

NAN MEN-GAWISAN DI BIYAG

ya

NAN MAIPANGGEP ISNAN SAKSAKIT

IMPROVING LIFE AND ABOUT SICKNESS

A health and nutrition book

in Northern Kankanay

Prepared by

Marciana Ap-apid. Rose Ap-apid.

Marjory Moran

SUMMER INSTITUTE OF LINGUISTICS
Translators Publishers

1981

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

Additional copies of this publication may be
obtained from:

TCP
P.O. Box 423
Greenhills, Metro Manila

A Health Book in
Northern Kankanay

47.28-1181-3.85C

67.150P-815101B

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 ikalilintang 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 naiugnay 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

Nan naay liblo et nasapo ay mangbadang isnan mentetee isnan II-III ta maawatanda koma nan masapol ay maikkan tapno gawis nan biyagda. Et tapno getkenda ay mangpateg isnan natkenatken ay kalasin di makan ay maosal isnan awakda tapno adida kasasanakit.

Ngem adi kabalin ay sokatan nan naay liblo nan gawis ay badang nan doktol onno klinik. Nodi mangbadang koma isnan kaipoipogaw no wada nan baken pilmi ay sakitda onno esadapay amey menpalla isnan doktol.

Wada isnan naay ay liblo nan nagapo isnan esay liblo ay kangadan is 'Pagawisen di Biyag'. Mensalamat kami ken daida ay nangsapo issan deey ay liblo isnan badangda.

Mensalamat kami abes ken da Dra. G. Cayambas ya Dr. A. Taoli isnan nangbasaanda isnan naay ay liblo ya nan gawis ay badang ay intedda.

NAN WADA ISNAN NAAY LIBLO

<u>Nan Men-gawisan di Biyag</u>	1-15
Maipanggep isnan gawis ay makan.....	1-4
Maipanggep isnan gawis ay mainom.....	5
Maipanggep isnan gawis ay kanen di maliton ya mensakot.....	6
Maipanggep isnan gawis ay kanen di onga.....	7-8
Nan mangtekan tako no gawis nan masiknan nan onga.....	9
Nan bab-a tako.....	10
Nan mangipasakit ken datako.....	11
Nan maikkan tapno adi songgep nan mangipasakit isnan awak tako.....	13-15
 <u>Nan Maipanggep Isnan Saksakit</u>	 16-56
Nan gawis ay maikkan isnan masakit isnan baey tako.....	17-18
Nan natkenatken ay agas.....	19
Nan saksakit ya nan agasna.....	20-56
Akak.....	45
Bab-a.....	10
Boyoy.....	55
Dalingong-o.....	48
Gosgos, godgod.....	56
Kamata.....	44
Kamasil, kamimi.....	41-42
Kamolras, emes.....	38-39
Keang.....	35
Ketban di aso.....	33
Ketban di kompolmi ay talaken.....	34
Lowek.....	40
Maatongan. maloyongan.....	28-29
Mabetbet onno mag-ed.....	31
Mailiso, mailosngi.....	50-51
Makedetan.....	26-27
Maleptag.....	22

Matbek.....	32
Menkedas.....	49
Odood.....	47
Ogos.....	23-24
Ok-ok ya panateng.....	36-37
Podot.....	20
Sakit di eges.....	25
Sakit di kollop.....	52-53
Sogat.....	30
Taltaliptip.....	46
Toko.....	43
Yam-am, gaddil, bongo.....	54

<u>Nan Maipanggep Isnan Omanak.....</u>	57-66
Nan maliton.....	58-59
Nan maikkan isnan bomalaan nan onga.....	60-63
Nan maikkan no inmanak nan babai.....	64
Planon di pamilya.....	65

Nan Men-gawisan di Biyag

Wada nan layden tako ay ommat isnan il-ili tako.
Nan kayat tako et napigsa nan awak tako tapno maid
sakit tako. No napigsa nan awak tako et makalokso
tako ya men-gasing tako.



No kayat tako nan gawis ay biyao et masapol ay mangan tako is gawis ay makan tapno napigsa nan awak tako ya adl tako kasasanakit.

Wada nan tolo ay kalasin di makan ay masapol ay kanen tako ay inagew. Menpili tako is esa onno dowe isnan naayday tolo ay kalasin di makan.



Nan esa ay kalasin di makan ay masapol nan awak tako tapno napigsa tako ay lomokso ya men-ay-ayam et nan



inoto



tinapay



ballogo

asokal

batatas

sabog



obi

padpaddi

Et nan maikadwa ay kalasin
 di makan et nan mangipasiken
 isnan awak tako ya mang-eteng
 isnan nemnem tako et nan

posi

sida, kalni

ikan

itlog

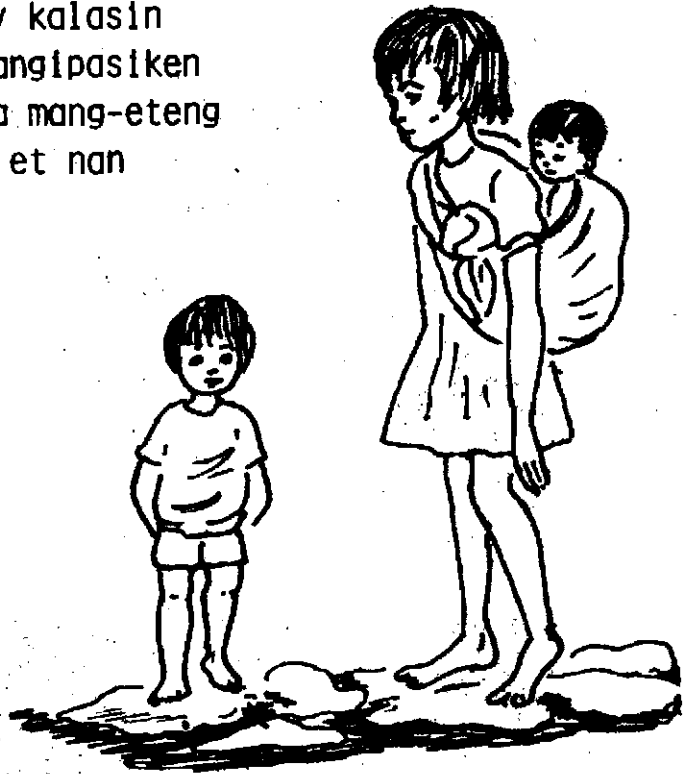
gatas

mani

daing

manok

botilas



Nan maikatlo ay kalasin di
 makan et nan mangipapigsa
 isnan awak tako tapno adi
 tako nalaka ay masakit
 et nan

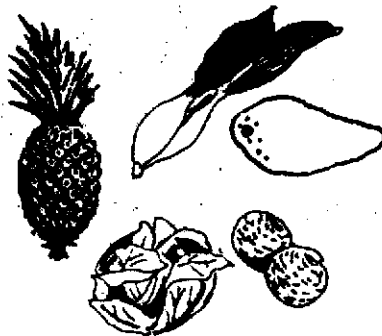
sili

pitsay

pising

tongsoy

palya



ange

lobban

mangga

pinya

lolokisen

Wada abes nan teken ay kalasin di makan et gawis no
wada isnan naayda nan kanen tako ay mamindowa onno
mamintolo isnan makadominggo. Nan makan ay naayda
et nan



kalobasa



itlog



papaya



baat



abokado



kalot

Gawis isnan awak tako no mangan tako is adoado ay
kalasin di makan isnan makadominggo. Masapol ay
kanen tako nan adoado ay kalasin di makan tapno wada
nan am-in ay gawis ay osalen nan awak tako. No kanen
tako nan adoado ay kalasin di makan et masiken ya
pomigsa nan awak tako ya adi tako kasasanakit.

Wada pay nan esa ay masapol isnan awak tako.
Masapol ay ominom tako is adoado ay danom ay inagew.
Ngem nan nadalos ay danom nan gawis tay maid sakit is
itedna. Gawis no ominom tako is esa onno dowd ay tasa
ay danom no tonggal mangan tako. Adi tako
kalkalingkingan ay ominom is adoado ay danom no
lomokso tako am-amed no pilmi nan poos. Et masapol
abes nan adoado ay danom tapno adi tako nalaka ay
matobe.



Et adi tako kalkalingkingan ay adi masapol ay
lomako tako is nangina ay kalasin di makan. Tay wada
nan adoado ay kalasin di makan isnan il-ili tako ay
baken nangina ay kaneg nan posi, sili, baat, ya adoado
pay laeng. Gawis no mangan tako isnan gawis ay makan
ya pakanen tako nan an-ak tako abes.

NAN GAWIS AY KANEN NAN MALITON YA MENSAKOT

Nan maliton onno menpaspasoso et masapol ay gawis nan kanenda tapno napigsa nan awakda ya nan anakda.

Masapol ay menpilida isnan naayday tolo ay kalasin di makan is kanenda ay inagew.

Nan mangipapigsa	inoto obi ballogo
------------------	-------------------------

Nan mangipasiken	itlog posi gatas
------------------	------------------------

Nan makan tapno adida kasasanakit	silit pitsay kamatis lobban arrae
--------------------------------------	---

Wada nan dowo ay gawis ay adida kalkalingkingan.

Nan esa et adida dadam-en ay mensibo is lipolyo ya mangan is padpaddi tay kolangenda nan ayodin isnan awakda. Tay no kolang nan ayodin isnan awak di ipogaw et maakakanda daray adi masiken ay gawis nan anakda.

Ya nan maikadwa et adida dadam-en nan asin, am-amed no bobongeng nan sikida. Ngem nan asin ay osalenda et masapol ay nan kalasin di asin ay wada nan ayodina.

NAN GAWIS AY KANEN NAN AN-AK TAKO

Idwani et nemnemen tako nan gawis ay kanen nan an-ak tako. Masapol ay manganda is gawis ay makan tapno masakenda.

Getken tako ay nan kabalbala ay onga et soso et kedeng nan kanena engganay epat onno enem ay bowana. Ngem olay no mensososo nan onga engganay dowo ay taw-ena et masapol ay paknem siya isnan natkenatken ay kalasin di makan no masolok is epat onno enem nan bowan nan onga.



