

PASIGEDEN DI PAMILYA

**FAMILY HEALTH BOOK
IN KANKANA'Y**

**by Kibungan Rural Health Unit
Kibungan, Benguet**

**Summer Institute of Linguistics
Publisher
1988**

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

Additional copies of this publication are
available from:

Book Depository
P.O. Box 2270 CPO
1099 Manila

A Health Book in Kankanaey
(Reprint)

52.31-888-5C

67.150P-881026B

ISBN 971-18-0094-2

Printed in the Philippines

Din Kibungan Rural Health Unit, daida din nangisolat isna, ay tinolongan di Summer Institute of Linguistics.

Dr. Martha Cayad-an	Rural Health Physician
Miss Josephine Attiw	Public Health Nurse
Mr. Emiliano E. Sacpa	Rural Sanitary Inspector
Mrs. Elizabeth Dayso	Rural Health Midwife
Miss Mary Sacpa	Rural Health Midwife
Miss Marciana Allan	Rural Health Midwife
Miss Paula Lino	Rural Health Midwife
Mrs. Clarita Mayat-an	Rural Health Midwife
Mrs. Janet Allen	Summer Institute of Linguistics

Din odom ay naisolat sina, napo sin libro ay "Where There Is No Doctor" ay naisolat en David Werner. Amin di dorowing, napo abe sin libro ay doy.

Tinmolong abe da Mr. Bernard Bugsit en Mrs. Pacita Molitas ay man-anap si kosto ay iyat na ay maibaga sin Kankanaey.



Republic of the Philippines
Ministry of Health
OFFICE OF THE MINISTER
Manila

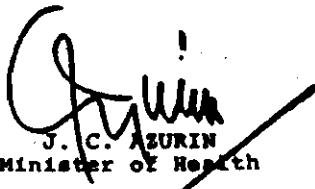
FOREWORD

A literacy Program for the cultural communities of the Philippines could serve as a base from which the community can develop in many ways. It helps not only to preserve the beautiful cultural variety of our people but also to contribute to national development.

One of the most important ways in which a literacy program contributes to community development is through an improvement in the health and nutrition of the people of that community. This book is dedicated towards that end.

As an additional book in the dialect of our people, it will assist in the development of their literacy ability. If the instruction in the book is utilized, it will also contribute significantly to the physical development of our population.

We, in the Ministry of Health, hope that this book will be put to good and thorough use. If so, it will strengthen not only the community but the whole nation, as well.


J. C. AZURIN
Minister of Health

PANANGIAM-AMMO

(Foreword)

Din salon-at di esa ay ipogaw et say nabanol ay gameng na. Isonga masapol ngarud ay ayonanana din awak ay nay ta say adi tako koma pag mansaksakit.

Din libro ay nay et naisolat sin kali tako ay Kankanaey ta waday pangbasaan mo sinoy amagen mo waday mansakit en datako. Makatolong na namnamed sin wada sin ili ay magay doctor ono midwife ay manolong sin ipogaw mo waday omat en daida.

Soloten tako ngarud di ibagbagan di libro ay nay ta pasigeden tako di pamilya tako.



Dr. Andres Bugnoson,
M.D.
Provincial Governor
Benguet Province

PANGON-ONAEN AY BASAEN

1. Maipanggep sin mapaltak ay ipogaw

Nan makwani en mapaltak ay ipogaw, wada di tolo ay laydena ay kalien. Din damo, mapaltak di awak na. Kosto di pan-andalan ono pan-oblaan di am-in ay partin di awak na yan baken nalaka ay mansakit. Iwed abe di marikrikna di awak na si lawa ono sakit. Maikadwa, siged ya nalinis di nemnem na. Ammo na ay makikadwa ya maikompas sin kailiana. Maikatlo, bigbigena ay wada di Diyos ay namarsua en sis-iya yan ammo na ay mangdayaw en sis-iya.

2. Maipanggep sin Primary Health Care

Layden di gobierno ay mapaltak koma din am-in ay ipogaw isnan ili tako, am-amed din omili isnan addawi ono naidodolin ay barbaryo. Ngem gapo ta masepsepsep ay maad-ado din kaipoipogaw, adi omanay di agas ya odom ay tolong ay mabalin ay idawdawat di gobierno. Masapol ngarud ay mantinolong di omili, gobierno ya private organizations ta say omanay di kabanolan ay kasapolan di omili isnan salun-at da. Din mantintinolongan dana ay mangasikaso sin salun-at

di omili, siya nan makwani en Primary Health Care (PHC).

Din gon-oden di omili isnan nay Primary Health Care et siya dana: a) Adalen da din mangidawat si sakit ya din mabalin ay amagen da ta omat-atik di kalasin di sakit ay domateng sin ili da. b) Ammoan da din kalasin di makan ay mangidawat si kasapolan di awak da. c) Komakagam-is di ili da ya omanay di nalinis ay danom. d) Adalen di sias-awa din iyat da ay manplano sin pamilya da. e) Din iin-a, ammoan da din iyat di moyang ya anak ay maay-ayoanan si kosto. f) Mabakonaan din am-in ay anan-ak ta say adi da mansakit sin kaeegyat ay sakit ay kaman polio, tetanus, tibi, ya kamoras. g) Makaan ono maat-atik din kalasin di sakit ay wadas owaoway sin odom ay ili ay kaman malaria ya tibi. h) Waday panpaagasan di omili mo mansakit da ono waday odom ay mapasamak en daida. i) Waday pangaan das agas.

Olay din omili isnan addawi ay barbaryo, mabalin ay lak-amen da dana, ngem masapol di makwani en "self-reliance", laydena ay kalien, adi da koma owat manseseed si tolong di gobierno ono private organization, mo adi esten da koma ay

mangamag sin kabaelan da ay amagen gogon-a, asi da pay mankedaw si tolong di odom. Kaspangarigan, din lamot di ad-ado ay sakit sin odom ay ili et din kaiwed di kasilyas. Mabalin ay gaboten di omili din lamot di problema ay nay. Adi da kasapolan di tolong di gobierno.

Ministry of Health
Philippines

TABLE OF CONTENTS

DIN KOSTO AY MAKAN.	.1
Kasapolan di Awak.	.1
Kasapolan di Maliton ya Manpaspasoso	.4
Panangpakan si Moyang.	.5
Panangpakan si Anak.	.8
KINAKAGAM-IS.	10
Kinakagam-is Di Awak	12
Kinakagam-is Di Beey	12
Kinakagam-is Di Panganan ya Pan-inoman	13
Kinakagam-is Di Alobayan	13
Amag di Kasilyas	14
MAIPANGGEP SIN INA YA ANAK.	16
Din Panbaliyangan Di Babai	16
Din Panagsikog	16
Din Man-anak	18
Din Tomolong Sin Man-anak.	19
Din Pangayoanan Sin Moyang	21
Din Anak Ay Way Kolang Na.	21
PANPLANOAN DI PAMILYA	24
DIN AMAGEN AY DAGOS MO WAY MAPASAMAK.	27
Mo Way Manged.	27
Mo Mandaddada Din Nag-ed	28
Mo Nagabladan Ono Nasogatan.	30
Mo Naatongan Ono Napooan	30
Mo Way Nan-inom Si Pemse	31
Mo Way Kinat Di Eweg	32
Mo Way Kinat Di Gayaman.	33
Mo Way Nabigla Ay Kinmapsot.	33
Mo Maplat Ono Maiwedan Si Poot	34
DIN ASIKASOAN SIN MANSAKIT.	35
Din Amagen Mo Way Mansakit	35
Din Ilaen Mo Way Mansakit.	36
Din Kaeegyat Ay Sinyal	38
Din Osal Di Danom.	39
KAKALASIN DI SAKIT.	41
(Ilaen din listaan sin page 42.)	
MOLMOLA AY MAIAGAS.	64
(Ilaen din listaan sin page 64.)	

D I N K O S T O A Y M A K A N

KASAPOLAN DI AWAK

Din makmakan di mangidawat si kasapolan din awak. No baken komplito din maidawat sin awak, adi kadakdake, mankakapsot, yan nalaka ay mansakit.

Waday tolo ay kalasin di makmakan ay kasapolan di awak, et siya na.

Carbohydrates Si naey yan mangipabikas sin awak, ya mangipapodot si kosto. Din mangidawat et din kaman nina ay makan: innapoy, lokto, boyon, telay, tinapay.

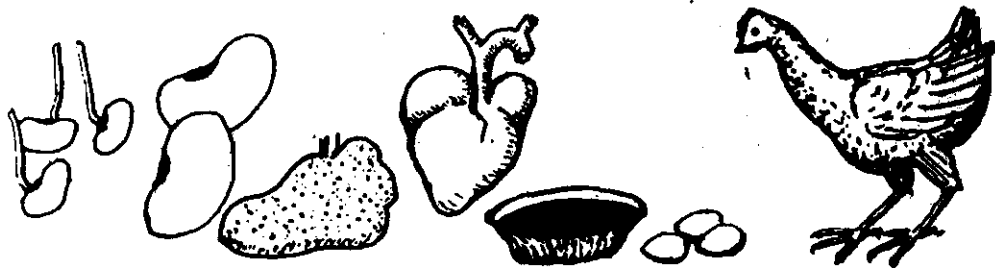
Mo kolang di kankanen di anak, waday sakit ay maa, ay din kanan da en marasmus.

Si naey yan gapo sin kinakolang di awak sin makmakan ay mangipabikas.

Adi kadakdake din anak, nabigot ay pirmi, kaman ropan di nakay di itsura na, ya kolang din dagsena.



Protina Si naey yan mangipadakdake ya mangipapaltak. Din mangidawat si protina et din kaman nina ay makan: patpatok, itlog, piskaw, bokel, atey, poso, batin ya dada.



Mo kolang abe di makmakan ay mangipadakdake, ay din way protina na, mansakit di anak si kanan da en kwashiorkor. Kaman malames din anak ngem owat pag danom di wada sin awak na. Manletab din ropa ya siki yan nabigot din akin ngato ay takkay. Mammaingpis din book na yan mansila. Din kokop abe yan man-okiskis.

Adi kadakdake din anak.

Intoy iyat ay mangimaton sin anak mo kolang di kasapolana sin kanena? Mo malkod din tongdon di siko na ya kolang si 13 cm.,



nabigot ay waday marasmus ono kwashiorkor na.

Bitaminas ya Minerales Nakakalasi din bibitamina ay kasapolan di awak. Nakakalasi abe din sakit mo kolang di esa ay bitamina. Baken man-isos-o din bibitamina ay wada sin nadomadoma ay natnateng. Mo maioto di nateng si danom, way matenaw ay bitamina ay emey sin danom, isonga adi ib-ibeng din digo mo adi et inomen.

Bitamina A. Si naey di mangipapintas sin book ya kodil. Pabikasena abe din mata. Kasapolan di aanak ta maamag din bab-a ya tong-a si kosto.

Maa din Bitamina A sin natnateng ay kaman karot, lantong, ya kombasa. Wada abe sin protas ay kaman din abokado, papaya, ya sanggiya.

Bitamina B1. Tomolong na sin amin ay oblan di awak. Mo kolang di Bitamina B1, mankakapsot din awak, mansakit amin di lamlames, nalaka ay bomonget, magay ganas ay mangan downan makolongan din dada. Wada abey sakit ay beriberi ay manletab din awak yan nalaka ay mabaybayanan.

Wada di Bitamina B1 sin begas ay adi nas-et ay nabayoan, sin patpatok, itlog, tinapay ya mais.

Bitamina B2. Si naey yan tomolong sin mata, kopkop, otek, ya owat. Mo kolang na, mabaybayanan

din tepek. Man-gate ya man-atong abe din mata. Mo anak, adi kadakdake.

Way Bitamina B2 sin amin ay natnateng, sin bokel, ya sin makan ay way protina na.

Bitamina C. Labanen din Bitamina ay nay di panateng. Paknegena abe din bab-a ya taked na. Mo kolang na, nalaka ay managpapanateng. No mamingsan, domada din taked di bab-a.

Maa din Bitamina C sin protas ay manpait.

Bitamina D. Si naey di mangipakneg sin tong-a. Din kapoana et din segit.

Bitamina E. Tomolong na sin panag-osal di awak sin makan. Mapo sin mantika.

Bitamina K. Masapol na tan mangipasaldeng sin mandada.

