

PA-A-AMMAYUN TAKO NAN OY TAKO ACHOR  
(Let's Keep our Bodies Strong)

A Health Book in E. Bontok

Prepared by                      Artist                      Translated by  
Dave & Joan Ohlson        Baldwin Ngolab        Miss Virginia Coyao

Medical Resources

Edgardo I. Bolompo, M.D.  
Connie O. Amado, R.N.  
Juliana B. Chailen, Midwife

Summer Institute of Linguistics-Philippines  
Translators                      Publishers  
55.7-278-3.4C                      67.20P-785007B04

1978

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

Additional copies of this publication may be obtained  
from:

FillLit  
P.O. Box 2270  
Manila, 2801

or

FillLit  
SIL, Bagabag Airport  
Bagabag, Nueva Vizcaya, 1505

A Health Book  
in E. Bontok

Printed in the Philippines

## FOREWORD

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

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

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

Juan L. Manuel  
Secretary



## FOREWORD

This handbook has been prepared with the objective of giving medical information to the rural folk. It covers both preventive and household remedial measures against the most common illnesses in the community, as well as first aid.

Written in the E. Bontok dialect, the E. Bontok folk will be able to comprehend the desired information and thus be able to implement it to their health needs.

A project of the Summer Institute of Linguistics, this will certainly contribute to the government's policy of extending health facilities and services to the rural areas.

EDGARDO I. BOLOMPO, M.D.  
Chief of Hospital I  
Barlig Emergency Hospital

Penangaw nan Ongong-a	2
Fongis ya Penangaw	4
Karagnas	6
T.B.	10
Ogyok nan nunka-otong ya nunkarakay ay tako	20
Ogyok nan ongong-a	22
Nan chiyoycha tokotokun ay korang	24
Mag-ud	32
Nan nafiya ay mag-ud	33
Matudlok ay achor	34
Ma-atongan	35
Kolid	36
Nan foyoy	38
Payogpog	42
Masmaskor	44
Masawsawaw	46
Angor ay cha chomara	47
Kapoy chi chara	48
Nan fitoka	49
Larap	50
Nan maleletun ya nan on-anak	54
Nan akrang	63

Ngachanay mangichat hi sigfun?

Nan germs: Nan chiyoycha germs at aneklel, kaman cha fikis ay achi tako ma-ila. Ngem nan microscope nan maka-el-ancha. Lomorokcha asnan achor ya inmongorcha ya a-angkiay inchatnay sigfun.

Mo óma-ammay nan achor tako at achi tako makapsoyan, ngem mo mamingsan nan akias at kasaporan ay manga-an kan chicha.



## Penangaw Nan Ongong-a

Mo nan ongong-a at mun-osfog nan achorcha hiya  
nan masawsaw-awancha mo on-osfog hi solet chi achorcha.

Ta ma-ek-eksop nan osfog nan achor.



1. Obrun nar loput asnan tongnin ay chanom, angkiay inponas ya kasin ponasan ta mamag-anan. Mo wachay arkohor hiya nan iponas. Ya kun tako akrangan chicha ya angkiay, achi oy likfolikfotan as cho-op ta achi kasin omusfog nan achor.



2. Ya epa-enom tako cricha as osa-osay tasa  
as ihoras.



Mo kun challo hihiya, kun at am-am-ammay mo  
oy epa-ila asnan choktor tay ammona nan  
sigfun ay mangichat hi on-osfokian chi achor.

## Fongis ya Penangaw

Nan fongis ya penangaw at narakas munfialin hi pasma.  
Mo wachay oy tako penangaw:

1. Kun tako o-omfog ya kun mamassoy.



2. Ya kun tako omikop hi hin tasas chanom as inoras. Omikop tako os hi ongor ay etcha ya kapi ya nan chanom chi chinangchang.



3. Mo on-osfog nan achor mafialin tako ay omikop li aspirin.

Kun pay mo mar-us cai toroy orkiw ya achi maka-an omoy tako as huspetar tay fiakun aspirin nan akias na kona yangkiay pakinkun na. osfog nan achor ya nar rotogna.

## Karagnas

Nan karagnas achi pomatoy hi ongong-a, kun at naraka ay maka-ara as sigfona mo makaragnas.



Mo wachay karagnasca ya chacha  
oncho-us ya chacha ma-okus wенно foras  
chi atona ay munlong-ag, etagtag takus  
huspetar.

Mo kun tako cha oy kankanan on awnet maka-an  
chitako nan nunfiasor mo matoy.

Oray mo chacha onkaragnas nan ongong-a,  
at maponasancha os challo as ka-orki-orkiw.



Mo chacha on-osfog, ponasan chicha as  
tongnin ay chanom wенно arkohor.

Mo nabngis tako ya oncho-us weno on-osfog, nan germs  
ay mangichat hi sigfun mafialin ay ma-atun, hiyasa nan.



Chatosa ay sigfun masapor ay  
mamatkun nan ichus ya tasa ya  
achi osarun nan tapina.



Achi tako ma-esnop  
asnan ongong-a .



Achi tako omoy ay oy mangila-ila.

Mo ila-unyo nan laplapun nan cho-us ya achor ay  
on-osfog oyyo at on-epa-ila asnan choktor.

---



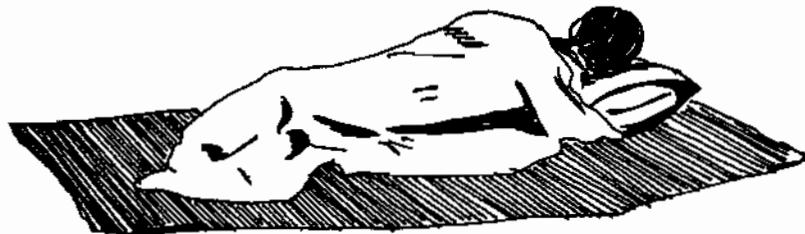
Mo on-iyoy tako asnan  
choktor, at narakraka  
ay maka-an nan sigfun  
ya aket nan makiasto.



