

YOM MI LAJ CANTAN LAJ C'OC'LEL



COMO CONSERVAR LA SALUD

YOM MI LAJ CANTAN LAJ C'OC'LEL

COMO CONSERVAR LA SALUD

Un Manual de Higiene en Chol

En el idioma chol de Tumbalá y en 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. 1965 5C67

4-066

El propósito de este sencillo libro de higiene es enseñar a los indígenas choles los conocimientos elementales de higiene. Aunque no son muy extensos, la idea es que las explicaciones y los dibujos les sirvan para introducirlos a unas prácticas sencillas que ellos mismos en su pobreza y aislamiento de la civilización puedan observar para mejorar en general la salud de la población chol.

Algunas de las ilustraciones y parte
del texto usado es cortesía de
Servicio de Información de los EE. UU. de A.

Tsi' jula'ta Juan juntiquil doctor.....	5
Bajche' yom mi lac lojquesan ja'.....	6
Che'ach yilal jini chañal tac.....	7
Che'ach mi' cha'len xambal jini chañal tac.....	8
Jiñach bajche' yom mi la quisaben i p'atlel jini c'amajel tac.....	10
Jiñach bajche' yom lac we'ib tac.....	12
Yom chan sacónla.....	14
Jini vichu tac.....	15
Che'ach mi lac taj jini ch'ox tac.....	16
Mi' wen p'ol vichu.....	19
Jiñach bajche' yom mi la quisan jini uch'.....	20
Jini leco ba ojbal.....	22
Jini toj ba ojbal.....	25
Che'ach yom mi lac wen cantan la calobilob.....	27
Che'ach yom mi lac ts'acan lac tsejp'el.....	30
Che'ach yom mi lac ts'acan lac pulel.....	32
Jini colem ba lac pulib.....	33
Jini vacuna.....	34
Jini ji'jic' ojbal.....	36
Biquit ba lac pulib.....	38
C'ajc yic'ot tsañal.....	39
Jiñach yom mi lac mel che' c'amonla.....	41



Wen c'oc' jini Juan. Che' ja'el pejtelel i yalobilob. Ma'anic mi' c'am'añob. Pero ti ñaxan mach che'ic bajche' jini. Ti ñaxan mi' wen tajob i c'am^jel. Che' ja'el i yijñam yic'ot i yalobilob. Jini al^ xc'aba' cab^l tsi' cha'le ja' ta'. Tsa' ch^miyob uxtiquilob i yalobilob che' b^ ch'och'ocob to. Ti jump'ejl q'uin tsa' c'oti juntiquil doctor ya' ba' chum^lob. Jini doctor tsi' pejca Juan. Tsi' wen tsictesa i sujmllel tac. Tsi' y^q'ue cab^l i c^ntes^ntel. W^le mero ts'ita' jach mi tajob wocol.

Juan tiene buena salud. También toda su familia. No se enferman Pero antes no era así. Se enfermaba mucho; también su mujer, y sus hijos. La criatura tenía diarrea. Se murieron tres de sus hijos siendo aún niños. Un día llegó un doctor a donde vivían. El doctor le habló a Juan. Le explicó muchas cosas. Le dio muchos consejos. Ahora se enferman muy poco.



Jini doctor tsi' sube jini Juan cha'an cabal c'amajel
tac mi lac taj ti ja'. Tsi' sube cha'an mi' lojquesan
jini ja'. Jini cha'an i yijñam jini Juan mi' lojquesan
jini ja' ti junjump'ejl ic'ajel. Jini mi' wen lojquesan ja'.
Tsi' mañaj jump'ejl uc'um. Parte tsi' yac'aj. Ya'i mi'
yac' jini lojquesabil ba ja'. Wen macbil i cha'an. Che'
ti sac'ajel tsawanix jini ja'. Ti pejtelel i yalobilob mi'
ña'tañob i japob i bal jini uc'um.

El doctor le dijo a Juan que muchas enfermedades vienen por el agua. Le dijo que debían hervir el agua. Por eso la mujer de Juan hierve el agua todas las noches. Ella hierve bien el agua. Ha comprado un cántaro nuevo. Lo ha puesto en un lugar aparte. Pone el agua hervida en el cántaro y lo tapa. Por la mañana ya está fría el agua. Todos en la casa saben que únicamente deben tomar agua de este cántaro.



Tsajin la' b^ cha'an jini i ch^ñ^l tac. Jiñ^ch mi' y^q'ueñonla laj c'am^jel tac. Jini i ch^ñ^l tac wen ch'och'oc tac. Mach tsiquilic ti lac wut. Wen cab^ljax mi mejlel lac taj ti junch^jc ja'. Che' ja'el mi mejlel lac taj ti chuqui tac jach bibi'. Che' temel añonla yic'ot jini c'am b^ lac pi'^l mi lac toyben i c'am^jel. Che' ja'el mi mejlel lac taj jini c'am^jel ti' ta' yic'ot che' mi' cha'len sijmal, yic'ot ojbal, yic'ot ti' tujb jini c'am b^. Ti junjunchajp c'am^jel an i ch^ñ^l tac ti junjunchajp. Mach tsiquilic mi laj q'uel ti lac wut. I ch^ñ^l tac jini c'am^jel tac ti ora mi' p'ol majlel ti junjump'ejl otot tac. Ya'i mi lac taj jini i ch^ñ^l tac che' temel añonla yic'ot jini c'am b^. Jini toybilobix b^ i cha'an jini c'am^jel mi' cha' pucob majlel. Che' b^ wen p'ojlemix jini c'am^jel mi' laj ch^melob. Jochol mi' c^y jini chumlib^l.

JINI CHAÑAL TAC MI' CHA'LEN XAMBAL TI JA', TI IC', TI US, YIC'OT CHA'AN TI WINIC.



TI JA' ... I tajol an ta' mu' b^ i c^ytl^l ti l^c'^l ti' jol ja'. Che' mi' tilel ja'al ya'i mi' x^b i b^ yic'ot jini ja' mu' b^ la cap. Che'^ch mi lac taj laj c'am^jel.

TI IC' ... Jini ic' mi mejlel i wejlan majlel jini ts'uben tac yic'ot i ch^ñ^l tac. Che' jini mi' majlel i ch^ñ^l i c'am^jel jini c'am b^ ti' tojlel jini c'oc' b^ ja'el. Che'^ch mi lac taj laj c'am^jel.



TI US TAC ... Jini us tac mi' tempañob i b^ yic'ot jini jaj tac. Mi' m^clañob i b^ ti ta'. Che' jini mi' ch'^m majlel jini i ch^ñ^l tac ja' ti jini tejclum tac.



Jini pewal tac ja'el mi' yochel ya' ba'an melbil tac b^ i b^l lac ñ^c'. Ya'i mi' ch'^m majlel c'am^jel tac.

El lenguaje utilizado en esta edición no está vigente pero es útil como antecedente de las ediciones posteriores

CHA'AN TI WINIC ... Che' temp**Λ**bilonla yic'ot c'am b \wedge



lac pi' \wedge l, che' jach ti' bujc mi
mejlel lac taj jini c'am \wedge jel am

b \wedge yic'ot. Yic'ot mi mejlel lac

taj i ch \wedge ñ \wedge l jini c'am \wedge jel che' mi laj c'ux waj yic'ot, che'
ja'el che' mi laj c' \wedge mben i pote yic'ot i latu.

Mire estos microbios que llevan las enfermedades. Los microbios son seres pequeñísimos o plantas invisibles. Cientos de millones de microbios pueden existir en una pequeña gota de agua o en una partícula de desperdicio. Por el contacto con personas enfermas o por el excremento de éstas se transmiten los microbios de muchas enfermedades. Cada enfermedad es causada por un microbio distinto.

Invisibles al ojo humano, los microbios de las enfermedades se propagan rápidamente de casa en casa, infectando todo cuanto se pone en contacto con ellos--diseminando enfermedades, muerte y desolación a una población entera.

COMO VIAJAN LOS MICROBIOS.

Por el agua.....El excremento que se deja cerca del lugar que suministra el agua, contamina el precioso líquido e infecta a las personas que la usan.

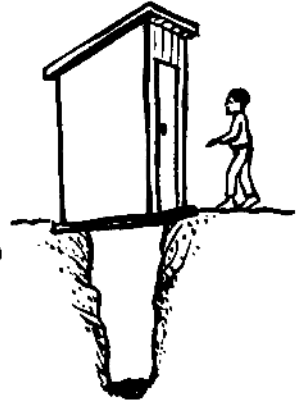
Por el aire.....Tanto el aire como las partículas de polvo pueden transmitir los microbios de una persona enferma a una persona sana.

