

An ets'éy f'ajnéł a in exlómíts jant'odha' tu k'apui ets'ey in óynál an wí'adhtalábhchik axin ejtowámál ti ejfontaláb ani t'ajbiláb ti junchik i kwenchal.

W **kwenél 1. Ichlabchik ani iblabchik**

An k'apústalábhchik ti a axé' xi kwenél játs axi lej wa'áts ti bá an pilchixtaláb. In binál an tsápláb abal ka kóy i tsapikitaláb ani ka ejtow ka t'ojá an chudhéł f'ajlábhchik: ádhil, ubáť f'ojnal, exóbal, bixom. Aniyej játs in binál k'éat i lubachmédhomtaláb abal ani' yab lej yán.

Ti bá a axé' xi kwenél k'wajatchik an ichlabchik ejłil an idhah k'al in pilchik éy (ojan, wiyadh ojan, bakan, kwatsám, mo'odh, k'éatchik); an láb idhah (ts'imadth bokól, galléto, bakan, yuf'ab, k'éatchik) ani k'éatchik ejłil an arroz, an avena, an amaranto, an cebada ani an iblabchik ejłil an papa; an lán ani an f'ínche.

W **kwenél 2. Ichlabchik ani k'apnéł axi tál ti ko'nél**

Péł i k'apnixtalábhchik axin pidháł an inikitaláb an kanatalábhchik axin yelenchal abal ka ts'ejkan o ka wichkon an pilchik pejach i t'u'ól, ejłil t'u'lekchik, ot'ól, xits'ál, xit'í, beklábhchik, kin t'ojá aniyek'ij an puwelhaláb ani an alwa' yejentaláb.

Axé'chik xi alwa'taláb aniyej i tolmix abal ka taledha' an ts'at'elom yaw'láts.

An ichlabchik o ichlabchik axi ot'odh nakdha' ejłil an tsanak'w, an lantéja, an habas, an garbanzo, an soya, an alverjón, in lej k'wáł an kanatbedhomtaláb. Axé'chik jayej ne'ets

Ti bá an t'u'lekchik ani an létsaj, u kaléł an manéka ani an mantequilla, axin lej binál i tsápláb axin juntáhal an k'anahtalábhchik ani in k'anól an wallábhchik.

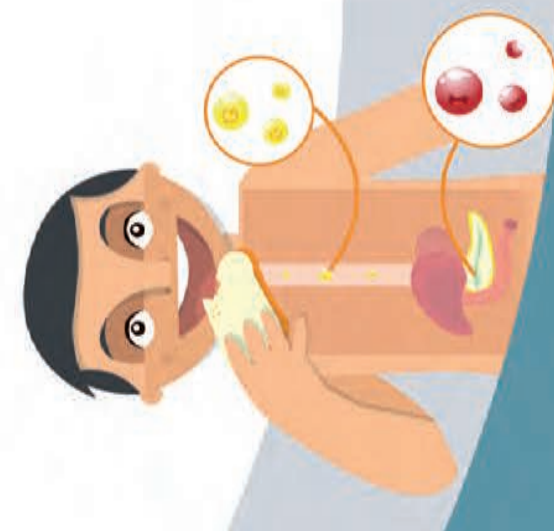
W **kwenél 3. Wallábhchik ani ts'ojól k'apnéłchik**

An oxchil kwenél i k'apnéłchik k'wajatch ts'ejkadh k'al an ts'ojól k'apnéłchik ani an wallábhchik; játs axi in lej binál an kanatbedhomtalábhchik ani t'ujábilchik (f'ijax lubachmédhomtalábhchik) axin f'ajlá abal ka puwey ani ka alwa' f'ojon tin yanél an pejach axi k'wáł ti inikital, ejłil walchik, xits'ál, beklábhchik, t'u'ól i kamab ani ot'ól, pilchik jant'oj. Lej yán ti atikláb yab i kulbeinal ki k'apuw an ts'ojól k'apnéłchik. Tané' tin yejenchal ki ólna' abal ka k'apat ti pilchik jant'odha' ti ka ts'ejkan. An ts'iklábábhchik ani an k'anahtalábhchik in binál i tsápláb, po tam ki k'apuw lej yán in t'ojál ka t' uun ani i yaw'láts ti ichich.

K'anahtchik ejłil an kakaw, an dhuk'uk' (dhakpén), an dhakpén, in ichich an wits méłal k'ichal, an nuez, an *avellana*, an *almondra* ani an *piñón* aniyej in k'wáł an kanataláb abal lej wachik.

¿Jant'onéy játs an ts'i'ik yaw'láts?

Péł jún i yaw'láts axi in k'wáł kin tsu'uw k'al in yanél an ts'ikláb (*glucosa*) ti bá an xits'.



Insulina

Glucosa

Ejłil: Tam i k'apal i ts'ik bokól, tam i k'apumalís u wenkonal ti ts'ikláb, a xi u bełal ti bá i xits'ál abal kin pijich ti junchik i tsipit' pejach i inikital. An tsipit' pejachchik beta in kaldhal an ts'akláb a xi u f'ojnal ejłil jún i japixtaláb abal an tsakam tsipit' i pejach tin inikital kin ejłow kin japiy a xin bats'walchik ani kin jila' ka ot'áts an ts'italdab max yab wa'áts yan i ts'akláb o an bats'kulchik in tolméłal an ts'ikláb in óynál ka belats ti bá an xits' abal juti k'adhil in yanél an ts'ikláb ti bá an xits'.

