

Bajñelbä tʼyojeltyak

Tʼyʼoxol jiñi tʼyojeltyak tʼyañ chʼoʼañbä lak piñtöb jinächtyak:

1. Che añ xchokañ jochoi tʼyi muli lilel wen mi ikejel yikʼoty lu añ tʼyi tʼyobä tʼyañ.
2. Mei añ tʼyojel chaʼañbä chokʼoñ, jochoi tʼyi muli yikʼoty jiñi kaniññel lakchoñ.
3. Lajlel yikʼoty xkʼoñel tʼyi kaniññel, tʼyi lak peityel.



- Chʼaʼañ mi atʼyajeʼ iyoñel ili tʼyañtyak:**
- Mi awom añaʼtyaʼñ iyonel ili tʼyañ, mi imejel aselkan ilai tʼyi luntyak:
- *Declaración Universal de tʼyojeltyak Humanos*, yolañ lilel tʼyi: <http://www.un.org/es/documents/udhr/>
 - *Convenio chʼoʼañ ichumtʼyob lak piñtöb isikel 169* Organización Internacional de Trabajo, yolañ lilel tʼyi: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_norm/@normes/documents/publication/wcms_100910.pdf
 - *Declaración de las Naciones Unidas chʼoʼañbä* tʼyojeltyak ichʼoʼañbä jele ichumtʼyob lak piñtöb,



Yolañ lilel tʼyi: http://www.un.org/esa/socdev/unpfi/documents/DRIPS_es.pdf

- Jiñi Konsitusyon Política chʼoʼañ Muchʼuʼloʼtyakbä tʼyi lumañel mejikunjo böttyak, yolañ lilel tʼyi: http://www.dof.gob.mx/constitution/marzo_2014_constitution.pdf
- Jiñi iñi baki añ peityel xkʼoñel chʼoʼañ jiñi tʼyojeltyak tʼyañtyak, yolañ lilel tʼyi: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/252_171215.pdf

Yikʼoty melety apelkan jiñi chʼoʼañ tyakʼiñ añaʼbä tʼyi ñaʼal lumañ 01 800 715 2000 ichʼoʼañbä Chʼäñpej *Yasidatʼura* yolañ muko tʼyi Etyel tʼyi Nalal lumañ chaʼañbä Tʼyobä ikotyññel tʼyi peityele lak piñtöb.



Tʼyobä tʼyañ chaʼañbä ipejtyelel kulturajtyak yikʼoty tʼyañaityak tʼyi Mejiiku

JUÑ KOMOÑ MELBILBÄTYAK

TʼYi jiñi jolumal *Vista Hermosa* ilumalelbä *Ajalpan, Puebla*, Cheʼ tʼyi lunes 11:30 oraj, itsiklil 21 chaʼañ julio tʼyi ijaʼbilel 2020, muchʼkibilonloñ ipäyalob jeʼe loñpiʼaloñ tʼyi chumtyäl chumuloʼbä wäʼi tʼyi jiñi ajMaryo Puwertos Atlawa, *Regidor de Obras Públicas*, yaʼi baʼ mi imuchʼkʼiñob ibaj Awsiliyar *Municipal*, tʼyi ujtʼyi tyempabaj chaʼañ mi ichajpañtyel jiñi troñeltyak chaʼañ mi imejlel yotyotyel jiñi iskwelaj. TʼYi jiñi muchʼkʼiyajbä, tʼyi tyemchajpañtyi ili komoñ tyʼañaltʼyak:

1. TʼYi ipejtyeleloʼbi jiñi ipiʼaloʼbä tʼyi chumtyäl muʼbi iluʼ kajalob ikuchob jiñi *material*, cheʼbi bajcheʼ ikuchol 300 kilu chaʼañbä jiʼ, 10 lataj chaʼañbä kraba, 100 bariyaj, 20 bultu chaʼañbä sementuj, 2 miyar chaʼañbä tabikej yikʼotybi 50 lamiñajtyak.
2. TʼYi ipejtyeleloʼbi jiñi xchumtyalob muʼbi ikajalob yäkʼob tsʼityaʼ uchʼelältyak chaʼañ mi ityempañtye imi imejle yäkʼeñtyelob yuchʼelob jiñi muʼbä ikajalob tʼyi troñel.

