DEC 2012 - JAN 2013

FILIPINO MAGAZINE

PO NATIN !

PAG-USAPAN

ISSUE 53 IPINAMIMIGAY NG LIBRE

مجلة لنتحاور - ملحق مجلة البشرى باللغة الفلبينية - العدد الثالث والخمسون



SVANETI
Lupain Ng Mga Tore

المركز الكويتي الفلبيني الثقافي
Kuwait Philippine Cultural Center
UPANG TAYO'Y MAGKILALANAN ... لنتعارف

جمعية النجاة الخيرية

53.indd 1 12/12/12 2:30:45 PM

Pinoy Directory Kuwait



Aim Global Products, C24/7 etc.
Rockstars - Dream Team Alliance
Rodel Mustapha 50590709, 99983664,
Romel 60099488, 99256128, JoeyTabs 66482289,
Al Sali 66401232, 65559367, Abdullah (Jahra)
50911129, John Patrick (Khaytan) 50611276,
Toto Ahmad (Farwaniya) 69006689

Classic Herbs International Co.
(CHIC International) Instant Negosyo
Office No. 10, Mezzanine Floor, Jollibee Bldg.,
Kuwait City
Call Gerben Gumapac 66454291, 55884342, Viber
69996079

Cebuana Gulf Express Cargo
12 Al-Aziziya, Al-Asfour-2 Complex
(Back of Sultan Center), Mangaf, Kuwait
Tels. 66610870, 69900554, 55775199, 23717182
Contact: Ms. Eva, cebuanagulfcargo@yahoo.com

Jgs Kabayan Online Store
Find us @ facebook

Baclaran Salhiya
For Shoes and Bags, B.15, Basement, Salhiya Tower,
Kuwait City
Facebook: sbaclaran@yahoo.com, Tel. No. 22436473

Sister's Collection & Beauty Products
Basement, Hotline Billiard, Salhiya Tower
Opposite KFC (Kentucky Fried Chicken)
Contact: Ms. Rhoda Tel. 60932262

Mario's Restaurant Kuwait
Fahaheel near NBK behind Al Baha store
Telephone No. 23916677

Dra. Emily Zapanta
Filipino Pediatrician
Al-Sayegh Clinic, Mangaf Coastal Road
Opposite Fahaheel Sea Club
Email: info@alsayeghclinic.com
Telephone No. 65845687

ICSA Computer Institute
8h floor, Panasonic Tower, Maliya, Kuwait
Tels. 22467301, 22403408, 99302850, 96621592
website: www.icsa.us

Philippine Embassy Kuwait
Faiha Area, Block 6, Villa No. 153
Nouman Bin Basher St. corner Damascus Road
Tel. 22511806 ext. 2013 e-passport
Tel. 22511806 ext. 2015 marriage inquiry
Tel. 22528422 ext. 2001 operator
Fax no. 22511805
www.philembassykuwait.gov.kw

POLO (Phil Overseas Labor Office)
Faiha Area, Block 6, Villa No. 152
Nouman Bin Basher St. corner Damascus Road
Hotline 995-58527
Tels. 22528433, 22525082
Email: polokuwait2012@yahoo.com
Email: jabriyaowwakwt2011@gmail.com





- Pagtuturo ng wikang arabik.
- Mga panayam tungkol sa mga okasyong pang-islam, mga kapistahan at okasyong pambansa.
- Mga programa sa pakikipagtulungan ng Philippine Embassy sa Kuwait.
- Seminar para sa mga magpapakasal.
- Mga seminar tungkol sa mga tradisyon at kaugaliang kuwaiti.
- Mga Kompetisyong Pangkultura.
- Mga Pamamasyal at Paglilibang.
- Mga Programang Pampalakasan.
- Monthly Magazine ng Center (PAG-USAPAN PO NATIN !).

Kami po ay malugod na nag-aanyayasa inyong pagbisita sa ating sentro.

المركز الكويتي الفلبيني الثقافي
Kuwait Philippine Cultural Center

FILIPINO MAGAZINE PO NATIN !
PAG-USAPAN

Chief Patron
Mohammad Ismail Al-Ansari
Editor
Ullessis F. Abaya
Columnists:
Joselito Tabing
Issa Mohammad Tragua
Ust. Abubaidah Salud Satol
Ust. Marouf Baraguir Ali
Ust. Wahibie Tamama
Ust. Muslimin Palami Bhiruar
Bro. Muhammad F. Sumaway
Sis. Sarah Mailyn Rodriguez
Usta. Pahima Guiabal
Usta. Halima Mantawil

Review and Approval Committee
Ust. Marouf Baraguir Ali
Ust. Muslimin Palami Bhiruar
Bro. Muhammad F. Sumaway
Bro. Ahmad Yusuf Abaya
Usta. Halima Mantawil

Photograhy
Alvin Baltazar
Gervin Callo
Laurencio Bulosan, Jr.

PUBLISHED BY
Kuwait Philippine Cultural Center
Farwaniya, Block 1
Street 74 corner Street 72
Building 12
Phone 24712574, 24756796
Fax (965) 24712574 (102)
Hotline: 97802777
www.kpccenter.com
www.pagusapan.com

Khalid Abdullah Al-Sabea
General Director

مؤسسة زخرف للدعاية والإعلان
Zukhruf Advertising Agency
www.zukhruf.net
Tel. 99993072



Ang Pag-usapan Po Natin! Filipino Magazine ay ang monthly publication ng KPCCenter. Ang Kuwait Philippine Cultural Center ay isang kalipunan, isang kongregasyon, at isang center kung saan nagtatagpo ang mga layunin para sa kaunlaran sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa mga Filipino sa Kuwait, ano man ang kanilang relihiyon, tribo, at kasarian. Ang layunin nito ay upang makapagtatag ng isang sentrong pangkultura at pang-edukasyon upang tangkilikin ang lahat ng maiinam na kultura at mga anyo ng edukasyon. Ito rin ay nakikipagkasundo, at lahat ng mga gawain nito ay sa pamamaraang tuwiran at katamtamang pakikitungo, na nag-aanyaya sa lahat upang sama-samang makapagtatag ng bukas na mga talakayan tungkol sa lahat ng aspeto ng pamumuhay.

Ang mga nilalaman, pananaw at mga opinyong nailathala sa magazine na ito ay di kailangang kumatawan ng KPCCenter, kahit pa ito ay isinulat ng isang empleyado nito. Ang lahat ng pagsisikap ay ginagawa upang maiwasan ang pagkakamali sa mga impormasyong nilalalaman ng mga artikulo, ngunit, walang pananagutan kahit anuman ang maaaring ipagpalagay sa magazine na ito o sa tagapaglathala nito, ang KPCCenter.

Para sa mga komento at mga katanungan, mag-e-mail sa:
pagusapan@gmail.com



حياة المغتربين



أرض الأبراج



تعلم التجارة



الصحة



Ullessis Abaya, Sr.
Da>iyah, KPCCenter, Kuwait
ullessis@yahoo.com



MGA OKASYON, ILAN SA NAMI-MISS NG MGA PINOY SA ABROAD

ni Meneses Ching, London, United Kingdom

Okasiyon o selebrasyon. Ito ang ilan sa mga pinakakamiss ng mga OFWs na gaya ko. Di ko maisasalaysay kung paano natin namimiss ang birthday, graduation, Undas, Easter Sunday, anniversary, Christmas, at New Year's Day.

Matagal na rin na panahon di ko naranasang makapiling ang aking mga magulang at kapatid sa mga okasyong ganito.

Almost 23 years na rin na di ko nasilayan ang mag-Christmas o mag-Bagong Taon sa atin. For sure, marami na akong namiss talaga.

Sa ngayon, magwawalong taon na rin akong di pa nakauwi sa ating sariling bayan.

Nakakamiss ang Simbang Gabi kaya pag matuloy ang uwi ko sa Disyembre tiyak magiging masaya din ako nito.

Oo, dito sa ibang bansa meron din ng mga selebrasyon na yan pero iba talaga ang sa Pilipinas, nakakakamiss talaga.

Walang kasing gaya ang mga selebrasyon sa ating sariling bansa. Mas masaya sa atin.

Naalala ko pa pag Pasko, kaming dalawa lang ng kapatid ko ang nagseselebra tuwing Kapaskuhan at Bagong taon.

May handa din kami, may mga Christmas Songs din, pero dumarating sa punto na malungkot din ang pakiramdam namin. Siguro ganyan din ang nararamadaman ng kapwa ko OFWs.

Dahilan na rin sa Internet, sa ngayon pwede mo na ring makapiling ang mga pamilya mo, kaibigan at kung sino-sino pa na malapit sa yo. Pwedeng mag-chat o "cam to cam" kayo, mabati mo man lang sila kahit sa Internet lang.

Ang mga magulang, masaya sila pag binati din ng Happy Birthday ang kanilang anak kahit malayo sila, masaya na rin at least nabati nila.

Pero para sa akin, iba pa rin talaga ang presensiya mo sa mga okasyon o selebrasyon na ganito. Kapiling mo sila, sama-sama kayo, sabay-sabay na kumakanta, sumasayaw, kumakain at kung anu ano pa.

Alam ko kung gaano kahirap ang ating pangungulila sa ating mga pamilya.