Naay nan damo ay kalasin di makan ay maipakan ken siya.

Esa ay kotsala ay linoaw.

Esa ay kotsala ay danom di lolokisen no wada.

Esa ay naoto ay itloa.

Esa ay kotsala ay namitmit ay baat ya batatas ya kalabasa.

Masapol ay pakanen nan onga is esa onno dwa ay kalasin di makan isnan wakgat dat teken ay kalasin di makan isnan kag-aw ya masdem. No adyana nan esa ay kalasin di makan damet padasen kasin no mawakgat tapno omingsa. Dinominggo ay taptapiyan is bassit nan ited ay makan ken siya.

No mangan nan onga is adoado ay kalasin di makan et adi kasasanoso. No esa ay taw-en ya kagedwa nan onga et gawis no mangan is adoado ay kalasin di makan.



Masapol isnan awak nan onga nan ado ay kalasin di makan. Masapol tapno masiken nan awakna, gawis nan bab-ana, pomingsa nan awakna, ya tapno adi kasasanakit.

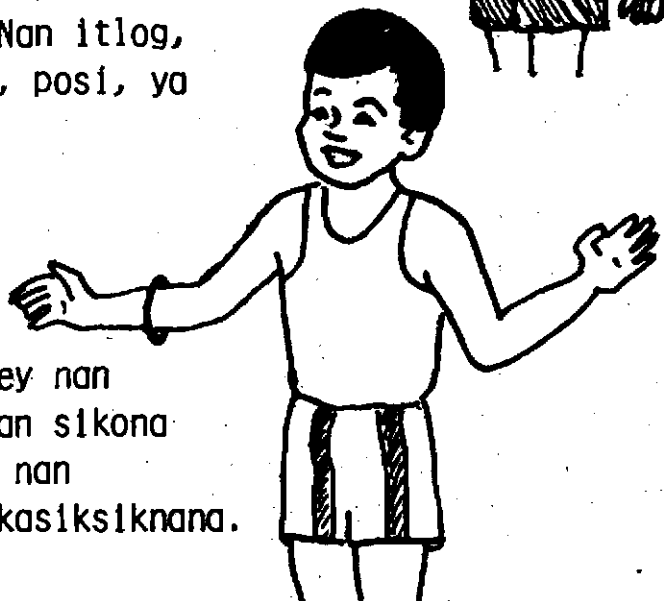
NAN MAIKKAN TAPNO MAGTEK NO GAWIS NAN MASIKNAN NAN ONGA

Wada nan ikkan tako tapno getken tako no osto nan kasiksiknan nan an-ak tako. Mabalín ay ikkan tako nan naay isnan onga ay makatawen engganay lima ay taw-ena.

Naay nan ikkan tako:

Omala is menkenteg ay lobid onno naowasan ay owey dat salikengkengen is keg lilos. Nan kaan-anawana et simpoo ya dowá ya kagedwa ay centimetro.

Damet igwa isnan ledeng nan onga. No nalokay nan lobid ta omey isnan takkayna et siya nan mangipagtek ay baken osto nan kasiksiknana tay kolang nan osto ay makan ay masapol ken siya. Isonga masapol ay ad-adowen nan ipakan isnan naayda ay kalasin di makan tapno pomipigsa siya. Nan itlog, gatas, mani, sida, posi, ya manok.



Ngem no adi omey nan lobid enggana isnan sikona et magtek ay osto nan kankanena ya nan kasiksiknana.

NAN BAB-A TAKO

Getken tako ay masapol nan bab-a tako isnan mangmanganan tako. Isonga nemnemen tako nan gawis ay ikkan tako tapno adida madadael.

Nan gawis ay ikkan et men-gisigis tako ay inagew. ~~Ngem~~ no maid osto ay agas ay kaneg nan Colgate et masapol ay men-gisigis. Mabalin ay osalen tako nan asin onno nan danom et kedeng. Ngem nan masapol et dalosan tako ay gawis nan bab-a tako tapno makaan nan teteteteen ay mabay-an ay makan. Tay no adida makaan isnan bab-a tako onno isnan betaeyda et siya nan menlogiyan nan sakit di bab-a. Tay kaneg kanen nan logit ay mabay-an nan bab-a engganay malokawan. Am-amed no mangmangan tako is adoqdo ay kindi onno kopolmi ay menlamsit ya ominom tako is adoado ay koks. Isonga adi tako kalkalingkingan ay men-gisigis.

No maid gisigis tako naay nan ikkan tako. Owasan ay gawis is danom no makakan tako tapno makaan nan teteteteen ay makan ay mabay-an. Am-amed satakopay maseyep.

Getken tako ay no mamingsan et wada nan sakit di bab-a. Mabalin ay mentomal is agas di ot-ot ta makaan nan sakitna. Ilaenyo nan ikkan ay mentomal is agas di ot-ot ay naisolat isnan panid 21.

Ngem nan gag-awis ay ikkan et omey menpaila isnan dintist. Tay waay samintowena nan tokaw isnan bab-am tapno adi maitoltoloy nan sakitna. Ngem no dadama nan tokawna waay masapol ay makaan nan bab-a.

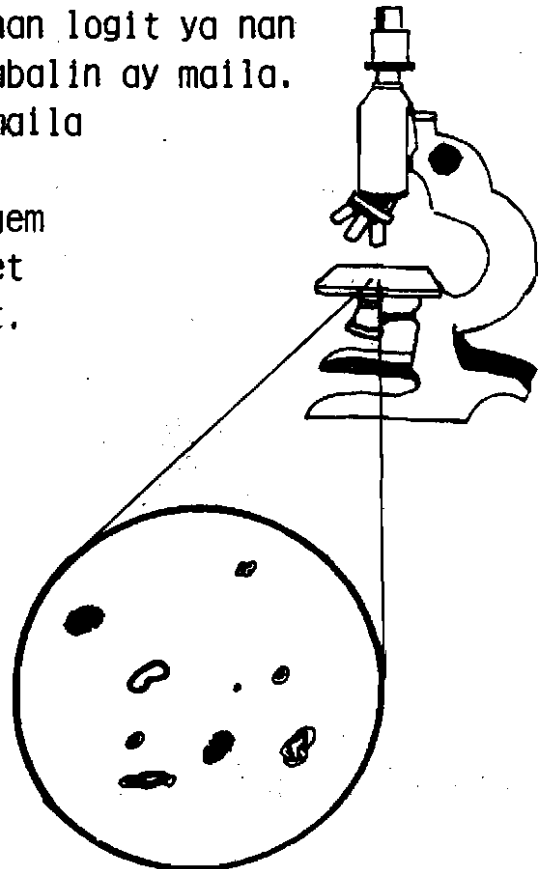
NAN MANGIPASAKIT KEN DATAKO

Ngem no mamingsan et masakit tako. Isonga gawis no getken tako nan mangipasaksakit ken datako ya nan ikkan tako tapno adi tako nalaka ay mensakit. Siya na nan maibagbaga isna.

Sino ngen nan mangipasakit ken datako? Nan logit ay makwani en germs nan esa ay mangboliw is adoado ay kalasin di sakit no songgepda isnan awak tako.

Keang nan maikadwa ay mangboliw isnan sakit isnan awak tako. Nan itlog di keang et songgepda isnan eges tako dadat menbalin is keang.

Pilmi nan kabanban-eg nan logit ya nan itlog di keang et adida mabalin ay maila. Olay no adida mabalin ay maila et daida nan mangboliw is sakit isnan awak tako. Ngem no napigsa nan awak tako et adi tako nalaka ay masakit.



Into nan kad-an nan logit ya nan itlog di keang?

Wadada isnan lota ya
isnan kilot tako.



Wadada isnan basola ay nagapo isnan baey tako.

Wadada dedan isnan takkin di talaken tako ya
isnan takkin di ipogaw.

Wadada isnan sikin di laeg ya
sikin di ataming.



Ya wadada isnan tobban di masaksakit.

NAAY NAN NALAKA AY SONGGEPAN NAN LOGIT ONNO
ITLOG DI KEANG ISNAN AWAK TAKO

Isnan men-ay-ayaman nan oongong-a onno lomakso nan naetngan dadat omey mangan dadapay adi menboo ya mendaop et wada nan logit ay songgep isnan awakda.

No wada nan sogat isnan sikin di ipogaw dat mendaan isnan daan ay wada nan takki et mabalin ay songgep nan logit onno itlog di keang isnan sogatna.

Nan ipogaw ay masasakit dat men-ok-ok-ok siya danapay adi oopopen nan topekna et nalaka ay men-alis isnan ib-ana nan logit ay magapa isnan awakna.



OK-OK-OK

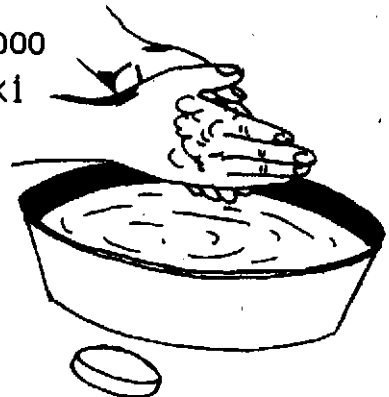
Nan esa abes ay nalaka ay songgepan nan logit onno itlog di keang et isnan kanen tako ya inomen tako. No kanen tako nan makan ay egay kaowasan ay gawis onno sida ay egay kaoto ay gawis et siya nan songgepan nan logit. Ya no kanen tako nan makan ay kinamay di laeg onno ataming. Ya no inomen tako nan nalogit ay danom.



Adi tako kalkalingkingan nan ngawi ay ikkan nan logit ya nan keang. Nan ikkanda et ipasakitda datako datakot komapsot. Et no keg tadi et adi tako makaobla.

Ngem naay nan gawis ay ikkan tako tapno adi songgepan nan logit ya itlog di keang isnan awak tako. Siya na nan gawis ay ikkan tako.

Men-osal tako is sabon no menboo tako no makaisbo onno makatakki tako.



Masapol ay matatangban nan
inoto onno kopolmi ay
makan tapno adi omey nan
laeg, ataming, ya nan otot.



