

**PUNTIL TZ'AKA'N TAN XTZE' EYNIN
CH'EYB'IL AJCHUSUNL**

***PLANTAS MEDICINALES
Y GUIA DE APOYO AL DOCENTE***

K'ULB'IL YOL TWITZ PAXIL
Academia de Lenguas Mayas de Guatemala
Dirección Lingüística y Cultural
Programa de Traducción -PT-

Autoridades ALMG

PEM. Juan Antonio Morán Mus
Wi'tz B'ajxom
Presidente

Lic. Abelino Román Lajuj
Ky'iltqanil e'ch Jilwutz aq'un
Jefe Administrativo

Prof. Juan Alvarez Ramírez
Kolol Pwoq
Tesorero

Lic. José Sanic Chanchavac
B'ajxom Tximoltetz e'ch Yol
Director Lingüístico



Academia de Lenguas Mayas de Guatemala- ALMG
13 Calle 11-52 zona 1, Guatemala, Guatemala
Telefax 2323404, 2329342, 2500213.
Correo electrónico: almg@terra.com.gt
Guatemala, 2002

K'ULB'IL YOL TWITZ PAXIL
Academia de Lenguas Mayas de Guatemala

AMA'L TETZ XTXIMB'IL TE'J QAYOOL
Comunidad Lingüística Awakateka

JUNTA DIRECTIVA
COMUNIDAD LINGÜÍSTICA AWAKATEKA

Wí'tz B'ajxom:	T. U. Cruz Velásquez Mendoza
Ka'p B'ajxom:	Sr. Pascual Vicente Mendez
Ajtz'ib':	Prof. Juan Castro López
Kolol Pwoq:	Ing. Valentín Rodríguez Alcón
B'ajx Chaqum:	Sr. Juan Calixto Mendoza Solís
Ka'p Chaqum:	Profa. Emiliana Hernández Mejía
Toxi'n Chaqum:	Sr. Juan Velásquez Solís

AQ'UNWIL XMAYLTETZ AQ'UN:

PERSONAL ADMINISTRATIVO:

PEM. Ajpuu' Fernando Rodríguez Mejía
Ky'iltqanił Aq'un
Coordinador Técnico

PAP. Hugo Leonardo Méndez López
Joyol Tqanił Aq'un
Técnico Investigador

Angelica María Mendoza Velásquez
Ajtzib' ejnin Ky'iltqanił Pwoq
Secretaria Contadora

AMA'L TETZ XTXIMB'IL TE'J QAYOOL
Comunidad Lingüística Awakateka

6ª CALLE 5-37 ZONA 1
AGUACATAN, HUEHUETENANGO
TELEFONO 766- 0222.
Correo electronico: awakateka@amigo.net.gt.



Cooperación para Desarrollo
Integral Aguacateco

Ye K'ULB'IL YOL TWITZ PAXIL -Academia de Lenguas Mayas de Guatemala, AMA'L TETZ XTXIMB'IL TE'J QAYOOL -Comunidad Lingüística Awakateka- i' aq'on poqil tan telse'ntzaj u'ja'j ejnin i' xmayin ye puntil Aq'un. Ye CDIA i' joyon tqanil aq'un ejnin iky'san le qayool.

La publicación de este manual, pudo realizarse gracias al apoyo financiero de la K'ulb'il Yol Twitz Paxil -Academia de Lenguas Mayas de Guatemala-.

Investigador y Traductor: M.N. Lorenzo Ortiz Mejía

Colaborador Traductor: Simón Rodríguez Hernández
Juana Méndez Mendoza

TAJLAL XAQ U'J

XHCHAJB'IL	9
------------------	---

B'AJX WEQL

XTZE' TETZ TZ'AKA'N

ALB'AK	11
ALTAMIS	12
ALWENU'	13
ANQS	13
ANIXH	14
AQ'CH'IM	15
CHII'SÁBILA	16
B'AQCH	16
CHIPILINTZE'	17
EWKALIPTZE'	18
GORDOLOBO	19
IPXH	19
SANLUR	20
JE'CHEJ	21
JE'KY'ITX NQO PLUMXTZE'	21
K'ATZE'	22
KORON B'UCH	23
KYAQ'	24
KYAQ SWOL	24
LA'	25
LUTA'	25
LMUNCH	26
LMUNCH CH'IM	27
MALPXTZE'	28
MANK	29
MANSANIY	29

MASANI' L	30
MILERAMTZE'	31
MIRTO	32
OREWUN	33
Q'ANTZE'	34
Q' INUM	34
SAMB'UKTZE'	35
SALWATZE'	36
SAK'TZE'	37
SMARONK' UXH	38
SMUCH'	39
STZIKY LUTA'	39
TAPA' L	40
TOJYAK	41
TRASNU'	41
XOJOB'	42
TZI'A'IL CLANT	42
TZI'A'IL XTZE' LLANTEN	43
TZ'ISIS	44
WA' WAKXH	45
XENXIWL	46
XUQB'IL TZ'A'TZE'	46
XUYL	47
XPA'XLAQ	48
XTZE' CANCER	49
XTZE' KYITX XE'	49
XHCH' AJAN	50
XHCH' AJAN XHI'WL	51
VALERIANA	51

KA'P WEQL

SIKY'O'NIB' TAJWE'N SKYETZ WUNAQ

WEQLE'N YE NAJB'IL WUNAQ

E'CH XTXOLB'IL YE CHIN TAJWE'NKUNIN TETZ QANAJB'IL	54
O' TAJLAL KMON QALE NAJLCHO'T	54
NAQO'K IL TAN CHUSU'N TIB'AJ, NAQAKY'IKY'LEJ EJNIN NAQO'K IL TAN NUK'LE'NKU'N YE MB'I O'IL TUCH' QATXUMU'N	55
E'CH QATAJWE'NIL O' WUNAQ	56
TAJWE'NKUNIN NINQ QANAJAN WISQIL	56
YE TAJWE'NIL LB'AJIJ PEQ'A'N SQE'J	57
TAJWE'N QANACHON TE'J YE NAB'AJIJ QAKY'IKY'LE'N	58
TAJWE'NIL TAN QAXKONSAL YE QATXUMU'N	58
YE TAJWE'NIL TAN QAXOMA'N TULAQ E'CH AQ'UN NQO TXUMU'N	59
TAJWE'NIL TAN QAQ'OL UJLA'N TETZ QAWANQIL	59
YE TAJWE'NIL TAN QANUK'OL E'CH AK'AJ TAQLE'N	60
YE TAJWE'NIL TAN QAB'ANOL TANE'N YE QETZ YE MB'I O'IL	60
YE TAJWE'NIL TAN KYI QAKWE'N K'ALIJ TU QATXUMU'N NQO TAN KYI TOKE'N QAB'UCHLE'N TE'J JUN TAQLE'N.	61
E'CH QATAJWE'NIL	61
YE E'CH TAQLE'N NACHIXKON SQETZ LE QANAJB'IL	62

TOXI'N WEQL

CH'EYB'IL AJCHUSUNL KOB'OX B'ITZ LE QAYOOL

1. QACHUSB'IL	63
2. AJLA'N	63
3. NI'TZ'AQEN TANU'	64
4. B'INTZIJNIN	65
5. LARANCH CHIN CHI'NIN	66
6. YE TZ'IB'IL	66
7. YE WO'	66
8. YE WETZ NB'UR	67
9. KYIN TUL JUL YE XLO'	67

10. NE'XH PEQ'	67
11. MAKOL KAMPANU'	68
12. YE XO'NB'IL	68
13. E' KY'ITU'	69
14. TX'UML	69
15. YE TEL KY'IT	69
16. YE JOYLAJIL QAXO'L	70

KOB'OX AJTZA'QL LE QAYOOL

1. AJCHUSOLQETZ	71
2. YE WUTZQ'EJ QATAJ	71
3. YE TEL NE'XH US	73
4. YE WAJB'IL	73
5. YE LCHINCH'UY	73
6. YE Q'EJ	74
7. YE WUTZQ'EJ NKY'E'X	74
8. O'I'N XAW TETZ YOB'	75
9. YE XHEJKAN	75
10. QATAJ Q'EJ	76
11. BELICE	77
12. JUN TZE'	77
13. YE QB'ETZ	78
14. NA'	78
15. YE NTXU'	79
16. PAXIL	79
17. WETZ NCHUSB'IL	80
18. AQ'UNWIL	80

KOB'OX SAJA'CH

1. IKY'SAL YOOL PO'TNAQ	81
2. YE QATANUM	81
3. JE' WAKXH	81
4. MI'T REWELT	82
5. JIRAFAS EJNIN ELEFANTES	82
6. B'E' EJNIN Q'AB' B'E'	83
7. E'CH TEB'LAL	83
8. JOYLE'N WI' CHIQ'AB'	84
9. A' TK'U' LKYEN A' SOLTE'J	85
10. YE JUN KOTOJ TOQ'B'IL Q'AQ' ELNAQ TE'J	85

BIBLIOGRAFÍA	95
--------------------	----

XHCHAJB'IL

Ye mb'i' u'ja'j i'tz "PUNTIL TZ'AKA'N TAN XTZE' EJNIN CH'EYB'IL AJCHUSUNL", ilijtnintz qaq'un ye kyi'k e'ch u'j najilon tib'aj e'ch puntila'tz ye ilijt ejnin naxkonsij kyaq'un qaky'e'x, i'tz npitonin K'ULB'IL YOL TWITZ PAXIL tuch' AMA'L TETZ XTXIMB'IL TE'J QAYOOL ejnin CDIA tan b'anle'n.

Ye kob'ox xtze' at chib'i tul ma'kla'j nq'etz ntina'tz, i'tz juntux e'tzb'il, tajwe'n joyla'n mb'i' ntx'aqajt tan stz'aqse'n, tan b'ena'n chipuntil qatanum swutz, qanachku'n chiyool qaky'e'x: Kyeqil qak'uxb'e'tz tajwe'n tz'akan sqe'j, i'tz nab'anon ye kyikyuj naweqxij sajle'n ala'ku'n k'o'ksb'ilil naku', i'tz jun txub' qak'a' naqanoj ejnin naqatz'akxij ta'n.

Tampaj kyi'kchanin poq tan chib'anle'n u'j le qayool, jaku' jun puntil tul u'ja'j ye Ch'eyb'il Ajchusunl mb'an b'i' qa'n. Naqilnin ye at tajwe'nil tul e'ch chusb'il chitane'n e'ch b'itz nqo saja'ch le qayool, jaxomnin xla'j jun u'ja'j, alo skyetz q'ejil tz'eltzaj junt u'j ye i'tznin xak tz'antz.

Ninq xkon skyetz kyeqil qatanum, tan ta'we'n si'la'n ejnin stz'ib'a'n qayool, ncha'tz ninq cho'k il e' ak'aj ejnin nitxa' tan joyla'n tqanil e'ch chipuntil qatanum tan klaxe'n wusqil. Kyintechnin taqla'n nakyil wunaq, pono tampaj kyi nachitz'ib'an kya'l na'ajsqan e'ch b'alaj txumu'n jachixkye' tan witx'e'n. Qo at ploj tana'n tul jun u'ja'j, chikuyu' qapaj ta'n, na nq'etz ixhning qajb'il tetz, b'a'n kyalu' sqetz tan qatx'ixpul.



B'AJX WEQL

XTZE' TETZ TZ'AKA'N EJNIN E'CH JILWUTZ PUNTIL TZ'AKA'N

ALB'AK

Mb'i nastz'ak:

Ye jun xtze'a'tz naxkye' tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

- B'a'n tan sqejse'n e'ch jilwutz ky'ixpnaq, tx'a'k ejnin e'ch jilwutz txaq'xe'n ye nasaj xhch'el.
- B'a'n tan stz'aka'n e'ch ch'on qulaj ejnin e'ch ch'on k'u'laj.
- B'a'n tan stz'aka'n qawanqil tampaj ye naplojin qaxhch'el.
- Naxkye' tan chib'iyle'n e'ch jilwutz xhuq' le qak'u'l.
- Naxkye' tan nuk'le'n qak'u'l ye naplojin tan e'ch yab'il.
- B'a'n tan stz'aka'n ye na'el sqej qak'u'li'n.
- Ejnin b'a'n tan sajse'n ye qo kyi nasaj qawatl.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch xaaq, tu'pchil ejnin ye b'aq'wutz.

B'a'n ye che'n ltz'ok swutz qawanqil yab'i'xh nqo qale natxuqne', txikyij sb'an ejnin b'a'n lb'aj ta'al qa'n.

**Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:**

Che'n xom te'j puntil yab'il ejnin Mb'i'tz ltale'ltzaj ye ajtz'ak.

ALTAMIS**Mb'i nastz'ak:**

Ye Altamis i'tz jun xtze' ye chin ajsqe'nin wutz, na wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

1. Qo wi'nin natxuqne' qawi'.
2. Qo nach'onax qak'u'l ejnin qo wi'nin xa'pe'n sqe'j.
3. Qo wi'nin natz'uyin qak'u'l.
4. Qo wi'nin txo'mil le qawanqil.
5. Qo wi'nin ele'n sqe'j.
6. Qo wi'nin naje' tz'uq te'j qawanqil ye at xepu' tk'u'l.
7. Qo wi'nin xo'wl sqe'j ejnin e'ch jilwutz chiyab'lil xna'n.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon ye xaaq ejnin xu'm.

Tajwe'n ltxikyij jun litr a' ejnin lku' aq'ij jun k'o'xh tk'u'l, ejnin lch'iwij o'laj minut qalena'stzun ltxa'tzijtz.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

Skyetz e' tel nitxa': tajwe'n lb'aj ox tel ne'xh k'o'xh kya'n, kyajkyaj ori'n tetz qaq q'ej.

Skyetz e' tejlaajt: tajwe'n lb'aj jun laq uk'a'b'il kya'n ox tir le jun q'ej ye ntaxq wan.



ALWENU'

Mb'i nastz'ak:

Ye jun xtze'a'tz wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'il chitane'n:

- 1 Wi'nin naxkon tan tajse'n xhch'onat e'ch jilwutz yab'il.
- 2 Naxkon tan stz'aka'n ye qo wi'nin xo'wl sqe'j.
- 3 Naxkon tan stz'aka'n ejnin tan jolpe'ntzaj e'ch jilwutz ojon ye che'n nanoy le qapo'y.
- 4 Naxkon tan stz'aka'n e'ch xo'wl ejnin qo wi'nin natxuqne' qalma'.
- 5 Nastz'ak ye qo wi'nin natxuqne' qawi' ejnin tan ku'se'nkuntzaj e'ch q'aq' le qawi'.
- 6 Ncha'tz b'a'n tan telse'ntzaj kyeq'eq' le qak'u'l.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkonsij xaaq ejnin e'ch tel tqan.

