

SA MAAYAD HA PAGTIMÀ

Good Manner of Life

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

01.13-175-1.03M

67.120P-755005MCPZ

Printed in the Philippines

PREFACE

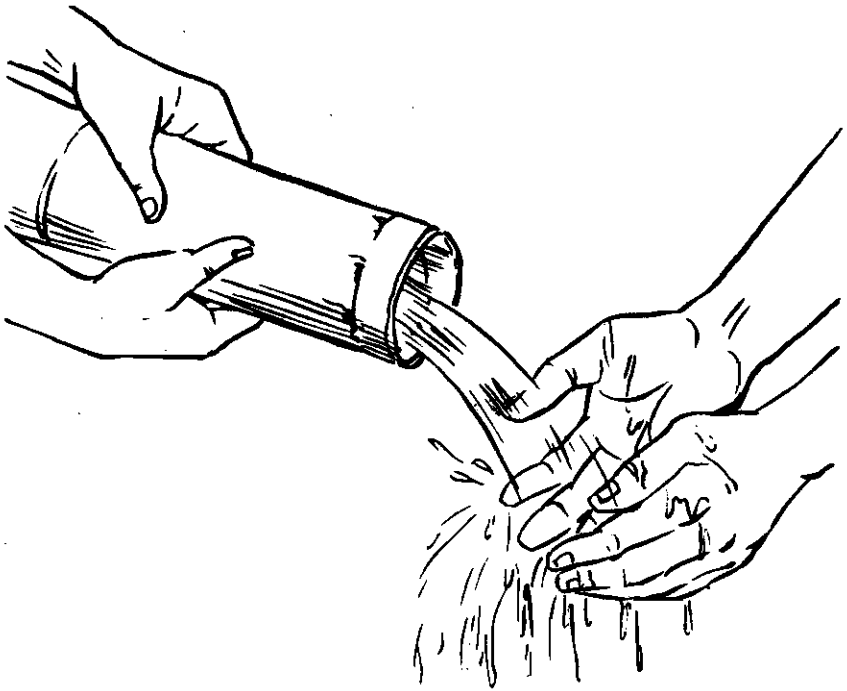
This health booklet promotes good health habits, which if observed, will help avoid sickness and disease. The material was prepared by Carl and Laretta DuBois of the Summer Institute of Linguistics and has been adapted for the Bukidnon people of Mindanao, Republic of the Philippines, by Ursula Post with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

Iyan hinengdan ha sinulat haini sa libru ta daw matun-an hu mga etaw sa maayad ha pag-alima hu lawa dan. Ku tumanen hu etaw sa sinulat din taini ha libru, mag-ayad sa lawa din.



**Sa hadî kaw pa magsugba, henawan nuy sa alima nuy.
Sa hadî kaw pa kumaen, henawan nuy daan sa alima
nuy.**

**Ku makapenga kaw umihî, henawan nuy daan sa alima
nuy.**

**Ku makapenga kaw umindes, henawan nuy daan sa
alima nuy.**

Sabunan nuy sa alima nuy ku mangelaw kaw.

Sa di pa kamo maglung-ag, hugasan ninyo ang inyong mga kamot.

Sa di pa kamo mokaon, hugasan usab ninyo ang inyong mga kamot.

Kon makahuman kamog pangihi, hugasan usab ninyo ang inyong mga kamot.

**Kon makahuman kamog kalibang, hugasan usab ninyo ang inyong mga
kamot.**

Sabunan ninyo ang inyong mga kamot kon manghugas kamo.



Kada aldaw, maglanguy kaw.

Ku maglanguy kaw, sabunan nuy sa lawa nuy.

Maligo kamo kada adlaw.

Kon maligo kamo, sabunan ninyo ang inyong mga lawas.



