

# **Ta Ammay hen Himbabalyan**

How to have a good family

by  
Gloria Baguingan  
Rosalia Benmaho  
Rita Bulaso

Pilipino translation by  
Innes Bagsao  
and  
Edith Guitilen

Illustrations by  
Ishmael Arangco  
F.E.B.C. Printing Division, Art Department



**Summer Institute of Linguistics—Philippines, Inc.**  
**Translators**                      **1976**                      **Publishers**

**Nutrition, Health and Family Planning  
in Balangao**

**36.16-276-5.4C**

**35.120-753018MCPZA.**

**Printed in the Philippines**

## FOREWORD

Some of the glory of the Philippines lies in the beautiful variety of people and languages within its coasts. It is to the great credit of the national leadership over the years that no attempt has been made to destroy this national heritage. The goal has been instead to preserve its integrity and dignity while building on this strong foundation a lasting superstructure of national language and culture.

The present book is one of many designed for this purpose. It recognizes the pedagogical importance of dividing literacy and second-language learning into two steps-literacy being the first. When a student has learned to read the language he understands best, the resulting satisfaction in his accomplishment gives the drive and confidence he needs to learn the national language. His ability to read, furthermore, is the indispensable tool for the study this program will require.

The Department of Education and Culture of the Philippines is proud to present this latest volume in a nationwide series designed to teach the national language through literacy in the vernaculars. It will strengthen both the parts of the nation and the whole.

Juan L. Manuel  
Secretary

## **FOREWORD**

One of the noble aims of Education is to equip every citizen to participate meaningfully in his society and to share in shaping the destiny of his country. Providing literacy instruction in each man's vernacular is a basic step in realizing this goal. To promote this purpose the Summer Institute of Linguistics works in agreement with and under the auspices of the Department of Education and Culture in the preparation of instructional and supplementary reading materials for the various Cultural Communities of our country.

The Bureau of Elementary Education takes pleasure, therefore, in presenting this volume of literacy material which is part of its list of approved supplementary reading materials prepared for use by the Elementary Schools in the areas using the vernacular of these materials.

**LICERIA BRILLIANTES SORIANO, Director  
Bureau of Elementary Education**

## **PREFACE**

This book was written at a workshop in Natunin, Mt. Province by teachers during the summer of 1975. The workshop was directed by Miss Barbara Williams, SIL. The purpose of this book is two-fold: to provide materials to gain fluency in reading for new adult literates, and also to make information available to the people of Natunin in this needy area.

## HEN WADA

No Datan Bang-ot .....	1
Rosalia Benmaho	
Hen Solat an Benita .....	4
Gloria Baguingan	
Hen Tapen Ab-abbig Mepanggép hen Binugi .....	8
Gloria Baguingan	
Ayuwan hen Kaana way Bubae .....	11
Gloria Baguingan	
Ay Inilam way Mangmêh an Utteng? .....	14
Gloria Baguingan	
Ay da Mangan ah Utteng? .....	17
Gloria Baguingan	
Hen In-inép Mario .....	23
Rosalia Benmaho	
Masapol way Nadalos hen Dataaw Anén .....	31
Gloria Baguingan	
Aditaaw da Attayan hen Danumtaaw .....	33
Gloria Baguingan	
Hen Solat an Karmen .....	
Rosalia Benmaho	

Hen Solat an Yugyuga .....	43
Gloria Baguingan	
Hen Usal hen Dilu .....	48
Gloria Baguingan	
Hen Datang .....	50
Rita Bulaso	
Liyéh .....	54
Rosalia Benmaho	
Oto ya Toma .....	56
Rosalia Benmaho	
Kolennat ono Kamolas .....	58
Rosalia Benmaho	
Olang .....	59
Rosalia Benmaho	
Lolak .....	62
Rosalia Benmaho	
No Mabayongbongan hen Angal .....	63
Rosalia Benmaho	

## No Datan Bang-ot

Marta: Pakay an-ag naulaulat, Benita?

Benita: Daà ampay mambang-ot anga.

Marta: Kamana hen hélagno ad uwan?

Benita: Ma-atloto.

Marta: Yag ammoh an-ag adi da mangan?

Benita: An ampay ammag laweng di manganà ah senol-at. isonga anà pay lawag dan langan.

Marta: Baén yanggay isna hen ma-an. Adina peet dillu élég hen isna ah dataaw anéanén. Manowat te masapol hen isna ngém baén peetdi hen impoitante way télén, wat iyanap kagé hen ammay ah tapen di ma-an.

Benita: Nokay lawa hen mangal-an? Ay hea mampay hen waday mabalinna tà?

Marta: Isonga yaha hen ka-ammayan hen waday minula ah lòto ono aba anda hamdà ta waday da manginyanapan no lomaweng di manganan ya masapoltaaw dillu hen issa ta waday bitaminda. Baén yanggay hen malàwan hen mangal-an ah issa. Inta kay lawa mangaggudong ono intan ila ah bolboltak ono langah ta hiyag inissa. Dualat angkay hen etolong danatto, kaskasen hen langah.

Benita: Ay yaha peet?

Marta: Danglém a, hen nabugi way kaman an hea; duwa hen dam tal-onan: hen adalno ya hen uttengno. Wat ulay no adim dualén way mangan ah isna, masasapol dùdualém way manhida. Te manlugi hen iha inggana hen ma-atlo way bulan, yadi hen ammag maid péhéd di ataguwan, ngém yadi agé way tempo hen mansapolan hen binugim ah dual way bitamin. No maid issa, ekaligatan ta inta lomao tapno olheolhe hen utteng. Ulay adi dualén way mangan ah isna ngém masasapol manhidata ah hamdà, kalni, manò ya etlog. Ammaanto pala hen utteng. Adi haddén hen tég-angay umana-an ya antaat dan bibitamin. Adi an iyanggayan di mangan te baén yanggay hea



hen kàka-ase no adi annay uttengno agé. No nakalase hen anén ya issan hen ina, olheolhe hen onga no bùnag ya usto hen ekaman hen utakna wat nalaeng no man-uswila. No mabalin agé wat wada komay bitaminno ah inumum ta waday tomolong an hea. Kaskasen te kolang hen bitamin di da anén ya da issa.

**Benita:** Ammag dumakal kay ano hen utteng no manbitaminta yà, yag naligatat lawa ah epabùnag.

**Marta:** Yaha hen ekatyu ngém baén angkay hen bitamin hen mangempadakal hen onga, te hiya hen nalabus way isna hen da tomabaan hen onga. Hen bitamin, anna an epaolhe hen onga, isonga masapol dual way bitamin hen inumun ya manhidata ah dual way enablaw ya manganta ah ulay aket way isna. Yaha wat anohan anà ta ulay no laweng ya dataat mangan ya dataat man-ila ah issa ta pegpega ya lommanoh di manganan, te kaskasen no anta an maulsél way dan langalangan. Ya no bùnag hen utteng ammag nakapoy ya i-inggaw di lengatna.

**Benita:** Ay yaha peet. Ekat-owat agé no maid laweng hen dan langalanganan no mambang-otta. Selamat a hen tugunno.

**Marta:** O, wat yaha ta éméyà. Hiyaat non an-a amma-ammay.

## Hen Solat an Benita

Enawdi way Benita,

Laylayadà hen nangngalà an Ina way ommahawa-a. Kaskasen hen layad-o hen nangngalà way manpanyaw-a. Laydê way tugunun hea mepanggép hen antoy mandédéghéném.

Da alyén Ina way anggay hen miid ganasno way manganén an-ag da managay. Adim koma ekaman ahna. Antoy pés-éy toloy hélag; yato hen pattò hen dan bang-otan. Ngém tàén no hiyaha, epapeletno dillu te kaskasen no komapsot-a, ya hamham-ém hen annay uttengno.

Wada hen enadal-o way hen pés-éy toloy bulan, ano, hen kapatpategan te yadi hen da mabalinén hen utak ono ulun hen onga, wat no mabalin koma adi baybay-an hen pennangan. Adi masapol dual hen anén way isna no anat dualén way manhidah enablaw. Mabalin an-ag man-além no hiya. Uminum-a agé ah bitamin ta tomolong an hea. Adi da pattiyén hen ekat tatagu ah babléyén, adita da uminum ah bitamin te tomaba hen onga. Baén tottowato. Hen tomabaan hen onga, no dualén way mangan ah isna. Manghanén way mangan ah senol-at. Ngém hen hamdà, bunga ono

kompolmi way enablaw hen dualén, ta baén isna. Annog ham-én way miid kasen mangal-an hen uttengno ah anéna no baén hea. Pegpega no umale hen ma-apat way hélag wat lomanoh hen manganan.

Mepanggép ay hen dam umutautaan, gangaynaha. Ngém no umdah hen opat way hélag yag hiyahiya dillun utam in-a an midwife, nurse, Juami ono doktol ono kompolmi way nangila way man-agah ta ilana hen agahna. Wadan lumidyun hen antoy da umutaan ya bang-ot. No iyutam hen dam anén, kankanayén-a way mangan, tàén no akeaket, wat élégnadi.

Ah babléy anggay hen maid tempoyu ono ahngayu way i manpaegsamen an midwife ono doktolén an-ayug adi da éméy. Impoltante hen dayu i epaegsamen hen potoyu no mandédéghén-ayu. Adi amin way mabugiyen wat ammay. Wadan hinbumubugi way mag laweng hen man-î-iwiyen ya nakapsot hen lènam. Wada pay agé hen tapen binugi way nakapsot hen koten onga. No hiyato, addan dita an doktol ono midwife ono ah Juami, ah bitamin ta omolheta. Pomegsa agé hen koten utteng. No mamenghan mahuni hen onga. Adia madanagan te gangayna. No ma-awalu ono ma-asiyam way bulanat gumadang ménat. Gapo ta no matmatang hen utteng da déméghén hen uluna, wat ah awni gumadang ménat yag anat bûnag. Dual hen

ammun hen dan agah way tomolong an hea wat yato hen masapol data manpaegsamen.



Hen utteng, man-î-iwi no opat way hélagna. No dan î-iwi hen onga yag ammag somaldeng way mankote, éméy ay éméy an doktol. Adim da iyaw-awni te aggaégyat. No waday da bûnag ah dala, padongna way aggaégyat wat adim da iyawniawni way mangilan doktol. Hen aggaégyat hen dato dumala no nabubugita, élégnato ah iyatéy no adi somaldeng ya hen iha, lomayaw way lomayaw hen onga. Tàén agé no gag-ala way matagu hen andi binugim, wadan tapen utteng way mag kok-olong di hamhamàna no bûnag gapo hen dam mandaladalaan. No waday umat ahto, man-inungal-a. No mabalin adia man-amma.

Wadan tapen mabugiyán way no ted-angayta umaná bumnal hen he-e. Aggaégyat agéto. Adim da tad-én hen ahin no mangan-a. Anoham hen ammag dan lamhet way enablaw te kaskasen no adian anoh. Masapolno hen bitamin ya dual way bunga kaman hen tapaya, balat, bangya anda amin way bunga way mabalin anén. No entagayno way manhemot ah ahin yag ammag dillug hiyahiya hen lenomtogan he-em, masapol way i ilan ah doktol, midwife ono ah Juami ono heno man way man-agah te ulay hen utteng wat mabalin matéy no yato hen kasasa-adno.

No umdah hen ma-awalu way hélagno ingganan umana-am, adia dan yongyoyongyong kaman hen manballat, mandayday, man-amah, ya manhamal. Te no mamenghan gapo hen dan yongyoyongan, manbéllabag hen onga yag aggaégyatto te adi bñnag. No bñnag hen utteng yag hen limana hen pés-éy bñnag, ekamakam way mangontak hen oplano ono etagtag ah ospetal te ay laydém way matéy?

Mag-ay ta umdah hen ma-asiyam way hélagno, maid lawengna no dinuminggua way manpaegsamen. Mag-ay ta ekat midwife, Juami ono doktolén ah ospetal hen umana-am, adita da omad-adi te lason, maid pelak. Panggép ay ah bayad, madahan hen pelak ngém hen biyagno way tagu, ay idaham? Kaskasen ad uwan

te béhégnoto, wat no mabalin koma ah ospetal hen umana-am. Mag-ay ta báen ah ospetal panga-asep ta epa-ayagno ah Juami ono nurse ono midwife no mampànot-a. Ammuda hen etolongda an hea te enadalda.

Wat yaha, enawdi, adim baybay-an hen adalno. Masapol way amma-ammay-a ya mangmanghaném agé hen man-amma ta ammay hen ekamkamanno no umaná-a.

Haén,  
Polen

**Hen Tapen Ab-abbig Mepanggép  
hen Binugi**

Dual hen abigtaaw mepanggép hen mabugiyán hen bubae. Inggana ad uwan way da umdah hen talak ahto, napegsa dillu hen pammatetaaw mepanggép hen abig hen danàda-al ad namenghan. Danatto hen napegsa way ab-abbigtaaw.

No natèdan hen bubae, adi koma manbiyahi, kaskasen no apét ad Baliwén, te wada hen panyaw way lawhana ad Mangnaw. Hen panyaw ano ad Mangnaw, dual hen inissana way binugi. Wat no epapelet hen ihay bubae way natèdan way manbiyahi ad Baliwén, masapol way uminyabbit ah hagém, ta ulay no ayééna

hen panyaw ad Mangnaw, adi mapanyaw hen dinédéghénna. Podongana agé hen antoy panyaw no manlooh ta ka-asen hen omay-ayong yag gumiginnang.

Baén ménat hen panyaw hen da menpalyaw hen binugin tatagu te ulay hen doktol wat ekatnéén no antoy pés-éy toloy hélag, delekadu ano no hen-algawan. Wat no nanbiyahi ad Baliwén yag namalyaw-a, baén hen panyaw ad Mangnaw hen nangissa hen binugim te ménat ta hen inungalno way amdan. Te ilamat, no data manaladalan, mabalin way ma-abektalan hen dinédéghénno.

Hen iha agé way abigtaaw wat hen andi ballo-ong. Ad Hàgi ano, masapol way mabalo-ongan hen binugi. Babuy anogu paat hen manbalo-onganda. Mag-ay ano ta maid dada panganén, igadtàda way lomao, ngém no maid pelakda ah elaoda, elaoda ano hen hàgengda ta waday elaoda ah babuy ah manbalo-onganda. Ulay agé ditaawat dataaw manballo-ong, ngém unnina agé te ulay duwada way manò wat mabalin. Ekat hen danàda-alén hen salbin hen ballo-ong, wat ammay ano hen ekamkaman way umanà, kaskasen no béhag ano. Adita ano mapaligatan. Hen ihay lason agé ta mangissan ah talaken, ngém haham-éntaaw no éméy danatto ah lason way dan ballo-ong.