Txikyij sb'an jun litr a', ejnintzun lku' jun k'o'xh sqej xaaq nqo tqan tk'u'l ye a'.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj jun laq uk'a'b'il ye ntaxq wan yab'i'xh, ox tir le jun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

ANQS

Mb'i nastz'ak:

Ye Anqs wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

- 1 B'an tan telse'ntzaj kyeq'eq' le qawanqil.



2. B'an tan telse'n e'ch xtxuqnewe'n qawanqil.
3. Naxkon tan stz'aka'n e'ch k'a' ye na'el chit le qawanqil.
4. Naxkon tan stz'aka'n kyeqil yab'il qak'u'l.
5. B'a'n tan stz'aka'n ye qo wi'nin na'ojqel qaxhch'el ejnin qo wi'nin nanum qawanqil.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Ntin xe' naxkon qa'n.

B'a'n ye txikyij sb'an, txa'xinle'n nqo ye ta'al lb'aj qa'n.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

Che'n lxom te'j puntil yab'il ejnin mb'i'tz ltal ye ajtz'ak.

ANIXH**Mb'i nastz'ak:**

Ye jun xtze'a'tz b'a'n tan stz'aka'n wi'nin e'ch yab'il chitane'n:

1. Naxkon tan maq'le'n wanqil xna'n ejnin tan tule'n yos tuch'.
2. B'an tan stz'aka'n e'ch tz'uyk'u'laj.
3. B'an tan jale'n ta'al kyim e' xna'n ye ak'aj xtxu' nitxa'.
4. Ejnin b'an tetz chi'chk'u'lal.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Tajwe'n xtxikyle'n jun litr a' ejnin lku' aq'ij kob' tel ne'xh k'o'xh tk'u'l.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

Skyetz e' tel nitxa': tan jun jalen o' yob', tajwe'n lb'aj ox tel



ne'xh k'o'xh kya'n kyajkyaj ori'n.

Skyetz e' tejlaht: tajwe'n lb'aj jun laq uk'a'b'il kya'n qaqchaq ori'n tetz lajuj q'ej.

AQ' CH' IM

Mb'i nastz'ak:

Ye jun xtze'a'tz wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'il chitane'n:

1. B'a'n tan ttx'ajle'n tk'u'l qaxup ejnin wi'nin lsaj qaky'is ta'n, tan stz'aka'n e'ch yab'ilil.
2. B'an tan stz'aka'n ye qo wi'nin nab'en noj qaxup.
3. Naxkon tan tajse'nku'n e'ch q'aja'l ye nab'en mal ejnin tan sqejse'n e'ch ky'ixpnaq.
4. Naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'il ye najal te'j stz'uml qawanqil.
5. Naxkon tan stz'aka'n ejnin tan xhchewse'n t'ej qawutz ye qo nayab'tij.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon tel tqan ejnin e'ch tel ta'ql.

Txikyij sb'an tul jun litr a' ejnin lku' kob' onz tib'aj.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj jun laq uk'a'b'il ox tir le jujun q'ej, jalen ltz'iky' yab'il.

Ye qo i'tz ky'ixpnaq nqo txaq'xe'n b'a'n ltz'ok swutz ntintu' txaq'ij sb'an ye xtze'.



CHII' SÁBILA

Mb'i nastz'ak:

Naxkon tan stz'aka'n yab'il chitane'n:

1. B'a'n tan stz'aka'n yab'il ye natx'a'kyin wutz tan q'ab' we'j.
2. Naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'il ye najal te'j stz'uml qawanqil.
3. Naxkye' tan sqejse'n wutz e'ch ky'ixpnaq.
4. B'a'n tan stz'aka'n ejnin tan tx'a'ajle'n tk'u'l ku'lb'il qak'a'.
5. B'a'n tan stz'aka'n asma ejnin wi'nin nataq' xhchamil qawanqil.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch xaaq ejnin e'ch ta'ql.

B'a'n ye sqejsa'n sb'an ejnin ljok'lij, b'a'n ye xhe'q'ij, b'a'n ye ta'ali'n. Ejnin b'a'n lkolxij le jun ku'lb'il ejnin xhq'oqenle'n xkonsij swutz e'ch yab'il.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'an lb'aj ox laq uk'a'b'il tan yab'i'xh le jun q'ej jalenku'n ltz'iky' yab'il.

B' AQCH

Mb'i nastz'ak:

Naxkon tan stz'aka'n wi'nin e'ch yab'il chitane'n:

1. B'a'n tan jale'n kyiwel qawanqil.
2. B'a'n tan stz'aka'n e'ch jilwutz stz'a'qul ye najal sqe'j.



3. Nastz'ak a' wutzkok.
4. Nastz'ak e'ch yab'il ye najal le qalasu'.
5. Nastz'ak e'ch yab'il ye najal le qaqul nqo e'ch q'eb'.
6. B'a'n tan maqle'n xhch'el qaju' nqo jun ky'ixpnaq ejnin tan jutz'e'ntzaj wutz ye ky'ixpnaq.
7. B'a'n tan kyiwise'n chixhch'el e' wunaq ye naplojin.
8. Ejnin b'a'n tan stz'aka'n ejnin tan telse'ntzaj e'ch k'ub' ye najal le qak'u'l.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon ye xk'oml, tel tunum ejnin e'ch b'aq'wutz.

Txikij nab'an ejnin kyi lpultijku'n wiq'aq' jun litr a' ejnin b'a'n lku' jun k'o'xh tk'u'l.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il qa'n le jujun q'ej yentaxq wan, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

CHIPILINTZE'

Mb'i nastz'ak:

Naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

1. B'a'n tan stz'aka'n ye qo kyi nasaj qawatl.
2. B'a'n tan mayse'n e'ch xtxuqnawe'n qawanqil.
3. Ejnin ncha'tz b'a'n tan stz'aka'n e'ch jilwutz xo'wl ye at sqetz.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

B'a'n naxkon e'ch tel wutz, xaaq, tqan ejnin kyeqil ye xtze'.



Tel maq'ijtu' sb'an te'j q'aq'.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj jun laq uk'a'b'il qa'n ox tir le jun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

Qo kyi nasaj qawatl b'a'n lb'aj jun laq uk'a'b'il qa'n ye ntaxq qawit.

EWKALIPTZE'

Mb'i nastz'ak:

Ye Ewkalipt wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'il chitane'n:

1. Nastz'ak ye bronquios, asma ejnin ojon.
2. Nastz'ak ye nasaj che'w sqe'j ejnin ye na'elu'l qaq'a'ql.
3. Nastz'ak e'ch lokchej ejnin ye natxuqne' kyeqil e'ch weql qawanqil.
4. Ejnin ncha'tz nastz'ak ye nab'en mal qach'eky, weql e'ch qaq'ab' ejnin e'ch xtxuqnewe'n.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkonsij e'ch xaaq, wutz ejnin tel b'aq'wutz.

B'a'n txikyij sb'an ejnin ncha'tz b'a'n ye q'olil wutz.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il le jujun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

Ejnin ye q'olil wutz b'a'n ltz'ok suq'ij swutz ye ama'l qale natxuqnewe't yab'il.



GORDOLOBO

Mb'i nastz'ak:

Ye jun xtze'a'tz wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'il chitane'n:

- 1 Naxkon tan maqle'n ye a' wutzkokaj ejnin e'ch xkok'.
- 2 Naxkye' tan stz'aka'n e'ch ojon ye chin sqejnin.
- 3 Naxkye' tan tx'ajle'n tk'u'l e'ch bronquios ye nanoj ojon tk'u'l nqo ju'b'aj.
- 4 Naxkye' tan kotxpe'n ejnin naputzpax e'ch ojon ta'n.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon ntinku'ntu' e'ch b'uchil.

Txikyij nab'an tetz junaq minut ye lb'aj qa'n.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il le jun q'ej, jale'nku'n ltz'iky' yab'il.

IPXH

Mb'i nastz'ak:

Ye jun xtze'a'tz wi'nin e'ch b'alaj taqle'n at tk'u'l naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'il chitane'n:

- 1 Wi'nin tz'i'sb'il (vitaminas) at tk'u'l wutz ye xtze'a'tz chitane'n:
- 2 Hierro tetz qaxhch'el, fósforo tetz qaxtxak'on, calcio tetz qab'aqil, tz'i'sb'il A, B1, B2 (vitaminas A.B1.B2) ejnin ye tz'i'sb'il C (vitamina C).
- 3 B'an tan xhchewse'n ejnin tx'ajle'n le qak'u'l ejnin b'a'n na'ajkyen male'n e'ch qalasu' ta'n.

4. B'a'n tan telse'n e'ch jilwutz txo'mil le qawanqil.
5. B'a'n tan kyiwise'n qaxtxak'on tan txumu'n.
6. Ejnin ncha'tz b'a'n tan stz'aka'n bronquios ejnin e'ch ojon le qaql.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkonsij xaaq ejnin e'ch tel wutz.

Tajwe'n ltxikyij ye xtze'a'tz tk'u'l jun litr a' ejnin lku' ox wutz, ma qo xaaq b'a'n lku' jun k'o'xh tk'u'l a'.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj jun laq uk'a'b'il qa'n jaq' qawa' ox tir le jun q'ej, jale'n ltz'iky' yab'il.

SANLUR**Mb'i nastz'ak:**

Naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'ila'j:

1. Tan stz'aka'n e'ch yab'il ye najal te'j stz'uml qawanqil.
2. Naxkon tan chib'iyle'n amebas ejnin xhuq' le qak'u'l.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon ye xk'oml, xaaq ejnin e'ch tu'pchil.

Txikyij sb'an tul me' litr a' ejnin lku' jun tel ne'xh k'o'xh tib'aj a'.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'an lb'aj jun ne'xh laq uk'a'b'il qa'n jalchan ejnin kwe'n q'ej, tetz kyaj q'ej.



JE'CHEJ

Mb'i nastz'ak:

I'tz jun b'alaj xtze' ye naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

- 1 Tan stz'aka'n yab'lil e'ch qatxikun ejnin xupil qak'is.
- 2 Tan maqle'n chich' tqak'u'l ejnin tan maqle'n xtx'ajo'n xna'n.
- 3 B'a'n tan xtx'ajle'n wanqil xna'n ye ak'aj nmu'l yos tuch'.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon kyeqil ye xtze'.

- 1 Tajwe'n xtxikyle'n me' ons tk'u'l jun litr a'.
- 2 Tajwe'n xtxikyle'n me' ons tk'u'l jun litr a'.
- 3 Tajwe'n xtxikyle'n kob' ons tk'u'l jun litr a', tan xtx'ajle'n wanqil xna'n ne'xh tal. B'a'n ljichin tk'u'l.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

- 1 Tajwe'n lb'aj ox nqo kyaj laq uk'a'b'il le jujun q'ej.
- 2 B'a'n lb'aj kyaj nqo o' laq uk'a'b'il le jujun q'ej.

JE'KY'ITX NQO PLUMXTZE'

Mb'i nastz'ak:

Ye jun xtze'a'tz wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'il chitane'n:

- 1 Naxkye' tan stz'aka'n e'ch tz'uyk'u'laj.
- 2 B'a'n tan stz'aka'n ech sipe'n.
- 3 Wi'nin najal ta'al kyim e' xna'n ta'n ye e' ak'aj xtxunitxa'.

4. B'a'n tan xtx'ajle'n tk'u'l qawanqil tan e'ch taqle'n kyichi' nab'aj qa'n chitane'n xk'ala'i'n.
5. Ejnin naxkon tan stz'aka'n chi'chk'u'lal ejnin tz'uyk'u'lal.
6. Ncha'tz b'a'n tan nuk'le'n qak'u'l ye kyi na'aq'uj npe'nin sq'il.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkonsij xaaq, e'ch tqan, xe', e'ch ta'ql ejnin tel b'aq'wutz. Tajwe'n ltxikyxij jun litr a', ejnintzun lku' aq'ij ox tel ne'xh k'o'xh xtze'a'tz tk'u'l.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

Skyetz e' tel nitxa': tan jun jalen o' yob', b'a'n lb'aj me' laq uk'a'b'il kya'n kyajkyaj ori'n.

Skyetz e' tejlaajt: b'a'n lb'aj jun laq uk'a'b'il kya'n kyajkyaj ori'n.

K'ATZE'

Mb'i nastz'ak:

Naxkon tan stz'aka'n yab'il chitane'n:

1. B'a'n naxkon tan stz'aka'n ye najal uxul sqe'j.
2. Naxkye' tan tajse'nku'ntzaj ye qo wi'nin qaq'a'ql najal tan e'ch yab'il.
3. B'a'n tan stz'aka'n yab'il ye nab'i'aj xu'qaw (viruela).
4. Ejnin b'a'n tan stz'aka'n e'ch jilwutz k'uju'n ye najal sqe'j.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon kyeqilku'n ye jun xtze'a'tz tetz tz'ak'b'il.

B'a'n ye txikyij sb'an, ncha'tz b'a'n ye lkolxij le jun ku'lb'il ejnin xhq'oqenle'n xkonsij.

Ncha'tz b'a'n ye txaq'ij sb'an ejnin che'n ltz'ok swutz yab'il.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il tan yab'i'xh le jujun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

Ye ta'alil xtze' ye txaq'ij, b'a'n lb'aj jun laq uk'a'b'il tan yab'i'xh le jujun q'ej jalenku'n ltz'iky' yab'il.

KORON B'UCH

Mb'i nastz'ak:

Ye Koron B'uch naxkon tan stz'aka'n wi'nin e'ch yab'il chitane'n:

1. Qo wi'nin ojon, bronquitis ejnin asma.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Ntin e'ch tu'pchil naxkon.

Txikyij sb'an tk'u'l jun litr a' ejnin lku' ox chi'm b'uchil ye jun xtze'a'tz wi'a'. Tajwe'n lpultij me' or wiq'aq' tan tele'ntzaj ye tz'ak'b'il, qalena'stzun lku' jun litr ta'al kab' wunaqtxuk tib'aj.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

Skyetz e' tel nitxa': tan jun jalen o' yob', tajwe'n tan b'aje'n jun tel ne'xh k'o'xh kya'n kyajkyaj ori'n.

Skyetz e' tejljajt: b'a'n lb'aj me' laq uk'a'b'il kya'n ox tir le jun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il te'j.

KYAQ'

Mb'i nastz'ak:

Ye jun xtze'a'tz wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'il chitane'n:

- 1 B'a'n tan chitz'aka'n e' wunaq ye at yab'il tetz chitx'ootx' ejnin chitxikun.
- 2 Ejnin b'a'n tan stz'aka'n a' wutzkok ejnin xkok'.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkonsij xaaq ejnin e'ch tu'pchil.

