

## Idioma maya Tz'utujil

### 10 mandamientos de la higiene de adultos

1. Taya'a' jun ramaaj ja toq natwari k'in toq natk'astaji.
2. Ja wi k'amonaq chi aawe chi natuxla'ni, ma katq'a'x ta chi riij ja ka'k'al jo'oo' ruuq'a' ramaaj chi rixin taqajq'iij.
3. Ma katq'ab'ar ta ja toq xa kaji' ramaaj chik ma ja'n katb'ewari, k'in ma tasik'aj ta siik'.
4. Ma taatij ta elesab'al waraam (cafeína) ja toq xa waaqii' ramaaj chik ma ja'n katb'ewari, ma taaqum ta kape, ruya'aal ruuxaaq taq q'aayis (té) kaxlan taq ya', k'in chaqij ya'
5. Ma taatij ta riikiil ja ma ajninaq ta nuchijkaj rii' chi aapaam, iik owi naquun maxko' asikol ruk'iin ja toq xa kaji' ramaaj chik ma ja'n katb'ewari. Utz naatij ja naquun ja ajninaq nuchijkaj rii' chi aapaam ja toq ma ja'n katb'ewari.
6. Tasila' axamaliil q'iij q'iij, xar waari' ma taab'an ja toq xa jalaal natb'ewari.
7. Takojo' utz laj taq tziyaq rixin waraam.
8. Takanoj ruxulaa' juyu' ja natruuya' pa waraam, k'in nok ta ruxulaa' juyu' chi paam ja jaay ja natwar wi'.
9. Tachupu' ja naquun nkeeya' sik', k'in julee' achinaq chik ja nrelesaj waraam k'in tachupu' ja saqiil.
10. Takojo' ja ch'ajt pa waraam k'in okeem ruk'in ixoq. Ma taakoq ta ja ch'ajt pa samajib'al.

  
**Francisco Samuel Pérez Zacarías**

Especialista en Traducción e Interpretación  
Departamento de Lingüística DLC / ALMG