

# **MGA KALASI HU MGA DALU**

**Kinds of Sicknesses**

**Adapted from Sarangani Manobo**

**by**

**Ursula Post**

**Illustrations by**

**Nathaniel T. Tianero**



**Summer Institute of Linguistics-Philippines, Inc.**  
**Translators**                      **1975**                      **Publishers**

**Published**  
**in cooperation with**  
**Bureau of Public Schools**  
**and**  
**Institute of National Language and Culture**  
**of the**  
**Department of Education**  
**Manila, Philippines**

**01.12-175-1.03M**

**67.120P-755004MCPZ**

**Printed in the Philippines**

## PREFACE

This health booklet promotes good health habits, which if observed, will help avoid sickness and disease. The material was prepared by Carl and Laretta DuBois of the Summer Institute of Linguistics and has been adapted for the Bukidnon people of Mindanao, Republic of the Philippines, by Ursula Post with the help of Mrs. Anecita Manukil of Caburacanan, Malaybalay, Bukidnon.

The Cebuano translation was prepared by Mrs. Juanita Recente of Bancud, Malaybalay, Bukidnon.

The Summer Institute of Linguistics is happy to present this publication as part of its program to provide vernacular reading material.

---

### PINAAGI TAINI HA LIBRU

Saini ha libru, tag-ikagi kanuy hu mga kalasi hu dalu daw in-inuwen hu kabulunga duun ta daw laus kuy dà maulian. Daw tag-ila daán kanuy hu paagi ha hadi madayun sa dalu. Maayad ku alan sa etaw magtuman taini ha sinulat din taini ha libru.



## SIP-UN

Mig-ulî si Pepito. Su mapuun diyà ta iskwilahan, nalemeg-lemeg hu udan ha taghugdunan hu katinui din.

Su makaulî ha mapuun ta iskwilahan, dayun dà tagpisngahaa ha nguhegaen. Masakit daan sa bakeleng din.

Kagi hi Inay din, “Agsip-unen ka. Lebasa nu sa pinaksuy nu ha nalemeg. Magpinaksuy ka hu mamada ha pinaksuy. Hidegà ka duun hu banig nu. Ku pisngahen ka, dap-enen nu sa bàbà nu. Ku umubay ka duun hu mga batà, dap-enen nu daán sa bàbà nu. Hadí nu hadekan sa batà ta daw hadí makahalin sa dalu nu diyà ta kandin” kagi din.

Laus labi sa inikagi hu inay hi Pepito. Iyan haini agbuhaten hu mga etaw ta daw hadî makahalin sa dalu duun hu дума ha etaw:

1. Hadî kaw ag-inum hu basu ha ininuman hu agsip-unen.
2. Ku kumelhad kaw daw ku pisngahen kaw, hadî kaw umubay duun hu дума ha etaw.
3. Hadî kaw aghadek hu laing ha etaw.

Iyan haini bulung hu sip-un:

1. Kadalemen nuy sa ag-inumen nuy ha wahig daw ku sabaw daw ku citrus.
2. Aghimlay kaw daw tiduga kaw duun hu banig nuy.
3. Mamulung kaw hu Ascorbic Acid ha tablitas ha iyan Bitamina C.
4. Kumaen kaw hu citrus, bayabas, glanara, kapayas, daw kamatis.

---

**SIP-UN** Mi-uli si Pepito. Sa paggikan didto sa iskwilahan, nabasa sa ulan ug gakurog siya sa katugnaw.

Sa pagpauli sa iskwilahan, sigi lang gapangatsi ug sip-onun. Masakit usab ang iyang tutonlan.

Miingong ang iyang inahan "Ga sip-onun ka." Hukasa ang sinina mong nabasa. Magsul-ob ka sa mala nga sinina. Higda sa imong banig. Kon mag-atsi ka sampungi ang baba mo. Kon moduol ka sa mga bata, sampungi usab ang baba mo. Ayaw hagki ang bata aron dili makabalhin ang sakit nimo ngadto kaniya, miingon siya.

**Tinuod lagi ang gisulti sa inahan ni Pepito. Mao kini ang buhaton sa mga tawo aron dili makabalhin ang sakit ngadto sa ubang tawo.**

1. **Ayaw pag-inum sa basu nga inimnan sa gasip-unon.**
2. **Kon manguhad kamo ug mag-atsi kamo, ayaw pagduol sa mga tawo.**
3. **Ayaw paghalok sa laing tawo.**

**Mao kini ang tambal sa sip-un:**

1. **Lawoma ang inyong imnon nga tubig ug duga sa Sitrus.**
2. **Mopahulay kamo ug matulog sa inyong banig.**
3. **Panambal kamo sa Ascorbic Acid nga tablitas nga maoy Bitamina C.**
4. **Kumaon kamog sitrus, bayabas, baungon, kapayas, ug kamatis.**



### PLU (INFLUENZA)

Su anay pigsip-un si Nina. Hudà en himlay ta madakel sa agbuhaten din. Hudà inum hu bulung. Agkatungkayan hu dalu din. Sa lawa din, mangasakit. Masakit daan sa ulu din daw agkagenaw. Agkatungkayan si Nina ha amin din dalu ha tagngadanan hu plu.

