

PAGBOLIG PARA SA KARAYADAN ATUN LAWAS

A Health Book in Caluyanun

Prepared by

Kermit Titrud

Summer Institute of Linguistics - Philippines

1981

Published
in cooperation with
Bureau of Elementary Education
and
Institute of National Language
of the
Ministry of Education and Culture
Manila, Philippines

Additional copies of this publication may be
obtained from:

TCP
Box 423
Greenhills, Metro Manila

A Health Book
in Caluyanun

65.3-1280-3.33C 67.150P-805084B

Printed in the Philippines

PAUNANG SALITA

Ang isang katangiang masasabi tungkol sa Pilipinas ay ang pagkakaroon nito ng iba't ibang pangkat etniko na nag-aangkin ng kani-kanilang wikang katutubo. Gayon man, ito'y hindi naging balakid sa pag-unlad ng bansa, bagkus nagpatibay pa nga sa pagbubuklod at pagkakaisa ng mga mamamayan tungo sa pagkakaroon ng isang diwang panlahat.

Ang aklat na ito ay isa sa serye ng ganitong uri ng mga babasahing inihahanda para sa higit na ikalililang ng mga kaalaman, kakayahan, kasanayan, pagpapahalaga at pagmamahal sa sariling wika ng mga mag-aaral.

Sinikap na malakipan ang aklat ng mga paksang inaaakalang magdudulot ng malaki at makabuluhang kapakinabangan sa mga gagamit nito. Sa paghahanda ng mga ito'y isinaalang-alang ang mga pangkalahatang layunin ng bansa. Isinaalang-alang din ang mga pangkasalukuyang pangangailangan ng mga mag-aaral sa pagpapalawak at pagpapayaman ng kanilang talasalitaan, paglinang ng kakayahang gumamit ng wikang gamitin at wastong pagsulat nito. May inilakip ding mga pagsasanay na inaaakalang makatutulong sa mabisang pag-aaral ng wika. Matitiyak na ganap na nilang natutuhan at nauunawaan ang wika kung ito'y buong katalinuhan na nilang natatalakay sa klase at naiuugnay o nagagamit sa tunay na buhay.

Buong pagmamalaking inihahandog ng Ministri ng Edukasyon at Kultura ang aklat na ito taglay ang matapat na hangarin at mithiing lalo pang mapataas ang uri ng edukasyon para sa di marunong bumasa at sumulat sa pamamagitan ng pag-aaral ng kinagisnang wika. At inaasahan din sa gayon ang madaling pagkatuto ng wikang pambansa.

Onofre D. Corpuz

Ministro ng Edukasyon at Kultura

PREFACE

Pagbolig Para Sa Karayadan Atun Lawas is a health booklet designed to help the Caluyanun speakers who are found in the Western Visayas, on the many islands between Mindoro and Panay.

Hopefully, this simple health booklet will help a lot of people on these islands where most do not have any other medical assistance and often are not able to get any medical help due to the rough seas.

Most of the information was obtained from Nenet Sumugat, a public health nurse on Caluya, and from a village health care handbook entitled Where There is No Doctor by David Werner.

Assisting in translation were Pablito Ysug, Edwin Rivas, and Dalmacio de la Cruz and in layout was Debrah Titrud and Joe de la Cruz.

Thanks are extended to all of the above for their assistance.

SA SULUD

Ano ang Nagamasakit sa Tao?	2
Kon May Sipon	3
Kon May Trangkaso okon Ragnat	4-5
Kon Mataas Ang Ragnat	6
Kon Mataas Gid Ang Ragnat	7
Kon May Kombolsion	8
Kon May Apindisitis	9
Kon May Tipgas	10-11
Kon May Malaria Okon Takig	12-13
Kon Nagapaposit	14-15
Kon Nagabuyug ang Olo kag Nagapanoka	16
Kon May Tisis	17-19
Kon May Igad	20-21
Kon May Katul okon Korikong	22
Kon May mga Katul nga Naganana	23
Kon May Puga	24-25
Kon May Olser	26
Kon Nagasakit ang Tubug okon Paos	27

Kon Napoling	28-29
Kon Nagaborong ang Irong	30
Kon Mapaso	31
Kon May Anemya	32
Kon Indi Kakita Kon Gabi	33
Parti Sa Mga Lologay Kag Mga Bitus	34-41

Ano ang nagapamasakit sa tao?

Mga kagaw.

Ang mga kagaw mairintuk gid kag indi makita atun mga mata. Makikita lang ang mga kagaw kon maggamit kita ang mikroskopyo.

Ang mga kagaw nagasulud sa atun lawas kag nagadoro. Kag kon dorong gani maman dan nga nagamasakit kita.

Piro kon mabaskug anang ristinsia atun lawas indi kita pagdolotan ang masakit, piro kon kaisan kinanglan ta ang bolong agud mapatay ang mga kagaw.



KON MAY SIPON



1. Indi magpolaw.
2. Magkaun ang masostansia nga pagkaun, kapin pa ang mga bayabas, sintoris, sotil, kag ibang mga protas.
3. Likawan ang mga pagkaun nga dorong asokar.