Manballo-ongta ta ammay hen umana-an. Ay dan ballo-ong hen okom wat amma-ammayda way umana? Ay da-anda nanballo-ong hen tatagu ad namenghan wat dual hen da nanakolong? Baén hen ballo-ong hen mangdat ah ammay ah umana-an, ngém hen olhe ono hen ka-ammay hen adal hen umana-an hen mangdat ah ammay hen man-î-iwiyano no umana. No nakapsot hen adalno hen nabubuggiyam ono somakesaket-a, kaskasen mahéphép no umana-a, yag no maid agah ono bitamin ah tolong an hea, komapoy-a way komapoy yag ah awni, nalawengta yag natéyta.

Hen iha agé, mepanggép hen usal hen uhib. Napegsa hen uhib ano te no da-a dumala way nabugi. Iyapoapno hen uhib way na-abuab wat guminang. No dan sigab hen awàno ono potom yag baén tempona way bumùnag, manguhib-a wat maka-an.

Ham-ényu . . . . Ay agah hen nabayag way taba ta annog empùnid hen potom yag sommaldeng hen dalam? Ono empùnidno hen awàno ya naka-an hen sigabna? Baén hen uhib hen mandinuwan no dumalata way mandédéghén te aggaégyatto way télén. Masapol way aliw-antaaw hen uhib ta hen man-agah hen ayan no waday umat ahdi. Adida iyaw-awni no data dumala way mandédéghén. Adi haddan hen man-andalan hen uhib way empalidno. Éméytaat way éméy ah ospetal.

uhib way empalidno. Éméytaat way éméy ah ospetal.

No mansigab hen poto ménat ta taglang hen utteng. No sumigab hen poto yag hiyahiya, dataaw epadéppal te awni yag taglang hen binugi. Wada hen ihay iBalangao way natéy gapo ah nabayag way gininana hen sigab potona yag mandinuwan hen ibabléy way taglang hen binugina. Inyéyda man ah ospetal, ekat Doktolén hepatitis ano wat non nahaphapa way niyéy, natagu ménat. Ngém gapo ampay ta epapaten hen tatagu way béhalna wat maka-an te taglang utteng, iggay nahapa way niyéy ah ospetal. Inistolyata te yato hen ihay pagdaksan hen aligtaaw no mepapate danatto way abig.

Wat yaha, dàyu way danàda-al, adiyu koma epapelet hen kadawyanyu ad namenghan, te ad uwan da ma-adal ya madngal way annaday ab-abbig maid etolongna an ditaaw. Anat an ammay no waday ekat hen ungunga abulotonyu agé te ad uwan, dada lomaeng hen a-anàyu gapo ah dadan uswila, wat dada adalén agé hen dada itudtudu an dàyu.

### **Ayuwan hen Kà-anà way Bubae**

Kawong: Ay ummalea Ina?

Ina: Oo, te dengngal-o way ummanà-ad alubyan. Yag nokay ah uttengnò?

Kawong: Lalae.

Ina: Yaha ayong! Iyalem kayya! Wat ammay hen man-î-iwiyam?

Kawong: Ammay kayyà. Ummale eman ah midwife ad alubyan wat hiya hen nenpa-anà an haén.

Ina: Yag nangan ad abiggat?

Kawong: Nalpasà.

Ina: Yag nanhida-a?

Kawong: Okay yà! Inissà hen oledaw way binuttowan da ahawà. Ammay te da madhém ad ugga yag hommàyatda.

Ina: Ané, ammag da-an mapogahan ah utteng yag da-at manhida? Tàén agé no di lalae paat yà! Ammag katataguyu ad uwan laway maid gipedyu.

Kawong: Miid ay salbin danahha ad uwan, a!

Ina: Pakay ekatén miid salbina? Ad namenghan way dani inggiped dàyu, miid da mahidngan ah tatagu. Ilanyu ad uwan way aket way inwawyu, henaangyu, inungalyuwén nahidngan-ayu. Yaha te maid gipedyu way da matagu ad uwan.

Kawong: Ay yahaat agé hen menpapawa ah mahidnganan? Data mahidngan dillu no nakapsotta. Ngém gangaynaha no homenaangta ya màwawta, wat maliwliwatta, kaskasen no nababannogta baén agé hen miid giped.

Ina: Wat ayé kagé ta egad-ayu nò!

**Kawong:** Ad namenghan way napegsa hen gipedyu, dual hen da umaná way malaweng gapo ah adida manhida hen kamanay ag-agaw inggana ah mapotengan ah utteng. Yag laso kaydi! Hen umaná. Ina, komapsot way télén. Yag gapo ta nakapsot, masapolna hen dual way missa ta omolhe. Wat no mepawa hen manhidaana, omam-améd hen kenapsotna ya nokay hen manbalinana no da komapsokapsot hiya? Malaweng, yag no mabayag way nakakapsot, ah awni gapo ta kommapoy, madagayan hen kenakapsotna ah saket yag no ah awni, matéy, a te ammoh kamanah olhem way tatagu?

**Ina:** Wat nokay hen masapol way issan hen kà-anà ta omolhe nò?

**Kawong:** Hen issan koma hen kà-anà way bubae, kalni no kawad-ana, gadiw no wa-ada, ya amin way hamdà ta égéh yag ommole ya égéh yag nasokatan hen dala way naka-an hen umana-ana. Masapol agé way manhidata ta waday sosowén hen utteng. Te heno hen malpowan hen sosowén utteng no baén hen da iyumot inana? Wat yaha, Ina, hen adim epapate hen giped te ad uwan da ma-ammuwan way miid sélbin hen gipedéna way danahha. Ad namenghanha, te maid nangngalanyu

ono maid enad-adalyu, ngém ad uwan way dadan  
uswila hen tatagu, dùdùal hen ammun hen ungunga,  
wat no adi dan giped, yasa pay lawa ta egadda.

Ina: Wat, okagé no hiyan hamhamàyu yag yasa kagé  
ud-ay non an-ayuwat amma-ammay. Tàén ammag  
miid gipegiped di anàyu.

### Ay Inilam way Mangméh an Utteng?

No anat nibuloh ah utteng, dual hen appòna. Hen  
ammaan no maid midwife ah mangamma, oppeopan  
hiya ah lampen. Adi masapol amhén ingganah  
nawakasna. Hiyadi, allégan hiya ah penapodot way  
danum. Sabunam hen uluna annowat ulahan yag  
penonaham ah lopot ta malango. No nalpasto, umala-a  
ah kapés yag empatno ah lana anat epalid an hiya ta  
maka-an hen appòna. Mag-ay ta nalpas lumbongam  
hiya yag enoppeopam way dagos ta adi maskaw.

No pés-éy duminggu hen utteng, éléгна ah  
banyosan yanggay. Buluwam hen limam ta annowat  
ilugi way mamanyos an utteng. Ilam ta dolnat way  
danum hen ibanyosno. Umbam amin hen hawang ta  
maid angin ah hénggép annowat ilugi. Nadalos way  
towalya, lampen ono lopot hen usalém way manbanyos.  
Iyam-ammam way mamonah hen henà-angna.

Ponaham unna hen matana ya anat hen apengna ya  
anat hen bagangna, ya anat hen balo-ongna. No

nalpasdi, ponaham hen édégna ya anat hen he-ena ya etapem agé hen gélagélàlatna. Iyanongohno hen emotna way mamonah. No nalugit hen angalna ya ingana, umalatah kapés yag pena-at ah bégah di kespolo yag empat ah lana, anat ol-olnayén way manolos an dida.



No pegwan duminggunu, élégnah màméh. Omenpadolnat-ah danum yag iniggam hen palangga. Huybuwam no atong. Hen pés-éy ulaham wat apengna ya ingana. No nalpas naulahan, ponaham ah nadalos way lampen ono lopot. Oppeopam ah utteng ah lampen annowat allégan ah sabun. Masapol kankanyén way ma-allégan ah sabun hen ulun utteng ta adi

maongengan. Iyam-ammam way manabusabun annawat ulahan yag no nalpas, ponahom ah nadalos way lampen ono lopot ta malango hen buuna. Masapol ma-a-allégan hen utteng te no maogengan yag senomdal hen ogeng, yato hen dan lapowan hen guib. No nalpas hen allégna, epalégno hen adalna. Sabunam hen bagangna, balo-ongna, he-ena, édégna ya inyanongohno hen henà-angna. No nalpasno, penònaham annawat oppeopan ta adi maskaw. No waday polpos, polposam yag annawat lumbongan. Lanéém hen buuna no waday lana.

No amhén agé ah utteng, ilan ta adi maskaw wat yaha hen masapol penadolnat hen améhna. Anohan way manpapodot ah danum yag imméh hiya ah baléy. Adi ammag anggay hen tokal way manpapodot ah danumén ammag da etaya hen utteng hen galepo. No amhén agé ah utteng, mabalin ah galepo no solok ah ihay tawén. Al-alistowén ta adi maskaw yag linumbongan ah nadalos way lumbong. Unnina hen danattoh ammaan no hen andi anta da i lomaolao ah agah di angéd.

Ay madanagan-ayu hen posogna? Wadan enadal-o mepanggép hen posog utteng ta adi maguiban. Lomaota ah alkohol ah ospetal yag empalid hen posogna no malpas amhén. Nalaka angkay hen posog

ah magùiban, wat ta adi magùiban hen posogna lomàlaota ah alkohol.

Hen utteng baén yanggay soso ya isna hen masapolna ta dumakal, te masapolna agé hen init ya ammay way mambùbuohana. Adi mag ilulubdok hen onga ah baléy. No mà-algaw ighad ah utteng ta main-itan ya baén yanggay asok hen dana ibùbuoh kaman no antag looh ininggaw ah baléy yag anggay.

Enadalni agé way hen onga, adi koma ma-a-abba ta waday énnéna way man-eh-ehaeh kaman hen manbuloh, man-ay-ayad ya man-ammadang. Ammay no ammaan amin hen onga danatto ya anat tumùdu te wada ano hen aket way lawengna no ammag adin ammadang hen onga yag tummùdu yag tommàdég.

Danatto hen makatolong an utteng ta olhe, ya amma-ammay ya adi amin maggulid. Sigulu hen dan lapowan hen gulid wat lagét. Wat yadi hen enag-agaw way amhém ah utteng yag a-allégém agé ah sabun ta adi maggulid hen uluna.

### **Ay da Mangan ah Utteng?**

Aneta: Aynganan agén kadakal utteng. Kamana hen hélagna ad uwan?

Kawong: Opat.

Aneta: Ay dam panganén?

Kawong: Ilugî hen yatoy hélag way mamangan.

Aneta: Nokay hen pés-éy epangan? Ay olhe way isna?

Kawong: Hen mabalin way iddat, binolbol. Laokamto ah danum di enablaw yag enah-ahiné m ah aket. Ammay agé no waday etlog; elòmogno yag indatno hen tangayana. No waday balat, kaosam ono ledehém annowat epangan. Ammay way télén hen tangayan di etlog ono balat te dual hen bitaminna. Wat no waday etlog, adi agay-én ah map-iyén paat ta addan ah utteng te masapol hen adalna.

Aneta: Kamana hen iddat no pés-éyna paat way manganan?

Kawong: Akettoyén no péspés-éyna. Mabalin hen henkoddala ya no omeng-engha dùdùalém inggana ah kapnekana. Adi pàlatan way manual no pés-éyna way mangan, magaglawa manbéyah. No komak-aya, mabalin issana hen balatong way maledeh, mabalin anéna hen balat, abokadu ono tapaya. Iyam-ammam way mangoos ono manledeh ta adi mah-al. Ammay hen abokadu ya tapaya te dual hen bitaminna. Ulay agé hen balat.

Aneta: Nokay agé hen mabalin way issana?

Kawong: Mabalin issana hen balatong. Ammay hen balatong te dual hen bitaminna agé. Mabalin padasén agé hen putwilas ya tokayan. Utoutowénto anat ledehén yag empaiassa an utteng. Ilan ta mauto

way télén hen putwilas ono tokayan te awni yag manlapowan hen mansigban hen poton utteng no adi mautouto.

Aneta: Ay anggay danatto ah mabalin issan utteng ono wada pay tapena?

Kawong: Oo, wada pay hen tapena kaman hen kalni, gédiw ya manò ya etlog. Masapol agé issana hen hamdà. Hen ammaan hen kalni, tadtadén unna yag anat utowén. No gédiw, polenan hen tongalna yag penoledeh anat ipissa. No hamdà agé, ammay hen kalubbas. Ledehém anat iddat ngém hen tapenay hamdà way adi maledéh, alan hen danumna yag inggém méy hen binolbolna. No etlog, elòmogno yag empaissam hen tangana. Ammay hen etlog te dual bitaminna, wat aditaaw koma da ayyuaan.

Aneta: Kamana hen élégna ah mamossotan an utteng?

Kawong: Maid géddéngna hen mamossotan an utteng. Olheolhe hen onga way dan sosososo. Ammay hen utteng way mabayag anat mapossot te olhe. Ulay da-an hen utteng yag penossot no waday gatas ah eplég hen soso, ngém no maid, yasa ta awni yag anat possoton. Adi ahoopan.

Aneta: Wén, a, ngém, ekada kayén no dumakal hen onga yag étégna way dan sosososo, hiya hen danan béyahan ya!

**Kawong:** Oo, yaha hen ekat tapen iBalangao ngém enadal-o way baén peet anoha hen dan béyahan utteng. Te hen dana manbéyahan, gapo hen lugit ono kompolmi way nalugit way dana igga ah tapàna. Wada pay hen iha agé, ekattaawén no éméytah payaw yag ommen-enalgaw-a maddégém hen soso wat yato hen ihay dan lapowan hen béyah. Ngém ad uwan enadal-o agé way baén tottowa way maddégém hen soso. Adi maddégém hen soso, tàén omal-algaw-a ah payaw. Te hen dan lapowan hen béyah, hen lugit way da anén utteng no adi ilan hen dan tongaw, baén agé hen soso way da maddégém.

