PHILIPPINES

المرشد للعمالة المنزلية

GABAY NG MGA NANINILBIHAN SA BAHAY

IPC
لجنة التعريف بالإسلام
ISLAM PRESENTATION COMMITTEE
جمعية النجاة الخيرية

المرشد للعمالة المنزلية

GABAY NG MGA NANINILBIHAN SA BAHAY

Inihanda sa wikang arabik ni : Iqbal al-haji

Isinalin sa wikang tagalog ni : Arfiyah imam sarangani

Edisyon : Una

Petsa ng pagkalooban : 2011-12-14

Disenyo : Zukhruf – Kuwait

Ang gumawa : Islam Presentation Committee- Women Affairs Department

Post Box No:1613

Safat : 13017 State of kuwait

Tel:22511307 ext:105/122

Fax:22400057

PANIMULA
ŋøǭy̆øøǢǭ

Ang papuri ay kay Allah, ang panginoon ng lahat ng mga nilalang. Ang pagpapala at kapayapaan ay mapasa kay Propeta Muhammad at gayon din sa lahat ng kanyang kamag-anak at mga kasamahan.

Inihahandog namin sa iyo, mahal na kababayan, ang aklat na ito na tumatalakay sa ilang mahahalagang bagay para makatulong sa iyo at mapakinabangan mo sa iyong trabaho.

Ginawa naming maikli ang aklat na ito upang maging madaling basahin at unawain. Dapat na iyong mabatid na ang aklat na ito ay magbibigay sa iyo ng maliit na bahagi lamang ng bawat paksa at hindi nito tatalakayin ang lahat ng mga patakaran at alituntunin na may kaugnayan sa paksang iyon.

Hinihiling namin kay Allah na sana ay mapakinabangan nila ang babasa sa aklat na ito.

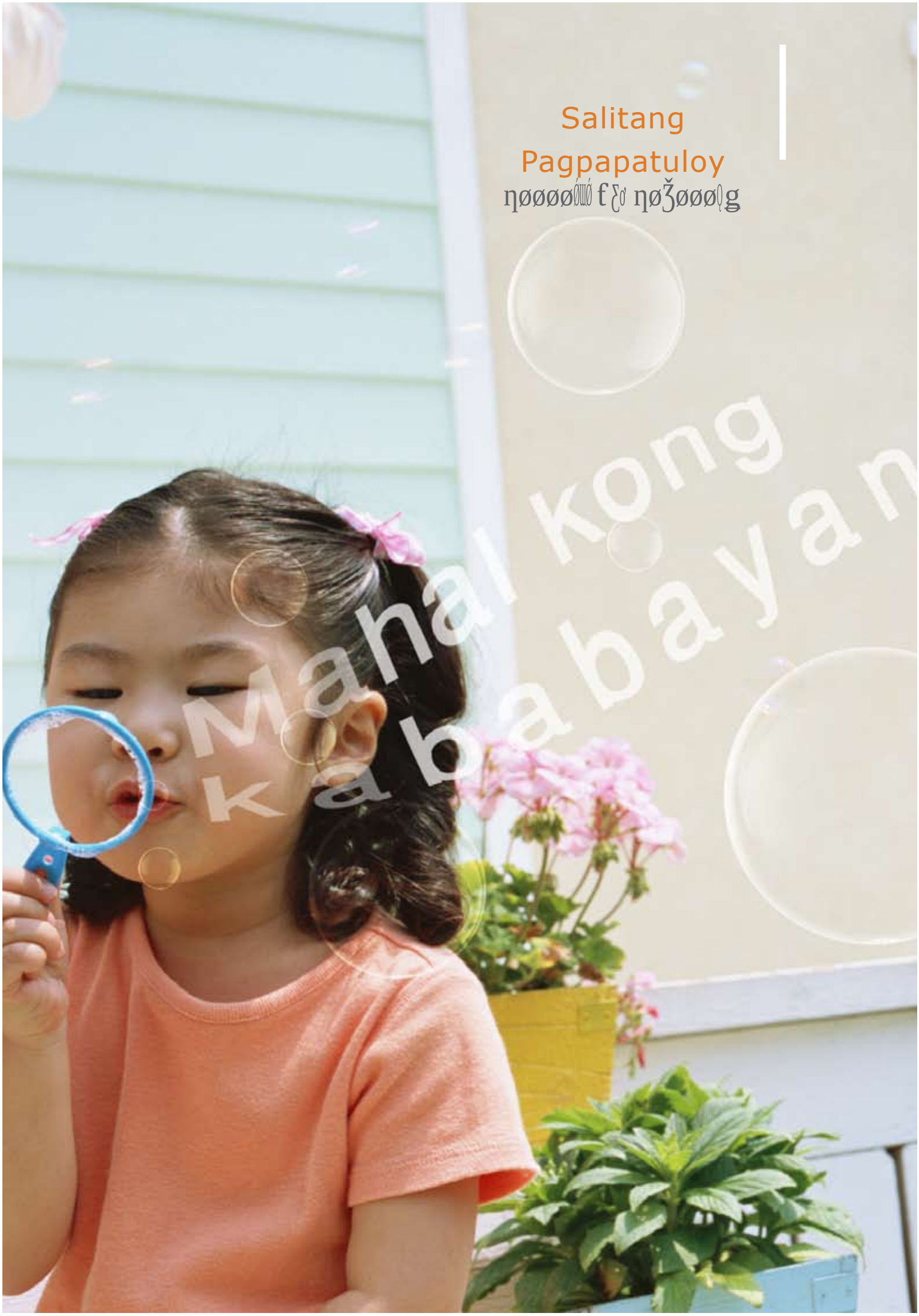
Pagpalain ni Allah ang ating Propeta na si Muhammad (sumakanya nawa ang kapayapaan).