Jiñächbi bajcheʼ ili tyemchajpayaj mukʼix yäjkʼel tʼyi ujtʼyem waʼliyi ili Juñ Komoñ Melbilbätyak, ichäʼachbi jeʼe chaʼkʼelbi tʼyi mejli, ityapʼäbi ipirmajiñtye bajcheʼ isujmlälach tʼyi jiñi täʼachbä kʼotyiyobtyak, Cheʼ tʼyi 14:00 oraj tʼyi iyoch-äjel kʼiñ tʼyi jiñächbi ijunsujmläl kʼiñ yikʼoty ijaʼbilel jeʼe tʼyi *Vista Hermosa, Ajalpan, Puebla*

TSaʼ itsʼijbuʼj

C. ajMaryo Puwertos Atlawa

C. ajWan Krus Ernantes

Regidor de Obras Públicas

Inspector Auxiliar

Vista Hermosa, Puebla, itsiklil 12 chaʼañ awril tʼyi ijaʼbilel 2021.

x-Arturo Martínez García
Preserente Chaʼñbä lak lumañ tʼyi *Ajalpan, Puebla*
Uñbaʼañoñ

Ilaj tʼyi jun, jiñä Añoʼbä Iyeʼtyel ilaj tʼyi lum *Vista Hermosa*, woli ksuʼbeñetylojoñ yikʼoty mi jkʼajtyibeñetylojoñ jatyety chaʼañ komlojoñ mi awäkʼeñoñlojoñ pejtyelel muʼbä ikʼäjñel tʼyi mejlel otyoty, chaʼañ mi kmeleʼlojoñ iyotyel keskwele ilaj tʼyi klumañ. Mi ksuʼbeñety jaʼel ili eʼtyel mi jkomo meleʼlojoñ tʼyi kpejtyelel, jiñ chaʼañ komlojoñ mi akotyanoñlojoñ yikʼoty: 300 kilu chaʼañbä jiʼ, 10 lataj chaʼañbä kraba, 100 bariyaj, 20 bultu chaʼañbä sementuj, 2 miyar chaʼañbä tabikej yikʼotybi 50 lamiñajtyak.

Ili eʼtyel weñ ñuk ikʼäjñiʼbal kome mukix imejlel iyajñelob tʼyi weñ jiñä alächʼityoñob yikʼoty alächʼokob tʼyi ñopjuñ yikʼoty tʼyi ipejtyelelob chʼityoñwiñikob ila tʼyi klumalojoñ.

Mi kpiʼtyañoñlojoñ akotyaya yikʼoty mi käleʼlojoñ chaʼañ mukʼäch achʼämbeñ isujm jiñä kwokolojoñ, ichē jaʼel mi käkʼeʼlojon ktyʼañ chaʼañ maʼañik mi ikajel ktyoʼo asiñlojoñ ili wolibä jkʼajtyiʼbeñetylojoñ yikʼoty komlojoñ chaʼañ mi ajulaʼtyañoñlojoñ cheʼ woli tʼyi mejlel ili iyotyel eskwela.

Mi kpijtyalojoñ ajakʼbal yikʼoty mi kchokbeñetylojoñ majlel junpʼej tʼyañ.

TSaʼ itsʼijbuʼj

xJuan Santos Sánchez

xAntonio le Jesús Ernantes

xJosé López Rías

Añoʼbä iyeʼtyel tʼyi tyempabä

Yoiñel bajcheʼ iñukel		% tʼyi jujumpʼej kʼiñ*
Ilewilel tʼyi ipejtyelel	8 g	12%
Ilewilel machbä weñ	7 g	35%
Lewilel lak chʼichʼel	25 mg	8%
CHaʼañbä iwesajlel lak bätʼyal	10 g	3%
Tyikñ wuty-tyeʼ	0 g	0%
Asukaltyak	10 g	15%
Proteynajtyak	8 g	12%
Itsʼäkal lak bäkʼtyal A		90%
Kalsyo		6%
Asilo poliko		60%
Itsʼäkal lak bäkʼtyal B6		30%
Itsʼäkal lak bäkʼtyal B12		25%
Itsʼäkal lak bäkʼtyal		30%
Yerru		6%
Sink		50%
Itsʼäkal lak bäkʼtyal D		10%

Ikʼabaʼ muʼbä ikʼuxtyäl chaʼañ iweñ-isañ lak bätʼyal:
Kolemlil iñukel: 1 tasa (240 ml).
Iñukeltyak tʼyi ibuxil: 4 tyajol cheʼ iyoñel.