**Aneta:** No umdah hen manlaydà way mamossot an utteng, nokay hen ekaman-o ta adi mekawa hiya?

**Kawong:** No laydén way possoton hen onga, dual hen mekaman. Hen iha, ilugi way manpainum an hiya hen tasa. Mabalín epainumno ah utteng manlugi hen hempoloy hélagna ono makatawén. Mag-ay ta ekatnowén possotom, pàlatam ono al-allunayém. No al-allunayém, no pés-éyna, mametlom epasoso hen ihay ag-agaw. No da émé-émey, mamegwa hen ihay ag-agaw. No omengha agé hen mamegwa, mamenghan yanggay hen enag-agaw yag annowat mag adi addéén hen soso. Hen ka-ammayan hen ma-al-alunay way mapho hen onga ta adi mekawa.

No ilugi way mampossot hen onga, ilan ta mamabhug ya duadual hen issana. Ammay mét agé no waday gatas ta dan gatas te awni wat mamàwaw ménat.

Aneta: Pakay uwa innilà ah nurse hen danan pasosowan hen anàna ah gatas wat dana epaluwag hen butelya way danan sosowan?

Kawong: Ané, masapol angkay. Te no adi mainit hen butelyon utteng wadan kalawengna. Te ilamat, adim ammu no waday nandà ah lalég ono kolkog. Hen iha pay no naliw-am way nangulah hen soso utteng ta naddégém yag annowat ulahan. adi maka-an hen angtégna ulay sabunan inggana dillu ah epaluwag. Hen iha pay way lason no tendà lalég ono kolkog hen butelya, matéy hen saket way dada enetdà no mepaluwag hen soso wat adi masaket ono manbéyah ah utteng.

Aneta: Inilà agé way nanbulubulu ah nurse yag annaat ammaan sosona ya annaat panganén hen uttengna. Pakay ano?

Kawong: Impoltante hen sabunan hen lima ya anat buluwan yag anat panganén ah utteng. Te no nalugit hen limam yag tendàno hen da anén utteng, mabalin way mangal-ana ah olang, kaskasen te dataaw éгнаégnanan hen aggalémha.

**Aneta:** Ay waday innilam ah mekamkaman way manguto hen anén utteng?

**Kawong:** Wada, wat no laydém, esolat -o dida ta anno alan ah wakas.

**Aneta:** Salamat, laydê ta ammù hen ammaà no wada agé utteng-o.



**Antoyan** hen indat **Kawong** an **Aneta** way mekaman hen anén utteng ta ammay ano:

**Danatto** hen ensolat -o way ammaan ta ammay ah anén utteng.

1. **Nauto** way balatong ya naledeh—4 way koddala; ihay akettoy way koddala way danum way gatas; ihay koddala way asokal (adi masapol no condensed); ihay koddala way danum.

Iyahlangno amin danatto yag ininitno hen salten. Dam iyehwaehwal ta adi maghéb. No lumwag, enangwatno yag empanganno an utteng.

2. Nelòmog yag naledeh way lòto—4 way koddala;  
4 way koddala way gatas way danum. ta baén koma napalét;  
2 way koddala way danum.

Iyahlangno danatto yag ininitno hen salten. Angwatém no lumwag yag empanganno an utteng.

3. Nauto ya naledeh way kalubbas—4 way koddala;  
ihay koddala way danum way gatas;  
ihay tangayan di etlog;  
hentadà way ahin.

Eponghanno danatto yag ininitno. Dam iyehwaehwal ingganah lumuwag. Angwatém no lumwag yag empanganno.

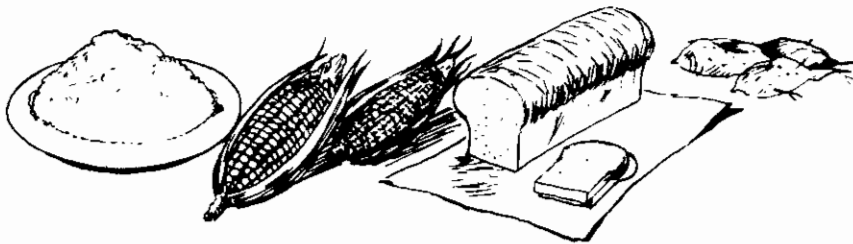
### **Hen In-inép Mario**

Ah Mario, adina laydén way manhida ah hamdà. No mangan, an lawag dan hemhemot ono an manggamméy ah asokal. Isonga ah Mario, naulat ya maid péhédi di adalna.

Angkay henlabiyan way nanasséy ah Mario, inin-inépnà way émméy ano an doktol. Yadi way na-ammuwan doktol way adi peet dan hida ah Mario, annaat etnod hiya hen ihay kowalto way napno ah nanhenahenambà way ma-an anda missa. Danglém hen ibagan danatto, Mario, way ekat andi doktol.

Mario: Okay no henoha.

Senol-at: Haén ah senol-at. Nagabeh-ani way masosnod. Sonod-o ah ba-aw, ah hapog, ah kayakay, ah tenapay, ah bihon, da lòto anda aba, anda ubi anda yusa, da balat ya amin way bunga way dan umis. Hen ekatyu, wat haén way isna hen kapapategan ngém baén. Papdong hen iddatni way masosonod wat no enanno hen iha an dani, adim koma agé ihida hen iha. Kaman no mangan-a ah senol-at, adim koma agé ihida hen ba-aw ono lòto te no yadi, baén kompeleto hen éméy ah adalno. Masapol koma sabali hen ihidam ta hamdà koma ono kalni ono tapen di missa.



Mario: Nokay lawa hen iddatyu an haén?

Senol-at: Buhgunni hea. Iddatni hen iyolhem ah enag-agaw ta olhea way man-ay-ayam ya mandunu. Hen antoday tapen hen sosnodni, wada hen iddatda an hea way maid an dani way tapena. isonga unnina no adi epapahig hen da anéanén. Adi ammag isnaisna. Masasapolno tot-owa dani ngém no annog epapahig dani way da mangamangan ya maid tapen di missa ah issa, adiani ummat ah tomolong an hea.

Mario: Nokay hen ma-ammaan an haén no adi anén danyu nò?

Senol-at: No adim anén dani wat maulat-a ya komapsot-a ya manhehennaang-a.

Mario: Wat baén peet usto hen hehemmo. Ekat-owat agé nog élégna hea ah dà an-anén ta mamabhugà wat mataguwà.

Senol-at: Manowat te masapol aném dani. ngém no annog patanigén dani ya maid ihidam an dani wat adini iddat hen andi ustousto way olhem.

Kalni: Haén ah kalni. Haén hen missa way kadualan di bitamina. Enawdi da gadiw, da labit, da manò, da papa, ah etlog, ah gatas ya ulay agé da aggudong an agama. Nangina-ani tot-owa way tapena ngém wadada hen a-apenghanni way idahanyu non

an-ayuwat manmula. Mahahaang-ayu ménat way mangngal way wada peet hen apenghan hen kalni way mula way kaman hen balatong, anda tokayan, anda antà, anda bittag anda ngayug ya mani. No maid gadiw, dualda way yuyu ah payaw. Dàniyanto way binatbat-o, dani hen kapategan way missa. Yaha ta adia yug mapnek ah senol-at yanggay te adia olheolhe no maid-ani.

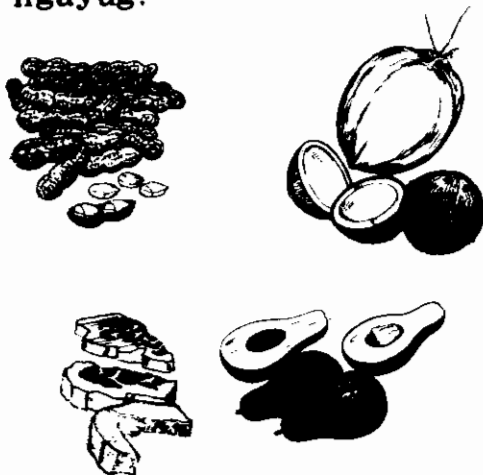


Mario: Nokay hen etolongyu an haén?

Kalni: Epaheénni hea. Guwaldaanni hea ta adia nalaka way mapàtan ah saket non annowat anapén dani ta issam. No maid-ani an hea wat adia angkay homeén. Mabayag ah guminang hen saketno. Maulat-a agé ya no waday sugatno, nalaka way magùiban. Lomaladdutaw-a agé. Dani agé hen masasapol issan hen nabugi.

**Mario:** Laydê hea. Hea ngalud yanggay hen dà issaissa.

**Kalni:** Adi a, masasapol agé issam hen tapen di inib-à way missa. No maida, mabalin hen mani, antà ya ngayug.



**Taba:** Haén ah taba. Adiyu ménat ammu way napategà. Ekat-owén napategà te ulay no manpawat-ayu way manhida anda mangan ah dual di bitamina, no polos way maida, wat maid salbina. Haén hen manlunaw hen andiday bitamin way masasapol malunaw ya anat mausal. No maida way taba way manlunaw hen andiday bitamin way masasapol malunaw ya anat mausal, wat andag miyisso ya miyattay ya adida mausal ah adalyu. No mabalin wat wadaà koma hen enag-agaw way dam anén.

Mario: Nokay agén ma-ammaan no adí issa hea?

Taba: Maulat-a, mansasadot-a ya kolang hen bitamin way éméy ah adalno.

Mario: Duud hen mangal-à an hea?

Taba: Dual hen ma-an anda missa way mabalin ma-al-à. Wadaà hen kalni, wadaà hen manteka. Wadaà agé hen mani ya ngayug ya gatas ya kakaw ya heno way dan lalanet. Dual agé hen alanyu way taba an abokadu.

Hamdà: Haén ah hamdà. Dàni hen kadualan way henkapo-on way missa te ulay tapen di dalohén ibani.



Mario: A dí ay laydén hea. Ay dillu dà issa hea tà?

Hamdà: O kay mampay, isonga ilamat nakapsot-a ya mansasakket-a. Masasapolno angkay agé amin

dàni. Dàni hen missa way kalakaan way idahan. No adia manhida ah petday ya kalubbas ya kelot wat màolap-a. Hen manga-an ah enolap. wat langah anda tepéy, utal di kahoy. tubun di malunggay ya heno man way ma-an ono missa way duddulaw way télén. Yaha ta adiyà o-ongngohan an hea te papegséê angkay uwa hea ya ka-anê hen saketno.

Angkay nalpasda way nan-ale hen andiday nakalase way ma-an, enayagan doktol ah Mario. Empatùduna ya annaat ilugi way mangtop andiday na-ale:

Doktol: Amin andiday innilam wat nanbinébinéb-én hen bitamin way etolongda an hea. Adim ménat ammu way nàolap-a te kolang hen bitamin hen dam anén. Ma-ala hen yatoy bitamin hen heno way duddulaw way ma-an, kaman hen kalubbas. nal-um way tapaya ya amangga, desa, duddulaw way lòto ya heno way duddulaw.

Mario: Nokay hen mangagah-o hen enolap-o nò?

Doktol: Hen kapegsaan way mangagah ah enolap wat agten di heno way dan î-iwi way mabalin missa.

Ekatno ngata agé Mariowén saket hen tayyungaw.

Mario: Nokay peet nò?

Doktol: Baén saket hen tayyungaw te gapo yanggay ah kakenolang hen bitamin way éméy ah adal ya

antaat umat hena. Tapno ngalud adita matayyungaw ya ta adita mantotokal ya ta lanoh di da mangmanganan, adi da idahdah hen bégah, ya manhidata agé ah balatong, te yadi hen ka-ammayan way missa. Manhidata agé ah antà anda bittag. Adi agé ekatén adi tomolong hen kalni ya aggama ya aggodong. Tomolongda isonga masapol issa agé dida.

Bummangon ah Mario yag dana ham-éham-én hen andi innilana. Enabulotna hen andi inin-inépna ya anat tot-owa omamay di ataguwana.

Dàyu way mamasa annato: Hen hiyato way in-inép, baén tot-owa ah Mario hen dada mangimbag-an annato ngém pala an ditaaw amin. No ilantaaw hen antoday amin way missa anda ma-an way nesolat annato, kadùalan hen mabalin mimula ahtoh babléytaaaw. Hen ihay topon di ma-an, naligat way wadada amin danaddi. No mabalin komaat mamenghan ay lawéén wada hen iha. Kaman hen kalni, naligat tottowa hen kalni ah anapén, ngém ekatda met ampayén mabalin hen balatong anda antà anda tokayan anda bittag. No manmulataaw wat wada eman danatto. Ammay mét agé no waday akeaket ah kalni ta da ehaghagpaw.

No ham-éham-én eman tottowa, dùdùal hen gastos no mansaketta ya inta nanpa-agah. Wat hen andi eman dillu ammay ah ammaan wat an ayuwanan di adal ya anén ya issa hen ma-an way masapol hen adal tapno olheolheta, te unnina hen issa ah péla-an ta adita mansasakket no hen andi agah ah péla-an no mansaketta.

### **Masapol way Nadalos hen Dataaw Anén**

Ay dayu ulahan hen limayuwén an-ayuwat mansol-at ya man-ablaw? Adiyu ménat. Wadan ditaaw hen “Ay waday inignanah ah attay tà?” Adi masapol attay hen ignananta antaat man-ulah. Adim ammu no waday tendàno ah assekà yag netdà agé hen ma-an way dam ammaan.

No na-agahan hen hamdà way ablawéntaaw. masapol way maulahan, ta maka-an hen agah way nigga. No nalàwan way hamdà kaman hen tepolyu. wombok ono petday, ammay no maulahan unna anat ablawén te awni yag enagahan hen nangenmula. Adi bali no iggay na-agahan te ammag epagpag yag enablaw. Ngém no palalo hen petàna, ulaham ta maka-an unna hen petàna yag annowat ablawén. No way kalni agé, ulahan unna yag anat initén te awni yag tendà hen lalég.

Mag-ay ta waday mabay-anan ah isna ono enablaw, iyam-amma way manaub ta adi tad-én di lalég anda kolkog. Assekà hen da tad-én lalég te no way dan attay ah dala yag tendà lalég ta inna etdà hen dataaw anén, hiyato way manlugiyan di béyah. Wat yaha hen masapol makakalluban hen isnataaw anda nabay-anan way enablaw.

Wadan mamenghan way dataaw agén lokat ah saldinas. Ipiyahtaaw hen duyug no waday lokatantaaw ta adi mabayag hen palato te laweng ano. No laydényu, idolnatyu anyuwat issa, wat ammay agé.