Umalis tayo para mabigyan natin sila ng magandang buhay. Sipag at tiyaga, mabuno lang natin ang dalawang taon na kontrata dahil gusto nating bigyan ang ating mga Pamilya ng magandang buhay.

Ang okasiyon o selebrasyon, mapa-birthday, graduation, Christmas at New Year, tinitiis na lang natin ang ating pangungulila.

Pero darating din nman ang panahon makakapiling din natin ang ating pamilya, for sure yan.

Masaya na rin ang aking pakiramdam dahil after almost 23 years dito sa abroad, heto ako, sa Pilipinas din magpa-Pasko at magba-Bagong Taon, may awa ang ating Panginoon.

Para sa kapwa ko OFWs, tibay lang ng loob ang ating isipin, may panahon din na sa mga selebrasyon o okasyon na darating sa pamilya niyo, for sure yan, makakapiling n'yo rin sila.

Pagpalain po tayo ng Panginoong Diyos.

(gmanetwork.com/news/story/280390/pinoyabroad/kwentongkapuso/kwentong-kapuso…)

53.indd 2 12/12/12 2:30:59 PM



TAGPUAN NG MGA OFWS, KAPUSO NA RIN

ni Meneses Ching (London, United Kingdom)/AM/VVP

Ang Facebook group na “Tagpuan NG MGA OFW (New version)” dalawang taon na rin sa September 25,2012. Second anniversary po na namin.

Kinagigiliwan ngayon ng mga OFWs ang “Tagpuan,” na binuo ni Miss Bam Bico sa Facebook noong September 25, 2010.

Mula sa Asia, Middle East, Africa, Europe, USA at Canada at hanggang Bermuda pa ang members ng “Tagpuan.”

Kasama sa mga admins bukod kay Miss Bico sina Meneses Ching, Dane Ashley ,JC Ferreras, Papa Juan, Admin Badong, Admin Kurdapiya, at Wendy Suarez.

Dati ring admin ang yumaong si Kuya JH, na mahal na mahal natin.

Ang mga admin ang nagpapasaya sa “Tagpuan.” Kung wala sila, wala rin ang Facebook page na ito.

Malaking pasasalamat natin dahil kahit anong busy nila sa kanilang mga trabaho bilang OFW, nakakahahanap sila ng oras na pasayahin ang members na kasalukuyang umabot na sa mahigit 91,000.
Pero, hindi lang puro saya at tawanan ang meron sa “Tagpuan.”

May mga kwento rin ng kalungkutan o paghingi ng payo.

Minsan ang mga sulat na iyan ay HMN (Hide My Name pa)...

Meron din sa “Tagpuan” ng joke, quotes, forex, horoscope, health tips, song request, short stories, wanted BF/GF, Tagpuan True Stories, Tagpuan OFW diaries, at iba pa.

At alam nyo ba na Kapuso na rin ang “Tagpuan?” Sa pamamagitan ng Kwentong Kapuso subsection ng Pinoy Abroad page ng GMA News Online, nakakabahagi ang mga OFWs ng mga kwento tungkol sa kanikanilang buhay.

Maraming salamat sa GMA News Online Howie Severino at sa writer na si Andrei Medina “Katagpo” na, “Kapuso pa.”

Maraming salamat rin sa mga miyembro ng “Tagpuan,” lalo na ang mga sikat na grupo tulad ng “Bulay-Og” group, “Amazona” group, at iba pa.

Alam namin na kahit sinisikap namin pagandahin ang “Tagpuan,” we can’t please everybody.

Hinihiling lang namin na patuloy ninyong suportahan ang Facebook group na “Tagpuan” at patuloy nating bigyan ang respeto at pang-unawa ang isa’t isa.

Narito po kami para sa lahat ng OFWs. Maraming salamat po at pagpalain nawa tayo ng Panginoong Diyos!

(gmanetwork.com/news/story/275153/pinoyabroad/kwentongkapuso/kwentong-kapuso-tagpuan-ng-mga-ofws-kapuso-na-rin)

Sa mga gustong magbahagi ng mga karanasan sa buhay habang nasa abroad, ipadala lang po sa BUHAY OFW Dear Kuya Eli, ullessis@yahoo.com

53.indd 3 12/12/12 2:31:02 PM

ANG SVANETI

Bulubunduking Lupain ng mga Tore

DUMUNGAW kami habang nakahawak nang mahigpit sa mga biga ng bubong ng isang 800-taóng batong tore sa Georgia. Mula sa itaas ng tore, na mga 25 metro ang taas, natanaw namin ang maraming iba pang sinaunang tore sa nayon ng Mestia, ang kabisera ng rehiyon ng Svaneti.

Ang luntiang libis ay bahagyang papalusong. Nagtataasan naman sa palibot namin ang matatayog na bundok na ang mga taluktok ay nababalutan ng niyebe. Gandang-ganda kami sa

Top: Paata Vardanashvili





53.indd 4 12/12/12 2:31:02 PM

lugar na ito. Para kaming bumalik sa panahon ng Edad Medya. Ito ang talagang pakay namin—ang bantog na mga tore ng Svaneti.

Pamamasyal sa Svaneti

Ang aming paglalakbay patungo sa mataas at bulubunduking lugar ng Svaneti ay nagsimula sa Zugdidi, Georgia, malapit sa Dagat na Itim. Maaliwalas ang umagang iyon, at mula roon ay natatanaw na namin ang napakagagandang puting taluktok. Nang marating namin ang bangin ng Inguri River, marahan namin itong binaybay. Ang magubat na lugar na ito ay sagana sa mga pakô, azalea, laurel, at mga rhododendron na may kulay-kremang mga bulaklak.

Pagsapit ng gabi, ang aming grupo ay nakarating sa kaakit-akit na nayon ng Becho. Nasa paanan ito ng napakagandang Mount Ushba na may dalawang malalaking taluktok na granito. Gustung-gustong akyatin ng mga mountain climber ang matarik at balót-ng-yelong Mount Ushba. May taas ito na 4,710 metro at malimit tawaging "Matterhorn ng Caucasus."

Dahil pagód at gutóm na kami sa paglalakbay, bumili kami ng isang tupa mula sa isang pastol at inihanda iyon. Mayamaya lang, naghapunan kami sa harap ng isang sigâ kasama ng aming mapagpatuloy na mga kaibigang Svan. Kumain kami ng mtsvadi, o shish kebab kung tawagin ng marami. Isinabay namin ito sa bagong-lutong lavash, isang uri ng lapád at manipis na tinapay sa Georgia na niluto sa pugon na ginagatungan ng kahoy. Pagkakain, uminom kami ng Saperavi, isang masarap na mapulang alak na gawa sa Georgia.

Kinaumagahan, pumunta na kami sa Mestia. Dito, habang nakadungaw sa tore, gaya ng nabanggit sa simula, nasabi namin na ang Svaneti ang isa sa pinakamagandang bulubunduking rehiyon sa mundo. Mga 45 kilometro mula sa Mestia, matatagpuan sa looban ng kabundukan ang pamayanan ng Ushguli. May mga nakatira dito hanggang sa altitud na 2,200 metro. Kaya naman ang Ushguli ay binansagang "pinakamataas na pamayanan sa Europa na patuloy na pinaninirahan."



Para marating ang bulubunduking pamayanang ito, binaybay namin ang isang liblib at makitid na daan sa gilid ng bundok na napalilibutan ng matatarik na bangin at sa ibaba ay may ilog. Pagkarating sa Ushguli, nakita namin ang isang kakaibang tanawin—kumpul-kumpol na mga bahay sa palibot ng mga toreng mula pa noong Edad Medya. Natanaw rin namin ang Mount Shkhara. Ang malaki at magandang bundok na ito na nababalutan ng niyebe ay kitang-kita sa asul na asul na kalangitan.

Ang Mount Shkhara, na may taas na 5,201 metro, ang pinakamataas na bundok sa Georgia. Bahagi ito ng tinatawag na Bezengi Wall, isang 12-kilometrong hanay ng mga bundok na halos magkakasintaas. Ang mga ito ay kasama sa 1,207-kilometrong kabundukan ng Greater Caucasus. Saanman kami tumingin, nakakakita kami ng mga libis na maraming pananim at magandang tanawin. Pero ang mga libis na ito ay mahirap marating ng mga tao, maliban sa malalakas ang loob o sa mga taal na taga-Svaneti.

Ang mga Svan

Ang mga Svan na nakatira sa Upper Svaneti ay may mahabang kasaysayan at sariling wika. Kilala sila bilang mga taong hindi nagpapasakop sa sinumang pinuno. Noong ika-18 siglo, nasabi ng isang manggagalugad na "natamo [ng mga Svan] ang isang kaayaayang lipunan kung saan ang malayang kalooban ng indibiduwal ay nangingibabaw sa lahat ng iba pang bagay."

May dalawang dahilan kung bakit natatangi ang kalayaan ng mga taga-Svaneti. Una, ang napakatataas na bundok ay nagsisilbing bakod ng kanilang nakabukod na pamayanan at

53.indd 5 12/12/12 2:31:03 PM





napoprotektahan sila ng mga ito mula sa mga manlulusob. Ikalawa, iniingatan ng mga tore ang kasarinlan ng bawat pamilya. Pinrotektahan sila nito mula sa kanilang mga kalaban at sa mga kalapit-nayon na kung minsan ay may masamang pakay sa kanila, pati na rin sa pagguho ng yelo na tumatabon sa mababababang istraktura.