Achi tako sad-un ay  
sokud omam-amud as  
solet tay ong-ongor  
nan makiasto ya angkiay  
achi yat lawa maka-an  
nan oy tako sigfun.

T.B.

Nan germs omichat hi T.B. at mo achi ommat  
nan kanun tako, mo aket nan chara tako, ya  
ongor chi chono tako at pelus nan atun nan  
hanacha germs ay omongor asnan achor tako.



Anan atun nan germs ay omali asnan oy tako achor?



Nan chiyoycha germs at ayyuncha nan tapak.  
Nan chiyoycha na T.B. iyatuncha nan germs  
asnan oncho-osancha ya tomobfia-ancha ya  
hiyana nan omaliyancha asnan tasa ya  
parato ya ichus ya akrang ya orus ya  
asnan lawwag ay on en-enangowan nan  
ongong-a.

## Ta Achi Ma T.B.

Ta achi ma T.B., na-oy nan atun tako.

1. Nan chiyoycha ma T.B. kun cha yangkiay osarun nan oycha parato ya tasa ya ichus.

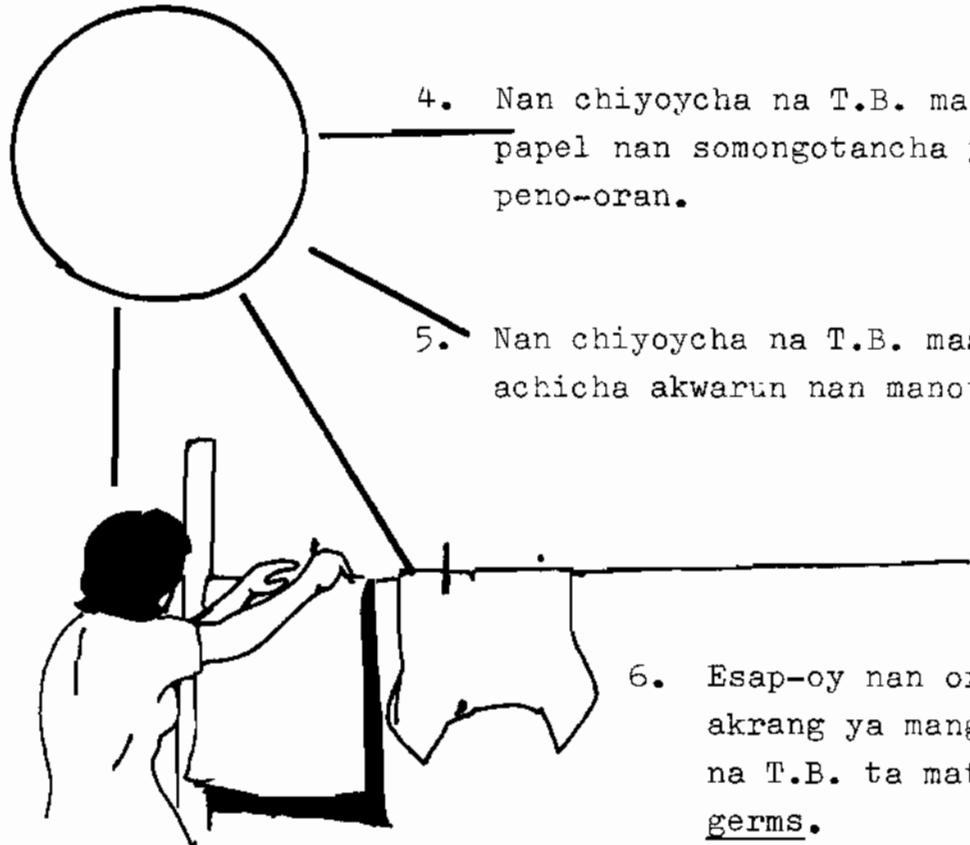
Totoknuncha nan mangesad-ancha.

Achi tako os os-osarun nan am-in  
ay osarun nan na T.B. .



2. Masapor safonan nan oy tako  
lima mo onforo tako hatako-at mangan.

3. Nan chiyoycha na T.B. masapor  
asnan lata ay natotorwan hi chapor  
nan tomobfia-ancha ta angkiay ya  
napo-oran.



4. Nan chiyoycha na T.B. masapor asnan  
papel nan somongotancha yangkiay  
peno-oran.

5. Nan chiyoycha na T.B. masapor  
achicha akwarun nan manotun

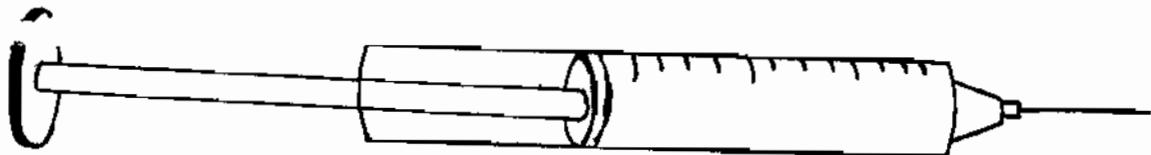
6. Esap-oy nan orus ya  
akrang ya manganan nan  
na T.B. ta matoycha nan  
germs.

Ta Maka-an nan T.B.

Masapor ay ma-ittanchas akias nan na T.B. .



Mo ma-id kianas tako ay mangan, kun  
tako cha lomenglengat asnan lafi, mo  
ma-id korsenchi achor tako ya chatako  
yomap-iw, hiyachi nan mangammowan  
tako ay wachay oy tako T.B. .



Masapor ay on-akias tako as pa-at onom ay foran.

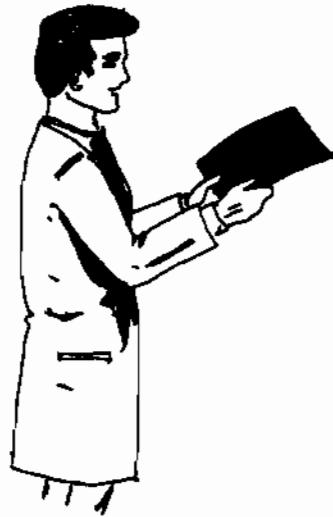
Ngem, mo kun tako cha oncho-ocho-us ya  
cha tomobfiatobfia as chara ya nan oy  
pogpog-iw at potog,



masapor ay on-akias tako as pa-at chowa ay tawun.