Kinahanglan si Nina ha maghidegà daw tumiduga. Hadî maghipanawà. Hadî daan magtalabahu. Ku pisngahen daw ku buhaen, dap-enen din sa bàbà din. Hadî mag-amul-amul hu duma ha etaw ku hadî pa maulian. Nagenaw si Nina ta su anay migduma-duma hu amin din dalu ha plu. Na, huminalin diyà ki Nina.

**Iyan haini buhaten hi Nina ta daw maulian:**

- 1. Magtimà diyà ta balay din daw magtiduga duun hu banig din.**
- 2. Dayun dà mag-inum hu wahig daw sabaw. Maayad ag-inumen sa wahig ku mapasù daw ku matinù.**
- 3. Kumaen hu kapayas daw sitrus.**
- 4. Kumaen hu kauyagan ta daw laus dà maulian.**
- 5. Uminum hu bitamina ta daw mabis-ay sa lawa din.**
- 6. Uminum daan hu bulung.**

---

**PLU** Sa sinugdan gisip-un si Nina. Wala na mopahulay kay daghan siyag bulohaton. Wa siya moinum ug tambal. Nagrabihan siya sa iyang sakit. Nanakit ang iyang kalawasan. Nagsakit usab ang iyang ulo ug gihilantan. Nagrabihan si Nina nga adunay iyang sakit nga ginganlag plu.

Kinahanglan si Nina nga maghigda ug matulog. Dili maglakawa. Dili usab magtrabaho. Kon atsihon ug ubhon, sampungan niya ang iyang baba. Di magtampo tampo sa laing tawo kon di pa mamaayo. Gihilantan si Nina kay sa primero nakiguban sa dunay sakit sa plu. Unya, mitakod didto kang Nina.

**Mao kini buhaton ni Nina aron mamaayo:**

- 1. Magpuyo diha sa iyang balay ug maghigda sa iyang banig.**
- 2. Kanunang mag-inum sa tubig ug sabaw. Maayong immun ang tubig nga ininit o bugnaw.**
- 3. Mokaon ug kapayas ug sitrus.**
- 4. Mokaon ug kalan-onon aron daling mamaayo.**
- 5. Mag-inum ug bitamina aron nabaskug ang iyang lawas.**
- 6. Mag-inum usab ug tambal.**

**TAYPUWID (TYPHOID)**  
**DAW KULIRA (CHOLERA)**

Su makauli si Edita ha mapuun diyà ta iskwilahan, dayun dà tag-agalaay. Ininsaan hi Inay din hu kagi din, “Imbà ka tag-agalaay?”

Migtubag si Edita hu kagi din, “Mangasakit sa lawa ku. Masakit sa getek ku. Daw sa ulu ku, masakit daan. Dayun a dà aglabudusan. Agkagenaw a.”

Dî pa su inuwit hi Inay din duun hu doktor. Inikagi hu doktor ha amin din dalu ha tagngadanan hu taypuwid. Inikagiyan hu doktor si Inay hi Edita ha ipadapig si Edita duun hu laing ha kwartu ta daw hadi maghalin sa dalu din duun hu laing ha etaw. Kagi hu doktor ha idapig daan sa palatu din daw sa kutsara din daw sa basu din. Kenà maayad ku kumaen sa laing ha etaw duun hu galamiten din ku agkaen. Pamulungen sa dalu ha taypuwid.

Nanginginsà si Inay hi Edita hu kagi din, “Hindu din natimù sa dalu din?”

Migtubag sa doktor hu kagi din, “Nakakaen hu kan-en ha dinagpuan hu langaw. Daw nakainum hu wahig ha kenà maayad ha ag-inumen.”

Natungkay nabeleng si Edita hu inikagi hu doktor ta abi din ha maayad ha ag-inumen sa wahig ha napuun duun hu adagi ha wahig. Hudà din katun-i ha

agkauwit hu langaw sa kagaw ha tag-uwit hu dalu. Iyan haena puunaan hu dalu din. Ku umindes si Edita, iglebeng din sa tai din daw hadî madagpuan hu langaw ta daw hadî mauwit dan sa kagaw duun hu laing ha etaw. Si Edita, dayun din dà aghenawan sa alima din ku hadî pa agkaen. Dayun din dà aghenawan sa alima din ku pakapenga ag-ihî daw ku ag-indes.