Ang Buhay sa Isang Tore

Inanyayahan kaming makita ang tore ng isang pamilyang Svan na itinayo noon pang ika-12 siglo. Ang tore, na tinatawag na murkvam, ay karugtong ng kanilang bahay, na tinatawag naman na kor. Ang unang palapag ng kor ay may malaking apuyan na pinanggagalingan ng init at liwanag. Mayroon ding malaking upuang kahoy para sa patriyarka, na nangangasiwa sa malaking pamilyang kinabibilangan ng kaniyang asawa, mga anak na lalaki, at asawa ng mga ito. Halinhinan sa mga gawaing-bahay ang mga babae. Kasama rito ang paggiling ng harina, paggawa ng tinapay, paglilinis ng bahay, pagpapakain sa mga alagang hayop, at paglalagay ng gatong sa apuyan.

Ang malaking tore ay gawa sa bato at may magaspang at maputing palitada. Mayroon itong apat na palapag. Mas mataas ito kaysa sa dalawang-palapag na bahay na karugtong nito. Nang pumasok kami sa tore mula sa bahay, medyo nanibago ang mga mata namin sa malamlam na liwanag. Ang mababababang palapag ng tore ay ginagawang imbakan ng tubig, harina, prutas, keso, alak, at karne.

Sa panahon ng kagipitan, natutulog ang pamilya sa mga gitnang palapag ng tore. Ang pinakaitaas na palapag, na may bubong na tisa, ay may mga bintana at mula dito sila nakikipaglaban. Isang dumalaw rito noong ika-19 na siglo ang nagsabi na yamang “walang anumang lokal na awtoridad ang makalulutas sa mga alitan, dinadaan na lang ang mga ito sa labanan.” Kaya naman ang bawat pamilya ay handang lumaban para ipagtanggol ang kanilang sarili.



(Mula sa Gumising! magazine ng Watchtower Bible and Tract Society, Philippines)

53.indd 6 12/12/12 2:31:03 PM

Sukli Sa Kabayanihan

ni Rafael A. Pulmano

Ulirang asawa at huwarang ama
Trabaho sa araw, sa gabi pahinga
Linggo, nasa bahay matapos magsimba
Kuntento sa buhay
na simple, masaya,
at walang problema.

Batang pinalaking yupyop ng magulang
Sagana sa bait kapos man sa yaman
Pag-aaral, laro, eskwela, tirahan
Ang ginagalawang
tahimik na mundo
ng kawalang-malay.

Nag-abroad si misis, malaki ang sweldo
Ang mahal sa buhay, bigla ang asenso
Ang dating huwaran, di na nagtrabaho
At pera'y winaldas
sa pagpapasarap,
araw-gabi, bisyo.

Sa sariling bahay, nang di na makita
Naglahong kalinga ng ama at ina
Anak, nakasumpong ng maling pag-asa
Sa kinasadlakang
madilim na sulok
ng barkada't droga.

Tahanang winasak ng bigong pangarap
Ang tanging napala ng taong nagsikap
Sukli sa Bayani ng gobyernong palpak
Na sa paglilingkod,
pamumulitika
ang inaatupag.

(ofw-bagongbayani.com)

53.indd 7 12/12/12 2:31:06 PM



ANMA – Deep Relaxation Technique

Dr. Gyndolyn
"Amirah" Espina

Isang pamamaraan ng massage therapy ang nakilala sa tawag na ANMA, sa salitang Hapon (Niponggo) na ang ibig sabihin ay "Deep Relaxation Technique". Pinaniniwalaan ng mga taga Japan na sa paggamit ng Anma, malulunasan ang lahat ng uri ng karamdaman at maiwasan ang pagkakaroon ng impeksyon. Ang mga Hapones ay gumagamit ng takdang oras (appointment) kung kailan sila magpa-therapy upang maiwasan ang pagkakasakit. Naniniwala sila na sa tulong ng Anma Massage Therapy ay makakamit nila ang complete relaxation at manunumbalik ang lakas ng kanilang katawan, kung alin man sa mga bahagi nito ang nagkakaroon ng kahinaan at hindi balanse. Hindi lang lakas ng katawan ang maging maayos kundi pati na rin ang isip. Dahil kapag malusog ang kaisipan, manunumbalik ng maayos ang pangangatawan, gayundin ang ispirituwal na mga kalagayan ay mananariwa, at lahat ay magiging maginhawa, ang isip, ang katawan at ang kaluluwa.

Bakit nga ba ang tao ay nagkakasakit? Dahil sa labis na pagpapagod! Kapag pinabayaan natin ang ating sarili at hindi natin binibigyan ng kaunting oras para sa pamamahinga, humihina ang ating "Immune System" at humihina rin ang ating antibodies, kaya walang makakahadlang sa mga bakterya at mikrobyo na pumapasok sa ating katawan. Kung mayroong bahagi sa ating katawan na hindi balanse, doon aatake ang mga bacteria at mga mikrobyo at magkakaroon ito ng impeksyon. Ngunit ang ating katawan ay mayroon ding bacteria para labanan ang mga ito. Sanggol pa lamang ay babakunahan na agad ng anti-TB bacteria upang may panlaban sa uri ng bacteria na maaaring masagap ng bagong silang na sanggol. Ang tawag sa vaccine na ito ay Immunization. Kailangang maging immune na agad ang bata sa iba't-ibang klase ng bacteria. Ngunit kung ang ating Immune System ay mahina o nanghihina dahil sa sobrang pagod, kapag nakasagap tayo ng bakteria sa labas ay diyan na tayo magkakasakit. Dahil ang mga panlaban sa sakit na nasa ating katawan ay humihina rin at kapag tayo ay tuluyang nagpabaya sa ating sarili, sisirain ng impeksiyon ang mga sistema ng ating katawan. Ang katawan ng tao ay mayroong siyam (9) na mga sistema na nagiging progresibo habang tayo ay nasa sinapupunan pa lamang. Maiiwasan natin ang lahat ng uri ng sakit kapag tayo ay may regular massage therapy treatments. Ganito ang ginagawa ng mga taga Japan, meron silang regular Anma Massage Therapy. Pinatutunayan ito mula noon magpahanggang ngayon sa bansang Hapones. Katunayan ay kakaunti lang

www.alfadle.com

53.indd 8 12/12/12 2:31:08 PM

Maiiwasan natin ang lahat ng uri ng sakit kapag tayo ay may regular massage therapy treatments.

ang bilang ng mga pasyenteng na admit sa mga Hospital na may mga impeksiyon doon kaysa bilang ng mga naaksidente, ay mas marami ang bilang kaysa mga taong may infections dahil naiiwasan nila ito sa pamamagitan ng Massage Therapy. Stress and Tensions is a main factor of a disease and sickness.

Sabi ng isang kilalang Greek/Italian Philosopher at Scientist na si Hypocrates, "Massage Enhances Life….and Life may take it out, but massage may put it back!" Isa pang quotation mula kay Hypocrates na nagsasabing "Rubbing and binding Joint that is too loose!...and loosen a Joint that is too tight!...and rigid hard rubbing,…binds, much rubbing makes them grow." Kapag nakakaramdam ng kahit kaunting pagkapagod ang mga Hapones ay agad silang nagpapamasahe upang mapawi o maalis ang pagod na kanilang nararamdaman at upang maiwasan ang pagkalat ng tinatawag na "Stress Hormones" na syang pangunahing dahilan ng paghina ng ating Immune System. Dahil dito, ang massage Therapy ay lumaganap na sa buong Mundo bilang isang napakaepektebong alternative medicine at "Self-health Preventive measures".

Mag-aral ng

"BASIC MASSAGE THERAPY"

KPCCenter Women Section ONLY

Registration and Participation is available anytime of the following schedule:

SUNDAYS / WEDNESDAYS (2 hours session)

8:30 AM – 10:30 AM

6:00 PM – 8:00 PM

FRIDAYS (2 hours session)

8:30 AM – 10:30 AM

1:00 PN – 3:00 PM

6:00 PM – 8:00 PM

8 Hours every month in 6 months.

For more information call KPCCenter WOMEN Section

Tels. 24712574 ext. 116 or 24756796



53.indd 9 12/12/12 2:31:11 PM



ACCOUNTING AT ANG IYONG NEGOSYO

Kapag ikaw ay nagbukas ng iyong sariling negosyo, isang bagay ang totoo na dapat mong malaman – ang pera ay mahirap sa unang mga taon ng iyong negosyo. Ito ang mga panahong umaayos pa ang iyong negosyo sa maraming bagay kabilang diyan ang paghawak sa iyong pananalapi. Ngunit kung mayroong isang bahagi sa iyong negosyo na nangangailangan ng propesyonal na tulong, ito ay sa iyong taga-ayos ng kuwenta (accountant).

Ito ay importante lalo na kung ikaw ay nagsisimula ng isang limitadong kumpanya. Ang paghahawak sa pera lalo na sa trabahong tax codes, tax liabilities at iba pa ay lubhang masilan at mahirap kung hindi mo alam kung ano ang iyong ginagawa. Importante sa isang negosyante na mayroong isang accountant na maaaring tumulong para sa ikalalago ng negosyo.

