

NDAJA CAJA Í NÁ A CÁNI CUEHE MÍ



Manual para la prevención
de enfermedades

362.1
N126

INTRODUCCION

NDAJA CAJA Í NÁ A CÁNI CUEHE MÍ

Manual para la prevención de enfermedades

en
mixteco de Silacayoapan

Biblioteca Daniel Cosío Villegas

Inventario 2007

EL COLEGIO DE MEXICO
362.1/N126



3 905 0104057 U

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

1985

362.1
U126

249147

362.1/U126 249147
INDIA CAJA E NA A CANI
CUTHE MI

362.1/U126 249147
Manual para la prevención
de enfermedades

mixteco de Silacayoapan

primera edición

Manual para la prevención
de enfermedades

en mixteco de Silacayoapan
y en español

84-116

México, D.F.
1985

2C

INTRODUCCION

Sahá ña sá quixi cuehe nu yo ta sahá ña coó ñayivi tiahva caja tátá xihín tata sahá ña cán quía nasacu ini i cahyí i libro yóho já ná ñahan java ñahan ña ndítahan caja í já ná a cáni cuehe mí.

Libro loho yóho nandaja i ña uni táhndá ta táhndá ña ñacahyí i nu cuítí cáhan sahá tindacú ñúhun tixi mí ñayivi ta cáhan ndá quiahva cuu caja í já ná a ndícuna chaca ri. Ta ña ñacahyí i chí ivi cáhan ndá quiahva ndítahan caja í já ná a cáni cuehe mí ta já ná a cáni a ña vehé ta cáhan ndá quiahva ndítahan caja í já ná a cáquini ñahan xixí. Ta ña ñacahyí i táhndá uni quía ñahan mí ndá quiahva caja í cavaha í nuú cohó cuun tixi já ná a cáxi quíti a. Ta já ná a quixi cuehe nu yo.

Mí libro loho yóho cáhyí i ña nuú ndihi ndó ña cáhan tñhun ndáhví. Ta mí libro yóho cáhyí i ña tñhun mí já ná cuu candaá vaha ini ndó ña cáchí a jáchí cáhan tñhun cáhan yo.

INTRODUCCION

2.ª. Aquesta és la primera part del treball. En ella es presenta el problema que es tracta i es descriu el mètode que s'ha emprat per a la seva resolució. A continuació es presenten els resultats obtinguts i es discuteixen les seves implicacions. Finalment, es fan algunes consideracions sobre el treball i es presenten les conclusions.

3.ª. Aquesta és la segona part del treball. En ella es presenten els resultats obtinguts i es discuteixen les seves implicacions. Finalment, es fan algunes consideracions sobre el treball i es presenten les conclusions.

4.ª. Aquesta és la tercera part del treball. En ella es presenten els resultats obtinguts i es discuteixen les seves implicacions. Finalment, es fan algunes consideracions sobre el treball i es presenten les conclusions.

TINDACÚ NÚHUN TIXI ÑAYIVI

Parásitos intestinales

Ta tin in jini loho ti ta ta loho jini yitucú pujaiva
ta loho a ta tin gácho valli nuy a ta na can quig
jascupum ti ni ti tixi ñayivi xihni tixi quiti viti.

Tindacú jandá yoho sáduhu ti tixi ñayivi xihni
tixi quiti viti ta queta ti ta cunni tixi ñayivi a ta cunni
tixi quiti. Joo na cunni yitini loho ti ta ta cunni queta ja
cássa táni tacu inca tindacú jandá sá ja ta mi a can.
Ta ta sa na jandá tindacú jandá yoho tixi ñayivi ja cássa
sáhu ti jandá pujaiva xiny ti táhuu jvi ndahá xihni
pujaiva nani ti. Andá ja cássa jani valli ti cunni ti ta
sáhu yó cunni tixi.

Ta ta cunni yó jandá sáhu quiti quiti nani tindacú
jandá yoho na ndáhuu caji i quig a quishva i namanj
ny cunni caji ti na cunni tixi ñayivi jachi ñayoho quig
ñayoho caji vaxi ny yó. Jachi ta cunni tixi ñayivi ja
xiny ego cachi ta sáxi ti na ja sáxi ti ndayí valli tindacú

Tindacú jahnda naní tenia

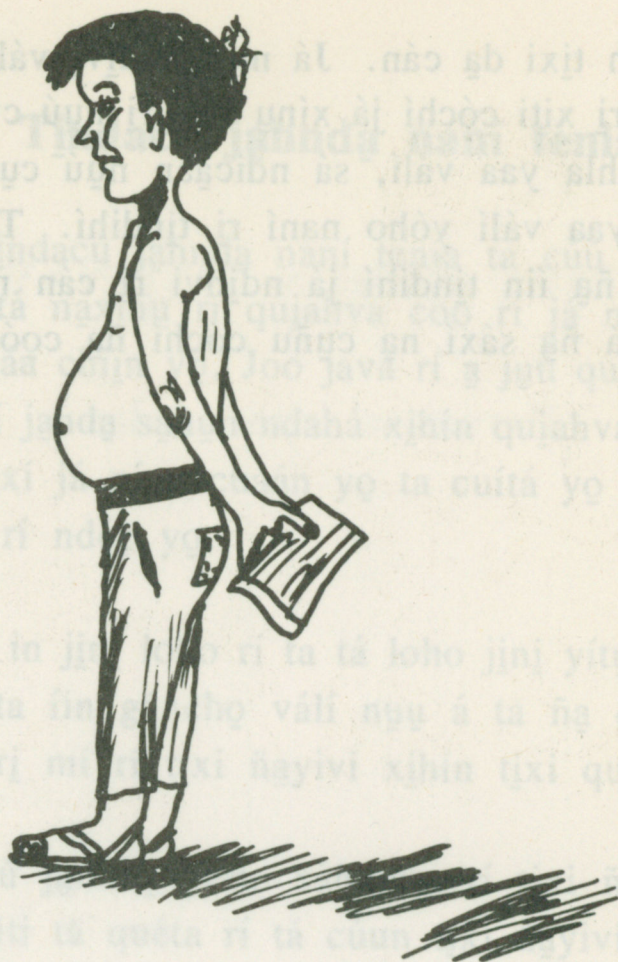
Íin tindacú jahnda naní tenia ta cúu rí in tícujú jahnda ta tá naxinu rí quiahva coo rí já ndáa rí tá quiahva ndáa chíin yó. Joo java rí a juú quiahva nání rí xínu coo rí janda sahun ndahá xihín quiahva nání rí. Tá ñúhun rí tixí já xínu cuáan yó ta cuítá yó cája rí jáchi xíhi ndihi rí ndée yó.

Ta iin in jiní loho rí ta tá loho jiní yítucú quiahva já loho a ta iin gáncho válí nuu á ta ña cán quía jácacuhun rí mí rí tixi ñayivi xihín tixi quítí viti.

Tindacú jahnda yóho sáñúhun rí tixi ñayivi xihín tixi quítí viti ta quéta rí tá cúun tixi ñayivi á tá cúun tixi quítí. Joo ña cúu yijíní loho rí tá ta coo naqueta já cásáa táhvi tucu inca tindacú jahnda saá jata mí a cán. Ta tá sa natíin tindacú jahnda yóho tixi ñayivi já cásáa sáhnú rí janda quiahva xínu rí tátuhun ivi ndahá xihín quiahva nání rí. Anda já cásáa jáni válí rí cúyu rí tá sáhan yó cúun tixí.

Ta tá cúni yó jándihí saha quíti quini naní tindacú jahnda yóho ña ndítahan caja í quía a quiahva í ñamaní nu cóchí caxí rí ña cúun tixi ñayivi jáchi ñayóho quía ñéhe cuehe vaxi nu yó. Jáchi tá cúun tixi ñayivi já xínu coo cóchí ta sáxí rí ña já sáxí rí ndivi válí tindacú

há ña sáxí na cuñu cóchí ña coó nachuḥu



Ticujú yaa válí

Ticujú naní Oxiuros cúu rí quití yaa válí joho ta xíca cūahā chá rí xoo cúentá mí yóho. Ta quini jáquihví rí nā válí ta tá quiahva ndeé jahndi iñú yúcú quiahva jáá nání rí. Ta tá quiahva nání chíin yó quiahva já nání rí jíhí ta sáñuhun rí tixi xiti cuíin nā válí xihín tixi xiti cuíin nā sáhnū viti. Ta mí rí jíhí yóho núu rí cáhā ná tá ñuú já sácú rí ndiví válí rí ta tá vaxi quéta rí já cásáá ndicají cáhā ná cája rí. Ta tá



cásáá mí ñayivi yóho ñéhe na cáha ná já cándoo ndivi
 válí mí tındacú yóho tixi chíin ná. Ta tá já cáa ndáha
 ná xíxi na já cuu cani cuehe na. Na valí cúu na catóo
 nahá caja já. Cúentá coo ndó xihín ná já ná a cani
 cuehe na.

Ta cuahá tañu cani cuehe yóho na tá sáxí na ñúhun
 á tá xíxi na ñahan ña cávaha in ñayivi na co víi ini.
 Xíñúhún cañan yó xihín na valí ña ná a tíhvi na ndáha
 ná. Xíñúhún ndahá vaha na tá nandihí nasahan na

chuun na jata véhe. Ta xínúhún ndahá na tá ná cācoo
na cuxu na viti. Ta cúnī cāhan ī xihīn ndo ña
xínúhún tahnda chíin yō já ná a cācuhun cuehe tixi a.

Inca tucu ña cuu caja í quía jáchuhu yó ticuīí xihí
ta xihīn mí ticuīí najáchuhu yō cán cuu ndicata í jata
cuīhi sáxí yō já ná a cāni cuehe mí.