Iling daan taena sa dalu ha tagngadanan hu kulira. Sa etaw, na, dayun dà aglabudusan. Ku ag-indes, tungkay masakit sa getek din. Daw pakautà daan. Maayad ku sagunà din bulungen sa lawa din.

Kinahanglan ha uminum kaw hu pinakalà-kalà ha wahig ta iyan maayad ha ag-inumen ta daw hadî kaw madaluwan taini ha dalu ha kulira. Alamen nuy sa kauyagan ha hudà duun madaet. Dayun nuy dà tangebhan sa kan-en nuy ta daw hadî madagpuan hu langaw. Kinahanglan ha ilebeng nuy sa tai nuy ta daw hadî matulen hu langaw. Iyan haini tignau hu dalu ha taypuwid daw kulira.

---

**TAYPUWID UG KULIRA** Sa paghiuli ni Edita nga gikan didto sa iskwilahan, sigi lang gahilaka. Gipangotan-an sa iyang inahan nga miingon, "Nganong gahilaka ka?"

Mitubag si Edita nga miingon, "Masakit ang lawas ko. Masakit usab ang akong tiyan. Ug ang ulo ko, masakit usab. Sigi lang gahalibanga. Gahilantanon ako."

Ug tungod niana gidala sa iyang inahan ngadto sa doktor. Giingon sa doktor nga duna siya'y sakit nga ginganlag taypuwid. Giingnan sa doktor ang

inahan ni Edita nga ipalain diha sa laing kwarto aron dili makatakod sa laing tawo. Ingon sa doktor nga ipalain usab ang plato niya ug kutsara ug basu niya. Dili maayon kon mokaon ang laing tawo diha sa iyang galamiton sa pagkaon. Patambalan ang sakit nga taypuwid.

Nangutana ang inahan ni Edita nga miingon "Asa niya nakuha ang iyan sakit?"

Mingtubag ang doktor nga miingon, "Nakakaon siya sa kan-on nga tinugdunan sa langaw. Ug nakainum siya sa tubig nga dili maayo nga immun."

Natingala kaayo si Edita sa giingon sa doktor kay abi niya nga maayong immun ang tubig nga gikan sa dakung suba. Wala niya hibalo nga gacadala sa langaw ang kagaw nga gadala ug sakit. Mao kadto ang sinugdan sa iyang sakit. Kon malibang si Edita, iyang ilubong ang iyang tai aron dili matugdunan sa langaw ug dili madala ang kagaw sa laing tawo. Si Edita kanunayng manghugas sa iyang kamot sa di pa mokaon. Kanunay niyang hugasan ang iyang kamot inigkahuman niyang pangihi ug kalibang.

Susama usab niana ang sakit nga ginganlag kulira. Ang tawo kanunay lang gakalibanga. Kon malibang, masakit kaayo ang iyang tiyan. Ug pakasuka usab. Maayo kon diritso niyang matambalan ang iyang lawas.

Kinahanglan nga muinum kamo sa pinabukal nga tubig kay maoy maayong pagimnon aron dili kamo magsakit niining sakit nga kulira. Pilion ninyo ang inyong pagkaon kanang walay dautan. Kanunay ninyong takoban ang kan-on ninyo kay aron dili matugdunan sa lagaw. Kinahanglan nga ilubong ninyo ang inyong tai aron di matultulan sa langaw. Mao kini ang gaitudlo sa sakit nga taypuwid ug kulira.



## MALARIYA

Madakel sa tagenek duun hu ubay hu balay hi Juan. Madakel sa kinagat hu tagenek diyà ta lawa din. Amin sabuwa ha aldaw ha suminakit sa ulu din daw amin din genaw. Hinugdunan sa lawa din. Agkatungkayan hu dalu din. Dayun dà tagkagenawà.

Pigpanumbalayan hu amigu din ha napuun duun hu madiyù. Su maahà hu amigu din, katungkay agkasamuk hu pagdalu hi Juan. Inikagi hu amigu din ha duun napuun sa dalu din hu kinagat hu tagenek.

Iyan haini maayad ha buhaten hi Juan ta daw hadi en madaluwan maisaban hu malariya :

1. Uminum hu bulung hu malariya.
2. Ku tumiduga, magpabiyun ta daw hadi makagat hu tagenek.
3. Paisprayan din hu DDT sa balay din ta daw matay sa tagenek ha tagtitimà diyà ta balay.

---

**MALARIA** Daghan ang lamok diha duol sa balay ni Juan. Daghan ang pinaakan sa lamok diha sa lawas niya. Dunay usa ka adlaw nga misakit ang iyang ulo ug duna siyay hilanat. Mikurog ang lawas niya. Gakagrabihan siya sa sakit. Permi lang gahilantanon.