Txikyij sb'an jun litr a' ejnintzun lku' aq'ij jun k'o'xh xaaq nqo xu'm tk'u'l.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'an lb'aj jun laq uk'a'b'il ye ntaxq b'ajij wa'a'n, ox tir le jun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

KYAQ SWOL

Mb'i nastz'ak:

Ncha'tz Swol naxkon tan stz'aka'n wi'nin yab'il chitane'n:

- 1 Wi'nin naxkon tan chib'iyle'n e'ch jilwutz txuk ye ate' le qawanqil.
- 2 Nach'eyan tan stz'aka'n qapo'y.
- 3 Ncha'tz wi'nin nach'eyan skyetz e' yaj ejnin e' xna'n tan jale'n kyajb'il skyib'ilkyib'.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Ntinku'ntu' e'ch xe' naxkon.

Txikyij nqo ta'ali'n sb'an, ncha'tz b'an lb'aj qa'n txa'xinle'n ye xhe'q'ij sb'an.

B'a'n lnuk'xij ejnin xhq'oqenle'n lxkon ye ta'alil ye jun xtze'a'tz. (Nataj jaqle'n mas tqanil tetz ajtz'ak).

LA'

Mb'i nastz'ak:

Naxkye' tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'il chitane'n:

- 1 Naxkye' tan stz'aka'n e'ch k'ub' ye najal le qak'u'l nqo le ku'lb'il q'ky'is.
- 2 Nastz'ak e'ch yab'il ye najal te'j qatxikun ejnin qatx'ootx'.
- 3 Ejnin naxkye' tan stz'aka'n yab'il ye najal tan q'ab'we'j.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch ta'ql ejnin xe'.

Txikyij nab'an tk'u'l jun litr a' ejnin b'a'n lku' kob' chi'm xtze'a'tz tk'u'l.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il ta'al xtze'a'tz le jun q'ej nqo ya'stzun tk'a'b'il sb'antz kyeqil q'ej jalenku'n ltz'iky' yab'il.

LUTA'

Mb'i nastz'ak:

Naxkon tan stz'aka'n yab'il chitane'n:

- 1 B'a'n tan stz'aka'n e'ch jilwutz xhuq' ye najal yab'il ta'n.

2. B'a'n tan stz'aka'n e'ch tz'uyk'u'l ejnin e'ch chi'chk'u'lal.
3. Ejnin b'a'n tan tule'n xhch'eye'n jun ch'onwi' ye qo kyi'k ejnin kuj tan tule'n yos tuch'.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n.

Naxkon e'ch xaaq ejnin e'ch tel tu'pchil.

B'a'n ltxikyxij jun litr a' ejnintzun lku' aq'ij kob' tel k'o'xh ye xtze'a'tz tk'u'l.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

Skyetz e' tel nitxa': tan jun jalen o' yob', b'a'n lb'aj jun tel k'o'xh kya'n qaqchaq ori'n, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

Skyetz e' tejlaajt: b'a'n lb'aj jun laq uk'a'b'il kya'n qaqchaq ori'n tetz wajxaq q'ej.

L M U N C H

Mb'i nastz'ak:

Ye Lmunch at e'ch taqle'n b'alaj tk'u'l tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

1. Naxkon tan tajse'nku'n qak'u'l ye naqawi't wan.
2. Chin b'alajnin na wi'nin tz'i'sb'il C (vitamina C) tk'u'l ye jun lob'aja'tz.
3. Wi'nin naxkon tan xite'n e'ch jilwutz xtxunil qaxhch'el ye nayujtib' le qawanqil.
4. B'a'n tan stz'aka'n ye natxuqne' e'ch qaweql chitane'n arthritis.
5. B'a'n tan xhch'eye'n ye ama'l qale naqaxewane't.
6. B'a'n tan stz'aka'n e'ch qabronquios.



7. B'a'n tan stz'aka'n e'ch qaq'a'ql, qatx'ootx' ejnin e'ch qatxikun.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkonsij ye wutz ejnin e'ch xaaq.

Sq'ajsa'n na'u'lij ejnin b'a'n lb'aj t'a'al e'ch wutz ye yutz'ij sb'an.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il tan yab'i'xh le jun q'ej te'j ta'alil xaaq.

Ma ye wutz lmunch, b'a'n lb'aj me' laq uk'a'b'il ta'n jalchan ejnin kwe'n q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

LMUNCH CH'IM

Mb'i nastz'ak:

Naxkon tan stz'aka'n yab'il chitane'n:

1. B'a'n tan stz'aka'n qo wi'nin natxuqne' ye qak'u'l.
2. B'a'n tan xhch'eye'n qak'u'l ye qo qanin il na'ajku'n ye naqawi't wan.
3. B'an tan tajse'nku'n qak'ul ye wi'nin nab'en noj.
4. Naxkon tan tajse'nku'n e'ch q'aq' ye na'aje'n le qawi'.
5. B'a'n tan xone'n nsq'ilku'n qaxhch'e'l le qawanqil.
6. Naxkon tan stz'aka'n e'ch k'uju'n.
7. B'a'n tan stz'aka'n e'ch txuqnewe'n wutzkokaj ejnin tirku'n qawanqil.
8. Ejnin b'a'n tan e'ch txuqnewe'n kyeqil e'ch qaweql ye wi'nin natxuqne'.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch tqan ejnin e'ch xaaq.

Txaq'ij sb'an ejnin b'a'n ltz'ok swutz yab'il.

Txikyij sb'an jun litr a' ejnin kyí lsq'ajku'n, ejnintzun lku' aq'ij ox tel ne'xh k'o'xh ye xtze'a'tz tk'u'l.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il ta'n yab'i'xh le jujun q'ej, jalenku'n ltz'iky' ye yab'il. che'n lxm te'j ye yab'il ejnin or tz'ilwij puntil xkonse'n, na na'aj qak'atzaj ta'n qo nimte'nku'n tiemp lb'aj qa'n.

MALPXTZE'

Mb'i nastz'ak:

Ye Malp i'tz jun xtze' ye b'a'n tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

1. Tan stz'aka'n e'ch jilwutz k'u' ejnin e'ch tx'a'k.
2. Tan stz'aka'n e'ch jilwutz ky'ixpe'n ejnin e'ch q'aja'l, ejnin b'a'n nasqej wutz ta'n.
3. B'a'n tan stz'aka'n yab'il ye najal tan q'ab'we'j ejnin e'ch xtx'a'kyil ye najal ta'n.
4. Naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz xtxatxul ye najal le qaky'is.
5. B'a'n tan stz'aka'n e'ch ojon, bronquitis ejnin xtxuqnewe'n wutzqeml.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch tqan, xaaq, tu'pchil ejnin e'ch ta'ql.

Txikyij sb'an, kawunkuntu' lsq'aj, ma'qi'j sb'an ejnin b'a'n
ltz'ok swutz yab'il.

Ma'lb'il ye tajwe'n xkon qa'n:

B'a'n lb'aj ox tir qa'n le jun q'ej jalenku'n ltz'iky' yab'il.

M A N K

Mb'i nastz'ak:

Ncha'tz ye Mank wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'il
chitane'n:

- Naxkon tan chib'iyle'n e'ch xhuq' le qak'u'l ejnin ncha'tz
ye tamlu'il ye mank b'a'n naxkon tan chikyiwse'n amlu'
ejnin xhuq' le qak'u'l.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon ye b'aq'wutz ejnin e'ch xtze'il.

Txikyij sb'an nqo jok'ij sb'an ejnin b'a'n ye q'olil. Ejnin che'n
lb'en tzaqpu'n wi'a'.

Nataj jaqle'n mas tqanil tetz ajtz'ak tib'aj puntil xkonse'n.

M A N S A N I Y

Mb'i nastz'ak:

I'tz junt jilwutz xtze' ye wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz
yab'il chitane'n:

1. Naxkon tan stz'aka'n ye qo ch'on qak'u'l ejnin qo
nayab'tij tan e'ch jilwutz taqle'n.
2. B'a'n tetz xtxuqnewe'n qawi'.



3. Naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz xo'wl ye najal sqetz.
4. Naxkon tan telse'n xhch'onat chitx'ajo'n e' xna'n.
5. Ejnin ncha'tz naxkon tan stz'aka'n ye qo kyi na'ok qawatl.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch tel xaaq ejnin ye b'uchil.

Tajwe'n ltxikyxij jun litr a' ejnintzun lku' aq'ij ox tel chi'm xtze'a'tz tk'u'l.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

Skyetz e' tel nitxa': tan jun jalen o' yob' b'a'n lb'aj o' tel ma'lb'il tz'ak'b'il kya'n tetz qaqchaq ori'n.

Skyetz e' tejlaajt: b'a'n lb'aj jun laq uk'a'b'il kya'n qaqchaq ori'n, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

MASANI' L**Mb'i nastz'ak:**

Ye jun tel xtze'a'tz wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

1. Qo wi'nin natz'uyin qak'u'l.
2. Qo nayab'tij qalasu'.
3. Qo namulmuch qak'u'l ejnin e'ch xa'pe'n.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Ntin naxkon ye e'ch tel xaaq tu e'ch tu'pchil.

Tajwe'n txikyle'n jun litr a' ejnintzun lku' aq'ij ox tel chi'm xtze'a'tz tk'u'l.



Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

Skyetz e' tel nitxa': tan jun jalen o' yob', tajwe'n lb'aj o' tel k'o'xh kya'n kyajkyaj ori'n sb'an, xomkyentu' te'j ye mb'i yab'ilil naqiky'an.

Skyetz e' tejlajt: b'an lb'aj jun laq uk'a'b'il kya'n tul qaqchaq ori'n tetz o' q'ej.

MILERAMTZE'

Mb'i nastz'ak:

Ye jun xtze'a'tz naxkon tan stz'aka'n wi'nin e'ch yab'il chitane'n:

1. Nastz'ak ye qo naplojin qak'u'l ejnin e'ch qak'a'.
2. B'a'n najal we'j ta'n sqe'j.
3. B'a'n tan stz'aka'n wutz e'ch yab'il.
4. B'a'n na'ajku'n male'n e'ch txaq'xe'n ta'n.
5. Na'el te'j e'ch qachib'el ta'n ye nak'ole'ntib' tan lokchej.
6. Tan stz'aka'n lokchej ye najal wutzqakok ejnin txto' qaky'ach.
7. Xtxuqnawe'n ejnin stz'uyqak'u'l.
8. Tan stz'aka'n xhch'onat ye chitx'ajo'n xna'n ye naku'ul skye'j, tan maqle'n ye qo nimte'nku'n skye'j ejnin tan stz'aka'n ye qo naku'ul saq a' skye'j.
9. Xtxuqnawe'n qawi', wutzqeml ejnin xtxuqnawe'n qaqan ye najal laqb'al.
10. B'a'n tan stz'aka'n ye qo kyi'k xhchamil qawanqil.
11. Nastz'ak qatxikun ye qo kyi na'aq'uj nsq'ilku'n.

12. Naxkye' tan maqle'n chich' ye naje' paq'l le qak'u'l.
13. Naxkye' tan stz'aka'n e'ch ulceras, e'ch txaq'xe'n ejnin e'ch jilwutz ky'ixpe'n.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch xaaq ejnin e'ch tqan.

Txikyij sb'an lb'aj qa'n ejnin b'a'n k'ajij lb'aj qa'n.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il qa'n le jun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

Ncha'tz b'a'n ye txaq'ij sb'an txa'xinle'n, itzun ye ta'alil yutz'ij sb'an ye lb'aj qa'n, kob' tir le jun q'ej jalenku'n ltz'iky' yab'il.

MIRTO

Mb'i nastz'ak:

Ye jun xtze'a'tz chin b'alajnin tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

1. Qo wi'nin natxuqni' qawi'.
2. B'an tan stz'aka'n ye nab'aj qak'u'l swutz e'ch taqle'n ye ato' tk'u'l.
3. Chin b'alajnin tan stz'aka'n ye qo wi'nin ejnin qo na'eltunin a' sqe'j.
4. B'a'n tan tx'ajle'n tk'u'l le qaxup tetz qaky'isb'il.
5. Nastz'ak ye qo wi'nin xkok' sqe'j.
6. Ejnin b'a'n tan maqle'n ye qo wi'nin chitx'ajo'n e' xna'n sky'e'j.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon xaaq ejnin e'ch tqan.

Tajwe'n xtxikyle'n ox tel ne'xh k'o'xh ye xtze'a'tz tk'u'l jun litr
a'.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il le jun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

B'a'n lb'aj jun laq uk'a'b'il tan xna'n ch'onwi' tan tule'nchan
yos tuch', ntin nim mu'xht ye ma'lb'il sb'an tu mu'xh aceite ye
nab'i'aj olivo. (Chijaqe'u' mas puntil skyetz e' xe'iyum nqo
ajtz'ak).

O R E W U N**Mb'i nastz'ak:**

Naxkon tan stz'aka'n yab'il chitane'n:

- 1 Ky'ixpe'n, tx'a'k ejnin e'ch saq a' ye naku'ul skye'j xna'n.
- 2 Naxkye' tan maqle'n ye xtx'ajo'n xna'n, ye qo wi'nin te'j.
- 3 Ejnin b'a'n tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'il ye najal tan
k'uju'n.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon ntinku'ntu' e'ch xaaq.

B'a'n ye txikij sb'an, sib'eltu' ejnin kyi lsq'ajku'n.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il tan yab'i'xh le jun q'ej, jalenku'n
ltz'iky' ye yab'il.



Q' ANTZE'

Mb'i nastz'ak:

Ye Q'antze' wi'nin naxkye' tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

1. B'a'n tan tajse'nku'n e'ch jilwutz k'u' qawanqil ye naje' tz'uq, nqo e'ch jilwutz tx'a'k ye najal pojil.
2. B'an tan stz'aka'n e'ch uxul ye najal skye'j wunaq.
3. B'a'n tan maqle'n ye a' wutzkokaj.
4. Ejnin b'an tan tajse'nkyen e'ch q'aq' ye na'aje'n le qawi'.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkonsij e'ch xaaq ejnin e'ch xk'oml.

Che'n na'ok swutz e'ch yab'il ejnin maq'ijtu' sb'an kyi lpultij wiq'aq'.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

Ye qo b'aje'n tz'ana' tan yab'i'xh, b'an ltxikyxiy ye xk'oml tetz junaq minut, qalena'stzun lb'aj jun laq uk'a'b'il ta'n, ox tir le jun q'ej tetz o'laj q'ej.

Qo i'tz junt yab'il jaje'u' tz'akb'il tetz ye ajtz'ak.

Q' INUM

Mb'i nastz'ak:

Chin b'alajnin Q'inum tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

- B'a'n tan stz'aka'n ye txo'mil.
- Qo kyi'k qachamil.
- Ejnin qo kyi'k qajb'il tan aq'un.



Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

B'a'n naxkon e'ch xaaq ejnin e'ch wutz.

Tan b'anle'n nataj txikyle'n jun litr a' ejnintzun lku' aq'ij kob' chi'm xaq tk'u'l.