ğpäł ƙ ƙwǐł

1. نصائح و ارشادات تحتاجها عاملة المنزل للتعرف على كيفية التعامل مع أفراد الأسرة
2. الطهارة والصلاة
3. التحلى بالأخلاق والصفات الطيبة

Salitang Pagpapatuloy

ŋ�рбшб ɛƹ ŋбƷбрбɣg



Salitang Pagpapatuloy

ŋøøøøøóǖǿ ƭƹ ŋǯøøøøǫg

Maligayang pagdating dito sa mapayapang bansa ng Kuwait. Kami ay nalulugod dahil ikaw ay isa sa mga mapapalad na nakarating sa bansang ito. Sana ay maging maganda ang iyong pananatili dito at magkaroon ng kapayapaan at katatagan sa iyong bagong pamumuhay.

ŋǫYʞƱǫǩ ǯʞǯĂâɨ

Ipanatag mo ang iyong kalooban na ikaw ay parang bahagi ng pamilya na iyong paglilingkuran. Isiping palagi na ikaw ay napadpad sa lugar na ito upang manungkulan sa malinis at magandang paraan. Ang pananatili ng iyong paninilbihan ay nakabatay sa magandang pakikisama at pakikitungo sa kanila. Sa anumang kalagayan ay walang madaling pamamaraan sa una, kaya pinapayuhan ka naming pag-aralan ang kanilang kaugalian, kultura at tradisyon upang masanay ka sa bagong kapaligiran. Unawain at subukang gayahin ang kanilang pamamaraan upang mabuhay ng mapayapa at mahinahon.

ƟɨYʞǁǯƤ Tʰʞdžʞ

Ang pag-aalaga sa mga bata ay isa sa iyong mga tungkulin. Mahalin mo silang tulad ng iyong sariling mga anak o mga kapatid na maliliit. Ingatang mabuti ang mga kasangkapan sa bahay. Huwag mag-atubiling sabihin sa among babae ang anumang iyong nagawang kamalian o anumang iyong suliranin.

Ǩǯǔǩɨ Ǽə ŋʞǫàɨƤ ā yʞdžǩɨ

Ipakita sa iba ang magandang halimbawa ng ating bansa at ng ating lahi. Maging matapat ka, makatotohanan, mapagkakatiwalaan, mapagtiis at matiyaga. Ang pagsasagawa ng tungkulin ay isang pagtitiwala. Magtrabaho sa paraang maayos at malinis. Pangalagaan mo ang iyong sarili, hindi lamang sa panlabas ngunit ganon din sa iyong panloob na kaanyuhan sapagkat ito ay mahalaga.