Masapol abes ay nadalos nan inomen tako. Isonga
masapol ay maid ipogaw ya talaken isnan sag-en nan
balaan di danom tako. Tay no wada nan ipogaw onno
talaken et wada abes nan takkida ya wada nan logit ya
itlog di keang.

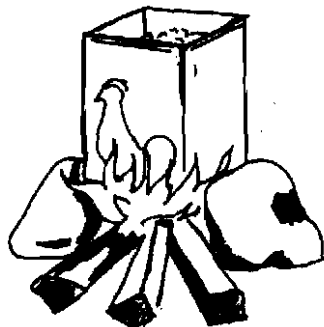
Masapol ay gawis nan tobo ay mendad-aanan nan danom
tay no madadael nan tobo et nalaka ay songgep nan logit
isnan danom tako.



Nan kalamba ay kad-an nan
mainom et masapol ay nadalos
ya matatangban ay osto.

Wada nan timpo ay kaneg nan damdamon di odan et
getken tako ay nalaka ay pasakiten nan danom datako.
Isonga isnan deey ay timpo et masapol ay palowagen
tako nan danom tapno matey nan logitna.

Tay no ominon tako is
nalogit ay danom et siya
nan esa ay mang-ited isnan
sakit di eges ya ogos



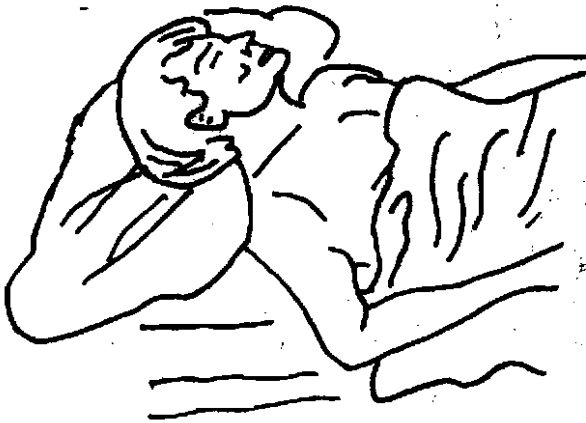
'NAN MAIPANGGEP ISNAN

SAKSAKIT

NAN GAWIS AY IKKAN TAKO NO WADA NAN
MASAKIT ISNAN BAEY TAKO

No wada nan onga onno naetngan ay masakit et naay nan gawis ay ikkan tako.

Masapol ay omilleng isnan baey. No menpodpodot adi tako ew-ewesan is mensede tay no mensede nan ewesna et adi mabalin ay bomala nan poos isnan awakna dat am-amed nan podotna. Ngem no maskaw nan ipogaw et gawis no men-ewes ay gawis.



Nan menpodpodot



Nan maskaw

Nan masapol isnan masaksakit et ad-ddowena nan inomena ay danom, itsa, sibo, danom di lolokisen onno kalamansi. Am-amed no wada nan podotna onno ogosna onno taltalipina.

Masapol ay men-emes ay inagew. No adi makadaan ay omey isnan gilipo onno isnan ginawang et mabalin ay men-emes isnan baey.



Nan gawis ay kanen nan masakit et linogaw, sibo, itlog, ya manok.

Wada nan natkenatken ay agas ay baken nangina isonga gawis no wada isnan baey tako. No mabalin et omidodolin tako isnan naayda tapno waday maasai no waday masakit.

NAN AGAS	NAN KAOSALANA
Nan agas ay aspirin, cortal, medical	ay pala isnan podot, odood, ya ot-ot di awak.
Nan men-gadangdang ay agas ay ayodin	ay pala isnan soget
Nan ngitiyan ay agas ay gentian violet	ay pala isnan gaddil, bisibsi, bongo, ya kaas
Nan Bioderm	ay pala isnan gaddil, bisibsi, ya bongo.
Nan Diatabs	ay agas di agas
Nan Biks	ay agas di panateng ya mabalin ay maisoob, olay isnan masinget ay men-gate

NGEM ADI TAKO KALKALINGKINGAN AY NO PILMI NAN SAKIT NAN IPOGAW ET MASAPOL AY OMEY MENPAILA ISNAN DOKTOL.

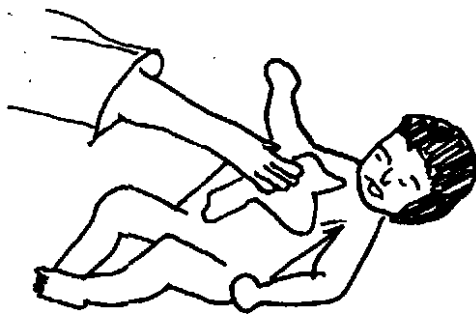
PODOT

No menpodot nan ipogaw et dadama nan poos nan awakna et gomadangdang nan angasna ya mensakit nan matana. Nan podot, ibagana ay wada nan sakit isnan awak nan ipogaw.

Nan maikkan tapno gomawis:

Ado tako ew-ewesan is mensede tay no mensede nan ewesna et adi mabalin ay bomala nan poos isnan awakna, dat am-amed nan podotna.

Alaem nan nadalos ay galot
damet itab-aw isnan
mentedek ay danom dat
inasnas ken siya.
Itoloy ay mangnashnas
isnan masakit engganay
mabaew nan awakna.



Painomem siya is adoado ay danom. Masapol ay painomem siya ay inolas.

No waday agas di podot mabalin ay patomalem nan masakit. No adi gomawis kayet dapay maag-agasan dat eyeey isnan doktol ta omala is osto ay agas di sakitna.

Nan agas ay makwani en Cortal, Medicol, ya Aspirin et nan kaasalana et pala isnan podot, odood, ya no men-ot-ot nan awak nan ipogaw. Na patomalem nan masakit isnan naayda ay agas et siya na nan soloten.

Nan onga ay esa ay bowana engganay enem ay bowana	kagedwa ay tablitas ay agas di onga.
Nan onga ay enem ay bowana engganay dow a ay taw-ena	esa ay tablitas ay agas di onga.
Nan onga ay dow a ay taw-ena engganay tolo ay taw-ena	esa ya kagedwa ay tablitas ay agas di onga.
Nan onga ay epat ay taw-ena engganay lima ay taw-ena	dowa ay tablitas ay agas di onga.
Nan onga ay enem ay taw-ena engganay siyam ay taw-ena	epat ay agas di onga onno esa ay dakkal ay pala isnan naetngan.
Nan naetngan	dowa ay dakkal ay agas ay pala isnan naetngan.

MALEPTAG

Nan gapo ay maleptag nan tap-in di ipogaw et no dadama nan podotna, nakeangan, ya wada pay abes nan tap-ina. Ya wada abes nan esay kalasin di sakit di maliton ay siya nan kalepleptagan di maliton.

Nan maleptag dapay baken dadama nan podotna et masapol ay menpaila isnan doktol am-amed nan maliton. Olay abes nan tonggal maleptag no dadama nan podotna et masapol gedan ay maipaila isnan doktol.

Nan ikkan nan maleptag:

Matokang dat maamas nan nemnemna dat
kaneg maid angesna.

Pomolaw nan matana.

Menpaypayegpeg nan awakna onno komenteg.

Nan maikkan isnan maleptag:

Kopinen nan nadalos ay galot onno panyo
dat igwa isnan betaey di bab-ana ta
adina ketban nan dilana.

No menpodpodot omitab-aw is galot isnan
mentedek ay danom dat nasnasnan.

Mabalin gedan ay asalen nan alkohol
onno soka.

OGOS

Nan onga onno naetngan ay naogos et naay nan maikkan tapno gomawis.

Painomem nan naogos is adado ay naipalowag ay danom, itsa, danom di linogaw, onno koks. Tay nan maogos et makesayan nan danom isnan awakna et siya nan makaowana ya mateyana. Isonga masapol ay itoltoloyna ay ominom is danom. Kaneg abes nan mensos-soso et masapol ay itoltoloyna mensoso.

Wada nan esa ay kalasin di mainom ay gawis ay sapowenyo no pilmi nan ogosna. Siya na nan ikkam.



Ompalowag is epat ay tasa ay danom.

Dat tapiyan is pagkap-at ay kotsalita ay asin, dowa onno tolo ay kotsala ay asokal, ya kagedwa ay tasa ay danom di lolokisen onno kalamansi no wada.

Menlaokem am-in dana damet itoltoloy ay mangpainom isnan naogos ay inolas engganay omado nan isbona. No maamin dapay adi kayet omado nan isbona dakat kasin somapo.

No laydena ay mangan et gawis no mangan is baat ya inoto ya sabog. Adl tako pakpakanen nan naogos is kopolmi, am-amed nan menkenteg, nan adodo nan tabana, ya adl pain-inomen is alak onno tapey.

Masapol ay ipopodana.

No patamalen is agas di ogos siya na nan solotenyo isnan naay ay kalasin di agas di ogos. Masapol ay itoloyna ay mentomtoma is tolo ay agew.

NEOPECTIN AY NADADANOM YA GUANAMYCIN AY NADADANOM

Nan engnga engganay tolo ay taw-ena.	esa ay kotsalita ay maminepat isnan siagew.
Nan onga ay tolo ay taw-ena engganay enem ay taw-ena.	esa ay kotsala ay maminepat isnan siagew.

DIATABS YA SULFAGUANADINE

Nan onga ay pito nan taw-ena ya nasolok	dowa ay tablitas isnan damo dat esa ay tablitas maminepat isnan siagew.
Nan naetngan	epat ay tablitas isnan damo dat dowo ay tablitas maminepat isnan siagew.

NAN SIGOD AY AGAS TAKO

Wada nan sigod ay agas tako ay magapo isnan koskos ya tobo ya begas di kalw.

