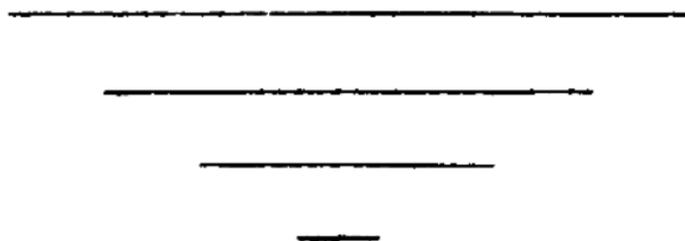


NDASA COO VAHA RO



# La Higiene

EN MIXTECO Y ESPAÑOL

NDASA      COO      VAHA      RO

"Como Guardar La Salud"

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

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

México, D.F.

1954

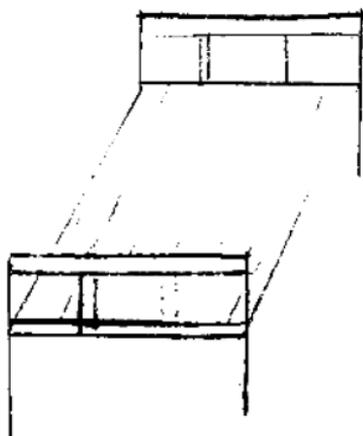
200 e.

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



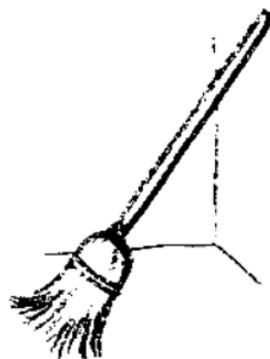
Este es un cuento de don Pedro, doña  
María y sus tres hijos Alicia, Juan, y  
Roberto.

Nī sáha tatá Pelu unī jīto. Chi tú  
íó vāha jā cusú-yō nuū nūhun, chi vījin  
nūhun te cuahā tīyōhó íó te cásáha-tī  
cuehē, áchí-de.



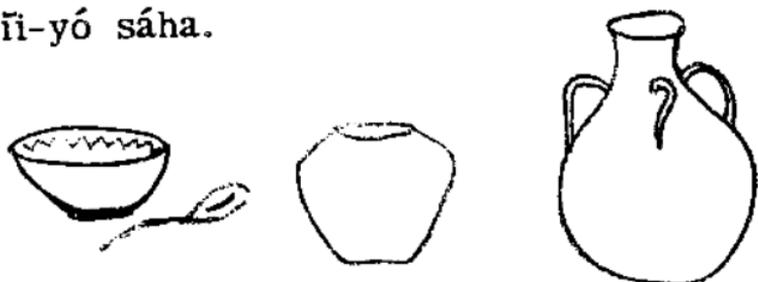
Don Pedro hizo tres camas. No es bueno  
dormir en el suelo porque hace frío y hay  
muchas pulgas que traen enfermedades.

Te máá naná María, ndíto vāha-ña  
séhe-ña. Suni nūcúún inī-ña jíín-de.  
Sátiñu vāha-ña iní vēhe-ña. Ió ndoo  
tācá ndatíñu ini vēhe-ña. Nditahān quivi  
nástáa-ña vēhe-ña, chi máni cuehē yíhi  
chī cuayo, áchí-ña.



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

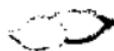
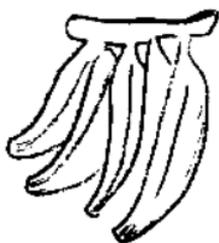
Yūcha quíhīn-ñā jíin Alicia lúlf jā  
 quíquīhin-ñā ndúcha. Tú quíhin-ñā ndúcha  
 jíca chi sua nducha váha quíhin-ñā. Te ío  
 ndoo quiyi-ñā, te suni ío ndoo tīndohō.  
 Mā cóho-yó ndúcha víjin chi nínī nduhā  
 nducha cóho-yó návāha ná cúū microbio  
 nuū-chá, áchí-ñā. Chi nú víjin-chā te  
 yúan quenda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



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

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

Quihĩn-ña nuyáhu te cuaan-ña táca  
 jā ío vāha quee-ñá jínáhan-ña. Chi  
 cánúú quée-yo ndiví, tñana, ndĩquin,  
 ajo, yaha, ticuĩtĩ, cūñu, ndoco, ndica,  
 ticuāā íá, naranja jíin táca-gā ndeyu.  
 Chi ñin ñin yāhá squée túchi-yó te mā  
 cúcuhū yachĩ-yō te nú ni yee-yo-ún  
 ndĩtahān semana.