KON MAY TRANKASO OKON RAGNAT

1. Indi dapat magobra.
2. Magingga lang.
3. Magpabokal ang tobig kag pabayanan lang nga magramig. Pagkatapos painumun dorong tobig ang may trankaso okon ragnat.
4. Paigupun ra ang sabaw.



Kon kita ginasipon okon ginatrangkaso, dan maimo nga magpanlaton ang mikrobio nga nagadara ang masakit nga dan.

Gani kinanglan nga ipabulag anang kotsara, tinidor, pinggan, kag baso ang nagamasakit.

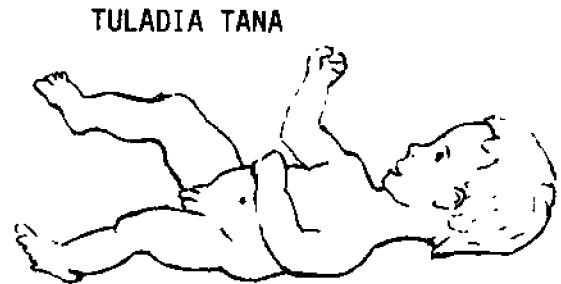
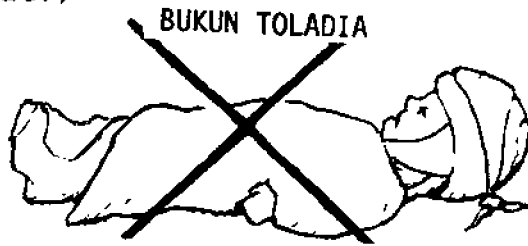
Kon maimo, magparayu-rayu kananda loas lang kon nagapakaun o nagaasikaso.

KON MATAAS ANANG RAGNAT

Kon mataas anang ragnat, posibli nga magkombolsion.

Gani toladia atun imoon:

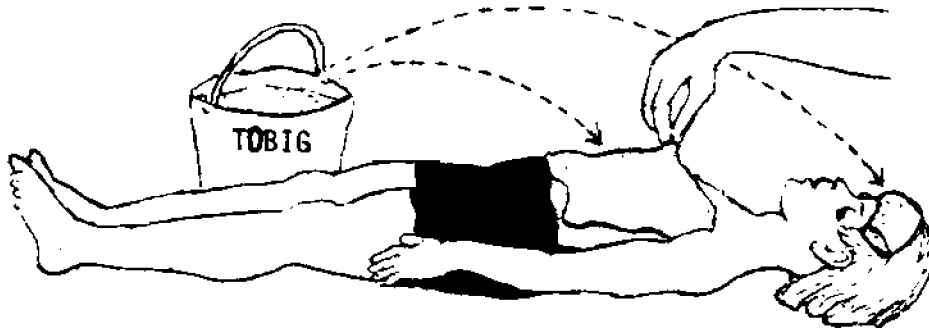
1. Indi gid dapat magobra.
2. Obaun anang lambong (ang mga bata tana, obaun gid tanan anang lambong asta magbawas anang ragnat. Indi pagpotoson ang bata. Ay kon potoson gid ang bata, dan lalo gani nga magadogang anang ragnat.)



3. Indi pagsiradoan ang mga bintana agud magsulud ang prisko nga angin. Ay ang angin indi makaiwan kondi makabolid sa pagbawas anang ragnat.
4. Magpabokal ang tobig kag pabayanan lang nga magramig. Pagkatapos painumuh dorong tobig ang may ragnat.

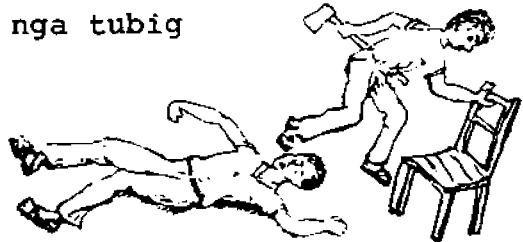
KON MATAAS GID ANG RAGNAT

1. Obaan gid ang tao nga may ragnat.
2. Koyaban.
3. Boboan ang maramig nga tobig okon butangan basa nga toalya anang dai kag anang dugan. Pagkatapos koyaban. Kag kon magmara run ang toalya, basaun ruman kag ibalik asta magbawas anang ragnat.
4. Magpabokal ang tobig kag pabayanan lang nga magramig. Pagkatapos painumun dayon dorong tobig ang may ragnat.



KON MAY KOMBOLSION

1. Painggaun ang may kombolsion kag iparayu kanana ang mga delikado nga butang, ay basi kon masunguan na kon aboton.
2. Mintras nagaingga patalingiun agud indi tana masulukan kon magsuka.
3. Indi pagpigaran ay basi kon mabarian.
4. Kon may ragnat, ponasan ang maramig nga tubig kag painumun Medicol.