Iron. Si naey di manpabalanga sin dada. Mo kolang di iron, mansakit si kanan da en anemia. Way iron sin nakakalasi ay nateng, sin bokel, patpatok ya itlog.

Iodine. Kasapolan di awak din iodine ta adi mabiskelan. Mapo na sin makan ay maa sin baybay, ya sin iodized ay asin, ya sin engwad.

KASAPOLAN DI MALITON YA MANPASPASOSO AY INA

Din kinasiged di iyat di anak ay domakdake yan manlogi sin mo wada pay laeng sin sikog di ina. Inag-agew koma ay wada din tolo ay kalasin di

makmakan sin kankanen di masikog ono manpaspasoso tapno kosto di iyat din anak na ay domakdake. Masapol abe ay tapian din kaad-adon di kankanen di ina. Mo komplito din kankanen di masikog, mabikas din awak na mo man-anak. Din moyang abe yan mapaltak mo bemela, magay kolang sin awak na. Mo din manpaspasoso abe yan adi mankolang din danom di soso na, santo komplito din alaen din anak na.



PANANGPAKAN SIN MOYANG

Di kamayatan ay iyat ay manpakan si moyang, et mo pansosoen din ina tan komplito din idawat di mapo sin soso na. Nalaka pay ay idawat sin moyang yan baken nangina. Sigurado abe ay nalinis. Wada abey panlaban si sakit sin sosen di ina et baken nalaka ay mansakit din anak, dowan asag-en di likna na sin si ina na.



Amin ay nanang yan mabalin da ay manpasoso. Mabalin ay pansosoen di moyang olay kabelbela na. Esten ay mangowas sin soso si man-atong ay danom

ya sabon, asi ipasoso. Mo sin damo, panbayagen din pansosoan di moyang si lima ay minotos ta adi onay mansakit. Ngem no bomaybayag, mabalin ay pasosoen insigon mo mandagaang di moyang.

Mo siyat pansosoen si gatas di baka, mabalin din nailata ay evaporated ono din powder. Lawa din



naasokalan ay condensada. Kolang di idawat di gatas di baka, isonga mo mabalin, doktor ono nars di mangitdo sin iyat di ipasoso ay maamag. Siyat maioto si danom din botilya ya goma ay osalen di moyang, isonga kotsara di maymayat si iyat ay mamakan si moyang.

Mo makdeng ay mansoso din moyang, tooden asi pakpaken din edeg na ta mantigaeb.

Mo enggay opat ono lima ay bowan di anak, mabalin ay pakanen si odom ay makan. Naey di listaan di mayat si maipakan ya pigay bowan di anak, asi mabalin ay maipakan.

Bowan di anak

4 ay bowan

6 ay bowan

8 ay bowan

Makan

piyangan di itlog

linogaw

tinapay ay natawtaw

prutas ay baken manpait

mankompitay ay nateng

mantika (mo maitapi sin

odom ay makan)

itlog

nakinitoy ay patpatok

ono nigay

nabekbek ay naikilang

ay mani

Baken pandedesanen din damo na ay maipakan. Sansanes-aen din baro ay maipakan anggana ay layden din moyang, asi ilogi abe din odom ay kalasin di makan. Saat-ik di idawat, et mo mailowam, ipakan din kabaelana ay kanen. Mo sigaan din moyang sin damo, ilaok sin esay laylaydena ay kanen asi idawat anggana ay mailowam.

Mayat mo pangon-onaen din makan, asi manpasoso ono manpainom si gatas ta mailowam ay mangan si kosto. Baken masapol ay posoen ay dagos din anak. Mayat mo mansoso di anak anggana ay way dow a ay tawena.

PANANGPAKAN SI ANAK



Kasapolan di anak din tolo ay kalasin di makmakan si inag-agew, ta mabikas da ya tapno way iyat da ay domakdake ay kosto. Din mirienda yan baken koman ad-ado ya baken abe din manlamiis mo adiet prutas ono odom ay makan ay ad-ado di idawat na. Mo kaman

adi madakdakdake di anak, siguro way kolang sin kanena. Ilaen ta mangan si kanen ay way protina na si inag-agew. Ilaen abe ta ad-ado di innapoy di kanena. Pay-an din innapoy nas mantika, esay kotsara si esay tasa ay innapoy. Mo kosto din kanen di anak ay man-iskowila yan nalaing, mapaltak, baken mansasadot, alisto ay man-gon-gonay sin iskowilaan, ya maibagay din kinaando ya kilo na sin tawen na.

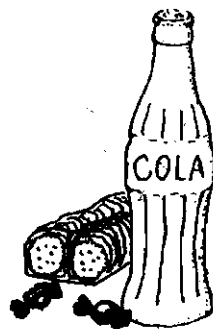


Mo layden di ina ay mapaltak di anak na ya waday at-atik ay pilak na ay ilako na si maidawat sin an-anak na, manlako si itlog ono makmakan ay

nabaknang, baken din kaman coca cola, kindi, ya owat tinapay.



AW



BAKEN

Baken manpatengga din awak ay makasapol si kosto ay makan. Isonga tolotoloy tako am-in ay mangan si nankinalasi ay makan angganas makay ya mabbakes.

K I N A K A G A M - I S

Way linteg ay panggep si kinakagam-is amin, kaman sin oneg di beey, sin baliwang, sin awiddan, sin kalsada ya sin amin sin intiros nan Pilipinas. Si naey ay Presidential Decree No. 856. Din gapon nan linteg, ta somigsiged ya komagam-is din amin ay loglogar ta iwed di panbeeyan di kinittoy ay bigis ay mangidawat si sakit. Din esa abe ay gapon nina, ta no somigsiged di biyag di ipogaw.

Awatan takó koma ay din kadodogis say kapoan di sakit. Ad-ado di kalasin di sakit ay nalaka ay man-et-etan sin odom ay ipogaw panggep sin nay kadodogis.



Kaspagarigan mo way kitkittoy ay bayang di esay adi nan-em-emes, ono adi na inoowasan. Gapot ta kadodogis, dinmakdake ya inmad-ado din bayang na.

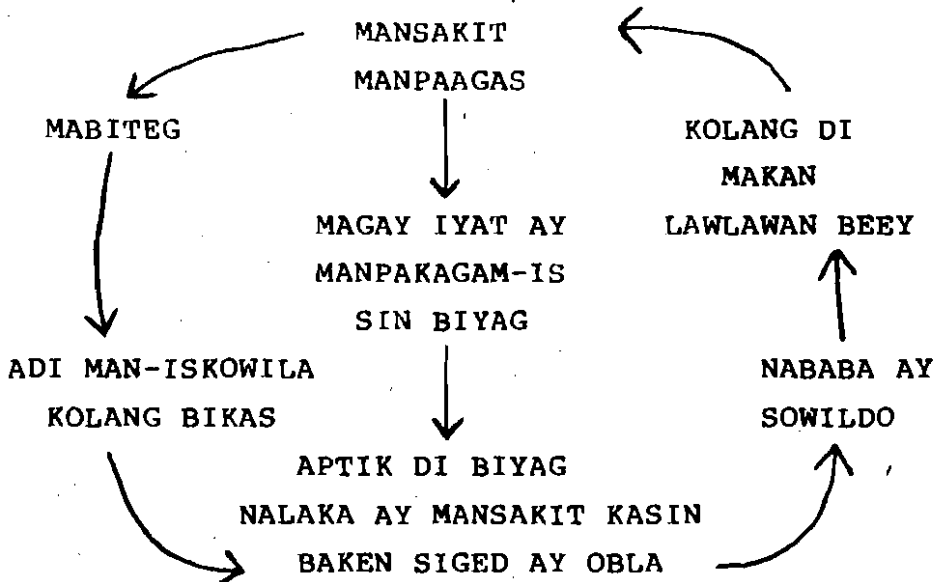
Din kowang abe, manbeey da sin lota, karkaro mo manbabasa. Mo egnan din aanak din lota, makig-en da din itlog di kowang ay adi kaila. Mo

adi da boan din takkay da, makikan da din itlog di kowang, mapotkian sin egas yan manbalin si kowang.

Olay abe din danom. Mo kadodogis din danom, way idawat na ay ogos, dysentery, typhoid ya cholera ay sakit.

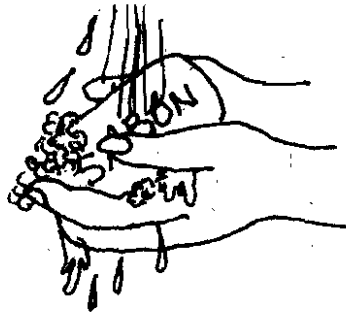
Olay din besaang, manok ya aso, daiday mangiwarwaras si sakit.

Olay mo baknang di esa ay ipogaw, mo karasakit, mabiteg.



KINAKAGAM-IS DI AWAK

1. Manbo no bomangon sin agsapa, mo mapo sin kasilyas, ono mo pinangan.

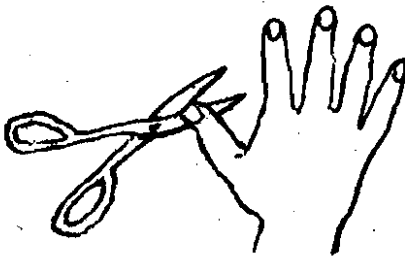


2. Man-emes si inagew mo mabalin, karkaro mo man-atong ya manling-et.

3. Man-gasgas si inagew. Mo iwed di colgate, isiwsiw din gasgas si danom ay way asin na asi gasgasan din bab-a.

4. Potoan koko ta magay panbeeyan di logit.

5. Kaanen amin ay koto sin amin sin pamilya. Ad-ado ay sakit di ialis di koto ya tilang.



KINAKAGAM-IS DI BEEY

1. Maipagel di bosaang ay emey sin baliwang di beey ono sin pan-ay-ayaman di anak.

2. Maipagel di aso ay manildil sin awak di ipogaw ya mangatin sin kasoysoyopan.



3. No mantatai di anak ono animal sin baliwang di beey ono asag-en di beey, masapol ay

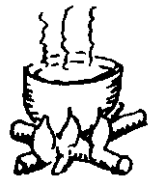
daosan ay dagos. Itdoan din anak ay mantatai ya man-isbo sin kasilyas.

4. Adi mantogtogpa sin pandanan di ipogaw. No man-ok-ok ono man-akbis, iopop din takkay ono panyo sin tepek. Manbeng-es sin panyo ono papel, asi manbo.

5. Dalosan di beey si kankanayon. Dalosan mo way takki, tilang, kiteb ya alallamowat.

KINAKAGAM-IS DI PANGANAN YA PAN-INOMAN

1. Amin ay danom ay mapo sin baken siged ay sakdoan, masapol ay maioto.



2. Aboen din lallaeg ya takki ay tomkap sin makan. Adi itolok. Masapol amin ay makan ay nabay-an, masakoboan.

3. Adi kankanen di makan ay nabayag ono nabangnges. Adi isidsiday sardinas no bokatan ya manpositsit ono din lata yan nabitok.

4. Owasan agan-o mo way nag-as ay makan.

5. Ioto sin danom din panganan di mansakit, din palato na ono kompormi ay osalena.

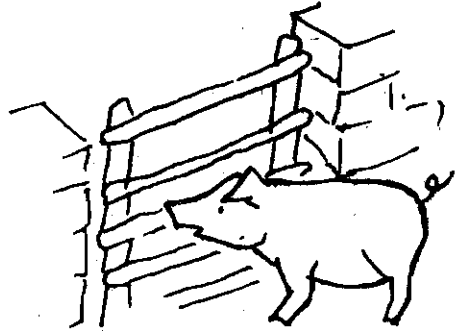
KINAKAGAM-IS DI ALOBAYAN

1. Aladen din sakdoan ta adi emey di animal. Adi aben mantatai ono manbasbasura sin asag-en di pansakdoan.

2. Pooan di basura ono ikaot sin addawin di beey.

3. Ikolong din besaang. Wada di linteg panggep di besaang.

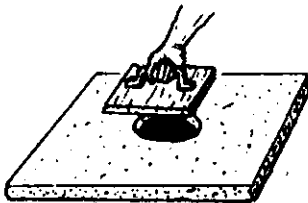
4. Man-amag si kasilyas ta adi kanen di besaang din tain di ipogaw.



