también.

Ma'aníc mi lac tujban lum ti
mal la cotot baqui jach mi lac tempan lac ba

Ma'aníc mi laj cotsan ti la quej
chuqui jach mach wenic ame mi lac
taj i chanil.

Che' jini mi lac taj i tijicniyel
lac. bac'tal yic'ot laj c'oc'lel che'
mi lac wen ña'tan bajche' yom mi lac
mel.

No debemos escupir en el suelo estando dentro de la casa, ni en los lugares de reunión. No debemos llevarnos a la boca las cosas sucias, porque así contraeremos enfermedades. De esta manera nos sentiremos bién y estaremos sanos, si sabemos lo que debemos hacer.