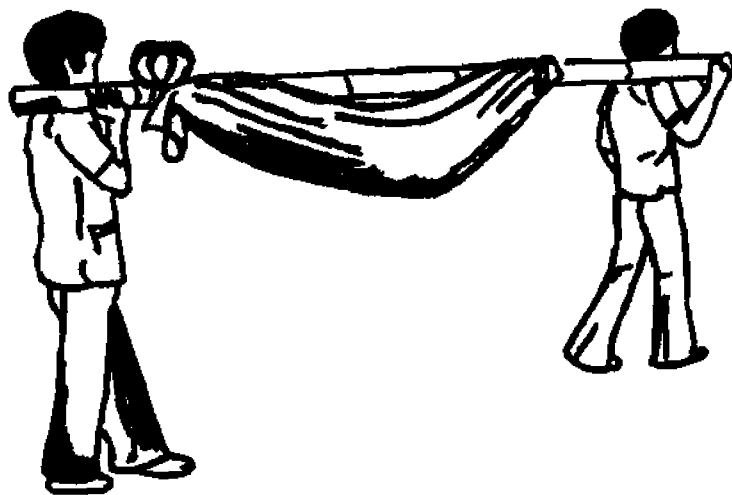


APINDISITIS

Kon ang tao may apindisitis, ginaragnat tana, nagapanlibang kag nagapanoka. Masakit ang sa too kampi nga poson.

Ara bolong para sa apindisitis.

Daraun nga lagi sa ospital agud opiraan.



Indi magpabaya-baya, tungud nga kon mabostik anang apindix mapapatay tana.

KON MAY TIPGAS

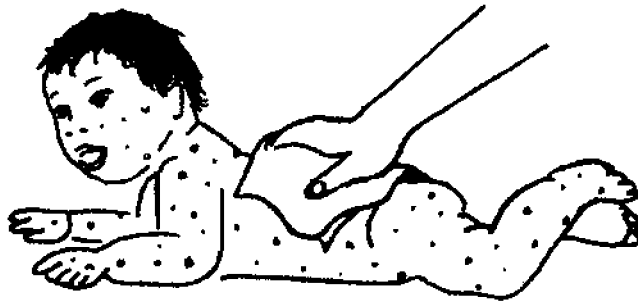
Ang tipgas indi makapatay sa bata, garing kon may tipgas madali tana ilatonan ang ibang masakit.

Mga tanda nga ang bata may tipgas.

1. Mapola anang mga mata kag nagaloa.
2. Ginasipon kag ginaobo.
3. Raragnatun sangka simana. Pagkatapos may matorobo nga nagaborogtak-bogtak nga mapola sa anang panit.

Poidi nga ponasan ang maramig nga tobig o alcohol
ang pasyinti kada adlaw.

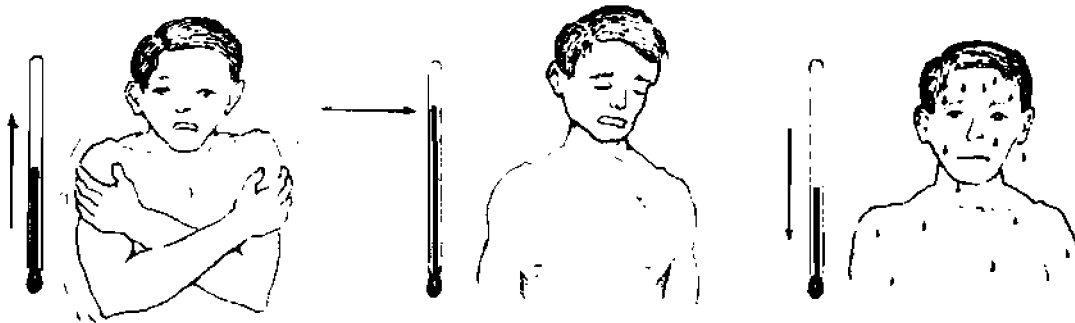
Kon may tipgas, ginaobo, ginaporgit kag nalilisudan
magginawa, daraun nga lagi sa nars okon sa ospital ang
nagamasakit.



KON MAY MALARIA OKON TAKIG

Kon may malaria ang tao: masakit anang olo,
ginatakigan, ginaragnat, kag ginaolasan.

(Kaisan ara ra ginatakigi kapin pa gid ang
mga bata. Talagsa lang nagakudug ang mga bata.)



Kon may malaria, magayan nga lagi sa nars okon doktor.

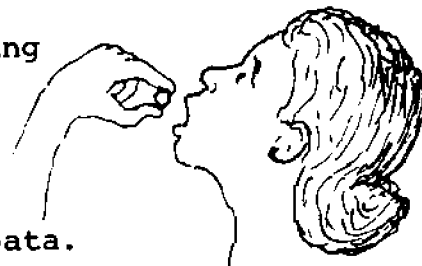
Piro kon indi makaayan sa nars okon doktor, and dapat

inumun nga bolong kon may malaria ang tao ay ang

Camoquin, okon Aralin, okon Coroquin.

Mayad ra ang Quinine piro indi lang

poidi sa nagabudus ay marimo anang ipikto sa bata.