Ma ye wutz saqtxa'x txikij sb'an tk'u'l a'.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

Tajwe'n lb'aj jun litr qa'n le jun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

SAMB'UKTZE'

Mb'i nastz'ak:

Naxkon tan stz'aka'n yab'il chitane'n:

1. B'a'n tan telse'ntzaj a' sqe'j.
2. B'a'n tan stz'aka'n yab'il ye che'n na'elu'l stziqaxhub' ye nab'i'aj hemorroides.
3. B'a'n tan txx'ajle'n qak'u'l ye nanej e'ch kyichi' taqle'n tk'u'l.
4. B'a'n tan xhchewse'n ejnin tan stz'aka'n e'ch tz'e'e'n te'j qawanqil.
5. B'a'n tan stz'aka'n e'ch xepu' ye najal le qachib'el.
6. B'a'n naxkye' tan telse'n e'ch taqle'n ploj le qawanqil.
7. Naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz ele'n sqe'j.
8. B'a'n tan stz'aka'n e'ch jilwutz lokchej le qawanqil.
9. Naxkye' tan stz'aka'n sarampión, rubéola, xu'qaw (viruela) ejnin e'ch xepu' ye najal le qawanqil.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch xaaq, ta'ql, wutz, tu'pchil ejnin e'ch xk'oml.

B'a'n ye txikyij sb'an, b'a'n ye txaq'ij sb'an ejnin b'a'n ye ta'ali'n lb'aj qa'n.

Ma'lb'il y tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il le jujun q'ej tetz o'intzi' q'ej.

SALWATZE'**Mb'i nastz'ak:**

Naxkon tan stz'aka'n yab'il chitane'n:

1. B'a'n tan stz'aka'n ye nab'en noj qak'u'l.
2. B'a'n tan stz'aka'n ye qo kyi na'ajku'nchan qak'u'l ye naqawi't wan.
3. Nastz'ak ye qo wi'nin najal k'uju'n sqej.
4. Naxkye' tan tajse'nkuntzaj e'ch qaq'a'ql.
5. B'a'n tan stz'aka'n e'ch sarampión ejnin e'ch yab'il ye xlak'atwutz ye che'n na'elu'l te'j stz'uml qawanqil ye nab'i'aj escarlata.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkonsij e'ch tel xaaq.

Ye lsq'ajsij kyi lpultijku'n.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj jun laq uk'a'b'il jujun tir ejnin ox tir le jun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.



SAK'TZE'

Mb'i nastz'ak:

Wi'nin naxkon ye jun xtze'a'tz tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

- 1 B'an tan stz'aka'n ye asma.
- 2 Naxkye' tan stz'aka'n tósferina.
- 3 Naxkon tan stz'aka'n yab'il ye nachisaj kolij e' wunaq ta'n epilepsia.
- 4 E'ch jilwutz yab'il ye najal tan e'ch txumu'n ejnin e'ch taqle'n ye nab'ajij te'j wunaq.
- 5 Na'ajtzaj tele'n nqo namaqxij xhch'el jun ky'ixpnaq ta'n stzo'lte'j ejnin tk'u'l.
- 6 Na'iky' e'ch jilwutz xa'pe'n ta'n ejnin e'ch xko'k.
- 7 Naxkye' tan nuk'le'n ye e'ch ama'l qale naqaxewane't.
- 8 Ejnin naxkye' tan xone'n nsq'ilku'n qaxhch'el le qawanqil.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch xaaq.

Txikyij sb'an tk'u'l jun litr a', jun tel k'o'xh ye xaaq xtze'a'tz b'en wi'a'. Ncha'tz b'a'n txaq'ij sb'an ye xaaq ejnin ltz'ok swutz yab'il.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il qa'n le jun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.



SMARONK' UXH

Mb'i nastz'ak:

Ye Smaron Itzaj wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

1. Chin b'alajnin tan stz'aka'n e'ch txo'mil.
2. B'a'n tan stz'aka'n ye qo kyi'k qachamil ejnin qo wi'nin spaq'pal na'elu'l te'j qachib'el tampaj ye kyi'k wa'tzb'il C (vitamina C) le qawanqil.
3. B'a'n tan stz'aka'n kyeqil ye xo'wl sqetz ejnin tan xone'n npe'nin sq'il ye qaxhch'el.
4. B'a'n tan xhch'eye'n chiwanqil e' ak'aj xtxu' nitxa'.
5. B'a'n tan sajse'n ye ky'isb'aj ye namaqxij tan yab'il.
6. Ejnin b'a'n nasqej e'ch tx'a'k ejnin e'ch jilwutz ky'ixpnaq ta'n.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch xaaq tu e'ch tqan.

B'an lb'aj qa'n tetz t'imbi'l, tx'ob'e'n nqo txa'xen lb'aj qa'n.

Txikyij sb'an tk'u'l xhwoq' ejnin b'a'n lb'aj qa'n.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il kya'n le jujun q'ej ejnin che'n lxom te'j ye puntil yab'il.



SMUCH'

Mb'i nastz'ak:

Ye jun xtze'a'tz chin b'alajnin tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'il chitane'n:

- 1 B'a'n tan tajse'nkuntzaj tojqb'il qaxhch'el (nqo ye naq'e'xij qalma').
- 2 B'a'n tan stz'aka'n qatxikun ye na chiyab'tij.
- 3 B'a'n tan stz'aka'n qak'u'li'n ye na'el sqej.
- 4 B'a'n tan stz'aka'n xtxuqnewe'n e'ch jilwutz weql qawanqil.
- 5 Naxkon tan stz'aka'n ye qo wi'nin natxuqni' ye wutz qeml.
- 6 Ejnin b'a'n tan stz'aka'n e'ch jilwutz tx'a'k ye najal te'j qawanqil.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Ntin e'ch xe' naxkon.

Txikij nab'an xe' ejnin lb'aj ye ta'alil qa'n.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il qa'n le jun q'ej ye ta'al ye xtze'a'tz, jalenku'n lxkye' tan stz'aka'n yab'il.

STZIKY LUTA'

Mb'i nastz'ak:

Ye jun xtze'a'tz wi'nin e'ch jilwutz yab'il naxkye' tan stz'aka'n chitane'n:

- 1 B'a'n najal we'j ta'n sqe'j.



2. Naxkye' tan stz'aka'n txo'mil ejnin tan xhch'eye'n qaxhch'el.
3. Naxkye' tan stz'aka'n ye na el q'an ye qawanqil tan yab'il.
4. Naxkye' tan maqle'n ye xtx'ajo'n xna'n.
5. Ejnin b'a'n tan chib'iyle'n e'ch jilwutz txuk ejnin xhuq' ye ate' le qak'u'l.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Ntin e'ch xaaq tu e'ch tu'pchil naxkon.

Tajwe'n txikyle'n jun litr a' ejnintzun lku' aq'ij ox tel chi'm ye xtze'a'tz tk'u'l.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

Skyetz e' tel nitxa': tan jun jalen o' yob' b'a'n lb'aj ox tel ne'xh k'o'xh kya'n qaqchaq ori'n tetz kyaj q'ej.

Skyetz e' tejlaht: b'a'n lb'aj me' laq uk'a'b'il kya'n tul qaqchaq ori'n tetz o' q'ej.

TAPA' L**Mb'i nastz'ak:**

Naxkon tan stz'aka'n yab'il chitane'n:

1. B'a'n tan stz'aka'n ye e'ch kan ejnin lokchej le qawanqil.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch xk'oml ye xtze'a'tz tu ye wutz txa'xe'n.

Txikyij sb'an.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il le jun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

TOJYAK

Mb'i nastz'ak:

Ye tel xtze' nab'i'aj Toj Yak wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

- 1 Nakutzaj e'ch q'aq' ta'n ye na'aje'n le qawi'.
- 2 Na'ajkyen e'ch jilwutz qaq'a'ql ta'n.
- 3 Ejnin b'a'n tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'il ye najal te'j qawanqil.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Ntinku'ntu' naxkonsij e'ch tel xaaq ejnin txikyij sb'an tk'u'l jun litr a' ejnin b'a'n lku' ox tel chi'm ye xtze'a'tz tk'u'l.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il tan yab'i'xh le jujun q'ej, jalenku'n ltz'iky'.

Skyetz e' nitxa': kob' ltz'el ye ma'lb'il, jalenku'n ltz'iky' yab'il skye'j.

TRASNU'

Mb'i nastz'ak:

Ye trasnu' naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

- 1 B'a'n tan ttx'ajle'n e'ch taqle'n kyichi' le qak'u'l.
- 2 B'a'n tan ttx'ajle'n xupil qaky'is tan e'ch taqle'n ye nanoj tk'u'l.
- 3 B'a'n tan xhchewse'n ejnin tan xite'n e'ch k'ub' ye najal le qak'u'l.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

B'a'n naxkon xaaq ejnin e'ch tel wutz.

Txikyij sb'an ntin kyil sq'ajku'n.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

Qo i'tz tan tx'ajle'ntu' ye qak'u'l, kob'intzi' jalchan lb'aj qa'n, junchaq litr ye jujun tir.

Qo i'tz junt yab'il b'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il le jujun q'ej, jalenku'n ltz'iky'.

XOJOB'**Mb'i nastz'ak:**

Ye jun xtze'a'tz naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

1. Naxkye' tan stz'aka'n e'ch jilwutz txaq'xe'n nqo ky'ixpnaq te'j qawanqil.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch xaaq (B'a'n e' xhliky' wutz ejnin e' ye nim joq'owe'n wutz xaaq).

Txaq'ij sb'an jale'nku'n ljal xhch'akanil tan toke'n swutz yab'il.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il le jun q'ej, tetz o' q'ej.

TZI'A'IL CLANT**Mb'i nastz'ak:**

1. Nastz'ak e'ch jilwutz yab'il le qatzi' ejnin le qak'u'l.

2. Nastz'ak e'ch jilwutz yab'il ye najal le chiwanqil e' xna'n.
3. Nastz'ak e'ch jilwutz yab'il ye najal te'j qatx'ootx'.
4. Nastz'ak ye qo juntlentu' tane'n xtx'ajo'n xna'n te'j ejnin qo wi'nin xhch'onat.
5. Nastz'ak ye qo natxuqne' wutz qeml ejnin e'ch ojon tampaj bronquios.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch xaaq ejnin e'ch tel tqan.

Txikyij na'u'lij tk'u'l jun litr a' ejnintzun lb'en tzaqpu'n jun onz ye xtze'a'tz tk'u'l ejnintzun lje' jopij stzi'tz.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'an lb'aj jun laq uk'a'b'il tan yab'i'xh ox tir le jun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

TZI'A'IL XTZE' LLANTEN

Mb'i nastz'ak:

I'tz jun b'alaj xtze' ye naxkon tan stz'aka'n wi'nin yab'il chitane'n:

1. Naxkye' tan sqejse'n wutz e'ch ky'ixpnaq, tx'a'k ejnin e'ch txaq'xe'n ye nanaq xhch'el tk'u'l.
2. Naxkye' tan stz'aka'n chiyab'lil xna'n chitane'n ye naku'ul saq a' skye'j.
3. B'a'n tan stz'aka'n e'ch jilwutz q'aq' ye najal le qatzi'.
4. B'a'n tan maqle'n a' wutzkokaj.
5. Naxkon tan stz'aka'n yab'lil qak'u'l ye najal tan q'ab'we'j.

6. Naxkon tan stz'aka'n yab'il ye najal stziqajul, ye nab'i'aj hemorroides.
7. Ejnin naxkon tan tajse'nku'n male'n qaql ejnin qatzi'.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch tel xaaq.

Tajwe'n ltxikyxij, tajwe'n ltxaq'lij ejnin ltz'ok swutzaq e'ch yab'il.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il tan yab'i'xh le jujun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

Ma ye txaq'ij che'n ltz'ok swutzaq yab'il ejnin tajwe'n xtx'ixpe'n kyajkyaj ori'n swutz yab'il.

TZ'ISIS**Mb'i nastz'ak:**

Ye Tz'isis naxkon tan stz'aka'n winin yab'il chitane'n:

1. B'a'n tan stz'aka'n ye qo wi'nin natxuqni' qe'.
2. B'a'n tan stz'aka'n ye qo najal yab'lil qaql.
3. B'a'n tan stz'aka'n ye qo najal yab'lil qaqa ejnin qo wi'nin naxewan.
4. B'a'n tan stz'aka'n e'ch ojon ejnin nasqej e'ch ky'ixpnaq ta'n.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Ntin tel b'aq'wutz naxkon.

Txikyij sb'an ejnintzun xkontz tetz sq'umb'il, tan xtx'ajle'n le

qaqul ejnin b'a'n ltz'ok swutz ye ky'ixpnaq.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

1. B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il tan yab'i'xh le jujun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.
2. Sq'umb'ili'ntu' lqilej ye tz'ak'b'il, kyaj tir le jun q'ej.
3. B'a'n ltz'ok ta'alil ta'n maq'le'n qaqul tan jun b'u'y, jalenku'n ltz'iky'.

WA' WAKXH

Mb'i nastz'ak:

Ye jun jilwutz xtze'a'tz wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'il chitane'n:

1. Wi'nin e'ch b'alaj taqle'n tk'u'l ye nachib'i'aj wa'tzb'il A, B ejnin C (vitamina A, B y C).
2. At wi'nin calcio ejnin fósforo tk'u'l, ye nach'eyan tan kyiwe'n e'ch qab'aqil ejnin qawi'.
3. Nach'eyan tan stz'aka'n ye nalukni' qawanqil ejnin kyeqil e'ch jilwutz xo'wl (nervios).
4. B'an tan stz'aka'n ye txo'mil le qawanqil.
5. B'a'n tan stz'aka'n e'ch yab'il te'j stz'uml qawanqil.
6. B'a'n tan stz'aka'n e'ch yab'il te'j qalma', tetz qaxtxak'on, tetz qapo'y, qatx'ootx', qatxikun, tan xhch'eye'n qaxhch'el ejnin tan kyiwe'n e'ch qab'aqil, e'ch qe' ejnin xi'il qawi'.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Tajwe'n xtxikyle'n jun litr a', ejnintzun lku' aq'ij ox tel chi'm ye xtze'a'tz tk'u'l.

Ma'lb'il ye tajwe'n tan b'aje'n qa'n:

Skyetz e' tel nitxa': tan jun jalen o' yob', tajwe'n tan b'aje'n ox tel ne'xh k'o'xh kya'n kyajkyaj ori'n.

Skyetz e' tejlaht: tajwe'n lb'aj jun laq uk'a'b'il kya'n qaqchaq ori'n tetz lajuj q'ej.

XENXIWL**Mb'i nastz'ak:**

Naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'il chitane'n:

1. B'an lxkon skyetz e' yaj ejnin e' xna'n tan jale'n kyajb'il skyib'ilkyib'.
2. Ejnin b'a'n tetz qak'u'l.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Ntin xe' naxkon ye najal jaq' tx'otx'.