Hiyasa nan mangesapa-an tako ay munpa-akias ta achi tako  
omam-amud ya ta achi masolet.



Masapor ay aforotun nan kanan nan  
choktor asnan muntomaran asnan akias.  
Mo masapor takoy tochok hi innorkiw,  
aforotun tako.



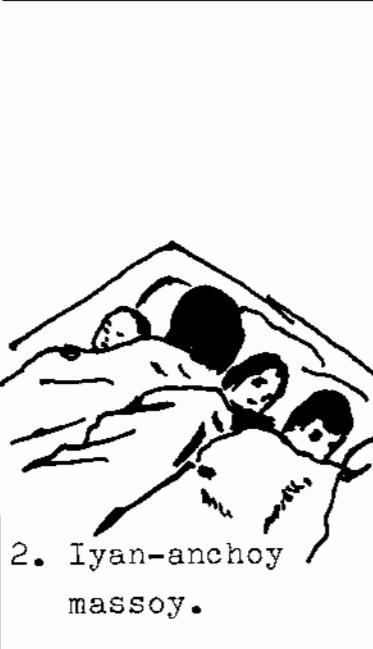
Nan akias achi ommat hi  
mangepa-ammay asnan achor mo  
achi tako mangan ay kiawis  
ya achi tako os mun-iblayun  
nan achor tako.

Nomnomun tako na: Nan chiyoycha oma-ammay chi achorcha  
ay tatako achi cha ma T.B. oma-ammay os nan achor tako  
asnán:

---



1. Mabsokian takoy  
mangan as ammay  
ay kanun.



3. Achi komakud hi  
solet.



Nan T.B. achi chitako patayun mo  
isikud tako ay mun-akias ya onochun  
tako nan kanan nan choktor.

Masapor achi tako mama-ichan hi ischa.



Nan kanun nan mangichat hi korsen nan achor  
at hiya nan omun-onan ay manga-an hi sigfun  
ma-ikadwa yangkiay nan akias.

Ogyok nan Nunka-otong ya Nunkarakay ay Tako

1. Omikop tako as kapi ay fokias  
ay ma-id asokarna.



2. Omikop tako as matogtotogtog ay oling.



3. Ekopun tako nan chanom chi linokiaw.

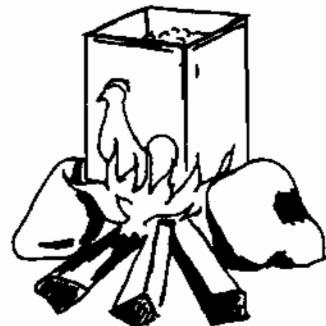
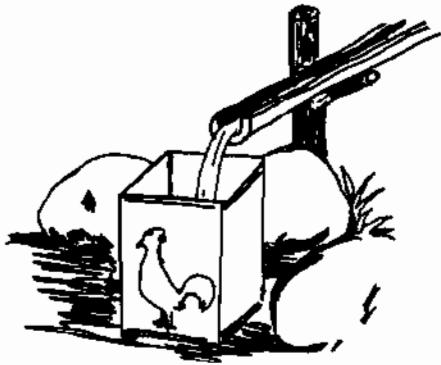


4. Kanun tako nan kantong ay  
safia.

5. Mangan tako as cha-an nor-om ay kaymito.

Nomnomun tako chana: Achi tako  
omikop hi kiatas.

Mo ammo tako nan ka-or-an nan  
inomun tako ay chanom at achi  
nacharus,



masapor iparowag tako as  
hin poroy menotus ta matoy  
nan chiyo cha germs.

## Ogyok nan Ongong-a

Mo nan ongong-a nan ma-ogyok hiyana nan atun tako:

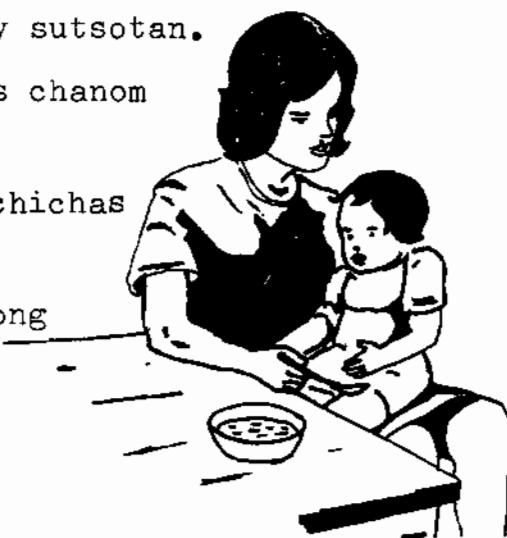
1. Achi pasosowun chicha.

Mo nan ina at nanapno nan  
oyna soso masaporna ay sutsotan.

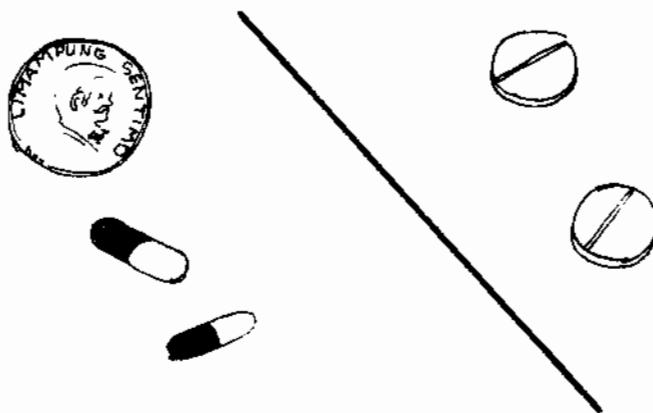
2. Ipa-enom chicha as chanom  
chi linokiaw.

3. Pakanun yangkiay chichas  
linokiaw.

4. Pitpitun nan kantong  
ay safia ay mor-om  
ya enpakan.



Nan ka-ammayan ay akias at act.i hiyahiya nan kangera-an.



