

Daj⁴ Dugumi¹² Nne³⁵ Cu¹²

COMO CONSERVAR LA SALUD

Daj⁴ Dugumi¹² Nne³⁵ Cu¹²

COMO CONSERVAR LA SALUD

**Como Conservar la Salud
en el idioma trique de Chicahuaxtla
y en español**

9-075—México, D. F. —.5C

1969

Aclaraciones

Para leer el trique de este libro, hay que fijarse en esto: Los números significan el tono de la voz. Son 5 los números que se usan. El número ¹ es el tono más alto como en la palabra cu¹ hueso. El número ² es un poco más bajo que el número ¹ como en la palabra yo² tenate. El número ³ es un tono medio como en la palabra cha³ tortilla. El número ⁴ es un tono entre el medio y el bajo, es decir, entre el ³ y el ⁵ como en la palabra chij⁴ siete. El número ⁵ es el tono más bajo como en la palabra sa⁵ bueno.

Esta pequeña señal o signa (') hace un corte de la voz como en la palabra ca³a vela. Al contrario, la letra j no corta la voz sino la deja salir como en la palabra caj³a viga.

El trique tiene 2 vocales que no hay en el castellano. Tiene la vocal (ë) como en la palabra yëj³ piedra y la vocal (i) como en la palabra quïj³i monte.

Qué este libro sea una puerta para encontrar la riqueza de su idioma natal.

DAJ⁴ DUGUMI¹² NNE³⁵ CU¹²

O⁴ saj³ da'a³⁴ xi'i⁵ güi³⁵

Man⁵ xi'i⁵ din³⁴ man⁵ xucu³ lij³ gu'naj⁴ xuj³
microbio.

Hue² xucu³ lij³ danj³ huuin³ xucu³ tsin¹ huuin³ xuj³.

Ga'ue³ gui⁴ni'i² sisi⁴ nico³⁵ ngo⁴ gaga³ lij³ sa¹⁵
hua³⁴ gu'na⁴ microscópio.

Nda⁴³ man² xucu³ microbio

Man⁵ xuj³ rian³⁴ sa³⁴ hua³⁴ 'yo³ ni⁴ man⁵ xuj³ rian³⁴
sa³⁴ hua³⁴ guin⁵.

Man⁵ xuj³ ngo⁴ hue³ quij³⁴ hua³⁴ ni⁴ yan³⁴ nitaj⁴
yan'an⁴.

Nga⁴³ atuj² xuj³ nne³⁵ cu¹² da'a³⁴ ngo⁴ xi'i⁵ mun'un¹².

Daj⁴ atuj² xuj³ nne³⁵ cu¹²

Atuj² xuj³ nne³⁵ cu¹² nga⁴³ hua³⁴ quij³⁴ ro'o¹² do'o¹²
si³ xo¹².

Atuj² xuj³ nne³⁵ cu¹² si³ go'o¹⁴ nne³⁴ nuhuij³ che³
ni³⁵ danj³.

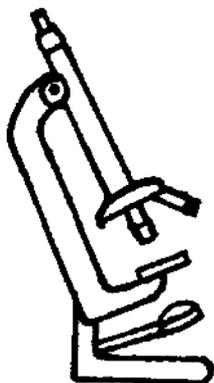
Atuj² xuj³ nne³⁵ cu¹² nga⁴³ nitaj⁴ si³ na'ni¹² ngo⁴
chuj³ tsi¹⁴i nga⁴³ xo¹⁴.

Nga⁴³ achinj² ngo⁴ güi³⁵ a'nan¹⁵an ni⁴ ahui³⁴ xucu³
lij³ danj³ du'ua³ nij³. Nga⁴³ gara³⁴ sdanduj² nij³ nej³ ni⁴
ahui³⁴ xuj³ du'ua³ nij³ nej³.

Nga⁴³ achinj² ngo⁴ güi³⁵ a'nan¹⁵an ni⁴ anuj³⁴ a'ngo²
güi³⁵ hua³⁴ sa¹⁵a.

COMO CONSERVAR LA SALUD

¿Porqué Hay Enfermedades?



microscópio

Hay enfermedades porque hay microbios.

Los microbios son animalitos chiquitos.

Con sólo el ojo, no podemos ver a los microbios.