Por los insectos.....Los insectos, incluyendo las moscas que se alimentan del excremento al descubierto, llevan suciedad y un sinnúmero de microbios a una ciudad entera. Las cucarachas que penetran en los comestibles también llevan enfermedades.

Por la gente.....El contacto con personas enfermas o con su ropa, utensilios para comer, o alimento, se pueden transmitir los microbios a otra persona.

JIÑACH BAJCHE' YOM MI LA QUISABEN I P'ATALEL
JINI C'AMAJEL TAC:

Mele jump'ejl i yotlel ta'jibal. Yom mi
lac p'is waxaclujump'ejl metro i ñajtlel
ti pam la cotot. Top'o jini lum ya' ti'
mal i yotlel. Yom ojlil i yuxp'ejl metro
i tamlel.



Yom mi lac wen cantan jini mu' b^ laj
c'ux tac. Yom mi lac m^c pejtelel
jini chajpabilix b^ i bal lac ñac'. M^c^c
yic'ot pisil cha'an ma'anic mi' ñottan
jaj yic'ot us. Yom mi lac lot jini ja'

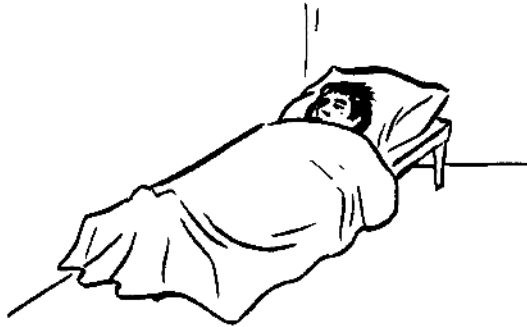
ti balte. M^ca ti uts'at. Ñumen uts'at mi lac mel i
yajñib laj c'ajc. Yom i chanlel ojlil metro cha'an che'
mi' mejlel i bal lac ñac' ma'anic mi c'otel ts'uben. Che'
ja'el wersa yom jump'ejl mesa ba' mi laj c'ux lac waj.

COMO PUEDE DETENERSE LA PROPAGACION DE LAS
ENFERMEDADES.

Haga un excusado a 18 metros de la casa. Que tenga el
excusado dos y medio metros de profundidad.

Proteja los alimentos. Cúbranse todos los alimentos ya sea
con una red o alguna tela. Manténgase el agua en vasijas
cubiertas. Es conveniente hacer un fogón a una altura de medio
metro para que cuando se haga la comida no le llegue el polvo, y
también se debe tener una mesa donde comer.

Yom mi lac lojquesan jini ja' mu'
 b^ la cap. Mach yomic mi lac x^b
 jini lojques^bil b^ yic'ot jini mach
 b^ lojques^bilib.



Yom mi lac t^ts jini c'am
 b^ . Yom mi lac mel jum-
 p'ejl tsal^l cha'an che'
 jini ma'anic mi' taj
 c'am^jel lac pi'^l yic'ot

la calobilob. I bajñel yom i yajnib i bujc jini xc'am^jel
 yic'ot jini i pote yic'ot jini mu' b^ i c'^n tac cha'an mi'
 c'ux i waj. Che' ja'el yom mi lac wen poc laj c'^b ti
 uts'at che' mi yujtel lac we'esan jini c'am b^ . Yom
 yic'ot xapom ja'el, cha'an che' jini ma'anic mi lac toyben
 i c'am^jel.

Hierva el agua que toma. No la revuelva con agua que no esté hervida.

Aísle al paciente. A un enfermo aíslesele del resto de la familia. Sepárese su ropa, y utensilios para comer. Lávese las manos cuidadosamente después de atender al enfermo.



Ya ti yotot Juan ti junjuntiquil añob i tsuma yic'ot
 chuqui tac mi' c'añob ti we'el. Jini Juan mi' ña'tan
 cha'an mux i mejlel lac taj laj c'amajel che' mi laj
 c'ux waj ti jini latu ba' tsi' c'uxu i waj jini yamb^ lac
 pi'^l. Mach uts'atic mi la c^c' i bal lac ñ^c' ti ch'ejew
 come i tajol ma'anic mi mejlel lac wen poc. Come che'
 woli i c'^jñel jini ch'ejew mi' jilel ya' ti' yebal. Ya'i
 mi' c^ytl jini ch^ñ^l tac.

Mi añonla uxtiquil ti la cotot yom an lac pote ti junjuntiquil. Pero yom mi lac m^an yamb^ cha'p'ejl o uxp'ejl cha'an che' mi' c'otel jini xjula' yom mi la c^q'uen i jap ti jini pote ba' mach b^ anic mi laj c'^n.

Che' ujtemix i c'ux i waj, i yijñam Juan mi' poc jini pote tac. Mi' pits' cha'an ma'anic mi' pujquel jini c'am^jel tac. Mi an juntiquil winic woli b^ i yubin leco b^ ojb^al, wersa yom mi' ch'^xt^l jini pote yic'ot latu tac mu' b^ i c'^n.

Cada uno en la casa de Juan tiene su taza. Juan sabe que las enfermedades se contraen a veces cuando toman en una misma taza varias personas. No es bueno poner la comida en un guacal, porque es difícil lavar bien el guacal y por eso nunca esta libre de microbios.

Cuando llegan visitas, tiene dos tazas aparte para ellos.

Después de comer, la mujer de Juan lava enseguida las tazas. Lava las tazas con agua caliente para que no pasen enfermedades. Si alguna persona tiene tuberculosis, es muy necesario hervir las tazas.



Ti junjump'ejl semana María mi' majlel ti wuts'oñel. Pejtelel jini año' b^ ti yotot mi' lu' jochob i bujc i pislel, cha'an jini bibi' b^ mi' majlel i wuts' jini María. Mi' cha'len ts'^mel ti ja'. Che' ja'el che' mi caj i c'ux i waj, mi' wen poc i c'^b ti xapom, yic'ot che' mi yajñel ti yotlel ta'jib^l. Che' mi' c'otel ti yotot mi' wen poc i c'^b yic'ot xapom.

Cada ocho días María se va a lavar. Todos los de su casa se cambian la ropa y ella lava la ropa sucia.

Se bañan en el río. Todos se lavan las manos antes de comer y después de ir al excusado.

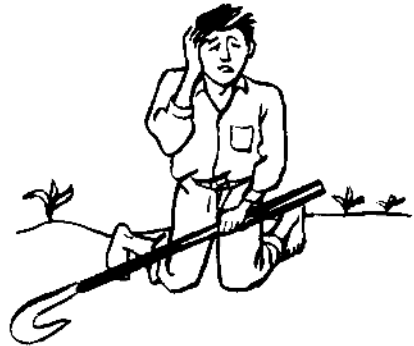
JINI VICHU TAC

Mi an winic woli b^ i yubin vichu che'
mi' cha'len ta' ti lum ba' mi' ñumel
yaño' b^, ya'i mi' t'uchtan jini lum yaño'
b^ . Anquese tiquinix jini ta', ya'i mi'
taj jini vichu ja'el.



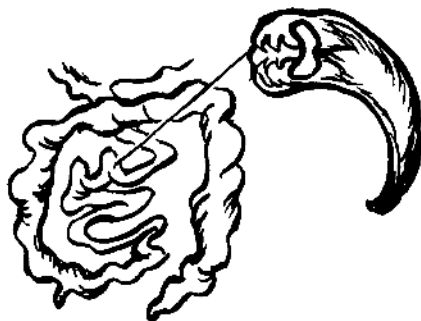
Mi yochel ti' yoc ti' wut lac
p^ch^lel. Mi yochel ti lac
ch'ich'el yic'ot lac ch'ich'el
mi' p^y majlel c'^l^l ti lac
soyta'. Che'^ch mi' taj vichu
jini c'oc' b^ lac pi'^l.

Ya' ti lac soyta' mi' p'ojlel. Ti
ora jach mi mejlel i y^q'uen i
pi'^l yic'ot i yalobilob. Che'^ch
mi' p'ojlel majlel c'^l^l jinto
mi' lu' taj pejtelel jini año' b^
ti jini tejclum.



LOS PARASITOS INTESTINALES.

Cuando una persona que tiene parásitos intestinales obra en el suelo, y otra persona sana camina descalza por allí y pisa el excremento, aunque esté seco, los parásitos penetran por los poros de sus pies y son arrastrados por la corriente sanguínea, hasta los intestinos. Entonces, la persona que estaba sana, ahora también tiene lombrices. Muy pronto, toda la familia tiene estos animales, contagiando al pueblo entero.



