

¿Jant'odha' a ejtowal ka ok'xidh jaluw an ts'itik yaw'láts?

Ka k'apuw i kapnéléchik axi yab lej ts'itik ani k'ai an ko'nél Kanadhataláab, ts'ojálichik k'apn'é, walilábchik, ichlabchik, tsamak wchik.



Ka Toja' 30 minutos i ejlontaláab ta i niktal.

Ka us'ojún ka tséjel i lej ab i ja' chudhé.

¿Jant'odha' ka ejtow ka alwá ne'dha' an ts'itik yaw'láts?

An oxlom áyilab abal ka alwá ne'dha' an ts'itik yaw'láts játs:

✓ Alwá k'apustaláab

✓ Ejlontaláab ta niktal ani ka beletm'a a diém

✓ Jtaléichik



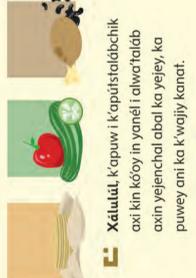
Ox pejach pakladh úw Instituto Nacional para la Prevención de la Diabetes, A.C.



Instituto Nacional para la Prevención de la Diabetes A.C.
01 800 DIABETS
www.preveniendoladiabetes.org.mx
en: http://www.unimed.es/pec-nutricion-y-dietalica-f/ajua/diabetes/que_es.htm
consulta realizada el 8 de octubre de 2009.

Abal ka kóoy jún i alwá píjichitaláab, fi junchik i k'ímádh in yejenchal kin alwá eyendha' an k'apustaláabchik axi in bajúwal kin ela' ani kin t'ajchij abal fi bá' an k'apnéléchik ta k'ichójj kin kóoychik a ax'échik xín alwá':

✓ **Kidhat**, ka punk'uy fi k'apnéléchik fi an **oxlom kwenéléchik**; yab wáts junkats i k'apustaláab o kwenélé i k'apustaláabchik axi kin pídhá' an atikláb patal an alwátaláab axin yejenchal.



✓ **Xátutal**, k'apuw i k'apustaláabchik axi kin kóoy in yané i alwátaláab axin yejenchal abal ka yejejj, ka puwey ani ka k'wojjij kamat.



El buen comer



kwené 1. Ichlabchik ani iblabchik

kwené 2. Ichlabchik ani k'apnél axi tai fi ko'né

kwené 3. Walilábchik ani ts'ojó k'apnéléchik

Oy'omay

1. Ka punuw an mapuxtaláab d'i in k'wojjal jant'odha' ta lé' ka oy'omay an ts'itik bok'ól lej abal jójij.

2. Ka mapuy an wileeb.

3. Max a tek'dhomtal in kwa'el i tok'boxtalab k'ai an k'amal ka ni'inchij in kwojjal **ON**.

4. Ka punuw an lek'wisidh jin yané i in k'amal fi d'i in k'wojjal **OY'OMADH**.

5. Ka jilá ka oy'oman ma tam an k'apné i kin kóoy in majul ka lé'ak.

6. Ts'ifik bok'ólchik ani katadh ts'imadh bok'ól in yejenchal owari k'ij abal ka jilk'an oy'omadh.

7. Kit wichy fi tok'boxtaláb k'ai an k'amal fin k'wojjal **OFF** ani ka jixo' jútéjj fi paté i an k'amal.

NOTA: An mapuxtaláab fin k'wojjal k'adhat. H'ijal an k'apné i in walk'ij' pejé'ách an ijin k'wojjal abal adai, i'ijal an k'apné abal atájj.

Fabricado por TORÓN
Km. 43 Cametera Cd. Guzmán, Santo Catarino C.P. 96 677
KA BATSUW AN TSAUM K'AL NL JUN IN JALBÉL
01 800 95 78 99 750