Los podemos ver con un microscópio que los hace más grandes.

¿Dónde Están Los Microbios?

Los microbios están en los lugares mojados y tibios.
También están en los cuartos sucios y sin luz.
Cuando entran en nuestro cuerpo, nos hacen enfermar.

¿Cómo Entran En Nuestro Cuerpo?

Entran cuando comemos con las manos sucias.
Entran cuando tomamos agua sin hervirla.
Entran cuando comemos fruta sin lavarla.
Cuando un enfermo tose o escupe, los microbios salen de su boca. Después pueden entrar a otra persona.

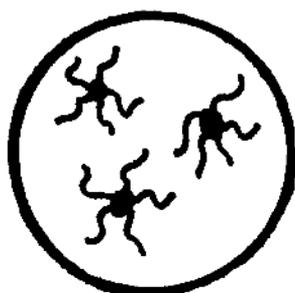
Hue² xucu³ man⁵ nanj³ huuin³ microbio. Dibujo nanj³ hua³⁴ xachij³⁴ xuj³ da¹³⁴ nga⁴³ ga'ue³ ni'yo¹⁴ daj⁴ hua³⁴ xuj³. Se² xanga¹⁵ xachij³⁴ xuj³ din¹³⁴ tsin¹ hua³⁴ xuj³.

Uta³ ga'i⁴⁵ yan³ xuj³. Hua³⁴ ngo⁴ xuj³ uta³ quij³⁴ 'yaj³. A'ngo² xuj³ 'yaj³ sa¹⁵ xuj³. Hue² xucu³ quij³⁴ hua³⁴ danj³ a'ui¹³⁵ xi'i⁵. Hue² xucu³ a'nan¹⁵ danj³ man² rian³⁴ daran¹³⁴ razon⁴ quij³⁴ hua³⁴. Man⁵ xuj³ rian³⁴ yo'o¹, rian³⁴ nne³⁴ nej³, daco¹ xutan¹ man² xuj³ nej³.

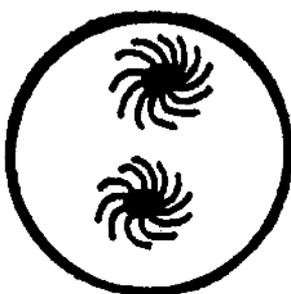
Ga'ue³ dagahui¹² xucu³ danj³. Ga'uej³⁴ ngo⁴ xuj³ dagahui¹² nga⁴ mmi¹³ⁱ ni⁴ nne³⁴. Hua³⁴ nian⁴ ga⁴ne¹² ni⁴ guinun¹⁴ si-gun¹². Uta³ yo⁵³ huuin³ quij³⁴ ro'o¹² nga⁴³ do'o¹² ngo⁴ razon⁴. Nga⁴³ ni⁴ uta³ nico³ nne³⁴ nani'yo¹⁴ nga⁴ mmi¹³ⁱ. Nani'ya¹⁴ sin¹⁴ ro'o¹² nga⁴³ xo¹⁴.

Güi³⁵ riqui³ xo¹² danj³ nani'ya¹⁴ sin¹⁴ da¹³⁴ nga⁴³ ni⁴ riqui⁴ nij³ si³ xo¹².

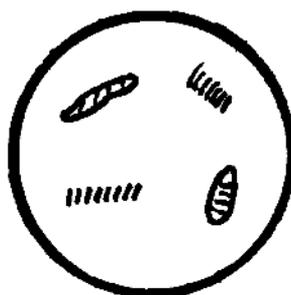
Nga⁴³ gan'anj³⁴ ri'i¹² ni⁴ nani'yo¹⁴. Dugumi¹² ngo⁴ sa³⁴ a'nan¹⁵an ni⁴ nani'yo¹⁴ nej³. Guido'o¹⁴ ngo⁴ sa³⁴ guiran¹³⁵ xi'i⁵ ni⁴ nani'yo¹⁴ nej³.