Pʼätyälel muʼbä yäkʼ tʼyi junjunpʼej iñukel:
Itsajleltyak (kcal) 140 Itsajleltyak (kcal)

TSʼäkal yaʼlel ichuʼ wakax

TSʼäktyesaʼbil yikʼoty yerru, sink, asilo poliku, yikʼoty itsʼäkal lak lak bäkʼtyal

Añ ibäl junpʼej: litruʼ.

Ikʼiñilel baʼ mach chʼujbix japol: Itsiklil 19 chaʼañ oktyuwre tʼyi ijaʼbilel 2020

Ixajbleltyak: Yaʼlel ichuʼwakax, muchʼulbä yaʼlel ichuʼwakax, jaʼ, asukal, proteynajtyak yaʼlel ichuʼwakax, atsʼam, maʼañbä mi yotsäberitel chäʼbäyestyak chaʼañ maʼañ mi yäsiyel.

Melbil tʼyi: Junmujchʼ xkosawakaxob tʼyi ichañelal pañmil S. A de C. V., Karitera tsijibä tʼyi Monterrey No. 3512, lumañ Alamos, Monterrey, Nuevo León.

Suʼb mulil yikʼoty mi imejlel awäl: 01 (800) 1122 3344.

iBajcheʼ mi itʼyätʼyäl tʼyi wokolel tʼyi ichumtyäl jiñi lak piñtöb?

Chächbachʼ mi yäsiyel iweñelob lak piñtöb i jap lembalä jñäch junpʼej muʼbi yäsiñen iweñelob ipiñtöb tʼyi chumtyäl yikʼoty yantʼyoko bā xchumtyälobtyak.

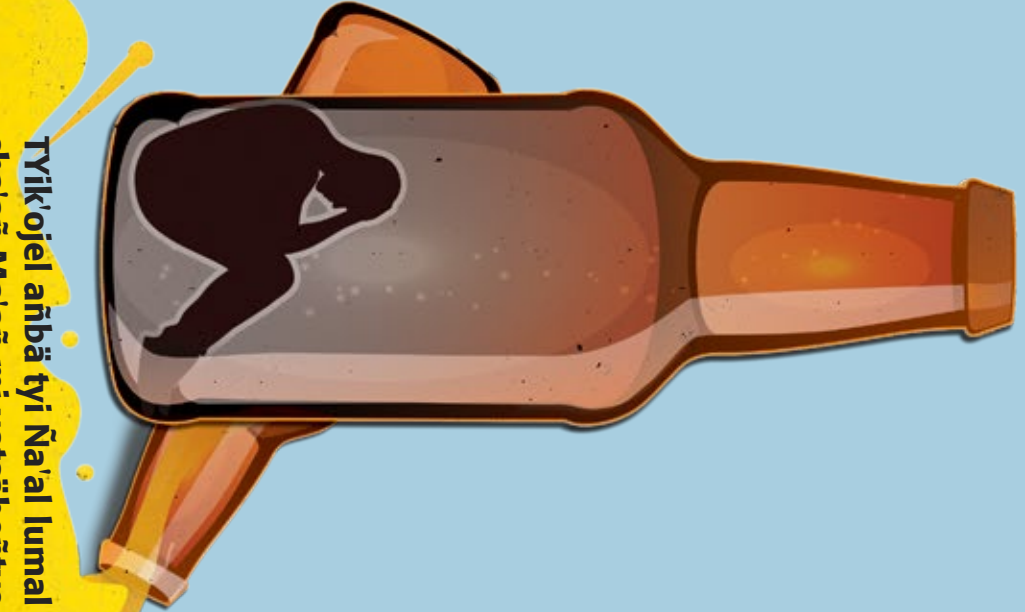
Yaʼi tʼyi inal xchumtyäl mi yujtyel jatsʼoñel yikʼoty yäsiñtyel lioʼlo chumuloʼbä yikʼoty jini xap lembal, ichē jeʼe mi ikäyobtyak ibaj yikʼoty maʼañix mi iästyäyel tyakʼiñ muʼbä ikʼäjñel chaʼañ mi imäkʼlanob ibaj yikʼoty yalo bilob.