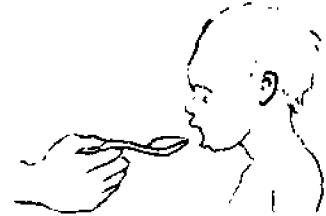


Tuladia ang paginum ang mga tablitas:

- a. Kon malam, tag-darwa ka tablitas sangka bisis sang adlaw sa sulud ang tatlo ka adlaw.
- b. Kon bata nga 4 ka toig asta 13 ka toig, sangka tablita lang sang adlaw sa sulud ang tatlo ka adlaw.
- c. Kon bata nga tatlo ka toig paubus, $1/2$ lang okon $1/4$ ang sangka tablita kaisara lang sang adlaw sa sulud ra ang tatlo ka adlaw.

KON NAGAPAPOSIT

1. Indí pagpakaunún sa sulud ang 24 ka oras, piro painumún dorong tobíg.
2. Pagkatapos sang adlaw nga ara tana kinaun, mayad pakaunún ang omay kag isda okon manok nga tinola. Dapat indí pagpakaunún ang mga pinirito nga mga pagkaun okon mga protas. Indí ra pagpainumún ang gatas, piro kon nagatiti sigiun lang ang pagpatiti. Kon ang bata nga nagapaposit nagakaun dun, linogaw lang anay ang ipakaun.



3. Kon sa sulud ang 2 okon 3 ka adlaw sigi pa gid anang paposit, magtonaw sangka podyot nga asin kag sangka kotsarita nga asokar sa sangka baso nga tobig nga ininit (nga ginpabokalan gid) kag maman ang ipainum. Anang irinumun nga tobig dapat ang ginpabokalan agud patay run ang mga kagaw.
4. Kon may bolong, magtomar, piro tomarun sono sa gin-sulat nga pagpatomar.

KON NAGABUYUG ANG OLO KAG NAGAPANOKA

1. Osisaun kon basi nagabuyug anang olo kag nagapanoka kag kon ano anang ginalinan.
2. Painggaun.
3. Tawan malabab nga irinumun kon makakainum.
4. Kon sigi-sigi anang panoka, kon maimo painumun ang dorong tobig agud indi maobosan tobig sa lawas.
5. Pagkatapos ang 24 ka oras nga ara kinaun kondi tobig lang, pakaunun ang linogaw.

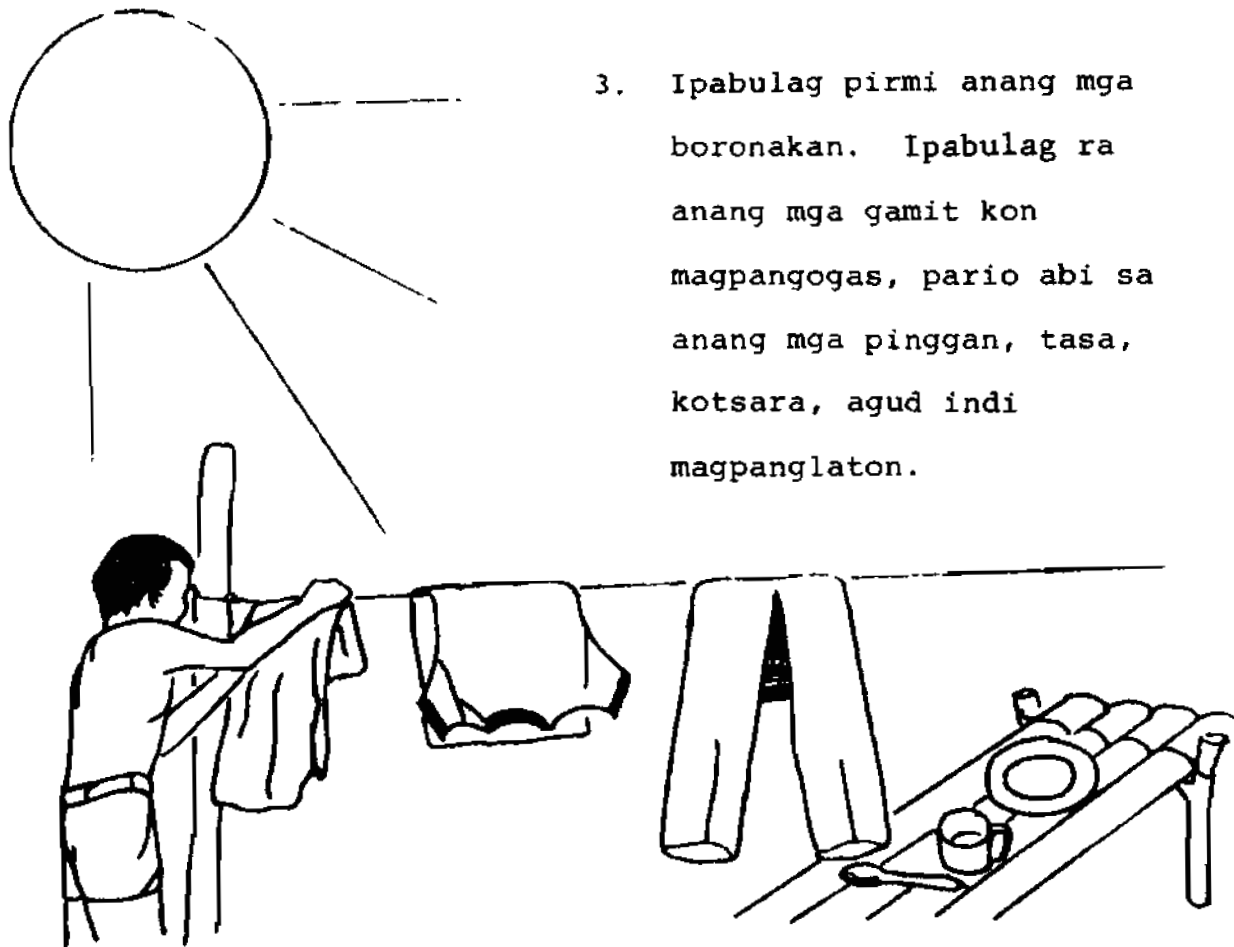
KON MAY TISIS (T.B.)