Txikyij sb'an tk'u'l jun litr a' ejnin lku' aq'ij kyaj nqo qaq pixh xe' tk'u'l.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il tan yab'i'xh le jujun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

XUQB'IL TZ'A'TZE'**Mb'i nastz'ak:**

Ye jun xtze'a'tz naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

1. Naxkon tan stz'aka'n chiyab'lil xna'n chitane'n: saq a' skye'j.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch xaaq ejnin e'ch tqan.

Txikij nab'an tqan q'ej nqo le xew q'aq' tetz o'laj q'ej qalena'stzun xkontz.

Ma'lb'il ye tajwe'n xkon qa'n:

B'a'n lb'aj ox tir le jun q'ej, jale'nku'n ltz'iky' yab'il.

XUYL**Mb'i nastz'ak:**

Ye Xuyil wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'il chitane'n:

2. Che'n naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'il ye nab'i'aj wutz wunaq.
3. Naxkon tan stz'aka'n e'ch sipe'n, uxul ejnin e'ch jilwutz k'uju'n.
4. E'ch jilwutz yab'il ye na'elu'l te'j qawanqil.
5. Ncha'tz b'an tan ttx'ajle'n tk'u'l kyeqil qaxup qale naqiky'se't.
6. B'a'n tan stz'aka'n e'ch ele'n tan k'u'laj, xkok', q'aq' le qawi', tifoidea ejnin e'ch jilwutz xhuq'.
7. Ncha'tz b'a'n tan stz'aka'n ye nab'en noj qak'u'l.
8. Ejnin b'a'n naxkon tan chib'iyle'n e'ch jilwutz txuk te'j jul (insectida).

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch xaaq ejnin tu'pchil.

B'a'n ltxikij ox laq uk'a'b'il tz'ala', ejnintzun lku' ox chi'm xtze'a'tz tk'u'l ejnin lkyaj jun tquj qalena'stzun ltz'ok ttxa'tze'ntz.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj jun laq uk'a'b'il jaq' jujun tir wa'a'n, ox tir le jun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

XPA' XLAQ**Mb'i nastz'ak:**

Naxkon tan stz'aka'n yab'il chitane'n:

1. B'a'n tan stz'aka'n e'ch xtxatxul sqe'j.
2. Nastz'ak e'ch jilwutz k'u' ye najal te'j qawanqil.
3. Naxhchewsaj e'ch jilwutz tz'e'e'n te'j qawanqil.
4. Nastz'ak yab'il ye na'elu'l stziqajul ye nab'i'aj hemorroides).
5. Nastz'ak yab'il ye najal le qak'u'l tan e'ch q'ab'we'j ye na'iky'opon qa'n.
6. Ejnin ncha'tz b'a'n tan nuk'le'n ye qak'u'li'n ye qo chin sqejnin.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch xaaq ejnin e'ch tqan.

Naxkon swutz yab'il txaq'ij sb'an, b'a'n ye ta'ali'n lb'aj qa'n ejnin b'a'n tan yub'se'n te'j e'ch qawanqil.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il le jujun q'ej ye ntaxq wan, jalenku'n ltz'iky' yab'il.

XTZE' CANCER**Mb'i nastz'ak:**

Ye jun xtze'a'tz naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'ila'j:

- 1 B'a'n tan stz'aka'n e'ch yab'il ye najal te'j stz'uml qawanqil.
- 2 B'a'n tan stz'aka'n e'ch yab'il ye xlak'at wutz ejnin e'ch tx'a'k.
- 3 Naxkon tan stz'aka'n e'ch q'ab'we'j ye na'iky' le qak'u'l.
- 4 Ejnin b'a'n tan stz'aka'n yab'il te'j qatx'ootx'.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch xaaq.

Txikyij sb'an jun litr a' ejnin lku' kob' onz ye xtze'a'tz tk'u'l a', ejnin b'a'n tetz jichb'il, tajwe'n lku' kob' txob' xtze'a'tz tk'u'l a' ejnin tajwe'n ljichin kob'ichqi'n.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj ox laq uk'a'b'il ta'n yab'i'xh le jujun q'ej, jalenku'n ltz'akenix yab'il.

Ncha'tz b'a'n ljichin yab'i'xh tk'u'l ye ta'al kob'ichqi'n sb'an.

XTZE' KYITX XE'**Mb'i nastz'ak:**

Ye jun xtze'a'tz naxkon tan stz'aka'n e'ch yab'il chitane'n:

- 1 B'a'n tan stz'aka'n e'ch jilwutz ele'n ejnin e'ch xkok'.
- 2 B'a'n tan stz'aka'n ye qo ch'on ejnin qo wi'nin natz'uyin qak'u'l.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Wi'nin naxkon e'ch xaaq, xe' nqo ta'ql ejnin e'ch tel tu'pchil.

Txikyij sb'an tk'u'l jun litr a', ntin kyi lsq'ajku'n.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj jun laq uk'a'b'il ta'n yab'i'xh kyajkyaj ori'n,
jalenku'n ltz'iky' yab'il.

XHCH'AJAN**Mb'i nastz'ak:**

Ye Xhch'ajan naxkon tan stz'aka'n wi'nin yab'il chitane'n:

1. B'a'n naku'ul ejnin b'a'n naxkye' tan maqle'n ye xtx'ajo'n xna'n.
2. Naxkye' tan chib'iyle'n e'ch jilwutz xhuq' ejnin e'ch txuk le qak'u'l.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Naxkon e'ch xaaq ejnin e'ch tu'pchil.

Tajwe'n tan txikyle'n jun litr a' ejnin b'a'n lku' jun tel ne'xh k'o'xh tu niky' (1 ½) xaaq tk'u'l.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

Skyetz e' tel nitxa': tan jun jalen o' yob' tajwe'n lb'aj ox tel k'o'xh kya'n le wajxaqi'n ori'n.

Skyetz e' tejlaajt: b'a'n lb'aj me' laq uk'a'b'il kya'n le wajxaq ori'n tetz kyaj q'ej.



XHCH'AJAN XHI'WL

Mb'i nastz'ak:

Ye jun tel xtze'a'tz wi'nin naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz yab'il chitane'n:

- 1 Chin b'alajnin tan stz'aka'n e'ch yab'il tetz qatx'ootx'.
- 2 Najal kyiwel qawanqil ta'n, tan kyi qayab'te'n tan e'ch yab'il.
- 3 B'a'n tan stz'aka'n e'ch yab'il ye najal le qaqul chitane'n e'ch ojon.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Tajwe'n xtxikyle'n jun litr a' ejnintzun lku' aq'ij ox tel chi'm ye xtze'a'tz tk'u'l.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

Skyetz e' tel nitxa': tan jun jalen o' yob', tajwe'n tan b'aja'n ox tel ne'xh k'o'xh kya'n kyajkyaj ori'n.

Skyetz e' tejlaht: tajwe'n lb'aj jun laq uk'a'b'il kya'n qaqchaq ori'n tetz wajxaq q'ej.

VALERIANA

Mb'i nastz'ak:

Naxkon tan stz'aka'n yab'il chitane'n:

- 1 B'a'n naxkon tan stz'aka'n ye wi'nin natxuqni' qawi'.
- 2 Naxkon tan stz'aka'n e'ch jilwutz xo'wl ejnin chi'chk'u'lal skyetz e' wunaq.



3. B'a'n tan stz'aka'n ye nasajtu' kolij jun wunaq tan yab'il epilepsia.
4. B'an tan stz'aka'n e'ch lokchej ye najal le qak'u'l ejnin jaq' qak'u'l.
5. B'a'n tan stz'aka'n ye qo natxuqni'tunin qe'.
6. Naxkye' tan stz'aka'n e'ch xhuq', nastz'ak ye na'el a' qaxhch'el (diabetes) ejnin e'ch xo'wl le qawanqil.

Xhe'n nab'an puntil xkonse'n:

Ntin ye ta'ql naxkon.

Txikyij tzb'an.

Ma'lb'il ye tajwe'n lb'aj qa'n:

B'a'n lb'aj jun litr ta'n yab'i'xh le jujun q'ej, jalenku'n ltz'iky' yab'il.



KA'P WEQL

SIKY'O'NIB' TAJWE'N SKYETZ WUNAQ

WEQLE'N YE NAJB'IL WUNAQ

Kyeqil e' kmon ye nuk'onku'n ye jun wutzile'n kmon CADISOGUA nab'i'aj, che'n chiwutznin te'j ye joyle'n puntil tan chib'ena'n e' wunaq tetzaq qakmonil xhchiwutz tuch' chinajb'il.

Tantu' e'ch aq'un ye jaqab'an skyuch'aq e' wunaq laqaq e' qakmonil jaqil ye wi'nin e'ch xtxolb'il nataj b'anle'n tane'n. Jun skye e'ch xtxolb'ila'tz i'tz ye kyi'k jun qama'kl ye tz'ib'a'nt ejnin ate' e'ch teb'lal tk'u'l ye b'a'n lch'eyan sqe'j tan tela'n mu'xht qatxum tetz ye mb'i nataj ye weqle'nku'n najb'il wunaq.

Cha'stzuntetz ninq ch'eyan jun qu'ja'j sqe'j skyuch'u' ejnin b'a'n lqaq' jun qatxumu'n tib'aj ye qo at e'ch xtxolb'il tk'u'l ye nataj stz'a'pe'n nqo nataj yub'se'n tan qele'nku'n te'j ye qaq'un wutzcho'nin te'j tuch' ye qakmonil nuk'ijche' ye ate' le wutzile'n kmon tetz CADISOGUA.



E'CH XTXOLB'IL YE CHIN TAJWE'NKUNIN TETZ QANAJB'IL

Kyeqil o' wunaq tajwe'n kob'ox taqle'na'j sqetz:

1. Tajwe'n ye at jun qakmonil.
2. Tajwe'n tz'a'w ejnin tajwe'n qanuk' ye qetz qanajb'il ye mb'io'il.
3. Tajwe'n qajoy puntil ye e'ch tajwe'n'il .

Kyeqil wunaq nab'en swutz tuch' najb'il ejnin e'ch taqle'n ye tajwe'n tetz, chitanne'n qo na'a'tij ejnin na'aq'on xo'l jun kmon, ncha'tz chitane'n nataq' q'ej ye mb'i i'il tetz ejnin na'ok il tan joyle'n puntil e'ch taqle'n ye tajwe'n tetz le najb'il.

O' TAJLAL KMON QALE NAJLCHO'T

Tan qokye'n tetz tajlal kmon qale najlcho't, tajwe'nku'n tz'el qatxum tetz ejnin tajwe'n qaq'uj tib'aj kob'ox xtxolb'ile'j:

1. Ye meb'i'l: I'tz e'ch qapuntil tan nuk'u'nib', taq'unsan, jaxla'nku'n ejnin xkonsa'n e'ch tel taqle'n ye at le'aq qakmonil ejnin ye nachixkon sqetz.
2. Ye txumu'n: I'tz e'ch jilwitz txumu'n ye naxkon kyaq'un jun kmon wunaq chitane'n: kob'ox wunaq ye at jun chib'e' e' jun kmon natxumon je'sa'npon jun b'ajxom tetz jun tnum.
3. Puntil naganuk'qib': I'tz kyeqil e'ch qapuntil ye naxkon qaq'un tan taq'le'n jun qayol nqo jun qatxumu'n tk'u'l qanajb'il nqo tk'u'laq e'ch qakmonil.
4. Ye qatzib'lal: Tajwe'n qechwitz qatzib'lal b'anaqkyen tentz tan kyi qaxub'se'n ejnin tan kwe'n qaweqol e'ch qaq'un ye chixkonq sqetz eqlen.

5. Ye mb'i naqapeq'nin te'j: I'tz chitane'n naqatxum ye b'a'n lnuk'xij qakmonil qa'n poloq wi'nin taqle'n ploj kytane'n jalku'ne'j naqilnin.

**NAQO'K IL TAN CHUSU'N TIB'AJ, NAQAKY'IKY'LEJ
EJNIN NAQO'K IL TAN NUK'LE'NKU'N YE MB'I O'IL
TUCH' QATXUMU'N**

Ye qapuntil tan yol, ye e'ch qab'e'chaq, qapuntil tan wa'a'n, e'ch taqle'n naqoksej, e'ch qakstump, na'kuntu' na'a'wa't qa'n chitan, le qanajb'il xeka'l, le qatyoxhil, le e'ch skwe'lb'il.

1. Ye qanajb'il xeka'l: chin sajnaq xe' te'j qapuntil. Chin naqapu'k tk'u'l, che'n najal qa'n tk'u'l kyeq'il e'ch b'alaj xtxolb'il ye nach'eyan sqe'j, che'n najal e'ch qakstump tk'u'l ejnin ta'tzta'nin na'iky'a't qa'ntz xhchiwi' e' qaxonl. Tintu' ncha'tz naqajoy puntil ye ninq k'ulb'ej tib'aj e'ch xtxolb'ila'tz tuch' e'ch qetz qatxumu'n.
2. Ye e'ch qab'e': I'tz jun ama'l qale najala't e'ch b'alaj xtxolb'il qa'n, tintu' ncha'tz e'ch kyichi' txumu'n ye naqe'lku'n ta'n swutz.
3. Ye e' skwe'l: I'tz jun ama'l ye naxkon sqetz tan witzina'n ye mb'i o'il tuch' qatxumu'n.
4. E' kmon nachichoma'nkyib' tan nuk'le'n jun txumu'n: Chitan ye kmon tetz CDIA ye chin witznin tan b'anle'n jun b'a'n skyetz wunaq.
5. Ye nachiky' ojg wunaq le junt tnum: Aq'un pe' nqo tan naja'n nachiky'son wunaq le junt ama'l pona ya'stzun nab'anon najal e'ch ak'aj puntil tan naja'n nqo e'ch ak'aj txumu'n xo'l jun kmon.

6. Ye e'ch jilwitz puntil na'oponsan stzib'lal jun txolbil:
Chitan e'ch radio, xmayb'il, e'ch u'j natz'ib'xij ejnin
mb'ikuntu' junt puntiltz.

Ye e'ch txolb'ila'j at b'alaj txolb'il ky'a'n kya'n pona ncha'tz
at e'ch kyichi' ajtza'ql nachichaj ye natx'ixpij qatxumu'n ta'n
ejnin nab'iyon te'j qanajb'il xeka'l.

E'CH QATAJWE'NIL O' WUNAQ

Ye e'ch qatajwe'n'il o' wunaq i'tz:

1. Tajwa'n tan qanajane'n wisqil .
2. Tajwa'n ye lb'ajij peq'a'n sqe'j.
3. Tajwa'n qaxkonsaj ye qatxumu'n.
4. Tajwa'n tetz qetz ye ninq b'ajij qaky'ik'le'n.
5. Tajwa'n qa'tij le'aq e'ch txolb'il nab'ajij sqaxlaj.
6. Ye tajwe'n'il ye lqu'je'.
7. Tajwe'n qo'k il tan b'anle'n e'ch ak'aj taqle'n.
8. Tajwe'n lqaweqku'n ye mb'i o'il .
9. Tajwe'n ye kya'l qab'uchon tu qanajb'il.