Gente INEA
por un México mejor

DISTRIBUCIÓN GRATUITA
BUK'NADH TS'EJWALIDH

tének • huasteco • tének • huasteco • tének • huasteco

tének • huasteco • tének • huasteco • tének • huasteco • tének • huasteco

Dhayadh dhuchlab ok'xidh tsalpadh tamkunéi

7 OLNAXTALÁB K'AL AN TATALÁB JOSÉ RICARDO OBISPO, ÉYAL K'AL AN TATALÁBCHIK TI ATÁJ

EXOBINTALÁB PRIMARIA

8 TAMKUDH T'ABILÁB

1. AN WAT'BOM BULÁB In t'ajd a Joel Obispo Juana, k'wojjichik lóju beléw ani in pal'k'óx.

2. AN T'OJODH TAMKUNTALÁB. Kom in kóoy in yané, tam t'ojoyt an tamkuntaláab k'ál an kwenchal éyal.

3. AJIN AN DHAYADH DHUCHLAB AXI WAT'ENEK TAMKUNTALÁB. A José Ricardo Obispo in q'ij an ok'ox dhayadh úw ju' t'aj an óts'ol k'wojjij kulbél k'ál jowd' axi t'ájan.

4. K'ICHÁJ ABAL KA T'AJAN AN DHÉY T'OLLÁBCHIK.

T'OLLÁBCHIK. Sábado 17, wéjjal k'ál in tsab'ili an ótaj exobintaláab *Primaria. Sábado 24* ani sábdodo 31, a ax'échik xi tsábd a k'ichájj yab ne'ts ka t'ájan i t'ojláb.

5. OLNAXTALÁB K'AL AN KWENCHAL ÉYAL

K'AL AN EJECUCIÓN Y TTULACIÓN. Ajumtáab fi tsábd i dhuchadh úw. An k'ád' abnanchidh an kwenchal éyal ti kwenchal ts'ijol abal an tséjkadh úw ti *Ejecución* ani *Ttulación* ti *Bienes comunales* a *noviembre* ti 1988 ani xi júnakey i dhuchadh úw abnanchidh an Lic. Leopoldino Ortiz Santos *Gobernador* ti pulik bíchow ti Tampots'ots' abal ka tolmixin k'ál an yejenchixitaláab axi in ólndéichik axi játs: Ka jolchéjj an olib t'ujub an bel, tséjkanaláab ti tsábd i aula abal an *Primaria* ani jún abal an *Preescolar* in ajumtal an dhuchadh úw 21 k'ál a k'ichájj 6 a díciemebre ti tamub 1988. Tséjkadh k'ál an Lic. Isauro Antonio Vargas, játs an *Procurador* ti *Asuntos Indígenas* ti Tamkanwits, S.L.P.

6. AN TSALEJ JUAN BAUTISTA MÉNDEZ ROSA.

In kan'iy patal an k'wojjichik abal ka k'wojjij t'ojjodh obal tam kin bajuw in k'ichájj abal ka t'ájan an jalk'untaláab k'ál an ts'déjj ti bíchow Tampamal Loj tin yejenchal in tolmixtal k'ál patal an k'wojjichik.

Leo y escribo en mi lengua

Tének

U ajiyal ani u dhuchál tu káwintal

Tének



Piego
Pulik dhuchlab



Ti kwenchal ts'ijol bichówilidh ti Tampamal Loj, pulik bichówilidh ti Tampots'ots; tamkudh an kwenchal éyal, an ts'déjj, k'ál an exobintaláab, ani tin yané i an k'wojjichik ani jún i jáyts i mimídbchik, tin elébil an atájj exobintaláab "Don Miguel Hidalgo y Costilla"; Ti dhajuw lóju jún an k'ij tin lóju ajumtal a k'ichájj a *diciembre* ti tamub 1988, antсанд' jant'odha' et'sey ts'i'kin an tamkuntaláab k'ál a ax'échik xi ajumtaláab.

1 WAT'BOM BULÁB

2 T'OGON AN TAMKUNTALÁB

3 AJIN AN DHAYADH DHUCHLAB AXI WAT'ENEK TAMKUNTALÁB

4 T'AJAN IN K'ICHÁJIL AN DHÉY T'OLLÁBCHIK

5 OLNAXTALÁB K'AL AN KWENCHAL ÉYAL K'AL IN UWL AN EJECUCIÓN ANI TTULACIÓN

6 OLNAXTALÁB K'AL AN TSALEJ



An ets'éy f'ajnéel o in exlómíts Jant'odha' tu k'apúl ets'ey in óy'nál an wír'adhtálábchik axin ejfowámál ti ejfontaláb ani t'ójbiláb ti junchik i kwenchal.