Kon ang tao pirmi nagaobo kag nagadora dogo maimo nga tisis anang masakit. Kapin pa gid kon naganiwang tana run lang nga naganiwang kag anang likod sa tungud anang baga nagasakit. Ara tana ra gana sa pagkaun kag ginaragnat kon apon.

Kon may T.B., maman dia ang dapat nga imoon:

1. Magpaiksamin sa doktor okon sa nars agud maulaman kon may rangga anang baga, kag agud maboligan kag matawan toromarun.
2. Ipabulag anang mga lambong agud indi maglaton sa anang mga kaiban sa balay.

3. Ipabulag pirmi anang mga boronakan. Ipabulag ra anang mga gamit kon magpangogas, pario abi sa anang mga pinggan, tasa, kotsara, agud indi magpanglaton.



4. Kon maimo ipabulag anang karatorogan kag indi tana dapat magparapit sa anang kapario, kapin pa gid sa mga bata.

5. Magbutang gid anang parandoran nga may abo okon baras kag ilubung okon totodan kon ponon agud indi maglaton sa iba.

6. Magkaun ang masostansya nga mga pagkaun.

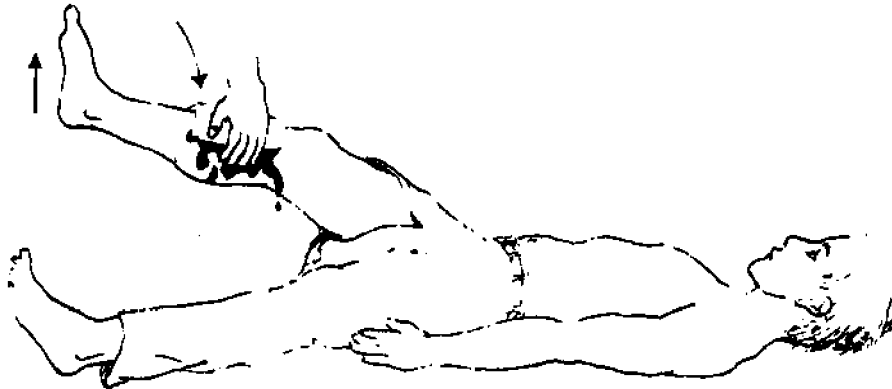
7. Indi ipakaun sa mga bata okon sa iba anang sobra nga pagkaun.

8. Magpawayway, ay dia makabolig sa anang pagayad. Sarang tana kaobra piro ang maurugan lang nga mga obra.



KON MAY IGAD

1. Kon maigadan kaw, padogoa lang anay indi lang boay agud ang risna ianod.
2. Pagkatapos kon gusto mo ron nga pupun anang pagdogo, magbuul kaw ang malimpio nga panaptun kag idun sa igad, kag pagkatapos alsaun ang parti nga naigadan.



3. Kon ara run nagadogo abonan mo kag ogasan ang maramig nga tobig.
4. Pagkatapos, bugkusan ang malimpio nga panaptun. Indi paggamitun ang marisna nga mga panaptun ay basi kon maimpiksion kag magbanug dayon.
5. Kon may bolong nga pario "merthiolate" butangan.
6. Kon naimpiksion ang igad, iurum sa malabab nga tobig nga may abon sa sulud 10 ka minutos. Imoon dia 3 ka bisis sang adlaw.

KON MAY KATUL OKON KORIKONG

1. Tatlo ka bisis magparigos sang adlaw kag magpangabon gid.
2. Kon nagadagsang ang katul ogasan kag bulun ang kugan.
Pagkatapos, butangan dayon ang tinudtud nga tablita ang "sulfu".
Pagkatapos nga magmara butangan "Benzyl Benzoate" okon "Impetigo polymyxin-B".
3. Bonakan pirmi ang mga lambong kag oslon agud mabuul ang mga nana, ay maman dia ang nagapadoro ang katul. Ibulad pirmi anang banig.
4. Maginum bitamina A. Dia nga bitamina mabubuul sa mga dolaw nga protas, kag laswa. Mayad ra kon may bitamina C. Dia mabubuul sa sotil okon sintoris kag mga bayabas.
5. Kag kon ang bilog nga lawas katulun, sonodon ang tanan nga nasam-bit. Piro kon ara risolta, magpakonsolta sa doktor okon sa nars

KON MAY MGA KATUL NGA NAGANANA

1. Ogasan gid pirmi ang parti nga may katul agud pirming limpio.
2. Pabayanan lang anay mintras ara pa nagadolaw anang nana.
3. Kon sibitun dun, gangun anay ang inogsibit (ay basi kon may kagaw) kag sa binit kampi sibitun. Pagkatapos, pislitun dayon pagoa anang nana.
4. Limpion dayon kag tabonan.