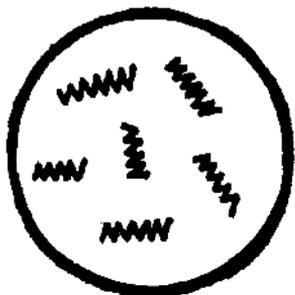
Microbios de
disentería



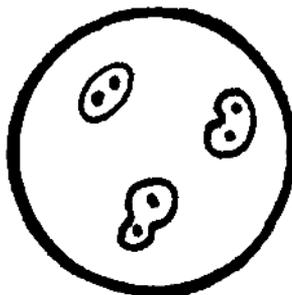
Microbios de
tétano



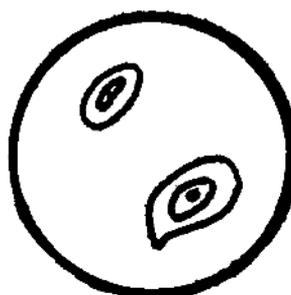
Microbios de
tuberculosis



Microbios de
sífilis



Microbios de
neumonía



Microbios de
paludismo

Estos animalitos son microbios. En este dibujo aparecen muy grandes para que podamos ver cómo son. Pero en verdad no son así de grandes. Hay muchas clases de microbios. Hay buenos y hay los que hacen mal. Los malos son los que hacen enfermedades. Los microbios están en todo lugar. Están en nuestras manos, en las patas de las moscas, en la tierra, en el agua.

Se puede matar los microbios. Los que hacen mal deben matarse. Se puede matar unos con jabón y agua. Por eso, es muy importante bañarse y lavarse con frecuencia. Las manos se ensucian muy fácilmente por las muchas cosas que tocamos. Así es que uno debe lavarlas muchas veces con abundante agua y jabón. Debe lavarse las manos antes de comer los alimentos, antes de preparar la comida, después de ir al excusado y después de cuidar un enfermo o una herida.

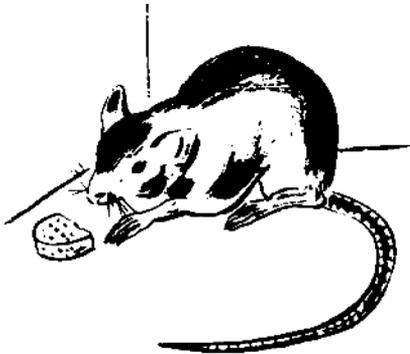
Duguanico¹⁴ doj³ do'o¹² da³⁴ nga⁴³ ni⁴ gachin¹⁴. Nga⁴³ man² güi³⁵ nga⁴³ ni⁴ garun¹² doj³ do'o¹² da¹⁴ nga⁴³ ni⁴ gachin¹⁴. Uta³ man² xi'i⁵ daj⁴ ro¹² nga⁴³ achin¹² nej³, daj⁴ ro¹² nuj³ rune⁴ nej³, gan'an⁵ nej³, nga⁴³ a'ngaj³ nimun¹² nej³. Nej³ xi'i⁵ danj³ achinj³⁴ a'ngo² güi³⁵ nga⁴ nne³⁴ sdanu¹² ahui³⁴ do'o¹².

Uta³ quij³⁴ 'yaj³ xutu⁴ nga⁴ xutu⁴ güi³⁵. 'Yaj³ quij³⁴ xuj³ nga⁴ sa³⁴ xo¹². Ata³ xuj³ xucu³ lij³ danj³ du'ua³ xuj³, daco¹ xuj³ nej³. Daran¹³⁴ si³ xo¹² guitaj⁵ xataj³ nga⁴³ ni⁴ garan¹ du'ua³ da¹⁴ si⁴ gagan¹³⁴ xuj³.

Si⁴ ga'ue³ gara⁴ sdanu¹² hue^{13e} dadin¹³⁴ uta³ 'nij⁵ xucu³ lij³ ruhua²³ si-ganj¹² nne³⁴ sdanu¹². Sisi⁴ uta³ man² nne³⁴ sdanu¹² rian³⁴ yo'o¹ nga⁴³ ni⁴ uta³ xi'nanj⁴ xuj³. Nga⁴³ man² nne³⁴ sdanu¹² rian³⁴ yo'o¹ ni⁴ uta³ atuj² xuj³ nne³⁵ cu¹ ne¹². Nga⁴³ man² nne³⁴ sdanu¹² rian³⁴ yo'o¹ ni⁴ nga⁴³ agan¹³⁴ ro'o¹² rian³⁴ yo'o¹ danj³ nga⁴³ ni⁴ hue² gue⁵ daj⁴ hua³⁴ quij³⁴ dēj³ ro'o¹² do'o¹⁴ si³ xo¹². Nga⁴³ ni⁴ a'ui¹³⁵ xuj³ xi'i⁵ ruhua²³ nne³⁵ cu¹ ne¹².