An ch'ox tac wen ch'och'oc tac bΛ. Lamital ili aΛ ch'ox
tac mi yochel ti la quej. Lamital mi yochel ti' wut lac
pΛchΛel. Ya'i mi' wen jap lac ch'ich'el. Mi yochel ti la
coc che' ma'anic lac warach. Ili aΛ ch'ox tac mi' p'ojlel
che' ma'anic mi laj c'Λn jini i yotlel ta'jibΛl. Lamital
che' jach mi' majlel ti mate'el. Che' mi yochel ti' wut
lac pΛchΛel, sac' mi la cubin. Ya' ti lac soyta' mi' wen
p'ojlel. Jini am bΛ i cha'an colem ch'ox yic'ot aΛ ch'ox
tac, wersa yom mi'
ch'Λm ts'ac. Wocol
mi yubin.



I tajol jach c'un pañimil mi yubin. Che' ja'el mi yubin
c'ux bΛquel tac. Mi yubin c'ux ñΛc'. I tajol jach mi
sijt'el i ñΛc aΛlob. Che' ja'el jilem i ch'ich'el ti' wut.
Yic'ot ja'el mi yubin ja'ta' yic'ot xej. An cabΛl mi'
chΛmelob cha'an ch'ox.

JIÑACH BAJCHE' MI' JISANTEL JINI CH'OX TAC

Yom mi lac mel jump'ejl i
yotlel ta'jibal ba' mi mejlel
lac mac clytal jini lac ta'.



Wersa yom mi lac xoj
warach cha'an mi' mactan
jini a^ ch'ox tac mu' b^ i
yochel ti' wut lac p^ch^lel.

Cucu q'uele jini yujil b^ i
choñol i ts'^cal ch'ox cha'an
mi mejlel lac ts^nsan jini
ch'ox am b^ ti lac tojlel.



JISANLA JINI CH'OX

C'AÑALA I YOTLEL TA'JIBAL

XOJOLA LA' WARACH

LOS PARASITOS INTESTINALES Y LAS LOMBRICES SE PROPAGAN.

Hay lombrices muy pequeñas. Algunos de estos parásitos entran por la boca. Algunos de estos entran por los poros y chupan la sangre. Penetran en los pies cuando las personas andan descalzas. Estos parásitos se propagan cuando en vez de usar un excusado se va al monte. Al entrar por los poros de la persona, los parásitos comienzan a crecer y a multiplicarse. Es muy necesario que el que tiene lombrices o parásitos reciba tratamiento.

La persona que tiene lombrices se siente débil y descompuesta. Tiene dolor de estómago, en los niños el estómago se hincha, la cara está muy pálida, y tiene diarrea y vómito. Algunos mueren de esto.

PARA EVITAR LAS LOMBRICES.....

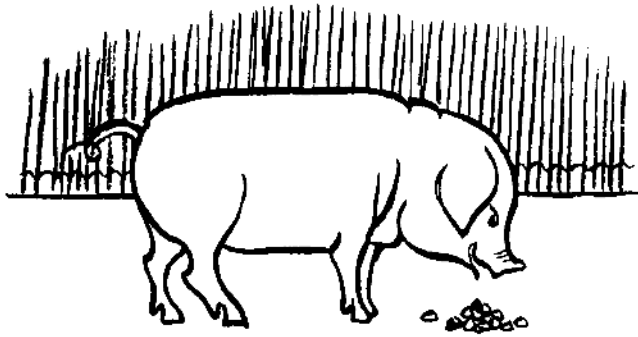
Constrúyanse excusados de manera que el excremento quede bien enterrado en un hoyo hondo. El usar huaraches evita que los parásitos intestinales penetren por los poros.

Vaya a ver al médico para que le dé la medicina necesaria para matar los parásitos intestinales.

¡EVITEN LAS LOMBRICES!

¡USEN EXCUSADOS!

¡NO ANDEN DESCALZOS!



Q'uele jini chitam, wen jujp'em. Jini i cha'añach Juan. M^cbil jach i cha'an ti corral come jini chitam mi' p'ol jini a^ ch'ox tac. Mi yaq'uen ixim yic'ot sa'. I yalobil jini Juan mi' ch'^m tilel jam. Ti junjump'ejl semana mi' misun i mal jini corral. Mu' jach i loq'uesan che' an cab^l oc'ol ti' mal jini corral. Che' an cab^l oc'ol ya'i mi' wen p'ojlel jini ch'ox tac.

¡Mire ese puerco tan gordo! Es de Juan. Se queda encerrado en el chiquero porque los puercos pueden transmitir las lombrices. Le da maíz y pozol. El hijo de Juan le trae zacate. Cada ocho días barre el chiquero. Lo suelta solamente cuando hay mucho lodo en el chiquero porque si el chiquero tiene mucho lodo las lombrices se propagan aún mas.



Jini María mi' wen c̄antan i yalobilob. Che' mi' tajben i yuch' i yalobil mi' m̄amben ts'ac cha'an mi' p'ujp'uben ti' jol cha'an mi' ch̄amel jini uch'. Che' mi yujtel i yots̄aben jini ts'ac mi m̄ac c̄achben i jol yic'ot pisil. Ti yijc'̄lal mi' joben i jol yic'ot xapom cha'an mi' loq'uel jini ts'ac. Ma'anic i b̄aq'uen cha'an mi' bojquel i tsutsel i jol i yalobil cha'an ti' p'̄at̄lel jini ts'ac.

Mi tsa' lac taja sʌsʌc bʌ uch', yom mi lac ts'aj
lac bujc ti ticʌw bʌ ja' yic'ot yom mi lac juc' lac bujc
yic'ot plancha cha'an che' jini mi' chʌmel jini sʌsʌc bʌ
uch'. Jini sʌsʌc bʌ uch' mi' yʌq'ueñonla jontol bʌ c'ajc
i c'aba' tifo. Ili c'amʌjel mi' tsʌnsañonla.

María cuida bien a sus hijos. Cuando les encuentra piojos, compra polvo D. D. T., y lo riega en su cabeza para matar los piojos. Así les deja amarrada la cabeza con un pañuelo. Al día siguiente los baña bien con jabón para que salga el polvo. No tiene miedo que su cabello se caiga por causa del D. D. T.

Si encuentra piojos blancos, remoja la ropa en agua caliente o la plancha. Los piojos blancos traen una fiebre llamada tifo. Esta enfermedad mata.

JINI LECO BA OJBAL MUCUL JACH MI' TSANSAÑONLA

Mi' jisan lac puputs.

Mi' tsansañoŋla.



Jini Juan yujil cha'an mach uts'atic mi' cha'len tujb ti lum. I chañal i tujb jini woli ba ti leco ba ojbal mu' ba i choc ti lum, mi yaq'ueñoŋla jini leco ba ojbal ja'el. Jini leco ba ojbal mi' mejlel i toy yan taco' ba lac pi'lob. Jini i chañal tac an ti' ts'uben. Mi' ñumel ic', mi' wejlan letsel. Che' jini yaño' ba lac pi'lob mi' sic' ochel jini ic'. Ya'i mi' taj jini c'amajel.

TUBERCULOSIS: EL ASESINO SILENCIOSO.....

Destruye los pulmones.

Destruye la vida.

Juan sabe que no es bueno escupir en el suelo. Los microbios de la saliva producen tuberculosis. La tuberculosis se transmite de persona a persona. Los microbios están en el polvo y los lleva el aire. Luego la gente los aspira.

JIÑACH MI LA CUBIN CHE' AN JINI LECO BA OJBAL.

Mi' chan lujb'esañonla.

Mi' yaj'esañonla.

Mi' yʌq'ueñonla lac cha'len bu'lich ti ac'ʌlel.

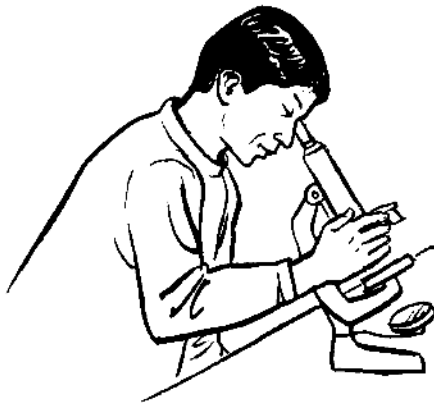
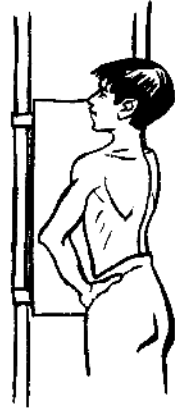
Mach sumuquic i bʌl lac ñʌc'.