**Ku madaet en sa pinaksuy nuy, pîpian nuy.
Sabunan nuy sa pîpian nuy.**

**Kon mahugaw na ang inyong sinina, labhan ninyo.
Sabunan ninyo ang inyong linabhan.**



**Ku makapenga kaw kumaen, henawan nuy sa palatu.
Sabunan nuy sa palatu ku henawan nuy.
Hudhudan nuy sa palatu hu pinakalà-kalà ha wahig.
Pagkapenga, tambunan sa palatu hu malimpyu ha
panaptun.**

Kon makahaman kamog kaon, hugasan ninyo ang plato.
Sabunan ninyo ang plato kon inyong hugasan.
Yabhan ninyo ang plato sa pinabukal nga tubig.
Pagkahuman, taboni ang plato sa malimpyo nga panapton.



Ku tagkaen kaw, mamugaw kaw hu langaw.

Tangebhan sa kaldiru ha nalutù sa kan-en duun ta daw hadî dumagpù sa langaw duun hu kan-en.

Tambunan daan sa palatu daw sa mga basu ta daw hadî langawan.

Amin dalu ha tag-uwiten hu langaw.

Kon gakaon kamo, bugawa ninyo ang langaw.

Taklobi ang kaldiru nga gilutuan sa kan-on aron dili makatugdon ang langaw sa kan-on.

Taboni usab ang plato ug ang mga baso aron di langawan.

Adunay sakit nga dala sa langaw.



Magpabiyun kaw ku tumiduga kaw ta daw hadi kaw makagat hu tagenek.

Sa tagenek, tag-uwit hu dalu ha tagngadanan hu malariya.

Agkagenaw ha aghugdunan sa agmalariyahan.

Magmoskitiro kamo kon mangatulog mo aron dili mo mapa akan sa lamok. Ang lamok, gadala sa sakit nga ginganlag malarya. Hilantanon ug gakurogon ang gamalariyahan.



Kada aldaw, inumen nuy sa haenem ha basu hu wahig.

Uminum kaw ku agbangun kaw ku maselem.

Uminum kaw ku agliwadaan sa aldaw agpanahik.

Uminum kaw daan ku maugtu daw ku mahapun daw ku madaleman.

Ku mabayaan nuy, lamudan nuy hu kapi daw sumalà en ha maayad ha iglamud duun hu wahig.

Pag-inom ug unom ka basong tubig kada adlaw.

Mag-inom kamo inigbakod ninyo sa buntag.

Mag-inom kamo sa tunga-tunga sa kabuntagon ug kaudtohon.

Mag-inom usab kamo sa udto ug sa hapon ug sa gabii.

Kon gusto ninyo, sagulan ninyog kapi o bisan unsa lang nga maayong isagol sa tubig.



Hadî kaw umihî din ta wahig. Hadî kaw umindes din ta wahig.

Ilebeng nuy sa tai nuy ta daw hadî madagpuan hu langaw.

**Ayaw pangihi sa tubig. Ayaw pagkalibang sa tubig.
Ilubong ninyo ang inyong tai aron dili matugdonan sa langaw.**



Hadî kaw ag-ileb din ta saeg.

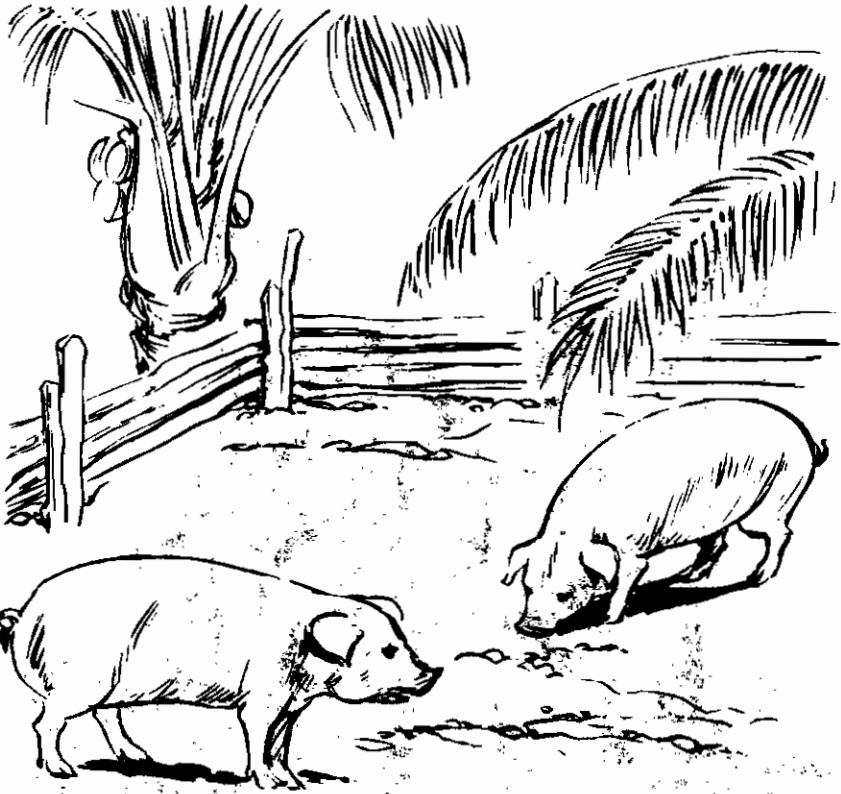
Hadî kaw agkelhad duun hu dalan ha ag-agiyán hu etaw.