Ang mga ganitong trabaho ay maaari mong ipagkatiwala sa iyong accountant. Humanap ng isang maaasahang accountant at sa ganito ikaw ay makakapag-isip pa sa ibang bagay at mga ideya sa kung papaano mapalago ang iyong negosyo.
Ang isang magaling na accountant ay hindi lamang nandiyan para punuin ang mga corporate tax return na trabaho at panatilihing legal ang negosyo. Sila rin ang magbibigay ng payo kung paano panatilihin ang maraming bilang ng iyong kinita at sila rin ang maghahanap ng paraan kung paano matitipid ang pera. Ang magaling na taga-ayos ng kuwenta ay yaong marunong magtipid kaysa maggastos.

Dapat kang humingi ng tulong sa isang pinagkakatiwalaang accountant na may isang mabuting reputasyon bago mo pa man nasimulan ang iyong kumpanya. Sila ay dapat na ganap na kwalipikado bilang isang setipikadong taga-ayos ng kuwenta.

Tanungin ang mga ito para sa katibayan ng karanasan sa paghawak ng mga negosyo na katulad ng sa iyong sarili, hindi lamang sa laki ng kumpanya na kanilang nahawakan kundi pati sa mga tuntunin ng sektor. Maraming mahahanap na mga accountant sa maliliit na accounting firm para sa iyong negosyo.

Katulad nito, kung ikaw ay nasa malayo, tiyakin

53.indd 10 12/12/12 2:31:13 PM

na sila ay ang mga uri ng tao na madaling kausapin at pakisamahan at higit sa lahat ay iyong mapagkakatiwalaan. Mas mahusay pa rin na magtanong sa mga kaibigan na nagpapatakbo ng isang negosyo para sa mga rekomendasyon. Alamin kung paano ang iyong pagbabayad sa bagong accountant. Maaari itong maging isang buwanan o taunang bayad, o sila ba ay orasan kung bayaran? Maaari kang kumunsulta sa ibang mga firms kung magkano ang karaniwang binabayad sa isang accountant. Kung kinakailangang gumastos ng hindi mahal maaari kang kumuha ng isang independenteng bookkeeper para gawin ang mga aktwal na mga papeles (sila ay karaniwang mas mura kaysa sa accountants' bookkeeping services).

Importanteng alamin ang tungkol sa kung anong mga serbisyo ang kanilang iniaalok. Sila ba ay humahawak ng kumpletong trabaho mula sa corporate tax returns, bookkeeping hanggang sa mga pagpapayong pinasyal? Tandaan na kung mas marami silang alam tungkol sa paghawak ng negosyo, ito ay mas mabuti para sa ikakalago ng iyong kumpanya.

Higit sa lahat, siguraduhin na palagi kayong may komunikasyon ng iyong accountant sa buong taon sa halip na isang beses lamang sa isang taon makipag-ugnayan sa inyo. Tandaan na dapat mabilis gumawa ng trabaho ang iyong accountant dahil hindi siya makapagbibigay ng magandang payo kung hindi siya aabot sa bilis ng progreso ng iyong negosyo.

Ang bahaging ito ay hatid sa inyo ng ICSA Computer Institute. Dito kayo magpa-enroll ng Bachelor of Science in Business Administration (BSBA) major in Business Management o Business Marketing. Sa mga ganitong kurso ay malalaman ninyo kung papano patakbuhin ang sariling negosyo. Ang ICSA Computer Institute ay matatagpuan sa 8th floor, Panasonic Tower, Maliya, Kuwait. For more information, tawag lang sa 22467301, 22403408, 99302850, 96621592. Ang kanilang website: www.icsa.us



Kapag ikaw ay nagbukas ng iyong sariling negosyo, isang bagay ang totoo na dapat mong malaman – ang pera ay mahirap sa unang mga taon ng iyong negosyo

53.indd 11 12/12/12 2:31:17 PM



Ni Abdullah Joselito Tabing
Da'iyah, KPCCenter

Ang C24/7 ng AimGlobal

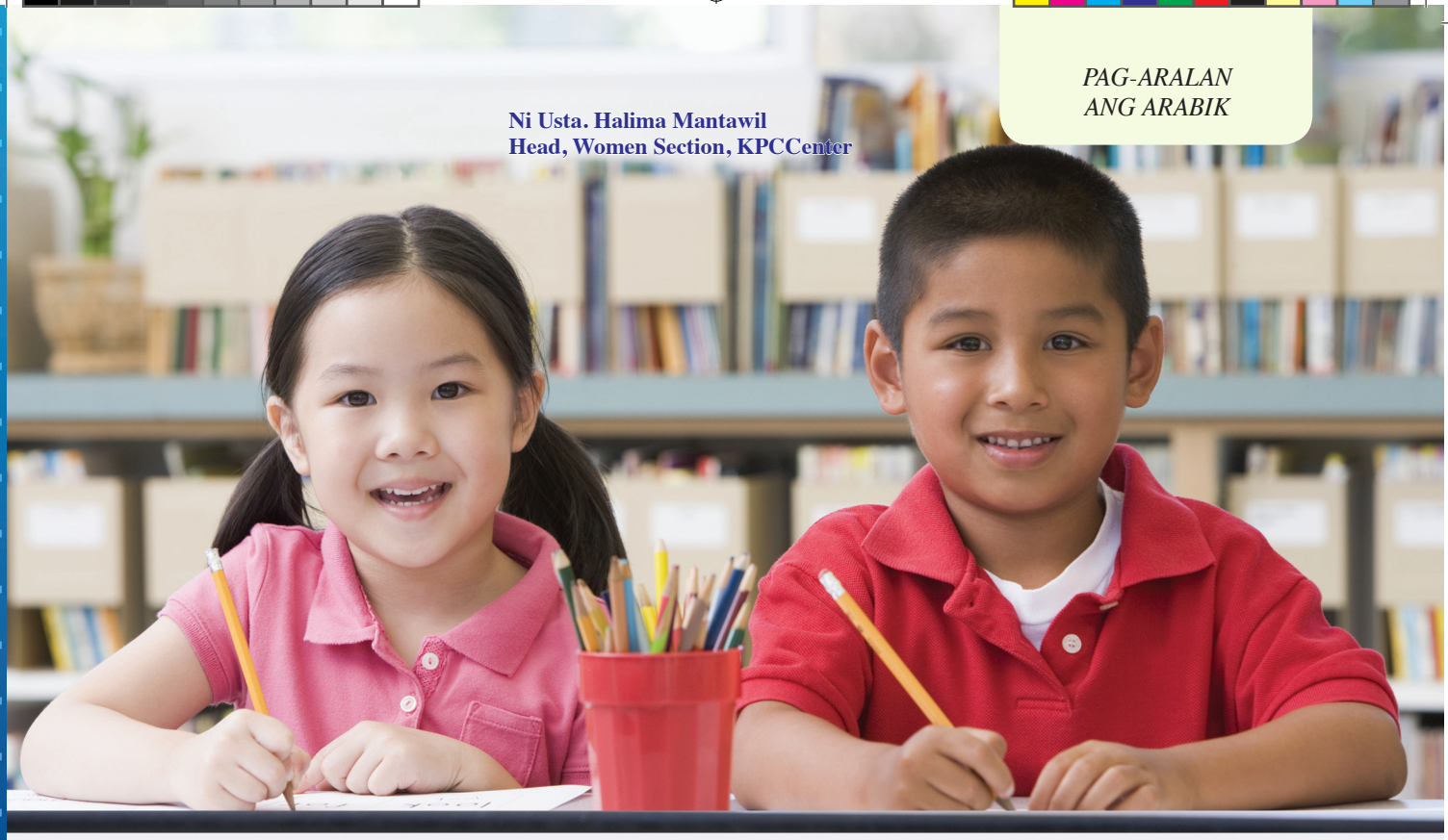
C24/7 ang flagship product ng AIM Global. Ito ay manufactured ng Nature's Way sa United States at ang AIM Global ang exclusive distributor sa buong mundo. Hindi mo ito mabibili sa mga botika kagaya ng Mercury Drug or Watsons. Sa amin lang na mga distributor ng AIM Global. Kahit dumirekta kayo sa Nature's Way, ituturo pa rin kayo sa AIM Global. Ang C24/7 ay isang uri ng food supplement na punong puno ng sangkap. Kapag uminom ka ng isang kapsula nito, katumbas na rin na kumain ka ng 12 gulay, 12 prutas, 12 kabute, 12 herbs and specialty nutrients, 29 vitamins minerals and trace minerals, 18 amino acids, 14 supergreen foods/spirulina blends, at marami pa. Umiinom ka ng barley juice? Meron na ito! Umiinom ka ng wheat grass na food supplement? Meron na rin ito! Umiinom ka ng kapeng may reishi mushroom? Meron na rin ito, at hindi lang isang klaseng mushroom, 12 mushrooms! Umiinom ka ng Centrum para sa vitamins mo? Meron na rin ito! Umiinom ka ng pineapple juice araw-araw dahil sa commercial ni Kuya Kim? Meron na rin ito! Bakit ka pa bibili ng iba't ibang food supplement kung pwede namang isang kapsula lang, andun na lahat? Di ba?