Gibisitahan siya sa iyang amigu nga gikan sa layo. Sa nakita sa iyang amigu, nabalaka kaayo siya sa sakit ni Juan. Ingon sa amigu niya nga ang iyang sakit nagagikan sa pinaakan sa lamok.

Mao kini ang maayong buhaton ni Juan aron dili na siya masakit pagusab sa malaria:

1. Mag-inum sa tambal sa malaria.
2. Kon matulog, magmoskitero aron di mapaakan sa lamok.
3. Pa isprihan niya sa DDT ang iyang balay aron mangamatay ang lamok nga naa magpuyo sa balay.



### **TB (TUBERCULOSIS)**

Maguyà sa lawa taini ha maama. Tungkay magasà. Dayun dà tagbuhaayen. Sinamug agpangelhad hu langesa. Amin din dalu ha TB. Dap-enen din sa bàbà din ku muhà ta hadì agkabayà ku makahalin sa dalu din duun hu duma ha etaw.

Ku mangelhad, umileb duun hu papil daw ku dahun. Dayun, na, sunugen din.

Hadì mabaluy ha sa palatu din daw sa basu din daw sa kutsara din, na, makaamul duun hu palatu hu duma ha mga etaw. Ku mapengahan hi Asawa din henawi sa kandin ha galamiten, idapig din iugsak ta daw hadì matimù hu duma ha etaw.

Ku mamîpî si Asawa din, idapig din sa pinaksuy taena ha Tbyen. Hadî din iamul sa kandin ha pinaksuy ta daw hadî makahalin sa kagaw duun hu mga batà dan. Unahan din pîpian sa kandan hu mga batà din ha pinaksuy. Mapengahan, na, human din pîpian sa pinaksuy hu asawa din ha Tbyen.

Saena ha maama, agkabayà ku maulian. Dumuun hu doktor ta daw mabulungan. MaXrayan diyà ta daw maahà hu doktor ku hindu kapuun sa pangelhad din hu langesa.

Uminum hu bulung kada aldaw. Kada simana, magpainjection. Dayun dà maghimlay diyà ta balay din. Hadî magtalabahu. Maghagteng diyà ta balay din. Hadî manumbalay duun hu ubayà din. Iyan haena buhaten din ta daw maulian.

Maulian ku dayun dà mamumulung hu madakel ha simana. Dayun, na, magbis-ay sa lawa din. Hadî en magbuhaay. Hudà en masakit din ta kagpa din. Dayun, na, maayad en ku magpanumbalay duun hu ubayà din daw maayad en daan ku magtalabahu.

---

**TB** Maluya ang lawas niini nga tawo. Maniwang kaayo. Kanunay lang gaubhon. Usahay magluwa ug dugo. Duna siyay sakit nga TB. Sampungan niya ang iyang baba kon ubhon kay dili gustong makatakod ang iyang sakit sa laing tawo.

Kon mangolhad, mangluwa diha sa papil o diha sa dahon. Dayun, iyang sunugon.

Dili mahimong iyang plato ug basu ug iyang kutsara, iapil sa mga plato sa laing tawo. Kon mahuman sa iyang asawa hugasi ang iyang galamiton, ilain pagbutang kay aron dili makuha sa laing tawo.

Kon manglaba ang iyang asawa, ilain ang bisti niadtong TBhon. Dili niya isagol ang iyang sinina aron dili makatakod ang kagaw sa ilang mga bata. Unahon niya paglaba ang bisti sa iyang mga bata. Pagkahuman, ayha niya labhi ang bisti sa iyang bana nga TBhon.

Kadtong tawhana gustong mamaayo. Umadto sa doktor aron matambalani. Ma-Xrihan didto aron makita sa doktor kon hain gikan ang pagluwa niya ug dugo.

Mag-inum ug tambal kada adlaw. Kada simana, magpainjection. Kanunay lang magpahulay diha sa iyang balay. Dili magtrabaho maghilum diha sa iyang balay. Dili mag-anha sa iyang silingan. Mao kana ang iyang buhaton aron mamaayo.

Mamaayo kon sigi siyang manambal sa daghang simana. Dayon, mabaskog ang iyang lawas. Dili na maguboha. Wa nay magsakit sa iyang dughan. Unya, maayo nang mamisita sa iyang silingan ug maayo na usab kon magtrabaho.



## MGA DALU HU LANGGIT

Tungkay malumu ha agkaluliyen sa langgit hu batà. Makakaluli hu mga batà sa hindang daw sumalà ha makagat hu mga langgam. Ku katelen dan, magkaluli. Ku madaet sa langgit hu batà, malumu sa puunaan hu kaluli. Ku kulangan hu kauyagan sa batà, malumu daan kaluliyen.