TʼYi iiojyvälel yikʼoty xchumtyälob tʼyi eʼtyel, jini xap lembal mi ikäyeʼ imel yeʼtyel yikʼoty mi ikäyel tʼyi kãñol, jin chaʼañ mach chän yomk kellel tʼyi itʼyojel ipiñtöb tʼyi chumtyäl.

Tʼyi Mejiiku tʼyi ikaj jiñä lembalä jñäch junpʼej mi ichämeleb 10 000 lak piñtöb yikʼoty añ 25 000 machbä tsʼäktioʼix tʼyejtyalel ibäkʼtyal tʼyi ikaj juchʼolektyak tʼyi karo.

Chʼaʼañ mi atʼyajeʼ iyoñel ili tʼyañtyak:

- Chʼaʼañ mi atʼyajeʼ iyoñel ili tʼyañtyak iäktyesañ majlel abaj tʼyi:
- **Centros de Integración Juvenil, A. C. (ci).** ☎ 52121212 <https://bit.ly/2TSU9MI>
 - **Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A. C.** ☎ 800 2169 231 <https://bit.ly/360lkjs/>
 - **Centros de Atención Primaria en Adicciones (cepa).** ☎ 800 911 2000 <https://bit.ly/30d6ORB>



Jiñi jap-lembal... ðunpʼej kʼam-äjelbaj?

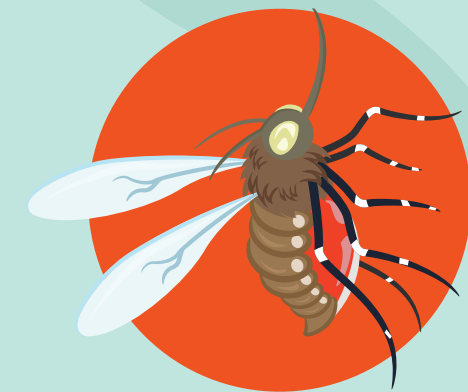
TʼYikʼoñel añaʼbä tʼyi Naʼal lumañ chaʼañ Maʼañ mi yotsäberite ibibñilil jiñi bätʼyalil



Mi ktyech kpejkañ juñ yikʼoty mi ktsʼijbuñ tʼyi lak tʼyañ CHʼol

Empiezo a leer y escribir en mi lengua. Chʼol

CHʼol • CHʼolonbäla Junpoch juñ päkälbä ñaʼtyiʼbaläl Pliego



¿Chikun bin-a ta əwə'ıye...? ¡Chikunkunya!



¿CHUKI jini k'ajk chikunkunya?

Jiñächbi juñsujm k'am-äjel ta'ba tyejchi tyi aprika, orajochbä mi' p'ojle majjel imachbi tsatsik mi' tyajonla.

Isujmlol ik'aba, chikunkunya, “ixäyi mu'bä ik'ochilañ ibäj”, tyi ikajbi ik'uxel imalil ibä'tyalo' mu'bä yäk' ili k'am-äjel.

¿Bakibä bajk'el mi yäk'tyak?



- Tsätsbä k'ajkel.
- Weñ käixixbä ik'uxiletyak imalil bäk'tyal.

- Ik'uxiletyak yajkumle bäk'tyaläl.

- Ik'uxiletyak joläl.

- CHE/bajche' yombä xejtyaki.

- Lujbeñlel.

- Pasetyal tyi lak pächijel.



¿Bajche' ch'ujbi kotyayajbä cha'añ ma'añ mi ityajonla?