TAJWE'NKUNIN NINQ QANAJAN WISQIL

Tan qanajane'n tzine'j wisqil, tajwe'nkunin lb'aj e'ch jilwitz
taqle'n qa'n ye xch'eyanq te'j qawanqil:

1. Ye e'ch taqle'n nach'eyan te'j qawanqil : Chitane'n e'ch
jilwitz chi'b'aj tetz ky'itx, tetz kay, tetz txo'm nqo
mb'ikuntu' junt jilwitz chi'b'ajiltz.



2. Ye e'ch taqle'n nach'eyan tan kyi tokye'n yab'il sqe'j:
Naqo'j chich'ey tq'ab': e'ch k'uju'n, e'ch yab'il te'j
qawanqil, e'ch txo'mil. Ye e'ch taqle'ne'j i'tz chitane'n:
e'ch jilwitz lo'baj, e'ch jilwitz itzaj.
3. Ye e'ch taqle'n nataq' stzantzal qawanqil: Nataq' chin
qachamil tan aq'un, tan xo'n, tan saja'ch. Ye e'ch
taqle'na'j i'tz chitane'n e'ch taqle'n ye chi' ejnin e'ch
taqle'n ye wi'nin te'j.

Lmalkunin o' kyi naqil ye qo wi'nin e'ch b'alaj taqle'n at le'aq
e'ch taqle'n nab'aj qa'an ejnin kyi naqil ye niky'na'nin
nach'eyan te'j qawanqil . I'tz nab'anon ye nab'aj e'ch taqle'n
qa'n ye kyi'k b'a'n te'j.

YE TAJWE'NIL LB'AJIJ PEQ'A'N SQE'J

1. Ye jun qatajwe'nile'j najal chitane'n at jun b'alaj peq'a'n
kyaq'un e' tajtxu' tel nitxa' te'j nqo mb'i'kuntu' e'
wunaqil ate' xlaaj.
2. Nachimo'xhej tel nitxa', nachijilonkyen tetz, nachib'itzin
swutz, nachiky'iky'lej.
3. Chitane'n juya't jun tel nitxa' ya'stzun qale tajwe'nkunin
b'ajija'n peq'a'n te'j tampaaj kyi na'a'w kolo'nib' ta'n.
4. Kyi'k mu'xh jamel jun txxolb'ile'j chitane'n naqaq'
peq'a'n skye'j e' tel nitxa' pona at nab'antku'n kyi naqaq'
skyetz e' qanitxa' e' xun ejnin e' xiky'.
5. Ye qo nab'ajij ye peq'a'na'j te'j jun wunaq, natzun jaltz ye
q'uqlek'u'laltz te'jta'nin i'tz ejnin kyi naxob'.

TAJWE'N QANACHON TE'J YE NAB'AJIJ QAKY'IK'LE'N

1. Naqanachon te'j ye qo nab'ajij qaky'iky'le'n, chitane'n at tel qab'e'chaq, at qaka'l, at tel qatx'otx' ejnin kyeqil e'ch taqle'n naxkon sqetz.
2. Chitane'n nab'ajij qakolche'n tq'ab' jun juchu'n nqo jun b'iyon'b'ajij sqe'j.
3. Chitane'n at stzantzal qawanqil xhchiwitz e'ch yab'il, chitane'n ye nsq'il molo'ntib' qanajb'il.
4. Chitane'n qo at lo'q'ib' xe qaka'l ejnin qo at e'ch tel taqle'n chitane'n qawa', e'ch qab'e'chaq.

TAJWE'NIL TAN QAXKONSAL YE QATXUMU'N

1. Ye puntil naqab'an tan xkonsa'n ye qatxumu'n i'tz chitane'n qatxim te'j e'ch taqle'n ye ate' sqajlaj, i'tz chitane'n naqachusun tib'aj e'ch jilwitz ak'aj txumu'n ye xkonq sqetz.
2. Chitane'n naqaxkonsaj qatxumu'n, nsq'il naqil chitane'n na'el qatxum tetz ye b'itzuntz ya'tz tane'n jun taqle'n nqo b'itzuntz y'atz nab'an jun txolb'il.
3. Ye e'ch taqle'n nach'eyan sqe'j tan xkonsa'n qatxumu'n i'tz: Ye chusu'n tib'aj e'ch jilwitz txolb'il. Ejnin ncha'tz nach'eyan chitane'n ye nye'nku'n naqaxe'tij tan xhchusle'n jun tel nitxa' tan xkonsal txumu'n.

YE TAJWE'NIL TAN QAXOMA'N TULAQ E'CH AQ'UN NQO TXUMU'N

1. Mb'i puntil qab'an tan b'anle'n tane'n ye jun txolb'ile'j?
2. Chitane'n naqab'anlen e'ch qamunl tulaq qanajb'il, tulaq e'ch kmon weqijche' qa'n, tulaq e'ch aq'un ye natxumxij taq'un kmon qale najlcho't ejnin tulaq e'ch txumu'n ye najal tib'aj qatnumil Armit.
3. Ncha'tz le qanajb'il tajwe'nku'n qaq' ama'l skyetz tel xun ejnin skyetz tel xiky tan kyaq'ol jun chiyol nqo jun chitxumu'n tib'aj e'ch txolb'il ye nach'eyan nqo nab'iyon skye'j.
4. Ncha'tz tajwe'n qaq' jun qatxumu'n nqo tajwe'n qaxom tul ye jun txolb'il ye naxkon tan siky'le'n jun qab'ajxom tetz qatnumil nqo tetz Armit. Tajwe'n qaxkonsaj jun b'alaj yol tan b'anle'n tane'n e'ch txolb'il najal sqaxo'l.

TAJWE'NIL TAN QAQ'OL UJLA'N TETZ QAWANQIL

1. ¿Xha'n qab'an tane'n jun txolb'ile'j?
2. Tajwe'n qapatz mu'xh qawitz nqo tajwe'n qatx'ixpe'n mu'xh ye e'ch qaq'un.
3. B'a'n tz'ok jun tquj xmayb'il qa'n pona elqen qatxum tetz ye na'skyetz e'ch b'alaj nqo e'ch kyichi' txolb'il naxhchaj. Ncha'tz b'a'n qab'en te'j jun tquj qasaja'ch.
4. Wi'nin qawunaqil ye che'n na'e'l chiwi' te'j e'ch kyaq'un ejnin kyi nachinachon te'j jun tquj chi'ujle'n.

YE TAJWE'NIL TAN QANUK'OL E'CH AK'AJ TAQLE'N

1. B'a'n qab'an tane'n junt tajwe'nile'j chitane'n:
2. Nab'nix jun ak'aj taqle'n qa'n, ye ana'kunin nb'nix b'ajx t̃r.
3. Tajwe'n jal qaxhk'a'tnaqil tan xtxumle'n ejnin b'anle'n e'ch ak'aj taqle'n ye xkonq sqetz o' wunaq. Nacha'tz e'ch ak'aj txumu'n.
4. Tan nuky'le'n, kyi tajwe'n nk'olaj taqle'n tetz qetz ma na che'n nataj qaxe'tzaj te'j ye e'ch qaq'un naqab'an jun q'ejnintu'. Qo'qen il te'j e'ch qaq'un b'antz jala'n lo'chal qa'n.

YE TAJWE'NIL TAN QAB'ANOL TANE'N YE QETZ YE MB'I O'IL

B'a'n lqab'an tane'n jun xtxolb'ile'j chitane'n:

1. Tz'el qatxum tetz ye na't nqasaja't, na' o'il ejnin mb'i witzcho'nin te'j.
2. Kyi qatx'ixwej te'j ye mb'i o'il ejnin na't sajnaqit qaxe'.
3. Qaxkonsaj e'ch xe'il txumu'n kyajnaqkyen chiq'ol e' qaky'e'x b'anaq tentz tib'aj puntil jun qayol, puntil qab'an tan aq'un, puntil qab'an tan lo'q'ib' na i'tz e'ch b'alaj txumu'n xkonq sqetz le qanajb'il.

**YE TAJWE'NIL TAN KYI QAKWE'N K'ALIJ TU
QATXUMU'N NQO TAN KYI TOKE'N QAB'UCHLE'N TE'J
JUN TAQLE'N.**

Xhe'n qab'an tane'n ye junt txolb'ile'j?

1. Ye jun txolb'ile'j i'tz b'ina'tz chitane'n ye kyi na'ok qab'uchle'n ejnin kyib'o' tzaq' jun ka'wl ye nab'iyon sqe'j tuch' qatxumu'n.
2. I'tz chitane'n na'el qatxum tetz tan jatxle'nku'n xo'l na'skyetz e'ch taqle'n ye b'a'n lb'en qawi' te'j ejnin na'skyetz e'ch ye b'a'n qapaj.
3. Tajwe'n qab'an tane'n jun txolb'ile'j xe' qaka'l, tul e'ch chusb'il, le'aq e'ch qaq'un ejnin na'kuntu'tz tan qalol ye qatxumu'n.

E'CH QATAJWE'NIL

1. Che'n najal e'ch qatajwe'nil chitane'n kyi'k jun qataqle'n ye naxkon sqetz. Oqtu'tz chitane'n kyi'k mu'xh qak'a' xe qaka'l. Itzun jun tajwe'nila'tz naqo'j pitnin tan joyle'n puntil ye che'n qab'an tan tulse'n mu'xh qak'a'a'tz. Junt elsawitzil chitane'n kyi'k qaka'l. Naqatxum ye che'n lje' jun qaka'la'tz.
2. Na'opon jun tyemp ye kyeqil e'ch qatajwe'nil najal b'e' qa'n tan tx'olche'n chixo'l tina'tztu' na atlenku'n puntil nataj jujun.

YE E'CH TAQLE'N NACHIXKON SQETZ LE QANAJB'IL

1. I'tz e'ch taqle'n ye nachich'eyan sqe'j tan qa'ta'n kob'ox q'ej tzine'j wisqil.
2. I'tz e'ch taqle'n ye kyinin tz'k'ul ye kyi'q che'j qajoy ejnin kyinin lqi'tzij ye qo kyib'e'. Oqtu'tz chitane'n mu'xh qawa', mu'xh qaka', qab'e'chaq. Qakyimoq ye qo kyi'k e'ch taqle'ne'j.
3. Ye e'ch taqle'na'j at nachitx'ixpij le tyemp pono at ye ita'nin e'a'tz jestzaj ye ti'tzle'nix ye b'ajx xna'n ejnin b'ajx yaj, chitane'n ye qawa' nqo qak'a'.
- a. Ye nach'uy qawanqil: I'tz b'ina'tz chitane'n ye na'a'w xo'n qa'n, nab'en witzqaqan, na'a'w yol qa'n, na'a'w wa'a'n qa'n.
- b. Jun b'alaj ch'uye'n: I'tz b'ina'tz chitane'n nsq'il stzantzal qawanqil ejnin ncha'tz qatxumu'n., aq'un ejnin jutz'ib'.
4. Ch'uye'n tul txolb'il ye nab'anon najal qaxlumil tzine'j wisqil.
5. Jun ch'uye'n tetz tinkuntu' qawanqil na'elpont ye b'alaj stzantzal qawanqil.
6. Ye ch'uye'n tuch' qatxumu'n.
7. Ye ch'uye'n tuch' ye jun txolb'il qale naqaq'wit peq'a'n pono ncha'tz qale na'aq'le't peq'a'n sqe'j.
8. Junt B'ina'tz i'tz ye ninq qach'uy le junt txolb'il ye natajkyen ye qanajb'il tuch' b'anol tetz wixtx'otx'.

NA'ELPONT YE JUN B'ALAJ QANAJB'IL I'TZ: B'ena'n sqawitz, oq'lo'nib', tzatzi'n, aq'un ejnin jutz'ib'.



TOXI'N WEQL

CH'EYB'IL AJCHUSUNL

KOB'OX B'ITZ LE QAYOOL

1. QACHUSB'IL

Kyinb'in qetz le qachusb'il
kyinb'in qetz tan chusu'nib'
na ib'in ye ajchusulqetz
qach'iwa'nb'in nab'an i'.
Tul qachusb'il, tul qachusb'il
kyinb'in qetz, kyinb'in qetz
tan chusu'nib'.

2. AJLA'N

Jun, kob', ox, kyaj, o',
qaq, juq, wajxaq, b'eluj,
lajuj chixone'n ye wetz wi' nq'ab',
lajuj chixone'n ye wetz wi' nqan.

3. NI'TZ'AQEN TANU'

Jalu' ye nmu'l sqil

jawil ye na'oq'u' na'

lajqe'lnin tane'nu'

tan joyla'n le'aq e'ch ama'l.

Jun txumu'n, jun tuch'u'

jun ch'eyb'il teru'

itzun nwaltz, jaq chinch'uy tan nch'eyal ilu'.

Janach, b'ij xtxumu'nu'

ejnin b'ax tix janoq'

ye nwilnin na'ojqelu'.

Tan joyle'n na'tku'ntu's

jun taqle'n ye kyi'k txolnewe'n tuch'

jun taqle'n kyiw ejnin kyimichil tuch',

jun kyimsb'il ye juntzi' tquj

b'a'n kyimsku'n in.

Ejnin noq', janoq'

ye kyikunin jaq ntxum

ejnin nxhch'in jntxu'!

ning tb'itzaj teru' in.

Kyi chintkyimsku'nu'

taq'u' junt tquj ama'l tetz wetz,

na'oy chin taq'kyenu' junt tquj naqa'jilu'

ejnin ning chintzatzin,

ning chintzatzin tantu' ilu'.

4. B'INTZIYNIN

B'intziynin, ye jachin peq' tzawe'j
 kyi'kninqlo' nxak, ye ninq wal ye kyi'.
 Nawil, ye ya'stzun b'antz
 Ntintu' tirku'n taqlena'tz, ja'iky'kyen.
 Kyi ltzajaqtzaj swetz mb'i nb'ajij
 tinku'n walma' na'ilontetz
 kyi ltzajaqtzaj qo at jun ak'aj peq'a'n
 ntina's nawil ye ch'on walma'.
 Qo na'awil ye i'tz in
 ye juna'tz nastzatzin ta'n
 mb'itzuntz kyi lnkxtxumun taxq ab'an taqle'n
 tan kyi'k qlo' jun chon nb'an.
 B'a'ntku'n ye b'intzij
 awasqe'n in ejnin kyi lsk'ul chinjal wiwaq'
 kyi lna'j witzinkok
 Tale'tz tan e'ch taqle'n ye kxhu'lson tx'axij tink'u'l.
 Kyi ltzajaqtzaj swetz mb'i nb'ajij
 qo at jun ak'aj peq'a'n.
 Qo atnin peq'a'n kyi naqaq' ch'on
 ejnin qew taqle'n sqaxo'l.
 Qo na'awil ye i'tz in
 ye juna'tz nastzatzin ta'n
 mb'itzuntz kyi nkxtxumun taxq ab'an taqle'n.
 Tan kyi'kqlo' jun ch'on nb'an.
 Qo na'awil ye i'tz in...