Madakel sa kalasi hu dalu hu langgit. Amin kagaw, legay-legay, kalasi hu dusdus, hebag, daw balutut. Madaet ha ahaen. Hudà etaw ha agkabayà taena.

Dayun dà languyen sa batà hu sabun. Ku amin agkakagat hu langgam daw ku makatel hu hindang,

henawan hu sabun sa makatel. Hadî din ikatel sa alima din ku madaet. Sagunà bulungen ta daw hadî kaluliyen. Maayad ku kumaen sa batà hu maayad ha kauyagan ta daw hadî kaluliyen sa langgit din.

Iyan haini buhaten hu mga etaw ta daw hadî kaluliyen:

---

**MGA SAKIT SA PANIT** Dali ra kaayong nukahon ang panit sa bata. Makanuka sa mga bata ang dapaw ug bisan unsang pinaakan sa mananap. Kon ilang katlon, magnuka. Kon mahugaw ang panit sa bata, sayun ra kaayong nukahon.

Daghan ang klasi sa sakit sa panit. Adunay kagaw, paniro, bon-i, kabahong ug hubag.

Dautan kadto. Walay tawong gusto niana.

Kanunang liguon ang bata sa sabon. Kon dunay pinaakan sa mananap ug mangatol tungod sa dapaw, hugasi sa sabon ang makatol. Dili niya ikatol ang kamot niyang mahugaw. Diritso dayun niya tambalan aron dili nukahon. Maayo kon mukaon ang bata sa maayong pagkaon kay aron dili nukahon ang panit niya.

**Mao kini ang buhaton sa mga tawo aron di nukahon.**

1. Kanunay ninyong hugasan ang panit ninyo. Sabunan ninyo ang inyong lawas kon maligo kamo.
2. Kanunay kamong magbantay sa bisan unsang langgam, lamok, langaw, ug bunhok.
3. Mukaon kamo sa maayong pagkaon nga dunay bitamina.
4. Dili niya kaptan ang nuka sa laing tawo.
5. Tambalan ninyo ang makatol aron dili kamo nukahon.



## SAGUMATA

Amin sabuwa ha bahi ha agsagumatahen. Sa mata din, miblebag ha maligà. Dayun dà tagkamugaayà. Dayun din dà tagpahidai sa mata din hu panaptun.

Sa batà taena ha bahi, dayun dà tag-agalaay. Agsip-unen saena ha batà. Agpahidan hu inay din sa idung hu batà din hu impahid din ta mata din. Aman ta sa batà, pigkuseng din sa mata din daw sa idung din. Sa kagaw ha duun taena ha impahid hi Inay din, nakahalin duun hu batà.

Aman ta sa inay daw sa batà din, maayad mamulung hu mata dan. Maayad ku sa panapton ha igpahid hu inay, hadî magamit duun hu batà din ta daw hadî makahalin sa kagaw. Maayad tungkay ku kumaen sidan hu kauyagan ha amin duun Bitamina A ha iyan bitamina ha makabulung hu mata. Sa kapayas, mangga, saging, kamuti, daw kalabasi, na, iyan haena amin duun bitamina A. Iyan haena maayad ha kauyagan ta daw hadî sagumatahen.

---

**LANIS** Dunay usa ka babayi nga gilanis. Ang iyang mata, naghubag nga mipula. Sigi lang gamutaon. Sigi lang niya gapahiran ang iyang mata sa panapton.

Ang bata niadtong babayi, sigi lang gahilaka. Gasip-unon kadtong bata. Gipahiran sa iyang inahan ang mata sa iyang anak sa gipahid niya sa iyang mata. Busa ang bata, mikuso sa iyang mata ug sa iyang ilong.

Busa ang inahan ug ang iyang anak, maayong manambal sa ilang mata. Maayo kon ang panapton nga gipahid sa inahan, dili gamiton sa bata niya aron dili makatakod ang kagaw. Maayo kaayo kon magkaon sila sa pagkaon nga adunay Bitamina A nga maoy bitamina nga makatambal sa mata. Ang kapayas, mangga, saging, kamoti, ug kalabasa, mao kana ang dunay Bitamina A. Mao kana ang maayong pagkaon ta aron dili lanison.



## MGA KALIMANGGED DUUN HU GETEK HU ETAW

Madakel sa babuy hi Pedro. Dayun dà sidan taghihipanawà din ta lagwerta din. Dayun dà sidan agpanuwal din ta kilid ta dalan. Diyà sidan tagtiduga ta sileb ta balay din. Agkatungkay agkabayà-bayà si Pedro ta madakel sa babuy din.