- Mi lak weñ mäkyak jini ja' muk'bä ityempañtyetyak cha'añ mi ik'äjneł tyi otyoty.
- Ik'äñol bombilbi ts'ak cha'añ ma'añik mi imejlel ik'uxonlañ jini ustyak.
- Ik'äñol jini ts'ak cha'añbä mi ixixajts'itñtyel jini us tyi yochi'bäłtyak yik'oty tyi ik'ełojbtyak otyoty.
- Imosiñtyel laj k'äbtyak yik'oty la koktyak tyi pisleläl cha'añ ma'añ mi lak mejlel tyi k'uxtyäl.



¿Bajche mi' käjneł?

Weñ añ ik'äjñi'bal, mi lak majlel ya' baki mi' kejeł mi' añ laj k'am-äjel, cha'añ mi' kejeł chuki añ lak cha'añ, yik'oty mi' kejeł jini lak ch'ich'al, cha'añ mi' mejlel lakäkeñtyel jinaçhbä its'äkali.



Ili melbaltyak muk'äch its'tya' jisañ je'el jini ip'ojlel dengue o jini sika, k'am-äjeltyak mu'bä ityoyonla je'el tyi ałä ustyak.



TYemelbä Näıtyibal cha'añ ma'añ mi' puk'ibä jini K'am-äjeltyal yik'oty cha'añ Kotyäñtyel 01 800 00 44 800

¿CHUKI jini?

Jini lembäl jinaçh jump'ej k'am-äjel mu'bä ipäs bäj che' lek'ojm mi' jajpel jini lembäl yik'oty xuk'u xuk'u mi ik'am-esañ majlel iweñlel jini lak pi'älöb.

Che'bi bajche' tyi yäläyob ya'i tyi

Organización Mundial de la Salud (OMS) mu'bä jajlel tyi mulawil che'bi bajche' cha'p ej byones lak pi'älöb mi iapo' jini lembaltyak cha'ächbi, bajche' itñtyak, 76.4 milyon aňol'bi ich'a aň k'am-äjeltyak tyi ikajbi che' käläxix mi' japo'.

¿CHUKI tyi ikaj mi ijaipel?

Ikajtyak tyi ijuñtyiki

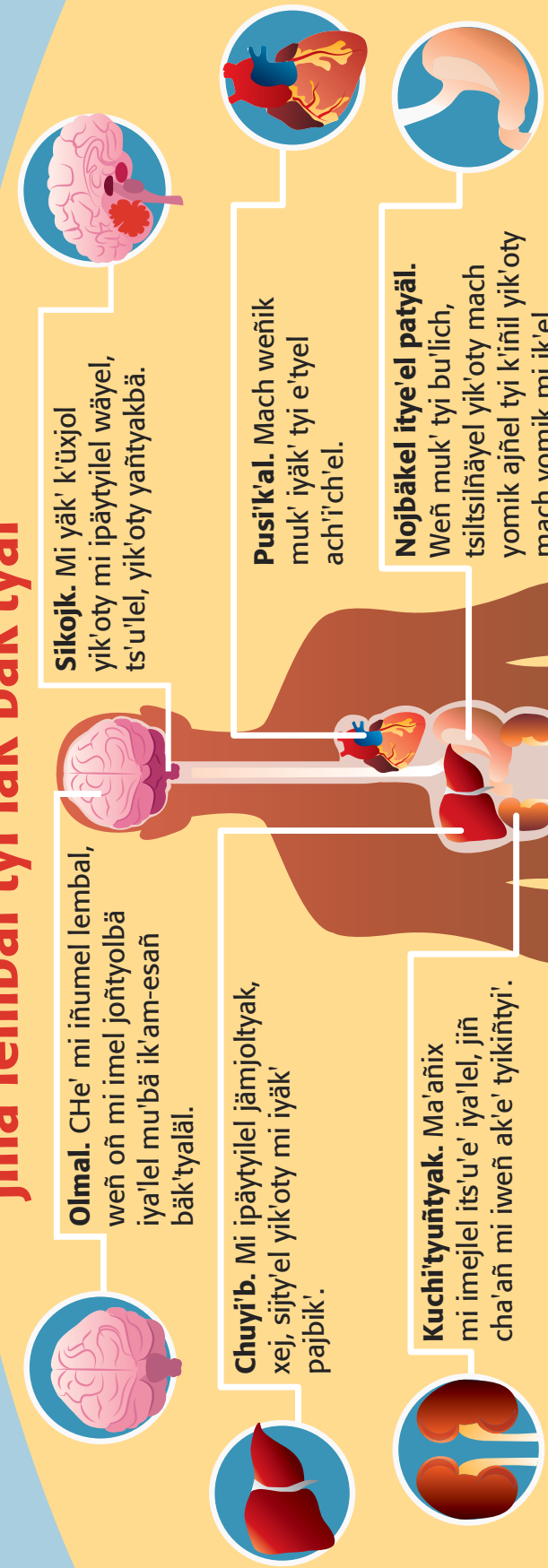
- CHE/bajche' mach weñ mi iyu'ñiñ ibäj tyi pamli.
- Bo'yemlel.
- Che'bi weñ ch'i'yem.
- Che'bi mi ik'upñtyel lembal.
- Ita'bi iapayob wajali je'e jini lak nojtye'elöb.