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

Te tãcã quívi núū sãha-nã ndéyu  
 te cuidado xaãn sãha-nã návãha tú quívi  
 ìn jã cáchãhãn. Ío ndoo cohõ, ío ndoo  
 cuchara, ío ndoo máá quísi. Te quití  
 nãhãn ndéyu sãha-nã. Te tú quívi  
 ticachã nuũ, ni tú quívi ixi, ni ticãì,  
 ni yaã tú quívi cutí ní ìn núū ndéyu  
 sãha-nã-ún.



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

--Náã, cájihī-ná sōco, áchí Juanito.

--Ná quée-yo stáã núsáá, chi a vāi  
táã-rō, áchí-ña jíín-i.

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



- -Mamá, tenemos mucha hambre, dijo  
Juanito.

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

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



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

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



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

--Mā nōhōn-rō scuela vīna, áchí  
naná María jíin séhe-ña Roberto.  
--Chi táhān-rō cuéhē sāyú te ná ndōo  
rō vēhe núsáá ondē nú nī nduvāha-rō  
chi nú tú te cuichā cuehē-ún nuū sáva  
-gā-i sáha-rō, áchí-ña jíin-i.

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

- - - - -

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

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

--Te mā cáti-ró tishví-rō iní vēhe,  
áchí-ña jfín-i.

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

Saludable xaān cúu ticuāá íá. Ió  
vāha xaān te nú coho-yó in vaso nducha  
jā ñúhun nducha ticuāá íá tācá-ni quiví.

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

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

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

Te t̄icuāá íá suni sáha tanā-yō.

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

Se usan los limones para medicina.

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

Ió vāha sáha-yó taná ñayivi cúhū,  
 co vāha-gā te nú tú jínu ñuhún-yó  
 taná. Te nú ná coto-yó máá-yó te  
 nā cōo ndoo-yó te mā cúcuhū yachī  
 yō. Núsáá te ñin jā váha sáha-ní  
 cúu yāhá -- coho-ní nducha ticuáá íá  
 tãcá-ní quivī.



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

Zanahoria cúu ingã já cânúú quée-yo.  
Cuu quee yíhí-yó te suni cuu chohō  
nátūhun ticuñi.

Nú yée-yo ticuñi, zanahoria, rabano,  
lechuga, yuã, jíin cuáhã-gã verdura  
tácá-ni quivĩ xí uũ quivĩ já semana,  
yúan-na te mã cuítá yachĩ nduchi-yo  
ni mã tĩn cuehẽ nuũ yóó. Tácá yuã  
jíin verdura yáhá cúu já squée tūchi  
nduchi-yo te sáha já mã cána yachĩ  
ndĩhyi ñii-yo, te ni mã sácuãñuhún te  
nú nĩ tehndē-yō. Te tú scúchi nuũ ní  
tujĩ-yō chi sua yachĩ nduvāha.

- - - - -

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

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

## Los Microbios

### 1. Nāún cúu microbio.

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

### 2. Te á cuu cunī-yō núū-tǎ xí túu.

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

### 1. ¿Qué son los microbios?

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

### 2. ¿Y podemos ver los microbios?

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



15



3. Te ndénū íó-tĕ.

Íó-tĕ tácă-ni lugar. Íó-tĕ nuū  
ñúhun, nuū tachí, nuū ndúcha, jíin  
síquĕ cuerpo-yō jíin inĭ-yō.

4. Te á vāha-tĕ xĭ tú vāha.

Íó jā vāha te íó jā tú vāha.