1. Ichlábchik ani iblabchik

An k'apústalábchik ti a oxé' xi kwenél játs axi lej wátsis ti b'á an pilchixtaláb. In binál an tsápláb abal ka kóy i tsáplábal ani ka ejfow ka t'ojá an chudhél f'ojlábchik: ádhil, ubar', f'ojnal, exóbal, bixom. Aniyej játs in binál k'é'at i luubchéméhtaláb abal ani' yab lej yán.

Ti b'á a oxé' xi kwenél k'wajatchik an ichlabchik ejfili an idhidh k'al in pilchik éy (ojan, wiyadh ojan, bakan, kwatsám, mo'odh, k'é'atchik); an lób idhidh (tsi'maadh bokó'i, galleto, bakan, yur' fab, k'é'atchik) ani k'é'atchik ejfili an arroz, an avena, an amaranto, an cebada ani an iblabchik ejfili an papa, an tsh ani an f'rinche.



K'onadchik ejfili an kakaw, an dhuk'uk' (dhakpán), an dhakpén, in ichik an wís me'ál k'ichá, an nuez, an *avellana*, an *almendra* ani an *piñón* aniyej in kw'al an konataláb abal lej wachik.

3. Waliábchik ani ts'ójó k'apnéchik

An oxchil kwenél i k'apnéchik k'wajat ts'ejkadh k'al an ts'ójó k'apnéchik ani an waliábchik; játs axi in lej binál an konatbéhtalábchik ani t'ujóbilchik (f'jax, luubchéméhtalábchik) axin f'ojal abal ka puwey ani ka alwa' f'ojon tin yanél an pejach axi kw'al ti iniktal, ejfili wachik, xis' ó'i, bekládechik, t' u'ú'i i kamab ani ofól, pilchik jant'ój. Lej yán ti atikláb yab i kubelhal ki k'apuw an ts'ójó k'apnéchik. Tané' tin yejendhal ki ólna' abal ka k'apat ti pilchik jant'odha' ti ka ts'ejkan. An ts'iktalábchik ani an k'onadhtalábchik in binál i tsápláb, pa tam ki k'apuw lej yán in f'ojal ka t' u'un ani yow'láts ti ichik.



éJant'onéy játs an ts'i'ik yaw'láts?

Pe'jún i yaw'láts axi in kw'al kin tsu'uw' k'al in yanél an ts'iktaláb (*glucosa*) ti b'á an xis'.

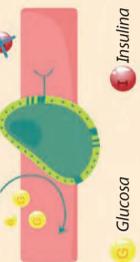


Ejfil: Tam i k'apal i ts'rik, bokól, lám i k'apumalís u wenkonal ti ts'iktaláb, a xi u ju'táj ti an ts'iktaláb yab in ejfowal ka Junkun ka'ojé'chik ani an ts'iktaláb yab u'otse' ti b'á an ts'ipit' pejachchik tin iniktal ani yab in ejfowal kin eyendha'.

Kwenél i ts'rik yaw'láts:

Ts'rik yaw'láts melíus kwenél 1

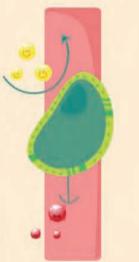
An dha'ub yab in binál i ts'óktaláb ani an ts'iktaláb (*glucosa*) yab in ejfowal ka ótsis ti b'á an tsakam ts'ipit' pejach tin iniktal ani ka éyan.



Glucosa
Insulina

Ts'rik yaw'láts melíus kwenél 2

An bats'k'ulchik k'al i ts'óktaláb ti b'á an ts'ipit' pejachchik tin iniktal yab u' f'ojnal, ju'táj ti an ts'óktaláb yab in ejfowal ka Junkun ka'ojé'chik ani an ts'iktaláb yab u'otse' ti b'á an ts'ipit' pejachchik tin iniktal ani yab in ejfowal kin eyendha'.