Sa batà hi Pedro, na, nangkasimana en sa kagdalu din. Kada aldaw, mag-atiyù sa makaen din. Tungkay en magasà. Sa getek din, maadagi en daw dayun dà masakit. Maguyà sa lawa din. Katungkay agkasamuk si Pedro hu batà din.

Amin sabuwa ha aldaw ha naahà hu batà hi Pedro sa bituk duun hu tai din. Inikagiyan din si Amay din hu bituk din. Su matun-an hi Amay din, nan-ahà hu bulung duun hu doktor.

Iyan haini hinengdan ha pigbituk sa batà din:

1. Hadí tagsapatus daw hadí tagsinilas.
2. Tag-alù-alù duun hu ig-agi hu babuy.
3. Bisan madaet sa alima din ba dayun dà agkaen hu mga kalan-en.
4. Pakaseled duun hu palad hu paa din sa kagaw ha duun hu tai hu babuy.
5. Pakatagù sa pisà din ta bàbà din ku agkaen.
6. Mig-adagi sa bituk diyà ta getek din. Dayun, na, migdakel saena ha bituk. Dì pa su mig-adagi sa getek din ha migsakit daan.
7. Iyan haena igkadakel ha kalasi hu bituk din ta getek. Ku bituken sa etaw, pakahalin sa bituk duun hu tai din duun hu laing ha etaw.

Iyan haini tignau hu mga etaw ta daw hadi mangadaluwan sidan hu bituk hu etaw:

1. Dayun kaw dà magsapatus daw magsinilas kaw.
2. Aladen nuy sa babuy duun hu hadi ig-agi hu etaw.
3. Ilebeng nuy sa tai nuy ta daw hadi makahalin sa dalu duun hu duma ha etaw.
4. Henawan nuy sa alima nuy daw kaw human kaen.
5. Kumaen kaw hu maayad ha kauyagan ha hudà pa kadagpui hu langaw.
6. Uminum kaw hu pinakalà-kalà ha wahig ta iyan maayad ha wahig ha ag-inumen.

---

**MGA BITOK SA TIYAN SA TAWO** Daghan ang baboy ni Pedro. Sigi lang sila gapanglakaw sa lagwerta nila. Sigi lang sila gapangungad sa daplin sa dalan. Diha sila matulog sa silong sa iyang balay. Nalipay kaayo si Pedro kay daghan ang iyang baboy.

Ang bata ni Pedro, gisimanahan na sa iyang pagsakit. Kada adlaw, ginagmay ra ang makaon niya. Maniwang na kaayo. Ang iyang tiyan, midaku na ug kanunay lang gasakit. Maluya ang iyang lawas. Nabalaka si Pedro sa iyang anak.

Dunay usa ka adlaw nga nakita sa bata ni Pedro ang bitok diha sa tai niya. Gisultian niya ang iyang amahan sa bitok niya. Sa pagkasayud sa iyang amahan, nangita sa tambal didto sa doktor.

Mao kini ang hinungdan nga gibitok ang iyang anak:

1. Dili gasapatos ug dili gasinilas.
2. Gadula diha sa agi-anan sa baboy.
3. Bisan ug mahugaw ang iyang kamot, sigi lang gihapon kaon ug mga pagkaon.

4. Pakasulod sa iyang lapa lapa ang kagaw nga naa sa tai sa baboy.
5. Pakasulod ang hugaw sa baba niya kon makaon.
6. Nagdaku ang bitok diha sa iyang tiyan. Dayon, nagdaghan kadtong bitok. Busa midaku ang iyang tiyan ug nagsakit usab.
7. Mao kadto ang nakadaghan sa klasi sa iyang bitok sa iyang tiyan.

Kon bitokon ang tawo, pakabalhin ang bitok diha sa tai sa laing tawo. Mao kini ang gaitudlo sa mga tawo aron dili magdaut sila sa bitok sa tawo.

1. Kanunay kamong magsapatos ug magsinilas.
2. Tangkala ninyo ang baboy diha sa dili maagian sa tawo.
3. Ilobong ninyo ang inyong tai aron dili makatakod ang sakit sa lain nga tawo.
4. Hugasan ninyo ang inyong kamot usa kamo magkaon.
5. Kumaon kamo sa maayong pagkaon nga wala katugduni sa langaw.
6. Uminum kamo sa pinabukal nga tubig kay maoy maayong tubig nga gaimnun.



## MASAKIT HA NGIPEN

Masakit sa ngipen hi Maria. Tag-agalaay ta masakit tungkay sa ngipen din. Dî pa su duminuun hu dentist.