5. Te microbio vāha-ún, nāún sáha-tĕ.

Nú nĭ tujĭ-yō te microbio jā vāha-ún  
chindéé táhan jíin cuerpo-yō návāha  
nduvāha-yō sáha.

Te nú tú microbio vāha te mā  
téhyū cuáyo núú. Suni microbio  
cúu jā cáhĭin chíi ñuhun te ndujāhan  
sáha-tĕ. Te jā cúxi staā jíin jā  
jíá ndeyu chi suni microbio-ún sáha.  
Te sava-tĕ ñúhun inĭ-yō návāha  
táčá jā nĭ yee-yo-ún nduyúján sáha  
-tĕ. Te yūán jáha fuerza nuū-yō.

3. ¿Y dónde viven los microbios?

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

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

- - - - -

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

El lenguaje utilizado en esta edición no está reglamentado como antecede de las ediciones posteriores

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

-----

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

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

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

Ió modo. Te nú íó vāha-yó te nú íó  
fuerza-yō te nú nī quĭvi microbio ñāā  
inī-yō co mā cúndéé-tĕ jíín-yó chi  
cahni nīñī-yō quĭti-ún. Co nú tú íó  
fuerza-yō, yúan-na te yachī cucuhū-yō  
sáha-tĕ.

- - - - -

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

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

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

10. Te ndasa sáha-yó te nú tú ío fuerza  
niñí-yō já ndúvāha-yó.

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

- - - - -

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

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

Nī jahān nanā Mariā tienda jā cuāan-ña  
tanā chúcu, te nī cachi-ña: Xícó-ní yacū  
tanā chúcu nuū-ná, áchí-ña.

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

Te ndasa sáha-ná jín, áchí-ña jín-de.

--Chuhun-ró núū ndáha-ro te chihí-ró  
chíi xixí-ró te nīhin ná cuāca-ró nā xixí-ró.  
Yúan-na te nuū uū xí nuū uní quí te  
cuchi-ró. Te nú nī cuu nī chihí-ró te  
ná nándáhá-ró návāha tú sáha daño. chi  
xaān tanā yáha. Te nú nī chaa tucu-tē  
te chihí-ró ingá jínu, áchí-de.

- - - - -

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

El lenguaje utilizado en esta edición no está vigente pero es así, como anteceden en las ediciones posteriores

--Te nāun nání taná yáha, áchí-ña.

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

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

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

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

Te máá tatá Pelu cúu ìn chāa ndíchí  
chi tú cándíja-de tǎcá tūhun cácahān ñayivi.  
Chí sua scuāha máá-de tutū te jā yuán jiní  
de tūhun yáha siqui cuehē tifo.

Tiyōhó jín ndúcha víjin cúu jā sáha  
cuehē tifo jā chíhi quíji-yó. Cáchihi-tǎ  
cuehē nií-yó te jā yuán yíhi xaān quíji-yó  
te uhū yatā-yó te cuhū xiní-yó sáha.

Te nú ìn táhan-yó cúhū cuehe tito-ún  
te cánúú xaān-gá cúu jā cáhni-yo tǎcá  
tiyucun, tiyōhó, jín chúcu. Cuatínu-yó  
DDT te ná cúu ndíhi-tǎ. Tú vāha sáha-tǎ  
chi cátihi-tǎ ñayivi cúhū te cuahān-tǎ  
já tú-tǎ ingá ñayivi tú cúhū, te sūn  
nácuāha-tǎ cuehē-ún nuū cuáhā xaān-í.

- - - - -

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

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



Te ñayivi cūhū-ún mā cusú-i nuū ñúhun  
chi vījin. Te nduvāha-i sáha te nú ná  
qué-e-í tãcá já vixí jíin stáa jíin ndiví xí  
nāún caní-gā inī-i quee-í chi ío vāha. Te  
cuu coho-i nducha já ní quití, jíin atole,  
jíin café. Co mā cúu coho-i ndixí.

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

Te mā ñin cutí cuehē-ún-yó te nú  
nī sáha ñin cháa médico inyectar máa-yó.  
Ondē jíin tiempu ná sáha-de návāha ndé  
ñin quiví jíca cuehē-ún te mā cúcuhú-yó  
sáha. (Inyección cúu ñin já túu-de cāa yóo).