Nga⁴³ ga³⁴ niquin¹³⁵ ne¹² xe^{15e} nga⁴³ ni⁴ ga'ue³ gara⁴ sdanu¹² dadin¹³⁴ a'ui¹³⁵ nnan³ rian³⁴ nne³⁴ sdanu¹² ni⁴ ahui¹³⁵ nej³ xucu³ lij³ danj³.

Siempre uno debe voltearse a un lado para estornudar y taparse la boca con la mano. Muchas enfermedades como la tuberculosis, la viruela, la gripa o el catarro, pasen a otros por medio de un estornudo, o de la saliva.



Los ratones y las ratas son animales muy malos no solamente porque son perjudiciosos, sino porque llevan microbios y así pasan enfermedades de uno al otro.

Toda la comida debe estar colgada y tapada para que no la toquen.

No debemos escupir en la casa porque una vez que el esputo llega al suelo, los microbios que éste tiene va haciendo más y más. Si hay muchos esputos sobre el suelo, habrá muchos microbios y estos entran en nuestros cuerpos y nos hacen enfermar. Si estamos fuera de la casa, podemos escupir en un lugar del suelo donde pega el sol. El sol mata los microbios de las enfermedades.

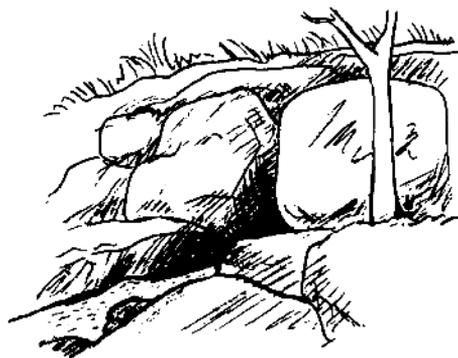
Nej³ ni³⁵ chuj³ si³ xo² hue² sa¹⁵a güenda²³ nne³⁵
 cu¹ ne². A¹⁵sin⁴ na'n¹³⁵ da⁴³ ni⁴ xo⁴. Sisi⁴ si⁴
 na'n¹³⁵ nga⁴³ xo² ni⁴ a'ui³⁵ xucu³ lij³ man⁵ chuj³ xo²
 danj³ xi'i⁵ riqui² ni⁴ u'yaj⁴ quej³ tun³ riqui² 'yaj³ xuj³.
 Hua³⁴ ngo⁴ chuj³ quij³⁴ hua³⁴ ni⁴ uta³ man² xucu³ lij³
 danj³ rian³⁴ chuj³ danj³. Nga⁴³ xo² ni⁴ a'ui³⁵ xuj³ xi'i⁵
 riqui².

Ga'ue³ dugumi² nej³ ne³e sisi⁴ si⁴ guida'a³⁴ nij³
 sa³⁴ quij³⁴ hua³⁴ xa⁴ nij³. Sisi⁴ xa⁴ nij³ sa³⁴ quij³⁴
 hua³⁴ danj³ ni⁴ xi'nanj⁴ xilu¹ riqui³ nej³ ne³e danj³.

Uta³ gadudadu² nga⁴ yu'uj⁴ nne³⁴. Nga⁴³ gan'anj³⁴
 digi¹² nne³⁴ nga⁴³ ni⁴ gui⁴nico³⁵ ngo⁴ sigu⁵ hua³⁴ sa¹⁵
 digi¹² ruhua²³ yu'uj⁴u. Sigu⁵ une² rian³⁴ yo'o¹ uta³
 nica³ xucu³ xi'i⁵ danj³. Digi¹² ngo⁴ sigu⁵ hua³⁴ guij³⁴
 hua³⁴ danj³ ni⁴ atuj² uta³ ga'i⁴⁵ xucu³ xi'i⁵ danj³, atuj²
 ruhua²³ yu'uj⁴u. Nga⁴³ ni⁴ xucu³ xi'i⁵ danj³ ni⁴ a'ui³⁵
 xi'i⁵ xuj³ güi³⁵.