Ano naman ang ADVANTAGE ng C24/7 sa ibang food supplement? *Since almost nasa kanya na lahat ng kailangan ng katawan mo, hindi mo na kailangang bumili ng iba't ibang food supplement. Isang lagok lang, kuha mo na yung mga nutrients na kailangan mo. Totoo ba ito? Paano napagkasya sa isang kapsula? Sa panahon ngayon, advance na ang technology natin. Kung ang libo libong kanta, napagkakasya sa isang maliit na microSD card, sa food supplements, kaya na din! Same technology ang ginamit.* **Ano naman ang HEALTH BENEFITS nito?** *Sa dami ng sangkap nito, pinalalakas nito ang katawan mo para labanan ang iba't ibang sakit tulad ng cancer, diabetes at hypertension. Nitong nakaraang araw lang, dumalo ako sa isang general assembly ng AimGlobal at nasaksihan ko ang mga totoong taong natulungang gumaling ng C24/7. May prostate cancer, uminom lang ng C24/7, tatlong kapsula tatlong beses isang araw, or syam na kapsula kada araw sa loob ng isang buwan, gumaling! Ganun din ang patotoo ng isang nagkaroon ng breast cancer. Hindi lang sila isolated case. Ang dami nang umiinom dahil guminhawa ang pakiramdam nang masubukan ang C24/7.*

Kung ikaw ay may malubhang sakit, at sa tingin mo ay bilang na ang araw mo sa mundong ito dahil kahit anong gamot na iniinom mo ay tila hindi na tumatalab, subukan mo ito. Hindi mo aalisin yung iniinom mong gamot, iinumin mo lang ang C24/7 isang oras bago mo inumin yung mga gamot mo. Makakatulong ito para maabsorb ng katawan mo ang bisa ng mga gamot mo. Baka ito na ang hinihintay mong sagot sa mga panalangin mo. Ito na ang tutulong na magpagaling sa iyong karamdaman. Bakit hindi mo subukan? Personally, umiinom ako nito dahil sa diabetic ako. Yung parents kong parehong diabetic, pinaiinom ko rin. Sa awa ng Dyos, binabaan na yung dose ng insulin na tinuturok nila. At umaasa ako na balang araw, di na nila kailangang magturok ng insulin. (macuha.com/2012/02/mlm/c247-food-supplement-that-helps-your-body-fight-cancer-hypertension-diabetes-and-other-diseases/) *Dito sa Kuwait ay wala pang office ang aimglobal, ngunit maaari namin kayong tulungan na makakuha ng C24/7 galing sa Pilipinas o sa USA. For more info call Toto Ahmad 69006689, Rodel Mustapha 99983664/50590709, JoeyTabs 66482289, Rommel 60099488/99256128 (Rockstars - Dream Team Alliance)*

53.indd 12 12/12/12 2:31:20 PM

Ni Usta. Halima Mantawil
Head, Women Section, KPCCenter



Lesson 40

Ang kahulugan sa Tagalog	Pagsasaling titik	Magkakasama na titik ng salitang Arabik
Ang mga sangkap sa kusina	**Al-aghradh fil matbakh**	**الأغراض فى المطبخ**
kaldero	**qidr**	**قدر**
Kutsara –mga kutsara	**Mil-aqa -malaiq**	**ملاعق - ملعقة**
Tagaluto	**Tabbaakh (lalaki)- tabbakha (babae)**	**طَبَاخْ - طَبّاخة**
Plato –mga plato	**Sahn- suhon**	**صحون - صحن**

Para sa mga Filipinong nais mag-aral ng LIBRENG Arabik, tumawag lamang sa KPCCenter, 24712574 or 24756796 extentions 116 sa mga babae, at 102 sa mga lalaki.

53.indd 13 12/12/12 2:31:22 PM



MAGTAWANAN TAYO

(Kung natawa ka na noon, tawa na ulit ngayon…)

Ni Issa Mohammad Tragua, e-mail: jorgetragua@yahoo.com

TANGA 1: Ano bang hinahanap mo diyan sa supot ng 3-in-1
coffee. Kanina ka pa silip nang silip diyan.
TANGA 2: Hinahanap ko yung libreng asukal. Nakasulat kasi sa
karton “SUGAR FREE.”

GURO: Sino ang bumaril kay Jose Rizal?
JUAN: Hindi po ako ang bumaril kay Jose Rizal.
GURO: Juan, di ako nagbibiro. Sino ang bumaril kay Jose Rizal?
JUAN: Hindi po talaga ako maam, peksman.
Galit na galit ang guro kay Juan. Sinabihan ito na dalhin ang magulang bukas.
Kinabukasan…
GURO: Ang anak po ninyo ay hindi masagot ang tanong ko.
Tinatanong ko lang naman kung sino ang bumaril kay Jose Rizal.
TATAY: Ayyyyy mabait po ang anak ko, maam. Inosente po siya.
Hindi po siya talaga ang bumaril kay Jose Rizal.

Man1: Away kami ni misis, nag-Historical siya
Man2: Pare baka ang ibig mo sabihin ay nag-Hysterical
Man1: Hindi, historical kasi inungkat lahat ng kasalanan ko!

Boy: Nay! Muntik na ako maging top one sa klase!
Nanay: Bat mo naman nasabi?
Boy: Ini-announce kasi kanina yung top one sa klase. Ang tinuro
ni ma’am yung katabi ko. Muntik na ako!

Dear Dodong,
Sa susunod anak, Nido non-fat na lang ang ipadala mo sa tatang mo. Nasisira kasi ang tiyan niya sa pinadala mong Nivea Moisturing Milk...
Nagmamahal – Nanay

MRS: Bakit ngayon ka lang?
MR: Pasensha na, nagyaya mga officemates ko, nagkainuman lang. Hehe! Hik,
MRS: Lasing ka no?
MR: Ako, lashing? Hindi! Hik
MRS: Anong hindi?! La ka namang trabaho, pano ka nagka-officemates?

Titser: Ano ang hugis ng mundo?
Juan: Kuwadrado po, maam!
Titser: Hindi! Ang mundo ay bilog.
Juan: Pero maam, sabi ng lolo ko, narating na niya ang
APAT na sulok ng mundo. May sulok po ba ang bilog?

ANG NAKARAAN....
May ibinulong ang daga sa elepante. Biglang hinimatay ang elepante. Ano ang ibinulong ng daga?
DAGA: Buntis ako, ikaw ang ama!
SA PAGPAPATULOY. ...
Dahil di makapaniwala ang elepante, dinala nya ang daga sa doctor. Tuwang-tuwa ang elepante at masayang ibinulong sa daga ang resulta. Ang daga na naman ang hinihimatay, dahil…
ELEPANTE: Ako nga ang ama, at elepante ang anak natin, at kambal pa!

Sa isang mumurahing airline:
Stewardess: Sir, would you like some dinner?
Passenger: Ano ba ang mga choices?
Stewardess: ‘Yes’ or ‘No’ lang po

KUSTOMER: waiter!!
WEYTER: yes sir, o-order na pokayo?
KUSTOMER: oo
WEYTER: ano po yon?
KUSTOMER: Chef Supreme nyo
WEYTER: ok po!!
WEYTER: Ito na po ang chef supreme namin ang pangalan nya ay si Allan .

53.indd 14 12/12/12 2:31:23 PM

PINOY RECIPE

Ni Sister Um Ismael
Da'iyah, KPCCenter Women Section, Kuwait

(Iba't Ibang Luto ng Karneng Baka)

BISTEK

MGA SANGKAP:
1 kilong karne ng baka, hiniwa ng ¼ inch thick
Tubig
¼ tasang toyo
Mantika
2 kutsarang hiniwa nang maliliit na sibuyas na mura
1 sibuyas, katamtamang laki, pabilog na hiwa
1 kutsarang asukal
1 ½ kutsarang asin
½ kutsarang paminta
1 kutsarang cornstarch

PARAAN NG PAGLULUTO:
1. Sa isang kawali at sa katamtamang apoy, painitin ang mantika at lutuin doon ang karne, ilang piraso bawat pagluluto. Bawat maluto nang katamtaman ay ilagay sa bandeha hanggang sa malutong lahat.
2. Bawasan ang lakas ng apoy at ilagay ang sibuyas at sibuyas na mura, asukal, asin, toyo at paminta.
3. Pabayaang maluto sa mantika.
4. Tunawin sa kalahating tasang tubig ang cornstarch at unti-unting ilagay sa kamatis at sibuyas mixture sa kawali hanggang sa lumapot.
5. Alisin sa apoy.
6. Ayusin ang steak, salit-salit sa sibuyas, at saka ibuhos ang sauce dito.