AMAG DI KASILYAS

No man-amag si kasilyas, masapol ay opatapolo ya lima ay piya ono sinpo ya lima ay mitros di kaaddawi na sin pansakdoan si danom. Din kasilyas abe, masapol ay sin apis gowab di sakdoan tan mo sin apis tongdo ya omodan, ianod nan kadodogis, emey sin sakdoan.

Din iyat na ay maamag, mankaot si lima ono enem ay piya di kalosong na. Din kaannawa na olay sag-ooapat ay piya sin nandinmang ono kompormi din kaannawa na. Asi det-aan si kaiw ay dadakke ta no adi madonot ay dagos. Bomay-an si lokaw sin



gawwa na. Gabonan si at-atik ay lota, asi kaloban ta no adi emey din lallaeg ya adi somngaw din agob.

Dingdingan din amin ay nanniliked ya atpan.

Sigsiged amin na tet-ewa ngem masapol ay mantitinolong tako ay omili tapno matongpal din linteg ay pan-inbagan di ili tako.

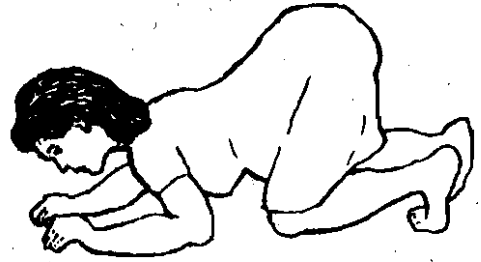
MAIPANGGEP SIN INA YA ANAK

DIN PANBALIYANGAN DI BABAI

Din baliyang yan say iyat di awak di babai ay mansagana ay maliton si binowan. Way kitkittoy ay kaman itlog ay bemela sin eneg, asi omad-ado din dada sin matris na. Mo iwed di anak ay maamag, maiwasit din insagana na et say baliyang.

Mabalin ay bemela din damo ay baliyang mo way 11 ay tawen di babai. Din odom pay yan anggan way 16 ay tawena, asi manlogi. Din kaadoan sin babai, bemela si kada-28 ay agew. Mo mantawen din babai si 40 angganas 50, somaldeng din baliyang na.

Mo mansakit din eges ono edeg gapo sin baliyang, masasaew mo man-inom si man-atong, manlakob-o ay mantowang, ono man-exercise.



DIN PANAGSIKOG

Naey din pangammoan no maliton:

1. Somaldeng din baliyang.
2. Din odom, makaot-ota, masepsep sin ag-agsapa.

3. Omisboisbo.
4. Domakdake din soso, ya sin maikatlo ay bowan domakdake din eges.
5. Sin maikalima ay bowan, mankeykey din anak.

Mo maliton, way amagen ta mapaltak si oway:

1. Mangan si kosto.
2. Nadalos ay kanayon yan gagsasan din bab-a.
3. Adi mandogla ono man-inom si alak.
4. Adi maisagsag-en sin anak ay mankamoras.
5. Adi manboway ay pirmi ya adi man-egen si madam-et.
6. En manpacheck-up sin doktor ono midwife ta say maammoan mo siged di panagsikog.

No mamingsan, way malikna sin panlitanan, ngem way rimidyo da na.

1. Mo makaot-ota, masasaew mo mangan si gallitas mo igibek na, asi bomangon.
2. Mo lomtab din siki, siyat man-ibbay yan ikayang din siki, ya ten-en di asin sin makan.
3. Mo mansakit di gitang, manlakob-o ay tomowang.
4. Mo maketil, man-inom si ad-ado ay danom ya mangan si nateng ya prutas.

No mamingsan abe, way kaeegyat ay mapasamak. Mo way mapasamak ay kaman da na, et siyat manpaayag si Health Worker ay dagos.

1. Mo eteng bemelay dada, olay at-atik, masapol ay ibabaktad din ina ay dagos.
2. Mo nakakapsot, omoopsat din kodil ya mata, siguro way anemia na. Siyat maagasan.
3. Mo lomtab din takkay, din mata, pati din siki, ya mansakit din toktok ono maol-olaw, masapol ay maagasan ay dagos.

DIN MAN-ANAK

Wada di kaeegyat, ay kasapolan di doktor ono midwife ay tomolong.

1. No dandamo na ay man-anak.
2. No daan somakit ya nanbel-ay di dada.
3. No way sakit din ina.
4. No inligat na din odom ay ganak na.
5. No nalgat ay somaldeng din dada mo mag-ed.
6. No waday sospitsa ay annonowa.
7. No nasoni ono takkay di mangon-ona.
8. No binmela din innotom na ya downan adi manlogi ay dagos ay mansakit.

Naey di iyat di ina ay man-anak. Mo demteng din kosto ay agew ay nasagana din anak, eteng

manlogi din awak di ina ay man-anak. Din malikna, kementeg din tabo na asi gominek. Si awni yan ipidwa na. Pomigpigsa din iyat na dowan dadalaseña. Din maam-amag, pespesen din matris din anak ta wakwakan din toktok na din lokaw di matris ta lomsot. Din amagen koma din ina, man-illeng mo demteng. Adi koma manpaspas-en, tan daan. Owat mabbay ya masepsep din sakit.

Mo anggay nabokatan din matris, kaman makatatai din liknan di ina. Manleng-ag si naoneg, asi manpas-en. Mo dandani ay bemela din toktok, adi manpas-en koma ta inayadana ay bemel-ay. Paspasan din ina din yasyas na ta adi manpas-en.

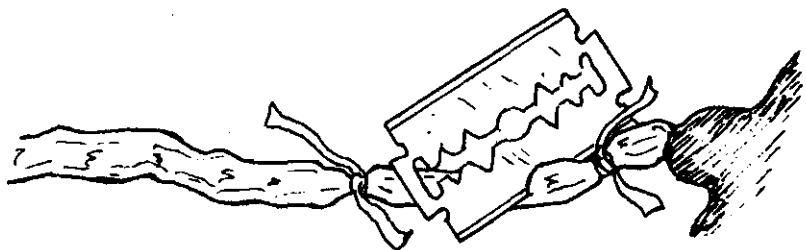
Mo anggay bemela din anak, man-illeng din ina dowan yakyakena din tabo na ta kementeg kasin ya bemela din beey di anak. Mo pansosoena din moyang, say tomolong abe ta bemela din beey di anak.

DIN TOMOLONG SIN MAN-ANAK

Nalinis koma din takkay di tomolong sin man-anak. Basta nalogit, en manbo.

Ipanemnem na sin ina ta owat man-illeng mo demteng din kementegan di tabo na, ay adi manpas-en. Lawa mo itmed din tabo tan mo daan omannawa din lokaw di matris, owat maligatan din toktok di moyang ono mabisngit din matris.

Mo bemela din anak, pan-osongen ono ibaba din toktok na ta bemela din meteg ya danom, enggana ay ilogi na ay manleng-ag. No adi manleng-ag ay dagos, pagpagen din edeg na ono ponasan din eng ya tepek na. No kabelbela din moyang, adi manpogos sin poseg ay dagos, mo adiet sed-en enggana ay komilat din poseg. Labden si nankadwa sin naisag-en sin awak ya sin dagdagas na. Asi potoan sin nan-gawaan di dow a ay labed. Potoan din poseg si siged ya naipalowag ay kartib ono lanib. Ipoto sin asag-en sin awak na.



Asi ponasan din awak na si at-atik, lampinan ya galeyan ay dagos ta adi maskaw.

Mo bemelan beey di anak, ilan no iwed di nakakaan tan mo waday nabay-an yan say begew si panbolosan di dada. Mo mabayag ay adi bemela din beey na, yakyaken din tabo enggana ay waday kementeg et bemela din beey na. Adi onay goyoden din poseg.

DIN PANGAYOANAN SIN MOYANG

Ilan ta mamamgaan ya masoysoyosoyan din poseg nas owaaway. Mo ad-adoy lallaeg, libotan si naingpis ya nalinis ay lopot yan lokayen ta masoyosoyan.

Agpos mo owat ponasan din moyang enggana ay mapoting din poseg, asi emsen si kosto. Mo emsen, man-at-atong din danom.

Pasosoen ay dagos din moyang, basta owasan soso agan-o. Adi sed-en din ina din kosto ay danom di soso na, et adi pasosoen din moyang si gatas, tan din kaman meteg ay wada sin soso na sin damo, et ad-ado di idawat na sin moyang.

Sokatan din lampin ya abek na si kanayon. No bomalanga din tiliana, olay adi lampinan.

Ipeey din moyang sin siged ay kaekan ay addawi si asok ya dap-o. Baken isag-en ono ipag-en din moyang sin ipogaw ay man-ok-ok, nasaek, ono din kompormi ay makaalis di sakit na.

Mo din ina pay, nadalos si kanayon koma din awak na.

DIN ANAK AY WAY KOLANG NA

Mo mamingsan way anak ay nateweng ono way kolang si laing na ono baken kosto di naamag sin awak na. No mamingsan magay gapo na. Ngem no mamingsan abe, way gomapo ay kaman nina.

1. Mo adi mangan din maliton si nabaknang ay makan.

2. Mo kolang di iodine din maliton.

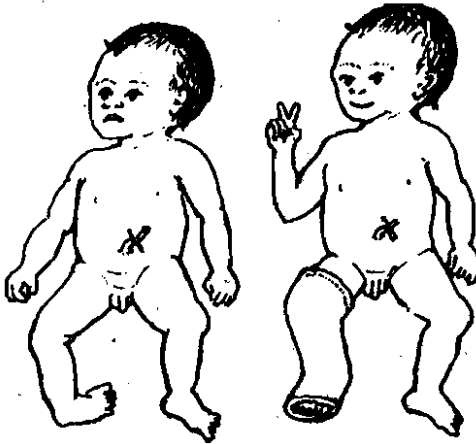
3. Mo mandogla ya man-inom si alak.

4. Mo malabas ay 35 di tawen di ina, nalaka ay way kolang di anak.

5. Mo mantomal di maliton si kalasin di agas.

6. Mo asag-en da ay sinton-od yan nan-asawa da, nalaka ay way natken sin anak. Way retarded, nalibas, sobray gomot, napaking di siki ono nagosaban di sobil na.

SIKI AY NAPAKING



Mo way kaian-anak ay napaking di siki na, padasen ay mangipataoli. Mo mabalin, amagen nas maminpiga si inagew et man-in-inayad ay maila-tonan. Mo adi maiamag din siki, iey ay dagos sin klinika ta dadagen da. Mayat mo iey

sin owat doway agew ay naianak ta sigurado.

GONGIS

Adi makasoso di anak mo nagongisan sobil ono tange na. Siyat kotsaraen din kanena.

Mabalin ay maiamag sin ospital mo sin maikap-at di bowan na.

PANPLANOAN DI PAMILYA

Din nay Family Planning ay kanan da, et say iyat ta owat din layden ay kaad-adon di anak di ipabela. Baken owat mangipasaldeng si iyat ay man-anak mo adiet gagaraen da din pan-anakan. Mo layden ay tapian din anak, asi man-anak.

Din panagplano si pamilya, et dakdake di maitolong na en datako ya olay sin ili tako ay Pilipinas. Mo mabalin koma kosto di tolo si anak di esa ay pamilya tan mo at-atik di anak, mabalin ay maidawat tako amin din kasapolan da, kaman din bado da, kosto ay makan, ya ta man-iskowila da amin. Mo kaman nina, sigurado ay naradsak da, baken dan mansaksakit din aanak. Esa abe ay it-itdon di Family Planning yan din baken koman mansesened ay pirmi di anak. Mayat mo mantawen si opat, asi maiyogtanan, ta say baken maligatan din si ina na, waday iyat din awak na ay man-ibbay, ya mantaoli sin kosto ay kinabikas na, asi kasin manliton. Din moyang abe yan mas-et ay maayoanan.

Ad-ado di mabalin ay osalen ay mangplano si pamilya. Wada din mabalin ay owat mangipasaldeng. Wada abe di maamag ta adi man-anak si eng-enggana.

1. Din condom yan maingpis ay sopot ay kaman silopin ay osalen di lalaki. Sinay di mangsopot sin kesit di lalaki. Nalaka na ay maosal yan baken nangina.

2. Waday pill ono tablitas ay tomalen di babai. Ipalit da din pan-itlogan di babai, siyan adi manliton. Baken gendat ay os-osalen na, siyat panpaila si doktor. Nalaka na abe ay maosal, yan libre tan idawdawat di gobierno.