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

## El Paludismo

Tiyúcún cúu quitì já sáha cuehē xnuhūn. Nú tú ní íó-tĕ te mā cóo cuehē xnuhūn núú. Chi ndíso-tĕ veneno xnuhūn te nú yēe-tĕ-yó te squívi-tĕ ĩn táhú-ni veneno-ún iní nñĩ-yō. Yúan-na te chihi quĭji-yō te quĭsi-i-yō te cucuhū xinĩ-yō te suni jatú yatā-yō. ĩn hora távĭjin-yō te ĩngā hora tucá.

Ñuū cáhni jĭn íchi costa íó cuahā xáān tĕ chi yúan cúu nuū játahān inĩ-tĕ te yachi gā ndeá-tĕ.

Tĭhvi-tĕ ĩn tíhlĭ nñĩ náyivi cúhū te cuahān-tĕ te yēe-tĕ ĩngā náyivi te nacuāha-tĕ cuehē-ún nuū cuahā xáān náyivi, chi tucá ĩngā modo jichá cuehē-ún.

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

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

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

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

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

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

## El Aguardiente

Īn chāa vāha cúu tatá Pelu chi tú  
jíhi-de ndixī ni nducha cujín ni nducha  
xāān ni cerveza, ni ĩn yāhá tú jíhi cuti-dé.

Jāan-de jā íó vāha quee-dé jíin familia  
-de. Jāan-de ndica, ndoco, statila, panela,  
cūñu, xí nāūn ĩnga já jātahān inī-de  
quee-dé jā íó saludable. Tācá yāhá nī  
jāha Dios nuū-yō nāvāha nihīn-yō fuerza  
cuchacū-yō.

Co ndixī cúu ĩn jā xnāa fuerza-yō  
te tú cúu sātīñu-yó, te cuñáá xinī-yō sáha.  
Co ndixī cúu ĩn cosa jā á nī tehyū  
nátūhun cūñu tíhiní te sáha daño jíin-yó.

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

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

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

Ndixĩ sáha jā cúñáá xinĩ-yō te stívĩ-yō  
tĩñu, scuĩta-yō xūhún jíín ndátĩñu-yō.  
Te suni cútxín-yō te cájahni táhan-i sáha  
ndixĩ. Cúcuĩhā inĩ-yō te cundáhú-yō sáha.  
Núsáá te mā cóho-gā-nĩ ndixĩ.

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

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

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

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

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

Te yāhá cúu tanā já ní jaan-de.

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

- - - - -

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

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

- - - - -

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

Estas son las medicinas que  
compró don Pedro.

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

1. Ná coto ndoo nĩ cõhnu-ni yóó, te  
cuchi, cuchi-ni-yó jíin ndúcha jíin  
namá.
2. Te ná nándáhá-yó jíin ndúcha jíin  
namá te nú nĩ jahān-yō tíñu xí nú  
nĩ tété-yó. Te nĩnĩ ná nándáhá-yó  
te nú a nĩ cuyani quee-yo stáã.
3. Te tãcá ndatíñu jã cácháhán, mã  
chíndee-yó yuhu-yo, ni cutū-yō, ni  
soho-yó, nátūhun ndaha-yo, xí lápiz,  
xí tutú, xí nāún ndatíñu cájatíñu inga  
ñayivi já sándoo-i máã-i jíin. Mã  
cúu chindee-yó-ún inĩ yuhu xí cutú-yó

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

4. Te ná coto-ró návāha tú quetáhan  
yani-ró jín náyivì cūhū. Chi nú cāyu-i  
xí cāxin-í, xí jacú-i te yūán quenda  
yocō yuhu-í xí tachí cutū-í, te nú  
nastāa-ró-ún te suni cucuhū-rō sāha  
cuehē-ún.
5. Te mā cuátīnu-ró ndatīnu jā á ní  
jatīnu ìn táhan-ró, nátūhun cohō, xí  
cuchara, xí cucá, xí pañito, xí vaso  
jā á ní jatīnu-i, mā cuátīnu cáhnu-yó.

- - - - -

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

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