Baén yanggay hen anéntaaw hen nadalos te umat agé hen dataaw manganan anda uminuman koma. Masabunan hen dataaw manganan ya anat ulahan hen sabunna. No waday dan saket an dita way nangan kaman hen tibi, angéd, talankaso, omenpaluwagtah danum yag inhiyat hen anat naewanan way penggan, tasa ano koddala ta matéy hen saket ta adita ma-alinan.

Baén yanggay sabun hen iyulah ah penggan ya tasa te mabalin agé hen dapol. Iyahlangno hen dapol an dugi yag enkaskasno hen penggan wat pomohaw no baén pélastek. No dan lalanet hen penggan, umala-ayuh tubun di bolhon yag enkaskasyu wat maka-an hen lanetna.

Impoltante way nadalos hen baléytaa agé, kaskasen hen kosena. No talagatag hen kosenataaw, nalaka ah dalosan. Ompatta ah gamet yag engohegoh. No way agah di bigis, agahan hen baléy ta matéyda hen kolkog, te dida hen ihay lapon hen dataaw manbéyahan. Hen ma-an way da tad-én kolkog, nepalégtaaw way manganén, yadi hen mansaketantaaw.

Kankanayén way maop-op hen dapol koma. No enop-opno, wagha-am ah danum hen ammungu ta adi tomayap hen dapol. Totoppaantaaw hen ammungutaaw eman. Lawengto te assekà hen toppa. Tomayap hen dapol way natoppaan yag émméy hen dataaw initén. Wat yaha hen aditaaw koma manoppaan hen ammungu no manmumataaw.

### **Aditaaw da Attayan hen Danumtaaw**

Pagpagente: Ay in-a nanugun. Pakay da pomaway yag nàpat di he-em?

Attongal: Ayong-ang, émméyà ummattay ah wangwang.

Pagpagente: Ah wangwang peet hen a-attayanyu?

Attongal: No kagé nò? Da kay miyanud yà?

Pagpagente: Ay maid kadilyasyu?

Attongal: Kadilyas agénah dan agub!

Pagpagente: Èngawno, Attongal ta manmetenà.

Pagpagente: Ad anad wada hen ihay nadoktalà way atògongyu way i ummattay ah wangwang. Ay ah wangwang amin hen a-attayanyu?

Tatagu: Oo —

Pagpagente: Ad uwan, esaldengyu way da i umattay ah wangwang te assekà. Ammuyu way wadada hen tapen babléy ad lagud way da mangusal antoy danum. Baén-ayu yanggay ah da dalanén antoy danum, kaman an dàyu way babléy way nanguhun, dàyu ahto ad Gawa, Alyawan, Longhad, Tuduy ya amin way babléy way nametdaya. Adipay no a-attayanyu hen wangwang anda alug-ug, ka-ase hen annaday babléy way nandél-ém, te dada inumun, iyaméh ya esoblak hen attayyu?

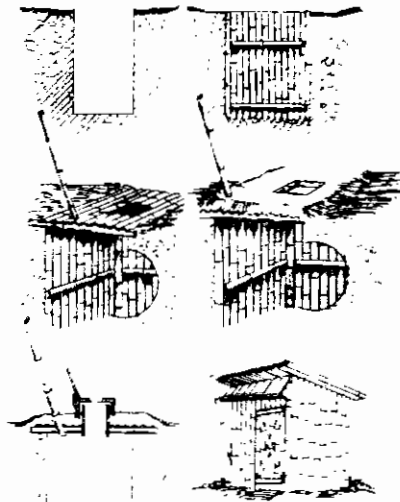
Ilanyungén, baén yanggay hen bummabléy ad lagud hen da madaksan, te no mag wangwang ya alug-ug hen a-attayantaaw, heno man way manlooh yag ummattay, ulay agé hea wat mabalin da-an dol-op ad lagud ya dam agé edol-op hen attay hen ihay tagu way nanlooh ad daya way ummattay. Wat no dàyu ngay hen da mangin-ulah hen assekà, ay ammay hamhamàyu? Antodapay ungunga agé, ah wangwang hen i-iggawanda way dan abboabbong. No mamenghan andag da inumun hen danum no man-ab-abbongda. Adi pay ulay

attayén da inumun hen a-anàyu way dan ab-abbong? Apay hen iBaliwén wat panyawénda paat hen umattay hen danum? Ditaaw ngay? Wada eman hen mamenghan way no nàwawtaaw way télén, antaaw mag mantowad hen wangwang ono alug-ugén umminumtaaw. Wat yaha hen esaldengyu way da i umattay ah alug-ug anda wangwang.

Attongal: Nokay hen umattayanni ngalud no mepawa amin hen alug-ug anda wangwang?

Pagpagente: Omamma-ayu ah kadilyasyu.

Attongal: Da ampay manbangtet hen kadilyas wat hiyan adini manlaydan.



Pagpagente: Oo, dan bangtet tot-owa hen kadilyas ngém wada hen lumidyuna. Danglényu. Adin

bangtet hen kadilyas no da talwan ah dapol. Hen ammaanyu wat mamegwa ono mametlo way talwanyu hen ihay duminggu. Aditaaw da làwan hen dapol wat maid koma lasontaaw way adin layad hen kadilyas. Dataaw kay dillu op-opon hen dapol ah ammungutaaw, wat no maop-opto, aditaaw da etapal ah apidang ta ah kadilyas hen mentaplan. Mabalin agé hen petolyu. No iwàwà hen hentansan, alanato ihay hélag anat omagub. Masapol wat matatangban agé hen kadilyas ta adida pàtapàtan hen lalégén enetdàda ah anéntaaw.

**Attongal:** Nongay baén kadilyas hen ammaani ta an-ani da umattay ah po-od ono apidang ta anén babuy?

**Pagpagente:** Laweng mampay hen apidang ono po-od ah dataaw umattayan, te maid sinilastaaw, wat no gatenantaaw hen attay yag waday akettoy ah nàgéd hen dapantaaw, engwan hen etlog di olangto yag hinénggép ah adaltaaw.

Hen iha agé, da tomayap hen tapokén émméy hen anéntaaw. Adi pay andi attay way ginatenantaaw niyagyag hen dit-al, te maid mampay sinelastaaw, yag no émméy hen dataaw anén, nokay hen ma-ammaan nò? Saket-a. Hen ungunga agé, dadan kayakayapkap hen dit-al, wat

no andag adin buluwén nanganda, enanda agé hen andi tapok way enelpom ah dala way na-attayan. Hen lesoltana? Saket agé. Ono hen lalég way dan attoatton, no penom-at hen dit-al way nayagyagan hen tapok way ginatenam, yag tendàna hen anéntaaw, nokay agé hen lesoltana? Saket dillu.

Attongal: Ay anggay hen attay ah apidang ah da maka-al-an ah olang?

Pagpagente: Baén yanggay hen attay ah apidang, te ulay hen dataaw inumun wat mabalin maka-al-an ah saket ya olang, kaskasen no dada ampay attayan. Wat yaha hen ulay amdan hen inwawtaaw, aditaaw mag da uminum hen kompolmi way danum.

Attongal: Baén yanggay haén hen nangattay hen danum te amin-ani way omatògong. Kaskasen ah Da-atte andi kaysan way duminggu, enapholà hiya way nangentapal hen natéy way okkon ah wangwang. Wada kay way dan émén-émén ah bigis ad uwan, yà.

Pagpagente: Oo, laweng agé tot-owaha ah da ammaan hen matéy way ahotaaw. Ilangyungén, kankanayéntaaw way masaket, kaskasen hen a-anàtaaw gapo ngata ta dataaw attayan hen wangwangtaaw ya alug-ugtaaw. Maid amin kadilyastaaw. Ya no waday matéy agé ah heno,

antaaw mag da epellapel ah wangwang. Aditaaw koma da ekaman ahto manepod ad uwan.

Yaha hen masapol way nadalos koma hen wangwangtaaw ya masapol agé way wada hen kadilyastaaw te éhéed yag mangmanghan di saket. Ta an manongad no yato hen ekattaaw way mangalwad ah adaltaaw yag nasakettaaw dillu, gasat ménatdi. No wat waday matéy ah kaman hidi, anyu an ilubù ta adiyu da etapal ah wangwang te assekà.

### **Hen Solat an Karmen**

Heay Enawdiy Karmen,

Antoyan hen solat-on hea te dengngal-o way toloda hen anàno ad uwan. Ammù hen kasasa-adyu way hen-ahawa wat no mabalin, anggay komaha ah anàyu tapno ma-ayuwanda way usto. Nakalase hen ekaman way mantepéd ah umana -an wat manpeleta no heno hen ammaan. Éméy an doktol ono ah midwife ono hen heno way nangammu an danato. Yaha wat sobaletamto ta mangammuwà no heno hen hamhamàno.

Pangoluwam,

Lita

Heay Pangoluwan way Lita,

Binasà hen solatno ya na-awatà hen laydémay alyén. Tot-owa way adini kabaelan way mangiddat hen amin way masapol antoday anàni ngém ammag adi omabun ah ahawà no ekat-owén tepédénni way man-anà. Te hen lasonna, pegpega kay ano ya nagidahda wat manliw-asta dillu. Hen iha agé, maid natéy ah iBalangao gapo ah henaang wat pakay lawa tepédén di ganàno. Danatto hen lason-o way adi manepéd ah umana-à.

Enawdim,

Karmen

Enawdi way Karmen,

Tot-owa way magidah hen anà wat manliw-asta dillu. Ngém no ngay ingganah éméydah hempolo ya duwa hen anàyu ya an-at maméppég, te ay nalakay-a lawaanna? Manowat te ekak-aligatan wat manganda dillu, ngém ay anggay yanggay hen senol-at ah masapolda. No dumanakkalda, inda met man-uswila. Wat nokagé hen da éméy manòmón ya heno hen da mètob-ok ah ibayadda nò. Te ad uwan wahdiyén da omapés ah uswila. Ya nangina hen bayad ya hen aminay da malàwan. Wat tàén dillu hen annay tolo way anàyu wat adita makatal-on. Manowat hen senol-at te wada ménat, ngém hen ngay lumbongda, issada ya

iyuswilada ya hen amin way masapolda. Dual mét hen masapol iddat hen dinàda-al hen anàda inggana ah dumanakkalda ya omahawada.

Pangoluwam,

Lita

Pangoluwan way Lita,

Hen iha agé way adî manlaydan way manepéd hen umana-à, te dual hen dada haphapetén way umiddat ano ah saket hen pollat ya agah. Hen iha agé, ongohà hen antoy tolo yanggay, te ammoh tetendàno paatat matagu amin danato. No ngay lawa waday masaket an dida ya natéy ono an ma-aksidente. Adi pay maid mehàba. Hen iha pay, laydê way ma-agwaan koma hen annay ihay lalae ta wada kagéy mangala ah ngadan ya waday tomolong, ya nongay nagasgasat hen da-an miyanà. Danatto hen nasken way lason-o wat innà peet dillu manpapollat.

Enawdim,

Karmen

Heyay Enawdi way Karmen,

Enawat-o hen anongoh hen solatno yag nataptapyan hen lasonno way adi manepéd hen umana-am. Danglém ta songbatà amin danadi.

Hen tatagu ay dillu, dual di kapotda ngém no mamenghan miid katot-owana. Antoday da mausal

way manepéd ah umana-an, nan-alaeng way tatagu hen nangamma an danato. Enammaanda gapo ah layadda way tomolong an ditaaw. Kaskasen an ditaaw way maid mabalinna way manal-on ya mangenpauswila hen dual way anà.



Nanbinébinéb-én hen da mausal way manepéd ah umana-an wat no empadasno ay hen iha ta adi mibagay an hea, sokatam ah tapena, wat wada ménat hen mibagay ah adalno. Adi ammag empadas ay hen iha ta laweng yag nadismayataat.

Adi agé gapo hen alen hen tatagu yag émégýatta way mangenpadas. Ammag da dangdanglén hen aleda te ammoh ay tolonganda-a lawa way manal-on ah anàno? Adi met, te ulay no da-a manligligat wat anda-a kay ammag da il-ilan.

Ammutaaw met agé way dual di da manakolong. Baéndi ah da idawat, ngém adi inila hen iyatéy way tagu. Laydê way matattagua pay koma, isonga danglém hen tugun-o. Adí laydén way mahapa-a way matéy gapo hen dam umana-a-ana-an.

No mepanggép ay hen matéyan hen ungunga, an anggay a no an ma-aksidente ya natéy. An ngata yadi hen gasatna. Mepanggép ah saket, sigulu ma-ayuananda te anda tolo. Ya no mansaketda, kabaelan way mangempa-agah an dida.

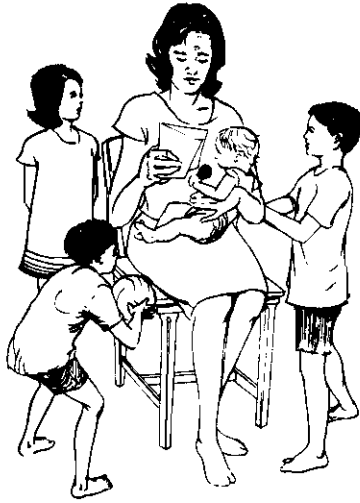
Annay ekatnowén ammay paat no ma-agwaan hen lalae, pasag ay agé a. Éléгна hen annay iha wat tomolong an amana te anda duwa hen annaday sosnodna way bubae. Adi agé ekatén nagasat hen iggay miyanà. Ay inilam paat no nagasat? No ngay ah pagbaludanat hen mantongpalana. Adi mét agé inila no an dillug ih-ihà-an hen iddatnah lalae way anàno. No ngay umana-a ta bubae dillu. Ammay a non an tetendà ta umanàta ya lalae tot-owa.

Anggayha ah ibagà, wat sapay koma ta manhamhamà-a ta omabun-a way manepéd way umanà.