Mi lac cha'len ojbʌl ti tsʌts.

I tajol jach mi lac tujban ch'ich'.

BAJCHE' MI' MEJLEL LAC ÑA'TAN MI
JIÑACH LECO BA OJBAL.

Mi mejlel laj q'uejlel yic'ot Rayos X.



Che' ja'el mi mejlel laj
q'uel yic'ot q'uelo'ta'ʌl.

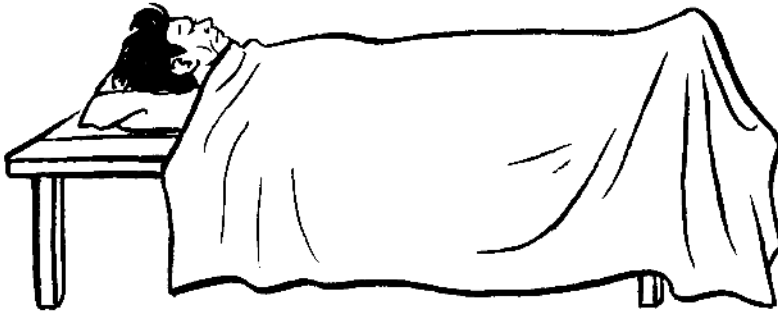
JINACH YOM CHA'AN MI' LAJMEĻ JINI LECO BA OJBAL

Yom bajñel mačbil ti tsalĻ.

Yom c'aj o. CabĻ ora yom mi' c'aj i yo. Mach
yomic mi' cha'len e'tel.

Yom i ts'acal jini c'amajel.

Yom mi' ch'am ti acuxan tac yic'ot cabĻ
uw yom mi' masan jini petsel tac ba ts'ac.



ESTOS SON LOS SINTOMAS DE LA TUBERCULOSIS:

Fatiga continua.

Pérdida de apetito.

Pérdida de peso.

Tos constante y a veces

Sudores nocturnos.

con sangre.

LA TUBERCULOSIS SE DESCUBRE POR MEDIO DE:

Rayos X.

Análisis del esputo.

La tuberculosis se ataca con:

Aislamiento.

Alimentos nutritivos.

Descanso. Se cuidan por muchos días sin hacer ningún
trabajo para así obtener un descanso completo.

Medicina. Reciben inyecciones y toman pastillas por
muchos meses.



JINI TOJ BA OJBAL

Che' mi' c'otel Juan ti' yotot mi' joch loq'uel jini ach' b^ i bujc. Mi' l^p jini tiquim b^ i bujc. Mi ma'anic jini tiquim b^ i bujc, mi' bucht^l ti' t'ejl c'ajc cha'an mi' tiquesan i bujc. Che' woli ti bu'lich ma'anic mi' bucht^l ba' mi' ñumel cab^l ic'. Mi woli yubin sijmal mi' m^c i yej che' mi' cajel ti ja'tsijn yic'ot che' mi' cajel ti ojbal. Ma'anic mi' ts'ujts'uben i yej jini a^l che' woli ti sijmal yic'ot che' woli ti ojbal.

Che' mi' cajel ti sijmal mi' m^san jump'ejl
aspirina yic'ot jump'ejl pote q'uixim ba ja'. Che' jini
mi' majlel ti ñoltal. Mi' wen mos i b^ yic'ot tsuts.
Mi' bon i pam yic'ot i bic' yic'ot i ñi' yic'ot ts'ac i
c'aba' mentolato.

Cuando Juan llega a la casa, se quita la ropa mojada y se pone ropa seca. Si no tiene ropa seca, se sienta cerca del fuego. Se seca. Si está sudando, no se sienta en la corriente de aire.

Si tiene catarro, se tapa la boca cuando estornuda o tose. No besa la boca de la criatura cuando tiene catarro.

Cuando siente que le va a dar catarro, toma una aspirina con una taza de agua caliente y se va a acostar, tapándose con chamarras. Se pone mentolato en la frente, en la garganta y en la naríz.



Q'uele jini Pedro i yalobil María. Wen i t'ojol i wut. Wen jujp'em. Mach ti pejtelelic ora mi' c'am'an. Che' jal to mi caj i yilan pañamil, jini María tsi' c'uxu axante' yic'ot xch'ajuc yic'ot tumut yic'ot we'e'lal. Che' tsi' yil pañimil i yalobil, tsi' tsepbe i mujc yic'ot junq'uejl tsiji' baxilete. Tsi' b'ac'ax yic'ot sac bax pisol. Wan chajpabilix i cha'an jini pisol che' jal to mi caj i yilan pañimil i yalobil.

I ña' jini alal mi' wen ts'ansan ti junjump'ejl q'uin. Ti yuxp'ejljax to uw tsa' caji i yaq'uen i bal i ñac'. Mi yaq'uen i c'ux i c'añel tumut che' tic'anix. Yic'ot ja'el mi yaq'uen i ya'lel alaxax ti cuchara ti junjump'ejl q'uin. Ma'anic baqui ora mi' jach'ben i waj i yalobil come yujil che'ach mi mejlel i taj i c'amajel jini alal.

Che' anix cha'p'ejl i jabil, ma'anix tsi' chʌn aq'ue i chu'un i chu' come jini i ya'lel i chu' ma'anix mi' ñaj'esan jini alʌl. Che' ja'el ti pejtelel ora mi' lojquesan ja' cha'an mi' yʌq'uen i jap jini alʌl.

Mi woli' cha'len ja'ta' jini alʌl, mach yomic mi la cʌq'uen azucar, come jini azucar mi' ñumen techben i ja'ta'. Che' wocol mi yubin jini alʌl, mi' wen mosben i ñʌc' cha'an ma'anic mi yubin tsʌñal. Come jini tsʌñal mi' ñumen techben i ja'ta'. Jini María lotbil i cha'an ts'ac cha'an ja'ta'. Che' mi' c'am'an jini alʌl, ti ora jach mi yʌq'uen i jap. Mi ma'anic i cha'an ts'ac, mi' majlel ti ora cha'an mi' mʌn ya' ba'an xchon ts'ac.

Ma'anic mi' yʌq'uen i yʌsin chuqui tac bibi'. Mi tsa' yajli i yʌlas ti lum, jini i mama mi' bʌc' lotben cha'an mi' pocben. Ti junjump'ejl q'uin jini María mi' misun i yotot. Che' mu' to caj i misun i yotot ñaxan mi' tsiycan ti ja' jini mal cha'an ma'anic mi' wen tejchel cabʌl ts'uben. Che' woli ti alas jini alʌl ya' ti lum, mi' yʌq'uen pojpp cha'an ya'i mi' buchtʌl cha'an ma'anic mi' taj i c'amʌjel.

¡Mire a Pedro, el hijito de María! Es muy bonito. Es muy gordo. Se enferma muy poco. Antes del nacimiento, María comía toda clase de verduras, huevos, y carne. Cuando nació, le cortó el ombligo con una navaja nueva y lo envolvió en un pedazo de tela limpia que estaba guardando para esta ocasión.

Su mamá lo baña diariamente. A los tres meses, le empezó a dar más de comer. Le daba yema de huevo cocido. Con una cuchara le daba un poco de jugo de naranja diariamente. Nunca le masticó su comida, porque sabe que así se pegan las enfermedades. A la edad de dos años ya no le dio de mamar, porque su leche ya no alimentaba. Siempre hierve el agua que bebe la criatura.

Si el niño tiene diarrea, entonces no le da azúcar. El azúcar le hace daño. Cuando está delicado, le envuelve bien su estómago para que no sienta frío. Porque si siente frío, le da diarrea.

María tiene guardado un remedio para la diarrea. Cuando se enferma el niño, luego se lo da. Si no tiene remedio, se va luego a buscarlo con la enfermera.

No le da para que juegue nada que esté sucio. Si su juguete se le cae al suelo, su mamá lo lava. María barre la casa diariamente. Antes de barrer la casa riega el piso con agua para que no se haga mucho polvo. Cuando la criatura está jugando en el suelo, ella le pone un petate abajo para que no encuentre enfermedad.