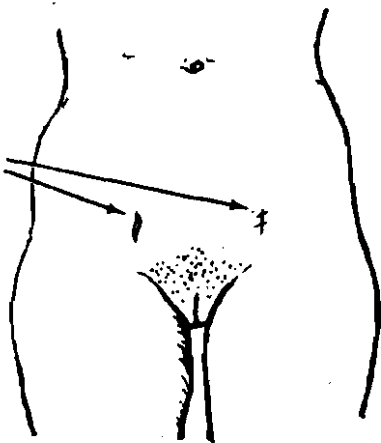
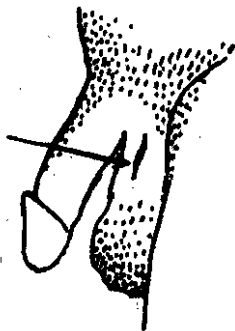
3. Way kanan da en rhythm abe. Magay maosal sina ono matomal. Din amagen anggoy et nenemnemen din agew ay panreglaan di babai. Asi manlogi ay manbilang. Din maikasimpo engganang maikabainti ay agew, say nangina ay adi koman pandaagan di sin-asawa.

4. Din IUD, say kitkittoy ay plastic ay ipeey di doktor sin matris di babai. Baken mansakit. Say mangsawad sin panbeeyan di itlog et siyan magay iyat na ay maamag. Mantettee din IUD sin oneg di matris ay mabayag, olay dowang ay tawen, basta manpacheck-up sin klinika.

5. Wada abe di kaman agas ay maosal. Way foam (osab) ya jelly (manponiket) ya tabletas ay ipeey din babai sin sipit na, asi da mandaag. Peslen din agas ay nay din kinittoy ay kaman bowa ay wada sin kesit di lalaki, basta baken nasurok ay esay oras ay naipeey. Din problima sina, nangina.

Mo mapnek din sin-asawa sin kaad-adon di anak da, mayat mo manpaopirit di esa ta magay nemnememen da.

1. Din nalaklaka, din vasectomy, ay maamag sin lalaki. Way amagen din botlog ay kiniyong ay kaman bowa. Mandan da sin eneg di awak di lalaki asi mailaok sin kesit na. Din iyat di doktor, potoana din pandanan di bowa ay napo sin botlog. Siya din iwed di bowa sin kesit et adi maliton din babai. Din vasectomy ay nay, maganno ay maamag. Kitkittoy di kositen da, isonga baken siyat mantee sin ospital.



2. Mabalín abe ay manpapoto din babai sin pandanan di itlog ta adi emey sin matris na. Siyat emey sin ospital, asi da potoan din doway ay pandanan di itlog, pag dan siglotan. Way doway kinitttoy ay makosit sin tabo, et maganno abe na.

Oway din sin-asawa ay manpili si osalen da, baken maipapilit. Ed niman anggay lomigat di biyag, isonga manplano tako si pamilya tako ta say somiged di biyag tako.

D I N A M A G E N A Y D A G O S
M O W A Y M A P A S A M A K

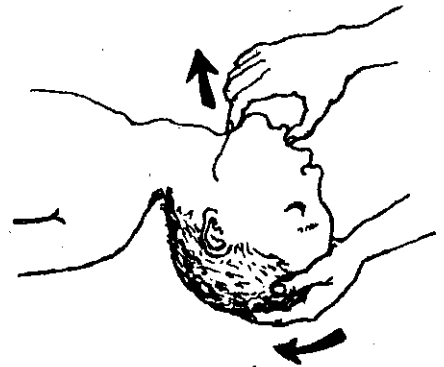
M O W A Y M A N G E D

Mo somaldeng ay manleng-ag di ipogaw, owat opat ay minotos di mabay-an sin biyag na. Isonga mo way manged, kaanen sin danom asi ileng-agan ay dagos.

Din iyat na, pabaktaden awak na, patangaden toktok na ta mantakaw, kitingen eng na, asi ipeey din tepek mo sin tepek na et sib-okan ta komayang

pagew na. Asi isaldeng ta bemela din angin, asi ipidwa angganay manleng-ag ay es-es-a na. No mamingsan emey di esay oras, asi manleng-ag, isonga adi sapsapaen ay mangisaldeng.

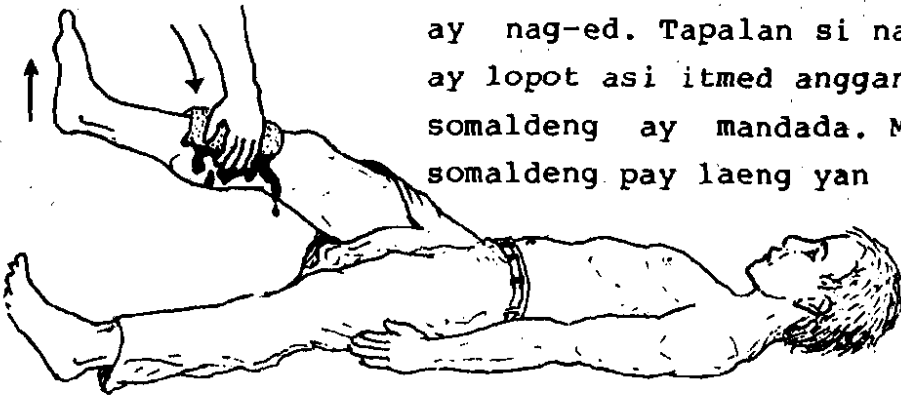
Mo adi makaey din leng-ag mo, kawten kakang na mo way somawad,



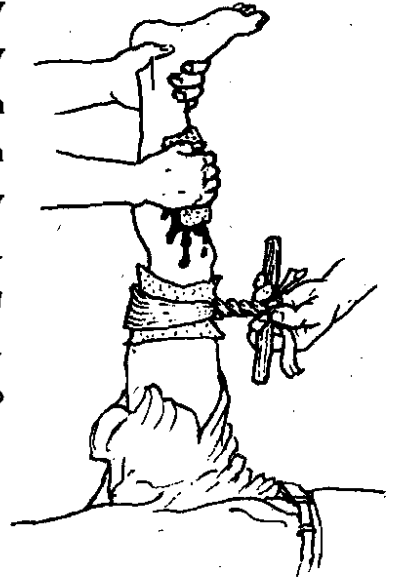
igoyod din dila na mo wada sin kakang na. Papigingen din toktok na asi itmed din eges na mo way bemela ay danom.

MO MANDADDADA DIN NAG-ED

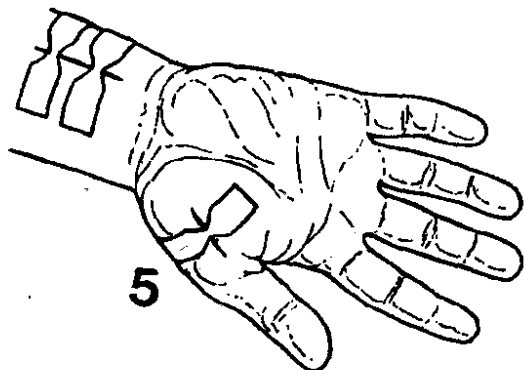
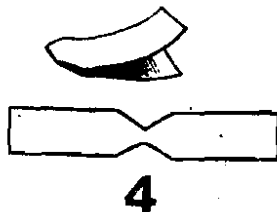
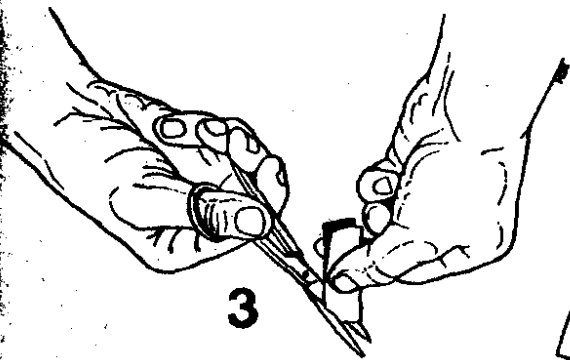
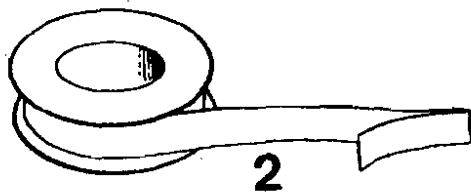
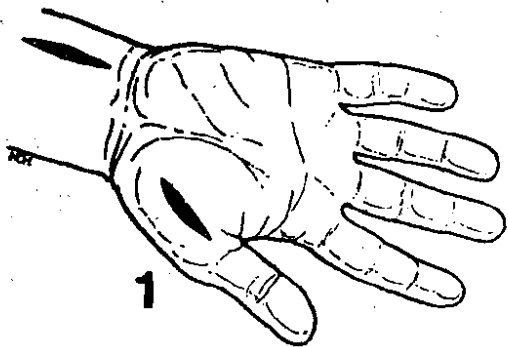
Ingato din partin di awak ay nag-ed. Tapalan si nalinis ay lopot asi itmed anggana ay somaldeng ay mandada. Mo adi somaldeng pay laeng yan



ad-ado di dada, itoloy ay mangit-itmed down ingato ay pirmi din nag-ed. Labden din takkay ono siki ay nag-ed sin ngaton di sogat si annawa ay lopot ono bilko. Isetset si at-atik anggana ay somaldeng din dada. Kaanen si gedwan di esay oras, asi itaoli mo mandada kasin.



Mapey-an ay dagos din nabebet mo malinis ya pan-omten din sogat. Esten ay owasan ta iwed polos di mabay-an si logit sin oneg. Sinay di maamag:



MO NAGABLADAN ONO NASOGATAN

Kinadalos di importanti. Manbo, asi owasan din sogat si nalinis ay danom ya sabon. Mo nag-ed, esten ay manlinis, kaanen amin ay logit. Din kinittoy ay sogat, mayat mo adi ap-apan ono labden. Din annawa pay, siyat labden ta adi malogitan. Nalinis ay lopot di ilabed et sokatan mo mabasa ono malogit.

MO NAATONGAN ONO NAPOOAN

Mo adi maipalobos ay omasag-en din aanak sin apoy ya mo maigto din kolabis sin adi dan edasan, say iyat tako ay adi maatongan.

Din damo ay amagen mo way naatongan et ibebe ono soyatan si ad-ado ay danom. Adi paypay-an si olay sino, bay-an ta mangan.



Mo maatongan din naisasapew ay kodil, manpilangat ono kaman nasgitan ay pirmi, say kanan da en omona ay degree ay naatongan. Ipeey ay dagos din naatongan sin mantetek ay danom. Mantomal si aspirin mo man-ot-ot.



Mo nasapitong ya lomadang din naatongan, say kanan da en maikadwa ay degree ay naatongan. Adi botbotakan din naatongan. In-inayaden ay owasan si sabon ya naioto ay danom. Masapol ay nalinis si kanayon. Mo mainpiksiyonan, pay-an si antibiotic ointment mo wada.

Mo anggay nadadael din kodil et maila din lamlames sin eneg, say kanan da en maikatlo ay degree ay naatongan. Din naatongan si kaman nina, nalaka ay komapsot gapo sin ot-ot, egyat ya din nakolangan di danom sin naatongan. Isonga liwliwaen sis-iya. Pantomalen si aspirin ya pan-inomen si ad-ado ay danom. Labden din naatongan si nalinis ay lopot et iey ay dagos sin klinika.

MO WAY NAN-INOM SI PEMSE

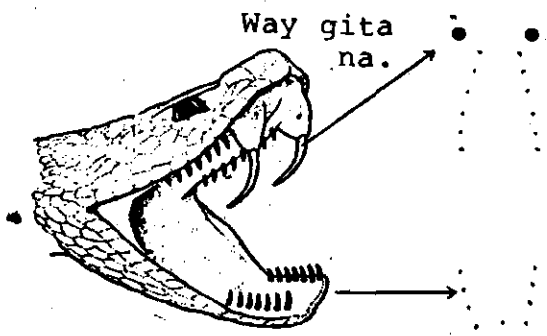
Mo way osalen ay sabidong ay kaman Endrin ay mamses ipogaw, esten ay idolin sin nakayang, ta adi ilan di anak. Adi ig-igto din kerosene ono odom ay sabidong sin botilyan di coca cola ono odom ay kaigtoan di mam-is tan mo adi da ammo et alaen da.