Pangoluwam,

Lita

## Hen Solat an Yugyuga



Enawdi way Yugyuga,

Dengngal-o way manpanyaw-a anogu ad uwan. Ekat-owat agé nog anggay komadi, te opatda hen ungunga. Ammù way anggay hen kapot anda usot hen ibayu an dàyu mepanggép hen mantepéd ah umana-anén an-ayug adi éméy an doktola way mansaludsud. No yaton lasonyu, ekatyu koma ah hamhamàyuwén yasakay ta dan us-usothay tataguwénna. Ay ammay yag dada-a tolongan way manal-on an da mangayuwan ah a-anàno ta dam dangdanglén hen kapotda? Yasakay. Ekat agé inamén ah ahawam ano, wadan aket way sigsiguluna. Dana ano alyén way mangaliyén, Ay adiyà paat makatal-on ah a-anào? O, a makatal-on-ayu te ma-agud-ayu,

ngém annay enagudyu, matal-onana, ma-agahana, mapauswilana ya malàwana hen amin way masapol hen a-anàyu no wadada way kamana? Adina ménat, te ad Balangaoénto, netotoppò wat tàén dillu omen-enalgaw-ayu an da lomablaiayu way man-amma, adina dillu élég. Ya hen iha, no kagé hen tempom way da i mètob-ok ah masapolda no manhahàleah utteng ah tenawén? Wat yaha hen tàén no ma-agud-ayu, ham-ényu way adina élég hen enagudyu ah mangindat an da mangingpa-adal hen a-anàyu no wadaday kamana.

Ad uwan nambalew hen ag-agaw. Ad namenghan no waday isna, élégnadi. Adina élég hen isna ah managu hen ihay onga. Te ad uwan masapol hen tagu hen agah, sabun, lumbong, kendi anda saldinas no hen-a-algawan. Omapésda agé ah uswila dillu, wat masapolda hen bayad, papel, notbok, bolpen anda pensél. Ay komana kay di enlàwam ah agah nog malamongda hen ungunga way man-atong yag miid paat hamham-ém ah ibayadno, nokay hen ekamanno nò? Ngem no aket koma hen ungunga ta manghan hen pah-ewno, wadan lugalno way mètob-ok ah agahda, lumbongda ya masapolda pay ah uswila-an. Issat hen ekatén adi omapés hen ongah uswila, te amin way ungunga ad uwan wat laydénday man-uswila. Ianyu

antoday ummanà ah hen op-at ono hen totlo. Ad uwan way lummiw-asda, wada hen lugalda way da mèlabbu ah usalén a -anàda, wat no ekat hen ongaén etot-oloyna way man-uswila, mabalin-a te nawaya da amana an inana way mèlabbu.

Wat yadi, Yugyuga, hen no umanà ad uwan, ham-ém ta éméy-an doktola way mansaludsud no nokay hen ammaam.

Haén,

Agis

Pangolowà way Agis,

Tottowa way adi anggay hen kapot anda usot hen tagu yag adi limitaduwén di anà. Ngém wada hen naskén way lason-o.

Ditaaw way iBalangao, masapoltaaw hen mangila an ditaaw no malakaytaaw. Mag-ay ta ihà-an hen anàno yag miid hamhamàna way onga, duud ngalud hen minyapetan? Waman no waday nagapeh ah ungunga, wadan mangenpiliyam ah ammay ah tùduwam.

O a adina tot-owa élég hen kenama-agudni ah mangindat hen aminay masapol hen ungunga, ngém pegpega ya dummanakkalda wat egadda. Dakal ad Sayangan ah inda mèlabbuwan mannégayana yag ginumhadda. Miid ngata paat natéy mepoon ah

henaang wat béhalna wat mataguda non anat ah ligat di maid.

Haén,

Yugyuga

Enawdiy Yugyuga,

Ay anno paat mag haham-én hen malakayam? Ay tetendàno paat wat pahigda tongok hen annay opatay anàno? Ya no da-a umana-anà, ay tetendàno agé paat way naham-anda. No ngay anda dillug pahig tongok hen annay da-an miyanà.

Adim ngata laydén way manpap-aligatda hen a-anàno kaman an hea way egad igubgubno hen limam hen lota ya an-at élég homongal. Inha kay wat dam epauswila hen annaday ungunga. Apésnoha ah un-unnina koma hen biyagda no heay dàda-alna. No anday dual hen ungunga, adim mapauswila dida agé te awni wat mantongawém dida yag ah awni ta dummanakkalda. mabiinanda way man-uswila yag hen manbanbanaganda, anda agég polestas way padongno. Waman no andag tolo ono opat hen ungunga, wadan wayada way man-uswila te miid etongawda. Padongna agé an dàyu way dàda-alda. Mawayaan-ayu wat waday lugalyu way mèlabbu ah masapolda way man-uswila. Ka-aseda hen ungunga no andag adin uswila. te ad uwan, ulay lawa hen

mankamenelowén masapol paat waday ammuna way manbasa ya manlesta.

Dual hen da manakolong mepanggép hen kasasa-adtaaw ahto way adi ummat hen dataaw issa. No dataaw umana-anà, dataaw komapsokapsot. Yag no dataaw umana-anà ta data komapsokapsot, ah awni ekattaawén nalawengtaaw. No nalawengtaaw ta nadagayan ah saket, natéytaaaw, wat nokay hen mangila hen andiday tapena nò? Hen kadualan way dataaw matéyan, mepanggép ah kenakapsot gapo ah tenawén way umanàtaaw.

Adim agé da ek-ekaté, egadda hen ungunga wat anapénda hen masapolda. Baén kasole hen anàno way egad hiya wat i man-anap ah anéna. Metatappea dillu way mangí-ila an dida ingganah élégda way omanggay. Ulay pay omanggayda no omahawada wat metatappeta dillu, kaskasen no andag tokal ono tongok way ungunga. Wat yahan hamham-ém ta adida esongsongbat hen egadda no dumanakkalda.

Haén,

Agis

Pangolowan way Agis,

Nantagépbal-ani way hen-ahawa mepanggép antoday ensos-olatno an dani wat omabunà ménat. Ngém egadna iyà ilan ah doktola no iyanào antoy

dinédeghén-o. Hen na-awisan ahawà te adina tot-owa iyabun, hen mangalyaén, ay waday dual ah payawnoh epaghédno hen ungunga?

Hen iha pay way ommabunana hen antoy kasasa-ad-o no umana-à. Daà nalaweng hen amin way dà ninyana-an hen antoday ungunga. Hen ekatna, ulay no adini tepédén hen man-ana-anni, iyaw-awnini ano, mannégayana yag ommammay hen ataguwà. Ngém no haén, anggaydi koma ta anongohnato.

Haén,

Yugyuga

### Hen Usal hen Dilu

No hélag hen Bakokaw, Dawéy ya Dadtà, yato hen dadan elàwan ah dilu. Ay ammuyu peet way dual hen miyagahan hen dilu? Wadan binasani mepanggép hen kausalan hen dilu. Didato hen maetolongna.



Hen dilu dual hen bitamina gapo ah nanhenahenambàta way sabsabong di kamulamula hen na-al-ana. Gumiginnang ah potò hen dilu wat ulay dualén way mangissa ono manginum.

Ammay hen dilu ah epainum no mattobal hen onga. Mabalín iyahlangto hen sosoda way gatas no mattobal. Éléгна hen kagudwa ono ihay koddala way dilu ah iyahlangno hen gatasna. No kommak-aya, mabalín pahigém way mangenpainum.

Dual an ditaaw hen da minyagah hen dilu ah liyéh. Ammayto. Ngém am-ammay pay no iyahlang hen dilu hen danum hen kalamansi, attabang, pehò ono lubban wat napegpegsa ano. No hen koddalay kalamansi. iyahlangno hen opat way koddala way dilu, annawat epaluwag yag akkeakketém way manginum. Malpasda hen kagudwan di ihay ulasén ininumno way aket. No ma-amin kasen-a omamma, inggana maka-an hen liyéhno.

No mapopoglan hen angalno ah angéd, mabalín iyagahno ano hen alaban iyokan. No waday alaban di iyokan, hiya hen hétaém wat etogwangna hen angalno. Éléгна hen malpas di ihay ulasén, manhétà-a ingganah maka-an.

No waday liyumam, no mamenghan, mabalín ano hen dilu ah usalém way mangagah. Uminum-a ah

henkoddala way dilu no mangan-a. Adina agahan hen liyumam ngém umun-unnina ano hen sigabna.

Wadan tapena way da mabab-allagu no masséyda. No laydéna way malet di héyép, uminumtah henkoddala way dilu antaat émbég.

Mabalin agé usalén hen dilu no ma-atongonta. Alan hen dilu yag empalid hen ma-atongan ta adi mabbidong ya éggéh ah mapelatan agé.

No nabéssak hen onga, addan ah kagudwan di koddala way dilu ta anat masséy. Yatoyato hen ammaam ta no omeng-engha annowat adi addan, mannégayana yag naliwliw-ana way mangisso hen ébbégna.

Mangdat hen dilu ah olhe ano. Ammayto pala hen ungunga way dan innainnango ono ungunga way da mèab-abbà. Ulay agé an ditaaw way mannalon wat ammay hen dilu ta waday olhe way man-ammah payaw.

Danatto hen usal hen dilu wat aditaaw peet da ah-ahngaan hen laona te dual hen etolongna. Ya dàyu way manaolhe adiyu da ahngaan way manpanag ah iyokan te anna peet dual kausalana.

## Hen Datang

Dual an ditaaw ahtod Balangao hen dan saket ah datang, wat omenpakapsot way télén. No ammag maid tomalén ah agah ta da gînégînéén yag waday miyakel ah tapen di saket, iyatéy te nakapsot way télén. Ya dual an ditaaw way namadas hen datang. Waday pay-a hen ihay kalasen di datang way oma-annignaat iyatéy te éméy ah utak hen ulu.

Nokay hen da mangal-an ah datang? Gapo ta adi maila, ekattaawén danum way da inumun no éméyta hen lugal way kawad-an hen datang ono ekattaawén hen dan amhan hen init-init hen da mangal-an ah datang. Ngém baén angkay tot-owa. Yato: Wada hen ihay kalase way tomog way da omenyaton ah saket way datang no bongngat. Nokay hen énnéna? No bengngatna hen tagu way da madatngan, isopona hen dalana way kawad-an hen saket, wat no bongngat ah tapena, ma-addanda agé ah saket way datang. Dual met hen dataaw tappetén ah adal way tomog wat wada hen dala. Baén ah tomog hen nindalahdi te inisopnadi hen tagu way bengngatna. Dala angkay hen da gumana-an hen saket way datang, wat tàén ihà-an way tomog hen binumngat, dumual ah dala hen saket yag enpagah.

Wada hen éhay kalasey datang way aditaaw ménat ekatén datang. Tàén manghanto way datang, datang dillu way maid kasen agahna no adi hen agah di datang.



Ammag laweng hen man-i-iwiyen way maid pèhé di adal.



Kaman paat naungal, tàén maid unay enammaan.



Dan podpodot di adal.



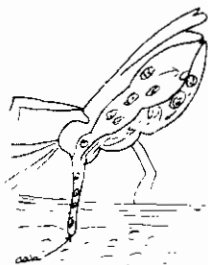
Masmaskaw way epagah ono adi.

Hen ammaan ta adita paat mabngat ah tomog, masapol manmosgitelota no masséyta. Mag-ay ta antan baat hen lugal way kawad-an hen datang, omentatàentah mosgitelo ya tàluban di adal no masséy ta adidita bangtén ah tomog.

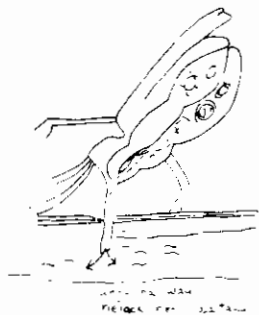
Yato hen malpowan hen datang:



Dadita bangtén hen lamok ono mosgito. Mag-ay ta talpo-on hen mosgito, wada eman hen dala. Ay ekatyuwén dalan andi mosgotodi? Baén man te dalam!

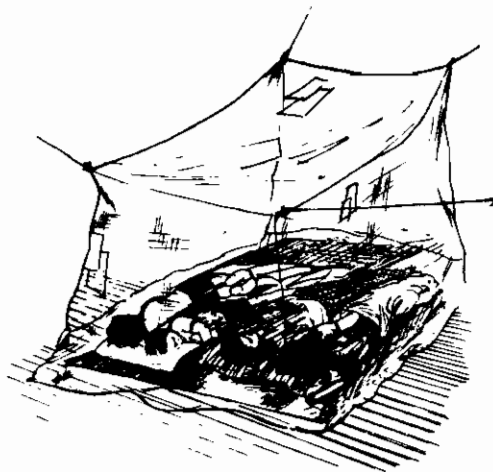


Maid kasen malpowan hen datang no adi yanggay hen bangtén hen éhay kalasey mosgito. Bangténdita yag senopsopna hen dala way epéyna ah potona.



Angkay dana sopsopon hen dala, wadaat agé hen kaman angewna way éméy melaok hen dalataaw. Hen hiyadiy angewna, yadi hen iggaw hen andi saket way datang. Melaok hen dalataaw hen andi saket, wat ilugi hen saket way datang.

Mamab-én hen datang te sigab di ulu ya hen hibhib-atén hen tongal, ya pétang hen adal, manpagah no hen-algawan; makainuinum ah danum ya amdan hen lengat. Ngém no hen-algawan agé, adita manpagah ya an dan sigsigab hen ulu ya hen tongal.



Hen datang way éméy ah ulu, mab-én agé te amdan hen sigab hen ulu, mamasséy ya matayawtaw.

Elasintaaw ménat hen andi napegsa way datang.



Mampodot di adalén, maka-an hen podotén kasen agé mam-podot.

Kaman paat da maléna way mansaketta.



Dan sigasigab hen ulu ya hen adal, ya hen nanhibhib-atan hen tongal. Umat agé hen awà.



Amdan hen podot way ammag data lomengalengat;



yag; antaat mampapayagpag ah sokaw.

Hen da mabnun way danum hen laylaydén hen tomog way inggawan wat no waday nabnun ah nehag-én hen baléy, gab-unén ono eguswang ta maid dada iggawan.

Gubélnotaaw koma hen mamumba amin hen da inggawan hen tomog ngém antoy babléytaa maid namnaméén ah i mamumba te maid talak wat egadtaa way menlumidyu, ta maid tomog ah bongngat way da umindat ah saket way datang.

Wada hen DDT way agah, péditéna hen tomog ngém an malàwan. No wada-a way makabael lomaoa ta ibumbaam.