5. LARANCH CHIN CHI'NIN

Laranch chun chi'nin
ye lmunch kwe'n kob'sa'n
aq'aj jun nq'ala'n
b'antz ntzatzina'n
Qo q'e'tz b'intzijte'tz
ye ayool
tz'opon jun q'ej
kyi't tzanachku'n.
Qaxongb'in qetz
qo ltz'oq' qalma'
orb'in xna'n
na'ja'n wetz.

6. YE TZ'IB'IL

At wetz ntz'ib'il ye xew jib'el
ye wetz ntxu', jatoy i' swetz.
Nawaq'ku'n wetz nb'i' ta'n
nawaq'ku'n b'i' ntxu'.
Nanb'an e'ch tel teb'lal te'j
ejnin natajlaj e'ch ajla'n.

7. YE WO'

Ni' wo', ni' wo'
nawaj tzinb'it

ye qo ul axhatz
 ejnin qo na'a'w ojqe'l awa'n
 ye wetz ntxu' natal i' swetz.
 Ye b'a'n xhtz'itponatz
 ejnin xe' a' b'a'n xtx'ajonatz.

8. YE WETZ NB'UR

Nab'itzin wetz nb'ur
 xhtan nab'en tan xo'n
 kye'lnin xhtan ye b'ur
 xtan na'ok tan b'itzi'n
 jiq', juq', jiq', juq'.

9. KYIN TUL JUL YE XLO'

Kyin qaxonq le jun jul
 qila' til xlo' ye natzan tan wa'a'n.
 Ye xlo' kyi'k at tzine'j
 chinlo' at le ku'lb'il tan stz'amla'n
 jun ros, ejnin tawla'n jun b'uch.

10. NE'XH PEQ'

Tirku'n e' peq'
 ib'ena'n tan tx'ajo'n

ye til juyku'n
kyi ma'w tx'ajo'n ta'n.
Ye na' peq' nb'iyonqlo'
q'ajab'qlo' tel peq'.
Kwak, kwak, kwak,

11. MAKOL KAMPANU'

Makol kampanu', makol kampanu'
kwe'sku'natz, kwe'sku'natz,
kwe'sku'n ye kampanu', kwe'sku'n ye kampanu'
Slinkan, slinkan, tlan; slin, tlan, tlan.

12. YE XO'NB'IL

At jun tir, jun tel ne'xh qaxo'nb'il
ye ne'xh qaxo'nb'il at jun tir b'an.
At jun tirt, jun tel ne'xh qaxo'nb'il
ye kyi't iky'pon, nin kyi't iky'pon
ejnin kyi't na'iky'pon tib'aj a'.
Ejnin iky' ye jun, kob', ox, kyaj, o', qaq, juq, sman ta'n
ejnin iky' ye wajxaq, juq, qaq, o', kyaj, ox, kob', jun sman ta'n,
ejnin iky' jun, kob', ox, kyaj, o', qaq, juq, wajxaq sman ta'n.
Ejnin kyinin na'iky'pon, kyinin na iky'pon, kyinin na'iky'pon
tib'aj ye a'.

13. E' KY'ITU'

Wi'nin nakyal ky'itu'.

Ch'ib', ch'ib', ch'ib', ch'ib', ch'ib', ch'ib',

ye najal chin we'j skye'j

ye najal chin che'w skye'j

ye chitxu' na'el tan joyla'n ye chiwa' e'.

Nataq'nin i' skyetz e', ejnin nataq' chiq'ulq'al.

Tzaq' ye kob' xi'ky'il i'

nachimug'ku'n kyib'e'

nachiwit tel ky'itu' jalentlen junt q'eja'tz.

14. TX'UML

Ye e' tx'uml

ye ate' tkya'j

nachixlitz'un

nachixlitz'un

Ye e' ch'u'lch'ut

ye ate' xo'laq tze'

nachilit'pun

nachilit'pun

15. YE TEL KY'IT

Jun ky'itu' q'an jib'el

ye me'ltzaj tk'u'l xk'oml

na'ojqel stzika'l

Nab'itzin i' te'j b'itz

Ch'ib', ch'ib', ch'ib', ch'ib', ch'ib'

ch'ib', ch'ib', ch'ib', ch'ib', ch'ib'.

(Na'wsa'n)

16. YE JOYLAJIL QAXO'L

Q'alu'n jun tzintzin wa'n

atin le ky'ixk'uj tampaj kyib'ixh

at o' k'al ky'ajaj qaxo'l tzawuch'

i'tz jun k'olaj ama'l sqaxo'l

Kyi na'atxumatz ye

technin nachinpe'q tzawe'j

ma atz nakstzatzin skye'j awuch'

ejnin mb'ilo' na'atxum

cha'stzuntetz na'awaltz

mb'itzuntz nachinpeq' tzawe'j

Pono chink'a'nin axhatz

ejnin kyi lwewku'n ye mb'intzij

technin nakxhu'l tx'aqxij le ntxumu'n

tul to'nsqil tul tz'o'tz,

nqo le ama'l tzinunintu'

Q'alu'n jun tzintzin wa'n

joyle'n junt nb'e'.



At jun ch'on te walma'
 Tampaj kyib'ixh swe'j.
 Kyi'k na'atxumatz....

KOB'OX AJTZA'QL LE QAYOOL

1. AJCHUSOLQETZ

Ye wa' tetz qalma' ye nawaq'
 tib'aj jun chem qalej atit ch'on,
 qalej tz'ib'ana't e'ch tel taqla'n b'a'n.
 Chitana'n jun teb'lal tetz peq'a'n
 Chastzuntetz ajchusol ye taq'unu' i'tz chin xanin,
 tan jun tx'i'x ye nalo'nson wi' qaq'ab' ejnin
 nataq'u' b'uch sqetz.
 Axwoq wuch': qapeq'oqen te'j chusolqetz;
 qaky'aja'len b'is ejnin ch'on tetz.
 Tan e'ch xaq b'uch ye chin ne'xhnin nsaj.
 Qale nachixiky'ina't e' tel saq slup.
 Ye kab' kyetz e' wunaqtxuk.

2. YE WUTZQ'EJ QATAJ

Ta' jalu' wutzq'eju' che'ch e' wunaq.
 Kyi na'el wetz ntxum tetz, ntina's nawil
 ye tirku'n e' ye naxmayontzaj ilu'

kyinin natzatzin.

Jun yos tetz teru'

tzatzi'nku'nq tz'iky' wutz'q'eju'

ejnin jatzatzinu', ejnin tetzku'n talma'u' ntalu';

tyoxhtu' tzatz tan tzatzi'n na'awaq' swetz.

Ejnin nawil ye nakyoy

jun k'oloz taqla'n teru'

jun q'a'l b'uch.

Ye quxij tetzku'n kyalma'.

Matzun nwetz, ¿Mb'i swoya' teru'?

kyi'knin at swuch' ye lwaq' teru'

tan talcha'n nu'l te'j ye jalenku'n njal wa'n

ejnin lwoytz teru', nelponku'n te'j nyol.

¡Ye lchin ch'uy, ta'

te ye xel b'uch swoya'

nb'anl, nchuku'n, ejnin jun tx'aqajt taqla'n

ye kya'l junt stz'a'woq taqla'n ta'n teru'.

Ye lne'lku'n te'j nyol swila'

ye ntx'o'q'b'a'n te'j ye peq'a'n at wa'n te'ju';

ye ntx'oq'b'a'n njuyiltzaj

ye in jun tel ne'xh nitxa' jalen chinch'uy

tzinchoja' teru'.

3. YE TEL NE'XH US

ǂMb'itzun na',
 ye nachayon tel ne'xh us
 tina'stzun na'ajtz?
 Na', mb'itzuntz?

4. YE WAJB'IL

Qatxu' luna'
 talu' swetz
 tona' tzaky'ajnin in
 tan tz'itpu'ntib' sb'aq'
 ejnin tan saja'ch te'j jun tx'uml?

5. YE LCHINCH'UY

Ye lchinch'uywetz na'
 tzinb'ane' jun yotx
 chintzile'nin wilej, ye ltz'opon
 tzi'n tkya'j tan tky'ajla'n tx'uml.
 Snojq ntx'u'y wa'n
 tan tx'uml, ejnin chiku'ul
 nky'al ejnin tzinjatxe' skyetz
 e' nitxa' le chusb'il.
 Poro tz'ul jun teru'
 waq'un na', jun xaw



tan xtxequna'n xeka'l
tan kyi lqasotzol qetz qatxeqb'il.

6. YE Q'EJ

Skyetz e' yaj
skyetz e' b'uch
ye q'ej i'tz tz'ajb'il
txeqb'il ejnin nataq' tz'a'.
Jachu'l tan taq'la'n jun yos tetz
ejnin nachitzatzin
tirku'n e' tel tze'
le jun ama'l tetz b'uch.
Ejnin chikyeqilku'n nachib'itzin
tampaj tzatzi'n
ye na'ultzaj i'
tan taq'la'n junt q'ej.

7. YE WUTZQ'EJ NKY'E'X

Jalu' wutzq'ej nky'e'x
cha'sun, tetzku'n walma'
swoya' jun q'a'l b'uch tetz
i'tz jun teb'lal ye walma'.
Kya'l junt wunaq nataq' peq'a'n swetz
chitana'n ye pe'qa'n ye nataq' nky'e'x,

cha'sun nanjaqnin swutzku'n i'
ye banl tetz Qajkaw Qataj tetz i'.

8. O'I'N XAW TETZ YOB'

Le xaw tetz may
i'tz xaw xkyetz b'uch
na ye xe tkya'j nataq' ab'al
tib'aj ye e'ch koj b'il.
Ye xaw may
i'tz xaw tan ujuli'n
tan toksa'n ixi'n
ejnin xtx'opla'n e'ch b'uch.
I'tz jun xaw chin yub'a'nin
xaw skyetz qatxu'
cha'stzun tetz ye sb'aq'
nataq' ab'al skyetz e' b'uch.

9. YE XHEJKAN

Ye xhejkan tetz tkya'j
juqku'n yub'e'l tetz
chitana'n juq q'ej tetz sman
na ya'stzun tajlal q'ej ye b'nixnaq tan Ryos.
Ye natane' ab'al
ejnin nalajluchax q'ej,

texhku'ntib' ye xhejkan
chin tzatzi'nin naxhchaj yub'el.
wi'nintzun nachitzatzin
ye e' aq'unwil
ye na'iky' ye ab'al
ejnin nasqojax ye q'ej schiwutz.

10. QATAJ Q'EJ

Tirku'n e'ch jalchan
na'ok le nwantanu'
ye qataj q'ej
nawaq' tyoxh tetz Qataj
tan junt q'eja's ntaq' i' swetz.
Jalu' chinab'antunintz,
chin txumunq te'j mb'i b'a'n tzunb'an
ejnin chin tzatzi'nin chib'nixox e'ch taqle'n wa'n.
B'alajb'in jalchan tetz tzatzi'n
b'alajb'in jalchan tetz pe'qa'n
b'alajb'in jalchan tetz ntz'ajb'il
b'alajb'in jalchan tetz qataj q'ej.
Chintxumunq te'j mb'i b'a'ntzunb'an
chintxumunq te'j mb'i b'a'ntzunb'an
kyeqil q'ej.

11. BELICE

Kyi nakxhe'l te'j qak'u'l
 axh jun xtx'u'k tx'otx' tetz Armit
 tajwa'n tzaqpu'n tzab'an
 ejnin nq'e'tz awutane'n tq'ab' witzile'n Bretaña.
 Ye Armit natzan tan ajaqla'n
 na wi'nin k'ub' chin jib'ilnin at tzawuch'
 na tx'otx'ku'n na'aq'on
 at ch'aklu'n, at kay, at tze' tetz slum
 ejnin jun k'olox taqla'n.
 Jatetzaj Inglatterra axhatz
 jun ama'l ye chin at jalaky'en a'
 pona tetznin Armit axh
 tk'ulaq kyiqilkunin e'ch txolb'il.

12. JUN TZE'

Ye tze' ilenin nataq'
 b'uchil ejnin slum.
 chin xanin ye xaq
 nataq' ye naku'ul ab'al.
 Ye a' nach'eyan te'j
 cha'tznin nab'an q'ej
 qawa'b'in kob'ox tze'
 tetzku'n qalma'.

Ye e' til ch'utch'u'l wi'nin nachitzatzin
te'j xtxa'xal ye xaq
ye o'qetz naqatzatzin
na ye jalu' witz aq'ej tze'.

13. YE QB'ETZ

¿Na' skyetz kyi nape'q
te'j qaqb'etz?
¿na' skyetz i' kyi natzatzin
ye natb'itnin qason?
Tk'u'l son i'
texhku'ntib'
ye tzatzi'n ye na
taq' i' tetz walma'.
Ye qaqb'etz kolij Ta'n i'
ye jun k'oloz pe'qa'n
skyetz e' Qatanum
le talma'.

14. NA'

Cha'tzkunin ilu' chij tane'n
jun b'uch ye nayub'e't
jun pixh ama'l qalej
ate't e'ch jilwutz b'uch



che'nkunin chiyub'el jun ka'l
 ejnin cha'nkunin chij tane'n ntz'ajb'il.
 ejnin nachipeq' te'j til b'uch ye i'a's jun xun, i'a's ye na'.

15. YE NTXU'

Na', ilu' ajchusunlwetz
 ky'a'nkyentu' jun tz'ib'il ta'nu'
 ejnin i'tz naxkon tan tz'ib'a'n wa'n
 swutz jun pixh slum.
 Chin b'alajnin e'ch yol
 ye natal tetz qetz
 ejnin jachinpeq' ta'n
 chusu'n tampaj i'
 ye wi'nin napeq' skye'j
 e' nitxa' tk'u'l chusb'il.

16. PAXIL

Chin yub'elnin axh
 tuml e'ch atxokum ejnin e'ch ju'wtz
 axh ama'l tetz Tecun
 tetz q'ej b'ensaq.
 chin tzatzi'nin qatane'n
 ejnin naqaxhch'in
 naqatzatzin na tzaqpu'n qatane'n.



Chin wutzile'n q'ej ato'ku'nt
tampaj na qatzan tan nachle'n
ye tele'ntzaj kolpij Paxil
tq'ab' ama'l España.

17. WETZ NCHUSB'IL

Jun tel chusb'il at le wetz ntnum
qalej naxa'qe't kyeqil q'ej,
chin tzatzi'nin nachinb'en tan ta'we'n e'ch taqle'n wa'n,
na che'n at swe' ye lb'en wetz ntnumil swutz.
Ye nachinb'en le chusb'il
tan chusu'n, natal ntxu' xomoq
b'alaj tzawe'j ejnin oq til awa'n.