Juan tsi' tsepe i tseñec' ti machit. Tsi' cλchλ ti' chañelal ya' ba' tsi' tsepe cha'an ma'anic mi' wen loq'uel i ch'ich'el. Che' tsa'ix tijq'ui ti loq'uel i ch'ich'el, tsi' jiti cha'an ma'anic mi' sijt'el i tseñec'. Ma'anic tsi' yλq'ue tan mi oc'ol mi pimel tac ti' lojwel. Ma'anic chuqui tsi' wis aq'ue i lojwel. Mach uts'atic mi la cotsλben lac lojwel ili tac come jiñλch mi' yλc' ti sijt'el.

Tsi' pixi i lojwel yic'ot sac b^ pisil cha'an ma'anic mi' bib'an ya' ba' lojwem. Mi an juntiquil yujil b^ i sujmllel ts'ac, ñumen uts'at mi lac pasben cha'an jiñach mi' ts'^can. Uts'at ja'el jini ts'ac mu' b^ i chojñel ti tejclum tac. Mi mejlel lac poc lac lojwel yic'ot ts'ac i c'aba' Agua Oxigenada. Che' ja'el an ts'ac cha'an ma'anic mi' pujquel i chñal tac. I c'aba' jini ts'ac jiñach Sulfathiazol.

Juan se cortó la pierna con un machete. Para que no sangrara mucho, la amarró arriba de la herida. Cuando le dejó de salir sangre, la desató para que no se le hinchara la pierna. No se puso cal ni lodo ni hierbas. No le echó nada. No es bueno ponerse esas cosas porque así se infecta la herida. Se vendó con una venda limpia para que no se ensuciara la herida. Si hay un enfermero, es mejor que el la vea.

Las medicinas de botica sirven. Se pueden lavar las heridas con Agua Oxigenada. Además, hay medicina que inhibe la propagación de los microbios. Se llama pomada Sulfathiazol.



I yalobil jini Juan tsi' pulu i c'^b. Jini i mama tsi' bombe i ts'^cal. Tsi' pixbe i pulel yic'ot sac ba pisil. Ma'anic tsi' b^c' jitbe ti cha'p'ejl uxp'ejl q'uin come tsi' ña'ta che'^ch mi' caj ti lajmel ti ora jach. Wersa yom mi laj q'uel cha'an ma'anic mi' bib'an ya' ba' tsa' puli.

El hijo de Juan se quemó la mano. Su mamá le echó vaselina. Se la vendó con una venda limpia. No lo desató por varios días para que se compusiera mas rápidamente. Es muy importante que no se ensucie una quemadura.



COLEM BA LAC PULIB

Jini colem ba lac pulib mi
mejlel i lu' tajonla ti ora jach.
Mi' tsansañoŋla. Che' ja'el
mi' cʌy i yejtal tac ti lac tojlel.
Jini colem ba lac pulib mi
mejlel i tajonla che' temel

añoŋla, anquese ma'anic mi lac tʌl jini lac pi'ʌl am ba
i cha'an. Mach yomic mi lac tʌlben mi i wʌyib, mi i
mosil, mi i bujc, mi chuqui jach mi' c'ʌn ame mi lac
taj jini c'amʌjel ja'el. Jini c'amʌjel yujil i tsansañoŋla.
Jini colem ba lac pulib mi mejlel i lu' taj jini año' ba
ti jump'ejl colem tejclum. Mi mejlel i taj jini alobob
yic'ot winicob, x'ixicob, yic'ot ch'itoñoŋob, xch'oc tacob.
Stsʌnsayajʌch. Ma'anic mi' p'untañoŋla.

LA VIRUELA.

La viruela es una enfermedad contagiosísima. Mata o deja
marcas para toda la vida.

La viruela se contagia con el contacto o simplemente
acercándose a una persona enferma. Los artículos, ropas de
cama y personales, usados o tocados por un enfermo de viruela,
son portadores de la muerte. La viruela ataca a toda una
población, sin excepción de edad, sexo o raza. Es una asesina
sin misericordia.



JINI VACUNA

Jini vacuna, an i p'at'alel
cha'an mi coltañonla. Baqui
jach mi' ch'Λmob jini vacuna,
mi mejlel i chΛn ch'Λmob che'
ti' yorajlel tac mi' yΛjq'uel. Che' jini, jini colem bΛ lac
pulib ma'anix mi' chΛn tajonla. Che' mi lac ch'Λm jini
vacuna, mach mejlic mi lac tΛl yic'ot laj c'Λb. Che'
ja'el mach mejlic mi lac pix yic'ot bibi' bΛ pisil ya' ba'
mi' yotsΛntel ame mi' yΛc' i pujwil.

LA VACUNA.

La vacuna significa seguridad. En sitios donde toda la gente se vacuna periódicamente, la viruela desaparece. Sin embargo la vacuna no se debe tocar con la mano ni cubrirla con una venda sucia porque se infecta.

Che' mi lac ch'Λm jini vacuna
 mach wocolic come ma'anic
 mi' tsΛnsañonla. Che' ja'el
 ti waxΛcp'ejl jach q'uin mi'
 mel i ye'tel ti lac tojlel. Che'
 jini, chajpΛbil lac bΛc'tal ti uts'at cha'an ma'anic mi'
 tajonla jini c'amΛjel. Che' mi lac ch'Λm jini vacuna, i
 tajol jach c'ux mi la cubin ya' ba' mi' yotsΛntel. Che'
 ja'el, mi' yΛc' ti tsoy'an ya' ba' mi' yochel. Pero jini
 mi' tsictesan cha'an chajpΛbilix lac bΛc'tal.



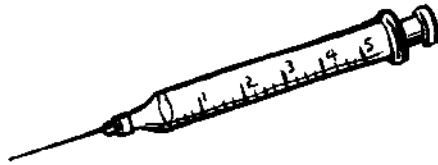
La vacunación es una cosa sencilla e inofensiva. En un período de unos ocho días desarrolla en el cuerpo la inmunidad contra la viruela. Si el brazo se siente adolorido y se forma una vejiga es síntoma de que la vacuna está prendiendo o en proceso de inmunizar.

Ji'Jic' Ojbal

Che' mi' cajel jini ji'jic' ojbal, lajal mi' tejchel bajche' jini toj b^ ojbal. Pero che' mi' ñumel jump'ejl semana, jini c'am b^ mi' cajel i jic' jini ojbal. Ti' c'unte' c'unte' mi' ts^ts'an jini ojbal. An mi' jumuc' ch^mel cha'an jini ojbal. Che' ja'el mi' cha'leñob xej. Mi' xejtañob loq'uel i b^l i ñ^c'. Che' mi' xejtan, wersa yom mi' cha' aq'uentel yamb^ i b^l i ñ^c' cha'an che' jini ma'anic mi' jilel i p'^t^lel. Mach mejlic mi lac wen taj ti m^ñol i ts'^cal jini ojbal. Mi' jalijel jini ji'jic' ojbal cha'p'ejl o uxp'ejl uw ti' tojlel ti junjuntiquil. Che' jini mi' lajmel. Mi tsa' tejchi yic'ot ts^ts b^ c'ajc, mi wocol cha'an mi' jap ic', che' jini wersa yom mi' b^c' ch^m ts'ac ti ora jach.

Jini c'am b^ yom mi' wen cantan i b^l. Che' ja'el mach yomic mi' cha'len ts'^mel ti colem ja' mi ti al^ ja'. Mach yomic mi' cha'len ts'^mel ti ts^awan ja' come mi' ñumen ts^ts'an jini wocol. Jini al^lob woli b^ i yubiñob jini ji'jic' ojbal mach yomic mi' cha'leñob alas yic'ot yaño' b^ al^lob come che'^ch mi' b^c' pujquel. Che' an juntiquil woli b^ i yubin ji'jic' ojbal, mi tsi' cha'le ojbal ti' t'ejl jini mach b^ anic i cha'an mi' mejlel i yaq'uen i ch^ñ^l jini ya' b^ an ti' t'ejl. Che' ja'el

mach ti orajic mi' cajel. Jinto che' ñumenix cha'p'ejl semana mi' cajel ti ojbal ja'el. An vacuna ti acuxan cha'an jini allob ch'och'ocob to b^, cha'an ma'anic mi' tajob jini ji'jic' ojbal. Che' anix uxp'ejl i yuwil jini alal, yom mi' ch'^m jini vacuna.



TOSFERINA.

La tosferina empieza como una tos simple. Pero después de pasar una semana el enfermo comienza a tener paroxismos de tos. Y poco a poco se va empeorando la tos. Algunos se privan. Otros vomitan. Si vomitan lo que comen deben de volver a darles de comer para que no se debiliten. Es sumamente difícil conseguir medicina para la tosferina. Lleva como de dos a tres meses la recuperación de esa enfermedad. Mas si el paciente tiene una calentura alta y si tiene dificultad en respirar, entonces debe recibir medicina inmediatamente.

