

BA TSA' LETRIN CHE'N

Par tsa' letrín ge'ch, nki'n ichësa gu'n zî'd lën kwadr lad gët gana nki'n sinkëma iza'mo xî'k xku'n zî'd tsa'wu, gana nki'n tib minn gu'nn yud ilë'ts gan be wen sia xia'wu.

Gana nki'n tsa' letrín che'n di't giend ge'w gax, gana di't nax lagun gana di't yu tub gu'n yu nis. Gana nki'n gak ugib tib lger di't zu me, dzekna xka sobdu tib lger di't dzi'ts nak. Gana nki'n idzi xïtsu lad di't xien mbidz. Letrin che'n chu'nnstsi'nda nis.

A. List chen gu'n iki'n

Blaku iki'n	Bekwa'n iki'zn	Blaku iki'n	Bekwa'n iki'zn
2 (Chop)	lamina	1 (Tib)	kamion grab
5 (Ga'y)	baryi	1 (Tib)	kamion yux
6 (Xop)	tib blë yag (1.80 Metr tsu lowu gana lë' xkilno! no'lo tsu chop Metr)	1 (Tib)	kamion ita tgu'n tsu simiend
	tib tabla (1.80 Metr xkilno'l lo lë' lowu tsu tsi' centimetro)	2 (Chop)	kil lamb
25 (Galpgiayl)	klab	4 (Tap)	yag niy gu'n yu chop Metr ichol
100 (Tib gayo'w)	tabik	1 (Tib)	tub gom gu'n yu chop Metr ichol.
200 (Chop gayo'w)	bisagr	1 (Tib)	kodo
3 (Tson)	semend	4 (Tap)	bul ge'y
10 (Tsi')		1 (Tib)	pasador gu'b gu'n ikë xïts yagla

B. Xku'n tsa' tib letrín

Anscha guslo tsa' letrín, nki'n gakananma xku'n tsa'wu, xku'n bekwa'n gane'ch ixixkwa', ga dzekna bekwa'n ted lo knu, gana nki'n tsa'wu xî'k xku'n chu'nnbéy minn tsa'wu.

**Ge'ch:** ge'ch che'n xden lyu, gana ge'ch nki'n tsu 1.80 Metr ota chop metr ichol.

**Blë xiep lën ge'ch knu:** gu'n xiep blë lën ge'ch nak tabik gana semend. Nki'n gax simiend no'nda lë' ita axta xan, dzekna pixda blë gu'n sob lëd knu.

**Gu'n ntse gagu letrín:** gu'n che'n nak tib tap gu'n ntse gagu blë chen letrín, dzekna xka gu'n che'n nna's pis gana xka sê'bda nis lë' ge'ch letrín.



Xlabná gana xkëná di'dz gu'n xnená.

Di'tsë

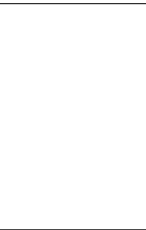
Leo y escribo en mi lengua.

Zapoteco Sierra Sur / SEA

GU'N ZI'D LËN CHËN XDODA

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Gilgidz gu'n ndze'b ted stib minn  
¡Dele chuta minn ndze'b ted gilgidz ndze'b!

**BEKWA'N NAK** ITS  
Gu'n che'n nak gilgidz xded or lë' tib minn dzak dele ba gilgidz ndze'b lk ichop stib.

**ITS** nak gilgidz gu'n nika xie'ndnama xlan, lo gakda gwiyna gu'n chu'nn xlan gilgidz knu.

- Kandidiasis** (gu'n che'n sdzën chow minn).
- Pedikulosis pubika** (man che'n nak man las sdze'b di't nak xkilndana minn).
- Birus gu'n lë papiloma umano (vñ):** Di'tlsa ncho'bdo' nak birus che'n, gu'n che'n zu'n lë' minn sak kanser dele bata di't nak xkilndana minn.