NyǿǯƬǩɨ ā ÊƱàʞ ǪǫƬǫǩɨ

Iwasan ang lahat ng mga gawain at galaw na makakaakit sa lalaki tulad ng hapit na kasuutan at malambing na pananalita. Sikapin na maging maaliwalas palagi ang iyong mukha. Huwag paki-alaman ang mga bagay na wala kang karapatan.

Żɨ ɳɯāɨƹǭ

Ang pagsamba sa Nag-iisang Diyos (Allah) na parang nakikita mo Siya ay kabilang sa mataas na antas ng pananampalataya. Bagamat Siya ay hindi nakikita, tiyak na ikaw ay Kanyang nakikita. Lagi mong isipin na ikaw ay Kanyang nakikita at binabantayan sa bawat sandali at sa lahat ng iyong ginagawa masama man o mabuti. Ang pag-alaala lamang sa Kanya ay sapat na upang ikaw ay matakot at mangamba sa mga sandali ng iyong kahinaan.

Si Allah ay laging nagmamasid, kaya nararapat mong gampanan ng may katapatan ang iyong mga gawain, pakitunguhan ng mabuti ang mga taong nakapaligid sa iyo, at pangasiwaan ng maayos ang kanilang mga ari-arian. magpakopkop kay Allah, ang udyok ng satanas ay palagi sa iyong tabi upang ikaw ay kanyang mailigaw palayo sa tamang landas. Tulungan mo ang iyong sarili at ikaw ay Kanyang tutulungan sapagkat hindi Niya babaguhin ang katayuan ng isang tao hangga’t hindi siya mismo ang gagawa ng paraan na baguhin ang kanyang katayuan.

Ang pagkakaroon ng pananampalataya ay nangangahulugan ng pagkakaroon ng katibayan ng loob. Magpasalamat sa Panginoon dahil ipinagkaloob niya sa iyo na makapagtrabaho sa ibang bansa. Ituring mo na ang hinaharap mo dito ay bagong karanasan o pakikipagsapalaran na kapupulutan mo ng maraming magagandang aral sa buhay. Tiisin ang anumang paghihirap, iwasan ang anumang hakbang na makapaglalagay sa iyo sa kapahamakan.

Ǵǫǫǿ̀NJəƿ ƹɯdžǩɨ

Mahal na kababayan, alalahanin na ang buhay natin dito sa mundo ay panandalian lamang at upang tayo ay Kanyang masubukan.

Para sa iyo mahal na kababayan, magtiwalang ganap sa Diyos at magtiyaga sa kabila ng kalungkutan at kahirapan. Madali lamang lumipas ang mga araw at makakapiling mo rin ang iyong mga mahal sa buhay. Alalahanin mo na sila ang dahilan kung bakit ka nandirito upang mabigyan sila ng magandang kinabukasan. Huwag ikahiya ang paninilbihan sa bahay sapagkat ikaw ay itinuturing na bayani ng ating bansa.

Ang pagpapala ng Nag-iisang Tunay na Diyos ay mapasaiyo. Amin.

Mga Kaalaman Tungkol Sa Pamamahay Ng Mga Kuwaiti

1. Mga ipinagbabawal sa loob ng bahay

Hindi maaaring papasukin ang mga lalaking estranghero sa loob ng bahay maliban kung nasa bahay ang may-ari.

2. Linggo-linggong pagtitipon

Kabilang sa mga kaugalian ng mga Kuwaiti na ipinagmana ng kanilang mga pamilya ang linggo-linggong pagtitipon at pagsasalu-salo ng pamilya.

3. Ang pananamit

Iniingatan ng babaeng Kuwaiti ang pagsusuot ng damit na makakatakip sa kanilang katawan tulad ng pagtatalukbong at pagsusuot ng maluwang at mahabang damit.

4. Ang pagsalu-salong pagkain sa mesa

Ang pagsasalu-salo ng pamilya sa hapag-kainan ay mahalaga sa bawat pamilya ng mga Kuwaiti kung kaya't pinapangalagaan ito ng mga magulang.