BAKA AT MUSTASA

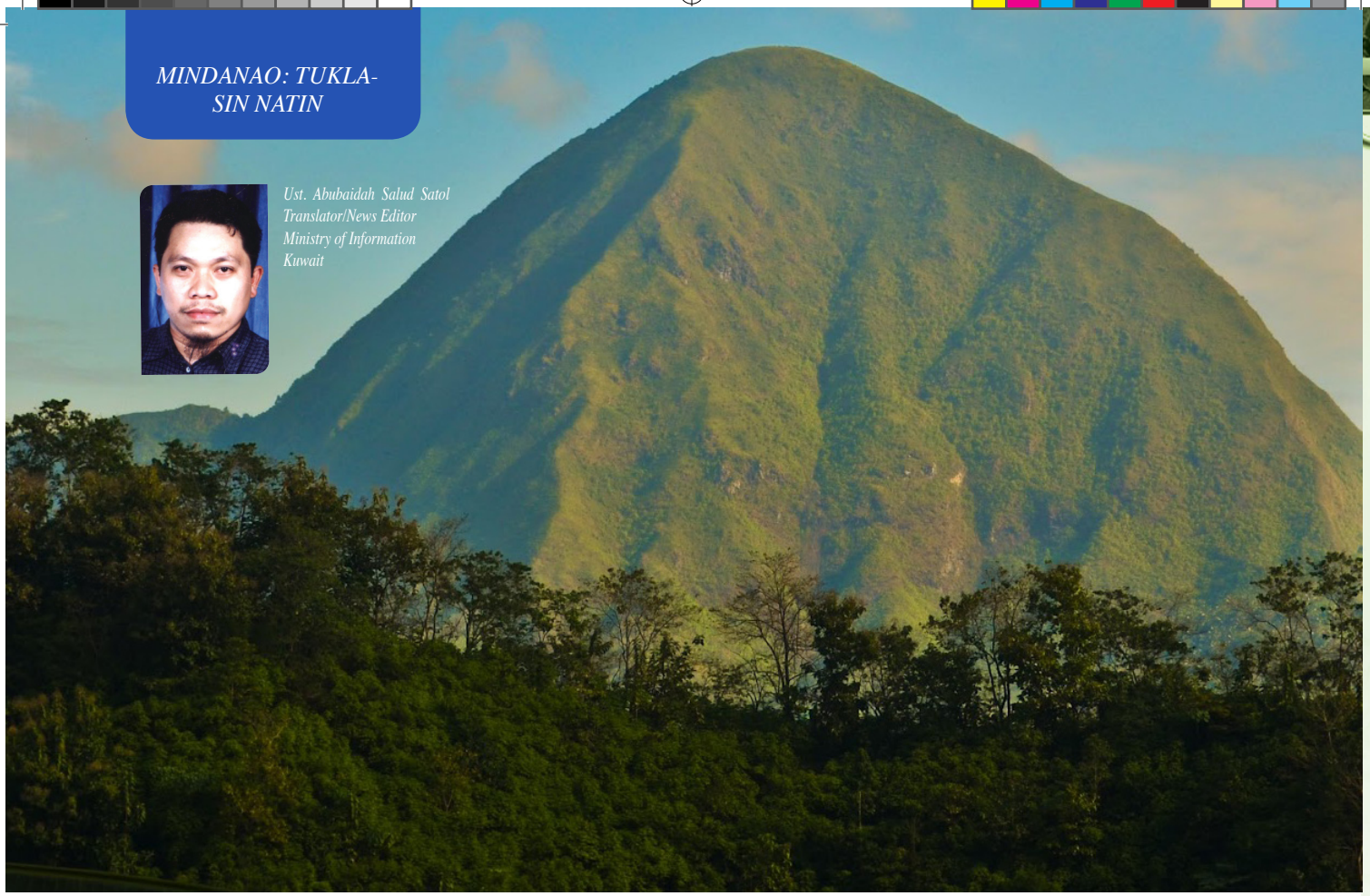
MGA SANGKAP:
½ kilong karne ng baka
2 puswelong burong mustasa
toyo

PARAAN:
1. Paghiwa-hiwain nang tig-1 pulgadang pakuwadrado ang karne
2. Ibabad sa toyo nang ilang sandali bago iprito sa kumukulong mantika
3. Kapag mapula na ay ibuhos ang pinagbabarang toyo at ihalo ang burong mustasa na pinaghiwa-hiwa (1 pulgada rin ang laki)
4. Hayaang kumulo hanggang sa lumambot at ihain nang mainit pa



(Source:Piling-piling Lutuing Pilipino, R.P.Nem Singh, G.V.Manaog; Isa-Jecho Publishing Inc)

53.indd 15 12/12/12 2:31:25 PM



Ust. Abubaidah Salud Satol
Translator/News Editor
Ministry of Information
Kuwait

ANG MINDANAO BAGO ANG ISLAM PART 2

Ang Mindanao ay hango sa pangalan ng tribo ng kapatagan, na bumubuo ng pinakamalaking Kaharian sa kasaysayan. At ang katibayan na mula sa mga mapa na iginuhit noong ika-labing pito at ika-labing walong siglo, ay nagpapahiwatig na ang pangalan ay ginamit ng mga katutubo para sa isla.

Ang katibayan ng pagkakaroon ng naninirahang tao ay nakikita ang bakas nito noong libu-libong taon na ang nakakalipas. Sa sinaunang kasayasayan ay dumating ang mga Negritos at sinundan ng mga Austronesians, labing limang daang taon (1500 BC) at ito ang kumalat na henerasyon sa buong kalupaan.

Bago dumatiang ang Islam, ang mga katutubo ng Mindanao ay mga pagano na naninirahan sa maliliit na pamayanan.

Nakilala ang Islam sa ika-labing tatlong siglo sa pamamagitan ng isang Arabong Misyonaryo na si Sharif Makhdum na lumapag sa Sulu. Ipinagawa niya ang unang Masjid sa Pilipinas sa Tubig-Indanan, Pulo ng Simunol, sa lalawigan ng Tawi-Tawi. Ang natitirang bahagi ng Masjid ay makikita pa rin sa dati niyang kinalalagyan hanggang sa kasalukuyan. Si Makhdum ay namatay sa Pulo ng Sibuto, Lalawigan ng Tawi-Tawi at ang kanyang puntod ay dinadayo ng mga turista hanggang sa ngayon.

Noong taong 1390, si Rajah Baginda ay dumating sa bansa at ipinagpatuloy ang pagpapalaganap ng Islam na sinimulan ni Sharif Makhdum. Si Abu Bakr ay dumating sa Jolo noong 1450 at pagkatapos ay pinakasalan niya ang dalagang anak ni Rajah Baginda na si Putri (Princess) Paramisuli. Si Abu Bakr ang nagtatag sa tinatawag na Sultanate of Sulu, kung saan silang mag-asawa ang naging unang Sultan at Sultana.

Pagkatapos maitatag ang Islam sa Sulu, dumating naman sa punong isla ng Mindanao si Sharif Kabungsuwan. Siya ay lumapag sa Maguindanao (Cotabato) sa taong 1475 at pagkatapos ay pinakasalan niya si Putri Tunina. Sila rin ang kauna-unahang Sultan at Sultana sa Maguindanao.

53.indd 16 12/12/12 2:31:26 PM

Ust. Mohammad F. Sumaway
Da'iyah, KPCCenter
Kuwait



ANG PANGANGALAGA SA KATAWAN

Ang buhay ng tao ay napakahalaga sa Islam. Ang mga tao ay nangangailangan ng pangangalaga, pag-iingatan at karapatan. Sa ganitong layunin, ang Islam ay nagpanukala ng kaukulang parusa at pagganti o pagpaparusa sa mga taong nanakit ng kapwa tao. Kaya, ang Islam ay nag-uutos na patayin din ang mga nagtangkang pumatay sa walang kasalanang tao. Datapwa't, ang hindi sinasadyang pagpatay ay may bukod na kahatulan. Ang ganitong pangyayari, ang pamilya o ang mga tagapagmana ng namatay ay bibigyan ng 'Diyyah' (Blood Money) o salaping kabayaran sa napatay. Kaalinsabay nito, ang (atonement) pagsisisi o pagbabayad-sala ay isinasagawa sa pamamagitan ng pagpapalaya ng alipin at kung ito ay hindi magawa, ang pag-aayuno (fasting) ng sunod-sunod na dalawang buwan ay dapat gawin. Ang lahat ng parusa ay itinakda upang mapangalagaan ang kaluluwa ng tao. Walang sinoman ang may karapatan na makialam sa buhay ng sinoman, sa kanyang pag-aari dahil sa lehitimong katuwiran. Lahat ng mapang-abuso o mapaniil na tao ay kinakailangang bigyan ng babala laban sa mga di-makatuwirang pagpatay, pamiminsala, panliligalig o panggugulo sa Islamikong pamayanan. Karagdagan pa rito, kahit na ang may tangka o balak pumatay ay nakaaalam din na siya ay hahatulan ng kamatayan bilang kabayaran sa kanyang pagpatay. Kung ang kabayaran sa krimen ay hindi katulad ng krimen na ginawa at kung hindi pantay ang igagawad na kaparusahan sa krimeng ginawa, ang tao ay hindi mag-iingat na gumawa ng kabuktutan na nais niyang gawin. Ito ang alituntunin na inilahad ng Islam. Ang Allah (U) ay nagsabi batay sa Banal na Qur'an:

"Sa Batas ng pagkapantay-pantay (Al-Qisas), mayroong (kaligtasan ng) buhay sa inyo, O mga taong nakauunawa; upang kayo ay magkaroon ng sariling pagpipigil." (Qur'an 2:179)