Inca tucu tūhun cúnī cāhan ī xihīn ndo quía ña co
ndítahan toho cuju in ñayivi ndóho cuehe cája quití yaa
válí yóho xihīn inca ñayivi íin vaha jáchi cuu jáyaha na
cuehe yóho nuú ñayivi íin vaha. Tá ndóho ñayivi
cuehe yóho ndítahan cuju jīin na jáchi quití yaa válí
yóho a juú tá cūun tixi cuití na cána rí vaha. Cuahá
tañu cána rí tá quíji ñayivi ndóho mí cuehe yóho.
Cuahá tañu ndítahan java ñayivi rī tañu sávana sándixi
na quíji na. Xínúhún candaa ini ndó ña ndítahan
ndicata jīin ndó jahmá na quíhvi já ná a jáyaha cuehe
nu ndo.



Víchí tina

Ílin inca tucu t̃icujú naní víchí tina. Tá ná coho í t̃icují dó ñúhun ndiví v́alí rí yóho já xinu c̃o rí yóho sác̃o rí ini yiquí cuñu í. Java tañu xinu c̃o rí sác̃o rí ini náña ỹo á ini xíní túñi ỹo, nuú cuah̃a chác̃a ví tañu sá xinu c̃o rí cúu j̃it̃i sáhá ñayivi. Quití v́alí naní víchí tina yóho ndíhvi rí ini tina viti, mí quít̃i yóho sác̃o rí yiquí cuñu í jách̃i xihí t̃icují quini, dó yác̃o á dó cúyu ña yácá nu. Ta cáni cuehe yóho mí tá sáxí ỹo cuihi rí c̃o ná ndoo vah̃a. Tá ndóho in tina cuehe yóho cuu jáyah̃a rí ña nu ỹo xihín ña yácó ndaa cuití rí mí.



Rí naní “Anquilostoma”

Íln inca tucu t̃icujú loho naní anquilostoma ta s̃añuhun ri t̃ixi xiti cúiñ yo. Mi quít̃i loho yóho ndíhvi rí chí sahá ñayivi. Ná c̃ah̃añ i x̃ih̃iñ ndo ndá quiahva cája rí ndíhvi rí. Tá ñuhun rí yóho t̃ixi xiti cuiñ in ñayivi ta s̃ah̃añ ña cán cúun t̃ixi na nu ñuhun xutu inca ñayivi ta tá yáha uxu quiṽi já táhṽi rí cán tañu ña natatá ñayivi nu ñuhun cán.

Ta mí tañu já ná c̃aja í cuéntá x̃inu ñayivi c̃aja chúun nu ñuhun cán ta catóo ña cája chúun vichí ña ta mí tañu já s̃a x̃ica nuu t̃icujú rí s̃a natahṽi tañu ña

natatá ñayivi sahíin uxu quiví cán. Já cáán rí in yávi
ndíhvi rí chí saha mí ñayivi xíca nuu nu ñúhun cán.
Ta tá nandítahan rí in tuchu já cáán rí a já ndíco rí nīi
cuahan rí xíca rí tixi tuchu tátuhun tixi ivi yoo anda
quiahva xínu coo rí náña yo nu sáñuhun rí cája cuaha
rí ña núu xihín á.

Tóco ndihi ña nandicani i nu ndo yóho yáha ña á
quíxi a nu yo tá co ndáhá yo tá sácoo í xíxi ta tá ta co
ndícata í ñaha sáxi yo. Ndítahan caja vii yo xihín ña
xíxi ñayivi nuu i. Coto a ndíndójó ndo ndahá ndo tá
ná cacoo ndó cuxu ndó. Ñayóho cúu ndihi ña cáhan i
xihín ndó ñayivi nuu i.

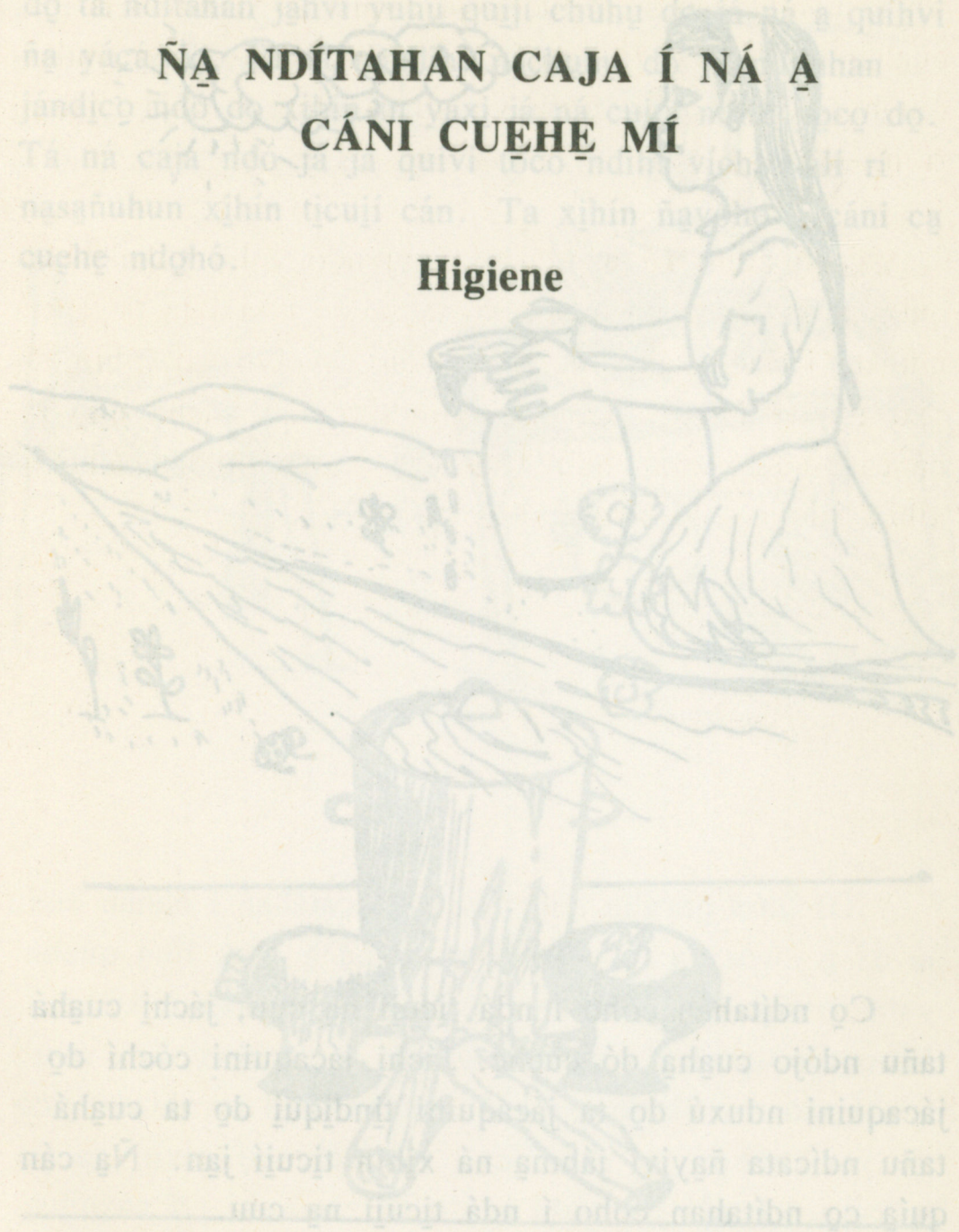
Rí nani "Andulostoma"

Ím inca tucu tiqui lobo nani andulostoma ta
sáñuhun rí tixi xiti cūjín yo. Mí quiví lobo yóho ndíhvi
rí chí saha ñayivi. Nā cahan i xihín ndo nda quishva
cája rí ndíhvi rí. Tá ñuhun rí yóho tixi xiti cūjín in
ñayivi ta sáhan na cūn cūn tixi na nu ñuhun xutu inca
ñayivi ta tá yáha uxu quiví já táhvi rí cān tañu ña
natatá ñayivi nu ñuhun cán.

Ta mí tañu já ná caja i cūntá xing ñayivi caja
chūn nu ñuhun cān ta cátoe na caja chūn vichi na ta
mí tañu já sa xíca nuu tiqui rí sa ngahvi tañu ña