5. Ang namumuno sa pamilyang Kuwaiti

Ang namumuno sa pamilyang Kuwaiti ang siyang nagbibigay ng kapasiyahan sa kaunlaran o kaugnayan sa buhay pampamilya.

6. Ang mga miyembro sa pamilyang Kuwaiti

Magkaka-iba ang bilang ng pamilyang Kuwaiti, ang karamihan sa mga pamilyang ito ay binubuo ng ama, ina, lolo, lola at ang mga anak.

7. Pangangalaga sa mabuting kaugalian

Pinangangalagaan ng pamilyang Kuwaiti ang lahat ng mga kaugalian na makakabuo ng malakas na relasyon ng isa't isa, tulad ng katapatan, pagtitiwala, paggalang, pag-unawa sa bawat isa, pagkahabag at pagka-awa sa maliliit na bata, pangangalaga sa mga ari-arian ng pamilya at pag-iwas sa pag-aaksaya sa pagkain, at hindi pagtataas ng boses.

8. Ang pagmamahalan at pagkakaisa sa pagitan ng bawat pamilya at ng lipunan

Binibigyan nila ng pansin ang kanilang pagsasama-sama, pagtutulungan sa hirap at ginhawa sa pagitan ng kanilang mga pamilya, at mga kapitbahay.

9. Pinapangalagaan ng namumuno sa pamilya ang pagtuturo sa pag-unawa at pagsasagawa ng Islam.

10. Kabilang sa mga pag-uunawa sa Islam:

1. Pagsasanay sa mga bata ng pagdarasal sa Masjid
2. Pag-aayuno sa buwan ng Ramadan
3. Pagbabatian sa mga pagdiriwang ng mga piyesta sa Islam tulad ng Eid Al-Fitr at Eid Al-Adha.

Ang Relasyon Ng Babaing Muslim Sa Lalaking Hindi Niya Mahram

ğøøΣǮ ŭ ǭ ŋøøǮʂǮ Ɲ̌ƷøøøǮ ŋøøøāÊÜ

Dumating ang Islam upang pagtibayin ang pananampalataya sa Diyos (Allah). Pantay-pantay ang sangkatauhan at walang superyoridad ang isang tao sa kanyang kapuwa maliban lamang sa Taqwa (pagkakaroon ng pagkatakot sa Panginoon). Dumating din ang Islam upang hadlangan ang pagkakaroon ng pagtatanggihan sa iba't-ibang antas ng lipunan at upang patatagin ang pagkapantay-pantay sa mga karapatan at mga alituntuning pinaiiral sa iba't ibang lahi, lalaki man o babae.

Ang sabi ni Allah: "***O sangkatauhan! Nilalang namin kayo mula sa isang lalaki at isang babae at ginawa namin kayong mga bansa at mga lipi upang kayo ay magkakakilalahan, katotohanang ang pinakamarangal sa inyo para kay Allah ay ang sa inyo'y may pinakamalaking takot sa Kanya, katotohanan si Allah ang nakakaalam at nakababatid.»*** (49:13)

Mahal na kababayan, nalaman natin sa bersikulong nabanggit na hindi totoo ang sinasabi nila na mas matimbang kay Allah ang mga gawain ng mga lalaki kaysa sa babae, bagkus ito'y naayon lamang sa pagkakaroon ng takot kay Allah.

Ang pakikipag-relasyon ng babae sa isang lalaking hindi niya Mahram (Ang Mahram ng babae ay ang kanyang asawa, ama, anak, apo, kapatid, anak ng kapatid, apo ng kapatid, kapatid ng ina at kapatid ng ama) ay mababasa natin sa mga sumusunod na mga pamagat kung bakit ipinagbabawal ng Islam.

Ang Pagsusuot Ng Talukbong

Hangad ng Islam na pangalagaan ang pamilya sa pagkawasak at pagkaguho. Pinaligiran ng Islam ang pamilya ng matatag na pader ng moralidad at kagandahang asal upang ang mga kaluluwa ay maging malusog at maging malinis ang lipunan – hindi matatangay ng tawag ng laman at hindi mauudyukang gumawa ng masasamang asal. Naglalagay ito ng mga hadlang na siyang pipigil sa mga bagay na pumupukaw sa damdamin at nag-aanyaya sa kasalanan at kasamaan. Kaya't ipinag-utos ito sa panig ng lalaki at ng babae na ibaba ang paningin ng bawat isa.