KON MAY PUGSA

1. Pabayanan lang anay mintras ara pa nagaboswang.
2. Indi pagsibitun.
3. Indi ra pagpislitun.
4. Bugkusan ang mainit nga tinabas ang pugsa, kag toladia ang imoon:
 - a. Magpabokal ang tobig kag pabayanan lang anay nga magramig-ramig asta maagwanta kon tandugun.
 - b. Magpiud-piud dayon limpio nga tinabas nga sarang makatabon sa parti nga may pugsa. Pagkatapos, basaun sa mainit nga tobig kag pugaan.



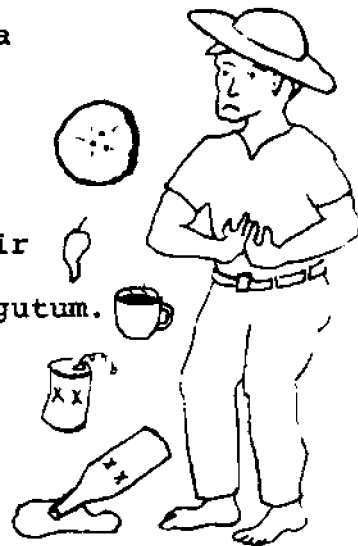
- c. Ibutang dayon ang tinabas sa parti nga may pugsa.
 - d. Tabonan silopin ang tinabas.
 - e. Potoson ang toalya agud maboay magramig.
 - f. Alsaun ang parti nga may pugsa.
 - g. Kon ang tinabas magramig run ibotang ruman sa mainit nga tobig kag ibalik.
5. Kon kaboswang run ang pugsa nga ana lang, bugkusan ang limpio nga panaptun.
6. Kon maimo iparayu ang lambong sa pugsa agud indi maglaton sa ibang parti ang lawas.

KON MAY OLSER

Kon pirming nagasakit anang solok-solok ang tao okon anang tian, kapin pa gid kon gutum, maimo nga may olser tana.

Kon may olser

1. Indi dapat magpalipas-lipas pagkaun. Abir bukun oras ang pagkaun, magkaun kon ginagutum.
2. Indi maginum kapi.
Indi magkaun karning baboy.
Indi magkaun mga pagkaun nga maarat.
Indi magsura ang ginatan.
Indi magkaun ang niog.
Indi magkaun mga ilaw nga pagkaun.
Indi magkaun mga maaslum nga mga pagkaun.
Indi magmama, okon magmaskada.



KON NAGASAKIT ANG TUBUG OKON PAOS

Anang ompisa dia kaisan sakit ang olo, paranakit ang mga lawas, ginaramig-ramigan kag kaisan ginaragnat. Masakit ang tubug labi run gid kon magtulun. Sa sulud ang pira ka oras, maimo nga magbanug kag magpola ang tonsil pati ang poak kag maimo pa ra nga may nagatorobo sa dila.

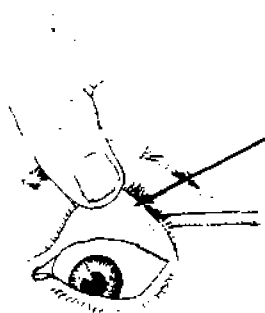
Maman dia ang imoon:

1. Magpangalimog ang mainit nga tobig nga may asin kada 3 ka oras. (Sangka podyot nga asin sa sangka baso nga tobig).
2. Kon maimo indi magsigarilyo.
3. Kon may yilo, magbutang sa plastik kag potoson ang manipis nga panaptun kag itongtong sa tubug ay dia makapaagan-agan anang sakit.

KON NAPOLING

1. Kinanglan nga danan nga mayad ang mata kon ginabolong. Gamitun anang posod ang limpio nga panyo kon magbuul ang poling.
2. Kon mga kimikal kag mga pino nga dayukduk ang nakapoling, mabubuul dia kon boboan ang tobig. Patakilidun anang olo ang napoling kag boboan dorong tobig anang mata.
3. Maimo ra nga magbutang tobig sa labador nga maistan kag magpamisawpisaw sa tobig agud mabuul ang poling.