Jalé' tu ts'i'kinal

- War'adh alchiktaláb ani t'u'udhtaláb
- In k'ibch'al i ejfontaláb tin iniktal
- Tamub
- Jilchixtaláb



Ats'omtaláb

- Tsekmaláb ani lej k'é'fil
- K'ibelal a ólem
- Chikénib
- Junkubat chik'al

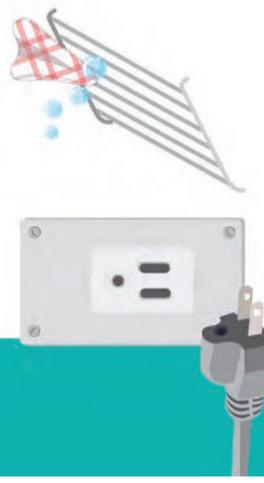


Jant'odha' ti ka k'wif'iy a lekw' tsidh pat'ál oy'omtaláb

1 Ka k'wif'iy an lek'w'isidh pat'ál oy'omtaláb f'álbé' tam ka eyendha', lej tam kí' pulum ka wiyá. Tam ka tekadh tamkun an k'onadhtaláb in ejfowal kin f'ojá' t' paw ani kin oadh'na' an pat'ál.

2 Ka pitá' an pat'ál ti ál an war'bam k'amal ani ka jila ka tsambéj. Ka tixk'anchij an tsakam mo-puxtaláb ani an pulik lók, ka t'óká' k'al an jé. Ka k'w'ichij in ál k'al jún i kudhik' um xi wé' molow.

3 Ka k'w'itichij in eilébil yajámk'ij k'al jún i kudhik' um xi wé' molow. Yab ka eyendha' i k'wif'ixtaláb xi mu's'uk'nax dhur'uxtaláb.



Mapudh tek'dhomtaláb

- 1 Abal kí' **TEK'DHOMATS** ti lek'w'isidh pat'ál oy'omtaláb, ka óyna' a oxé' xi ólchixtaláb.
- 2 Ka punuw an mapuxtaláb ti ál an pulik lók ani ka kininyi ti ál in k'wajtal.
- 3 Ka punuw an k'apné' ti ál an mapuxtaláb ani ka mapuy an wrileb.
- 4 Max an tek'dhomtaláb in kw'al an f'ók' baxtaláb k'al an k'amal ka ni'f'inchij in k'wajtal **ON**.
- 5 Ka punuw an lek'w'isidh tin yanél an k'amal ti ál in k'wajtal an **TEK'DHOMATS**.
- 6 Ka édha' an k'apné' tam wé' tek'araktis. Ka tek'dha' an k'apné'chik tam ka k'wajlyfts lej f'f'ildh jant'odha' a lé'.
- 7 Yab ka kutbál an pulik lók tam ka kaidha' an k'apné'chik. Jún i kutbaxtaláb in ejfowal kin f'ojá' ka wok'an an k'onadhtaláb.
- 8 Ka eyendha' jún i ketboomtaláb in k'al an pach-chik o dhoy'chixtaláb abal ka tsá' a' an pulik lók ani an mapuxtaláb. Ka jila' ka tsambéj an tek'dhomtaláb abal ka k'wif'iy.

- a) An f'its' 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 f'jax wal abal ka pidhan an exbadh tolow úw (*credencial*) ti an cnc.
- c) Aniyej an kwenchal éyal in kaniy patal an k'wajil abal tin yanél ka t'ójonchik.
- ch) In kw'al konodh an alwa' ts'ejkantáláb k'al an atájchik abal an k'wajil ti kwenchal ani kin tsu'uwchik an pejach tsabál (solares) axin k'ó'onchal. Wa'tsiné'nek i it'ixtaláb k'al jún i jáyits
- d) An tataláb Joel Obispo Juana, in uluw abal wa'tsin jún i tamkuntaláb k'al an t'ojnalchik ti *Salubridad*, ani jajj' jilan ti ólnom (*notificante*) ani an mímláb exó'chix 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 f'its' 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	JUEZ AUXILIAR
C. AGUSTÍN SANTIAGO MÓNICA	C. JOEL OBISPO JUANA
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE PADRES DE FAMILIA	
C. JUAN MARTÍNEZ ANTONIA	

An H. Ayuntamiento Constitucional de Tampamolón, S.L.P., in kw'al in pulik uchbil abal ti t'ójchij an

Tampamolón Corona

Kanixtaláb

Abal tuku junaxna' ti 24 ma ti 27 a julio ti b'á Ajibtaláb k'al an Pulik T'ajbiláb ani Wit'adhtaláb Tampa 2008, antsand' jayej an ts'i'kintaláb axi ne'ets ka t'ojan axi t'at'ál *Jueves 24 a julio* ti 2008, ti waxik an k'ij abal akal, ti Pulik Tsejkanaláb Bichó'wlom.

An Exó'chix: Narciso González Medina

Atentamente,