Mo way kaman nakainom si kerosene ono gasolina, adi pan-otaen tan owat masepsep. Ipilit ay man-inom si ad-ado ay danom ono gatas ta masayaw.

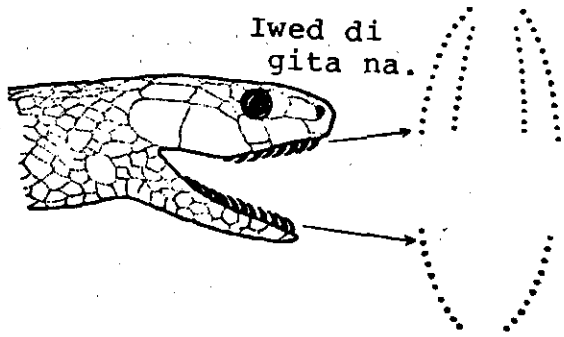
Ngem no nan-inom si odom ay sabidong, kawten din kakang na, ono pan-inomen si danom ay nalaokan si sabon ono asin, ta iota na. Ipidwa angganay nalinis din iota na. Mo ad-ado di nainom na, iey ay dagos sin klinika.

MO WAY KINAT DI EWEG

Mo way kinat di eweg, ilaen mo way gita na. Mo owat din gatin di kosto ay bab-a na di maila, baken delikado di. Ngem mo waday dodowa ay lokaw ay nangata, way gita na.



Mo kinat di way gita na, igiginek, adi ikotkoti din partin di awak ay kinat na ta adi manwaras ay dagos



din gita na. Adi manmandan no din siki di nakat. Labden si lopot din ngaton di nakat ngem adi isetset ay pirmi. Gedgeden ay dagos din kinat di eweg si at-atik, asi sopsopan din gitan di eweg et

itogpa. (No nasurok ay sinpo ay minotos ay nakat, adi gedgedgeden ono sopsopsopan.) Adi man-in-inom si alak din nakat tan komarkaro. Iey ay dagos sin klinika.

MO WAY KINAT DI GAYAMAN

Mo anak di kinat di gayaman, kaeegyat di. Itagtag sin klinika. Pay-an din nakat si ice mo wada. Pantomalen si aspirin.

MO WAY NABIGLA AY KINMAPSOT

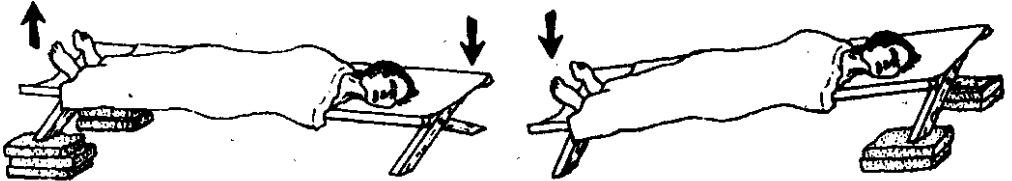
No mamingsan waday nabigla ay komapsot gapo sin naatongan si annawa, ad-ado ay dada ay binmela, napigsa ay mansakit, ono tan anggay kolang di danom ay nasitsitan din awak na. Din pangilaan, nakapsot downa paspas din kebkeb di poso na. Omoopsat din kodil na yan mantetek ya manling-et. Maol-olaw ono maplat. Din kanan das na yan na-shock.

Mo deda din poot na, pabaktaden asi ingato din siki na ta bomaba din toktok na. Ngem no anggay nasogatan toktok na et patokdoen. Mo maskaw, galeyan. Painomen si medyo man-atong ay danom. Mo way likliknaenas mansakit, idawtan si aspirin. Ngalaten ta somim-et din nemnem na.

MO MAPLAT ONO MAIWEDAN SI POOT

Ad-ado di gapo ay maiwedan si poot di ipogaw. Waday nabeteng, nadespeg sin toktok na, naplat si egyat, na-shock, nasabidongan, nasogatan ay pirmi, naataki si poso ono nasgitan ay pirmi.

Mo way naiwed di poot na, ayoanan ay dagos. Mo inmopsat din kodil na, pababaen din toktok na mo din siki na. Mo medyo binmalanga din kodil na, ingato din toktok na.



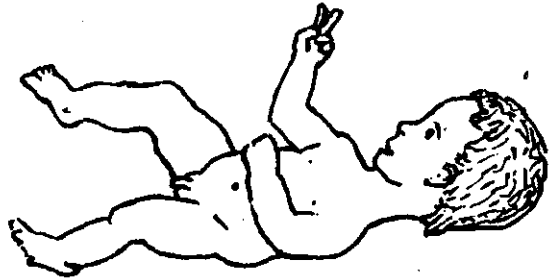
Esten ay ilaen mo manlengleng-ag. Mo way mangsawad sin kakang na, kaanen. Mo adi makaleng-ag, ileng-agan ay dagos. Mo anggay napodot, ponasan si mantetek ay danom. Ilan mo mandaddada, et ipasaldeng. Iey sin klinika ay dagos.

D I N A S I K A S O A N
S I N M A N S A K I T

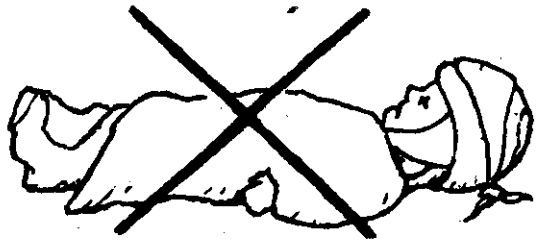
D I N A M A G E N M O W A Y M A N S A K I T

Mo mansakit di esa. sin pamilya, palag-anen din likna na mo mabalin. Paeken sin nalawa ay kowarto ay way angin ya kosto ay silaw na. Bantayan ta adi maskaw ono man-atong ay pirmi.

Painomen si ad-ado ay danom, digo, ya danom di prutas. Panganen sin nasostansiya ay makmakan. Pan-ibbayen si kosto. Ponasan si mantetek ay danom mo way podot na, adi galgaleyan.



Way podot na.





Sokatan din bado na ay kanayon pati din galey ta nalinis si kanayon. Ponasnan si danom mo adi mabalin ay man-emes.

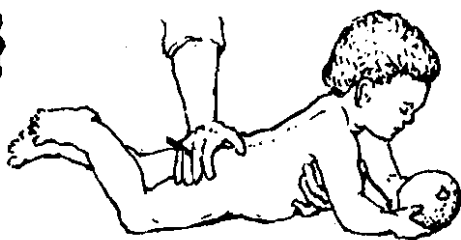
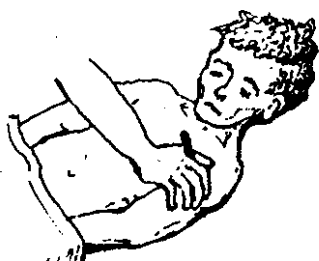
Bantayan ay kosto mo way panbaliwana. Salodsoden mo sinoy liknaena. Patomalen si kosto ay agas.

DIN ILAEN MO WAY MANSAKIT



Siyat ilaen din kinaatong di mansakit, din iyat na ay manleng-ag ya din kebkeb di poso na. Mo manbaliw din iyat na, say pangammoan ay komarkaro din sakit na. En ipaila sin klinika.

Ilaen din kinaatong di mansakit sin thermometer. Iwagwag gogon-a ta emey din linya sin dallem di 35° , asi owasan si mantetek ay danom ya



sabon, asi ipeey. Tolo ay partin di awak din pangipay-an sin thermometer--sin dallem di dila, sin gagayek ono sin tili mo moyang. Mo emey di doway minotos, asi ilaen. Ilaen din kinaatong na si mamin-opat si esay agew, et isolat si papel. Nababbaba din atong sin gagayek mo sin tepek, napodpodot sin tili.

Ilaen abe din iyat di mansaksakit ay manleng-ag. Bilangen si esay minotos. Isolat abe na.

ipogaw kosto ay bilang di leng-ag na

naanglan 12 - 20

anak - 30

moyang - 40

Din kebkeb di poso abe di bilangen asi isolat. Mo way podot, paspas din kebkeb di poso. Bilangen si esay minotos.

ipogaw kosto ay bilang di kebkeb na

naanglan 60-80

anak 80-100

moyang 100-140

DIN KAEEGYAT AY SINYAL

Mo way maila ono malikna si kaman da na, iey sin klinika.

1. Ad-ado di bemelbel-ay ay dada
2. Man-ok-ok si dada
3. Maligatan ay manleng-ag
4. Iwed di poot na
5. Mankakapsot ay adi makaalagey
6. Maligat ono adi makaisbo
7. Adi makainom
8. Napigsa ay man-oota ono man-oogos si kanayon
9. Mantatais manponiket ya mangetit
10. Man-oota si dada ono kaman tai
11. Sobra ay sakit di eges down adi makatatai
12. Napigsa ay sakit ay adi masasaew si tolo ay agew
13. Kementeg din tenged ono edeg
14. Maspatañ, man-am-amangaw down manpodot
15. Nabayag ay manpodot si nasolok ay 39° di kangato na
16. Man-isbo si dada
17. Mabayag ay ok-ok
18. Adi kapey-an ay bayang
19. Domakdakake ay natoklo sin awak
20. Lomat-ed di matan di maliton
21. Nadalas ay nabigot

22. Natbek si nalogit ay lansa ono kompolmi
23. Nakat si eweg, aso ono kompolmi ay talaken.

DIN OSAL DI DANOM

Tomolong din danom ay mangagas si sakit mo ammo tako ay kosto di iyat na ay maosal.

Mo ipalowag din mainom, ad-ado di sakit ay mailisi. Mo manbo mo napo sin kasilyas ya mo manbo, asi man-egen si makan, adi maogos, ya adi makowangan.

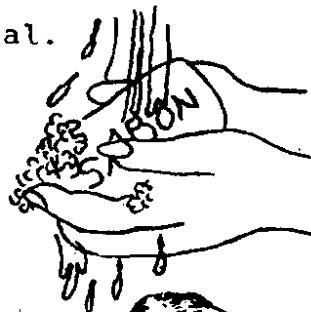
Mo man-emes si kanayon, baken nalaka ay maalisan si golid, ya bayang.

Mo esten ay dalosan di sogat adi mainpiksiyonan.

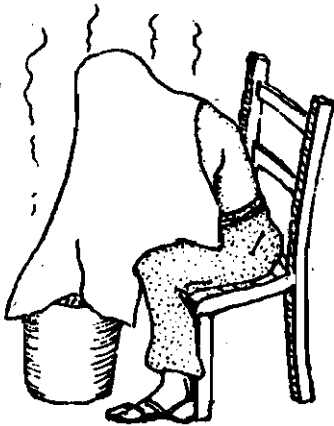
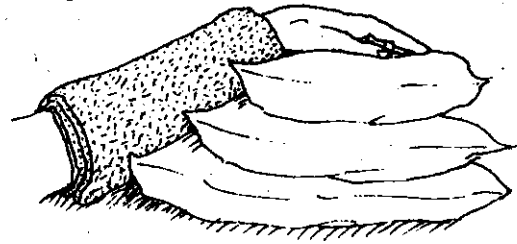
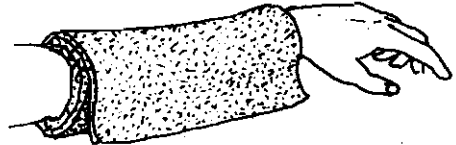
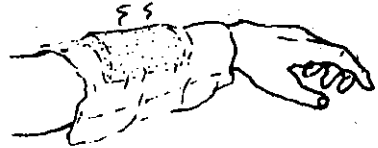
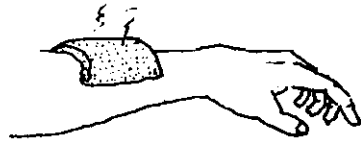
Way amagen si danom mo way mansakit. Mo naogos, manpodot ay pirmi, man-ok-ok, ono mansakit mo man-isbo, painomen si ad-ado.

Mo naatongan, ono mo man-gate, mansanaang, ono mandadanom din kodil, ibebe ono tapalan si mantetek ay danom.

Mo manpodot ay pirmi, emsen sin mantetek ay danom.



Mo way sogat ay binmalanga
ya mannana, ono boyoy,
ibebe ono tapalan si
man-atong ay danom. Say
iyat abe mo man-ot-ot, ono
kinmenteg di lamlames ono
mongen di tong-a.