Ang Islam ay hindi nagtatapos sa pagpapairal ng kaparusahan sa mga gumagawa ng krimen. Manapa'y, isinasaalang-alang na ang mga makasalanan ay makatatanggap pa ng panibagong kaparusahan sa Kabilang Buhay. At ang parusa roon ay ang Matinding Poot ng Allah (U) na karagdagang parusa na mas masidhi kaysa sa kaparusahan dito sa mundo. Ang Allah (U) ay nagsabi batay sa Banal na Qur'an:

"At sinoman ang pumatay na sinasadya sa isang mananampalataya, ang kanyang kabayaran ay Impiyerno, upang manahan doon, at ang Poot at Sumpa ng Allah ay nasa kanya, at ang masakit na kaparusahan ay inihanda para sa kanya." (Qur'an 4:93)

(Mga Karapatan ng Tao sa Islam, ni Abdul-Rahman AlSheha)



53.indd 17 12/12/12 2:31:30 PM



Inisulat ni Ust. Marouf Baraguir Ali
Da'iyah & Social Researcher
KPCCenter, Kuwait

Su Hadis a 26

Nakabpon kani Abu Hurayra a nalilinyan sekanin nu Allah pidtalo nin: pidtalo nu Rasulullah a nanget salkanin su limu nu Allah endo sagiahatra: (Uman I edsukuwan sukuwan nu manusya na aden sadeqa nin sa uman gay a kapedsebang nu senang, su kapadtimbang nenka ku duwa a taw na sadeqa,su kadtabang nenka kanu isa a mama siya kanu kagkuda (kasakat) nin kanu ayam nin (kuda) ataw ka su kaduwal nenka lon kanu awid nin (lulan) na sadeqa, endu su kadtalo sa mapia na sadeqa, endu uman I sangkad nenka kanu kabagangay sa masgit na sadeqa,endu su kaawa kanu pamakasikut siya kanu lalan na sadeqa)

Napanudtol ni AlBukharie endu si Muslim

Su nakuwa pangagi endu guna kanu nan a Hadis:

1. Uman I edsukuwan sukuwan nu taw na mapakay a makadsadeqa.

2. Su kabpatimbang kanu duwa a taw na sadeqa

3. Su kadtabang kanu isa a taw siya kanu mapia galbek na sadeqa yanin upaman na su kadtabang lun kanu kagkuda nin kanu pegkudan nin a ayam nin ataw ka su kaduwal kanu langon taman nin endu awid nin.

4. Su kadtalo sa mga mapia a bitiala ataw ka galbek na sadeqa.

5. Uman I sangkad nu taw kanu kaangay nin sa masgit na sadeqa.

6. Su kaawa kanu mamakasikot siya kanu lalan na sadeqa.

7. Su kakalag nu agama islam na kailay kanu nan a Hadis ka madakel I kadsabapan na kadsadeqa nu taw ka dikena bu siya makaukit sa tamok.



Inisulat ni Ust. Muslimin Palami Bhiruar
Public Relation & Information
KPCCenter, Kuwait
e-mail: aymus8118@yahoo.com.

KATAYA SO MANGA DU'AH A KINOWA KO HADIS :

11. "LA ILAHA ILLA ALLAHO WAHDAHO LA SHARIKA LAHO, LAHOLMOLKO WA LAHOLHAMDO WAHOWA ALA KOLLI SHAY-IN QADEYR"

"Da Kadnan yadi tabiya na so Allaho Taalah a isa-isaniyan a da tumpokyan, R'kaniyan so kadato ago R'kaniyan so bantogan, ago S'kaniyan na egkagaganiyan so langono enggaga-isa"

12. "RABBIY IGFIRLIY KHATEY-ATIY WA JAHLIY WA ISHRAFIY FIY AMRIY KOLLIHI, WA MA ANTA A'LAMO BIHI MINNIY, ALLAHOMMA IGFIRLIY KHATA-YA WA AMADIY WA JAHLIY WA HAZLIY WA KOLLO ZA-LIKA INDIY, ALLAHOMMAGFIRLEY MA QADDAMTO WA MA AKHARTO WA MA ASRARTO WA MA A'LANTO ANT ALMOQADDIMO WA ANTALMUAKHIRO WA ANTA ALA KOLLI SHAY-EIN QADEYR"

"O Kadnan ko na amponangka raki so kalimbananko ago so diko katawan ago so langono midsubra a galbek ko, ka S'kaman i labi a mataw raki, O Allah na amponangka raki so manga kalimbananko a pedtibabako ago so diko katawan ago so kalubayanko a miyanggalbek ko, O Allah na amponangka raki so miyanggalbek ko a miya-una, ago so miyanggalbek ko a miya-uri, ago so miyanggalbek ko a misosolen, ago so miyanggalbek ko a mipapayag, ka S'kaman I Miya-una ago S'ka I Egka-uri ago S'ka na egkagagangka so langono enggaga-isa"



53.indd 18 12/12/12 2:31:33 PM



Inisulat ni Usta. Pahima Guiabal
Da'iyah & Cultural Field Worker
IPC - Salmiya Branch, Kuwait

Talos o Bitiyala Pantag sa Babay Kano Islam

So Shaytan na yanin den pembantayan sa magabi mapita na panon i kapakasibay no manga tupo no Adam a pamaratiyaya kano Allah labi den sekitano banya a mga babay ka madakel so lalan a pagukitan no Shaytan. Aden anya a kadtalo no Shaytan a namurkan no Allah, so niya ba na nalabit siya kano Qur-ân: Ya ma'na no niya ba a promise o Shaytan na: ((Endo sugon ko den silan sa pamangalinen nilan den so manga kinapangaden no Allah)). Na ya banya kapanalin kano kinapangaden no Allah na o siya sa kapagagama na aden anto na sambiyan den no taw so agama nin sa yanin den unutan na so agama no saruwang a taw, aden pan anto na so haram na baloy nin den a halal endo so halal na baloy nin den a haram, ped a nalabit no manga Mufassiroon na so kapanago sa tattoo… sabap lo na upama ka ilayn tano sa mapya na madakel den kano manga kaadatan no silan anya manga sakakayo a dili tano kazuliman na kailingan tano silan magizan i siya sa kambabalegkasan atawka siya sa kadtatanusan a pakaliyo kano guris no kabpagagama tano labi labaw siya sa liyo na enged. So Shaytan na madakel i ukit na amayngka ya tano unutan na duwan-duwan tano den sa aya kadtalo no Allah: ((Saden sa taw a kuwan nin so Shaytan a panarigan (yanin unutan) a salakaw kano Allah na sangat den a nalugi sa kalugi a mapayag)).

Manga suled nami a manga babay! Nginto katademan tano bon so manga lukes tano? Si ina si ama tano katademan tano bon silan? Madakel den salkitano i naawan a lukes so ped na dala den ama endo ina nin, na nginto katademan tano bon so timpo a manawt tano pan? Initakas nilan so kinapaguyag salkitano ulanan a senangan silan, marasay a natamanan nilan sa kinapamantiyali para salkitano a manga wata nilan sa apya ngin den i katala nilan a kamarasayan na da nilan bon taligkudi so kabpagagama manawt tano pan na pinapaganad tano den tendong, pinamando tano zambayang, pinambalegkas tano nilan sa mapya kadapengan so manga awrat tano ka tanto a inizengit nilan so manga lawas tano sa maylay no manga mama labi den o manga sakakayo ka tanto a nabensiyan no manga lukes, kagina ka mayto na siya kano dalem o 24-oras na nginto pakasengit bon inya ba kano pamikilan tano atawka dili den ibpananago sa ginawa? Uway kadakelan salkitano na ya nin kina angay siya sa abroad na sabap kano kasimpit a kauyag-uyag sarta na go nin kapamarasan so manga lukes nin kano kinarasay nilan, ngin den into a kapya kahanda kapamaras kano duwambala a lukes a so niya na kazabapan a kapakaludep no taw sa Surga. Ugayd na panon so dala den manga lukes nin aden anto na makaiza nin panon i kapamaras ko kani ina minatay den sekanin? Makapaguguliyang sa yanin mipaguguliyang na o bibiyag bo man si ina na apya ngin i talon nin salaki na paginugutan ko, dili ko den sekanin atuwan, ikalimuko gayd, o bibiyag bo so manga lukes ko na maya maya… manga pagali nami a manga babay, upama ka bibiyag pan si ina isa na si ama tano na pamamakutan tano so limo tano sa kanilan, dili tano diyandiyangen so manga panutuma nilan salkitano ka uman ni isa salkitano banya na aden manga panutuma lon no manga lukes nin na to den ba i enggumanen tano sa itago tano sa ginawa ipamula tano kano manga pamusungan tano.