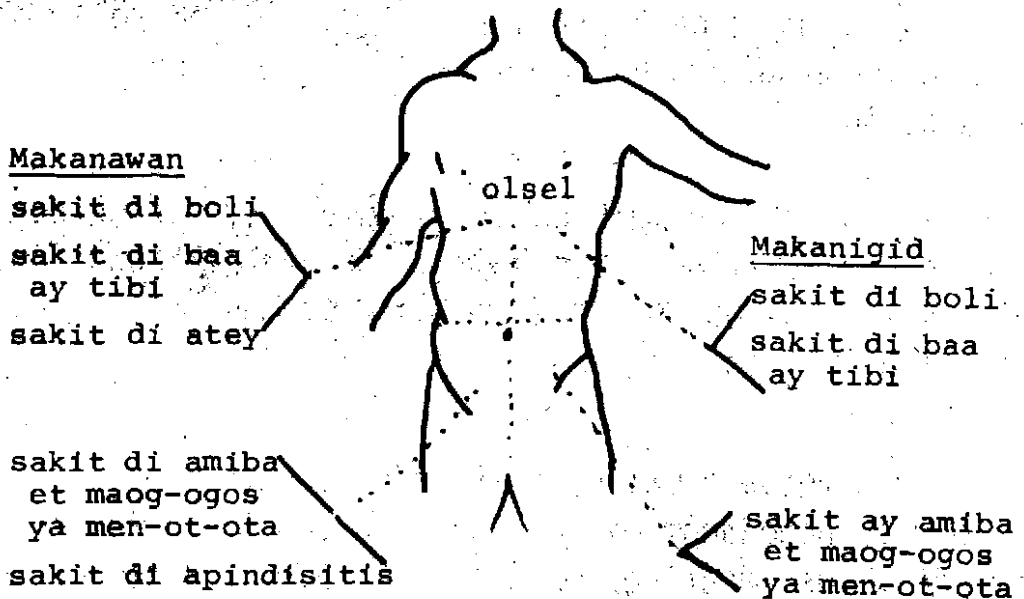
No omala isnan DAIL, SAPAL, ya PEYAY naay nan ikkan tako. Bayowen dat palowagen sapay inomen.

SAKIT DI EGES

Wada nan natkenatken ay kalasin di sakit di eges et kaegyat tay pilmi nan sakitda. No pilmi nan sakit di eges olay siwyan dapay wada nan podotna et masapol ay ome y menpalla isnan doktol.

Nan kaegyat ay kalasin di sakit di eges ay masapol ay ome y maipalla isnan doktol et nan sakit ay apindisitis, sakit di boli, sakit di atey, olsel, ya nan tap-ina pay.

Naay nan kaneg nan awak di ipogaw ay kad-an nan natkenatken ay sakit di eges.



MAKEDETAN

Wada nan adodo ay kalasin di kedet isnan baey tako idwani ay kaneg nan

Kedet di otot

Nan osalen tako isnan galdin

Igas

Agas

MASAPOL AY IDOLIN TAKO AM-IN AY KEDET
YA AGAS TAPNO ADI ALAEN NAN OONGONG-A

Naay nan dagos ay maikkan isnan irminom is kedet.

No wada nan irminom is igas onno kopolmi ay kedet et mapoowan nan topekna isonga adim paot-otaen tay am-amed mapoowan nan bagangna ya nan baana isnan men-angesana.

Nodi nan osto ay maikkan et painomem siya is gatas ay nalaakan is itlog. Nan onga et masapol ay dowo onno tolo ay tasa ay gatas. Nan naetngan et masapol ay epat onno lima ay tasa.

No maid gatas damet painomen siya is epat ay kotsala ay nadadanom ay mantika onno lahan di ngiyog. Tay nan gatas, mantika, onno lana et isopenda nan kedet isnan egesna.

Wada nan teken ay kalasin di kedet ay adi mapoowan nan topek nan mang-inom isonga masapol ay maipaota tapno bamala nan kedet ay ininomna.

Sakapay paotaen nan ipogaw et painomem siya is danom ay natapiyan is asin. Tapiyam is esa onno dowo ay kotsala ay asin isnan esa ay tasa ay danom.

Painomem siya is esa onno dowo ay tasa dat paotaen.

MASAPOL AY MEN-OOSONG NAN TOKTOKNA MO
NAN AWAKNA TAPNO ADI OMEY NAN OTANA ISNAN BAANA.

No getken tako nan kedet onno agas ay ininomna datakot ilaen isnan kalton onno palanggo ay baeyna tay ibagana nan osto ay ikkan no inamen nan ipogaw. Dat siya di nan ikkan.

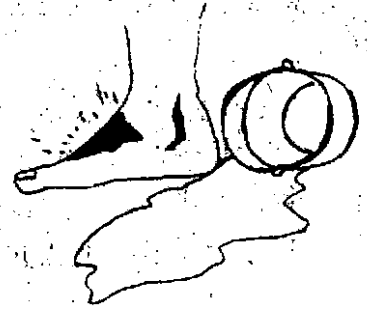
No makwas nan dagos ay ikkan dat ikamo ay ipaila isnan doktol. Masapol ay ikawit nan baey di kedet onno agas ay ininomna.

MAATONGAN, MALOYONGAN

Wada nan dowá ay kalasin di maatongan et nan egay nalooyongan ya nan maloyongan.

Naay nan maikkan ay dagos.

Itab-awno ay dagos nan maatongan
Isnan mentedek ay danom.



No naligat ay maitab-aw dat boyboyatan is mentedek ay danom nan maatongan onno omala is naddalos ay galot dat itabtab-aw isnan mentedek ay danom dapay itaptapal isnan maatongan.

Itoltaloy engganay tomedek ya makaan nan sakitna ya adi gomagadandang.

Adi tako paypay-an is kopolmi ay agas no egay tomedek tay adi makabala nan podotna et am-amed maoto ld daem.

Nan maikkan no naloyongan:

Adi tako ob-obten no wada nan danamna nodi pay-an is lana dot bedbedan is nadalos ay galot.



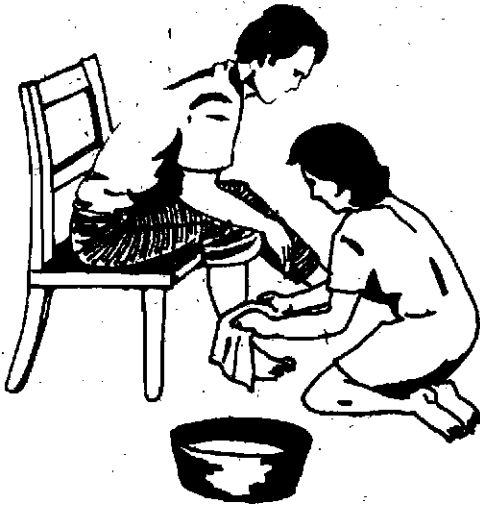
Ngem no dadama nan naatongan et masapol ay omey menpaila isnan doktol.

Masapol abes ay ominom nan naatongan is adoado ay danom. Tay menbalbalbala nan danom isnan naatongan et baken gawis tay makeskesayan nan danom isnan awakna.

No mensakit nan naatongan gawis no mentomal is agas di ot-ot. Ilaenyo nan ikkan ay mentomal ay naisolat isnan parid 21.

NAN SOGAT ISNAN AWAK TAKO

Wada nan ado ay kalasin di sogat isnan awak tako ay kaneg nan mabetbet, matbek, ya mac-ed ngem paliso nan damo ay ikkan tako.



Sabonen ya owasan ay gawis nan sogat ya nan liwesna.

No pilmi nan basana dat omala is naddalos ay galot dat kopinen sapay ippey isnan sogat dat itatamed engganay somaldeng nan basa. Dat bedbedan isnan naddalos ay galot.



Ngem no adi kabalin ay somaldeng nan basana dat ikakamo ay omey isnan doktol.

Et nan masapol no pilmi nan sogatna et omey isnan doktol isnan agew ay nasogatana tapno daiten nan doktol.

MABETBET ONNO MAG-ED

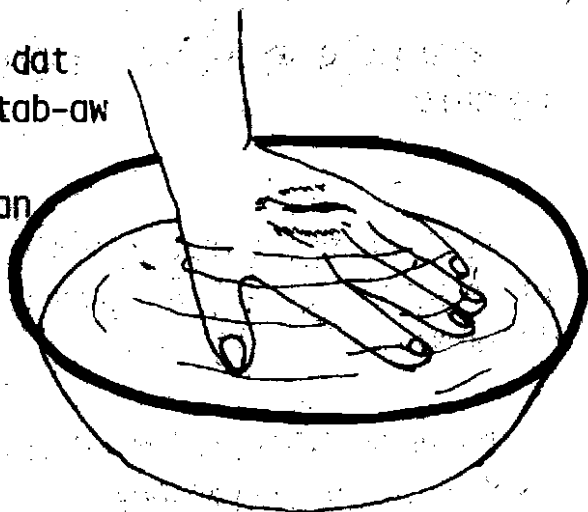
Naay nan maikkan tapno gamawis:

Owasan ya sabonen ay gawis. Dat pay-an is ayodin onno alkohol. Dat bedbedan is nadalos ay galot.

MADI NAN IGAS IS MAIYAGAS TAY POOWANA NAN KOLLOP

No pilmi nan basana dat omala is nadalos ay galot dat kopinen sapay ippey isnan nabebet onno nag-ed. Dat itatamed engganay somaldeng nan basana. Ngem no adi kabalin ay somaldeng nan basana onno dakkell nan sagat dat eyey isnan doktol tapno daitena.

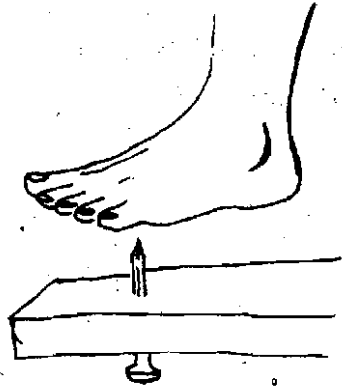
No bongeng ya menpoos dat menpapoos is danom dat itab-aw isnan danom is kinsi ay minotos ay mamintolo isnan siagew engganay gamawis.



Ngem no adi kayet kompes dapay menpoos dat ipalla isnan doktol.

MATBEK

No wada nan matbek et wada nan songgep ay logit. Et no adi bomasa ay pilmi et adi bomala nan am-in ay logit isonga masapol ay dalosan ay gawis.



Naay nan maikkan.

Owasan ya sabonen ay gawis nan sag-en nan sogat. Dakat menpapoos is danom dat tapiyan is asin dat itab-aw nan natbek isnan danom is kinsi ay minotos.