La fruta es buena para la salud. Debemos limpiarla bien para quitar los microbios. Si no la limpiamos, podemos enfermarnos del estómago y contraer disentería. La fruta puede estar sucia y tiene los microbios de esta enfermedad.

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 los niños podrían llegar a tener lombrices.



Uno debe cuidar muy bien el pozo de agua. Si va a traer agua, debe llevar un jarro limpio para meterlo en el pozo. Los jarros que se dejan en el suelo, llevan muchísimos microbios de la tierra. Meter uno de esos jarros sucios es meter un millón de microbios en el pozo y estos microbios hacen mal a la gente.

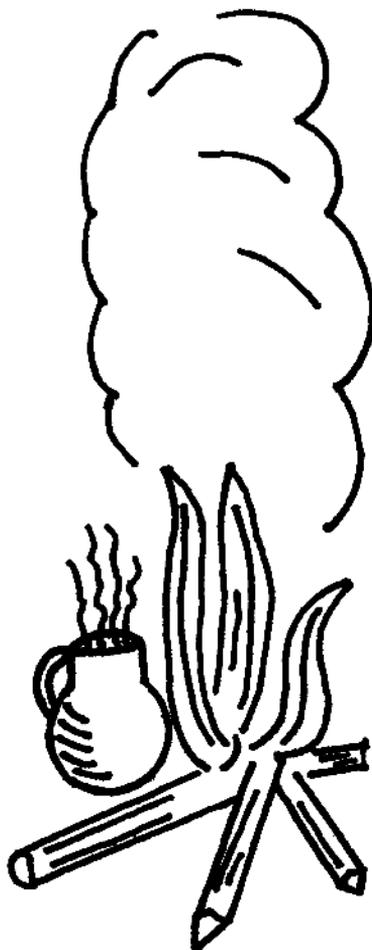
Nne³⁴ quij³⁴ hua³⁴ si⁴ ga'ue³ go'o¹⁴. Nga⁴³ ni⁴ du⁴guyun¹² chi¹⁴ minuto. Xucu³ lij³ danj³ nun³ ahui¹³⁵ xuj³ nga⁴³ a'man³ nne³⁴. Nga⁴ nne³⁴ danj³ ni⁴ uta³ uyanj³ nga⁴³ ni⁴ ahui¹³⁵ xuj³. Nga⁴³ ni⁴ ga'ue³ gu⁴xxun¹² ruj³ rian³⁴ yan'an⁴. Nga⁴³ ni⁴ na'man³ nne³⁴ danj³. Nga⁴³ guisij² ga³⁴ na'man³ ni⁴ ga'ue³ go'o¹⁴.

Nga⁴³ go'o¹⁴ nne³⁴ gui⁴do'o¹³⁴ daj⁴ da¹⁴³ chu¹⁴ ne¹². Nga⁴³ daj⁴ ro¹² go'o³⁴ ngo⁴ achu¹⁴u, ga'ue³ gui⁴da'a³⁴ xi'i⁵ danj³ a'ngo² si³. Ga'ue³ ganun⁴ xi'i⁵ danj³ a'ngo² si³ sisi⁴ ngo⁴ rin³ achu¹⁴u go'o⁴ daran¹³⁴ ne¹². Ni⁴ sisi⁴ ngo⁴ rin³ achu¹⁴u hua³⁴ doco¹² ni⁴ uta³ hue'e² na'nī¹³⁵ achu¹⁴ danj³. Nga⁴³ guisij² na'nī¹³⁵ nga⁴³ ni⁴ ga'ue³ gui⁴da'a³⁴ a'ngo² si³.