Italos tano bo o miyog so Allah…



53.indd 19 12/12/12 2:31:35 PM



ANG KULTURA SA MGA BISAYA

Ni Sister Sarah Mailyn Rodriguez
Da'iyah & Secretary
KPCCenter Women, Kuwait

Ang kultura sa usa ka grupo sa katawhan gipadayag sa ilang pinulongan. Busa daghan kaayog pulong ang mga Eskimo alang sa "snow" kay mao man kini ang ilang kalibotan, samtang kita walay takdo nga ikatugbang niini sa lumad natong pinulongan kay wala may "snow" sa atong palibot. Apan ang mga Pilipino daghan sab ug terminolohiya alang sa "rice" kay mao man ning atong gikaon sa adlaw-adlaw. Duna tay bugas, bugas-mais, humay; lainlaing klase sa bugas –denorado, pilit (lainlaing klase sab sa pilit), ugbp; ang luto na nga bugas – kan-on, bahaw, sinanglag, linugaw; naa pa tay gihulam sa Espanyol nga arroz a la valenciana, arroz caldo, paella, ugbp; naa say mga pagkaon nga gihimo gikan sa bugas – puto, biko, palitaw, bitsobitso, suman, bibingka, ugbp. Kini usa lamang ka ilustrasyon sa kamahinungdanon sa pinulongan alang sa katunhayan sa usa ka kultura.

Buhi ang lengwahe, mapun-an kini – pananglitan, karong bag-o, naa na sab tay kompyuter, internet, video, digital, video cam, ugbp sa pagpasabot nga miabot na ang teknolohiya sa atong kultura. Samtang nangawala na ang ubang mga pulong nga wala na gamita – busa tingali naglisod kaayo ta sa pasulit nga gipakig-ambit ni Tomas kay wala na nato masugoki kining mga pulonga.

Sa ato pa, ang pinulongan ang salamin sa kultura. Ug kay kita natawo man sulod sa usa ka kultura, makaingon kita nga ang atong sinultihan maoy bentana sa atong pagkamao. Kung ilimod nato ang atong pagkamao, unsa may atong barogan? Mga langyaw nga tinan-awan o opinyon kay mas sikat kini? Mga langyaw nga pinulongan kay sosyal?

Makasusubo nga palandongon nga pipila sa atong mga batan-on karon naghunahuna nga sikat sila kung mag-Iningles kaysa mag-Binisaya. Maayo na lang kay daghan pa kog matagboan nga mga tinun-an dinhi sa Unibersidad sa Pilipinas sa Diliman nga dili maulaw magbinisaya. Gani, nagtuon mag Binisaya ang ilang mga higalang Tagalog kay aron masabtan sila. Apan kadaghanan karon mag-code switch sa Ingles ug Bisaya o Tagalog. Madunggan usab kini sa mga taga-akademya, dili makadiretsog istoryag Binisaya, kay masaktan gayod kinig Iningles. Ngano man kaha? Tungod ba kay ang Iningles na ang dagan sa ilang hunahuna? Maayo gayod ang makat-on sa Iningles kay makatabang kinig dako kanato sa atong pakigkukabildo sa kalibotan. Daghan usab ug trabaho nga atong makuha. Maayo gayod kini, basta dili lamang nato hikalimtan ang kaugalingon natong pinulongan. Dili gayod nato ikapadayag ang lumad natong kultura pinaagi sa ubang sinultihan.

Kung buot natong ipatunhay ug ipreserbar ang atong pinulongan, kinahanglan gamiton ta kini: itudlo sa atong mga anak, bisan asa kita – sa ubang nasod man o sa

53.indd 20 12/12/12 2:31:38 PM



Pilipinas (nakaila kog daghang Bisaya sa Manila nga magtinagalog na sa ilang mga panimalay, busa dili na makamaong mobinisaya ang ilang mga anak); magsulat kitag mga balak, mga nobela, mga awit, mga komentaryo, ugbp. sa Binisaya; magpasiugda kitag mga indigay gamit ang Binisaya; mamulong kita sa mga miting gamit ang Binisaya, bisan pag larino kitang mo-Iningles.

Ang dangatan sa atong pinulongan anaa kanatong mga lumad nga naggamit niini. Tinuod nga gipairal sa atong gobierno karon ang Filipino ingon nga nasudnong pinulongan. Apan bisan pa niana, nagtuo ako nga dili mamatay ang Binisaya kung dili ta kini tugtan. Oo, mamatay lamang kini kung kitang mga Bisaya mismo ang moselyo sa lapida niini. Ipakita ta ngadto sa uban nga gimanggad nato ang atong pinulongan ug kita manglimbasog aron kini molambo ug motunhay. Kung dili kita ang maningkamot, kinsa pa man?

Pagkaanindot sa kultura nga atong namatan! Pagkatahom sa pinulongan nga nahimong tulay niini ngadto sa kalibotan! Dili ta kini pasagdan kay basig kita mismo ang magdala niini ngadto sa pagkapukan. Ang mga Bisaya nga nagpakabana maoy makahatag ug kusog sa atong kultura ug pinulongan. Magpahitakos kita aron makab-ot ta ang atong gidamgo nga pagtamod sa atong isigka-Pilipino ug sa kalibotan.

Alang sa kultura ug dilang Binisaya.

(Jessie Grace U Rubrico, PhD, www.languagelinks.org)

BISAYANG JOKES

May Tawag Gikan sa Abroad
BANA: hon kumosta ang tindahan?
ASAWA: department store na!
BANA: ang tuba-an?
ASAWA: KTV bar na!
BANA: atong mga trisikad?
ASAWA: Taxi na!
BANA: atong duha ka anak?
ASAWA: Lima nah!

MAMA: Juan ngano man imu grado daghan man red?
JUAN: Nahutdan itom nga ink amo titser.
MAMA: Ngano naa man pod "F" diri sa card?
JUAN: Mama uy maratol dayon. Pasabot ana "FASAR"

PARE1: kuyawa sa imong ngipon uy, murag pang exam.
PARE2: ngano man?
PARE1: one set apart
PARE2: imoha sab, murag pang exam pud
PARE1: ngano man?
PARE2: fill in the blanks

GIRL: babes unsa diay imong zodiac sign
BOY:[naghuna2 kay medyo bolokon] ikaw sa babes
GIRL: zodiac sign nako, CANCER
BOY: ako, GOITER
GIRL: wala may zodiac nga goiter oi!
BOY: hehe joke ra, ULCER bitaw ang tinuod…

[Sa Mental Hospital nagdrawing ang doctor og pertahan sa blackboard]
DOCTOR: ang makauna og gawas dri sa pertahan maoy makagawas na dire sa hospital
[Naglumba ang mga buang nga pasyente! Pero nay isa wala ni dagan og grabeng katawa]
DOCTOR: hmm..morag naayo na gale ning isa…… Nganong wala ka ni apil nila ug lumba?
BUANG: Mga buang man na sila. Unsaon nila paggawas nga ang yabi dia man nako!!!

[Xlovers nagkita]
BOY: nidako lage imo iyan?
GIRL: lage, gipanuhot man gud ko
[nilabay ang 9months, nagkita nasad sila, ang girl nagdala ug bata]
BOY: uy, ka cute sa panuhot…

BATA: ayo palit ko juice kanang litro pack!
TINDIRA: ah kaning powder noh
BATA: kay ngano naa diay bareta?

MAY NAGDISENYO BA NITO?

Ang Paglalakbay ng Sea Turtle



ALAM MO BA?

- Pagkatapos mangitlog ng babaing pagong, tinatabunan niya ang mga itlog at iniiwan na ang mga ito.
- Para makalabas sa shell, ginagamit ng maliliit na pagong ang kanilang espesyal na ngiping tinatawag na caruncle, na natatanggal din pagkalabas nila.
- Sa dagat ginugugol ng sea turtle ang 90 porsiyento ng buhay nito.

● Ang paglalakbay ng sea turtle mula sa dako kung saan ito nanginginain patungo sa dalampasigan kung saan ito nangingitlog ay itinuturing ng mga mananaliksik na “isa sa pinakakahanga-hangang nagagawa ng isang hayop.” Kaya sa loob ng maraming dekada, gustung-gusto nilang pag-aralan ang reptilyang ito.

Pag-isipan ito: Tuwing dalawa hanggang apat na taon, ang mga babaing pagong ay nagtutungo sa dalampasigan para mangitlog—mga isang daang itlog sa isang pugad—at tinatabunan ang mga ito ng buhangin. Kapag napisa na, pumupunta sa karagatan ang mga ito para simulan ang kamangha-manghang paglalakbay na sa kabuuan ay maaaring umabot nang mga 12,900 kilometro. Pagkalipas ng mga taon, ang mga babaing pagong na malalaki na ay bumabalik para mangitlog—doon sa mismong dalampasigan kung saan sila napisa!

Paano nila nagagawa ang paglalakbay na ito? “Parang mayroon silang magnetikong mapa,” ang sabi ng biyologong si Kenneth Lohmann ng University of North Carolina, sa Estados Unidos, na sinipi sa *National Geographic News.* Ipinakikita ng pananaliksik na natutukoy ng mga pagong ang lokasyon nila sa pamamagitan ng pagdetek sa anggulo at lakas ng magnetic field ng lupa. Dahil sa kamangha-manghang kakayahan na ito, nakapaglalakbay ang bagong-pisa at walang-kalaban-labang mga reptilyang ito nang mga 12,900 kilometro sa Atlantiko “nang hindi umaasa sa ibang pagong,” ang sabi ni Lohmann.

Ano sa palagay mo? Nagkataon lang ba ang kakayahang maglakbay ng sea turtle? O may nagdisenyo nito?

© Masa Ushioda/WaterF/age fotostock



(Mula sa Gumising! magazine ng Watchtower Bible and Tract Society, Philippines)