**Gu'n che'n** nak tib infeksiön gu'n xte'd gaded tib gayo'w gu'n xwiydama. Yu balal gunu zak gu'nn lë'ma gap kanser dele bata lëdma.

**VIH/SIDA:** VIH gu'n che'n nak birus gu'n chu'nn lë' minn dzak SIDA, gu'n xded or lë' tib minn chak ichop stib minn dzak gilgidz che'n, ota or lë' tib minn xde'd che'n lo xkomier, or lë' tib minn chu'nnstsi'n jeringa gu'n uyu'nnstsi'n minn dzak gilgidz che'n, gana yu una' ney gilgidz che'n konde lë' më'd chal ñala më'd ney gilgidz che'n, gana or lë' xgëdz më'd. Birus che'n sdze'b lëd minn, loxna gunu ndze'b sak minn xa'la xa'la lo kanser gu'n yu.

**Xku'n xded gilgidz che'n**  
**Gilgidz che'n** or lë' tib minn chak ichop tib minn dzak gilgidz che'n. Mascha xnusa sën gilgidz che'n mgij di'tlsa chak ichop xa'la xa'la una', gana xkakga una', gana dele chu'nnstsi'nda minn kondon.

**Gilgidz gu'n ndze'b ted stib minn nak:**

- Sifilis:** Gu'n che'n nak tib bakteria xded lëd mgij gana una'. Or lë' tib gëdz sdzib di't nak xkilndana minn gunu xluw sifilis dzak minn, gëdz knu nika nëda. Or lë' minn xiada lo doktor.
- Gonorrrea:** Gilgidz che'n sdzak mgij gana una'. Or lë' gilgidz che'n udedlatib mgij, gu'n dzak mgij nak xkë xian or xia unas. Di'tlsa gakda rmedu, yu di't idzë gi lëd mgij. Lë' una' sdzë gi ldo' gana xkë yo'b gunu. Gana yu or di't nak xkilndana una' xcha' nis xna' ye'ts.
- Tricomoniasis:** Or lë' gilgidz che'n xdedla, gu'n dzak una' nak xbab di't nak xkilndana una', xcha'

nis xna ye'ts wenda nla' gana sdzi gi ga, gana gunu or lë' una' gak ichop mgij në di't nak xkilndana una'. Lë' sa'nda mgij bët dzakday.

**Par sakda minn gilgidz che'n nki'n:**

- Gu'nnstsi'n minn kondón.
- Nki'n ilë'ts minn di't nak xkilndana minn, gan be bët nënda.
- Nki'nda gu'nn prexd minn gu'n chu'nnstsi'n minn lo xkomier minn, xî'k nak (toay, lach chak minn lad lën, rastrियो, sepiy).
- Nki'n mbi idë' di't nak xkilndana minn.
- Nki'n tsa minn lo doktor di'tlsa xie'nna minn xku'n chak xkilndana minn.

**Sakma gilgidz nak** **ms** nakda gunu gu'n gu'nn lë'ma itelëdz. Kwse'd ganlälá gana ikë ldo'lälá.

Di'tlsa xla'ñchalá gakanlälá xku'n nak gu'n che'n nki'n gwiylá foyet gu'n lë "Skwel chu'nnkluw gan xku'n ibanma gana xku'n ikëma dzi'n", gunu uza' INEA. Gana zak gwylá lo internet lë' di't zi'du nak <http://www.coneyti.org.mx/cursos/folleto.php>

Xlabná gana xkëná di'dz gu'n xnená.  
Di'tsë  
Leo y escribo en mi lengua.  
Zapoteco Sierra Sur / SEA

**Balal gits nxen gu'n kë letr lo Pliego**

di'tsë • di'dzë • zapoteco de la Sierra Sur Sureste Alto • di'tsë

SEP SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MIB MEVYT Indígena Bilingüe

INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS



# Xku'n chak

## xmed lën tib giedz

Kad giedz xa'la xa'la xwiy minn gilgidz gu'n dzak xkomier minn. Ichësa minn chu'n rmed yu tib giedz ne'g méxico, gu'n chu'nnsi'n minn ichë gix gu'n chu'n rmed gana dele bekwa'n yu lën xkiedz minn gana dele bekwa'n yu gax di't yu minn. Xik dele xku'n chu'n minn rmed tib giedz, gunu chu'n lë' minn chakwen dele ba gilgidz, or lë' tib minn giedz chu'n rmed nki'n gu'nma ichësa gu'n xi'k xku'n xne'pa minn, gana or gak ugib tib minn gu'n rmed, nki'n gakanma chu nak minn chakcha chu'n rmed, dzekna gu'n rmed gu'n xla'nma.

### Xku'n chak rmed tib giedz

Nuw chap gilinda'n tibaga kè xkwerpna dzi'n ndza'l gikna gana xkilbanna, xi'k xku'n nakna mnech gana tibaga nakna xi'k nak ichë gu'n xwiyna lo gitslyu.

Gilgidz zak gie'nnama xi'k nak xi'k or lë' tib minn xcha'tsna, xnu chu'n minn gilkkab lo lë' minn chidi dzña stib minn ota gu'n xwiy minn ota gu'n xwiya minn.

## Me mal

### Gu'n dzak minn dzak gilgidz che'n.

Lë' yo'b xkë gik minn ota lëd minn, gaa nika ndipda minn gana nika xchats nak minn gana nika mtsi'n nak gu'n xia minn xmandad minn, gana dzak minn gidzlo'w, mbil xna minn gana nlas chak ldo' minn, gana yu or xlan min. Ne'g lo gits che'n ine'nu ga'y mod gan xku'n chu'nnwen tib minn giedz gilgidz che'n.

**1 Ilo'b lëd minn kon gix.** gu'n che'n chu'n minn xlo'b minn tib yap gix nën nla' idib lëd minn dzakné, chuslo minn gane'ch gik minn dzakné ga sia minn xlo'x minn lad niy minn knu. **Gix gu'n chaksti'n nak:** pirul romero, mirto, rud, alkanfor, somiate, takoyo, inojo, estafiate gana granada; yu minn giedz chu'n rmed sdzi'b mezkal lëd gix knu anscha ilo'b lëd minnn dzakné.

**2 Gas minn dzakné,** gu'n che'n nak gas minn dzakné balal gix gots ina's, gana or lë' minn dzakné gas gu'n che'n, nki'n gaku xan tib yag ngal, gu'n fwer zob di't yu minn dzakné. **Gix gu'n iki'n nak:** rud, gix albak, mirto, romero, gix lë bruj, tabak gun ngë gana peonia; ichësa lo gix knu tsu lën tib gu'n ncho'b ga dzekna tsu 7 aguas, loción 7 machos, gana nki'n tson ota tap blë alkanfor, gana aikol, gana koral, ingo gana nues.

**3 Sawmada,** gu'n che'n nak nki'n idzë' niy minn dzakné, gu'n gaksiti'n nak nup gits gik minn knu, dzekna xka lë' gux knu gu'n lë' ichë me mal knu icha'. **Gana gix gaksiti'n nak:** tabak gana nkwa'nnech.

**4 Ilib nis ixixkwa' lëd minn dzakné,** gu'n che'n chu'n minn giedz chu'n rmed, gu'n chu'n minn knu nak xiu nis gu'n chixkwa' bel gix chow, loxna xlib gunu lëd minn dzakné ndib, ga ndal bueld chu'n minn knu gunu. **Gix gu'n xki'n chixkwa'n gunu nak:** tib blë win ingo, gu'n nak nues, chikle ya's, nup lux minngol, nup yapwin gu'n lë gata koral, nup gix mixtens gana tson blë win woko. Ichësa gu'n che'n tsu lën tib lir mezkal seker ts'i'n mbidz.