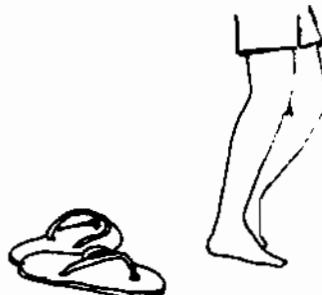
Nan ammay ya naraka ay akias at hiya nan ifiakian  
nan choktor ay osarun.

Nan Chiyooycha Tokotokun ay Korang

Nan atuncha ay omalis nan achor:

Nan itlog nan korang wacha asnan ta-en  
nan tatako ya animar ngem achi cha .  
ma-ila asnan mata. Mo nan tatako  
ya nan animar at kun cha fiallangun  
chi toma-iyantha, at naraka  
asnan chiyooycha itlog nan  
korang ay omalis nan lima ya  
nan kanun. Kun tako pay mangan  
hatako-at ma-ammowan, kanun  
tako nan itlog nan korang  
yangkiay masikuncha as  
achor tako.



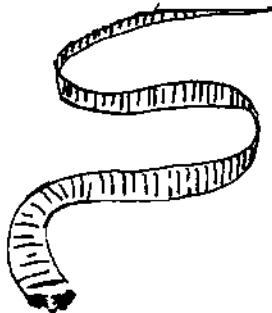


Nan chiyoycha nunkapekut nan oro ya  
iwet cha ay korang at omalicha os  
asnan oy tako achor asnan lomokrokancha  
asnan oy tako soki.

Nan nunkachappichap ay korang at  
asnan laman nan fiafloy ya fiaka  
ya kiachiw ya nowang nakawadcha.  
Mo omischa tako asnan chatag ay  
chadcha-an naroto, hiyachi nan  
mangoran tako asnan chiyoycha  
nunkachappichap ay korang.

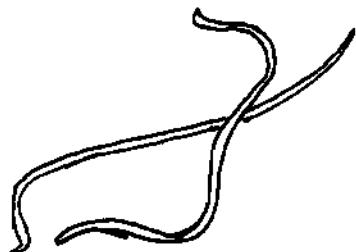


## Assena nan Ilan nan Korang

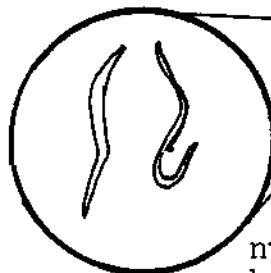


Nan korang ay  
nunkachappichap at  
ananchokalloy oyat  
wachay chowan chopas  
as ka-anchora.

Nan nunkapekut  
na oro ya iwet  
cha ay korang  
at kaman cha  
fofo-ok.



Nan chiyoycha nunkatolikongkong  
ay korang wachacha nan hin  
chachangan ya wachacha os nan  
hin chudwan chachangan.



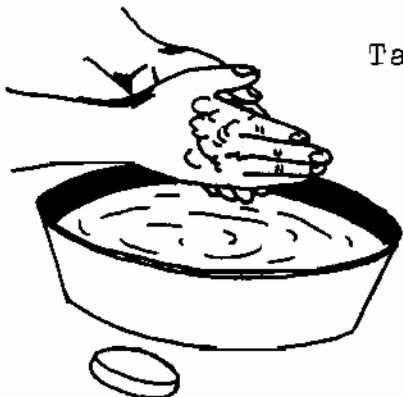
Nan chiyoycha  
nunkatokichan ay  
korang kaman cha  
pakoy ay cha-an  
nafiayo.

Ana Mangammowan ay Nakrangjan Tako?

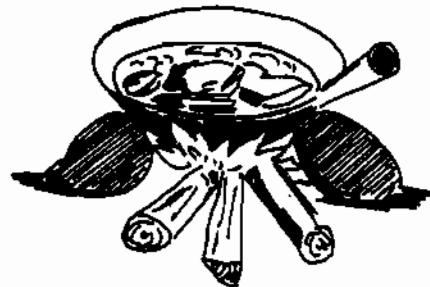


1. Ela-un tako mo wachachay korang hennan ta-i.
2. Nan nunkatolikongkong ay korang: Nan onga at mafifisitan ya kun maka-an on kasin chi ma-ogyokana ya potog os chi potona, ya achi masikun.
3. Nan nunkatokichan as oro ya as iwet cha ay korang: Nan folinaw onkiyaki ya mafiangun tako asnan lafi.
4. Nan nunkachappichap ay korang: Kun makakka-an on pinmut potog nan poto ya oro ya ma-id korsen chi achor.

## Ta Achi Tako Makrangan



1. Onforo tako ya ha-at mangan.



2. Makarotowun tako nan  
oy tako chatag.

3. On-e-estep-in tako.





4. Oy tako toma-i as kachelyas



5. Masapor ikokongo tako  
nan oy tako fiafoy.

Nan Akias Nan Korang

Am-in nan tatako, enomtang wenco ongong-a masapor omikopcha  
asnan akias nan korang mo mar-us nan onom ay foran ya kasin.



Nan ammay ay akias nan korang at:  
Antiox                wenco                Combantrin

Ononoy na at nan ma-id  
mo nan ontomarka as akias  
ya achim onochun ya  
aforotun nan kanan nan  
choktor.



## Mag-ud

Mo mag-ud tako, assena nan atun tako:

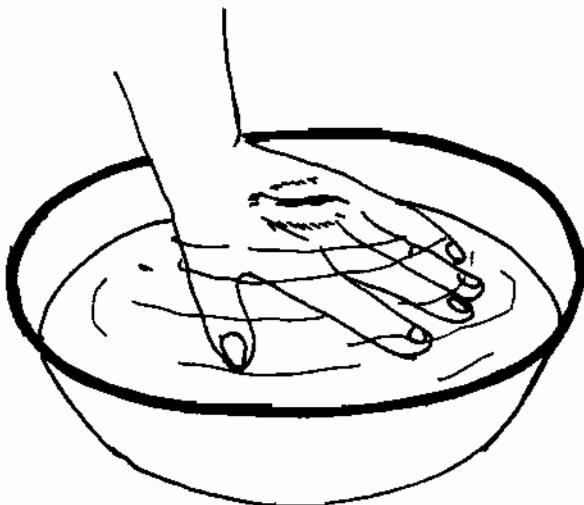
1. Safonan ya inlasan hi chanom.
2. Likfotan as cha-an nachichika ay loput.