No nallgat ay maitab-aw isnan menpoos ay danom dat itabtab-aw nan nadalos ay galot dapay itaptapal isnan natbek is kinsi ay minotos.

Mamintolo ay ikkanyo isnan slagew engganay gomawis.

Ngem no adi kayet gomawis dapay bomgeng ya menpoos et masapol ay ipaila isnan doktol tay wada nan danomna id daem.

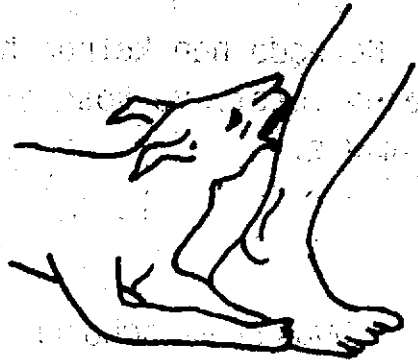
No abes ninlati nan natbek dat omey ipaila isnan doktol ta adi matitanos.

KETBAN DI ASO

Nan maikkan:

Owasan ya sabonen ay gawis
nan naketban.

Pay-am nan naketban is
alcohol onno ayodin.



MADI NAN IGAS IS MAIYAGAS TAY POOWANA

NAN KOLLOP TAKO

Nan makailan tako:

No ado nan binanget di aso isnan awak di ipogaw
et masapol ay ome y menpaila isnan doktol. Am-amed
no isnan angas onno isnan bagang.

Nan aso ay menketeb et adi tako patpateyen ay
dagos. Nodi sed-en is doway domingo ta malla na
masakit nan aso ngem masapol ay maibabaod. No
masakit nan aso naay nan ikkana. Aped menliwliwes
dapay menbangbanget is kompalmi dapay naligat ay
men-okmon isonga mentaltalabotab nan topekna. Siya
na nan mangtekan tako no wada nan rabisna. Ngem no
maid sakitna is rabis et adi masapol ay mapatey nan
aso. Ya adi masapol ay maindiksiyon nan binangetna.

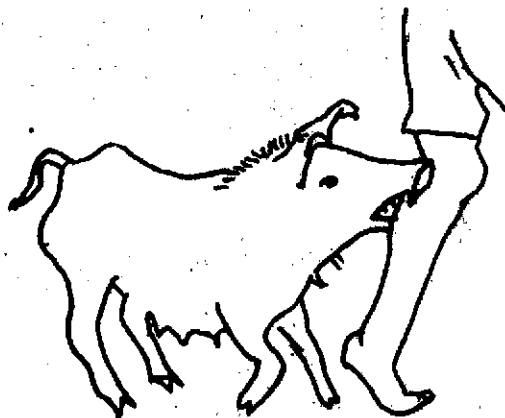
Ngem no bombeng ya menpoos nan naketban dakat
menpapoos is danom damet itab-aw nan naketban is
kinsi ay minotos ay mamintolo isnan siagew. Ngem no
adi kayet kompes dapay menpoos et masapol ipaila isnan
doktol.

NAN KETBAN DI KOMPOLMI AY TALAKEN

No wada nan ketban nan kopolmi ay talaken ay keg beteg, otot, ya kosa et naay nan maikkan tapno gomawis.

Owasan ya sabonen ay gawis nan naketban.

Damet pay-an is agas ay ayodin onno alkohol.



MADI NAN IGAS IS MAIYAGAS TAY POOWANA NAN KOLLOP TAKO

Ngem no bangeng ya menpoos nan naketban dakat menpapoos is danom dat itab-aw. No naligat ay maitab-aw dat itabtab-aw nan nadalos ay galot isnan danom dapay itaptapal isnan naketban. Gawis no maikkan is kinst ay minotos ay mamintolo isnan siagew engganay gomawis.

Ngem no adi kayet kompes dapay wada nan allalaeyna et masapol ipaila isnan doktol.

No adodo nan maketban isnan awak am-amed isnan angas onno bagang dat ipaila ay dagos isnan doktol.

KEANG

Wada nan adoda ay kalasin di keang et siya na nan ommat no wada nan keang isnan eges di ipogaw.



Dakedake nan egesna dapay mensakit.

Waay maog-ogos

Mengilingilet nan bab-an

nan onga no maseseyep

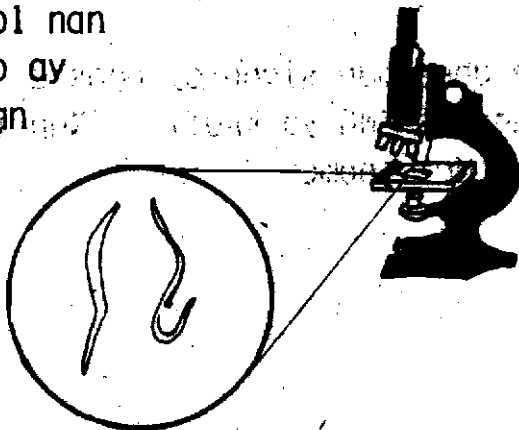
Waay men-ag-aga isnan labi.

Waay wada nan bassit ay

podotna ya waay men-ok-ok.

Waay ilaenyo nan onga ay menkotkotkot isnan obetna. Waay ilaenyo abes nan keang isnan takkin di onga onno bomala isnan topekna.

Nan osto ay ikkan tako tapno gomawis et ipaiksamin nan takkina isnan doktol. No keang nan gapon nan sakitna et nan doktol nan mangibaga isnan osto ay agasna. Kaeegyat nan aped mentomtomal is kopolmi ay agas.

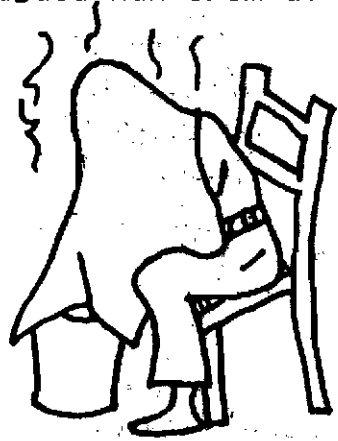


OK-OK YA PANATENG

Nan kagtekana ay menpanateng nan ipogaw et mensakit nan toktokna dapay men-gadangdang nan matana. Dat maellan nan eengna onno mensaey nan motegna ya men-ok-ok. No mamingsan et mensagaed nan inomna.

Nan maikkan tapno gomawis:

Mensoob is danom ay natapiyan is biks, tobon di kampili, onno balsit. Ngem no maid datona et mabalin nan aped danom.



Ad-adowena nan danom ay inomena.
Ya mangan is lolokisen onno lobban onno kalamansi.

Wada abes nan sigod ay agas di panateng tako ay kaneg nan SOMANG ya KAOTIT. Nan ikkan tako et ipalowag dat inomen.

Iseseyep onno ipopodan tay bomadang nan seyep ya
illeng ay mangkaan isnan ok-ok ya panateng.

No mensakit nan inomna dat
menmolomog isnan menpoos ay
danam ay natapiyan is
bassit ay asin.

Mentomal is agas di podot no wada nan podotna
onno men-ot-ot nan awakna. Ilaenyo nan ikkan ay
mentomal isnan agas ay naisolat isnan panid 21,

Ngem no adi gomawis nan sakit masapol ay omey
menpalla isnan doktol. Tay no mabaybay-an nan ok-ok
ya panateng waday menbalin ay sakit isnan baa ay
makwani en nomonya onno tibi.

Nalaka ay men-alis nan ok-ok ya panateng isonga no
mabaln et adi tako maisagsag-en isnan men-ok-ok-ok
ya menpanpanateng.

KAMOLAS, EMES

Nan kagtekana no wada nan kamolas.

Nangato nan podot.

Men-gadangdang dapay domadanom nan mata.

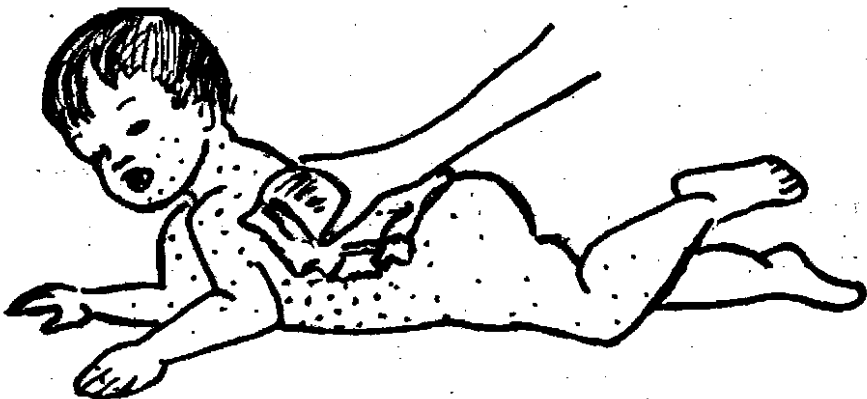
Mensaey nan moteg.

Dat isnan maikatlo onno maikalima ay agew dat bomala nan kamolas. Bomala on-ona isnan sag-en nan book sapay isnan awak ya angas.

No bomala nan kamolas isnan am-in ay awak ya angas dat makaan nan podot.

Nan maikkan engganay gomawis:

No dadama nan podotna damet nasnasan is mentedek ay danom, mabalin geden ay osalen nan alkohol onno sokol.



Ngem adi tako ew-ewesan is mensesde tay no mensesde nan ewesna et adi mabalin ay bomala nan poos isnan awakna dat am-amed nan podotna.

Getken tako ay bomala nan kamolas isnan maikatlo onno maikalima ay agew olay no mentomtoma nan masasakit is agas di podot onno adi. Ngem masapol ay mentomtoma tay ngawi no maitoltoloy ay menpodpodot nan onga onno nan naetngan. Isonga ilaenyo nan ikkan ay mentoma isnan agas di podot ay naisolat isnan panid 21.

Painomem siya is adoado ay danom tay masapol isnan awak nan menpodpodot nan adoado ay danom tapno adi makao.



Masapol ay menlolokok nan masasakit isnan baeyna engganay maomas nan kamolasna.