**5 Te gu'n chu'n rmed,** gu'n che'n nki'n gia minn dzakné tson mbidz ota mbidz balal lo gix gu'n gey. **Gix gu'n iki'n nak:** polvo de kamote gana gix lë blanka de benado.



## Or lë' minn yu dzeb

### Bekwa'n dzak minn:

Gu'n dzak minn or lë' minn dzak dzeb nak, nika chowda minn, nika nanda minn bekwa'n gu'n minn, nlas chak ldo' minn gana tipta yu mka'l lo minn or dze, gana lë' minn chuslo nika xnusa xlas, gana mbil xna minn gana nika ndipda minn, gana yu or dzak minn gidzlo'w, xkap, xlë' gana xkë yo'b gik minn. Ne'g zi'd gan xku'n gakwen dzeb:

**1. Idi'b ngow lëd minn dzakné,** gu'n ak xdi'b krus ngow lëd minn dzakné, gane'ch chuslo lad gik minn dzakné, ga dzekna sia xan gik minn, las minn, xik minn, ña minn, xkwe'y minn, ga dzekna sia xlox niy minn. Konde xlox xdi'b ngow idib lëd minn dzakné, lë' minn chu'nwen xlë ngow ln tib xig di't yu nis. Ga dzekna lë' minn xti'b ngow xne' xku'n be zakwen minn knu ota gakwenda minn knu.

**Gu'n nki'n gakwen dzeb nak:** tib ngow gana tib xig nis.

**2. La pulsada,** dzekna xka gakan minn xku'n kè xchen minn dzakné dzi'n. Gu'n che'n chu'n minn giedz chu'n rmed, dzekna xka gie'nna be ndip yu ldo' minn ota kédcha xchen minn dzi'n.

Ichësa minn giedz minn chu'n rmed stsedo' ukë minn knu use'd xkwend gilnda'n gana gilgidz, loxna ichësa gilgidz nan ichë minn knu xku'n ba gix nki'n gakwen gunu. Ne'g di't nak pasi di't yuna, lë' minn xiazë lo minn chak chu'nnwen xne'g. Yu bala di't chu'n minn rmed xnabdi'dz min ichë lo minn giedz chu'n rmed, gana yu yutsëw di't zi'd bapa gilgidz yu gana gana bapa lo gix nak gu'n chak rmed.



Di'ltsa xla'nia'nchälä gakanälä xku'n nak rmed chu'n minn giedz, lë'nu xne' zak gwiylä di't zi'd nak:

<http://www.Medicinatradicionalmexicana.Unam.Mx>

Ichë gu'n zi'd ne'g nak gu'n gu'nnkluwälä, loxna gunu nki'nda lu'kga gunn rme'dläl, sinda nki'n tsa'läl tib lo minn chak chu'n rmed giedz.

# DI'LTSA WEN

## GOW TIB UNA',

## xkakga nda'n una' lë' una' gwey më'd

### Di'ltsa lë'lá gow wen or lë'lá ney më'd, gunu gu'nn lë' xinlá nda'n.

Omar Flores

México, 31 stse mars 2016.

Di'ltsa lë' ichësa minn wen gow lal mban, gunu gu'nn lë' minn tipta gak nda'n, gana nki'n ichësa una' wen gow, or lë' ney më'd gana or lë' më'd gal gana ted lo knu or lë' më'd uyal xkakga wen gow.

Di'ltsa lë' ichësa una' chow wen, gunu chu'nnn nlë nda'n iban una' knu lal iban.

Di'ltsa tib minn ney më'd gow wen, gunu chu'nnn bët sakda minn or lë' më'd gal gana nika mëd xkakga nda'n, di'ltsa lë' tib una' gow wen or lë' ney më'd, gunu gu'nn galda më'd anscha or zëxda idzinn or, gana nika bët sakda më'd anscha gal më'd gana konde gal më'd nlë në më'd.

Par wen cho'b më'd lën ldo' xna' më'd, nki'n gow xna' më'd wen gana gap kwidad. Ne'g zi'd balal gu'n nki'n gow tib minn ney më'd, dzekna xka wen nda'n minn.