Ipadiyù sa kelhad duun hu ag-agiyán hu etaw.

Ayaw pangluwa sa salog.

Ayaw pangolhad sa dalan nga gaagian sa tawo.

Ipalayo ang kulhad sa agianan sa tawo.



Aladen nuy sa babuy ta daw hadi makaindes duun hu ig-agi hu mga etaw.

Dayun kaw da magsapatus daw ku sinilas.

Amin dalu ha agkauwit hu tai hu babuy.

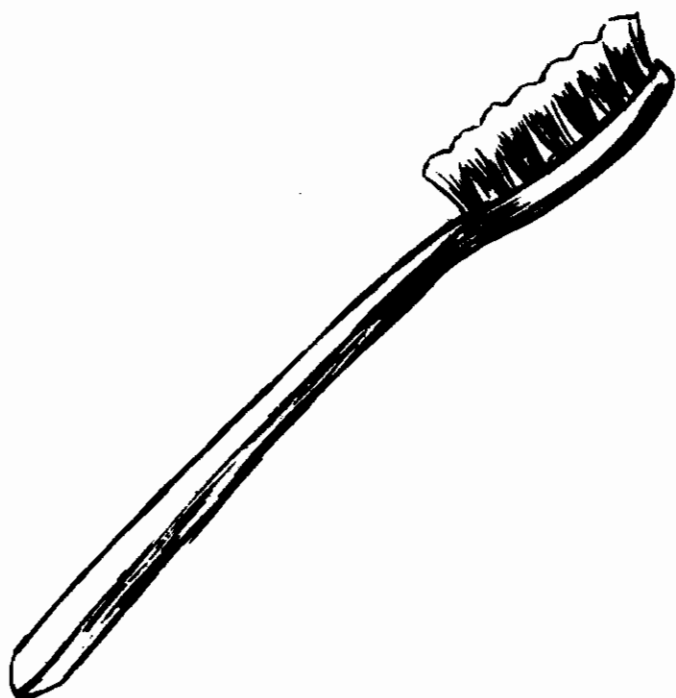
Malumu makaseled saena ha dalu din ta palad ta paa hu etaw.

Tangkala ang inyong baboy aron di malibang sa agianan sa tawo.

Kanunay kamong magsapatos o magsinilas ba.

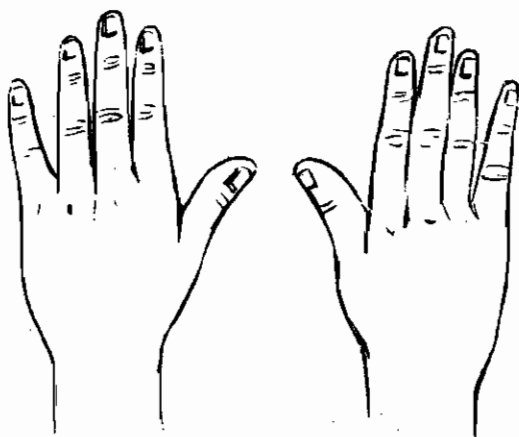
Adunay dalang sakit ang tai sa baboy.