ÑA NDÍTAHAN CAJA Í NÁ A CÁNI CUEHE MÍ

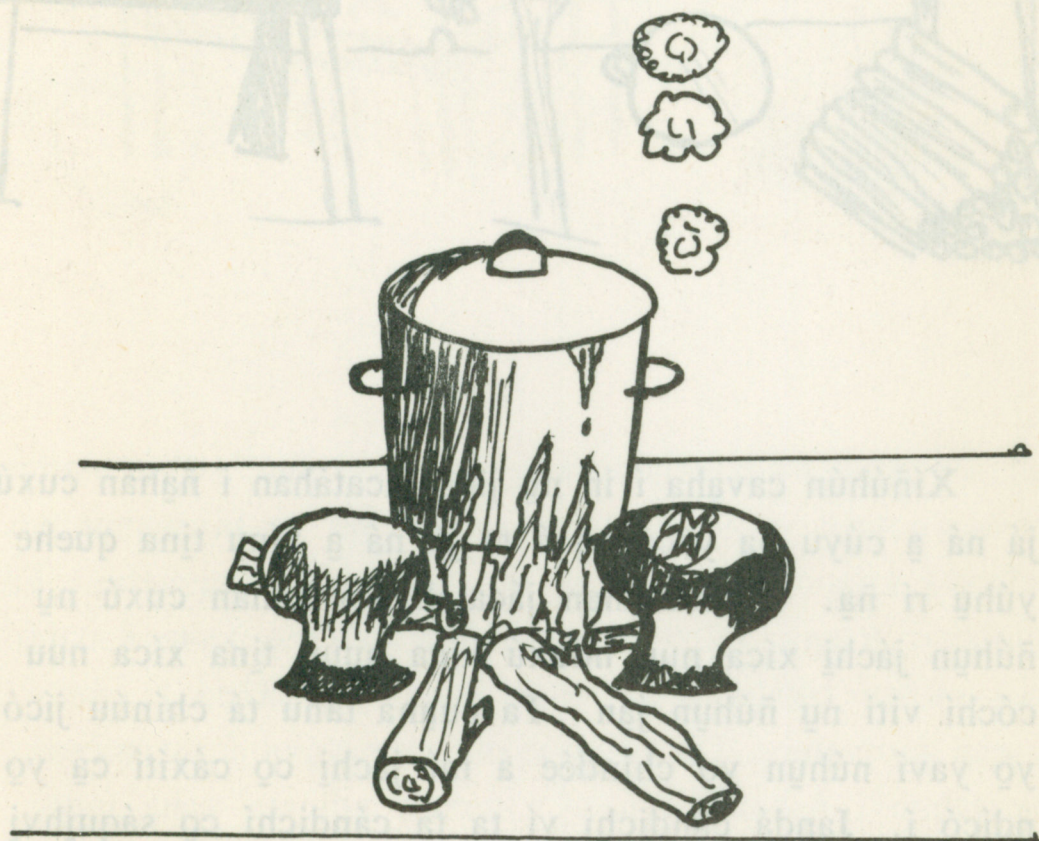
Higiene

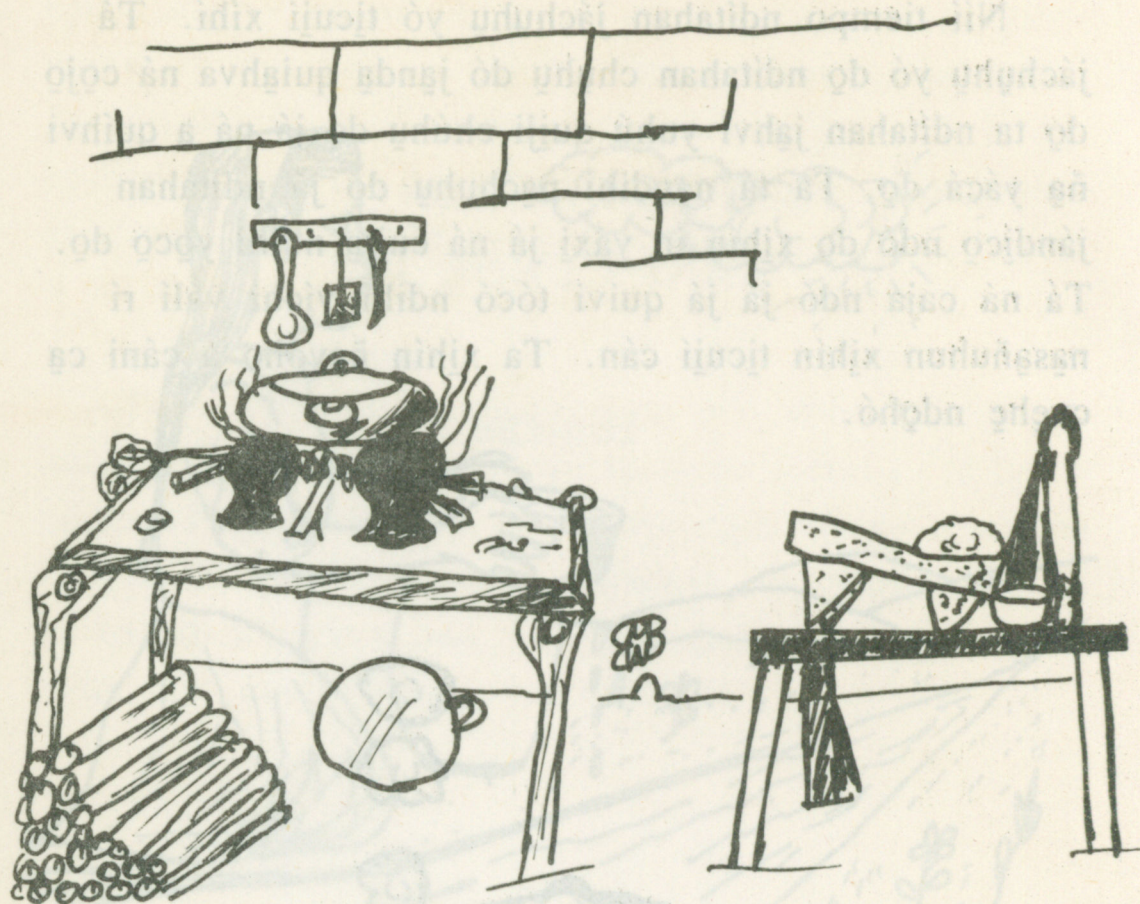




Cò ndítahan coho í ndá tìcuíí nà cuu, jáchì cuàhá tañu ndójo cuàhá dó cuehe. Jáchì jácaquini cóchí dọ jácaquini nduxú dọ ta jácaquini tìndiquí dọ ta cuàhá tañu ndícata ñayivi jáhma ná xihín tìcuíí jan. Ña cán quíà cò ndítahan coho í ndá tìcuíí nà cuu.

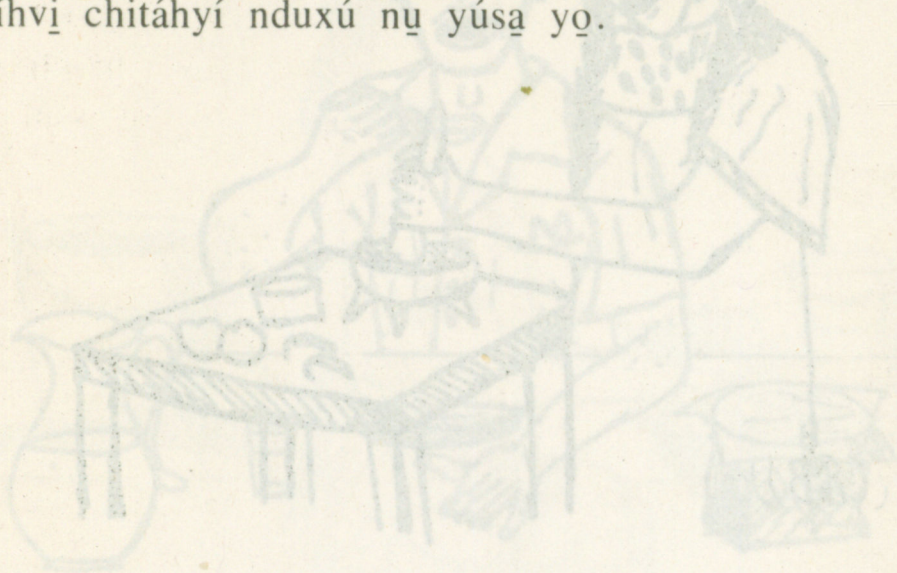
Níi tiempo ndítahan jáchuhu yó t̃icuií xíhí. Tá jáchuhu yó d̃o ndítahan chuhu d̃o j̃anda quiahva ná cojo d̃o ta ndítahan jahvi yuhú quiji chúhu d̃o já ná a quíhvi ña yácá d̃o. Ta tá ñandihi ñachuhu d̃o já ndítahan j̃andico ndó d̃o x̃ihín in yáxi já ná cuiṭa ndihi yoco d̃o. Tá ná caja ndó já já quivi tóco ndihi víchí válí rí ñasañuhun x̃ihín t̃icuií cán. Ta x̃ihín ñayóho a cáni ca cuehe ndohó.





Xíñúhún cavaha í in nū jícó jácátahan í ñahan cuxú já ná a cúyu ña yácá nū á ta já ná a xínū tina quehe yúhū rí ña. Cō ndítahan jácátahan í ñahan cuxú nū ñúhūn jáchī xíca nuu nduxú xíca nuun tina xíca nuu cóchí viti nū ñúhūn jan. Ta cuahá tañu tá chínúu jícó yō yaví núhūn yō chindée a mí jáchī cō cáxítí cā yō ndícó í. Jandá cándichi ví ta tá cándichí cō sáquihvī ñahan jata yō tá quiahva sáquihvī jata yō tá sáxítí yō nū ñúhūn ndícó í.