Gu'n nki'n gow tib una' ney më'd:

- Gu'n nki'n ixixkwa' gu'n gow una' knu nak: (xob, xobxtil, abena, aroz) gana nki'n gow una' knu nex gana berdur xi'k nak (naranj, manzan, iniy, ndzuw, yap, gitwëts, gu, zanaoria); gana xi'k nak (më, lentej, yab, garbans, lech, ngow, kës, ngid, mal, bia'l ngon gana bia'l kuch). Or lë' una' mey më'd tipta chow ichë gu'n che'n, or knu lë' una' knu ndipcha yu ldo' gana ichë gunu chu'n lë' una' knu nda'n gana xkakga zicho'b xin. Nki'n xiy gow una' ney më'd seid gana xiy gia gu'n nex.
- Nki'n xiy gow una' ney më'd seid gana xiy gia gu'n nex.
- Nki'n gia una' ney më'd xun bas nis ota chop litr nis kad dze.
- Nki'n gow una' më'd mëd iza komid tib dze: xinchen, xwe gana stse', gana nki'n tson bueld gow una' knu nex tib dze.



- Gana nki'n tipta gia una' ney më'd bitamina gana gu'n nak minerales xi'k nak ácido fólico, hierro gana calcio. Nki'n ichësa una' ney më'd tsa lo doktor, dzekna xka lë' doktor ine' bekwa'nga nak gu'n gia.
- Ichësa una' ney më'd nki'n giada alkohol, ila'da gias gana dele bechakwa'n.
- Ichësa una' ney më'd nki'n xiy gia refresk.
- Ichësa una' ney më'd nki'n xiy gia kafe gana xkakga or lë' xgëdz xin.
- Ichësa una' ney më'd xiy gow zed.
- Ichësa una' ney më'd nki'nda gakhëcho nika nki'nda gak xi'x.

Ichësa una' nki'n wen nda'n iban gana nlë tsu ldo', nika nki'nda sakné gana xkakga ichë xin, loxna gunu nki'n wen gow gana gakan bekwa'n gow.

**Pis:** gu'n nak pis chen letrin, gu'n che'n xia' no'mba yag, yag nak gu'n xcho'b idib chow ge'ch letrin, dzekna xka lëd knu su minn gu'nnsi'n letrin.

**Tas:** gu'n che'n chxkwa' sdzob lën letrin, dzekna chow knu sdzob minn, gu'n che'n chak chixkwa' yag.

**Yu:** gu'n che'n nak yu win gu'n xia chow ge'ch letrin, dzekna gu'n che'n stse di't zob tas.

## Ch. Xku'n ixixkwa' tib letrin

1. Gane'ch ixixkwa' ge'ch letrin, ge'ch che'n. Tsu 1.80 Metr ota chop metr ichol.

2. Ixixkwa' simiend, gu'n gaksiti'n nak bariy, ita semend gana yux. Konde tselo simiend guslo tsep blë gagu kon tabik. Lë' axta xan xkisa gia'n tsuda pis, gana tibaga gak blë, dzekna xka zka idze chow knu.

3. Sob tub gow tib skin blë, ga gia'go lambr gana sob klabo, gana sob kodo, dzekna xka lë' gik tub knu idzinn axta di't xan knu di't nak lyu.

4. Ixixkwa' gu'n gax gagu ge'ch letrin. Gu'n che'n tsa' semend ota zak tsa'wu yag, gu'n che'n itse gagu ge'ch letrin gana tsaso seker galptsi' sentimetro. Dzekna xka gunu nak gu'n itse së'bda nis lën ge'ch letrin gana nika basur.

5. Ixixkwa' gu'n itse chow ge'ch letrin, gu'n iki'n nak yag ota zak giab semend gots grab, nis gana yux. Idib chow ge'ch knu tsu pis nonga di't sob tas nak di't gia'n.