Uta³ yo⁵³ na'nī¹³⁵ yan³⁴ guiran¹³⁵ xi'i⁵ danj³. Da¹⁴ hue'e² che³ gaj³. Nga⁴³ narlij³ yan³⁴ guiran¹³⁵ xi'i⁵ ahui¹² danj³ nga⁴³ ni⁴ sa¹⁵ ga'ne¹⁵ huue² rian³⁴ guiran¹³⁵ xi'i⁵ danj³. Da¹⁴ si⁴ gu'man²³ manj², gacho¹² gonolo² rianj³⁴. Sa¹⁵ si³ duguyun¹² nne³⁴ na'nī¹³⁵ rian³⁴ xi'i⁵ danj³ nga⁴ mmi¹³i nga⁴ ngo⁴ adsij⁵i hua³⁴ sa¹⁵a. Da¹⁴ si⁴ gatuj² xucu³ lij³ hua³⁴ xi'i⁵ danj³ rianj³ din¹³⁴ 'yaj³ xi'i⁵ gu'man⁵ nī¹³⁵ rianj³. Nga⁴³ ni⁴ doto¹² ngo⁴ adsij² naco⁵ hua³⁴ sa¹⁵a. Din¹³⁴ nga⁴³ atuj² xuj³ rian³⁴ yan³⁴ a'nan¹⁵an ni⁴ 'yaj³ nico³ xuj³. Nga⁴³ ni⁴ uta³ quij³⁴ gu'man⁵ rianj³. Nga⁴³ nun⁴ gachi¹⁴i nga⁴³ ni⁴ ga'mi¹⁴ nga⁴ doctor.

Es malo tomar el agua sucia. Debemos hervirla 10 minutos. Los microbios no se mueren cuando el agua sólo se calienta. Cuando el agua esté bien hervida, podemos quitar el jarro de la lumbre para que el agua se enfríe. Una vez que el agua esté fría, podemos tomarla.

Cuando se bebe agua, se debe usar la propia jícara. Se puede uno enfermar si se usa la jícara de otra persona. Si solamente hay una jícara, debe lavarse bien, para que la tome otra persona.



Cómo Cuidar Las Heridas

Es muy urgente limpiar la herida y dejarla limpia. Cuando la herida se encuentra en la cabeza, es mejor cortar el pelo cerca de dicha herida, para evitar infecciones y curarla mejor. Uno debe hervir agua y lavar la herida con jabón y un trapo muy limpio, para que no entren los microbios y la hagan más mala con hinchazón. Hay que envolverla con un trapo seco y limpio, porque una vez que entran los microbios, se hacen más, y se pone mala, y esto se llama infección. Si tiene calentura la persona, uno debe hablar con un doctor.

Sa³⁴ nuhui³⁴ si³ hua³⁴ sa⁵ güenda²³ nne³⁵ cu¹²

Nuhui³⁴ si³ hua³⁴ sa⁵a go'o¹⁴ nne³⁴ quij³⁴ hua³⁴.
 Nuhui³⁴ si³ hua³⁴ sa⁵a go'o¹⁴ nne³⁴ berende din¹³⁴ uta³
 a'ui³⁵ xi¹⁵ rayaj³ riqui¹² ni⁴ raqui³ ahui¹² nej³.
 Nuhui³⁴ si³ hua³⁴ sa⁵a dono¹² xucu³ ruhua²³ doco¹².
 Nuhui³⁴ si³ hua³⁴ sa⁵a sisi⁴ si⁴ nani'yo¹² nga⁴³ xo¹⁴.
 Nga⁴³ gan'anj³⁴ ri¹² nitaj⁴ si³ hua³⁴ sa⁵a si³ duno¹²
 sa³⁴ quij³⁴ hua³⁴ danj³ rian³⁴ yo'o¹.

Sa³⁴ xa²³ güi³⁵ yyaj⁵⁴ a'yoj³ ga⁴ sa⁵ nne³⁵ cu¹ nij³

1. Cha³ nej³ si³ rachun¹ nej³
2. Nne³⁵ nej³ si³ chuj³ nej³ si³ rune⁴ nej³
3. Ngo⁴ ya'a⁴ chuj³ xo¹²
4. Can³⁴ mmi³⁴ nej³ si³ can³⁴ nayo¹⁴o nej³
5. Ngo⁴ cuej³ xo¹² nej³
6. Ngo⁴ chuj³ tsi¹⁴ xo¹² nej³
7. To³⁵ uyanj⁴an nej³ si³ queso nej³

Lo Que No Es Bueno Para La Salud

No es bueno tomar agua sucia.

No es bueno tomar aguardiente porque perjudica el hígado y la mente.