No wada pay nan podotna dapay nakaan nan kamolasna et wada pay nan teken ay sakitna. Tay no mamingsan et wada nan dadama ay kalasin di sakit ay maitatakdo isnan sakit ay kamolas. No makaan nan kamolas dapay wada pay laeng nan podotna et masapol ay makalian tako. Tay waay malowek onno mensakit is makwani en nomonya ay kaegyat ay sakit di ba-ya nan tap-ina ay sakit. Isonga masapol ay omey menpalla ay dagos isnan doktol no wada pay nan podot nan onga ta omala is osto ay agas isnan sakitna.

LOWEK

Wada nan adoado ay oongong-a ay wada nan lowekda.
Naay nan kagtekana:

Nan logina et wada nan podotna tay wada nan teken
ay kalasin di sakit ay keg nan panateng onno
kamolas.

Dat mensakit nan ingana.

Bomala nan danom ya men-gate.

No adi maagasan nan sakitna
et waay malowek.

Nan maikkan tapno gomawis:

No malowek omala is nadalos ay galot onno kapes
damet itab-aw isnan danom dat iponas isnan ingana
ay mamintolo isnan siagew ta makaan nan danom.

Ipaila isnan doktol ta omala is agas di lowek.

Nan makailan tako:

Nan ommat isnan malolololowek ay onga et waay
matoweng tay wada nan ngawi ay ommat isnan leem
nan ingana.

Et wada abes nan kaeegyat ay ommat no adi
gomawgawgawis nan dadama ay malowek et waay mensakit
is kaeegyat ay makwani en meningitis.

KAMISIL, KAHIMI

Nan kagtekana:

Nan menlogiyana et maskaw ya men-odood danapay
kasgsadot ya adina layden ay mangan.

Wada nan podotna ngem baken pilmi.

Dat isnan maikadwa ay agew et mensakit isnan gowab
di ingana. Ya mensakit no men-okmon ya men-gag-a,
am-amed no mangan is men-aged.



Dat bongeng isnan gowab di
ingana dapay dadama nan
podotna.

Bongeng nan esa onno dowa
ay gowab di ingana.

Bobongeng is dowa onno tolo ay agew dapay wada nan
podotna. Dat menlogi ay kompes. Dat makaan isnan
ngikapito onno maikapoo ay agew. Ya makaan abes nan
podotna.

Nan maikkan engganay gomawis;

Masapol ay menlolokok nan nakamisil ya mentamtomal is agas di podot. Ilaenyo nan ikkan ay mentomal isnan agas di podot ay naisolat isnan panid 21,

Masapol ay ominom is adoado ay danom tay masapol isnan awak di menpodpodot nan adoado ay danom.

Pakanem nan nakamisil is menyam-es ay makan ay kaneg nan linogaw, obi, ya sibo.

Masapol ay menlolokok nan nakamisil engganay makaan ay gawis nan sakitna.

Nan makailan tako:

No makamisil nan naetngan ay lalaki onno nan baballo et no mamingsan et naay nan ommat. Isnan maikap-at onno maikalima ay agew dat dadama kasin nan podotna ya kasin men-odood, masasadot, ya waay men-ota. Dat bongeng abes nan ag-aglongna. No siya di nan ommat naay nan maikkan.

Masapol ay ipopodana engganay kompes ya makaan nan podotna.

Patomalem siya is agas di podot ta makaan nan podotna ya ot-otna.

Tay no dadama nan sakitna dapay adi maagasan et waay wada nan ngawi ay ommat isnan ag-aglongna et awnit adi mabalin ay omanak.

NO PILMI NAN SAKITNA ET MASAPOL AY

MAEYEV ISNAN DOKTOL.

TOKO

Wada nan esa ay kalasin di sakit di oangong-a
ngem teken nan ilang isnan kamolas.

Naay nan kagtekano:

Adi layden ay mangan.

Kasasadot.

No mawakgat dat bomala nan toko. Naay nan kanegna.

Wada nan baban-eg ay nadadanoman ay alibogas ya
men-gadangdang nan bengbengetna.

Menlogi ay bomala isnan eges sapay nan tapin di
awakna.

Nan maikkan engganay gomawis:

Patomalem siya is agas di podot nò wada nan podotna.

Ilaenyo nan ikkan ay mentomal isnan agas di podot
ay naisolat isnan panid 21,

Adim kotkotkotan ta adi menbalin is gaddil.

Ngem no aped mab-ot nan danomda naay nan maikkan.

Menpapoos is danom dat tapiyan is asin.

Itabtob-aw nan naddalos ay galot isnan danom
domet inasnas isnan alibogas.

Masapol ay menlalokok isnan baey engganay maid
maila isnan kollop.

KAMATA

Nan kagtekana:

No mamomokatan dapay men-gadangdang nan mata
ya men-gate ya mensalibit.

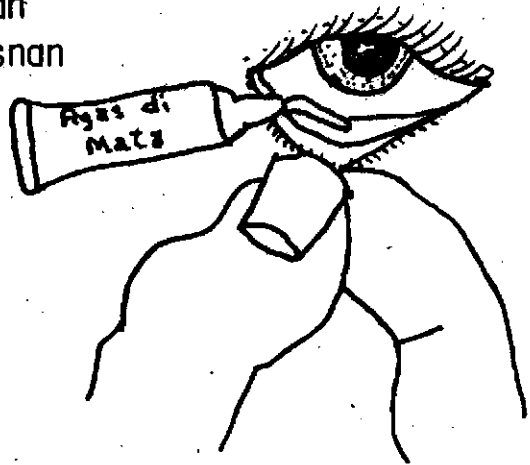
Mensakit nan mata no sagsag-enen nan apoy, nari
napigsa ay silaw, ya no madageman.

Nan maikkan tapno gomawis:

Adi ilekleklek nan mata.

Owasan is naddalos ay danam ay maminepat isnan
siagew tapno makaan nan mokat.

No wada nan agas di kamata damet pay-an nan
mata mamindowa isnan
siagew no owasan isnan
wakgat ya masdem.



Naay nan ngadan nan kalasin di agas di kamata.

Penicillin, Terramycin, ya Aureomycin
ay pala mata.

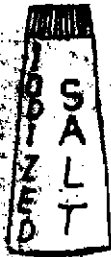
Ngem masapol ome y menpalla isnan, doktor no
dadama.

AKAK

Adoado nan maakakan tay kolang
nan ayodin isnan awakda.



Nan matkkan tapno adi maakakan,
Men-osal tako is asin ay wada nan ayodina.



Asin ay wada nan Ayodina

Mensibo isnan am-in ay magapo isnan baybay ay
kaneg nan daing, monamon, baggoong, ya am-in
ay kalasin di ikan.

Adi dadam-en ay mensibo is lipolyo tay kolangena
nan ayodin isnan awak tako.

No maakakan dat menpaila isnan doktol ta omala is
agas di akak.

TALTAIPTIP

Naay nan kaitekana:

Kaanisbo ngem atlatik dapay mensakit.
Kaneg makais-isbo dapay adi.
Waay kaanisbo isnan labi et adi makaseyep.
Mensaksakit nan eges.

Nan maikkan tapno gomawis:

Adoadowen tako nan inomen ay danom kaneg simpoo
onno simpoo ya dawa ay tasa ay danom isnan siagen.



Ipaila isnan doktol ta omala is osto ay agas.

No wada nan basa isnan isbom damet ikamo ay
menpaila isnan doktol.

ODOOD

Wada nan adoodo ay ommat isnan awak di ipogaw ay menlogiyan di odood. Waay dadama nan bannogna, mensakit nan matana, wada nan panatengna, ya no nangato nan basana.



No wada nan odood nan ipogaw naay nan malikkan tapno gomawis:

Agas di ot-ot nan mayagas isnan odood. Ilaenyo nan ikkan ay mentomal isnan agas ay naisolat isnan panid 21. Siya di nan solotenyo.

No dadama nan odood ya mabayag masapol ay ipaila isnan doktol, am-amed nan maliton onno nan mensakot.

DALINGONG-O

Wada nan ipogaw ay mendalingong-o olay maid ommat ngem aped menbalbala nan basa isnan eengna.

Ngem wada nan tap-ina et mendalingong-oda no waday ommat isnan eengda, toktokda, onno nangato nan basada.

Naay nan maikkan tapno somaldeng:



Ipatokdom siya dat patangaden nan toktokna.

Dat kikimiyen nan eengna engganay somaldeng nan basa.

Tambeen nan galot isnan mentedek ay danom dat itapal isnan eengna ya isnan tangedna.

No ipodan nan ipogaw ay mendalingong-o et masapol no ngomangato nan pokena ya toktokna.

No mabayag nan dalingong-o onno maminado ay mendalingong-o nan ipogaw et masapol ay menpaila isnan doktol.

MENKEDAS

Wada nan sakit ay makwani en kedas. No wada nan ipogaw ay kasakit is kedas masapol ay menpaila isnan doktol ta omala is osto ay agasna.

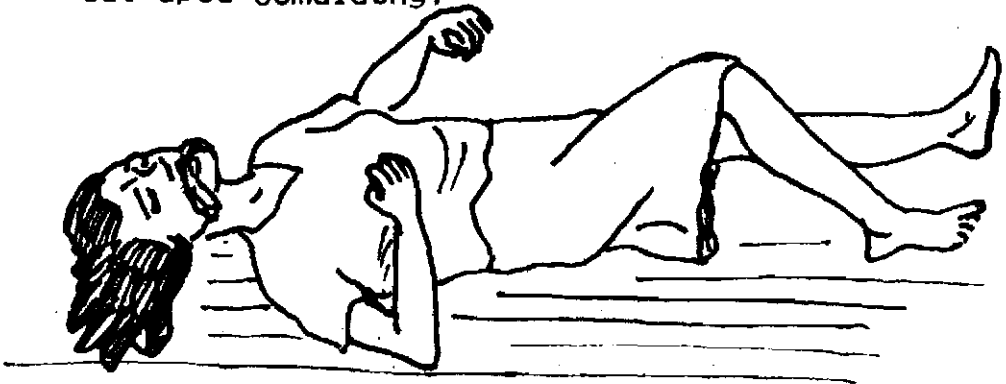
Nan kagtekan nan menkedas:

Menbogaw dat matokang dapay maamas nan nemnemna
dat menpaypayegpeg nan awakna.