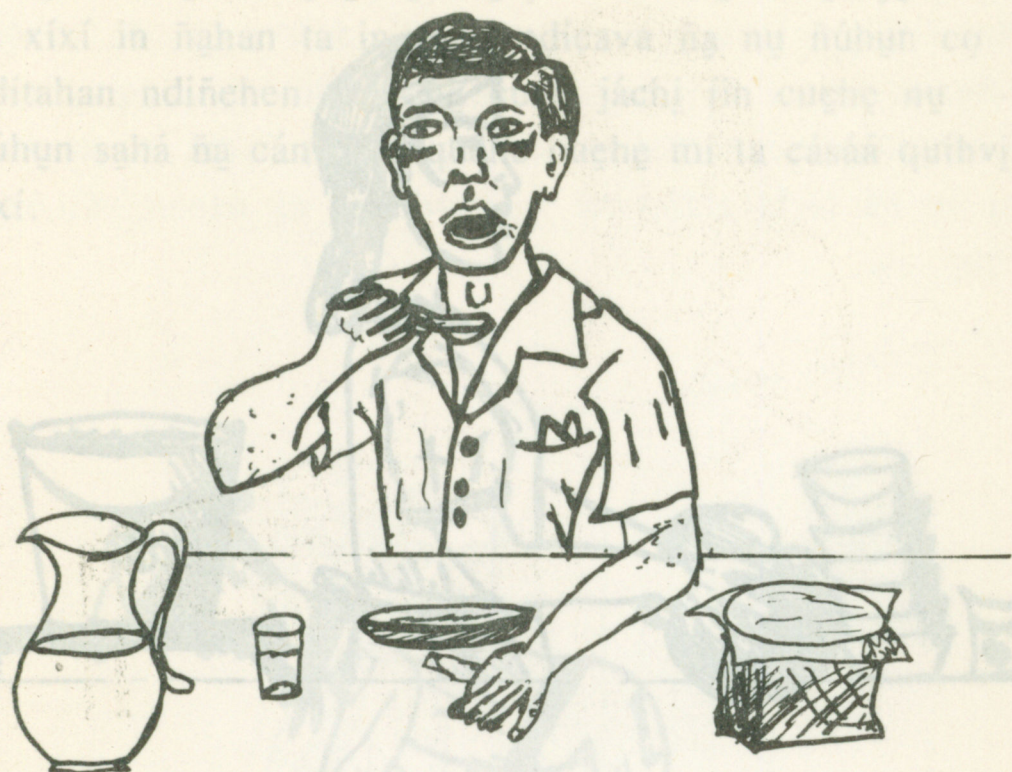
Sahá ña cán quía tá nāchinúu jícó ndo yaví núhun
 ndo xínúhún chinúu jícó ndó yojó ndo viti, tá cánúu
 jícó yojó ndo a cúu xinu ndaja na cuu nduxú chitáhyí
 rí nu yúsa ndo. Joo tá cándichi yojó ndo nu núhun já
 quéa a íhvi quehe cuehe mí jáchi iin cuahá ña yácá ta
 a íhvi chitáhyí nduxú nu yúsa yo.



opmā: vāha tobolajūpā ē qomābānāvāhā. bāhā nāng
 ngānā cōnāvē yō xūcō nūhūn āghāchīn yō tā nūghān yō
 ndicō y āhācūghān yō cājj yōghāhēcūhā nāghāhēcōhā
 cūghān yō cājj yō tīghāhē xīñūhūnāndicāta āghāhēcōhō
 nājjāghān tīghāhē yōhōhāhīn. Gōpō jāg jānā ē cānā
 cūghē ng īvēcā. Tā xīñūhūnāndicāta āghāhēcōhō mēcā
 jācātāhān ī nāhān cūhū tā xīñūhūnāndicāta vāhā tēp
 yojō yō xīhā tīcūjj jāg.



A váha toho cája í tá cõ ndáhá vaha í xihín nãma
ta tá cõ tává yõ yáco ñúhun saha chíin yõ tá cuahan yó
ndico í á tá cuahan yó caji yó tiyáhá cuxu na vehé. Tá
cuahan yó caji yó tiyáhá xínúhún ndicata vaha í cõhõ
sáji yó mí tiyáhá yóho xihín ticiuí jáa já ná a cáni
cuehe na vehé. Ta xínúhún ndicata vaha í nu mész
jácatáhan í ñahan cuxú ta xínúhún ndicata vaha í nu
yójó yõ xihín ticiuí jáa.



Ñā ndítahan ndusa caja í quíā ndahá yō nǐi tiempo xihín namā tá cuāhan yó cacōo í cuxú. Ta tá cámaní casáá jahyi válí yō cuxu a já xínúhún jándahá yó ā ta jácuchú nuú yó ā já ná ā cáquini ñahan xixi a xihín yáco. Ta xínúhún chojó yō ñahan cuxú in nu mesa, ta ñā cúú xēhe xínúhún jātaca í ñā ta jácana í ñā jātā véhe.

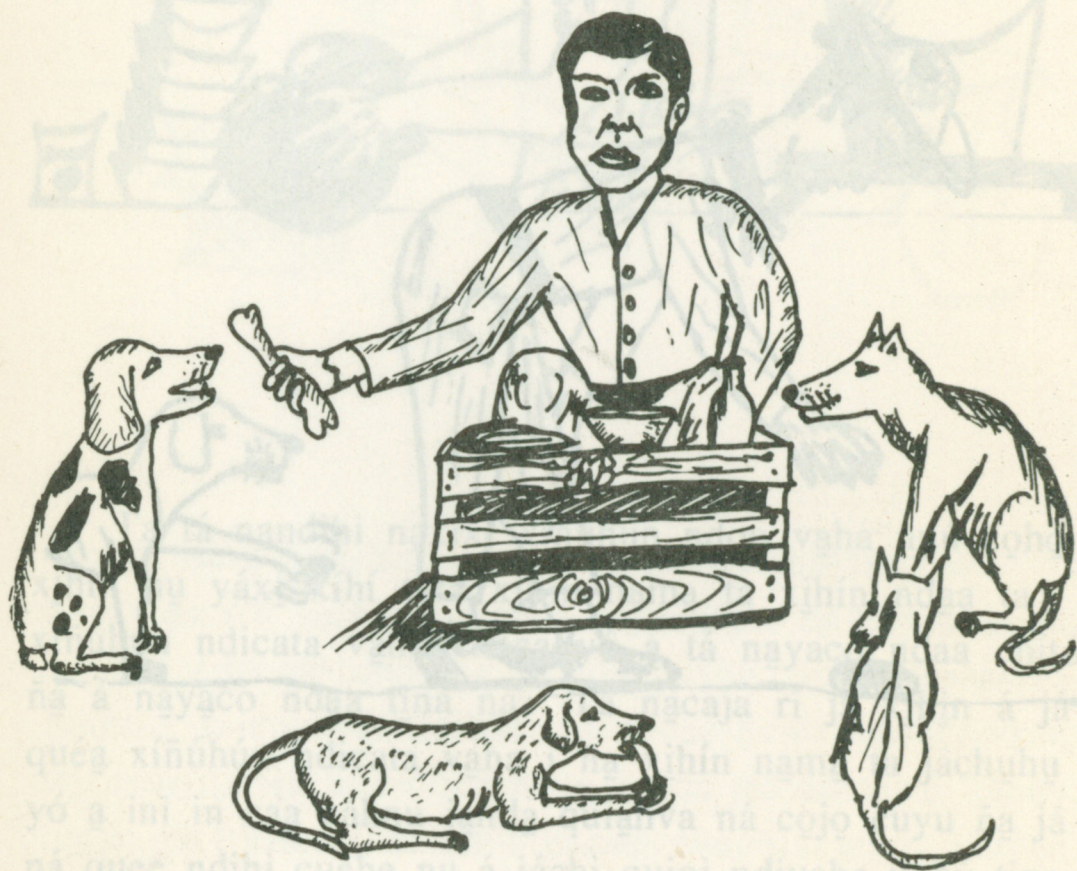


Ta tá nāndihi naxixí xíñúhún ndoo vaha nuú cōhō xihín nū yáxi xihí tuta xihín nāmā ta xihín ndaa ta xíñúhún ndicata vaha cháca yó a tá nāyacó ndaa chító ña á nāyacó ndaa tina ña. Tá nācāja rí já xihín á já quéa xíñúhún ndicata vaha í ña xihín nāmā ta jáchuhū yó a ini in cāa cāhnu jānda quiahva ná cojō cuyu ña já ná quee ndihi cuehe nū á jáchi quini ndivaha yuhú tina xihín yuhū chító.

Cō ndítahan nū yō chinduú ñahan xíxí nū ñúhūn jáchí íin cuahá cuehe nuú ña yácá íin nū ñúhūn jan. Ta tá xíxí in ñahan ta in cuití ndícava ña nū ñúhūn cō ndítahan ndiñehen tucú ña cuxú jáchí íin cuehe nū ñúhūn sahá ña cán quía quehe cuehe mí ta cásáa quíhvi tixí.



Ta ni tá ndúu xíxí cō ndítahan jácana í lása nuú tina jáchi xíní tiquíní rí cuahan rí, ta ni cō ndítahan chutú ndaa rí nu yō canduu rí tá ndúu xíxí. Ta tá ná ndicava ñahan válí sájíquí nā válí cúu lée já quía xínúhún ndiquehé ña ta ndicata vaha í ña já quiahva í ña nu ná jáchi cátóó nā válí chicaan nā ñahan válí nā yúhu ná.

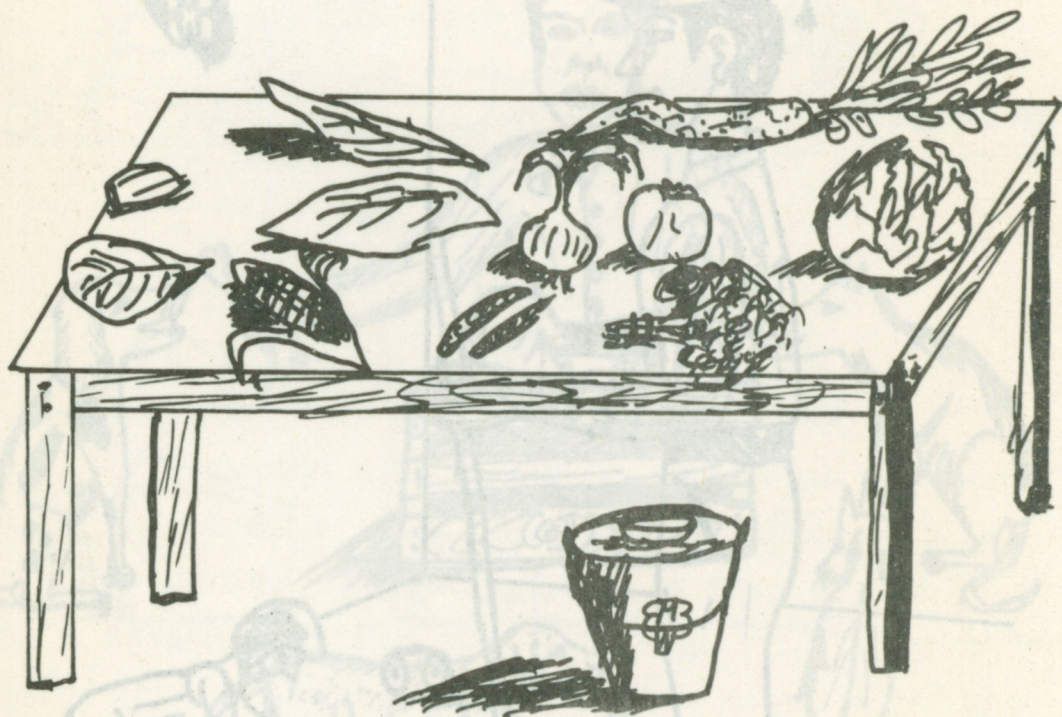


741045

Ni in tañu cō ndítahan cata í á cuihna í tójjí yō ini
 vehé ta ni cō ndítahan cuihna í jayí ini vehé jáchí
 ndójo cuahá cuehe. Jáchí cuahá tañu xíca nā valí jahyí
 sájíquí nā nū ñúhūn nū cúyu jayí jan ta já quéhe cuehe
 nā ta mí ndójo cuachi sahá cuehe quíxi nuú jahyi valí
 yō jáchí ndá nā cuu xihnu í tójjí yō xihín jayí.