No es bueno dejar los animales en la casa.

No es bueno comer sin lavarse las manos.

No es bueno ir al excusado y dejar el excremento sobre el suelo.

Lo Que Come Diariamente Uno Que Es De Buena Salud

1. Tortillas o pan
2. Carne o blanquillo o frijol
3. Alguna raíz
4. Calabaza o algo amarillo
5. Algún quelite
6. Alguna fruta
7. Leche hervida o queso



RecetasRachun¹ chu³⁴ 'ni¹

1. Huuij⁵ taza qu'ij³ in
2. Huuij⁵ cuchara nami⁴
3. Ngo⁴ chuj³
4. Ngo⁴ taza to³⁵ yu⁵
5. Huuij⁵ cucharadita carbonato
6. Ngo⁴ cucharadita yan³⁴

Na⁴chej³⁴ hue'e² re¹⁵ qu'ij³ in nga⁴ nami⁴. Nga⁴³ guisij² ni⁴ ga'nij⁵ i re¹⁵ chuj³, na⁴chej³⁴ dugüi'ij³. Nga⁴³ guisij² ni⁴ ga'nij⁵ i re¹⁵ to³⁵. Nga⁴³ ni⁴ ga'nij⁵ i re¹⁵ carbonato nga⁴ yan³⁴. Na⁴chej³⁴ dugüi'ij³. Ga'nij⁵ i re¹⁵ ruhua²³ ngo⁴ casuela guinun⁴ doj³ nami⁴. Ga'nij⁵ i re¹⁵ rian³⁴ ngo⁴ guchun¹ yan'an⁴ ngo⁴ ora.

Rompopo

1. Huuij⁵ chuj³
2. Huuij⁵ cucharado azúcar. Si³ nuhuij³ ni⁴ nga⁴ panela.

3. Doj³ yan³⁴
4. Ngo⁴ taza nga⁴ da'aj³ man² to³⁴

Na⁴chej³⁴ dugüi'ij³ re¹⁵ nga⁴ chuj³. Nga⁴³ guisij² ni⁴ ga'nij⁵ i re¹⁵ azúcar nga⁴ yan³⁴. Nga⁴³ guisij² ni⁴ ga'nij⁵ i re¹⁵ to³⁵. Nan⁴ nanj⁴ na⁴chej³⁴ dugüi'ij³. Duguyan³ an re¹⁵ ruhua²³ ruj³ nun⁴ nne³⁴ uyanj⁴ an nda⁴³. ganunj⁴ rian³⁴ cuchara. Güenda²³ gan⁵ ank³ ran³⁴ go'o³.

Huuij⁵ receta danj³ huuin³ sa³⁴ sa¹⁵ xo¹². Sa¹⁵ a güenda²³ xa⁴ sa³⁴ achij⁴ i daran³⁴ güi³. Sani⁴ nanj³ uta³ sa¹⁵ nej³ sa³⁴ hua³⁴ lij³, sa³⁴ na'uej³⁴ xa⁴ sa¹⁵ cha³.

Recetas

Pan De Maiz

- 2 tazas de masa
- 2 cucharadas de manteca
- 1 blanquillo
- 1 taza de leche ágría
- 2 cucharaditas de carbonato
- 1 cucharadita de sal

Revuélvase bien la masa y la manteca. Añádase el blanquillo y revuélvase bien. Añádase la leche, el carbonato y la sal, y revuélvase bien. Métase en una casuela engrasada al horno muy caliente una hora.

Rompopé

- 2 blanquillos
- 2 cucharadas de azúcar o panela
- 1 taza y media de leche
- Poquita sal

Bátase los blanquillos. Añádase el azúcar y la sal. Añádase la leche poco a poco, revolviendolo siempre. Cuézase al baño maría hasta que se quede pegado a la cuchara. Es suficiente para cuatro platos.

Estas dos recetas sirven para hacer una buena comida. Son muy buenas y sabrosas para los niños chiquitos que no comen bien la tortilla.

se terminó de imprimir este libro
el día 28 de febrero de 1970
en la
Casa de Publicaciones en Cien Lenguas
MAESTRO MOISES SAENZ
del
Instituto Lingüístico de Verano, A. C.
Hidalgo 166, México 22, D. F.