### Liyéh



Ditaaw way iBalangao, ulay no na-angédtaa ya dataaw manliyéh, dataawat homepot. Ommengha hen andi wadan ditaaw way didana. Aditaawat ammu way

ulay no angéd yanggay hen luginaat manbalin ah aggaégyat way saket no mabaybay-an, ya omales agé ah tapena. Tapno adi man-al-alles hen yato way saket, upon hen tapà ya angal no manliyéhta ya no homàteta. Adi koma agé dan banbanhan hen koddala no manganta.

Hen ka-ammayan way ammaan, inta manpa-agah no annaat da ilugi. Didato agé hen mabalin ammaan no datan liyéh:

Masapol mantongawta ya adita dan ga-aga-ay. Adi ekatén ta agayana hen ammaan te kaskasen no iyam-amédna ya maidat téban di aga-agaya. Kaskasen no mamàpatta wat iyam-amédna hen liyéh yag masapol eman hen dakal way pelak.

Masapol penapodot hen iyaméh ta adita maskaw te komaskasen di liyéh.

No madhém hen tempon masséyan, alan hen “biks” ya enkapokapo ah bagang, balo-ong ya ah édég ya ah angal. No baén ay di ah ammaan, talwan hen duyug ah da lumuwag way danum ya tenalwan ah “biks.” Manlekkomotta ya anat iyangngés way manbùbuoh yag enlekkomot dillu agé hen andi duyug way natalwan ah “biks” way dan longahaw, wat hen andi longahawna éméy ah bagangno.

Hen liyéh wat laydéna hen dual way alinu.

Tomolong hen alinu way manga-an hen liyé. No annaat da ilugi, padasén way mangamma annato: Umala-a ah ihay koddala way danum di kabulaw, kalamansi, genggenge ono dalayaje. Laokam ah aket way dilu. Paluwagém ya no mabo-on epainumno di aket. Ya no malpas agé di kagudwan di ulas, epainumno agé. Yadiyadi inggana ah mamin te hen angéd wat masapolna hen duadual way alinu.

Duadualén way uminum. Manganta ah dual way alinu way bunga. Adita dan épaépat ta adita maskaw.

No adi pay dillu guminang, inta umala ah agah. Adi da iyawniawni ta adi komaskasen.

### Oto ya Toma

No dual di oto, antag dan gùnogùnót. Gumùib di ulu ah da ot-o-ot-otan. No ammag da ot-o-ot-otan, dumala ono mabungolan ya léména hen ulu, kabbiléyana hen buè ya man-apot di honghongna. Hen oto, sosoponda hen tapen di dala. Am-améd no amdan, ammoh laso di anay-ay danadi. No nappég-ayu ah oto, ditato hen ammaanyu.

1. Enag-agaw way allégan. Sekpalan ah lana no waday lana ya hinugud. Ammay no waday nahédhéd way télén ah hugud ta ulay iletén metape. No enag-agaw way da huguhugudun ta

ammag da madawat hen dan poe wat ammag ma-anonot.

2. No ay maid da am-ammaan, antan ek-ekoto. Kaskasen d`ayu way ungunga. Adita omad-adi no ek-ekotowan dita ta maka-an di oto.
3. Adita miya-alligid hen naotowan, te nalakada way man-aton hen oto.
4. Padasén way mamatolyu hen buù. No malpas di duway ulas, anat allégan ah sabun ya ulaulahan. Adi da ammaanto hen ungunga.
5. Wada hen agah di oto way malàwan ngém ammag as-asiyan agé hen angtégna, isonga dual hen adin layad, ngém anohan kagé no laydén way maka-an di oto.

Hen toma agé wat bumaléy hen lumbong ya uloh way maid inilanah danum ya sabun. Malmu hen toma no adi soksokatan hen lumbong ya adi agé sobsoblakan ulay no nalagtan way télén.

No ammag amdan di toma, alan hen andi uloh ya lumbong way natom-an ya empaluwag ono an polenséén ta matéyda hen toma. Ngém tàén dillu ammaandi, no inggana agé ah tawén ya anat soblakan, wat malmuda dillu hen toma te hen kenados dillu hen manga-an an danadi.

## **Kolennat ono Kamolas**

No waday makkolennat, aditaaw paat am-amhén hiya ulay no ammag napap-alétan. Hen ekattaaw, no amhén hen nakkolennat wat lomnàda hen kolennatna yag natéy. Baén peetdi te no komapsot ay hen onga matapyan hen saketna, yadi hen iyatéyna. Adalényuto way ma-ammaan no makkolennatta:

Adita manggégga-ay. Man-améhta yanggay ah baléy ya penapodot hen iyaméh. Laweng way télén no ah wangwang hen man-amham te mayawyawanta ya maskawta, kaskasen te datan podot wat mihum-un hen aggaégyat way saket.

Man-é-énnéhta ta helang te kagulan hen mata hen init no nakkolennatta wat komapsot hen mata. Yag ay mambangdém hen ilan hen onga no looh mabbulag? Yato hen dual di da mabbulag ah ungunga. Isonga antag manhehelang ingganah meopada hen kolennat.

Adi ekatén maid agah di kolennat te naligat way télén no makkolennatta ya adita uminum ah agah. Basta koma no inila way nakkolennatta, intaat ummala ah sulba ono aspirin lawa. Hen didatoy agah, tomolong tapno adi matapyan ah sabali way saket andi kolennat way yadi hen mamdit hen onga. Isonga haham-én ta no nakkolennat di anà, intaat ummala ah agah way sulba

ono aspirin te masasapol uminumta ah agah no nakkolennatta.

Hen saket way kolennat, nalaka ah man-aton, kaskasen no usalém hen inusal andi nakkolennat. Ma-ala hen yato way saket hen angédna, toppana ya inìna ono luwana. Wat no waday ihah onga ah dan saket, mat-én koma hen inggawana ingganah maka-an hen saketna ta adi man-aton ah tapena. Amin way enangédana, linuwana ya tenoppana wat mepaluwagda koma ya andaat kasen mausal.

No yato hen ma-ammaan adita ménat mihunhunig way himbabalyan way makkolennat.

### Olang

Ah Pedro ammag dan ga-aga-ay. Da éméy amin manhollohollò ah apidang, wat ulay attayén dana lammo-on. Da agén oppo-oppo-op hen dapol hen battaw ya du-ulun. No mappég way dan aya-ayam, hinénggép kay ah baléyén émméy hommongal, ulay no ammag dapodapol hen limana.

Angkay nalooh di kamanay ag-agaw, da maulat ah Pedro. Da dumakal hen potona ya da sumigasigab. Hemhemmada way mamolga an Pedro, yag angkay tot-owa penolgada way umattay yag ammag magén nabobohheboh hen olang way bùnag.

Nokay hen nangal-an Pedro ah olangna? Dan oppo-oppo-op hen dapol yag ammag adin bulu ya da mangan. Hen attay di babuy anda aho, wada hen etlog di olang. Andi etlog way niyahlang hen dapol, ulay no kamanay bulan wat adi matéy. Wat no netape hen da anén Pedro, éméy ah potona ya anat manpoe.

Ulay agé manbulubuluta wat wadada dillu hen nesosokep hen ò-olong no anandu hen ò-olong. Yato hen kadualan way mangal-antaaw ah olang, isonga unnina eman no usalén hen koddala no manganta.

Angkay nanpoe hen andiday etlog hen olang, dummanakkalda ya dummualda, isonga dummakal agé hen poton Pedro ya da sumigasigab. Dual hen anén danatto way olang. Andag da dawatén hen da anén Pedro way éméy koma ah adalna. Dida hen da mangala hen bitamin way malpo hen da issan Pedro, isonga komapsot ah Pedro.

Ulay hen dapol wat wadada hen etlog di olang way nalpon attay hen babuy. Isonga ammay no mekalongda hen babuy ta adida iwa-at hen attay, te no etayap hen angin hen dapol ta ibùbuhtaaw wat maolanganta.

Wadan ihay kalase way olang way no gategatenan hen attay wat andiday etlog olang, kaskasen no waday sugat hen he-e, engwadadi. Metnodda hen dala yag émméyda ah poto yag nanpoeda.

Nokayda ngalud hen ammaan ta adita maolangan?

1. Masapol manbuluta unna ya antaat mangan. Sabunan hen lima ya dalosan hen ò-olang. Ilan agé ta popolhan hen ò-olang ta maid mesokepan di lugit.
2. Ekolong hen babuy ta adida iwa-at hen attay. Dida hen aho anda babuy hen dual ah da manginwa-at ah olang, isonga ammay no mekolongda.
3. Kadilyas, koma hen umattayan ta maid én-énnén hen aho anda manò way mangan ah attay, ya ta ah kadilyas hen ayan hen etlog di olang. Adida maolangan hen aho anda babuy ya adida iwa-at hen olang.
4. Ilan ta adi kap-én hen lalég hen da anén, te no kap-éna ekpana hen attay way tendàna ah dala way wada hen etlog di olang. Ulay ammag hen-emad hen manda-ana wat mekpaat hen etlog di olang, yag no anéntaaw, enantaaw eman hen etlog di olang way mampoe ah potó.
5. Inumun yanggay hen danum way innila way da mainum, te ulay hen danum, no nalugit, wat wada hen etlog di olang.
6. Masapol sabunan hen lima no malpasta way umattay. Adita ammag dan sol-at ono

man-ablaw no da-anta manbulu ya da-an  
sabunan di lima.

7. No mabalin koma mansinelasta way éméy ah  
apidang ta ulay no gatenan hen attay, baén hen  
he-em hen mangaten.

### Lolak

Hen lolak dual hen lugina. Madanman di inga no  
amdan di podot hen adal. No mamenghan kaman agé  
ahawan di tapen di saket hen lolak, isonga adi  
baybay-an hen heno way saket te ammoh man-uliyém  
hen ingan hen onga no looh madadael? Danato hen  
ammaan no malolakanta:

Ammay no waday “agwa” ta hiya hen mangulah.  
No iggadi wat kaman lumuwag wat ulahana hen inga.  
No maid di yag laydén way manalos, umalata ah kapés,  
poledéhén ta ma-an-andu ya anat idalos ah inga.

No annaat da ilugi, padasényuto: Omahinta ah  
aket ah nepaluwag way danum ta no téménéng, da  
epatedtedted ah inga. Mabalin ammaanto no bigbigat  
ya madhém.

Inta manpadoktol. Umalata ah agah. Umalata ah  
sulba ya tapen di agah. Adi da baybay-an. Wada hen  
agah di lolak way malàwan ah nangina way an

mepatedted ah inga. Nanginadi ngém ulay ya penla - an te kaskasen no anta an mattolang wat ay man - uliyém?



### No Mabayongbongan hen Angal

Ah Ana, dan uswila. Hen-algawan dan kela yag ena-ammongan hen ibana way uswila. Émméy ah Mistala way i mangila. Daat pe-et dumala hen angal Ana. Danatto hen enammaana an Ana. Empagadangna ah Ana way nangempatùdu. Ummala ah papel, annaat kopenén yag enloabna hen nanguhun way hubil ya entatalmédna hen pitdal-ém paat hen angal.

Yadig empatna hen gamet hen ténéng way danum ya annaat idê-édê-ép hen etong, apeng ya tangéd Ana. Imbagana agé way ah tapà Ana hen manbùbuohana ta

baén ah angalna. Imbagana agé ta adina dan kotekote ya adi da homangéd.

Danatto hen tapena way mabalin ammaan, way ekat Mistala :

1. Holatén hen angal ah gamet. No adi pay dillu matdù hen dala, pedhelén hen angal hen unig di lemay minutos.
2. Laweng hen anta émbég te dual hen dala way ùmunun. Wat no onga hen mangammaan ahdi wat ammag mahdà.

Pakay ta dumala hen angal Ana? way ekat andiday ibana. Ekat Mistala én, Dummala hen angalna te amdan pe-et hen podotna. Nalaka agé ah dumala hen angal no kolang hen bitamin way da éméy ah adal. No mamenghan, dumala agé no da wéwéwéwékén hen angal ya dumala agé no ammag man-epegsa way homangéd. Danatto hen dumaddama ah dumal-an di angal.

**Paraan kung Paano Mapapaunlad  
ang ating Pamumuhay**

## **Kung Naglilihi Tayo**

**Marta:** Bakit masyado kang payat, Benita?

**Benita:** Ako ay naglilihi.

**Marta:** Ilang buwan ka nang naglilihi?

**Benita:** Ikatlo ang buwang ito.

**Marta:** Hindi ka ba kumakain?

**Benita:** Hindi nga dahil masama ang lasa ko sa pagkain. Tinitii ko na lamang.

**Marta:** Hindi lang kanin ang puwedeng makain. Hindi sapat ito. Totoo nga't kailangan natin ang kanin pero hindi iyan ang pinakamahalaga. Maghanap kang ibang kapalit.

**Benita:** Saan makukuha ang mga iyan? Ikaw ba ay mayaman para puwede mong bilhin ang lahat ng gusto mo?

**Marta:** Ayan nga ang kabutihan ng may tanim na kamote, gabi at saka iba pang gulay para may kapalit sa mga pagkaing masama ang lasa. Kailangan din natin ang ulam para magkaroon ng bitamina. Hindi kailangang palaging nabibili, halimbawa ang ulam. Puwede kang kumuha ng suso o talbos ng kamote. Masarap ding ulam ang mga ito. Marami ang maitutulong lalo na ang talbos ng kamote.

**Benita:** Ganoon ba?

**Marta:** Pakinggan mo ito. Ang nagdadalantao na katulad mo ay dalawa ang pinakakain. Ang iyong sarili at ang sanggol. Kahit hindi ka kumain ng maraming kanin kailangang dagdagan mo ang ulam. Dahil sa simula ng una hanggang ikatlong buwan, palaging masama ang pakiramdam at dahil dito kinakailangan ang bitamina. Kung walang ulam, magtiis na bumili ng masarap na pagkain para lumakas ang bata sa tiyan. Kailangang magulam ka ng gulay, karne, manok at itlog. Gawin natin ito alang-alang sa sanggol. Huwag mong hintaying malapit kang manganak bago kumain ng bitamina. Huwag mong pabayaang ang iyong sarili dahil hindi ikaw lamang ang kawawa kundi pati ang sanggol. Kung iba't ibang klase ang kinakain ng ina, malakas ang bata paglabas niya at husto ang pag-iisip. Matitiyak na matalino siya kung mag-aaral. Kung maaari din sana ay kailangang uminom ng bitamina para may katulong ang katawan mo. Lalo na kung kulang ng bitamina ang kinakain mong ulam.