Sayon rang makasulod kanang sakita sa lapa lapa sa tawo.



**Ku makapenga kaw kumaen, pamangîkî kaw.
Kada aldaw, mangîkî kaw ta daw hadî sumakit sa
ngipen nuy.**

**Anigkahuman ninyog kaon, panipilyo kamo.
Kada adlaw, manipilyo kamo aron di mosakit ang inyong ngipon.**



Hadî nuy ul-ulan sa alima nuy ku madaet.

Maayad ku mababà sa sulu nuy ta daw hadî makadeket sa pisà din ta alima nuy.

Amin dalu ha agkauwit hu madaet din ta alima nuy.

Ayaw pagsali ug kiit ang inyong kamot kon mahugaw.

Maayo kon mubo ang inyong kuko aron di makapilit ang lapok sa inyong kamot.

Adunay sakit nga dala sa mahogaw ninyong kamot.

Ku hadî nuy dayun dà henawan sa alima nuy hu sabun, malumu makalekep sa dalu.

Ku hadî kaw dayun dà maglanguy, malumu daan makalekep sa dalu.

Ku hadî kaw dayun dà mamîpî, malumu daan makalekep sa dalu.

Ku hadî nuy dayun dà henawan sa palatu, malumu daan makalekep sa dalu.

Ku makadagpù sa langaw duun hu kan-en nuy daw mga palatu, malumu daan makalekep sa dalu.

Ku atiyuay dà sa wahig ha inumen nuy, malumu kaw madaluwan.

Kon dili ninyo kanunayng hugasan sa sabon ang inyong mga kamot, sayon rang makakaylap ang sakit.

Kon dili kamo kanunayng maligo, sayon ra usab makakaylap ang sakit.

Kon dili kamo kanunayng manglaba, sayon ra usab makakaylap ang sakit.

Kon dili ninyo kanunayng hugasan ang plato, sayon ra usab makakaylap ang sakit.

Kon makatugdon ang langaw diha sa inyong kan-on ug mga plato, sayon ra usab makakaylap ang sakit.

Kon gamay rang pagaimnon ninyo nga tubig, sayon ra kamong masakit.

Ku hudà nuy pabiyun, malumu makauma sa dalu ku makagat kaw hu tagenek.

Ku umihî kaw daw ku umindes kaw din ta wahig, malumu makalekep sa dalu.

Ku dayun kaw dà mag-ileb din ta saeg, malumu daan makalekep sa dalu.

Ku hadî kaw magsapatus daw magsinilas, malumu makaseled din ta palad ta paa nu sa dalu ha duun hu tai hu babuy.

Ku hadî kaw dayun dà mangîkî, madalî sumakit sa ngipen nuy daw mabadut.

Ku malayat sa sulu nuy din ta alima nuy, dayun dà pakadeket sa pisà daw malumu daan makalekep sa dalu.

Hudà etaw ha agkabayà ku madaluwan. Maayad ku tumanen nuy saini ha sinulat ta daw dayun dà maayad sa lawa nuy.

Kon wa may muskitiro, sayon rang makaabot ang sakit kong mapaakan kamo sa lamok.

Kon mangihi ug malibang kamo diha sa tubig, sayon rang makakaylap ang sakit.

Kon kanunay kamo mangluwa sa salog, sayon ra usab makakaylap ang sakit. Kon di kamo magsapatos ug magsinilas, sayon rang makasulod sa lalapapa sa inyong tiil ang sakit nga naa sa tai sa baboy.

Kon dili ma kanunang manipilyo, dali rang masakit ang inyong ngipon ug maibot.

Kon taas ang inyong kuko sa inyong kamot, kanunay lang makapilit ang lapok ug sayon ra makakaylap ang sakit.

Walay tawo nga gustong masakit. Maayo kong tumanon ninyo kining nasulat kay aron kanunay hapsay ang inyong pagpanglawas.