Mo man-ok-ok, pansooben sin-
lingaew di nanlowag ay danom.
Mo way sogat, bayang, ono
dangli, esten ay owasan sin
sabon ya danom.

Mo masaek, manmogomog si naasinan
ya man-atong ay danom.

Mo mansakit di mata, siitan si
naasinan ay danom.



KAKALASIN DI SAKIT

Makaalis din sakit tan mapo sin kinitttoy ay bigis ay adi kaila. Wada di nalaka ay amagen ta adi tako mansakit. Mo malinis din awak ya beey, mo mangan ya man-illeng si kosto, mo banolen din awak et ayoanan si kosto, mabikas ay manglaban sin kompormi ay sakit.

Wada abe di bakona. Pabakona di anan-ak koma ta adi da maalisan si kaeegyat ay sakit. Da naey di wada.

1. DPT para diphtheria, pertussis ya tetanus. Way tolo ay inyeksiyon.



2. Polio. Maitedted sin tepek si mamingsan si esa ay bowan si tolo ay bowan.

3. BCG para tibi.

Mamingsan na ay inyeksiyon.

4. Kamoras. Mamingsan di inyeksiyon na.

5. Tetanus. Para din naanglan ay ipogaw. Masapol di opat ay inyeksiyon.

Da naey di kakalasin di sakit ay omonod ay maibalikas.

Appendicitis.....	55	Mankekedas.....	63
Bengat.....	57	Nainpiksiyonan ay	
Biskel.....	57	Pan-isboan.....	55
Boyoy.....	59	Nainpiksiyonan ay	
Dalangki.....	60	Sogat.....	58
Diphtheria.....	44	Nalelek.....	60
Gitan Di Aso.....	47	Ogos.....	52
Golid.....	56	Panateng.....	49
High Blood.....	63	Pneumonia.....	50
Kamadeg.....	59	Polio.....	44
Kamoras.....	43	Probleman di Babbabai.....	61
Kinittoy ay Bayang.....	58	Pterygium.....	60
Kowang.....	54	Sakit di Kodil.....	56
Lol-o.....	60	Talangkaso.....	43
Malaria.....	48	Tetanus.....	46
Manbalanga ay		Tibi.....	48
Nalampinan.....	61	Typhoid.....	45
		Ulcer.....	50

TALANGKASO

Din pangimatonan si talangkaso, mansakit di toktok ya manpodot, mansakit din tong-a ya lamlames ya dowan mankakapsot di awak.

Di iyat ay mangagas, magay kosto ay agas na. Basta mamaek, man-inom si ad-ado ay danom ono digo. Mantomal si aspirin mo manpodot ono man-ot-ot din tong-a.

Makaalis na ay sakit, isonga adi asag-enan din way sakit na, namnamed din togpa, akbis ya ok-ok. Ikasin din inosal na ay palato, tasa, ya kotsala.

KAMORAS

Din nay kamoras, adi maimatonan ay dagos tan kaman panateng sin damo. Manmemeteg, man-ok-ok, asi way podot. Din mata abe, manbalanga ya mansakit sin pat-a. Mo emey di tolo ono opat ay agew, way bemela ay manbalanga ay kaman golid, manlogi sin ropa ya bagang anggana ay emey sin eges, takkay ya poyong. Makaan na si esa ay domingo.

Way bakona ta adi mankamoras din anak, say iyat koma. Ngem no adi nanpabakona ya asi mankamoras, man-illeng ya maek koma sin medyo mabolinget ay kowarto. Man-inom si ad-ado ay danom

ya digo. Mantomal si aspirin mo way podot na. Mo adi mailatonan si esay dominggo, en ipaila sin klinika.

Makaalis na abe ay sakit, isonga ikasin din way kamoras na, ya ikasin abe din os-osalena. Esten ay iwasit din meteg ya tekak na.

DIPHThERIA

Si naey di esa ay kaeegyat ay sakit di anak. Manlogi ay kaman panateng, way podot, sakit di toktok, ya masaek. Lomat-ed din bagang, yan man-akoo din leng-ag. Asi wada di naingpis ay kaman kodil ay maamag sin kakang, ono sin eng ono sin sobil. Mo wada sin kakang, maske din anak.

Way bakona ay DPT, ngem no adi nanpabakona, ya mansakit si diphtheria, iey sin klinika ay dagos. Ikasin sin odom ay anan-ak. Mo anggay masmuske, olay mo mansakit, kaanen din naamag sin kakang na sin nalinis ay lopot ay naipotipot sin gomot di takkay.

Din iyat ay mangikiw-ang si diphtheria, ipabakona si DPT sin kamoyang di anak.

POLIO

Wada abey esay kaeegyat ay sakit, din nay kanan da en polio. Manlogi abe ay kaman panateng,

Manpodot, man-oota, asi pag mansakit di lamlames di awak, ya komapsot di odom ay partis di awak, kaspangarigan, esay siki. Asi makaan din sakit, ngem adi mailatonan din nakapsot ay partis di awak. Bomigot ya mapilay.

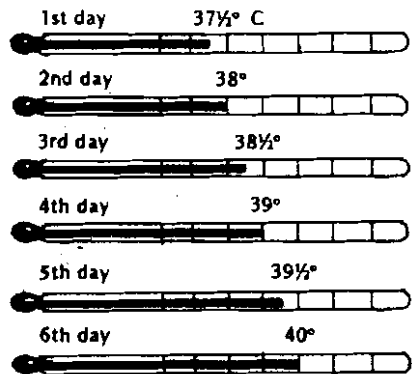
Magay agas di polio, yan adi kakaan din pilay, isonga ipabakona din anak.

TYPHOID

Din typhoid ay kanan da, inpiksiyon sin eges. Din pangimatonan, manlogi si kaman panateng. Mankedked ya nasaek. Din podot di awak, ngomato ay ngomato engganas domanon si 40° C. Din kebkeb di poso, omin-inayad.

Mo kaman nina di malikna, en manpaagas.

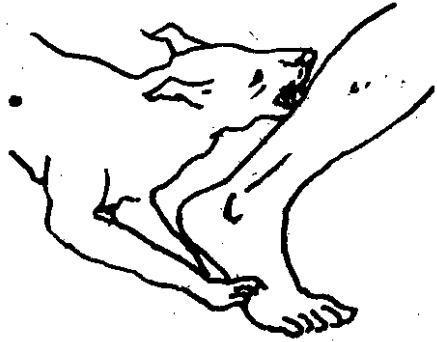
Din iyat ay mangikiw-ang si typhoid, siyat nalinis si kanayon di inomen ya kankanen.



TETANUS

Din kapoan di tetanus et din sogat ay kaman nina:

-kinat di animal



-napaltogan ono nag-ed

-tinbek di baken nalinis

-tinbek di alamni, ono lansa ya pagat



-baken nalinis di inogos da sin peseg di anak ono baken naisag-en di nangipogosan da ya manbabasa

Din pangimatonan sin tetanus, way sogat. Asi mansakit mo man-okmon, maakem din patang, asi pag din tenged ya odom ay partis di awak. Mansakit yan kementeg din awak. En manpaagas ay dagos mo way mariknas kaman nina.

Din anak ay nay,
naiaptik di pogos na
et nasoysoyan.



Adi nansakit.

Din anak ay nay,
naiando di pogos na
ya nalibotan et manbabasa.



Natey si tetanus.

GITAN DI ASO (RABIES)

Din pangimatonan si gita sin animal, et mo omangat, ono manbaliw din ila na. Man-oosab din tepek na, adi mangan. Mabege yan komat. Mapalabas di makadominggo et matey.

Din pangimatonan sin ipogaw, et naallibegbeg ya mansakit din nakat. Mansakit mo man-okmon, mangangaey din tepek. Mabmabongot yan mantayenten ono maspatan asi pag matey, tan magay agas na.

Mo way nangat ay aso, ipagod si esay dominggo ta maila mo way gita na et matey. Mo matey din animal, manpainyeksiyon ay dagos din nakat, tan mo manlogi din sakit sin ipogaw, adi kaagasan.

MALARIA

Din malaria, say esay sakit di dada. Mankedked di toktok down maskaw ay anggay mantayegteg. Baken mabaybayag et bomalanga din kopkop yan man-atong ay pirmi din awak, down mankakapsot. No mamingsan yan man-amangaw. Emey di pigay oras, asi manling-et, mabaew din podot na yan medyo maymayat di likna na. Ngem baken kosto di tan demteng kasin si dowo ono tolo ay agew.

Mo way malaria, agasan ay dagos.

Din nay sakit, ialis din dadakke ay tipkan sin man-atong ay ili. Way agas abe ay matomal ta malisian din malaria, ngem siyat mantomal si kanayon.

TIBI

Din pangilasinan si tibi, man-ok-ok, karkaro sin bomangonan, mansakit din pagew ya edeg, napodot si at-atik mo masdem, asi manling-et sin labi, bomigbigot ya komapsot din awak. No mamingsan, way dada ay maiok-ok.

Way bakona ay BCG di pangingadan da, ta adi maalisan si tibi. Mo mansakit si tibi, way agas na. Siyat mabayag ay mantomal, ay esay tawen. Din odom, siyat nasurok. Anggan mo makaan din ok-ok ya kaman anggay nailatonan, siyat itoloy ay mantomal ta adi mantaoli.

Nalaka din tibi ay makaalis, down naligat ay maagasan, isonga maikasin koma amin di os-osalen di way tibi na, adi sangasangaben din leng-ag na, adi makiek en sis-iyay, ya adi pan-egnen si moyang.



Kopopana din tepek mo man-ok-ok. Mantogpa sin papel, asi poon, baken mantogtogpa sin kompolmi ay logar. Mo way tibin di manpasoso ay ina, mantomal koma si agas, down esten ay adi man-ok-ok ono manleng-ag sin moyang. Mo adi domagdagsen din moyang ono mo

nalaka ay manpanateng, en manpacheck-up mo naalisan si tibi.

PANATENG

Mo manpanateng, manmemeteg, masaek, mansakit din toktok. Man-ok-ok, omakbiakbis, et mo mamingsan, bomabalanga ya manlolowa din mata down way podot.

Iwed di agas di panateng, basta man-ibbay, mangan si kosto, karkaro sin nabaknang si Bitamina C ay kaman din lobban, kamatis, ya dipolyo. Man-inom si ad-ado ay danom. Mo masaek, manmogomog si man-atong ay danom ay naasinan. Inayadan di iyat ay manbeng-es.

Man-alis din panateng, isonga opopen koma din tepek mo man-ok-ok ya man-akbis. Din iyat ay mangikiw-ang si panateng, siliban ta adi mapoyatan ya ta adi maskaw. Mo anak, adi itaktakin sin kaad-adoan di ipogaw, ya adi somagsag-en si ipogaw ay manpanateng.

PNEUMONIA

Din kanan da en pneumonia et inpiksiyon sin bala. Mo mansakit si kamoras, pertussis, talangkaso ono odom ay sakit yan say maisokat din nay pneumonia.

Din pangimatonan sin pneumonia, mo manyasyas si baken naoneg. Man-ok-ok ya namonitan si dada, ono way nana na. Mansakit din pagew.

Siyat manpaagas mo way pneumonia na.

ULCER

Din kanan da en ulcer et way bayang sin eges. Kanayon ay mansakit di eges. Masassaew mo mangan. Masepsep mo maliwayan ay kinakan, ono mo man-inom si alak, ono way kanen si sili. Komarkaro abe sin labi. Mo mamingsan man-oota.

Din makan din kosto ay agas di ulcer. Mo way ulcer, mangan si cheese, oats ya balat, asi man-inom si gatas si inoras. Mo masassaew si dowo ono tolo ay agew, asi mangan abe si itlog, galyitas, noodle, patatas, kombasa ya hotcake. Din lawa ay maiparit, kompormi ay inom, kapi, tabako, sili, laya ya namantikaan ay makan.

Din nay doway nakay, way ulcer da.

Din esa, nangan
sin nay makan...



...et nailatonan.

Din nakay ay nay,
inosal na da na...



...et kinmaro.

OGOS

Din diarrhea ay kanan da, mo mantatai si danom. No mamingsan way at-atik ay dada ya kaman meteg ay naitapi. No mamingsan abe yan kaman osab din ogos. Din nalaka ay maapiktalan yan din anak.

Din matey ay naogos ay anak, baken din naogosana mo adi et nasitsitan awak na. Mo pirmi di ogos, ono katantanai din anak, maabos din basan di awak na et masitsitan.