Kagi hu dentist, “Sa ngipen nu, tagdaet en. Iyan ta ku dayun ka dà tagkaenà hu maemis ha mga kauyagan iling hu matam-is, kindi daw tubu. Maayad ku dayun ka dà magpangîkî ku makapenga ka kumaen. Sa kagaw, hadî pakadeket din ta ngipen nu ku dayun dà malimpyu sa ngipen nu.”

Inikagiyan hu dentist si Maria ha dayun dà kumaen hu kan-en ha amin duun Bitamina C daw Bitamina D.

Iyan haena mga bitamina ha makapabigel hu ngipen daw mga tul-an.

Sa kan-en ha amin duun Bitamina C, iyan sa bayabas, glanara, kapayas, kamatis daw sitrus.

Sa kan-en ha amin duun Bitamina D, iyan sa gatas, atay daw impis.

Sa Calcium daw Phosphorus, pakabulig daan hu pabigel hu mga tul-an daw ngipen. Sa kan-en ha amin duun, iyan sa gatas, impis, stringbeans, sitrus, kamatis, babuy daw manuk.

Kinahanglan ha kumaen si Maria hu kan-en ha makapabigel hu ngipen din. Kinahanglan ha kada aldaw, mangîkî ku makapenga kumaen ta daw hadî magdaet sa ngipen din.

---

**SAKIT SA NGIPON** Masakit ang ngipon ni Maria. Naghilaka kay sakit kaayo ang iyang ngipon. Busa miadto sa dentist.

Ingon sa dentist, "Ang ngipon nimo, gakadaut no. Kanunay ka lang gakaon sa tam-is nga pagkaon, parihas sa matam-is, duksi ug tubo. Maayo kon kanunay kang manipilyo inighuman pagkaon. Ang kagaw, dili makatapot sa ngipon mo kon kanunay limpyo ang ngipon mo."

Giingnan sa dentist si Maria nga sigi lang mokaon sa pagkaon nga adunay Bitamina C ug Bitamina D. Mao kana nga mga bitamina ang makapalig-on sa ngipon ug mga bukog.

Ang kan-on nga dunay Bitamina C, mao ang bayabas, baungon, kapayas, ug sitrus.

**Ang kan-on nga dunay Bitamina D, mao ang gatas, atay ug itlog.**

**Ang Calcium ug Phosphorus, makatabang usab sa pagpalig-on sa mga bukog ug ngipon. Ang kan-on nga aduna niana, mao ang gatas, itlog, stringbeans, citrus, kamatis, baboy ug manok.**

**Kinahanglan nga mokaon si Maria sa kan-on nga makapalig-on sa ngipon niya. Kinahanglan nga kada adlaw, manipilyo inigkahuman pagkaon aron dili madaot ang ngipon miya.**

## **KULANGAN HU LANGESA (ANEMIA)**

Madakel ha etaw sa kulangan hu langesa. Sa lawa dan, maguyà. Sa mata dan, makatel. Agkalipeng sidan. Maguyà sidan kumaen. Amin daan mga etaw ha aglebag sa dilà dan ha agligà.

Madakel sa puunaan hu kulangan hu langesa. Ku bituken sa etaw, dayun dà agsupsup sa bituk hu langesa din. Ku agmalariyahan sa etaw, kulangan hu langesa. Ku maadulan sa etaw ha madakel sa langesa ha maawà din ta lawa din, kulangan hu langesa. Ku madakel sa maawà ha langesa hu bahi ku magbatà, kulang daan sa langesa din.

Iyan haini bulung hu kulangan hu langesa:

1. Sa una, bulungen sa etaw ta daw matay sa bituk. Ku malariyahan sa etaw, sagunà bulungen.
2. Iyan dà inumen nuy sa wahig ha pinakalà-kalà ta iyan haena maayad ha ag-inumen.
3. Dayun kaw dà uminum hu Ferrous Sulphate (Iron) ha tablitas kada aldaw.
4. Uminum kaw daan hu tablitas ha amin duun Bitamina B. Maayad daan sa tablitas ha tagngadanan hu Brewers Yeast.

5. Kada aldaw, kinahanglan ha kumaen kaw hu kauyagan ha amin duun Bitamina B. Sa kan-en ha amin duun Bitamina B, iyan sa atay, impis, babuy, sedà, manuk, daw utanen.

---

**KULANG UG DUGO** Daghan ang tawong nakulangan sa dugo. Ang iyang lawas, maluya. Ang ilang mata, makatol. Gakalipung sila. Maluya sila mokaon. Duna usab mga tawo nga muhubag ang ilang dila nagmupula.

Daghan ang sinugdanan sa kakulang sa dugo. Kon bitokon ang tawo, sigi lang mosupsup sa iyang dugo. Kon gamalariahon, kulang usab ug dugo. Kon masamdan ang tawo, daghan ang dugo nga makuha sa iyang lawas makulang ang dugo. Kon daghan ang dugo nga moawas sa babaying manganak, kulang usab ang iyang dugo.