El enfermo debe cuidarse muy bien. No debe de tomar baños de vapor, porque esto empeora al enfermo. Los niños que tengan tosferina no deben de jugar con otros niños, porque es muy contagiosa. Cuando una persona se acerca a otra persona que tenga tosferina, la persona enferma al toser transmite el microbio. Esta enfermedad no aparece sino hasta después de dos semanas de haber sido contagiado de ella. Para los niños pequeños hay inyecciones inmunizantes contra la tosferina. Si la criatura ya tiene tres meses debe ser inmunizada.

BIQUIT BA LAC PULIB

Che' ja'el jini biquit b^ lac pulib mi' pujquel ti ora jach. Jini cha'an mi an juntiquil woli b^ i yubin jini biquit b^ lac pulib mach yomic mi' tempa i b^ yic'ot yaño' b^ cha'an ma'anic mi' puc majlel. Che' mi' tejchel, ñaxan mi' cajel sijmal yic'ot ja'el ch^ch^c lac wut yic'ot c'ux che' mi laj q'uel jini q'uin. Ma'anic mero i ts'^cal b^ ili c'am^jel. Mi wen c'ajc woli yubin, mi an cab^l ojbal, mi wen c'ux i wut ja'el, an ts'ac cha'an mi' coltan. Mi wocol mi yubin cha'an mi' jap ic', wersa yom mi' ch'^m ts'ac. Ma'anic vacuna cha'an ili biquit b^ lac pulib.

SARAMPION.

Así también el sarampión es muy contagioso. Por eso es muy importante que la persona que está enferma de sarampión no se junte con otros. Empieza con catarro, los ojos inyectados, y dolor de ojos al mirar la luz. No hay medicina específica para el sarampión. Si tienen una calentura alta, mucha tos, y dolor de los ojos hay medicinas para aliviar estos síntomas. Si tiene dificultad de respirar, debe de todas maneras recibir algún medicamento. No hay inmunización contra el sarampión.



C'AJC YIC'OT TSAÑAL

Jini c'ajc yic'ot tsañal mi' tajonla che' mi' c'uxonla jini uch' ja' i c'aba' anopheles. Jini uch' ja' mi' japben i ch'ich'el juntiquil winic woli b^ i yubin c'ajc yic'ot tsañal. Ti wi'il mi' cha' c'ux jini lac pi'^l jini uch' ja'. Che' jini mi' c^y jini c'am^jel ti' tojlel jini c'oc' b^.

Pero ma'anic mi' b^c' cajel ti ora, jinto mi' ñumel cha'p'ejl semana. Che' jini mi' cajel ti c'ux la col, yic'ot mi la cubin c'ux b^quel yic'ot lac b^c'tal ja'el. Ti' wi'il mi' cajel c'ajc yic'ot tsañal.



Che' mi' tsañan jini c'ajc, jini c'am b^ mi' poj yubin
ts'ita' i tijicñayel. I tajol jach jini c'ajc yic'ot tsañal
an i joch q'uin. I tajol ja'el ma'anic. Jini c'ajc yic'ot
tsañal mi' wen jisan lac ch'ich'el. Wen s^s^c lac wut
mi' mel. Jini cha'an wen c'un pañimil mi la cubin.
Jini cha'an ñumen uts'at che' mi lac b^c' m^s^ben i
ts^cal ili c'am^jel ti ora jach.

PALUDISMO.

El paludismo se contagia por medio de un mosquito llamado anopheles. Este mosquito chupa la sangre de una persona enferma con paludismo. Y después pica a una persona sana y así transmite esta enfermedad. Los síntomas de esta enfermedad no aparecen sino hasta después de dos semanas. Comienza con dolor de cabeza y decaimiento del cuerpo. Y después vienen escalofríos y calentura. Cuando pasa la calentura el enfermo se alivia un poco. Pero generalmente los escalofríos y calentura atacan diariamente, cada dos o cada tres días. El paludismo deja a la persona muy pálida y completamente débil. Por eso es muy necesario que se tome la medicina para cortar esta enfermedad lo mas pronto posible.

Juan yic'ot i yijñam mi' ña'tañob cha'an mux i mejlel ti lajmel i c'am^jel ti ts'ac. Ti c'unte' c'unte' mi' lajmel. Che' ja'el mi' ña'tan cha'an ma'anic mi mejlel ti lajmel ti jump'ejl jach q'uin. Jini cha'an mi' ñop i wen c^ntan i b^ cha'an ma'anic mi' cha' tejchel i c'am^jel. Che' mi' wen c'am'an mi' ña'tan cha'an ñumen uts'at mi' s^clan majqui mi' ts^c'an. W^le ma'anic mi' s^clan xwujt, come jini xwujt wen yujil lot. Mi' y^q'ueñonla lac to'o jisan lac taq'uin. Ñumen uts'at mi lac s^clan juntiquil yujil b^ i choñol ts'ac. Jini yujil chuqui ti ts'ac mi caj i y^c' cha'an junjunchajp c'am^jel tac. Ya' tsiquil mi m^s^bil o mi ti acuxan tac. Anquese letsem i tojol jini ts'ac pero ma'anic chuqui mi' cha'len mi tsa' lac tojo lujump'ejl pesu cha'an junjunwojl cha'an mi laj coltan jini c'am b^ . Pero jiñ^ch uts'at. Mach uts'atic mi lac to'o aq'uén joc'al pesu jini xwujt cha'an i tojol i ye'tel.

Juan y su mujer comprenden que sanar de una enfermedad requiere paciencia. También saben que uno no se compone en un día. Por eso hacen la lucha y son aseados para no enfermarse. Si se enferman seriamente, saben que es preciso buscar quien los cure. Ahora no buscan curanderos. Los curanderos engañan mucho y malgastan mucho dinero con ellos. Es mejor consultar con un doctor. El sabe que medicina dar para cada enfermedad ya sean inyecciones u otro remedio. La medicina cuesta, pero es mejor pagar diez pesos por una medicina que va a ayudar al enfermo que pagar cien pesos al brujo.

Iliyi jiñach xwujt. Mach uts'atic i ye'tel.



El lenguaje utilizado en esta edición no está vigente pero es útil como antecedente de las ediciones posteriores

Ñumen uts'at mi lac majlel lac m^Λn ts'ac ya' ba'an
xchoño' ts'ac.



I TS'ACAL LAC CH'ICH'EL			
I c'aba' ts'ac	12 i jabilel c'ALAL winiquix	4 - 12 i jabilel	Mach to b ^h tajbilic i cha'an ch ^h amp'ejl jab
Tónico Bayer	Jump'ejl colem cuchara ti s ^h c'ajel, ti xinq'uinil yic'ot ti ic'ajel.	Jump'ejl a ^h cuchara ti s ^h c'ajel, ti xinq'uinil yic'ot ti ic'ajel.	Jump'ejl a ^h cuchara ti s ^h c'ajel jach
Combex con Extracto de Hígado	12 i jabilel c'ALAL winiquix	4 - 12 i jabilel	Mach to b ^h tajbilic i cha'an ch ^h amp'ejl jab
Dayamíneral	Jump'ejl centímetro uxyajl ti jump'ejl semana.	Ojhil centímetro uxyajl ti jump'ejl semana.	Ojhil centímetro uxyajl ti jump'ejl semana.
	12 i jabilel c'ALAL winiquix	4 - 12 i jabilel	Mach to b ^h tajbilic i cha'an ch ^h amp'ejl jab
Sulfato Ferroso	Jump'ejl colem cuchara ti s ^h c'ajel yic'ot ti ic'ajel	Jump'ejl colem cuchara ti s ^h c'ajel tac jach	Jump'ejl a ^h cuchara ti s ^h c'ajel yic'ot ti ic'ajel tac
	12 i jabilel c'ALAL winiquix	8 - 12 i jabilel	4 - 8 i jabilel
Levadura de Cerveza	Jump'ejl ti s ^h c'ajel, ti xinq'uinil yic'ot ti ic'ajel	Jump'ejl ti s ^h c'ajel yic'ot ti ic'ajel	Jump'ejl jach ti s ^h c'ajel tac
	12 i jabilel c'ALAL winiquix	8 - 12 i jabilel	4 - 8 i jabilel
	Ch ^h ampets ti s ^h c'ajel, ti xinq'uinil yic'ot ti ic'ajel	Ch ^h ampets ti s ^h c'ajel yic'ot ti ic'ajel	Ch ^h apets ti s ^h c'ajel yic'ot ti ic'ajel

Jiñach ili tac yom mi lac ch'am cha'an i ts'acal lac ch'ich'el yic'ot i ts'acal lac p'ab'lel, pero che' mi lac ch'am, i p'isol jach yom mi lac ch'am. Mach yomíc ñumen. Che' mi la cap jini i ts'acal lac ch'ich'el, ñaxam yom mi laj c'ux lac waj. Ti wi'il mi la cap.