6. Ixixkwa' gu'n itse gagu ge'ch letrin, nki'n gaksiti'n tap poste yag, gu'n che'n nki'n së'b niy galptsi' sentimetro kad skin, dzekna xka pixdu.

7. Ga dzekna idze gagu ge'ch knu, gu'n iki'n nak tabl loxna klab nak gu'n sën gunu, gana nki'n tib skin sob tib ge'ch dzekna ga nak di't ted me.

8. Ga dzekna idze gik knu, gu'n idze gik knu nak lamina, loxna gia'g gunu lambr gana sobu klab. Ga dzekna sob tib ge'ch gik knu, dzekna ga nak di't ted tub gu'n icha' axta xan. Ga nziña xo'b lamina dzekna xka sdedkia nis lëd knu.

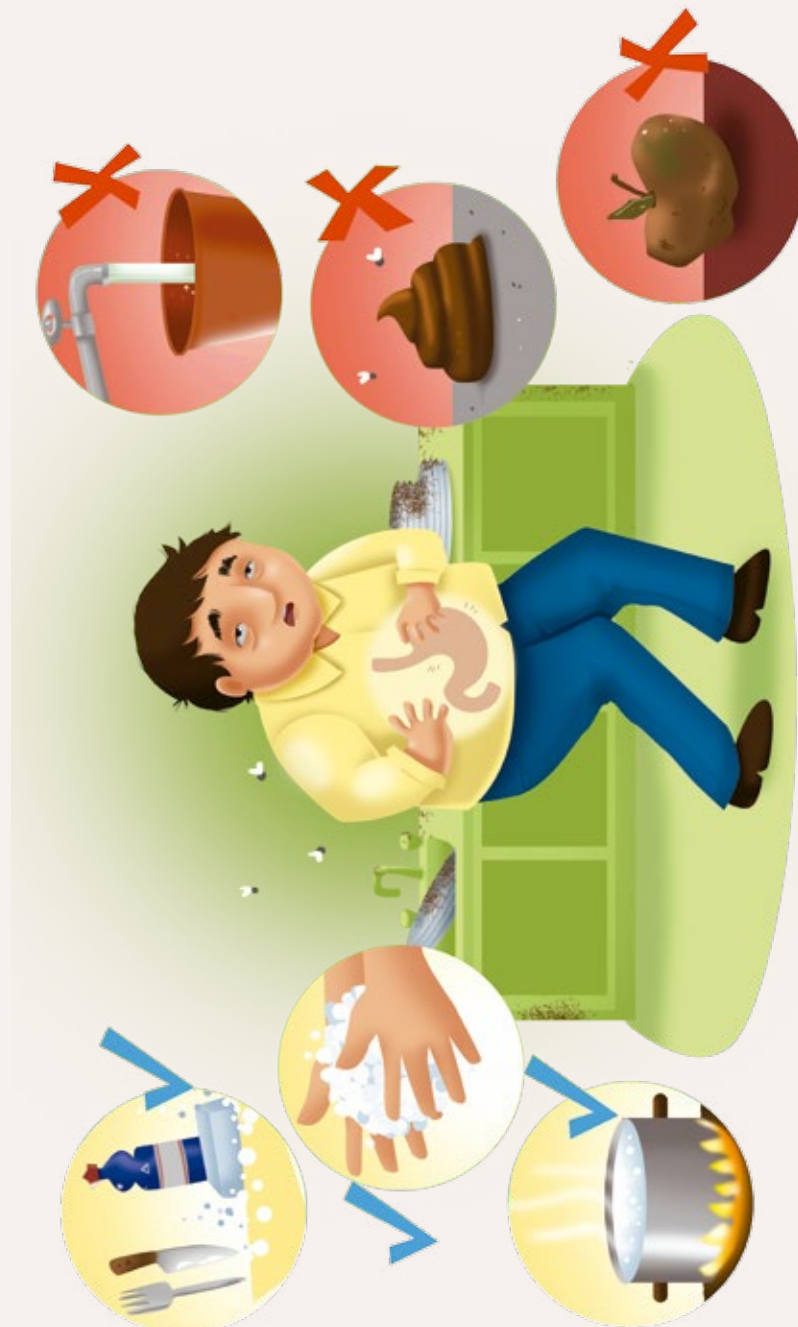
9. Ixixkwa' tas un sob lën knu, zak tsa'wu kon yag gana zak gu'n ixixkwa'la gu'n ña semend. Ga dzekna tsa' tas che'n wen, dzekna zak gu'nnsi'n minngolo gana minndo' win.