Mo matom-ang nan orat elekfut nan loput asnan mag-ud.

Ngem ela-un os ta achi iying-ing hi solet, tay mo maying-ing hi solet, at nan lima ya nan soki at tomongnin.

Nan Mafiya ay Mag-ud

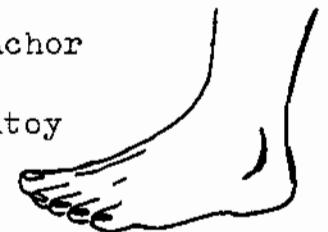


1. Safonan ya inlasan hi chanom as inorkiw.
2. Ka-anun tako am-in nan nona ta achi ma-iwakat asnan achor.
3. Ya etabnaw tako asnan on-stong ya na-asenan ay chanom as mamitlus hin orkiw inkiana mapoy-anan.

Mo toroy orkiw ya achi mapoy-anan oy tako omaras akias.

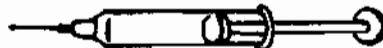
Matudlok ay Achor

Nan ek-eket ay sofi-et ma-epatoy  
tako mo kun tako yasa-an ya  
achi ka-ano.



1. Safonan ya inlasan asnan  
omatong ay chanom.
  2. Pispisun ta fomoknag nan natoy ay chara.
  3. Likfotan hi cha-an machichika ay loput.
  4. Ta achi ma-alisan  
asnan tetanus
- oy tako onpatochok as huspetar.

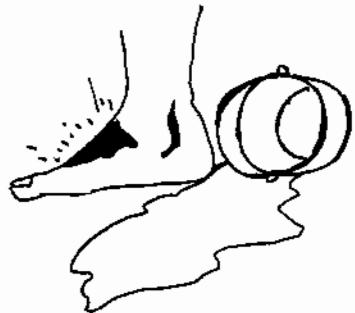
Mo matudlok tako masapor omoy tako ay mangepa-ila  
asnan choktor.





Ma-atongan

Assena nan atun tako  
mo ma-atongan tako:



1. Hiya-at chi ya entatabnaw  
asnan tongnin ay chanom  
as torun poro ay menotus  
nan ma-atongan ta komenak  
nan potogna.
2. Oy tako omara as akias hi  
ma-atongan kan choktor tay  
hiya nan osarun tako mo wachay  
ma-atongan.



3. Kokoyayun ay  
nunlelekfut asnan  
cha-an nachichika  
ay loput.

Oy tako omara as akias  
mo chamona nan na-atongan

## Kolid

Nan akiasna:

1. On-omus tako ya onsafun  
as inorkiw.
2. Itatabnaw hennan na-assenan  
ya on-atong ay chanom.



3. Achi koknisan tay komaskasin  
omongor.
4. Tor-akan nan akrang as  
inorkiw.

Mo nan kolid at cha komaskasin masapor ay mun-akias .



Nomnomun tako chana: Nan chiyoycha cha mun-omo-omus ya munutor-  
ator-ak as akranchas inorkiw achi cha naraka ay makolid.

## Nan Foyoy

Mo mafoyoyan tako ela-un tako ta achi omad-acha  
ya ha-at pomokaw.

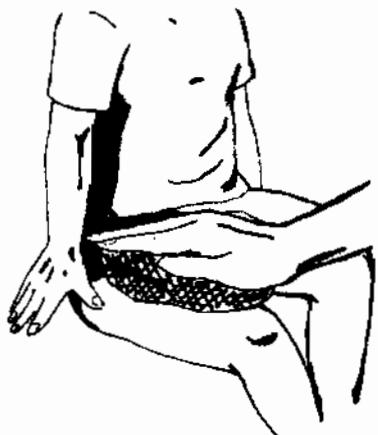
1. On-at-atong ay chanom, aran nan cha-an  
nachichika ay loput etabnaw asnan on-at-atong  
ay chanom hettona nan ipispismo asnan cha  
omad-acha ay foyoy. Mo tomongnin nan loput  
itabnaw kasin ya inispis kasi. Atun tako  
na as mamitlus hin orkiw inkiana ma-omas  
wenno pomokaw ya nab-ut nan foyoy.



2. Ngem mo nor-om, el-elan tako tay naraka ay ma-iyatun.

--Kunpay mab-ut safonan ya inlasan inkiana kun masutsut am-in nan nonana ya chanomna.

--Mo nan nor-om ay foyoy at fianfian-og, eparowag nan owas as torun poroy menotus ya infutyakmo na. Ngem mo ad-acha nan foyoy iyoy as huspetar at chicha nan mangekaman.



3. Epa-atong kasin nan na-assenan ay chanom yangkiay kasin itabnaw nan loput ya inpispis kasin.

Masapor achi tako osarun nan tafiako, tofo, chapor  
wenno nachichika ay loput asnan mag-ud weno ma-atongan  
tay hiya nan mafiya-ana.



tafiako

mafiya-ana.



tofo



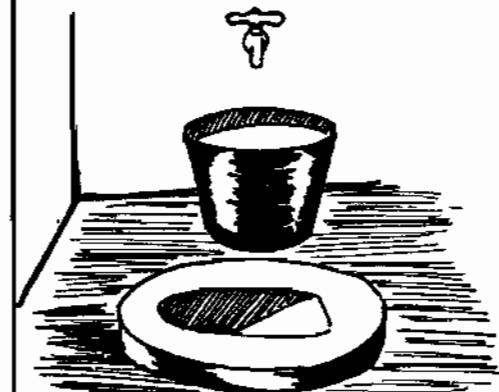
chapor



loput



Nan chiyoycha larog chicha nan  
mangiwakat hennan germs ay hiya nan  
onlapowan nan sigfun tay nan chiyoycha larog  
morpochas nan ta-i ya am-in ay naroket.  
Iyatun nan germs ay munlapowan chi sigfun  
mo pomkatcha asnan kanun.