Din pangimatonan mo nasitsitan:

At-atik di isbo yan manbaliw

Yomap-ew ay dagos

Mammaiwed di togpa
ya lowa

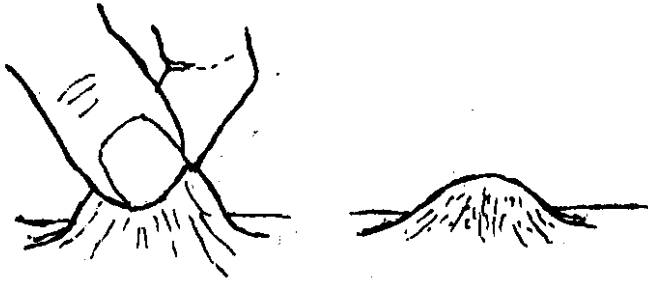
Malinok din mata na

Omoneg din lomlom-o na



Mo nanaten din kopkop, adi mantaoli ay dagos

Sapiditen din kokkop ay kaman nina.



Mo adi mantaoli ay dagos din kokkop, say kailaana ay nasitsitan.

Siyat masokatan din danom ay naiogos. Mo way Oresol say painom. Mo iwed, tawtawen di esay kotsala ay asokal ya doway sapid-it ay asin sin esay tasa ay danom, asi say ipainom. Mo anggay nasitsitan, painomen si kada-lima ay minotos anggana ay man-isbo si kosto, olay mo iota na. Mo kitkittoy ay anak, man-inom koma si opat ay tasa si esay agew. Mo adi somaldeng din ogos, en ipaila sin klinika.

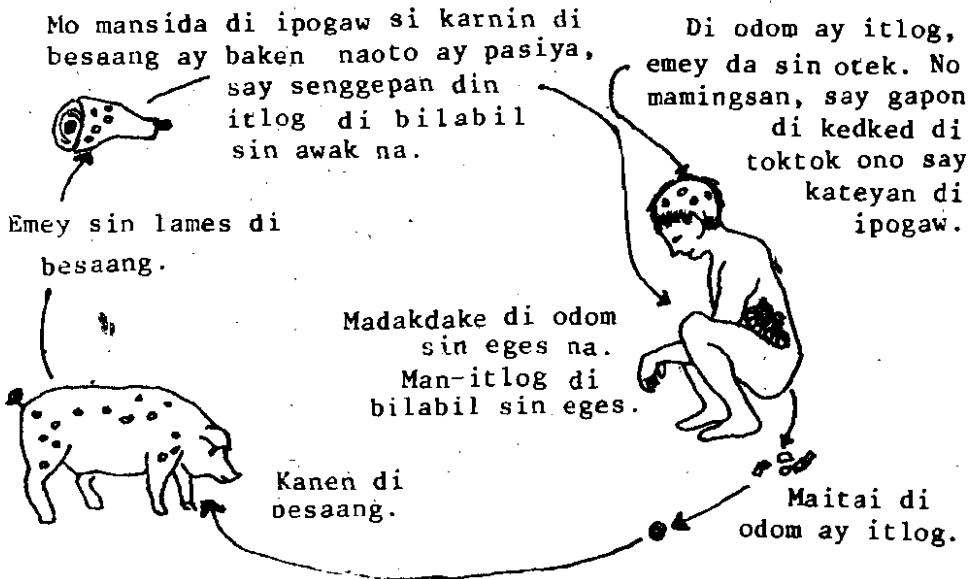
Ad-ado di gapo na ay maogos. Mo kolang di sostansiyan di makan, komapsot din awak et *siyan nalaka ay maogos. Ad-ado abey sakit ay omogos. Mo baken nalinis din makan, mo nadadael ono nabanges, say esay napoan di ogos abe. Maogos abe mo ad-ado di kinan ay adi naom ay prutas, ono sobra di mantika sin makan.

KOWANG

Mo domakdake di eges, mankakapsot, bomigot, adi kabkabsog ya kaman makasoysoyep din mata, siguro ay way kowang na.

Mo nakowangan, masapol ay polgaan. Mayat mo mapolgaan di anak si mamindowa si esay tawen.

Din iyat ay adi kakowangan din anak, masapol din kinalinis si kanayon, karkaro din kanena. Adi man-ay-ayam sin pantataian di besaang, tan din itlog di kowang, wada sin tai ya sin lota. Isongay way kasilyas koma ay pantataian, ya adi omasag-en din besaang sin beey. Manbo agan-o, asi mangan. Adi mangan si patpatok ay baken nas-et ay naoto.



NAINPIKSIYONAN AY PAN-ISBOAN

Din pangilaan ay way inpiksiyon sin pan-isboan et siya da na:

Mansakit di toktok.

Man-atong din awak, asi mamaskaw yan mantayegteg.

Kaan-anisbo, mansakit yan at-atik di isbo.

Nalibeg ya way dada sin isbo.

Mansakit di esay piging di awak.

Mansakit di dangpay.

No mamingsan, mansakit din lawwas di siki.

No nakaro, lomat-ed din siki ya ropa.

Din agas na, man-inom si ad-ado ay nalinis ay danom. Mo adi pay laeng makaan ya manpodot, en manpaila sin klinika.



APPENDICITIS

Si naey yan sakit di appendix ay way kaman gomot ay wada sin tabo sin makannawan. Din pangammoana, mansakit din eges yan komarkaro di sakit na. Manlogi din sakit sin kad-an di poseg asi emey sin kannawan. Sigaan din ipogaw ay

mangan, man-oota, maketil ya way at-atik ay podot na.

Mo kaman nina di sakit di eges, masapol ay itagtag sin klinika tan magay agas nana. Masapol ay kaanen da ay dagos din appendix na sin ospital tan mo bomtak, et matey.

GOLID

Mo way golid, way man-gate ay bemela sin gomot di takkay, sin gadgadingan, sin gitang, sin lepyak ya olay sin odom ay partin di awak.

Din iyat ay mangagas, kinalinis di importanti. Emsen si sabon ya danom ay man-atong. Man-osal si agas di golid. Wada abey agas ay calamine lotion ay manassaew sin gate.

Makaalis din golid, isonga masapol ay adi maitaptapi din way golid na sin odom. Ilasin amin din osal di nagolid, esten ay labaan din bado ya galey na, asi ibilag sin segit. Adi goggog-oan koma din bayang tan maidenden.

SAKIT DI KODIL

Din amagen mo way sakit di kodil, dipindi sin kalasin di sakit. Mo man-atong ya mansakit din kodil, bedbedan si man-atong ay nabasa ay lopot. (Ilaen din iyat na sin page 40.) Mo man-gate,

mansanaang ya manlasinit, bedbedan si mantetek ay nabasa ay lopot.

Mo agasan ya adi kapey-an di sakit di kodil, en manpaila sin klinika.

BENGAT



Din bengat yan say kanan da en impetigo. Nalaka ay makaalis.

Din iyat ay mangagas sin bengat, owasan si sabon ta malnay et makaan, asi pay-an si gentian violet. Mo adi kapey-an, en manpaagas. Din iyat ay adi mabngatan, emsen din anak si inag-agew.

BISKEL

Din gapo, gomabgabay di thyroid ay wada sin bagang.

Mo man-osal si iodized ay asin, adi mabiskelan, et mo way biskel, makaan. Mo iwed di iodized ay asin, mantomal si Lugol's Solution. Pay-an si esay tedted ay Lugol's di esay tasa ay danom si innagew ta inomen. Siliban ay pasiya tan mo sobra, delikado.

NAINPIKSIYONAN AY SOGAT

Mo way sogat ay lomat-ed, manbalanga, man-atong, mansakit yan way nana na, say nainpiksiyonan. Ibebe sin man-atong ay danom ay way sabon na. Ono tapalan si lopot ay naibebes man-atong ay danom. Ingato yan pan-ibbayen din nainpiksiyonan. (Ilaen din iyat na sin page 40.) Siliban ta nalinis si kanayon. Pay-an si antibiotic ay agas di sogat mo wada.

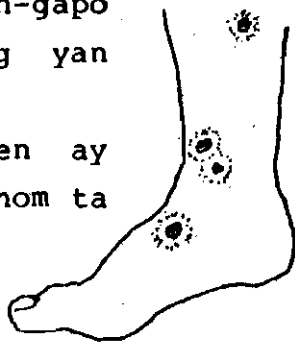
Mo ngemetit din nana na, man-akoo ono lomasinik din igid di sogat, en ipaila sin klinika ay dagos.

Din iyat ay mangilisi si inpiksiyon et esten ta adi malogitan din sogat.

KINITTOY AY BAYANG

Din kinittoy ay bayang, man-gapo sin kinat di tipkan ono tilang yan gog-oan si nalogit ay koko.

Din iyat ay mangagas, esten ay owasan si sabon ya man-atong ay danom ta makaan din okis ya nana na. Bay-an ta masoysoyan. Adi goggog-oan din nakat.



BOYOY

Din boyoy et inpiksiyon sin dallem di kokkop.

Din iyat ay mangagas sin boyoy, tapalan si lopot ay naibebe si man-atong ay danom. Adi pilpiliten ay mangbot. Mo bomtak, owasan si sabon asi pisiten ta bemela din mata na. Esten ay dalosan, adi ap-ap-apan ta mamgaan ya mailatonan.

KAMADEG

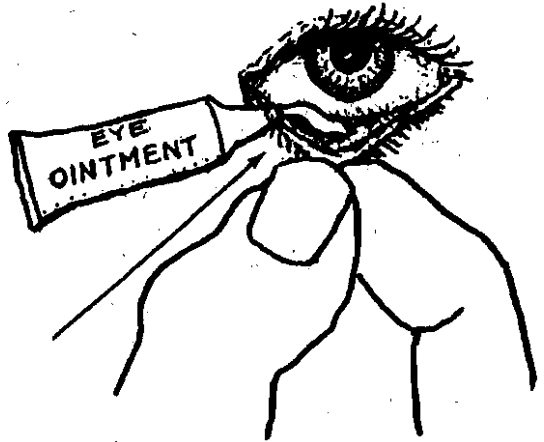
Mo bomalanga din mata yan man-gate ya manmokat, say kanan da en conjunctivitis ono pink-eye.

Mo way kamadeg, adi ilekleklek din mata, agasan ay

dagos. Di iyat na, dalosan din mata si nalinis ay lopot ay nabasa, asi pay-an si agas di kamadeg. Mo

iwed di agas, soyatan din mata si danom ay naasinan (esay sapid-it ay asin sin esay tasa ay danom) si maminlima si esay agew.

Nalaka na ay makaalis, isonga adi ipalpalobos ay makiay-ayam din anak sin way kamadeg na.



PTERYGIUM

Mo way gomabgabay sin igid di mata ay emey sin bokakke, say kanan da en pterygium. En padalos tan mo domateng sin bokakke, magodab yan naligat ay adi maagasan.



NALELEK

Mo way bemela ay man-agob sin keweng, masapol ay en manpaagas ay dagos, tan mo mateweng.

LOL-O

Din lol-o, nalaka ay mailla sin anan-ak. Di agas na, din gentian violet ya ngetan di al-ip. Mo baken moyang, makaan mo man-gaga si bawang.

DALANGKI

Din gapon di dalangki, din adi man-em-emes ya makakalogongan si kanayon. Aplosan din toktok si lana ono mantika ta malnay, asi dalosan.



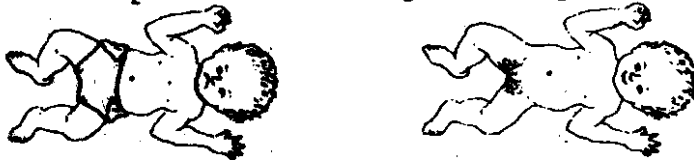
BAKEN KANAYON



AW

MANBALANGA AY NALAMPINAN

Say makagapo din isbo sin lampin di anak. Din iyat di mangagas, emsen din anak si inag-agew. Olay adi lampinan et ibilag sin segit.



DIN MANWAYAY-AS SAY SIGED

Mo lampinan, kanayon ay sokatan. Mo makdeng ay malabaan din lampin, gawgawan si danom ay way at-atik ay soka na.

PROBLEMAN DI BABBABAI

No mamingsan, wada di natken ay bemel-ay sin sipit. Mariknan di ad-ado ay babai di problema ay kaman da na, karkaro din masukog.