I CHA'AN ALOBOB JACH							
Poty-vi-sol	<p>Cha'p'ejl i yuwil c'ʌʌʌ jump'ejl jab An i p'isonib ti ts'ac. Ti junjump'ejl sʌc'ajel mi lac but' ti ojʌil. Mi lac pets' ochel ti' yej aʌʌ.</p> <p>Mi an jump'ejl i jabilel c'ʌʌʌ chʌmp'ejl i jabilel Ti junjump'ejl sʌc'ajel yom mi' jap jump'ejl jini chʌchʌc bʌ ts'ac. Ti ic'ajel mi' jap jump'ejl jini sʌsʌc bʌ ts'ac. Che' i yorajel cha'an mi' japob, yom mi lac ts'ita' tʌʌ jini ts'ac ti laj c'ʌb cha'an mi' ts'ita' c'un'esan. Mi lac tsep loq'uel i ni', mi lac pets' ochel ti' yej aʌʌ.</p>						
Vi Syneral							
I TS'ACAL CH'OX							
Tiro Seguro	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">12 i jabilel c'ʌʌʌ winiquix</td> <td style="width: 33%;">8 - 12 i jabilel</td> <td style="width: 33%;">Mach to bʌ tajbilic i cha'an jo'p'ejl jab.</td> </tr> <tr> <td>Junwojl</td> <td>Ojʌil jach yom mi' jap</td> <td>Mach i cha'anic. Mach yomic mi' jap.</td> </tr> </table>	12 i jabilel c'ʌʌʌ winiquix	8 - 12 i jabilel	Mach to bʌ tajbilic i cha'an jo'p'ejl jab.	Junwojl	Ojʌil jach yom mi' jap	Mach i cha'anic. Mach yomic mi' jap.
12 i jabilel c'ʌʌʌ winiquix	8 - 12 i jabilel	Mach to bʌ tajbilic i cha'an jo'p'ejl jab.					
Junwojl	Ojʌil jach yom mi' jap	Mach i cha'anic. Mach yomic mi' jap.					
	BAJCHE' MI LA CAP						
	<p>Yom mi lac wen nijcan cha'an juntajal i'ic' mi' majlel. Mi la cap che' ic' to ti sʌc'ajel. Cabʌl yom mi la cap lojquesʌbil bʌ ja'. Ti junjumuc' jach yom mi lac cha' jap yambʌ. Ma'anic mi laj c'ux chuqui jach mi laj c'ux jinto yom i taj xing'uinił.</p>						
Fedal Piperin jarabe	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">12 i jabilel c'ʌʌʌ winiquix</td> <td style="width: 33%;">2 - 7 i jabilel</td> <td style="width: 33%;">Mach to bʌ tajbilic i cha'an cha'p'ejl jab</td> </tr> <tr> <td>Jump'ejl cuchara ti sʌc'ajel, ti xing'uinił yic'ot ti ic'ajel</td> <td>Jump'ejl cuchara ti sʌc'ajel yic'ot ti ic'ajel</td> <td>Mi' jap jump'ejl aʌ cuchara ti sʌc'ajel yic'ot ti ic'ajel</td> </tr> </table> <p>Yom mi lac wen q'uel cha'an i p'isol jach mi la cap. Che'ach i p'isol mi la cap, pero jo'p'ejl jach q'un yom mi la cap. Jasʌl.</p>	12 i jabilel c'ʌʌʌ winiquix	2 - 7 i jabilel	Mach to bʌ tajbilic i cha'an cha'p'ejl jab	Jump'ejl cuchara ti sʌc'ajel, ti xing'uinił yic'ot ti ic'ajel	Jump'ejl cuchara ti sʌc'ajel yic'ot ti ic'ajel	Mi' jap jump'ejl aʌ cuchara ti sʌc'ajel yic'ot ti ic'ajel
12 i jabilel c'ʌʌʌ winiquix	2 - 7 i jabilel	Mach to bʌ tajbilic i cha'an cha'p'ejl jab					
Jump'ejl cuchara ti sʌc'ajel, ti xing'uinił yic'ot ti ic'ajel	Jump'ejl cuchara ti sʌc'ajel yic'ot ti ic'ajel	Mi' jap jump'ejl aʌ cuchara ti sʌc'ajel yic'ot ti ic'ajel					

I TS'ACAL VICHU			
Crystoids, Adultos	10 i jabilel c'ʌʌl winiq̄ux Mi' mʌsan jo'p'ejl jini ts'ac	8 - 10 i jabilel Mi' mʌsan cha'p'ejl jini ts'ac	6 - 8 i jabilel Mi' mʌsan uxp'ejl jini ts'ac
Crystoids, Niños	<p>JINACH I CHA'AN ALOBOB</p> <p>Mi an jump'ejl i jabilel, mi' mʌsan jump'ejl ts'ac. Mi an cha'p'ejl i jabilel mi' mʌsan cha'p'ejl ts'ac. Mi an uxp'ejl i jabilel, mi' mʌsan uxp'ejl ts'ac. Che' bajche' i jabilel, che'ʌch c'amel mi' mʌsan c'ʌʌl mi' taj wʌcp'ejl i jabilel.</p> <p>BAJCHE' MI LAC MʌSAN CRYSTOIDS</p> <p>Che' n̄umen ti xinq'uinil mi la cap purga. Ma'anic mi lac chan c'ux waj c'ʌʌl mi' n̄umel ac'ʌel. Ti sʌc'an che' wen ic' to yom mi lac mʌsan Crystoids. Yom mi lac wen q'uel bajche' c'amel yom. Mach yomic on mi lac mʌsan. Mi lac pijtan jinto lujump'ejl ora (jiʌch che' chanix q'uin). Che' jini mi lac cap yamba' purga cha'an mi lac poc lac n̄ac'. Che' jini mux i mejlel laj c'ux waj.</p> <p>Cabʌl yom mi la cap lojquesʌbil bʌ ja'. Ti junjumuc' jach yom mi lac cha' jap yamba'.</p> <p>Che' jach woxol mi' mʌsan Crystoids. Mach yomic mi' wis jach'.</p>		

I TS'ACAL TA'

Entero-Vioformo	<p>10 i jabilel c'ʌʌl winquix</p> <p>Cha'cha'pets uxyajl ti jump'ejl q'uin</p>	<p>3 - 10 i jabitel</p> <p>Mi lac t'ox ti ojfil jini ts'ac. Mi' ch'am ojfil tac chanyajl ti jump'ejl q'uin.</p>	<p>Mach to bʌ tajbilic i cha'an uxp'ejl jab</p> <p>Mi lac t'ox ti ojfil pero uxyajl jach mi' mʌsan ti jump'ejl q'uin</p>
Caosol	<p>10 i jabilel c'ʌʌl winquix</p> <p>Jump'ejl cotem cuchara</p>	<p>3 - 10 i jabitel</p> <p>Cha'p'ejl alʌ cuchara</p>	<p>Mach to bʌ tajbilic i cha'an uxp'ejl jab</p> <p>Jump'ejl alʌ cuchara</p>
Kaopectate	<p>Lajal mi' jajpel che' bajche' mi' jajpel jini caosol.</p> <p>Che' jach jini kaopectate ts'ita' xʌbʌlix yic'ot yambʌ ts'ac cha'an mi' ts'ita' lajmesan laj c'ux nʌc'.</p>		

Mi ch'ich' ta' woliyonla, mi mejlel lac mʌsan jini entero-vioformo temel yic'ot sulfadiazina. Mi' mʌsan jini sulfadiazina lajal i c'amel che' bajche' i c'amel entero-vioformo. Lajal lajal mi lac mʌsan. Mi woli ti ta' alob cha'an ti caj ch'ox, lolom jach mi lac tic'lan ti' ts'acal ta'. Wersa yom i ts'acal ch'ox.

Mi woli' cha'len ja'ta' alob, mach yomic mi la cʌq'uen azucar, come jini azucar mi' ñumen techben i ja'ta'.