Kon ang poling sa ibabaw kampi, makikita mo dia kon butangan mo ogat okon palito sa oruibabaw imong mimiruk kag boting-tingun dayon pario ang sa litrato nga dia:



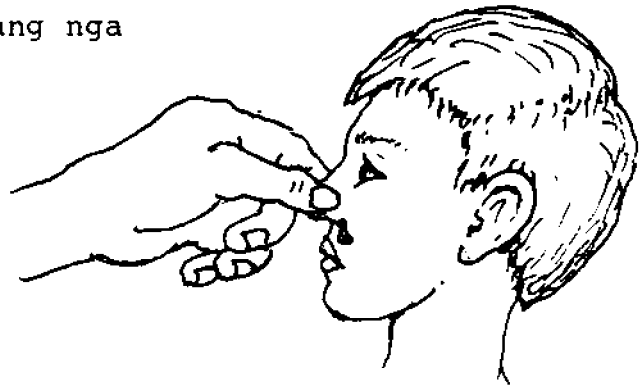
Masami ang poling dian mo makikita sa may korokanal nga marapit sa mimiruk. Anang piniudan ang limpio nga panaptun maman ang mayad ibuul.

Karon kon ang poling indi mabuul, magayan sa doktor okon sa nars agud maboligan.

Kon ang poling sa ibabaw kampi, makikita mo dia kon

KON GABORONG ANG IRONG

1. Papongkoon ang nagaborong anang irong kag patangaden.
Sa baba lang magginawa, indi lang anay sa irong.
2. Kon sigi pa gid anang borong, sonodon dia:
 - a. Pislitun anang irong sa sulud 5 ka minotos.
 - b. Pagkatapos amat-amatun lang nga bolyawan.
 - c. Magamug panaptun kag ibutang sa dai okon sa irong mismo.



KON MAPASO

Lagi-lagi itosmog sa maramig nga
tobig ang parti nga napaso kag iurum
lang gid mintras nagasakit pa. Kon ara
run nagasungut-sungut,
poidi run nga bulun.

Magayan sa doktor
okon sa nars kon anang
paso sugung.



KON MAY ANEMYA

Kon ang tao maroya anang lawas, nagabuyug anang olo, aragana magkaun kag indi makakatorog nga mayad, dan sigoro may anemya tana.

Agud mabuul anang anemya, kinanglan magsura ang masonod:

itlog	lamigas	atay	pitsay
ogbos ang kamoti	daon ang katombal		
daon ang maragoso	balonggay	tagabang	

KON INDI KAKITA KON GABI

Kolang sa bitamina A ang indi kakita kon gabi.

Ang bitamina A nagaalin sa mga pagkaun nga masonod:

kalabasa loto nga kapayas

ogbos ang kamoti pitsay

daon ang katombal ripolyo

Kon maimo magkaun gid ang mga laswa adlaw-adlaw.

Piritun nga magkaun laswa indong mga bata bisan indi sanda.

Kon indi sanda magkaun, dan magaroya andang risistinsia kag madali dukutan ang masakit.

PARTI SA MGA LOLOGAY KAG MGA BITUS

Toladia kon paiwan nagasulud ang mga lologay sa lawas ang tao:

Anang itlog ang mga lologay nga dia dian sa anang tai ang tao kag mga sapat, garing indi makita atun mga mata.

Kon ang mga tao kag mga sapat basta-basta lang nga nagapamoson bisan diin, dan madali gid nga makaayan anang itlog ang lologay sa alima kag sa pagkaun.

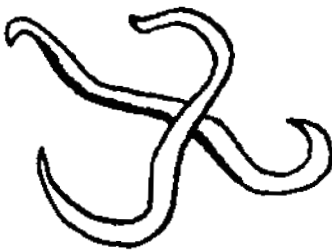
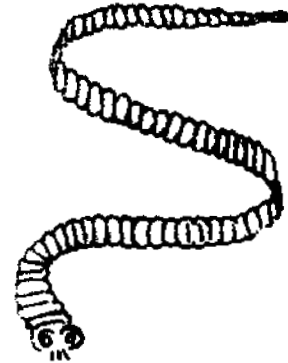
Karon, kon sanda magkaun nga ara kapangogas,
ara sanda kaulam nga dato gali pati anang itlog ang
lologay nakaun nanda. Pagkatapos anang itlog nga dato
ang lologay maboboto doto sa tian kag magabaraul dayon.

Ang mga lologay nga ginatawag nga "hookworm" sarang
makasulud sa atun lawas paagi sa atun dapa-dapa.

Ang mga lologay nga ginatawag nga "tapeworm" dian
nagauli sa mga karni ang baboy, baka, carabao, ayam
manok, kag isda. Gani kon magkaun kita ang karni nga ara
maloto nga mayad, dan maman ang ginaalanan nga makasulud
ang mga "tapeworm" sa atun tian.

Anang mga itsora ang mga lologay:

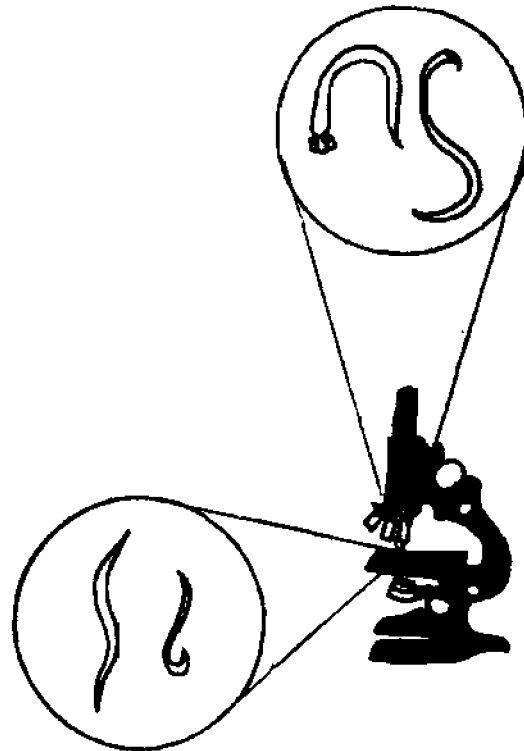
Ang "tapeworms" malabug gid
kag nagaabot darwa ka dupa.