Wada di nayayat ya man-oosab ay bemela. Di color na yan kaman din maglangan ay papaya, ono mankilat. Man-akoo yan man-gate. Mo man-isbo yan mansanaang ono nataliptip. No mamingsan, lomat-ed din itil.

Wada abe di mankilat ay kaman gatas, asi man-akoo ay kaman boot ono bobod, pirmi di gate na. Lomat-ed din itil, manbalanga yan mansanaang mo man-isbo.

Wada abey kaman naiken asi nabanges di akoo na.

Baken onay delikado da na, ngem no wada di kaman danom ay midyo mangetit, natapian si at-atik ay dada yan man-akoo, say delikado. En manpaagas ay dagos.

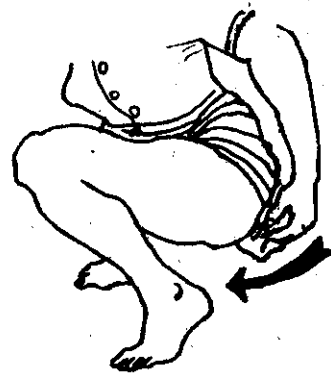
Mo adi kakaan ono omad-ad-ado di bemelbel-ay ay kaman da na, en manpaila sin klinika ta say maagasan.

Wada di amagen di babai ta say adi manproblema.

1. Masapol ay kanayon ay linisan di awak, karkaro din obet ya itil.
2. Man-isbo mo makdeng ay mandaag di sin-asawa.
3. Esten ay man-ilo mo makatatai.



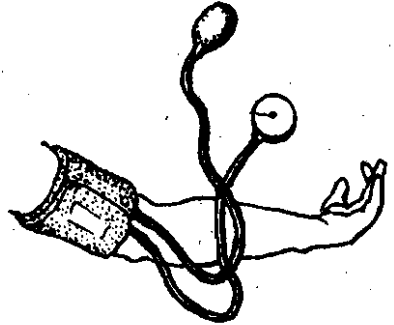
KOSTO



LAWA

HIGH BLOOD

Din high blood, say makagapo si problema sin poso, batin ya otek. Mo kankanayon di kedked, mo maligatan di awak ay man-obra, mo makapoy yan kaman naoolaw, ono mo mansakit din kanigid ay padanga ya din pagew, en manpaila sin klinika. Siguro way high blood.



Din maamag mo way high blood, adi mansidas lamit di besaang, ono ad-adoy asokal na, pati abey asin.

MANKEKEDAS

Din mankekedas ono epilepsy ay kanan da, esa ay sakit ay baken makaalis. Way demteng ay man-ataki. Maolaw, makaan poot, din mata yan manbalbaliktad, man-oosab din tepek yan mankeynit din awak.

Mo demteng din kedas iadawi amin ay makasogat. Pay-an din tepek si kotsala ay napotipotan si lopot ta adi na katen din dila na. Mo makdeng ay mankedas, paeken.

Mo mankekedas, ipaila sin doktor tan way agas ay mangiparit sin kedas.

M O L M O L A A Y M A I A G A S

Naey di listaan di saksakit ya din mola ay maiagas. Ilaen din iyat di mola ay maosal sin omonod ay maibaga.

SAKIT

MAIAGAS AY MOLA

Adi manling-et	gayabano, talatala, balaniw
Asthma	talong
Bayang	talong, lantana, bayabas, comfrey, gitol, tatawa
Bayang sin soso	rosal
Biskel	engwad, polit
Bong-il	laya
Boyoy	gomamela, marigold, comfrey
Golid	mansanilya, palia
Isbo	talatala, kohol, bain-bain
Isbo (nalgat ono at-atik)	mais, pangdan, gaon, gitol
Kinat di tilang	talatala, bawang
Kisaw	santol, am-amti
Ketil	ngiyog
Leng-ag (nalgat)	papaya, bain-bain
Lewek di keweng	marigold
Lol-o	al-ip
Lomat-ed	comfrey, tagombaw
Man-gate	sabila
Mankalbo	sabila
Manletab di awak	degin di pagey
Meteg	lantana
Naatongan	sabila, tengba
Nagasgagan	sabila, comfrey
Nangato ay BP (high blood)	bawang

Ogos	ngiyog, engwad, polit, gaon, sobosob, santol, bayabas, gipas, gitol, balaniw, tengba, gayabano, kohol
Ok-ok	marigold, talong, lantana, sobosob, palia, gitol, gipas, laya, mansanilya, comfrey, balangkas
Olaw	
Ota	pelles, ngiyog, balangkas, palia, gitol, balaniw, rosol, gayabano
Polgan di kowang	mansanilya, sobosob, talatala, santol, bayabas, gipas, papaya, am-anti, balaniw
Podot	salamagi, lantana, sobosob, santol, bayabas, balaniw
Poison	gipas
Rheuma	abokado
Saek	talong, lantana, gitol
Sakit di egas	gaon, talong, gayabano, talatala, sobosob, mansanilya, sobosob
Sakit di mata	
Sakit di toktok	mansanilya, bawang, gitol, rosol, tatawa
Sogat	bagiw, bonot, itab, pappait, tabtabakko
Soso ay nabayangan	rosol
Taked di bab-a	bayabas
Tai (way dada)	kohol, gipas, bain-bain

Nakakalasi din iyat di molmola ay maosal si para agas. Esten ay owasan din partin di mola ay maosal. Mo maiitsa, ioto sin danom si 15 ay minotos, asi osalen din danom.



ABOKADO

-- para sin rheuma. Tegtegen din similia ono opak, tapian si lana yan say itapal sin partin di awak ay manrheuma.

AL-IP

-- para lol-o. Ipeey din ngeta na sin dila.

AM-ANTI

-- para sakit di eges. Man-inom si itsan di tobo na.

-- para kisaw. Ipespes din danom di adi naom ay lames na.

BAGIW

-- para sogat. Tegtegen asi itapal sin sogat.

BAIN-BAIN

-- para sin naligat ay man-isbo, naligat ay manleng-ag, ya sin mantatais dada. Man-inom si itsan di lamot na.

BALANIW

-- para sakit di eges, podot, ogos ya ota. Man-inom si itsa ay naamag sin daddaan ay mola.

BALANGKAS

-- para sin maol-olaw ya makaot-ota. Ipespes din danom di lames na sin asag-en di eng ta say songsongen.

BAWANG

-- para sakit di toktok. Tegtegen din lames na asi say itapal sin doway pispis.

-- para nangato ay blood pressure. Kanen din maata ay lames na.

-- para kinat di bigis. Pitaken din lames, asi igosogos.

BAYABAS

-- para podot, sakit di eges, lat-ed di taked di bab-a, ya bayang. Man-inom si itsan di tobo na ono iowas sin bayang.

-- para ketket. Gagaen din maata ay tobo na.

BONOT

--para sogat. Tegtegen asi itapal sin sogat.

COMPREY

-- para sin nabayangan sin bowang, bala ya eges di ipogaw, ya para ok-ok. Man-inom si itsan di tobo na.

-- para lomat-ed, nagasgasan ono naboyoyan. Ibanag sin apoy din tobo na asi bongonen si lopot yan say itapal.

KOHOL (TAKIP KOHOL)

-- para ogos, adi makaisbo, mantatais dada, ya nababay blood pressure na. Man-inom si itsan di daddaan ay mola.

DEGIN DI PAGEY

-- para sin manletab di awak gapo tan kolang di Bitamina B na. Itapi sin maioto ay makan ay kaman hotcake.

ENGWAD ONO POLET

-- para ogos. Itab-en din tobo na sin man-atong ay danom, asi inomen din danom.

--para biskel. Madengdeng din tobo na ay daddaan.

GAON

-- para ogos, sakit di eges, ya sin adi makaisbo. Inomen din itsan di lamot na.

GAYABANO

-- para adi manlinget, sakit di eges ya sin man-oota. Ibebe din tobo na sin man-atong ay danom, asi inomen din danom.

-- para sakit di eges. Man-inom si itsan di sabong na.

-- para ogos. Kanen din adi naom ay lames na.

GIPAS

-- para sakit di eges, ogos, ok-ok ya sin mantatais dada. Man-inom si itsan di tobo na.

-- para sin nasabidongan. Ipainom din itsan di lamot na.

GITOL

-- para sakit di toktok, ota, ok-ok ya naligat ay man-isbo. Man-inom si itsan di lamot na.

-- para saek ya bayang. Manmogomog ono man-owas sin itsan di tobo na.

GOMANELA

-- para boyoy. Tegtegen din bonga na, itapal sin boyoy ta maom.

ITAB

--para sogat. Ipespes din ngetan di tobo na sin sogat.

LANTANA

-- para ok-ok, podot, bayang, ya sin manmemeteg. Man-inom si itsan di tobo na ya lamot na. Maiowas abe sin bayang ya maimogomog.

LAYA

-- para ok-ok. Man-inom si itsan di lamot na.
-- para naibong-il. Mesmesan din naibong-il si itsan di lamot na.

MAIS

-- para sin naligat ay man-isbo. Man-inom si itsan di amongey na.

MANSANILYA

-- para ok-ok, sakit di eges, ya polgan di kowang. Man-inom si itsan di tobo na.
--para sakit di toktok ya nagolid. Tegtegen din tobo na asi say itapal sin kitong ono say iponas sin nagolid.

MARIGOLD

- para ok-ok. Man-inom si itsan di tobo na.
- para boyoy. Itapal din tobo na sin naboyoyan.
- para lewek di keweng. Iagas din ngeta na.

NGIYOG

- para sin naketil. Man-inom si esa ono dow a ay kotsala ay pespes di lames na.
- para sin naogos ya man-oota. Inomen din danom di daddaan ay ngiyog.

PALIA

- para ok-ok. Osalen din ngetan di tobo na.
- para ogos, ota, ya diabetes. Man-inom si itsan di amin ay partis di mola.
- para golid. Iowas din itsan di amin ay partis na.

PANGDAN

- para sin naligat ay man-isbo.
- para polgan di kowang abe na. Man-inom si itsan di lamot na.

PAPAYA

-- para naligat ay manleng-ag. Para sin nakay ya nabakes ay mansakit eges na mo mangan si patpatok ono itlog. Makikan sin odom ay makan.

PAPPAIT

--para sogat. Tegtegen din tobo na, asi ipespes din ngeta sin sogat.

PELLES

-- para sin makaot-ota. Gagaen din tobo na.

ROSAL

-- para nabayangan ay soso ya sakit di toktok. Itapal din nategteg ay tobo na.

-- para makaot-ota. Man-inom si itsan di tobo na.

SABILA

-- para naatongan, nagasgasan ay kopkop, man-gate, anggan din manmoknang. Iponas din ngetan di tobo na sin kopkop.

SALAMAGI

-- para podot. Tawtawen din naom ay lames na si danom, say inomen.

SANTOL

- para podot. Man-inom si itsan di tobo na.
- para ogos, sakit di eges ya nakowangan. Man-inom si itsan di lamot na.
- para kisaw. Tegtegen din koskos di kaiw na, asi itapal.

SOBOSOB

- para ogos, ok-ok, sakit di eges, ya polgan di kowang. Man-inom si itsan di tobo na.
- para podot. Man-inom si itsan di lamot na.
- para sakit di mata. Osalen din ngetan di tobo na.

TABTABAKKO

- para sogat. Tegtegen din tobo na, asi ipespes din ngeta sin sogat.

TAGOMBAN

- para manletab. Ibanag din tobo na, asi ipakpak sin linmat-ed.

TALATALA

-- para kinat di bigis. Tegtegen din tobo na, say itapal sin nakat.

-- para sakit di eges, adi manlinget, ya nakowangan. Man-inom si itsan di tobo na.

-- para podot, sakit di eges ya adi makaisbo. Man-inom si itsa ay naamag si nango ay mola.

TALONG

-- para saek ya sakit di eges. Man-inom si itsan di tobo na. Maiowas sin bayang abe din itsan di tobo na.

-- para asthma. Man-inom si itsan di lamot na.

TATAWA

-- para ogos ya sakit di eges. Man-inom si itsan di lamot na.

-- para bayang. Ilabed din obak na sin bayang.

-- para sakit di toktok. Itapal din tobo na sin kitong.

TENGBA

--para ogos. Man-inom si tengba.

--para naatongan. Iowas din tengba sin naatongan.