**Benita:** Tataba raw ang sanggol sa tiyan kapag uminom ng bitamina at mahirap ilabas ang sanggol.

**Marta:** Iyan ang sinasabi nila pero hindi totoo. Hindi

ang bitamina ang nagpapalaki ng sanggol. Ang kinakain natin na maraming kanin ang nagpapatapa ng sanggol. Ang bitamina ay nagpapalakas lamang ng sanggol kaya kailangang marami ang inumin at mag-ulam nang marami kahit kumain nang kaunting kanin. Iyan at magtiyaga ka. Kahit masama ay pilitin mong kumain at saka maghanap ng ulam para magkaroon ka ng ganang kumain. Dahil kung hindi mo pipilitin, magkakaroon ka ng ulser at paglabas ng bata mahina at sakitin.

Benita: Ganoon ba? Akala ko'y walang anuman ang hindi kumain dahil sa pagsusuka. Salamat sa payo mo.

Marta: Diyan ka na. Aalis na ako at inaasahan kong mabuti ang panganganak mo. Sana'y maging malusog siya paglabas.

Mahal kong Benita,

Nasiyahan ako noong ibalita ng ating ina na may asawa ka na. Lalo akong nasiyahan noong nabalitaan kong nagdadalang-tao ka. Gusto kitang payuhan tungkol sa iyong pagdadalang-tao.

Sinabi ni nanay na dahil wala kang ganang kumain ay nabahala ka. Huwag mo sanang gawin 'yan. Sa loob ng tatlong buwan, ito ang panahon ng paglilihi. Pero maski ganyan, pilitin mong kumain dahil kung hindi ay

hihina ka. Alalahanin mo sana ang bata. Napag-aralan kong sa loob ng tatlong buwan, iyan ang pinakamahalaga dahil sa panahong ito ay nag-uumpisang mabuo ang utak ng bata. Kaya kung maaari huwag mong pabayaang kumain. Hindi kailangan ang maraming kakainin lalo na sa kanin basta dagdagan mo ang ulam. Puwede ring ito ang parati mong kakainin. Uminum ka rin ng bitamina para matulungan ang katawan mo. Huwag mong paniwalaan ang sinasabi ng mga tao dito na huwag kayong iinum ng bitamina dahil tataba raw ang bata. Walang katothanan ito. Kaya tumataba ang bata ay kung marami ang kanin. Kumain ka maski kaunting kanin. Pero sa gulay, bunga at iba pang ulam, damihan mo. Isaisip mong walang pagkukunang iba ang bata ng kanyang pagkain kundi ikaw lamang. Sa simula ng ikaapat na buwan tiyak na magaganahan ka na.

Tungkol sa pagsusuka mo, iyan ang pinakahuli. Pagdating ng ikaapat na buwan at nagsusuka ka pa rin, puntahan mo ang komadrona, nars, si Juami at manggagamot o iba pang may kaalaman sa gamot para tingnan niya ang tamang gamot diyan. May panlunas din ang pagsusuka at paglilihi. Kung isinusuka mo ang kinakain mo, unti-unti kang kakain at magiging tama din iyan.

Sa bahay dahil wala tayong panahon o dahil sa katamarang magpaiksamin sa komadrona o manggagamot ay nagpapabaya tayo. Pinakamahalagang magpaiksamin kapag nagdadalang-tao tayo. Hindi lahat ng pagdadalang-tao ay may masamang pakiramdam at nanghihina ang katawan. Mayroon pang ibang pagdadalang-tao na mahina ang bata sa loob. Kung ito ang mangyayari, bibigyan tayo ng manggagamot, o komadrona o ni Juami ng bitamina para lumakas tayo at gayon din ang bata. Kung minsan ang bata ay suhi. Huwag kang mag-alala dahil mayroon talagang ganyan. Pag-ikawalo o ika-siyam na buwan, tutuwid din iyan. Kapag lumalaki ang bata bumibigat din ang ulo niya at sa bandang huli matutuwid bago lalabas. Maraming nalalaman ang manggagamot na tutulong sa iyo kaya kailangang sumangguni ka.

Ang bata, kikilos kung apat na buwan. Kung gumagalaw ang bata at biglang huminto ang galaw niya puntahan mo ang manggagamot. Huwag kang mag-aksaya ng panahon dahil mapanganib ito. Kapag may lumabas na dugo pareho rin na mapanganib kaya puntahan mo rin agad ang doktor. Mapanganib ang nagdadalang-tao kapag may lalabas na dugo. Sapat itong ikamatay kung hindi hihinto ang dugo o di naman kaya'y makukunan ka. Kahit mabuhay ang bata, may ibang magiging

kulang ang pag-iisip paglabas niya dahil sa dugong lumabas. Kaya kung dinudugo ka kailangang magpahinga ka. Kung maaari huwag kang magtrabaho.

Mayroon ding ibang pagdadalang-tao na kung malapit kang manganak mamasin ang iyong mga paa at mapanganib din ito. Huwag kang kakain ng maalat. Pagtiisan mo ang walang asin na ulam dahil lalo kung hindi mo titiisin. Kailangan mo ang bitamina at maraming bunga katulad ng papaya, saging, pinya, at iba pang bungang puwedeng makain. Kapag ihinto ang asin at wala pang bisa sa pamamans ng iyong paa kailangang magpatingin ka sa manggagamot o komadrona o kay Juami at iba pang may kaalaman sa paggamot. Ang bata ay mamamatay kung ganito ang kalagayan mo.

Pagdating ng ikawalong buwan hanggang sa panganganak huwag kang yuyuko katulad ng mag-alis ng damo, mag-araro at magtanim. Kung minsan dahil sa kayuyuko ay pahalang ang bata at ito ay mapanganib dahil hindi makakalabas. Paglabas ng bata at ang kamay ang unang lumabas, makipag-ugnay agad sa eroplano para madala ka sa pagamutan kung ayaw mong mamatay.

Pagdating ng ikasiyam na buwan, kailangang lingguhan ang pagkukonsulta. Kung sabihin ng koma-

drona, o ni Juami o ang manggagamot na sa pagamutan ka manganganak, huwag kang aayaw dahil sa wala kang pera. Para ibabayad, makikita ang pera. Pero ang buhay ay hindi. Lalo ngayong una mo pa lamang na panganganak. Kung maaari sa pagamutan ka manganak. Kung hindi sa pagamutan pakitawag mo si Juami o ang nars o ang komadrona sa panganganak mo. Alam nilang tumulong sa iyo dahil pinag-aralan nila.

Ito ang tandaan mo kapatid, huwag mong pabayaan ang iyong sarili. Kailangang nasa mabuting kalagayan ka sa araw ng iyong panganganak.

Ang iyong ate,  
Polen

### **Ang Ibang Pamahiin Tungkol Sa Pagdadalang-tao**

Marami tayong paniniwala tungkol sa pagdadalang-tao. Hanggang ngayong dumating na ang sasakyan dito sa atin ay malakas din ang paniniwala natin sa mga pamahiin ng ating mga ninuno. Ito ang malakas na pinaniniwalaan natin.

Ang isang nagdadalang-tao raw ay huwag magbiyahe, lalo kung sa silangan ng Baliwen, dahil may-

roon siyang dadaanang bahay ng anito sa Mangnao. Ang anito daw sa Mangnao ay marami nang nakaing buntis. Kaya kung pipilitin ng babaing magbiyahe sa Baliwen kailangang magsukbit ng hagera sa kanyang tapis para kahit dadaan siya sa bahay ng anito sa Mangnao hindi siya maaano. Kailangan ding maglagay ng pananda sa daang iyon para maawa ang maykapal at hindi maano.

Hindi anito marahil ang dahilan ng pagsilang sa hindi panahon. Kahit ang manggagamot ay nagsasabing sa ikatlong buwan, ay mapanganib kung minsan. Kapag nagbiyahe sa Baliwen at nagsilang nang wala sa panahon hindi ang anito sa Mangnao ang kumain ng bata kundi marahil ay nahilo. Tingnan mo kung lagi kang lumalakad, maaring mapinsala ang iyong dinadala.

Ang isang pinaniniwalaan natin ay ang balloong. Sa mga taong naninirahan sa Hagi, kailangang gumawa sila ng balloong. Baboy ang dapat nilang ihandog. Kung wala silang perang pambili, ipagbili nila ang bukid para may pambili ng baboy na ihahandog. Tayo rin dito ay dapat gumawa ng balloong. Ang dalawang manok ay puede na. Ayon sa ating mga magulang ay mahalaga daw ang balloong para mabuti ang kalagayan sa panganganak.

Lalo kung iyan ang unang anak ay hindi ka mahihirapan. Ang isa ring dahilan ay para makapag-ulam ka ng karne. Pero kung iisipin ay hindi ito magandang dahilan.

Sinasabi nating kapag gagawin ang balloong ay hindi mahihirapan sa panganganak. Pero ang mga nagsipag-aral ba ay gumagawa nito? Mabuti ang panganganak nila. Hindi ba't ang mga tao ay gumagawa nito? Bakit marami pa rin ang namamatay sa panganganak. Hindi ang balloong ang dahilan ng madaling panganganak, kundi ang lakas ng katawan at kalooban. Kung mahina ang katawan ng nagdadalang-tao o kung laging may sakit, mahina ang panganganak nito, at kung walang gamot o bitamina na tumutulong sa iyo, lalong hihina at marahil ay mamamatay.

Ang isa rin ay tungkol sa gamit ng Uhib. Malakas daw ang uhib dahil kung ihilot mo ito ay hihinto ang pagdurugo. Kung sumasakit ang baywang o tiyan at hindi pa oras ng pagsilang ay maaalis ang sakit. Pero kung ihihilot ito sa tiyan ay hihinto ang pag-agos ng dugo. O kung ihilot sa baywang ay maaalis ang sakit niyan. Huwag kang aasa sa uhib kung ikaw ay duguin dahil mapanganib ito. Kailangang ihinto natin ang paniniwala sa mga ito at sa manggagamot tayo pupunta kung may ganoon. Huwag mong hintaying

maubusan ka ng dugo. Huwag mong hintaying may mangyaring madyik sa hilot. Pumunta agad sa pagamutan.

Kung minsan na sumasakit ang tiyan, ang nasa isip natin ay sumasakit ang dibdib ng bata. At kapag sumakit ang tiyan nang tuluy-tuloy tatawag tayo ng isang marunong ng deppal. May isang taga Balangao na namatay dahil matagal na sumasakit ang tiyan niya ngunit naniniwala siya sa sinasabi nilang naalis ito ng madyik. Noong dalhin siya sa pagamutan, ang sabi ng doktor ay hepatitis ang sakit at kung nadala siya kaagad sa pagamutan tiyak na nabuhay. Ngunit malakas ang paniwala ng mga tao na ganoon ang dahilan ng kanyang sakit, kaya hindi siya nadala agad sa pagamutan. Isinalaysay ko ito dahil napakamasamang mangyari ito sa ibang naniniwala nang ganito.

Kaya kayong mga magulang, huwag sana ninyong ipilit ang kaugalian ninyo noon, dahil ngayon pinag-aralan at naulinigan na ang paniniwala na iyan ay walang naitutulong sa atin. Mabuti ring pakinggan ninyo ang payo ng mga bata at paniwalaan ninyo dahil ngayon ay tumatalino ang mga anak ninyo dahil nag-aaral sila, at pinag-aralan nila ang itinuro sa kanila.

## **Alagaan ang Nanganak na Babae**

**Kawong: Dumating ka pala Nanay?**

**Ina: Oo, dahil nabalitaan kong nanganak ka kagabi.**

**Ano ang anak mo?**

**Kawong: Lalaki.**

**Ina: Mabuti, Akin na nga dito! Mabuti ba ang pakiramdam mo?**

**Kawong: Awa ng Diyos ay mabuti. Nagpunta dito ang komadrona kagabi at siya ang nagpaanak sa akin.**

**Ina: Kumain ka na ba?**

**Kawong: Tapos na ako.**

**Ina: Nag-ulam ka ba?**

**Kawong: Oo, nag-ulam ako ng oledaw na hinuli ng asawa ko. Mabuti at dumating sila kagabi.**

**Ina: Hindi pa gumagaling ang pusod ng bata ay nag-ulam ka na? Basta't hindi lalaki! Talaga naman ngayon! Wala na kayong kaugalian.**

**Kawong: Walang halaga ang mga iyon ngayon.**

**Ina: Bakit ninyo sinabing walang halaga ang mga ito ngayon? Noong nakaraang panahon noong kami ay naniniwala sa mga pamahiing iyon, walang taong hinihimatay. Tingnan ninyo ngayon, kahit kaunting uhaw, gutom, kaunting pagod ay hinihimatay na kayo. Ito ang bunga ng hindi ninyo paniniwala sa mga iyon.**

**Kawong:** Ito ba ang nakakapagpigil sa paghihimatay?

Talagang hihimatayin ka kung mahina ang iyong katawan. Pero iyan ay bunga ng uhaw. Talagang mahihilo tayo lalo kung pagod pa tayo at hindi dahil sa mga pamahiin.

**Ina:** Bahala kayo ngayon.

**Kawong:** Noong nakaraang panahon nang malakas ang tiwala ninyo sa mga pamahiin, marami rin ang nanganganak na masama ang pakiramdam dahil hindi sila nakapag-ulam hanggang hindi raw gumagaling ang pusod ng bata. Di kay tagal iyon! Ang nanganganak, Nanay, ay humihina ang katawan. Dahil mahina ang katawan kailangan niyang mag-ulam ng marami para lumakas siya. Kung ipagbawal siyang mag-ulam, lalong hihina at ano ang magiging bunga ng panghihina niyang ito? Lalong masama ang pakiramdam niya at kapag tumagal ang panghihina ng katawan, magkaka-sakit hanggang sa mamatay.