I TS'ACAL C'UX BAQUEL							
Salisitato de Sodio	<p>10 i jabilel c'ʌʌʌʌ winiquix Jump'ejl ti sʌc'ajel, ti xing'uiniil yic'ot ti ic'ajel</p> <p style="text-align: center;">8 - 10 i jabilel Jump'ejl ti sʌc'ajel, ti xing'uiniil yic'ot ti ic'ajel</p> <p>5 - 8 i jabilel Jump'ejl ti sʌc'ajel yic'ot ti ic'ajel</p> <p>Che' jach mi lac mʌsan che' woli i wen tic'lañonta jini c'ux p'aquel</p>						
Irgapirina (jiñʌch acuxan)	<p>winicob, x'ixicob</p> <p>Mi lac ch'ʌm junts'ijt acuxan. Mi lac ñusan jump'ejl q'uin, mi lac ch'ʌm yamba junts'ijt ti yamba q'uin.</p>						
Aspirina	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">10 i jabilel c'ʌʌʌʌ winiquix</td> <td style="width: 33%;">6 - 8 i jabilel</td> <td style="width: 33%;">2 - 6 i jabilel</td> </tr> <tr> <td>Cha'cha'pets che' woli ti c'ux la col</td> <td>Junjumpets baqui jach ora woli ti c'ux</td> <td>Ojlil jach yom</td> </tr> </table> <p>Mach to bʌ tajbilic i cha'an cha'p'ejl jab</p> <p>Mi lac t'ox ti chʌnyajil. La' i jap yic'ot ja' ti cuchara</p>	10 i jabilel c'ʌʌʌʌ winiquix	6 - 8 i jabilel	2 - 6 i jabilel	Cha'cha'pets che' woli ti c'ux la col	Junjumpets baqui jach ora woli ti c'ux	Ojlil jach yom
10 i jabilel c'ʌʌʌʌ winiquix	6 - 8 i jabilel	2 - 6 i jabilel					
Cha'cha'pets che' woli ti c'ux la col	Junjumpets baqui jach ora woli ti c'ux	Ojlil jach yom					
Mejoral	Lajal jach i mʌsʌntel bajche' aspirina.						
Veganin	Lajal i mʌsʌntel bajche' aspirina.						

I TS'ACAL AMIBA			
Fedal-Ami, Adultos	10 i jabilel c'ʌʌʌl winiquix Cha'pets ti s'ac'ajel, jumpets ti xinq'uimil yic'ot jumpets ti ic'ajel Che'ach yom mi lac masan c'ʌʌʌl jump'ejl semana	5 - 10 i jabilel Jumpets ti s'ac'ajel, jumpets ti xinq'uimil, yic'ot jumpets ti ic'ajel c'ʌʌʌl jump'ejl semana	4 - 5 i jabilel Ojlil jach che' ti s'ac'ajel, xinq'uimil yic'ot ti ic'ajel c'ʌʌʌl jump'ejl semana

I TS'ACAL IC'UYEL	
Sal de Uvas Takazina, polvo	Jump'ejl aʌ cuchara mi la cotsan ti ojilil tasa q'uixin ja'. Japʌ ti ora jach che' mi yujtel ti loje. Ojlil aʌ cuchara xʌbʌl ti ojilil tasa q'uixin ja'. Mi mejlel la cap baqui jach ora woli i tic'lañonla jini ic'uyel.

I TS'ACAL XEJ			
Nablan Elixir	10 i jabilel c'ʌʌʌl winiquix Jump'ejl aʌ cuchara xʌbil ti q'uixin ja'	5 - 10 i jabilel Ojlil aʌ cuchara xʌbil ti q'uixin ja'	Mach to bʌ tajbilic i cha'an jo'p'ejl jab Mi lac xʌb jump'ejl aʌ cuchara ti cham-p'ejl cuchara ja'. Che' jini, mi la cʌq'uen i jap jump'ejl aʌ cuchara jini xʌbilix bʌ. Baqui jach ora woli i tic'lañonla xej mi mejlel la cap jini i ts'acal. Mi yom, mi mejlel la cap uxyajl che' mi ñumel q'uin.

LECO BA OJBAL	
Rimifon	<p>Mi lac mʌsan junjumpets uxyajl che' mi' nʌmel q'uin. Mi wen woliyonla ti ojbal, c'ʌʌl jump'ejl jab yom mi lac chʌn mʌsan ts'ac. Mi techel to woliyonla, jasʌl ojlit jab mi lac mʌsan ts'ac.</p> <p>Mi lac chʌm jump'ejl acuxan bajche' wʌle, mi lac nʌsan jump'ejl q'uin, mi lac cha' chʌm. Che'ʌch mi lac chʌm c'ʌʌl jump'ejl uw. Che' ti pejtetel mi lac chʌm jo'lujump'ejl jini dihidroestremomicina.</p> <p>Temel mi lac mʌsan yic'ot jini ts'ac i c'aba' Rimifon che' woli lac chʌm jini dihidroestremomicina ti acuxan. Jump'ejl uw mi lac chʌm jini acuxan tac, pero jal mi lac mʌsan jini petsel tac bʌ ts'ac. Che' an lac cha'an jini leco bʌ ojbal, WERSA yom mi laj c'aj la co. Mach mejllic mi lac wis cha'len e'tel. Jini c'aj o mero i ts'acalʌch ja'tel.</p>
Dihidroestremomicina	

TOJ BA OJBAL	
Despacilina Plus (400,000)	<p>10 i jabilit c'ʌʌl winiquix</p> <p>Jump'ejl acuxan ti q'uin c'ʌʌl uxp'ejl q'uin.</p> <p>An yambʌ i c'aba' tac jini Penicilina, pero lajal i c'ʌjmbal. Hidroacetina. Lajal i c'ʌjmbal.</p> <p>Uts'at jini penicilina tac mi an lac tsoy tac mach vomic i lajmel, mi an lac c'ux chiquin, mi wen sijt'libx lac wut cha'an ti caj i bʌquel la quej. Mi an i puwil tac tsoy, uts'at penicilina.</p>
	<p>4 - 10 i jabilel</p> <p>Jump'ejl acuxan ti q'uin c'ʌʌl uxp'ejl q'uin.</p> <p>mero alʌ to - 4 i jabilel</p> <p>Mi lac t'ox ti ojlit. Ojlit jach mi la cotsʌben ti q'uin c'ʌʌl uxp'ejl q'uin</p>

I C'ABA' TS'AC	I YE'TEL TS'AC	BAJCHE' MI LAJ C'AN
Sulfatazol Pomada	I ts'^cal lac lojwel yic'ot tsoy tac	Mi lac poc jini lac lojwel ti Agua Oxigenada. Mi lac bombe ti Sulfatazol. Mi lac pix ti sac b^ pisil.
Unguento Vitacilina	I ts'^cal lac lojwel yic'ot tsoy tac	Lajal mi laj c'an che' bajche' Sulfatazol. Lajal i c'^njibal ja'el.
Bengué	I ts'^cal lac p'aquel che' woli ti c'ux	Mi lac wen bomben baqui woli ti c'ux. Ts'ita' jal mi lac jajpin cha'an mi' wen q'uixnesan chuqui woli ti c'ux.
Benadryl Pomada	I ts'^cal sac' b^ ti lac p^ch^lel	Che' an i yejtal tac ba' woli ti sac', mi lac bomben jini Benadryl Pomada. Ma'anic mi lac pix. Che' jach mi lac cha' bomben baqui jach ora mi' cha' tic'^lanonla jini sac' b^ ti lac b^actal.
Terramicina Oftalmica	I ts'^cal c'ux wut	Uxyajl ti q'uin mi lac pets' ochel ti lac wut jini ts'ac. Mi wen wollyonla ti c'ux wut, mi mach yomic lajmel yic'ot Terramicina Oftalmica mi mejtel lac m^san sulfadiazina ja'el.
Vitamina K 25	Mi' m^c ch'ich'	Che' ñuc mi lac low lac b^, mi lac b^c' ch'^m junts'ijt acuxan cha'an mi' m^c ch'ich'. Mi mejtel lac cha' ch'^m cha'yajl, uxyajl mi woli i wen loq'uel ch'ich'. Mach wersajic mi lac wen pitatan. Mi mejtel lac cha' ch'^m che' ti ojlli jach ora.

se terminó de imprimir este libro
el día 31 de marzo de 1965
en la
Casa de Publicaciones en Cien Lenguas
MAESTRO MOISES SAENZ
del
Instituto Lingüístico de Verano, A. C.
Hidalgo 166, México 22, D. F.