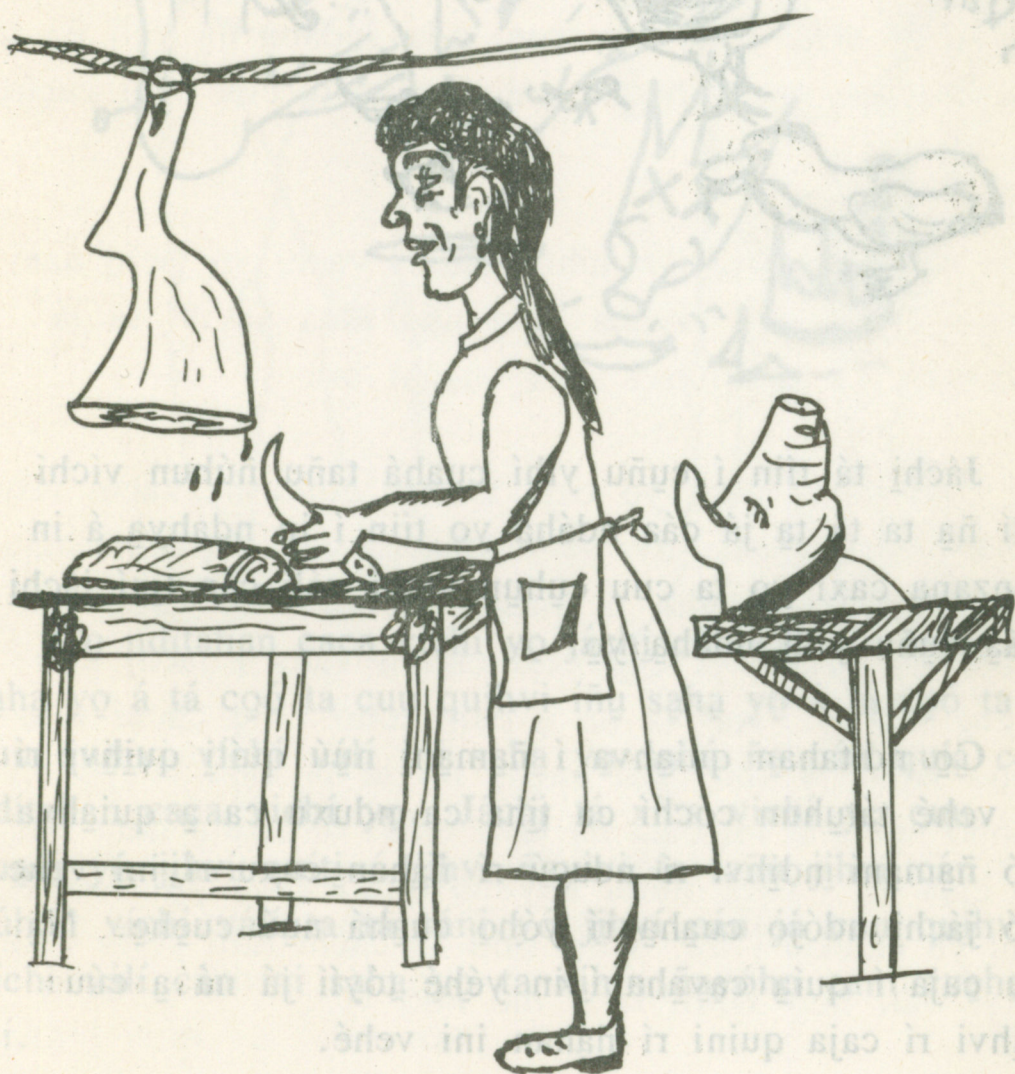


Ta cō ndítahan caxí yō lechuga á ndiava ñahmī tá cámaní ndoo a jáchī quihvī tixí caja ña. Ña ndítahan caja í quía ndicata í ña xihín tīcuīí dó nāchuhū anda jáví cuu caxí yó ndá ñahan na cuu tá sa nandoo vaha ña xihín tīcuīí nāchuhū. Ta jári cuihi sáxí yō xínúhún ndicata vaha í rī xihín tīcuīí nāchuhū já ná a cáni cuehe mí.



Ta tá ná chuhū cūñu cuxú xīñúhún chuhū vaha ña jáchi cuahá quítī ñúhun víchí válí ini cūñu rí sahá ña cán cáni cuehe mí tá sáxí yō cūñu quítī ña coó nachuhū vaha. Sahá ña cán quía ndítahan jáchuhū vaha í cūñu cuxú já ná quivi ndihi víchí válí ñúhun xihín á ta já ná a cáni cuehe mí ta já ná a cáni cuehe jahyi válí yō.

Tá tiín í cūñu jicó yō á tá tiín í ña jáchuhū yō cuxu ña vehé xīñúhún ndahá vaha í já cuu tiín inca ñahan ña cuu caxí yō á cuu cuxú.





Jáchì tá tíin í cūñu yíhí cuahá tañu ñúhun víchí
 válí ña ta tá ta já cáa ndáha yō tíin í in ndahya á in
 manzana caxí yō ta cuu cūhun víchí válí cán tixí jáchì
 ndáa cūñu yíhí ndáha yō.

Cō ndítahan quiahva í ñamaní nuú quítì quihvi rí
 ini vehé tátuhun cóchí ca tina ca nduxú ca a quiahva
 ndó ñamaní ndihvi rí nducú rí ñahan cuxu rí ini vehe
 ndó jáchì ndójo cuaha rí yóho cuahá nuú cuehe. Ña
 cuu caja í quia cavaa í in yéhe tóyíí já ná a cúu
 ndihvi rí caja quini rí ñahan ini vehé.



Cọ ndítahan caca vichí yọ jáchì cuu cahnda lometa sahà yọ á tá cọó ta cuu quìhvi íñu sahà yọ á tá cọó ta cuu quìhvi vichí vání ini sahà yọ sahà ña cán quíà cọ ndítahan caca vichí yọ. Jáchì tá xíca vichí yọ cuu cuàni yó jìhví quítì á jìhví ñayivi ta tañu jìhví cán ñúhun vichí vání ta tá sání yó jìhví cán já cuu quìhvi vichí vání cán ini sahà yọ ta xihín ñayóho canì cuehe mí.

Tóco ndihí sándoho í jayi cuahá tañu jáchi cuahá tañu xica iní cohó jata véhe ta ndícoo vichí yó cuahan yó ta sání yó caxi ta cuahá tañu cáni jayi mí jáchi co chíjahví mí tá xícó cuahá tachi.

Tá ndoho í jayi co ndítahan quiahva í ñamaní coho ñayivi ticuúí ini yáxi xíhi mí já ná a cáni cuehe na cán. Ta ni co ndítahan cayí yó nuú ñayivi ndítuhún xoho. Tá ná cayí yó xíñuhún cavá xoo í yúhu yó já ná a cáni jayi ñayivi ndítuhún xoho cán. Ta ni co ndítahan cuihna í jayí ini vehé jáchi cuu caní ndaa ndahá na valí ña ta cuu chicaan na ndáha ná yúhu ná ta já cuu caní cuehe na.

Tá ndoho í jayi xíñuhún catátá yachi yó jáchi nani ndóho í jayi cuu jáyaha í ña nuú inca ñayivi ta já ndícuahá ca na quíhví sahá cuachi mí.

Joo tá co cúni yó caja í tóco ndihi ña cáchi tutu yóho já quéa cuu quivi yachi chá ca yó. Ta tá ná caja í ña cáchi tutu yóho já quéa a quéhe toho cuehe mí ndaja na cuu ta já cuu caja chúun vaha í jáchi coo cuehe nu yó. Joo tá ná a cúni johó í ña cáchi tutu yóho xoho já cuu caní cuehe mí ta tá cáni cuehe mí ndóho ndivaha iní cája ña java tañu, ta cuahá tañu xíhi yó cája ña. Tóco ndihí ñayóho quíxi a nu yó jáchi co xíní yó candaa í mí. Caja ndó ña cáchi tutu yóho sahá jahyi valí ndo xihín saha mé ndó viti.



Tá xíxi vaha na valí jahyí cája í, ta vií iní xihín ñahan xíxi na já ndató ndihí ndáa na. Joo tá cõ caja í já já quéa sáhnú táha ndivaha na valí jahyí ta mí chuun quíhvî cuití va ndúu na.