Waay omisbo onno tomakki.

Mentaltalabotab nan topekna.

Menpayegpeg nan awakna is dowa onno lima ay minotos
dat aped somaldeng.



Nan dagos ay ikkan tako:

Kopinen nan nadalos ay galot onno panyo dat igwa
isnan betaey di bab-ana ta adina ketban nan dilana.

Palikgingem siya tapno bomala nan tobpana.

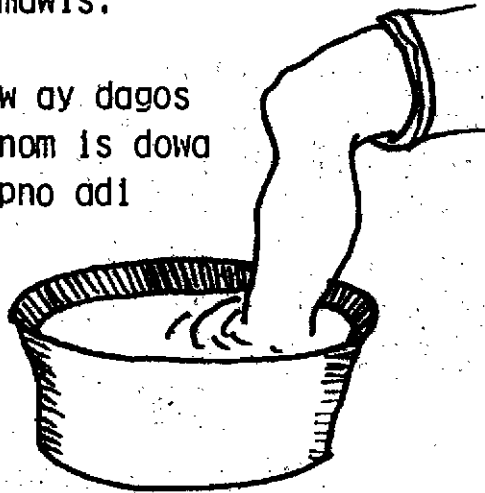
Kaenen nan kompolmi ay wada isnan sag-en nan
mangipopodanana tapno adi masogatan.

Nan ipogaw ay wada nan kaneg tona ay sakitna et
masapol ay ipaila isnan doktol tay wada nan osto ay
agas di kedas. No mentomal nan ipogaw is osto ay
agas waay adi kasin komalkalo. Ngem masapol soloten
tako ay osto nan ibagan nan doktol.

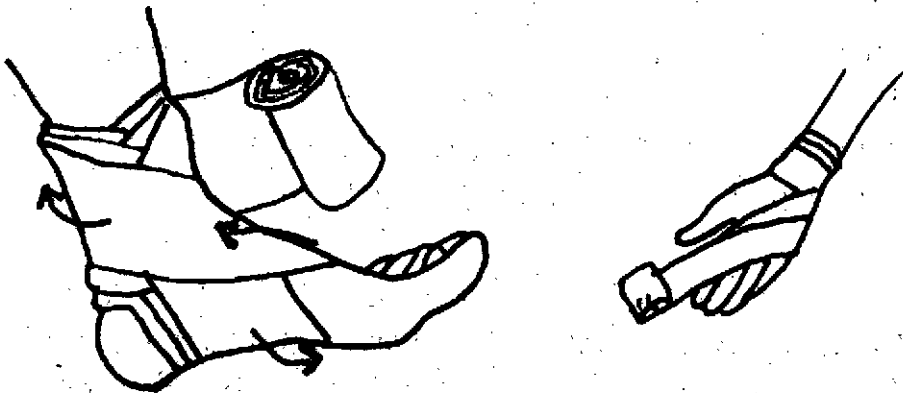
MAILISO, MAILOSNGI

No wada nan mailiso isnan awak di ipogaw et naay nan maikkan tapno gomawis.

Masapol ay itab-aw ay dagos isnan mentedek ay danom is dowo onno tolo ay olas tapno adi pilmi ay bongeng.



Dat bedbeden is nadalos ay galot nan nailiso tapno adi magiwegiwed.



No mawakgat dat kasin
itab-aw isnan menpoos ay
danom. Mamintolo ay
itab-aw isnan siagew is
kinsi ay minotos engganay
gomawis.



Masapol omilleng nan nailiso ya masapol no
ipapatangna nan nailiso.

No pilmi nan ot-otna dat mentomal is agas di
ot-ot. Ilaenyo nan ikkan ay mentomal ay naisolat
isnan panid 21.

Baken gawis no makimkimi nan nailiso.

No adi makakiwi nan gomotna isnan ledengna onno
sikina dat ikamo ay amey isnan doktol tay waay
nagpong nan ingitna.

NAN SAKIT DI KOLLOP

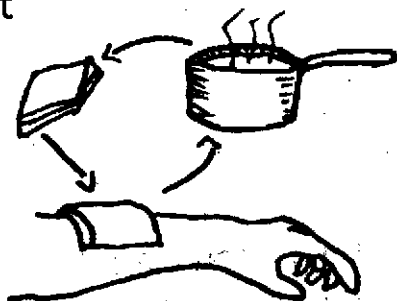
Wada nan adoado ay kalasin di sakit di kollop tako. Nan masapol ay ikkan tako tapno maid sakit di kollop et men-emes ay inagew no makwas nan obla tako dat sokatan nan bado. Nan oongong-a, no men-emesda isnan kag-aw et masapol ay mendilam-osda ya mensokatda sadapay omev maseyep. Tay no nalagit nan awak tako ya bado tako et siya nan nalaka ay menlogiyan nan sakit di kollop tako.



Ngem no mamingsan no wada nan sakit di kollop et wada nan dowo ay nalaka ay kalasin di agas. No ikkan tako nan osto et mabalin ay maagasan nan baken pilmi ay sakit di kollop.

Nan esay kalasin di agas:

No masogat tako dat no menpoos ya bongeng datakot menpapoos is danom. Gawis no tapiyan tako is asin dat itab-aw nan soqat isnan menpoos ay danom is kinsi ay minotos ay mamintolo isnan siqew engganay gomawis. No naligat ay maitab-aw dat nan nadalos ay galot nan itabtab-aw tako isnan menpoos ay danom datakot itaptapal isnan soqat engganay gomawis.



Nan malkadwa:

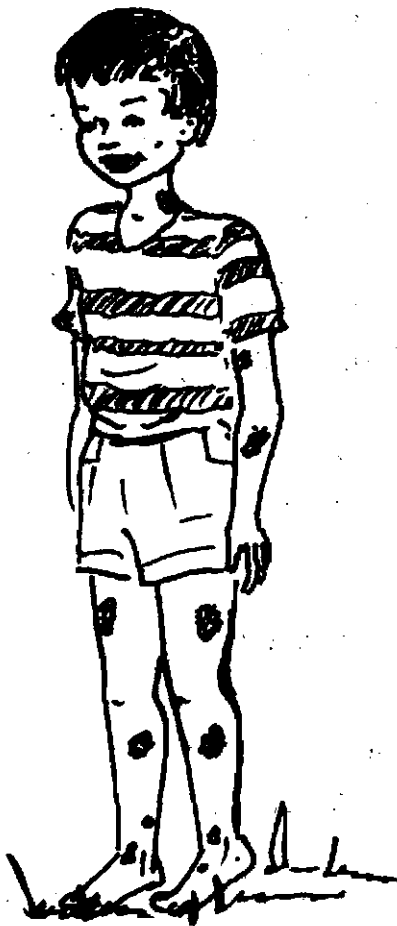
No men-gate ya mensalibit nan kollop tako et nan mentedek ay danom nan maosal. Mabaln abes ay tapiyan is gawgaw engganay menpolaw nan danom. Damet inasnas isnan kollop ay men-gate ya mensalibit ay mamintolo isnan siqew engganay gomawis.

Ngem adi tako kalkalingkingan ay no itoltoloy nan sakit di kollop et masapol ay omey menpaila isnan doktol ta omala is osto ay agas.

YAM-AN, GADDIL, YA BONGO

Nan ikkan tako tapno gomawis
et inagew ay men-emes tako
datakopay mensabon ay gawis.

Dat sokatan nan bado tonggal
ay men-emes dat labaan nan
ninsokatan.



No dadama nan bongo ya yam-an dat menpaila isnan
doktol ta omala is osto ay agas.

No wada nan Gentian Violet ay menngitiyan ay agas
dat agasan no makam-es. Itoloymo ay mangikkan ay
inagew engganay gomawis.

BOYOY

No wada nan boyoy nan ipogaw et naay nan maikkan tapno gomawis.

Owasan ay gawis is sabon nan nangliliwes isnan boyoy tapno makaan nan logit.

Dakat menpapoos is danom dat tapiyan is asin. Dat itabtab-aw nan naddalos ay galot isnan menpoos ay danom dapay itaptapal isnan boyoy.

Ikkam is kinsi ay minotos ay mamintolo isnan siagew engganay gomawis.

Adi tako pispisilen ya ob-obten ta adi amed omad-adaem ya men-alis nan sakitna. Bedbedam tapno adi malogitan ngem adi eteeten.

No adi gomawgawgis dapay wada nan allalaeay et masapol ay menpaila isnan doktol ta omala is osto ay agas.

GOSGOS, GODGOD

No wada nan lomat-ed isnan kollop tako dapay pilmi nan gatena am-amed no labi et siya nan makwani en Gosgos.

Naay nan maikkan tapno gomawis.

Men-emes ya mensabon ay gawis, et am-amed isnan betaey di gomotda ya isnan gitang dadat sokatan nan badoda.

Dadat labbaan nan bado, nan ewes, ya nan abekda. No mabalin gawis no osalenda nan menpoos ay danom.

Maagasan nan am-in ay awak ngem adi paypay-an nan angas.

Masapol ay maagasan nan sinbaey tay nalaka ay omalis nan sakit ay Gosgos.

Siya di nan masapol ay ikkanda isnan daway agew dadat langanan is makadominggo sadapay kasin agasan.

Nan ngadan nan agas di Gosgos et Benzyl Benzoate. Ngem masapol ay omala isnan Botika onno isnan doktol.

NEMNEMEN TAKO NAN MALITON YA
NO BOMALA NAN ANAKNA

YA

NAN PLANON DI PAMILYA

NAN MALITON

Naay nan kagtekana no maliton:

Adi menkadawyan.

Wada nan laydena onno adiyana ay makan.

Waay makaot-ota onno men-ota. Ngem no pilmi
dapay mabayag masapol menpaila isnan doktol ta
omala is agas.

Kaanisbo.

Waay makaseyseyep isnan
kag-aw.

Domakkel nan eges ya
soso.

Isnan maikalima ay
bowan menlogi ay
menkiwi nan engnga.

Nan maikkan tapno gawis nan liknan nan maliton:

Masapol ay mangan is adoado ay madengdeng ya itlog.

Gawis no ominom is osto ay gatas.

Osalena nan asin ay wada nan ayodina.