Ang "roundworm" nagaabot
darwa ka dangaw.

Ang "hookworm" pario lang
book anang kabaraul.

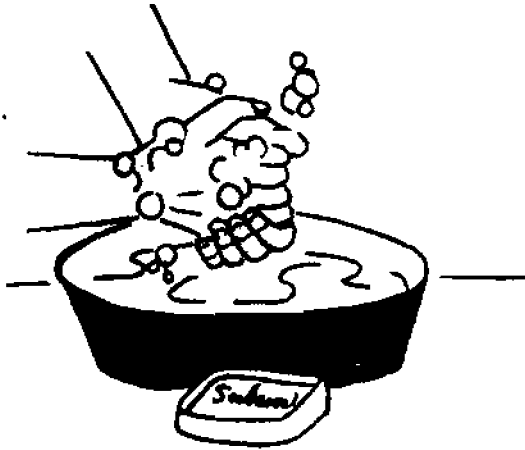
Ang "pinworm" pario
sangka lugas nga paray.



Paiwan maulaman nga ang tao may lologay:

1. Sulungan kon may lologay anang tai.
2. Kaisan kon may "roundworm" ang bata, dan nagabaul kag nagasakit anang tian, kag kon kaysan ginaporgit.
3. Kon may "pinworm", dan pirmi nga nagakalam anang boli kag pirming nagabogtaw kon gabi.
4. Kon may "hookworm" nagaabot-abot ang sakit anang tian kag anang olo kag nagaroya anang lawas.

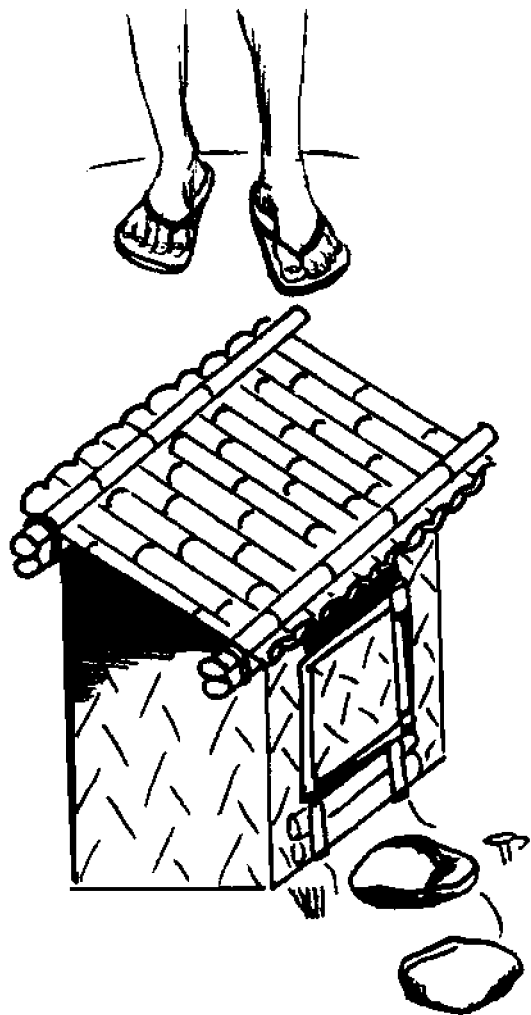
Ang pagandam sa loloday



1. Magpangogas gid bago magkaun.



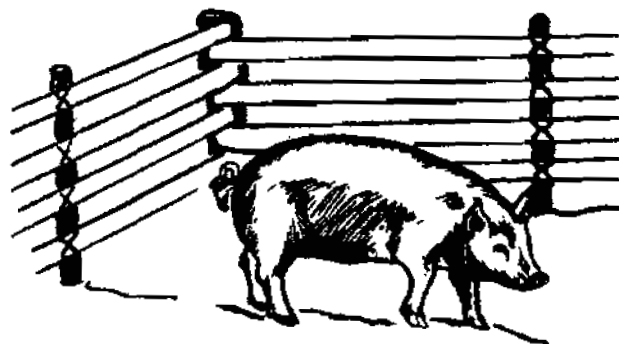
2. Lotoon gid nga mayad ang mga karni.



3. Magistipin okon
sinilas gid pirmi.

4. Sa kasilyas
magpamoson.

5. Kolongon ang
mga sapat.



Ang pagbolong:

Ang "combantrin" mayad nga bolong para sa lologay.

Kon ara, magpakigkita sa nars.