Mao kini ang tambal sa kulang ug dugo:

1. Ang una, tambalan ang tawo aron mamatay ang bitok. Kon malariahon ang tawo, diritso tambalan.
2. Maoy imnon ang tubig nga pinabukal kay maoy maayong imnon.
3. Kanunay kamong mag-inom sa Ferrous Sulphate (Iron) nga tablitas kada adlaw.
4. Mag-inom usab kamo sa tablitas nga dunay Bitamina B. Maayo usab ang tablitas nga ginganlag Brewers Yeast.
5. Kada adlaw, mokaon kamo sa pagkaon nga dunay Bitamina B. Ang kan-on nga dunay Bitamina B, mao ang atay, itlog, baboy, isda, manok, ug utanon.

## **IYAN HAINI BUHATEN HU ETAW DAW HADĪ MADALUWAN**

Maayad tungkay ku kumaen sa etaw hu maayad hu kauyagan. Ku batà pa daw ku magulang, maayad ku kumaen kuy hu kauyagan ha maayad. Iyan haini kan-en ha makapabis-ay hu lawa taw daw makapalambù kanuy: atay, babuy, manuk, sedà, gatas, kamatis, beringhinas, kalabasi, stringbeans, kapayas, mangga, saging, ginya, citrus, abukadu, daw utanen. Kenà hustu ku iyan dà makaen taw sa kamais daw kamuti daw begas.

Maayad daan ku maglanguy kuy daw mangîkî kuy daw henawan taw sa buhuk taw.

Kinahanglan ha uminum kuy dà hu wahig ha pinakalà-kalà ta iyan maayad ha ag-inumen. Kinahanglan daan hu kumaen kuy hu kauyagan ha kenà madaet.

Kinahanglan ha bugawan taw sa langaw. Hadî kuy dayun dà makagat hu tagenek.

Hadî kuy uminum duun hu basu ha ininuman hu agkadaluwan ha etaw. Hadî kuy daán kumaen duun hu palatu hu etaw ha amin din dalu.

Henawan nuy sa palatu hu sabun. Maayad daan ku hudhudan nuy sa palatu hu pinakalà-kalà ha wahig.

Dayun kuy dà mangenaw hu alima taw ku hadî kuy pa kumaen.

Mangenaw kuy daan hu alima taw ku makapenga kuy umihî daw umindes.

Maayad daan ku ilebeng taw sa tai taw ku makapenga kuy umindes. Maayad daán ku iglebeng taw sa basiyu ha iglambeg taw. Daw sunugen sa papil ha iglambeg taw.

Iyan haena buhaten taw ta daw hadî makadagpù sa langaw dun taena daw hadî sidan makauwit hu dalu.

Ku agkabayà kuy hu maayad hu paglawá, maayad ku tumanen taw sa alan ha sinulat din taini ha libru.

---

**MAO KINI BUHATON SA TAWO ARON DI MASAKIT** Maayo kaayo kon mokaon ang tawo sa maayong pagkaon. Bata siya kon matigulang, maayo nga mokaon kita sa maayong pagkaon. Mao kini pagkaon nga makapabaskog sa lawas sa tawo ug makapatambok kanato: atay, baboy, manok, isda, gatas, kamatis, talong, kalabasa, stringbeans, kapayas, mangga, saging, pinya, sitrus, abokado, ug utanon. Dili husto kon mao ray atong makaon ang mais ug kamoti ug bugas.

Maayo usab kon maligo ug manipilyo kita ug hugasan ang buhok nato.

Kinahanglan nga moinom kita sa pinabukal nga tubig kay maoy maayong imnon. Kinahanglan usab nga mokaon kita sa pagkaon nga dili mahugaw.

Kinahanglan nga bugawon nato ang langaw. Dili usab kita kanunay mapaak sa lamok.

Dili kita moinom sa baso nga inimnan sa gadaut nga tawo. Dili usab kita mokaon diha sa plato sa tawo nga dunay sakit.

Hugasi ang plato sa sabon. Maayo usab kon yabuhan ninyo ang plato sa pinabukal nga tubig.

**Kanunay kitang manghugas sa atong kamot sa di pa mokaon.**

**Manghugas usab kita sa atong kamot inigkahuman nato ug pangihi ug pagkalibang. Maayo usab kon ilubong natu ang atong nga basiyo nga aton ga ilabay. Ug sunogon ang papil nga ilabay natu.**

**Mao kana ang buhaton ta aron dili makatugdon ang langaw niana ug di sila makadala sa sakit.**

**Kon gusto kita sa maayong pagpanglawas, maayo kon tumanon ta ang tanang nasulat dinhi niining libro.**