Ta cō ndítahan cacōo í ndá nā cuu cuun tixí jáchí tá cúun tixí ndá nā cuu já xínū cōo tīcama ta sácōo rí nū á. Tá nāndihi já xínū cōo rí sácōo rí nuú ñahan xixí sahá ñā cán quía caní cuehe mí. Ta mí ñā nācuun tixí yóho cásáá íchí a ta tá yáha uxu quívi já cana cuyu víchí válí nū á ta tá xínū tachi já ndáchí ñā yácá. Ta tañu ñā yácá cán ndáchí mí víchí válí cán ta cúyu rí nuú ñahan xixí sahá ñā cán quía quíhvi tixí á sáxí a tixí. Ñā ndítahan caja í quía cavaha í nuú cōhó cuun tixí já ná a cání cuehe mí ndaja nā cuu.



Ña ndítahan caja í quíã 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 ña nacuun
 tixí ta já a cáni cuehe rí cán jáchi tá sáxí rí cán ña
 cúun tixí já cani cuehe rí ta ndihvi tindihi yiquí cuñu
 rí.

Cómo hacer letrinas



NDÁ QUIAHVA CAJA Í CAVAHA Í NUÚ
CQHÓ CUUN TIXÍ

Cómo hacer letrinas

Ndá quiahva caja í cavaha í nuú cuun tixí

Ndijáá ñuu válí xihín ñuu náhnu xínúhún cavaha ñayivi nuú cuhun na cuun tixi na jáchi co ndítahan cacoo na ndá na cuu cuun tixi na. Jáchi tá ná cacoo na ndá nacuu cuun tixi na já cuu cañehe ña nacuun tixi na cán cuehe nu yo jáchi ñúhun cuaha víchí válí tixi ndihi ñayivi ta cuahá ca nuú cuehe cuu cani mí caja ña cúun tixi ñayivi nu ñúhun. Sahá ña cán quía co ndítahan cuun tixí nu ñúhun. Ndítahan cavaha í nuú cuhun yó cuun tixí. Jáchi tá cúun tixí nu ñúhun já tá cúun javi já cásáá do jándaxi dó jatá jihví cán ta jatani dó ña ta já ñúhun dó ña ini chicoho nu quéhé ticuií xihí. Ta tá ta já cáa ticuií xihí já quéa cani cuehe mí.

Ta cuahá tañu tá cúun tixí nu ñúhun já xínu coo ticama ta sácoo rí nuú ña nacuun tixí ta tá nandihí já ndáchí ri cuahan rí sácoo rí nuú cuhi sáxí yo á nuú ñaha xixi ta já cája quini rí ña.

Ndá quiaḥva caja í cavaha í nuú cuun tixí

1. NỤ NDÍTAHAN COO MÍ VEHE LOHO: Mí vehe loho ña cacuu nuú cuun tixi ndó yóho cō xíñúhún cacu yati nahán ndó ña nū iin vehe ndó ta ni cō xíñúhún cacu yati ndó ña nū iin chīcōhō quéhe ndó tīcuíí xīhi ndó. Mí vehe loho yóho ña núu xíñúhún coo a oco metro quiaḥva xícá nū iin vehe ndó joo tá cō sáhan mé á já cuu cacu ndó ña janda uḥun metro. Ta quiaḥva xícá ndítahan cañehen táhan xihín nū quehe ndó tīcuíí xīhi ndó xíñúhún cacuu a oco metro joo tá cō sáhan mé a cuu coo a janda saḥun metro cuití va.

2. NDAJA CAAN YÁVĪ: Ta mí yávĪ nuú quee ña cuun tixi ndó jan, tá quiaḥva iin mí ñúhún quiaḥva já xíñúhún caan ña joo mí quiaḥva ndítahan coo a cuu in metro comī jico centímetro (1.80 cm.) xihín quiaḥva cúná a ta in metro uxu centímetro (1.10 cm.) xihín quiaḥva ndíca coo tá xoo tá xoo ini a. Ta tá ta ñúhún nū cáan ndo jan cúú á ñuhún yúchú ndivaha ta quini cánuu a já quea xíñúhún cavaha ndó ndée ini a já ná tiin a ndíca ñúhún jan já ná a cánuu a. Cuu cavaha ndó ndée jan xihín ndoho válí á xihín yito dó cuu chitivi tuun ndó ndíca yávĪ jan já ná a cánuu a tiempo javĪ.

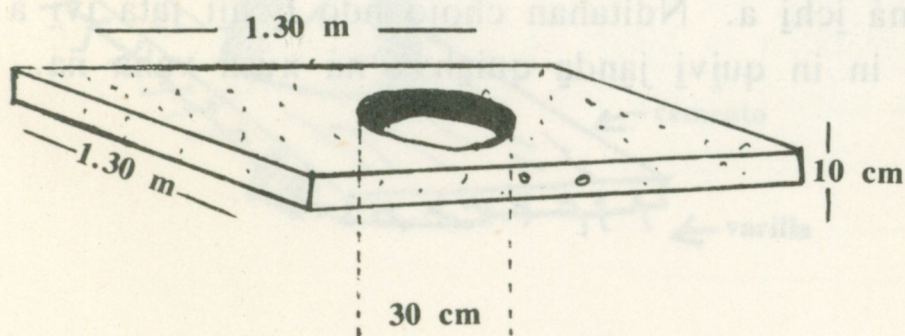
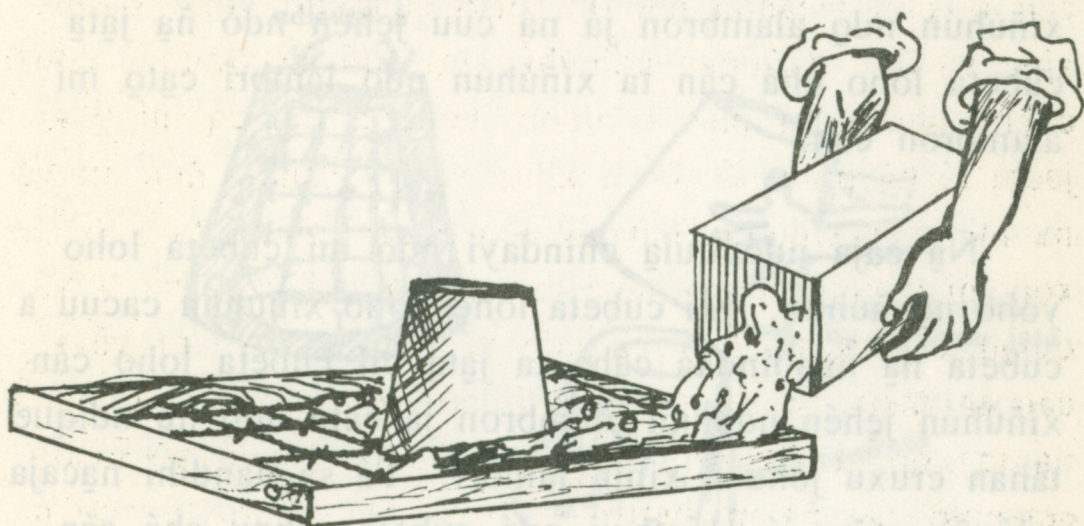
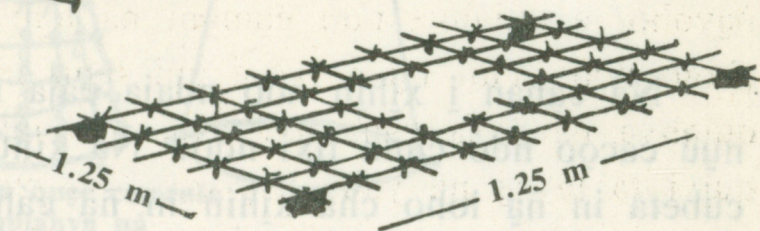
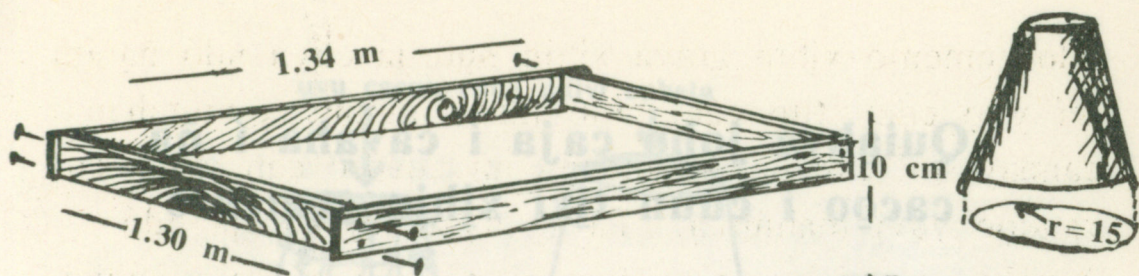
3. NDÁ QUIAHVA CAVAHA Í NUÚ CANÚU PÍSÓ CEMENTO: Mí ña canúu piso cemento yóho xíñúhún cavaḥa í ña já ná a cánúu chíjín mí piso cemento. Ta íin chuun a jáchí cō sáhan ñamaní ndee tīcuíí ini yávi nu quée ña cúun tīxí jan tá cúun jāvi. Mí ña canúu piso cemento yóho cuu cavaḥa í ña xihín yuu á xihín ndoḥo cuáhá. Mí yuu yóho á ndoḥo cuáhá yóho xíñúhún caní ndó ña xihín ndaḥyi caca. Cuu cacuu a uní yíco ndoḥo cúahá tīxi ndiḥi a xihín quiahva jícó ña. Xíñúhún cacuu a oco uxu centímetro xihín quiahva jícó ña. Sahun centímetro cajojó chíninu ta saḥun ña ndicaan tīxi ñúhún. Já coo a cava nuu a janda quiahva ná tahan yúhu mí yávi jan ta janda jatá ña jan cuu chinúu ndó mí piso cemento ña sa nacavaḥa ndó jan. Ta jíin mí ña jan xíñúhún caní ndó ndaḥyi caca já ná a quiahva ñamaní quihvi tīcuíí ini yávi nu queta ña cuun tīxi ndó jan.