**Ina:** Ano ang dapat ulamin ng bagong-panganak para lumakas siya?

**Kawong:** Ang ulamin ng bagong panganak ay karne kung mayroon, isda at lahat ng gulay para madaling lumakas at madaling mapalitan ang dugong naalis noong nanganak siya. Kailangang

**laging nag-uulam para may susuhin ang bata. Dahil ang pinanggagalingan ng sinususo ng bata ay ang kinakain ng Nanay niya. Kaya, nanay, huwag mong paniwalaan ang dating gawa dahil sa ngayon ay walang halaga ang mga paniniwala ninyo noon. Noong nakaraang panahon marahil ay mabuti iyon dahil wala pa kayong nalalaman. Pero ngayon na nag-aaral ang mga tao, maraming natutuhan ang mga bata kaya hindi nila pinapansin ang mga ugaling iyon.**

**Ina: Surrender ako kung iyon ang nasa isip ninyo. Ang mahalaga ay nasa mabuting kalagayan kayo ngayon.**

### **Marunong ba kayong magpaligo ng Bata?**

**Paglabas ng bata, marami siyang lamad. Ano ang gagawin kung walang komadronang tutulong? Balutin ang bata ng lampin. Hindi kailangang paliguan hanggang kinabukasan. Puwede nang paliguan ng mainit na tubig. Sabunin ang ulo niya bago hugasan. Pagkatapos, punasan siya ng tuwalya para matuyo. Pagkatapos nito, kumuha ng bulak at lagyan ng langis saka ihilot sa kanya para maalis ang dumi. Pagkatapos, damitan siya at balutin mo agad para hindi ginawin. Sa unang linggo pupunasan lamang ito.**

Hugasan ang kamay bago simulan ang pagpunas ng bata. Mainit na tubig ang ipangpunas. Isara ang pinto para walang hanging papasok sa loob bago umpisahan. Malinis na limpo, lampin, o damit ang gamitin na pamunas. Punasang mabuti ang puki niya. Pagkatapos niyan, punasan ang likod, ang paa, at balutin ng kumot. Kahuli-hulihang punasan ang puwit niya. Kung marumi ang ilog niya at tainga, kumuha ng bulak at iikit sa palito at saka basain ng langis at dahan-dahang linisin ang mga ito.

Sa ikalawang linggo puwedeng paliguan. Magpainit ng tubig at ilagay sa palanggana. Dagdagan ng malamig na tubig kung masyadong mainit. Ang unang hugasan ay ang mukha at tainga niya. Pagkatapos, punasan ng malinis na lampin o damit. Balutin ng lampin ang bata. Malimit lamang kung sabunin ang ulo ng bata para hindi magkaroon ng anit. Sabunin nang mabuti bago hugasan. Pagkatapos, punasan ng malinis na tuwalya para matuyo ang buhok niya. Kailangang hugasan ang buhok ng bata para hindi magkaroon ng langib dahil kapag kumapal ang langib, ito ang pagmumulan ng galis. Pagkatapos mapaliguan ang ulo, isunod ang katawan. Sabunin ang leeg niya, dibdib, paa, at likod at ihuli ang puki niya. Punasan bago balutin ng lampin para hindi

malamigan. Kung may pulbo, pulbuan bago bihisan. Langisan ang kanyang buhok.

Kung paliguan ang bata ingatan mong huwag magiginaw. Kaya kailangang mainit na tubig ang pam-paligo. Pagtiyagang magpainit ng tubig at paliguan sa loob ng bahay. Hindi dahil sa katamarang magpainit ng tubig ay pababayaang nating paliguan ang bata sa gripo. Pwedeng paliguan ang bata sa gripo kung may isang taon na siya. Bilisan ang pagpaligo sa bata para hindi ginawin. Araw-araw ay sabunin ang ulo para hindi magkaroon ng galis.

### **Ano ang Mga Pagkain ng Sanggol?**

Anita: Ang laki naman ng batang iyan. Ilang buwan na siya?

Kawong: Apat.

Anita: Pinapakain mo na ba?

Kawong: Uumpisahan ko siyang pakainin sa buwang ito.

Anita: Ano ang una mong ipakakain? Matigas na kanin o malambot.

Kawong: Ang maaaring ipakain ay lugaw. Haluan mo ng sabaw ng ulam, kaunting asin at lalong mabuti kung lalagyan mo ng malasadong itlog. Pinakamabuti ang pula ng itlog. Kung may saging, durugin

mo bago mo ipakain. Pinakamabuti ang pula ng itlog at saging dahil marami ang bitamina ng itlog para lumakas ang kanilang katawan.

Anita: Gaano karami ang pagkain na ibibigay sa bata sa umpisa ng pagpapakain?

Kawong: Kaunti sa umpisa. Puwede ang isang kutsara at kung nasasanay na, dagdagan hanggang gusto niya. Huwag biglain ng marami, dahil baka magtae. Kung masanay na siya puwede mong pakainin ng balatong na nadurog, puwede ring kainin niya ang saging, abokado at papaya. Kayurin mong mabuti o durugin mong mabuti para hindi mabulunan. Ang abokado, papaya at saging ay nagbibigay ng maraming bitamina sa katawan ng bata pagtanda nila.

Anita: Ano naman ang puwedeng ulamin niya?

Kawong: Puwedeng ulamin niya ang munggo. Mabuti rin ang sitaw dahil marami rin itong bitamina. Puwede ring subukan ang ibang klaseng bins. Lutuin mong mabuti at durugin mo bago mo ipakain sa sanggol. Lutuing mabuti ang bins dahil kung hindi ay baka sumakit ang tiyan nito.

Anita: Ito ba lamang ang puwedeng ulamin ng sanggol o may iba pa?

Kawong: Mayroon pang iba katulad ng karne, isda,

manok at itlog. Kailangan ding mag-ulam ng gulay. Ang gawin sa karne, hiwain bago iluto. Kung isda, alisin ang mga buto at durugin bago ipakain. Kung gulay naman mabuti ang kalabasa. Durugin bago ipakain at kunin ang sabaw. Iyan ang pantubig sa lugaw niya. Kung itlog, ilutong buo at ang pula ang ipakain sa kanya. Mabuti ang itlog dahil marami ang bitamina kaya huwag nating tanggihan ito.

Anita: Hanggang kailan bago pahintuin ang pagsuso ng bata?

Kawong: Walang takda sa pagsususo ng bata. Malakas ang batang nagsususo. Mabuti ang batang matagal bago huminto sa pagsususo dahil malakas na malakas siya. Maaaring pahintuin ang bata kung may gatas na panghalili sa suso. Pero kung wala, hayaang magsuso. Huwag kang magmamadali.

Anita: Oo, pero, ang sabi nila ay kapag malaki daw ang bata at nagsususo pa rin iyan ang dahilan ng pagtatae niya.

Kawong: Oo, iyan ang sabi ng ibang tao sa Balangao pero napag-aralan kong hindi pala totoong iyan nga ang dahilan ng pagtatae ng bata. Kung magtatae ang bata ay dahil sa dumi na inilalagay niya sa kaniyang bibig. Mayroon pang isa. Sinasabi nating

kung pumupunta tayo sa bukid at maghapon doon ang suso ay masisira at magiging dahilan ng pagtatae. Pero ngayon, napag-aralan kong walang katotohanan ito. Ang susu ay hindi napapanis maski maghapon ka sa bukid. Ang dahilan ng pagtatae ay mga dumi na kinakain ng sanggol kung hindi binabantayan ng nag-aalaga at hindi sa gatas ng ina.

**Anita:** Kapag panahon na para ihinto ang pagsususo nito, ano ang gagawin ko para hindi siya mahirapan o mabaguhan.

**Kawong:** Kung gusto mong pahintuin sa pagsususo ang bata, maraming paraan. Ang isa ay umpisahanang painumin sa baso. Puwedeng painumin ng tubig ang bata kung may sampung buwan na siya o isang taon. Kung gusto mong pahintuin siya sa pagsususo, dahan-dahan lamang. Maaaring sa umpisa ay tatlong beses mong ipasuso sa isang araw. Pagkaraan ng ilang araw, dalawang beses na. At kung sanay siya sa dalawang beses gawing minsan na lamang. Pagkatapos, huwag mo nang ibigay ang suso niya. Ang kabutihan ng dahan-dahang paghinto ng pagpapasuso ay para hindi siya manibago. Kapag hininto ang pagpapasuso ng bata, tiyaking laging busog at marami ang kinakain niyang ulam. Mabuti rin kung may gatas baka mauhaw siya.

**Anita:** Nakita ko nga pala si nars noong pinapasuso niya ang anak niya ng gatas ay pinapakuluan niya ang boteng pinagsususuhan ng bata.

**Kawong:** Kinakailangan talaga, dahil kung hindi mapakuluan ang bote makasasama ito sa bata. Hindi mo alam baka dinapuan ito ng langaw o ipis. Isa pa baka kung malimutan mong hugasan ang bote baka nasira ang lamang gatas. Hindi maaalis ang amoy niyan maski sabunin mo hangga't hindi napakuluan ng tubig. Isa pa kapag dinapuan ng langaw o ipis ang bote, mamamatay ang bakterya kung mapakuluan at hindi magkakaroon ng sakit o magtatae ang bata.

**Anita:** Nakita ko ring naghugas ng kamay si nars bago gumawa ng gatas at bago niya pinakain ang sanggol niya. Bakit?

**Kawong:** Pinakamahalagang sabunin ang kamay bago pakainin ang sanggol. Dahil kapag marumi ang kamay mo at hinawakan mo ang pagkain ng sanggol maaaring panggalingan iyon ng bulate. Marurumi ang hinahawakan natin.

**Anita:** May alam ka bang paraan sa pagluluto ng pagkain ng bata?

**Kawong:** Mayroon. Kung gusto mo, isulat ko at kukunin mo bukas.

Anita: Salamat, gusto kong matuto para alam ko ang aking gagawin kung may anak rin ako.

Ito ang ibinigay ni Kawong kay Anita na gagawin sa pagkain ng bata para masarap.

1. Ilutong mabuti ang sitaw at durugin nang mabuti. Apat na kutsara, isang kutsaritang tubig na gatas, isang kutsarang asukal (hindi kailangang kondensada), isang kutsarang tubig. Pagsama-samahin itong iluto sa palayok. Lagi mong haluin para hindi masunog. Kapag kumulo, hanguin at iyan ang ipakain sa sanggol.
2. Naluto at nadurog na kamote—  
Apat na kutsara, apat na kutsarang gatas na may halong tubig para hindi malagkit, dalawang kutsarang tubig. Pagsama-samahin itong iluto sa palayok. Hanguin kapag kumulo at iyan ang ipakain sa sanggol.
3. Naluto at nadurog na kalabasa—  
Apat na kutsara, isang kutsarang tubig ng gatas; isang pula ng itlog; kaunting asin. Pagsama-samahin itong iluto. Lagi mong hahaluin hanggang kumulo. Hanguin kapag mainit at ipakain.

## **Ang Panaginip ni Mario**

Ayaw ni Mario na mag-ulam ng gulay. Ang ulam lamang na gusto niyang kainin ay asin at matamis. Kaya siya ay payat at masama palagi ang kanyang pakiramdam.

Isang gabing natutulog siya, napanaginip niyang pumunta siya sa manggagamot. Noong nalaman ng manggagamot na hindi nag-uulam si Mario, sinamahan niya sa isang silid na maraming iba't ibang uri ng makakain at mauulam. "Pakinggan mo lahat ang sasabihin nila Mario," ang sabi ng manggagamot.

Mario: Oo. Sige, umpisahan natin kung ano ang mga iyan.

Kanin: Ako si Kanin. Marami kaming magkakapatid.

Kapatid ko ang mga mais, tinapay, kamote, gabi, ubi, saging at lahat ng mga klaseng gulay, prutas at bungang matatamis. Sa palagay ninyo marahil ay ako ang pinakamahalaga pero hindi totoo. Parepareho kaming magkakapatid. Kung kinain mo ang isa sa amin, huwag mong gawing ulam ang isa, Halimbawa, kung kumain ka ng kanin, huwag mong iulam ang mais o kaya kamote. Kailangang iba ang ulam mo katulad ng gulay, karne at iba pang mauulam.

**Mario:** Ano ang maibibigay ninyo sa akin?

**Kanin:** Binibigyan ka namin ng kasiyahan. Ako ang nagbibigay sa iyo ng lakas araw-araw para makipaglaro at makapagtrabaho ka. Ang iba kong kapatid ay Magbibigay din ng anumang wala sa akin. Kaya huwag kaining lahat nang sabay-sabay. Kumain ng ibang ulam. Hindi kami sapat na tutulong sa iyo.

**Mario:** Ano kaya ang mangyayari sa akin kung hindi ko kayo kakainin?

**Kanin:** Kung ayaw mo kaming kainin papayat at hihina ka. Lagi kang gugutumin.

**Mario:** Hindi pala tama ang nasa isip ko. Palagay ko'y sapat na kung kakain para masiyahan at mabuhay lamang.

**Kanin:** Totoo, kailangang kainin mo kami. Pero kung kami lamang ang kinakain mo at wala ka pang ulam, hindi namin magagampanang ibigay ang sapat na lakas sa iyo.

**Karne:** Ako si Karne. Ako ang ulam na halos bitamina lahat. Bunsong kapatid ko sila isda, kuneho, manok, pabo, itlog, gatas, at alimango. Masyadong mahal ang iba sa amin pero may pinsan ang karne na puwedeng matagpuan sa halaman kung nais ninyong magtanim. Tiyak na magtataka kayo kung

malaman ninyong may pinsan ang karne katulad ng sitaw, patani, balatong, niyog at mani. Kung walang isda, maraming gulay sa bukid. Kaming magkakapatid ang pinakamahalaga sa lahat ng ulam. Kaya huwag kayong masisiyahan sa kanin lamang dahil hindi kayo lalakas kung wala kami.

Mario: Ano ang maitutulong mo sa akin?

Karne: Palalakihin ka namin. Pangangalagaan para hindi madaling hawaan ng sakit. Kung mawawala kami sa iyo magiging mabagal ang iyong paglaki. Hindi hihinto ang sakit mo habang panahon. Payatin ka at kapag may sugat madali kang gagalisin. Mamumutla ka. Kami rin ang kailangang ulamin ng nagdadalang-tao.

Mario: Gustong-gusto kita. Ikaw ang lagi kong uulamin.

Taba: Ako si Taba. Marahil ay hindi ninyo alam na ako'y mahalaga rin. Masasabi kong ako ay mahalaga sapagkat kahit kain kayo ng kain at ulam kayo ng ulam ng maraming bitamina kung wala ako, tiyak na walang halaga ang mga iyon. Ako ang tumutunaw sa mga bitamina bago magamit. Kung wala ang taba na gumaganap sa gawaing ito magiging ihi at tai at hindi magagamit ng katawan.