Hiyasa nan ka-ammayan mo  
omamma takus kachelas.

## Payogpog

Achi tako pakarat hi emok. Mo ma-esnopcha tarpokun. Chicha nan korpowan nan hana ay sigfun ay payogpog. Kun chaka pay poktun hi payogpog oray mo he-a nan kakorsiyen asnan chiyoycha tako at afiakun chaka.



Nan onlapowan nan payogpog.

1. Potog nan oro.
2. Potog nan ochog.
3. Kun maka-an on kasin nan tatayogtog ya osfog chi achor.

## Nan Akias nan Payogpog



Ma-id kassin oy atun ay manga-an hi payogpog mo achi yangkiay kun mun-akias tay hiya nan kanan nan choktor. Ifiakia tako on-onan asnan chaktor hatakowat omara as Aralen.

Nomnomun tako chana: Achi am-in ay tayogtog ya osfog chi achor at payogpog hiyasa nan oy tako mangel-an asnan choktor.

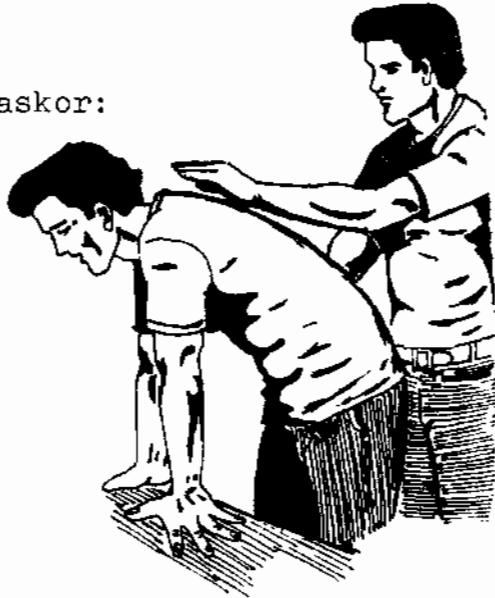
## Masmaskor

Mo maskor nan onga:

Onlokfofun tako hiya asnán ay tako choway orpo  
yangkiay penekpek tako nan ochogna wenno  
ontowachun ya penekpek hiya.

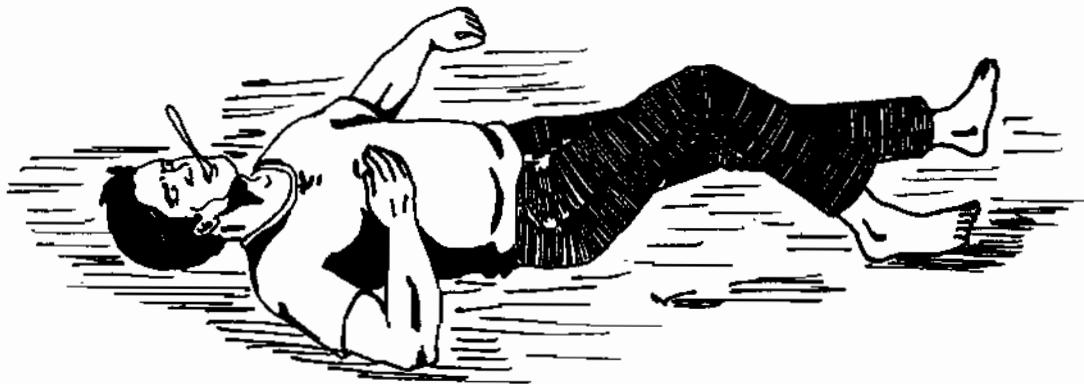


Mo na-ut-utong nan tako ay cha maskor:  
Onyongyong angkiay tinib-og  
tako hiya.



Achi tako omogyat ay mangekaman  
henna tay hiya na nan katakowan  
nan chamaskor.

## Masawsawaw



1. Epab-og nan masawsawaw hennan chat-or
2. Epab-og ay onpilingun ta mo omorak achi maskor.
3. Achi komkomun chicha tay maptun nan oycha tong-or  
oray at ammay nan a-atuncha asnan chat-or
4. Epatangor ay on lokfofun nan ichus ta achi cha karatun  
nan oycha chila.

Angor ay cha Chomara

Mo cha chomara nan oy tako angor:

1. Tokmiyun nan angor as lima ay menotus, achi ipogpoganan inkiana marpas nan limay menotus.
2. Asnan tapak nan onlongakian.
3. Etatangad nan oro.

Achi cha ponaponasan nan angor.



Animik, Kapoy chi Chara

Mo nakapoy tako ya ma-or-oraw ya ma-id kianas takoy  
mangan, ya achi tako makassoy, oy-at nakapoy nan chara tako.  
Ta achi komapsut nan chara tako, masapor wacha wachay ischa  
tako as inorkiw at na-oyma nan na-isorat.

 itlog	 lotud	 latong chi	 tofun chi sili
 patchay	 chawor	 mengsoy	 agtoy mo wacha

## Nan Fitoka

Mo mama-ichan tako as iodine hiya nan maka-or-an takus fitoka.  
Ta achi tako mafitoka-an masapor ay ischa tako chana:



1. Asin ay wachay iodine na.
2. Filis wенно sarchinas.

Ngem mo chakus wachay fitoka, lomakus Legal  
tay hiya nan mangepakinak asnan omad-acha-ana.

Akiasan mo kotog ay ek-eket tay mo chakus  
omad-acha ma-id akiasna, operation yangkiay nan  
makaka-an.