Quiahva joho cavaha í písó cemento a

Mí ña cacuu písó canúu nu yávi nuú quee ña cuun tixí jan cuu cavaha xóo í ña. Ña xíñúhún yó cúu varilla, cemento, grava, xihín ñutí. Tá sa íin ña yóho nu yó já cuu casáa cavaha í ña. Jihna núhún xíñúhún yacó yó nu núhún nu ndítahan candúhu mí písó cemento jan. Ta tá sa ña ndaja ndaa vaha í jan já quea xíñúhún chindúhu jín joho í comí vití tá quiahva coo comí tito do já ná coo dó tátuhun yito táva ndoho túñi a dó yóho cúu dó dó cáhnu cháca. Tá sa ña jándique táhan vii ndó do já cuu casáa ndó chiquiahvá ndo varilla ini dó ta cahnda ndó ña tá quiahva sáhan mé á.

Joo java varilla ña yaha mahnú písó jan xíñúhún coo cuítí chá ña já ná coo núná nuú candúhu ndayi cubeta já ná cuu cavaha yávi mahnú mí písó cemento jan. Ta mí varilla yóho co ndítahan cañehen táhan chito nahán ña ta ni co ndítahan cañehe táhan xicá nahá ña quiahva cañehen táhan cúu uxu centimetro. Ta nu ndiquehe táhan crúxu joho a cán xíñúhún cató ndo xihín lámbrí. Ta tá sa ña cató vaha ña já cuu chicaan ndó ña ini mí yito comí tito cán mí varilla nacató ndo cán. Co ndítahan candúhu á janda nu núhún xíñúhún canúu jícó cháa ña já ná quiahva ñamaní ndee cemento tixi ña. Tá sa ña ndihi ña caja ndó ña yóho já casáa ndo cava

ndó cemento xihín grava xihín ñutí já cuyu ndó ña ini
mí yító comí tító cán. Joo jihna ñúhún sa ndítahan
candayi mí cubeta cán mahñú mí cuadro cán já ná cuu
candoo yávi mahñú a. Tá sa na ndihi naja ndó
ñayóho já quiahva ndó ñamaní ná ichi a joo xínúhún
chojo ndó ticuú nu á ivi á uní tañu in in quivi janda
quiahva ná xusa vaha ña. Xúsa ña tátuhun tixi usa
quivi ta tá sa na yaha usa quivi já cuu tavá ndó viti
cán ta cuu jácanda ndó mí písó cemento yóho sa na
xinu va ña. Xínúhún ndicuhun ini ndó ña xínúhún coo
cáhu chaca mí písó cemento yóho a juú ca mí yávi
jáchi tá ná inuú ná coo a xihín yávi ta queta nuu ní va
ña ini yávi xínúhún cajojó a oco centímetro tá xoo tá
xoo mí yávi já ná a queta nuu ña ini mí yávi cán. Ná
quiahva i in quiahva nu ndo tá nacaán ndo mí yávi
cán in metro xihín uxu centímetro xihín quiahva ndíca
ña tá xoo tá xoo a. Já quéa xínúhún cacuu mí písó
cemento cán ña in metro oco uxu centímetro tá xoo tá
xoo a. Ta uxu centímetro quiahva ndeé ña.

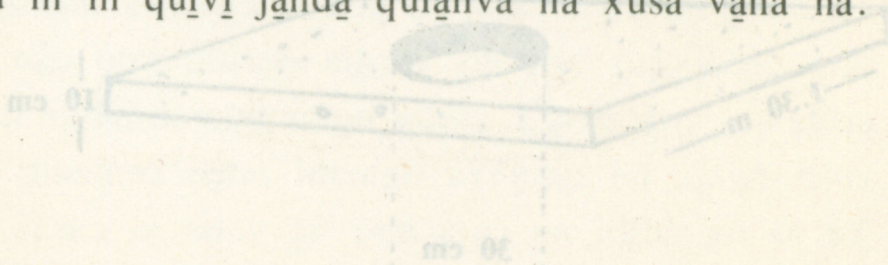




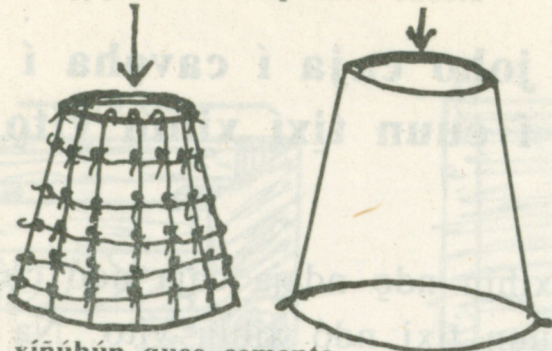
Quiáhva joho caja í cavaha í ña cacoo í cuun tixí xihín cemento

Ná cahan i xihín ndo ndaja caja ndó cavaha ndó nuú cacoo ndó cuun tixi ndó. Ña xínúhún ndo cuu ivi cubeta in ña loho chá xihín in ña cáhnu chá. Ta xínúhún ndo alamb Bron já ná cuu jehén ndó ña jata cubeta loho chá cán ta xínúhún ndo lámbrí cató mí alamb Bron cán.

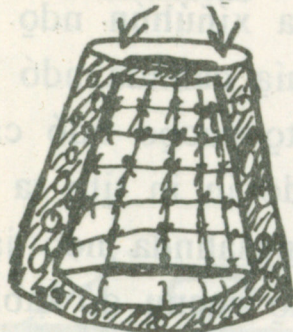
Ña caja ndó quía chindayi ndó mí cubeta loho yóho nu núnun. Mí cubeta loho yóho xínúhún cacuu a cubeta ña nandindaa cáha ta jata mí cubeta loho cán xínúhún jehén ndo mí alamb Bron já cató ndó nu ndique táhan cruxu joho a xihín lámbrí. Tá sa nandihi nacaja ndó ña yóho já chindayi ndó cubeta cáhnu chá cán jata. Ta jari mí cubeta cáhnu cán xínúhún cacuu a ña nandindaa cáha ta tá sa nachindayi ndó cubeta cáhnu yóho jata ña loho chá cán já cuu casáa ndó cuyu ndó cemento tañu a janda quiahva ná cutú a ta quiahva ndó ñamaní ná ichi a. Ndítahan chojo ndó ticuií jata ivi á uni tañu in in quivi janda quiahva ná xusa vaha ña.



uyu cacuu cáha ndíví cubeta



yóho xínúhún quee cemento
janda quiahva ná
ndicutú a



cubeta cáhnu
ná nasanúu jata



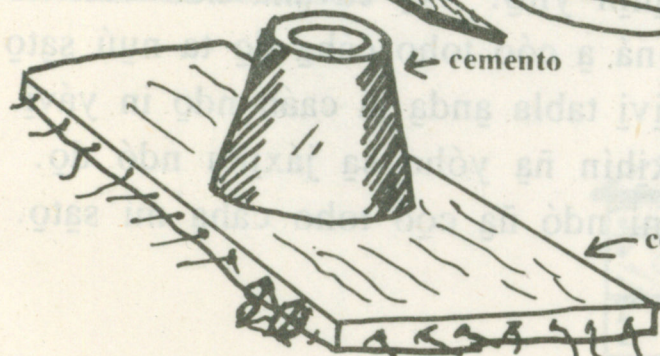
na cemento

tapa



cubeta loho ná na
sanda caan tixi

cemento



cemento

varilla

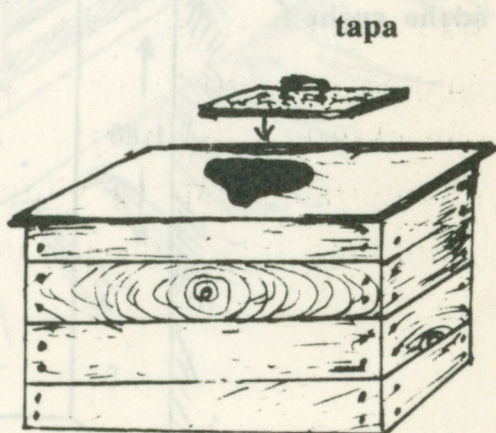
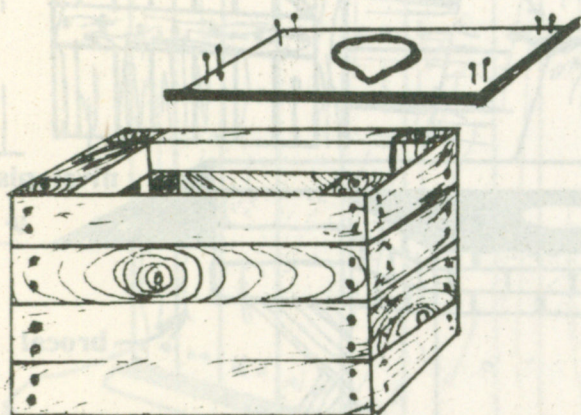
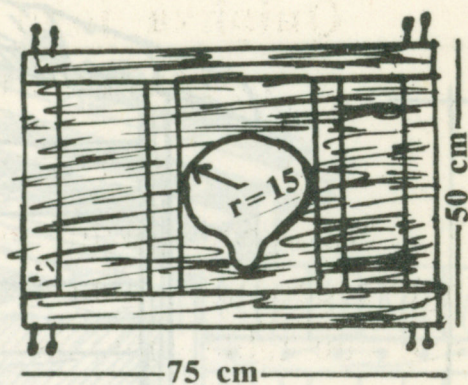
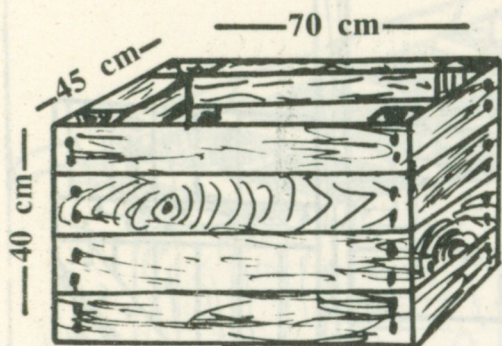
Quiahva joho caja í cavaha í ña cacoo í cuun tixí xihín yító