Jale' tu ts'i'kinal

- War'adh alchikláb ani t'u'udhaláb
- In k'ibchal i ejfontaláb tin inikital
- Tamúb
- Jilchixtaláb

Ats'omtaláb

- Tsekenaláb ani lej k'e'íl
- K'ibelal a ólem
- Chikénib
- Junkubat chik'al

Ts'ik yaw'láts mellitus kwenél 1

An dha'ub yab in binál i ts'akláb ani an ts'ikláb (*glucosa*) yab in ejfowal ka ot'áts ti bá an tsakam tsipit' pejach tin inikital ani ka éyan.

Ts'ik yaw'láts mellitus kwenél 2

An bats'kulchik k'al i ts'akláb ti bá an tsipit' pejachchik tin inikital yab u f'ojnal, ju'faj ti an ts'akláb yab in ejfowal ka junkun k'al jéjéchik ani an ts'ikláb yab u ot'el ti bá an tsipit' pejachchik tin inikital ani yab in ejfowal kin eyendha'.

7. AN TATALÁB JOSÉ RICARDO OBISPO, játs an éyal k'al an tatalábhchik k'al an exobintaláb Primaria, in kaniy abal ku tólmíxin k'al an wéjláts k'al in tsabdlil an atáj exobintaláb ani ki chí'dha' i dhi' abal ti atáj tek'dhomtaláb (cocina) ju'táj ti k'wajatchik an exóbhchixchik.

8. TAMKUDH T'AJBILÁB

a) An fíts' jalbixtaláb ti \$ 100.00 (*cien pesos*) ti junchik i k'wajil.

b) An tataláb Agustín Santiago Mónica kwenchal éyal, in ólchichik an k'wajil abal kin kaldha'chik tsáb in t'ijax wal abal ka pidhan an exbadh tolow úw (**credencial**) ti an cnc.

ch) Aniyej an kwenchal éyal in kaniy patal an k'wajil abal tin yanél ka t'ójonchik.

ch') In k'wáł konodh an alwa' ts'ejkantáláb k'al an atájchik abal an k'wajil ti kwenchal ani kin tsu'uwchik an pejach tsabdl (solares) axin k'óonchal. Wa'tsinének i it'ixtaláb k'al jún i jáyits

Jant'odha' ti ka k'wit'iy a lek'w' tsidh pat'ál oy'omtaláb

Ka k'wit'iy an lek'w' tsidh pat'ál oy'omtaláb fálhél tam ka eyendha', lej tam kít pulun ka wiyá. Tam ka tekedh tamkun an k'anahtaláb in ejfowal kin t'ojá' i paw ani kin oadha' an pat'ál.

Ka pítal an pat'ál ti ál an wa't'om k'amal ani ka jila' ka tsambéj. Ka tsá' anchiy an tsakam mopuxtaláb ani an pulik lók, ka t'óká k'al an jé. Ka k'wichij in ál k'al jún i kudhik'um xi wé' molow.

Ka k'witichij in élébil yajámek'ij k'al jún i kudhik'um xi wé' molow. Yab ka eyendha' i k'wit'ixtaláb xi mu's'uk'nax dhut'uxtaláb.

Mapudh tek'dhomtaláb

Abal kít **TEK'DHOMATS** ti lek'w' tsidh pat'ál oy'omtaláb, ka óyna' a axé' xi ólchixtaláb.

Ka punuw an mopuxtaláb ti ál an pulik lók ani ka kininiy ti ál in k'wajil.

Ka punuw an k'apnéł ti ál an mopuxtaláb ani ka mapuy an wíleob.

Max an tek'dhomtaláb in k'wáł an t'ók' baxtaláb k'al an k'amal ka ni'fínchij in k'wajil **ON**.

Ka punuw an lek'w' tsidh tin yanél an k'amal ti ál in k'wajil an **TEK'DHOMATS**.

Ka édha' an k'apnéł tam wé' tek'arakits. Ka tek'dha' an k'apnéłchik tam ka k'wajiyis lej f'íldh jant'odha' a lé.

Yab ka kutbál an pulik lók tam ka kaldha' an k'apnéłchik. Jún i kutbaxtaláb in ejfowal kin t'ojá' ka wak'an an k'anahtaláb.

Ka eyendha' jún i ketbomtaláb in k'al an pachchik o dhay'chixtaláb abal ka tsá' a' an pulik lók ani an mopuxtaláb. Ka jila' ka tsambéj an tek'dhomtaláb abal ka k'wit'iy.

d) An tataláb Joel Obispo Juana, in uluw abal wa'tsin jún i tamkuntaláb k'al an t'ojnalchik ti *Salubridad*, ani jajá' jilan ti ólnom (*notificante*) ani an mímláb exóbhchix Apolonia Hernández Hernández.

f) An tataláb Juan de la Paz Santos Nava in ólnál abal wám yab ne'ets ka k'wajiy ti kwenchal tin aykíl a fíts' enero ti tamub 1989.

g) An tataláb Agustín Santiago Mónica in ólna' abal ne'ets o aliyat k'al an t'ojnal Judicial ti Tampamal Loj, yab elan.

EL REPRESENTANTE COMUNAL

C. AGUSTÍN SANTIAGO MÓNICA

JUEZ AUXILIAR

C. JOEL OBISPO JUANA

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE PADRES DE FAMILIA

C. JUAN MARTÍNEZ ANTONIA

Kanixtaláb

An H. Ayuntamiento Constitucional de Tampamolón, S.L.P., in k'wáł in pulik uchbil abal ti t'ajchij an

Tampamolón Corona

An Exóbhchix:

Atentamente,

Narciso González Medina

Abal tuku junaxna' ti 24 ma ti 27 a *julio* ti bá 'Ajibitaláb k'al an Pulik T'ajbiláb ani Wit'adhtaláb Tampa 2008, antsand' jayej an ts'i'kintaláb axi ne'ets ka t'ojan axi ta'tál *jueves 24 a julio* ti 2008, ti waxik an k'ij abal akal, ti Pulik Tsejkantáláb Bichówłom.