## Larap

Nan mangichat hi mararapan at hiya nan Vitamin A asnan  
achor tako. Nan Vitamin A morpus nan na-oycha ay kanun:

patchay  
lotud  
tiporyo

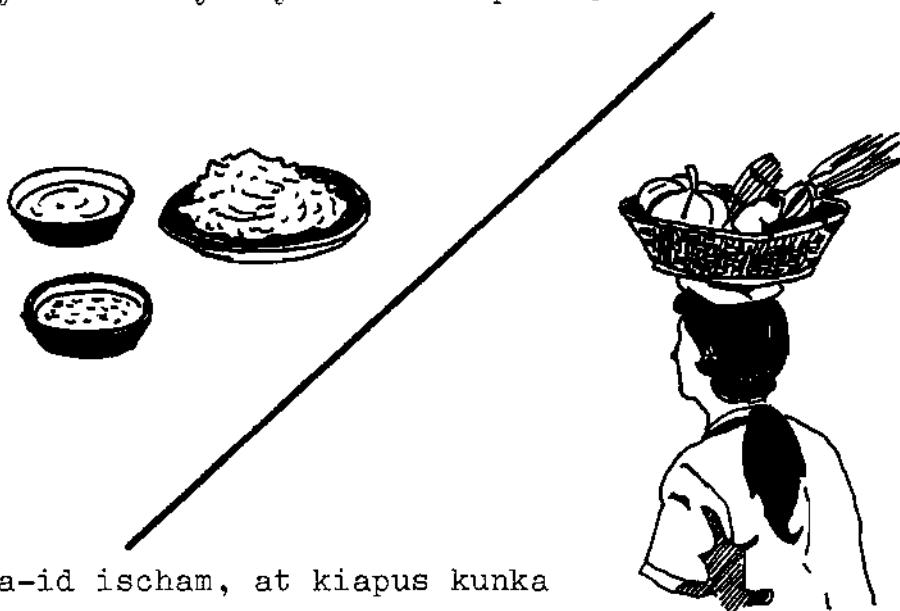


nor-om ay papaya  
karomfias  
tofun chi sili

Chatona ela-un tako ta achi tako mama-ichan as ischa tako  
as osan chatona as inorkiw.

Mo chakus wachay lenarap chi mata masapormo ay  
omara as Vitamin A asnan choktor.

Kun tako pay oy mang'an masapor  
takoy ischa tay hiya nan kasaporan.



Mo ma-id ischam, at kiapus kunka  
nanigkia ay oy mun-ila wenco omara.

Ma-id kasin tapina as mangichat hi korsen chi achor  
mo achi chatona:



latong chi sayote



lotud



tongsoy

Achi tako oy kanan on kun lawa tofo chi chami is-ischa  
tay chatonay tofo nan mangichat hi korsen nan achor  
chi tatako.

Nan na-oyma kalofog  
ya afokacho at ongor nan  
ma-ichat ay korsen nan  
achor.



Masapor tako chana ay  
kanun mo wachay  
kafialenana.

## Nan Maleletun ya nan On-anak

Tit-iwa nan kanan nan aniam-ama ya anen-ena on nalikiat nan maleletun ay fianafia-i tay ontatayun nan fiagcha hokud cha marpas. ay omanak ya ha-at kanan on natako.



### Onochun tako chana:

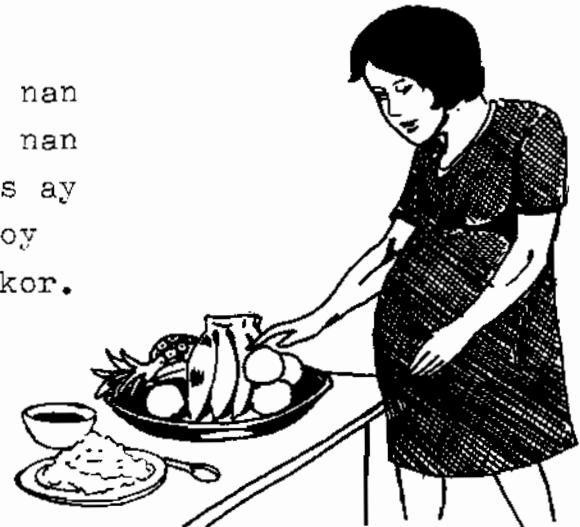
1. On-omus as inorkiw.
2. Ammay mo omikop takus Vitamin tay komorsi tako ya komorsi os nan motun achi yangkiay tomafia.
3. Achi tako muntomar hi akias sokud kun kanan nan choktor on ikopun tako.



4. On-ischa takus ongor ya mangan takus nan fongfongan chi ka-iw ay makan.

5. Achi tako mangmangan hi kinchi wenno mangmangus munlapo asnan ma-ikapitoy foran inkiana omanak.

6. Achi tako okayun nan potun nan maletun. Hiya nan osay apa-an nan masoniyan nan manotun ya osa os ay apa-an ay ma-iletletan nan waroy asnan fiakiangcha yangkiay naskor.



## Asnan Omangkan

1. Mo onlapo ay pomotog, oyka  
on-omus, orasan os nan  
folinaw.



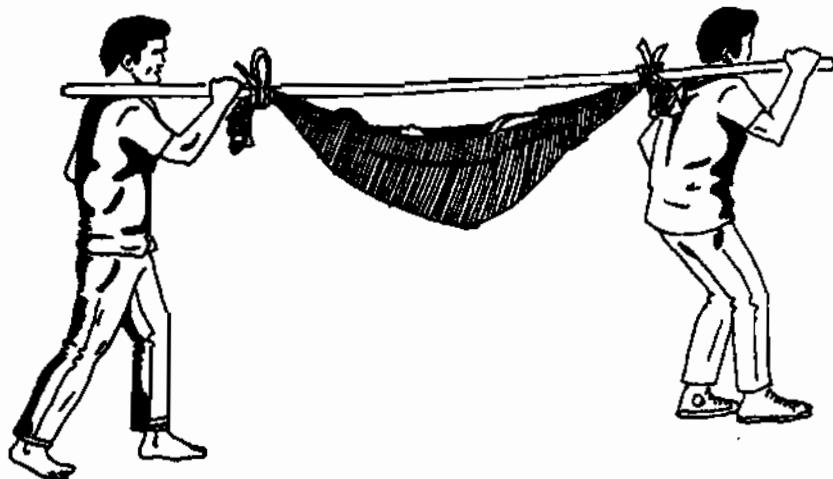
2. Masapor chi osa ay  
midwife. Masapor ka-anona nan  
kok-orong ya orasanay orasan hi  
safun nan limana.