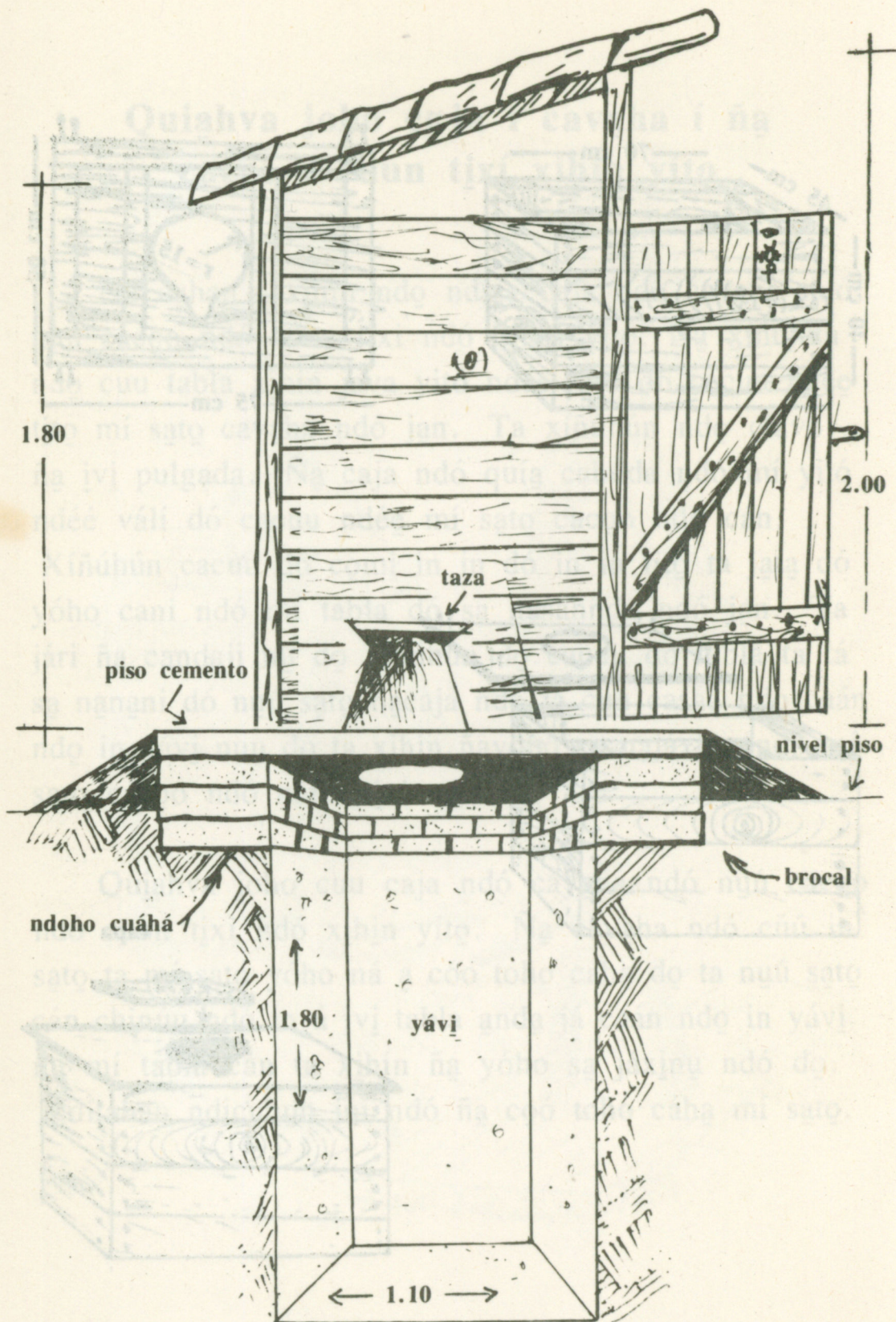
Ná cahan i xihín ndo ndaja caja ndó cavaha ndó nuú cacoo ndó cuun tixi ndó xihín yító. Ña xínúhún ndo cuu tabla xihín java yító ndée válí dó cacuu ndée tító mí sato cavaha ndó jan. Ta xínúhún ndo clavo ña ivi pulgada. Ña caja ndó quia cahnda ndó mí yító ndée válí dó cacuu ndée mí sato cacoo ndó cán.

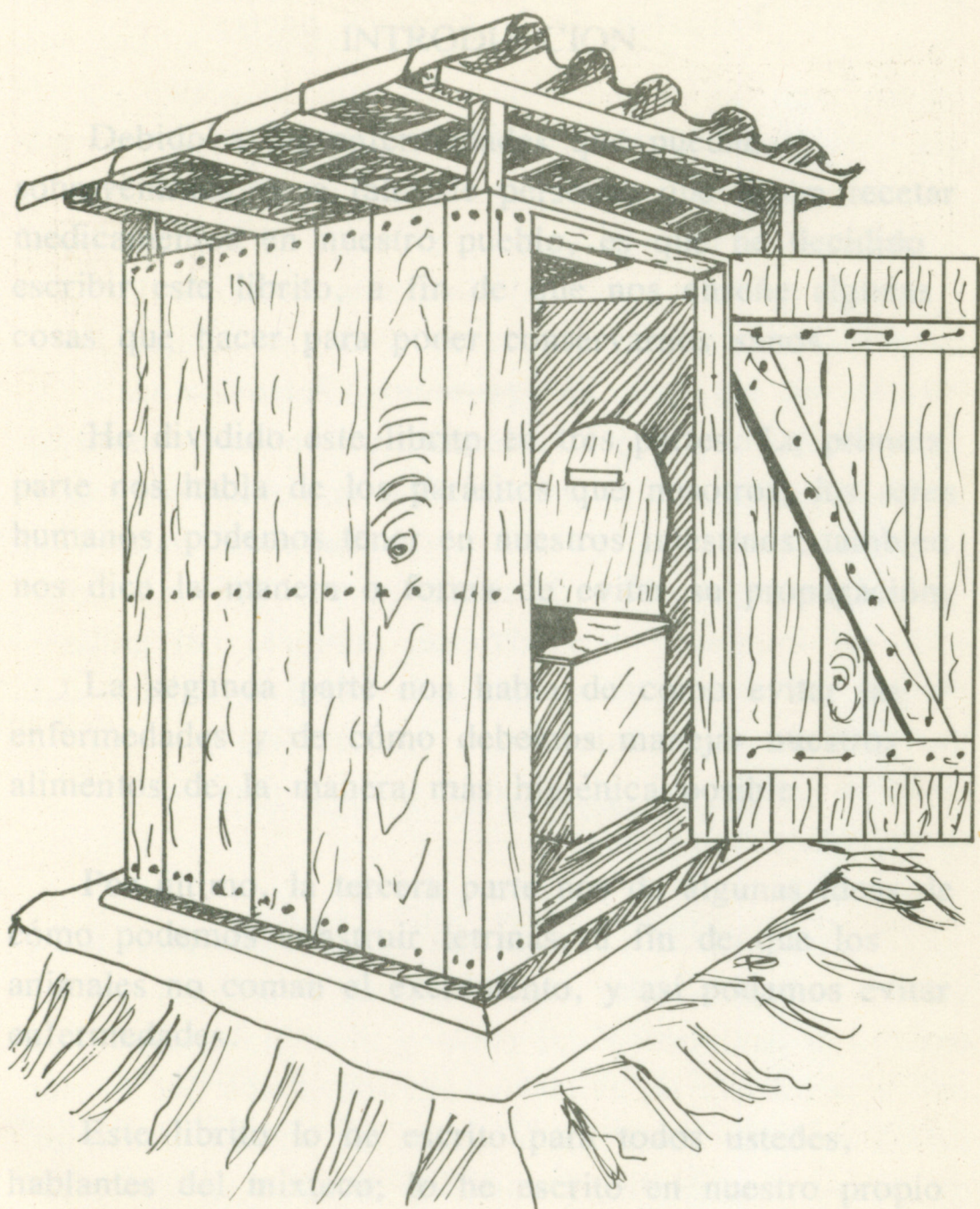
Xínúhún cacuu dó comi in in dó in in tító ta jata dó yóho cani ndó mí tabla dó sa nasahnda ndó jan. Ta jari ña candaji nu do xínúhún do cacuu dó tabla ta tá sa nanani dó nuú sato nacaja ndó já cuu casáá ndo caán ndo in yávi nuu do ta xihín ñayóho sa najáxinu ndó mí sato cacoo ndó cuun tixi ndó.

Quiahva joho cuu caja ndó cavaha ndó nuú cacoo ndó cuun tixi ndó xihín yító. Ña cavaha ndó cúu in sato ta mí sato yóho ná a cóo toho cáha do ta nuú sato cán chinúu ndó in á ivi tabla anda já caán ndo in yávi nu mí tábla cán ta xihín ña yóho sa jáxinu ndó do.

Ndítahan ndicuhun ini ndó ña cóo toho cáha mí sato.







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 acarrearán 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 comérmolo.

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, alambazón 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.

EL COLEGIO DE MEXICO

362.1/N126



3 905 0104057 U

BIBLIOTECA

INVENTARIO 2015

EL COSIO VILLEGAS

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