TYi ikajtyak iwokol lak pi'älöb

- Nojpel yik'oty osañtyel tyi jumujuch' lak pi'älöb.
- Mi yotsañ ibäj tyi tyempa'jätyak ba' mi weñ iujtyel jajpel lembal.
- Mäñol yik'oty tyi chojñel lembal weñ ju'bentyakbä ityojol.

Jini jap lembäl jinaçh jump'ej k'am-äjel mu'bä ipäs ibäj che' mi' säkäñtye yik'oty tyi pejtye oraj ke beyom iajpel tyi käläxix jini lembal.

K'am-äjel mu'bä ich'ämtyel jinaçh lembal tyi lak bäk'tyal



Jinaçh lak pi'älöb weñ yujilöbä ijapol lembal tyi pejtyel k'iñ ch'ujbi mejlelob ityoj k'am-äjel tyi iyalmal, kanser, ik'am-äjeltyak tyi ipusik'al yik'oty, che' ja'el jinaçh x-ixikob ch'ujbi mejlel tyi tsäts-an iwokol che' k'äñtyal'bil ich'a aň iyalöbil yik'oty che' mi ik'el panñil iyalöbil.

Jini' iweñ käjneł pejtyelel kulturaj yik'oty tyañatñtyak ambä tyi Mejikuj

Mejikuj jinaçh ijuñwejch ñalal lumaläl bolañtyak weñ ka'bal kulturajtyak, baki lu' añ iweñlel pejtyelel chuki añ tyi lum, yik'oty weñ ka'bal tyi'añäñtyak tyi panñamli. Ya'i: ya'ba' ñoj kalemäb lum ba' chumulo' lak pi'älöb che'otiyakbä bajche' joñonlañ tyi jini juñxujty' mulawil *americano*.

- Jini Konsitusyon Politika cha'añ Muchu'ol'iyakbä tyi lumaläl mejkanujobätyak mi' weñ käñ tyi ipejtyelel kulturajtyak tyi juñweicheł ñalal lumaläl.
- Jini Jun ba' lu' TS'ijubil Pejtyelel jini TY'añäñtyak anhä tyi Na'al lak lumal mi ipäs ke-añ 364 tyañäñtyak.

- Jini Jun baki añ Pejtyelel Xik'onel cha'añ jini TY'otiyakbä TY'añäñtyak icha'ano'bä lumalelyak lak Pi'älöb mi' weñ che' bajche' ñoj käñbil tyi ñalal lumaläl, chächbajche' mi ikajñel jini kaxlañ ty'añ".



TYOJELTYAK PEJTYELEL JINI KULTURAJ YIK'OTY TY'ANÄŁTYAK WEÑ KÄNÄLIXBÄ TYI MEJIKUJ TYEMELBÄ tyojeltyak

TY'oxol jini tyojeltyak ty'añ cha'anbä ilumalelyak lak pi'älöb jinaçhtyak:

1. Mi 'ibajñe chaipañoob bajche' yomob chumtyäl yik'oty je'e bajche' yomob ityempañoob ibäj iñiki' melob, bajche' yomob ityajoob tyak'iñ, machki yomob tyi iyaj-e'tyal ibojche chuki mej imelo' imelbalobtyak.