Gawis no mentomal is bitamin ay inagew.

Men-emes ay inagew.

NO WADA NAN KLINIK ONNO DOKTOL GAWIS NO
MENPAILA NAN MALITON AY BINOWAN.

Naayda nan makailan nan maliton:

Adi menlakkak-ey ya men-aw-awit is mendagsen.

Adi mentomtoma is kopolmi ay agas ay adi kanan
nan doktol tay ngawi isnan engnga.

Adi mendopdopla onno omin-inom is alak.

Adi maisagsag-en isnan onga ay wada nan kamolasna
tay waay ngawi isnan anakna.

No nakapsot nan awakna et waay kolang nan basana
isonga masapol ay omey menpaila isnan doktol ta
omala is osto ay bitamin. Tay no kolang nan
basana et awnit nakapsot abes nan anakna.

No kolang nan basa et masapol ay mangan is adodo
isnan naayda ay kalasin di makan.

ange

itlog

sida

posi

Masapol ay makailana ta omey ay dagos isnan doktol
no ommat dana.

Bobongeng nan sikina, ledengna, onno angasna.

Men-od-odood ya mataltalimodaw.

Bassit nan isbona.

Bomala nan basa isnan kopolmi ay bowan.

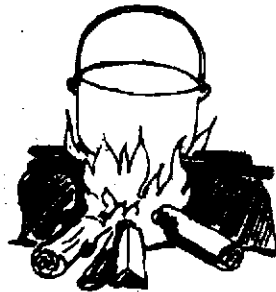
NAAY NAN GAWIS AY IKKAN NO MENLOGI

AY MENKINIT NAN ONGA ISNAN EGES

No menlogi ay menkinit gawis no men-emes dat men-isagana abes is-nadalos ay osalena ay kaneg nan badona, abekna, ya bokedna.

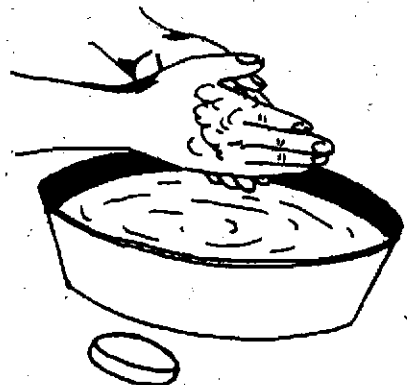
Masapol gedan ay men-isagana is nadalos is osalen nan engnga ay kaneg nan maiponas ken siya, nan badona, ewesna, lampina, ya abekna.

Men-isagana is maigedged isnan posegna olay no lang-it, gipan, onno kaltib. Ngem masapol ay palowagena tasiyay matey nan logit tapno adi songgep isnan awak di engnga.



Dat omisagana is nadalos ay men-inet ay lobid is awnit maibedbed isnan poseg. Gawis no bedbeden tako nan poseg di engnga tapno adi songgep nan logit isnan awakna ya adi bomaibala nan basa.

Nan ipogaw ay mangbadang isnan omanak et masapol ay sabonena ay gawis nan ledengna ya masapol gedan ay nadalos nan badona.



MASAPOL AY NADALOS NAN AM-IN AY OSALEN NAN
OMANAK, NAN MANGBADANG ISNAN OMANAK, YA
NAN OSALEN ISNAN ENNGA. TAY NO NALOGIT
NAN OSALEDA ET NALAKA AY MASAKIT NAN
OMANAK YA NAN ANAKNA.

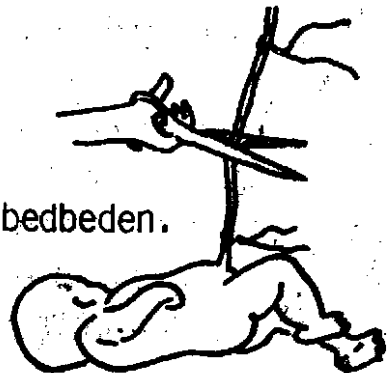
Nan ikkan tako no bomala nan onga.

Nan damo ay ikkan et soltopen onno ponasan is
naddalos ay galot nan éengna, topekna, ya matana ta
makaan nan motegna, tekakna, ya basa.

Dat osengen nan engnga tapno gawis nan ikkan nan
baana ay men-anges. No adi men-aga ya men-anges ay
dagos dat osengen kasin damet apowapen nan edegna
onno tampiken nan dapana engganay men-aga.

Dat ewesan dapay mangsedsed-an isnan bomalaan nan
baeyna.

Dat gedgeden nan posegna ya bedbeden.



Ponasan nan basa ya takki isnan awakna dat ewesan
ay gawis.

MASAPOL AY MAKAAN NAN TEKAKNA YA MOTEKNA
TAY SIYA DI NAN GAPO AY NALAKA AY
MENPANATENG NO ADI MAKAAN. AM-AMED
GEDAN NO MASKAMASKAW ISONGA EEWESAN.

Dat pasosowen tay bomadang ay mangipasaldeng isnan
basan nan ina no adoado nan bomalbala. Ya ta
lalayana nan sosona.

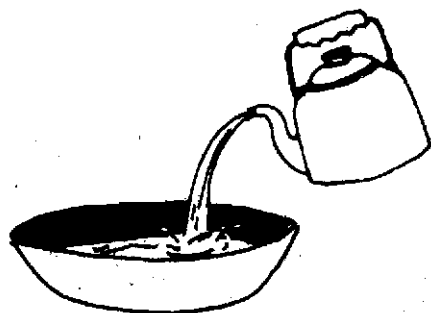
Dat agasan nan matana.

Makailan tako abes no adi tomaktakki onno omis-isbo
nan kabalbala ay onga isnan damo ay agew ya labi. No
adi dat omey paila isnan doktol ay dagos tay waay
maid tokaw nan pagtakkiyana ya pag-isbowana.

No binmala nan baey di onga et wada nan komenkentang
isnan eges ay makwanl en matris et siya di nan sigod
ay om-ommat. No maid komenkentang isnan egesna et
masapol ay ap-apowapen tasiyay komenteg. Am-amed no
adoado nan basa ay bomalbala. Tay no komenkentang nan
matris et paat-atikena nan bomalbala ay basa. Masapol
kanayon ay ap-apowapen isnan damo ay agew ta getken no
komenkentang nan matris.

No mensaksakit nan egesna dat mentomal is agas di ot-ot. Ilaenyo nan ikkan ay mentomal isnan agas ay naisolat isnan panid 21.

Isnan malkadwa ay agew no mensakit nan obet di inmanak naay nan ikkan. Owasan ay gawis nan palanggana dat menpapoos is danom dat tapiyan is asin danat itokdo isnan danom is kinsi ay minotos ay mamintolo isnan siagew. Itoltoloyna engganay gomawis nan obetna.



NAN GAWIS AY IKKAN NAN INMANAK

Men-emes nan inmanak ay indgew dat emsen nan anakna. Gawis no osalena nan menpoos ay danom isnan iyemes nan enggana tapno adi maskaw. Masapol ay sabonen ay gawis nan toktokna ta makaan nan kagowaki.



Esapay menpasoso nan babai et masapol ay menboo danapay owasan nan sosona tapno maid logit is omey isnan topek di onga. Am-amed no men-ob-obla nan babai tay no malogitan nan sosona et siya di nan menlogiyari nan kaas.

No makaas nan engnga dat omala is kapes onno nadalos ay galot dat lanaan et iponas isnan dilana ta makaan nan polaw dat agasan is men-ngitiyan ay agas ay Gentian Violet. Agasana ay mamintolo isnan siagew engganay gomawis.

PLANON DI PAMILYA

Wada nan dow a ay kalasin di planon di pamilya no adi omanak nan sin-asawa onno no laydenda ay mpilli mo kaat di an-akda.

Nan esa ay kalasin di planon di pamilya et no wada nan sin-asawa ay adida omanak et gawis no ome yda isnan doktol ta menpaiksaminda. Waay mabalin ay bomadang nan doktol isnan agas onno isnan kompolmi ay getkena ay ibadang tapno mabalin ay omanakda. Ngem masapol ay ome yda ay dow a ta menpaiksaminda.

Nan maikadwa ay kalasin di planon di pamilya et no mpilli nan sin-asawa no kaat nan an-akda.

Getken tako ay men-gasing nan sin-asawa no adodo nan an-akda ngem getken tako abes ay naligat idwani tay nangina nan am-in ay makan ya maosal ya dakkel nan gasto isnan menoskilaanda.

Gawis no menplano tako tay naligat ken datako no adodo nan sin-baey tay komolang nan menkatago tako. Et gawis abes tay maasikaso ay osto nan an-ak tako ya wada abes nan ado ay waya tako ay men-obl a is menkatago tako. Nan esa pay et gawis isnan awak di babai tay no tinawen ay maliton nan babai et nalaka ay komapsot.

Ngem wadada nan tapina ay menplanan ngem adida menpaksa min isnan doktol dadat aped men-os-osal is agas onno adida soloten nan ibagan nan doktol. Isonga siya di nan gapona ay wada nan ommat ay ngawi ken daida.

Et wada nan tapina ay menplanoda dat no masakitda et nalaka ay kanan tako en nan sakitda et gapo isnan ik-ikkanda ay menpaplano. Ngem baken, tay adi tako getken ay waay wada nan teken ay sakitda.

Nan menpaplano et masapol ay omey menpaila isnan doktol tonggal enem ay bowan olay no gawis nan awakna. Ngem olay maid kayet enem ay bowan dat wada nan ngawi ay likliknaena et masapol ay omey ay dagos.

Naay nan tap-in di kalasin di planon di pamilya. Masapol ay omey nan sin-asawa isnan doktol onno klinik ta solowenda nan osto ay ikkanda.

1. Nan mabilbilang nan agew isnan kalindalyo ay kananda en Rhythm Method.
2. Nan kondom.
3. Nan pills ay agas.
4. Nan IUD.
5. Nan vasectomy ya ligation

No nan piliyenda et nan maikas-a engganay maikap-at et mabalin ay omanakda kasin no isaldengda ay men-os-osal ya ipakaanda. Ngem no nan piliyenda et nan maikalima et adi mabalin ay omanakda kasin no osto nan ikkan nan doktol.