18. AQ'UNWIL

Chanin najlij witx'otx' tan aq'un
kyi'knin mu'xh ujle'n tuch'
kyinin tz'iky' che'w tetz ejnin
naku' ab'al te'j, ejnin
na iky'ipon q'ej ta'n.
Che'nin najlij witx'otx'
naxkye' tan taq'le'n mb'i
tajwe'n skyetz nitxa'il
Ejnin napeq' skye'j.

KOB'OX SAJA'CH

1. IKY'SAL YOOL PO'TNAQ

XHE'N NAB'AN: Ye bajxol swutz ye jun saja'ch, tajwe'n txum jun kotoj yol. Nintzun chiku' txoli'n ye e' saqchom.

Tajwe'n che'n kyalkyen le chixhchin jalen tz'opon te'j wi'tzb'il saqchom.

Ye wi'tzb'il saqchom tale' ye mb'i ma'lchij tetz.

2. YE QATANUM

Qab'ane' jun txolin skye'j e' chusu'l.

XHE'N NAB'AN: Tajwe'n ye e' chisaqchaq chitxa'e'n mb'i' jun ama'l le qatnumil.

Ye jun tz'okpon sju' saja'ch xe'toq ta'n txole'n jun txolb'il, ma ye ltal i', jun mb'i' ama'l, tajwe'n tan xhpoq'niwe'n ye jun ajsaqchom ye taw mb'i' ye jun ama'la's.

Ye ltal ye at sju' saja'ch QATANUM, tirku'n ajsaqchom tajwe'n chixhpoq'lij chiq'ab'. Na' kyi lb'anon tajwe'n taq' jun b'e'chtetz.

3. JE' WAKXH

K'olche'n tk'u'l jun tolox ye ajkaw kyaqkyen sniky'al ejnin tz'ok tan jaqla'n tetz na'choqkuntu' ye mb'i' i'a'tz tajwa'n. Jun k'olaj tir sjaqe' "ye tetz wakxh kyeqil e' q'u'j chitze'enq kyi lsk'ul tze'en jun ye natzan tan stza'wa'n ma qo ltze'en tz'ik'pon sniky'al ejnin taq'a' jun b'e'chtetz, ye kyuch' at sniky'al ye qo b'uch jaqnin taq'a' jun b'e'chtetz.

4. MI'T REWELT

Kyeqil e' chisaqchoq chib'ana'kyib' tk'u'l jun tolo' tuch' chichem. Ye ajkaw cho'n kyaqkyen txikloq sniky'al.

Te'j jun rata's ye ajkaw ye xhchajnin na'choqkuntu' skyetz ejnin talnin matzati' ye juna's tajwa'n taltzaj ye mb'i' tuch' ye at le jalaj max. Ma qo ltalnin laranch tajwa'n talnin ye mb'i' na' skyetz at le sb'al. Ma qo l'xub'sij ejnin, tz'ik'pon sniky'al ma ajkaw kyaqkyen tul kulb'il.

Te'j jun tquj ye l'kyaalnin mi't rewelt kyeqilku'n chitx'exa' chisok. Ye jun at sniky'al tajwe'n ye l'joy ye jun sok ta'n kyaja'nkyen junt tuch' sniky'al.

5. JIRAFAS EJNIN ELEFANTES

Kyeqil e' chisaqchoq chib'ana' jun tolo' kyaqkyen jun sniky'al. Na'skyetz kyajkyen sniky'al xhchajnin junt tetz junt txob' ejnin talnin "jirafa ejnin elefante" ye qo ltalnin jirafa na' skyetz jab'en chajij tajwe'n toq'b'ejtib' chiq'ab' tkya'j ma e' kyuch' tajwe'n chich'oje'ku'n ejnin chitz'amo'n chiqan.

Na'skyetz at niky'al ejnin taltzaj "elefante" na'skyetz jab'en chajij, tajwe'n xhchajku'n tan q'ab' tu stzi' che'n tana'n elefante. Na'skyetz jun kyi ltoksaj ye txolb'il tz'iky'pon niky'al ejnin nb'en xhchajol junt ak'aj tuch' te'j jun tquja's ye ltaltzaj "jirafa nqo elefante". Ye saqchom xe'toq juntirt itanina's chi nkyilej b'ajx tir.

6. B'E' EJNIN Q'AB' B'E'.

YE XAK: Tan telse'n xo'wl.

B'ANLE'N: Ye jun q'u'j saqchom qo kb'oxe'nin junaq. Qale' skyetz ning chitxolku'nkyib' tan ox nqo tan kyaj xone'n le jujun txol tajwe'n niky'nintu' chixone'n wunaq tz'an, chitxolku'nkyib' xla j kyuch'. Ye jujun txol chitz'ame' chiq'ab' skyib'ilkyib', tan nuk'se'n e'ch q'ab' b'e'. Itzun qo tal b'ajxom ye lchitx'ixpe'n, kyeqilku'n chitole'nkyib' le chisb'al ejnin tajwe'n chitz'am chiq'ab', tan nuk'le'n e'ch b'e', kyeqil tir ye ltaq' b'ajxom jun techl tajwe'n chichajnin le chisb'al tan b'anle'n e'ch b'e' nqo e'ch q'ab' b'e'. Tajwe'n jaqlij kob' xone'n chixo'l e' saqchom; jun mixh tz'an ejnin jun itx'ij, ye mixh tz'okpon tan stz'amle'n itx'ij, ya'stzun xak e'ch b'e'a's ejnin e'ch q'ab' b'e' joyle'n puntil stz'amle'n.

Ma ye e' tajwe'n chijoy puntil tan kyi lb'aje'n itx'ij tan mixh, tajwe'n at xhk'a'tnaqil ye b'ajxom tan joyol puntil talche'nin ye lchitx'ixpe'nkyib' ejnin cha'tznin e' ye nanuk'on e'ch b'e' ejnin cha'tznin e' ye nanuk'on e'ch q'ab' b'e' tan chitx'ixpol lajqe'l.

Ye mixh ejnin ye itx'ij kyi lsk'ul chiky' qale tz'amije't aq'ab'aj. Ye ltx'amxij itx'ij, tzaje'nin tz'an ejnin b'a'n cho'k oxt jun wi'b'anl, jun mixh ejnin itx'ij ejnin b'a'n xe'tij juntirt sa'ch.

7. E'CH TEB'LAL

MB'I XAK:

Tan tiwla'n niky'na'nin na'a'w tan wunaq.

YE XKONQ SQETZ

E'ch teb'lal ye kyi elsb'il txum mb'i i'a's.

B'ANLE'N:

Tajwe'n tz'aq'lij jun xaaq u'j tuj e'ch teb'lal b'anijt swutz, tetz jujun. Tajwe'n tz'a'lchoq skyetz e' cha'taq tan b'anle'n jun txumu'n ye tile'nin ejnin b'ane' jun teb'lal ye mb'i miky' le chiwi' te'j ye jun elsolwutzil mmaq'lij tetz.

Jujunile'n chichaj e' ye mb'i nb'nix kya'n ejnin ye wi'b'anl stz'ib'e'ku'n ye chitxumu'n ye nb'nix ta'n.

Ma ye lb'aj ye e'ch teb'lala'tz ye nb'nix kyaq'un jujun ejnin jaqil ye Mb'ikuntu' nb'nix te' ye jun elsaawutzil, nintzun qatxumun tib'aj jun txolb'ila's.

8. JOYLE'N WI' CHIQ'AB'

Tajwe'n ye e' chijsaqchoq cho'k tan jaqle'n wichi'ab' e' kyuch' jataqkuntu' xona'n.

Qajaqe' o' xone'n tan kyiky'e'n swutz, nintzun qatxolnin skyetz, ye cho'qen tan jaqle'n jun b'a'n skyetz ox kyuch', k'olxhe' tan b'anle'n jun chiwi' chiq'ab' le jun pixh u'j kya'n ejnin o'entzi' tquj joyle'n. Ma ye nachitzan tan joyle'n e'ch wi' chiq'ab' qale'nin skyetz i' jal nim ta'n qo'chtz'anin tan kwe'n kyilol joyle'n.

Ma ye lchixkye' tajwe'n cho'k tan talche'n na' taw e'ch wi' chiq'ab' qo nachij kya'n. Ye jun nimtku'n tz'a'w ta'n yastzun tz'aqontz. Pona qile' na'skyetz b'ajx, ka'p ejnin tox'e'n sb'ne'.

9. A' TK'U'LKYEN A' SOLTE'J

Kyeqilku'n e' chisaqchaq chixkyeqe'n, sk'ule' chitxolku'nkyib', che'n chib'an chij jun tolo', nqo chitxolku'ntu' kyib', che'n tz'el te'j ama'l ejnin chixone'n e' saqchom, kuq jun xhqite' qa'n ya'sun stzi' a' tz'an, ye e' chisaqchaq kuq wutzkok ye xhqitb'e'n.

Itzun ye ltal b'ajxom a' tk'u'lkyen, kyeqilku'n chitz'itpkyenkyib' xhchiwutz tib'aj ye xhqitb'e'n ye tz'a'lchij a' tzolte'j kyeqilku'n chitz'itpu'nkyib' witz chikok ye xhqitb'e'n. ye sa'ja'che'j tajwe'n lajqe'l tz'an, ye e' ye lchixub'sij ele'nkyenin chib'antz.

10. YE JUN KOTOJ TOQ'B'IL Q'AQ' ELNAQ TE'J.

Te jun saja'che'j tajwe'n tz'el jun saqchom solte'jlen tan kyi ltb'itoltzaj yemb'i stze'b'ilil.

Ma e' saqchom chitxolku'nkyib' chu jun setixe'n. b'a'n chixkye'je'n ejnin chitz'ame' chiq'ab' ejnin tajwe'n chajlije's skyetz ye jun setex saqchoma'tz i'tz jun setex tetz lus te'tz. Ejnin at jun lampr elnaq te'j, tz'alchoq tetz jun saqchom at solte'jlen ye jalagen lampr ta'n. Pona tajwe'n stz'ame' chiwi' e' tuch' ye ate' le jun setixa'tz tan joyle'n ejnin cha'sun jaltz ta'n. Ma e' tuch' tajwe'n sqenkyen chijilon te'j ye mb'i chib'ane', na ye lje' makyij wi' ye qaqe'n kyuch' (na ele't ya'stzun jun lampr elnaq te'j, tirkun e' chixhch'inq te'j jun tquja's ejnin nintnin chiwi' tz'an.

Ma ye ltz'oktzaj chaqij ye jun at solte'jlen nintzun tz'ok txole'n tetz ye tinkuntu' ye jun setexa's tetz lus ejnin tz'a'lchagen tetz ye tajwe'n tz'okyen xtxumu'n te'j tan jale'n ye jun lampra's tan ye elnaq te'j.

Ye jun saja'che'j kytunin q'usij pona chin b'alajnin tintu' nataj ye ltz'oknunin chitxumu'n kyeqilku'n e' saqchom te'j.

ANEXOS

ANEXO No. 1

TQANYOOL YE NCHIXKON *Glosario de Términos Utilizados*

AWAKATEKO	CASTELLANO
Albak	Albahaca
Altamis	Artemisa
Alwenu'	Hierba buena
Anqs	Ajo
Anixh	Anís
Aq'ch'im	Grama
Chii'	Sábila
B'aqch	Palo negro
Chipilintze'	Chipilin
Eukaliptze'	Eucalipto
Loqom	Gordolobo
Ipxh	Higo
Sanlur	Jacaranda
Je'chej	Cola de caballo
Je'ky'itx nqo plumxtze'	Hinojo

K'atze'	Verbena
Koron b'uch	Bugambilia
Kyaq'	Guayaba
Kyaq swol	Cebolla colorada
La'	Chichicaste
Luta'	Ruda
Lmunch	Limón
Lmunch ch'im	Té de limón
Malptze'	Malva
Mank	Mango
Mansaniy	Manzanilla
Mazani'l	Pericón
Mileramtze'	Milenrama
Mirtze'	Mirto
Orewun	Orégano
Q'antze'	Abedul
Q'inum	Jocote
Sambuktze'	Saúco
Salwatze'	Salvia
Sak'tze'	Muérdago
Itzaj Smaron/k'uxh	Berro
Smuch'	Calaguala
Stziky luta'	Ajenjo
Tapa'l	Nance
Tojyak	Cinco negritos

Trasnu'	Durazno
Xojob'	Chilca
Tzi'a'il Klant	Culantrillo de paso
Tzi'a'il xtze'	Llanten
Tz'isis	Ciprés
Wa'wakxh	Alfalfa
Xenxiwl	Jengibre
Xuq'b'il tz'a'	Estafiate
Xuy1	Flor de muerto
Xpa'xlaq	Verdolaga
Xtze' cáncer	Hierba de cáncer
Xtze' kyitx xe'	Epatorio común
Xhch'ajan	Apazote
Xhch'ajan xhi'wl	Apacín
Mixhxtze'	Valeriana

Anexo No. 2

PLANTAS MEDICINALES



SAUCE



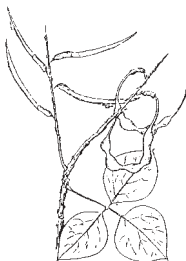
CIPRES



LLANTEN



SAUCO



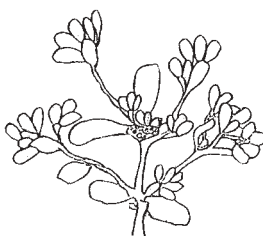
PITO



VERBENA FINA



PAJL



VERDOLAGA



PERICON



JILIPLIEGUE



IXBUT



MALVA



ORTIGA



HIERBA DEL
CANN CER



ENCINO



FLOR DE MUERTO



FLORIFUNDIO

FLORIFUNDIO



DIENTE DE LEON



ALBAHACA



APAZOTE



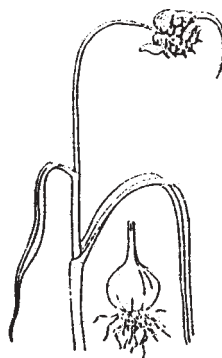
BACCHE



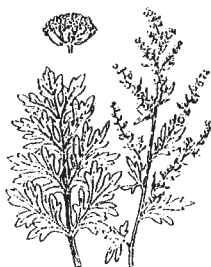
COLA DE CABALLO



ANONA



AJO



AJENJO



ADORMIDERA



ESCAORZONERA



IPECACUANA



RUIBARBO



JALAPA



GRAMA



CARDO



MUÉRDAGO



BORRAJA



MALVA



MANZANILLA



BIBLIOGRAFÍA

ALTERTEC, CULTIVO, APROVECHAMIENTO Y USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES, Guatemala, 1993.

ENCICLOPEDIA FAMILIAR DE LAS MEDICINAS ALTERNATIVAS, Edit. Parramòn Ediciones, S. A. Barcelona (España) 2001.

Reinoso, Pablo Macario. SINTESIS DEL VERDADERO NATRISMO. Impresora Publicitaria Vasquez, Guatemala, 1979.