10. Ga dzekna axta uyeloga lë' yagla ikë, gu'n gaksiti'n nak tabl, bisagr, dzekna xka zak gial gana gio'w yagla. Lë' lad lën ikë tib pasador, dzekna xka zak gio'w yagla lad lën.

## Ch. Bekwa'n gak dzekna xka stsecha ikedz letrin

- Tipta gwiyma dzekna tedta nis lën ge'ch letrin, dzekna xka ila'do.
- Nki'n kuma kloro, nika pinol ota seid gu'n uyekla lën letrin.
- Tipta gak mbi lo pis.

- Tipta gio'w yagla chen letrin.
- Nki'n tipta tsu ge'y lën ge'ch letrin, seker chop bueld tib dze.
- Par ila'da letrin, gana par lox ichë gu'n yu lën knu, zak tsu xkedia lën ge'ch letrin gana zak tsu dia yag lën knu.



### BENANLÄ GANLÄ...

Gu'n nak gilgidz estomakales nak tib gu'n chu'nncha lë' minn chët ne'g México gana idibsa lo gitslyu, gu'n che'n ndze'bdo' sak minndo' win gana minngol.

Or lë' tib minn xbidz nis xkwerp, or knu lë' minn sdze'ycho ldo', lë' minn no'nda sia zi'd, gana no'nda xbidz chow minn, ludz minn gana xiy minn, gana no'nda gët yu lo minn, gana axta xlë' tsib lëd minn gana axta skëwna minn lo gunu.

- Lë' minn knu gia na'l nis, seker chop litr nis kad dze. Lë' di'ltsa naku tib më'dye'n, lë' më'd knu nki'n gia nidz.
- Giada minn knu reifresk.

**¿Bekwa'n nki'n gak dzekna sakdama gilgidz estomakales?**

- Idë'b ñama anscha gowma dele bekwa'n.
- Nki'n gapma tib letri, dzekna nki'nda nika bal tsama xmandadma, tseloga bal sia me knu.
- Nki'n gu'nnsi'nma kloro gu'nn mbima dele ba gana dele bekwa'n chapma.
- Nki'nda sënma lëd minn dzakné.

Tib gits ñe'ch tson blë di't zi'd gu'n nak

## GILGIDZ ESTOMAKALES

### ¿Bekwa'n nak gilgidz estomakal?

Gu'n che'n chu'n lë gi xiu ldo' minn gana gu'n nak lën ldo'ma.

**¿Bekwa'n chu'nn lë' minn dzak gu'n nak gilgidz estomakal?**

- Nis be'd
- Chowma gu'n siala chu'nnilo gana gu'n wenda chey.
- Chak mbida di't chixkwa' komid gana di't xiu nis chama.
- Yu or bal nax gu'n sdzon man gana yuga minn nika bal xia xmand.
- Lo yu or nika chasdma tipta gana chowma dele bekwa'n nika xä'da lëd.

### ¿Bekwa'n xluw lë' minn dzak gilgidz knu?

Gu'n xluw lë' minn dzak gilgidz knu nak:

- Xkap
- Xkë yo'b ldo' minn.
- Dzak minn gidzlo'w.

**¿Bekwa'n gu'nn minn xie'nna lë' uyuslo dzak gu'n uyakyët lad gia?**

- Lë' minn knu tsa lo doktor gana gu'nn ichë gu'n gu'nnbéy doktor.