José Luis Alfonso Palacios. (2019, Marzo 1). Celebración del ritual Xochitlalli en el municipio de Tequila, Veracruz, cada primer viernes de marzo. Este archivo está autorizado bajo la licencia Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International.



Continúa con tus estudios.

¡Avanza en la vida con el MIB!



Ijuñilel ta'ba k'otyiyoob

K'aba'ältyak

1. María de los Ángeles Salvador
2. Antonia Sánchez Sandoval
3. Leobardo Francisco Lara
4. Librado Lira Sánchez
5. Teresa Salazar Bolaños
6. Claudio Martínez Muñoz
7. Alberto Carrera Rosales
8. Felipe Montalvo Méndez
9. Sofia Moreno López
10. Federico González Ruiz
11. María Lira Alvarado
12. Emilia Aguilar Rojas
13. Silvano López Montalvo
14. Rosa Flores Galindo
15. Martín Guzmán Vega
16. Raymundo Hernández Joaquín
17. Enrique Rodríguez Cortés
18. Pedro Olivares Sánchez
19. Dolores Trujillo Adán
20. Simón Blanco Suárez
21. Fernando Cid Carrera
22. Leobardo Carrera Lira
23. Ana Barbosa García
24. Armando Calixto Martínez

Pirmajtyak

Maia de los Angeles S. Garcia
Antonia Sanchez Sandoval
Leobardo Francisco Lara
Librado Lira Sanchez
Teresa Salazar Bolaños
Claudio Martinez Munoz
Alberto Carrera Rosales
Felipe Montalvo M.
SOFIA MORENO R.
Federico Gonzalez Ruiz
Mia Lira Alvarado
Emilia Aguilar Rojas
Silvano Lopez Montalvo
Rosa Flores Galindo
Martin Guzman Vega
Raymundo Hernandez Joaquin
Enrique Rodriguez Cortes
Pedro Olivares Sanchez
Dolores Trujillo Adan
Simon Blanco Suarez
Fernando Cid Carrera
Leobardo Carrera Lira
Ana Barbosa Garcia
Armando Calixto Martinez

2. Ikañityäñtyel yik'oty ibe ñiki' ts'ijbuñtyel tyi jini ity'añob, ña'tyibaltyak yik'oty tyi ipejtyele jini chä'byesetyak anhä tyi imelbalobtyak yik'oty bajche' käñbilob.

3. Icha'leñtye ty'añ chäch bajche' muk'onla tyi ty'añ oyi ts'ijb, ba'ikach tyi pejtyelel chukityak mi lak mel tyi lak much'ityäläl, ba'mi ityajile tyak'iñtyak, ba' mi ipä'ikel x-e'tyetyak, ba' mi inäch'tyäñtyel ity'añ yostyak yik'oty tyi yant'yakbätyak.

4. Ich'amob ñojtyi wersa kätñyisoyaj tyi ity'añob yik'oty tyi kaxlañ ty'añ.

5. Ikoñityäñtyelob lak pi'älöb yik'oty yujilöbä kaxlañ ty'añ yik'oty ikañäyolbä je'e ity'añ yik'oty ikulturajobtyak cha'añ ba'ikachbä melonel tyi x-e'tyel.

TYi ipejtyelel jini lak pi'älöb mi imejlel ik'añob jini iuñ tyajehyak ikoñityäñtyel tyi ipejtyelel lak pi'älöb imach jini yälä baki chok'ejemo', ina'a lumo', yeselo', mi x-ixik o winik, ija'ibilel, mi añ chumach tyoj tyi' bältyal, mi añ o ma'añ ityak'iñ, mi kam o ma'añ kam, yujiki ik'uxbiñtyel yos, ipensal, mu'ki mi imulañ x-ixik o winik, mi ñujpuñem o ma'añ ñujpuñem yik'oty yambätyak.

Ili yom iyäl ke ma'añ majch mej tyi tyäläñtyel