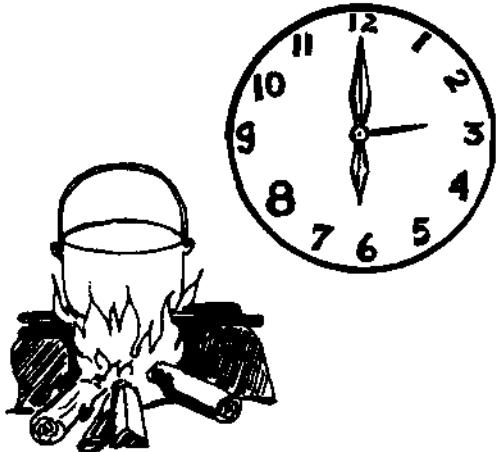


3. Mo kiayyud fomoknag nan  
motun, nan midwife at orasana  
, nan folinaw as safun.

4. Achi tako pilitun nan motun tay macha-itan nan ina ya masolet chi mapoy-anana. Kun tako sad-un nan fomoknakiana.

Mo cha pinmotopotog as osay orkiw ya achi fomoknag nan motun omoy hi huspetar.





5. Achi tako osarun nan fikor ay mamotut asnan waroy tay hiya nan omichat as tetanus. Kun tako eparowag nan owas wенно nan kitting as torun poroy menotus, at hiya nan osarun tako ay epotut.

6. Fiarochun as chowa ay fierud nan waroy. Nan puspirs-oy ay fierud at esnop h. aket ( $\frac{1}{2}$ -1") asnan po:jun nan motun ya chinanganmo as hin changan ya ham-at kasin fierochun. Yangkiay asnan kiawana nan mamutnanan ta achi chomara nan fieroy chi motun (placenta).



7. Achi tako enatun nan fiaroy chi motun, sad-un tako nan fomoknakiana.

Mo achi fomoknag as osay oras, iyoy tako as huspetar.

8. Kun pay fomoknag nan fiaroy chi motun, ilotun nan tafu tay hiya nan fomachang asnan komenkan nan fomoknag ay chara.

Nonnomun tako chana: Mo ongor chi fomoknag ay chara asnan maleletonan asnan cham omankan wenco as marpasan ay omanak, onpango-oy at as huspetar.

Mo marpas tako ay om-anak asnan mafikiat ontabnaw tako asnan fiatiya ay omatong ay ma-asenan ay chanom mamitlus hin orkiw. Atun tako na inkiana mapoy-anan nan cha-etna.



Nan Atun asnan Kab-oknag ay Motun



Nan mapoy-anan nan posig:

Orasan takus arkohor nan  
posig nan motun.

Cha tako ato-atun na  
mamitlus hin orkiw inkiana  
mamag-anan.



## Mun-omus

Inorkiw ay chatako omso-omsun nan motun inkiana  
omor-orog ta ammocha ay on-omus ay chidchicha.

Assena nan atun tako ay mangmus.

1. Epa-atong nan chanom.
2. Omsun hiya as fieroy.
3. Safonan.
4. Ya nunponasan a:.



## Nan Akrang



Masapor kun matotor-akan  
nan akrang nan motun. Mo  
nan akrang nan motun achi  
matotor-akan, hiya nan  
mangichat as sigfun kaman  
hennan kolid ya kiyaken  
nan achor. Inorkiw os  
ay sokatan nan akrang.



## Onpasoso

Nan sosun nan ina nan ka-ammayan.

Achi tako pussotun nan motun sokud  
kun munchoway tawona, ngem pakanun  
tako os hiya as tapina ay makan.

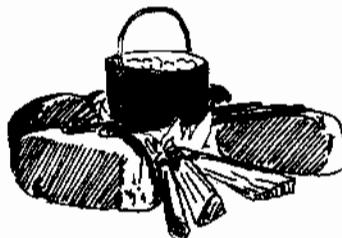
Adchi toy oy ka-ammayan nan sosun  
nan ina?

1. Tay achi mataptapiyan kun tako yangkiay orasan.
2. Nan sosun na ina achi machidchichika.
3. Hiya nan mangichat as komorsiyen  
nan motun.
4. At achi tako oy lomako.

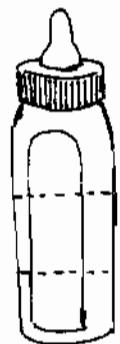


Masapor ay mangan  
takous hi makan  
ta nan soso at  
ongor chi chanomna  
as ma-aran nan  
motun.

Ngem mo lenatay kiatas nan ichat tako asnan motun masapor onochun tako na:



1. Nan potelya ya koma eparowag tako as torun poroy menotus ya hatakowat itto nan kiatas.
2. Nan kiatas ay osarun tako at achi asokaran.
  - Ma-ichattag nan potelya asnan itto tako ay kiatas yangkiay pinno as chanom.
  - Achi pay-an hi asokar.
  - Fianan-og ay lata ay kiatas nan osarun tako as inorkiw ta achi lomawa.



chanor  
chanor  
kiatas

Nomnomun tako chana: Achi tako osarun nan kiatas ay wachay asokarna kaman hennan condensed tay achina pakorsiyun nan motun. Mafialin ay ma-osar mo choway tawona.

## Pakanun

Pakanun tako nan motun as tapina ay makan mo on lima ay foran. Mo wachay limas forana, chatona nan epakan tako.



Na-oycha onyamus ay  
machangchang kaman  
hennan petchay ya  
karomfias ya tafongaw.



Nor-om ay safia ya  
papaya ay napetpet.



Chanom nan lobfian ya  
karomansi mo wacha.



itlog

Chanom chi chinangchang  
ya linokiaw.

Mo ongor chi tokotokun ay makan nan motun  
at korkorsiyen.



Nomnomun tako chana: Nan kinchi ya nan tenapay achina  
pakorsiyun nan onga, oray mo tomatafia nan ilana.