Ang Hijab (talukbong) ay batas na ginawa ni Allah upang magkaroon ng karangalan ang babae. Mapangalagaan ang kanyang dangal mula sa kasalanan at kahihiyan. Mailayo siya sa pagsasamantala ng mga taong hindi nalalaman ang kahalagahan ng kagandahang asal. Maisara ang pinto ng tukso na nagdudulot ng pagsira ng Karanga lan ng babae.
Nagkaisa ang mga pantas ng Islam na maliban sa mukha at mga kamay, ang nalalabing bahagi ng katawan ng isang babae magmula sa ulo ay kailangang takpan. Hindi niya ipapakita at ilalahad ang kanyang kagandahan at pang-akit sa mga lalaking hindi niya Mahram.

Nahahati ang mga pantas ng Islam sa dalawang pangkat hinggil sa mukha at kamay.

Ang isang pangkat ng mga pantas ay naniniwalang kailangang takpan ang mukha at ang kamay samantalang ang ibang pangkat naman ay hindi naniniwalang kailangang takpan ang mukha at ang kamay. Ang bawat pangkat ay may kani-kanilang mga patunay na pinagbabatayan ng kanilang paninindigan. Kaya maraming mga patunay ang lumitaw hinggil sa Hijab (talukbong) sa mga patakaran at pamamaraan ng pagsusuot nito. Buhat sa maraming mga patunay na ito ay pinatunayan ng bawat pangkat ang kanilang paninindigan at binibigyan naman ng iba't ibang kapaliwanagan ang iba pa nilang mga patunay na bagay na siyang sumasalungat sa kanilang pananaw.

Ito ang ilan sa kanilang mga patunay.

Ang sabi ni Allah: ***"At kapag may itatanong kayo sa kanila (mga maybahay ng Propeta) ng anumang inyong naisin tanungin ninyo sila sa likod ng tabing.***

Iyan ang mas malinis para sa inyong mga puso at sa kanilang mga puso." (33:53)

Ang sabi pa ni Allah: ***"O Propeta! Sabihin mo sa iyong mga maybahay at sa iyong mga anak na babae at sa mga babaing mananampalataya na isuot nila ang kanilang balabal (na bumabalot sa kanilang ulo at katawan). Iyan ang mas mainam nang sa gayon ay makilala sila (bilang kagalang-galang na babae) at hindi pinsalain. At si Allah ang laging nagpapatawad, ang maawain."*** (33:59)

Ang sabi pa ni Allah: ***"At sabihin mo (Muhammad) sa mga babaing nananampalataya na ibaba nila ang kanilang mga paningin at pangalagaan nila ang kanilang maselang bahagi ng katawan at huwag nilang ilahad ang kanilang gayak maliban sa anumang nakalitaw na (gaya ng kamay, panlabas na kasuotan, belo, medyas at mukha) at iladlad nila ang kanilang belo sa kanilang buong katawan, at huwag nilang ipakita ang kanilang kagandahan maliban sa kanilang mga asawa, o sa mga ama ng kanilang mga asawa, o sa kanilang mga anak na lalaki, o sa mga anak na lalaki ng kanilang mga asawa, o sa kanilang mga kapatid na lalaki, o sa mga anak na lalaki ng kanilang mga kapatid na lalaki, o sa mga anak na lalaki ng kanilang mga kapatid na babae…"*** (24:31)

Nasasaad sa Hadith na sinabi ng maybahay ng Sugo (Sallallahu Alayhi Wasallam) na si Aishah (RA): *Ang mananampalatayang kababaihan ay dumalo noon sa Salah ng madaling araw na kasabay ng Propeta (Sallallahu Alayhi Wasallam) na suot ang kanilang balabal at umuwi sa kanilang mga tahanan pagkatapos ng Salah na hindi makita dahil sa kadiliman."*

Ang sabi ng Sugo: "Kahabagan ni Allah ang mga kababaihan ng mga nandayuhan (sa Madinah buhat sa Makkah) dahil ng ipinahayag ni Allah (ang talatang ito ng Qur'an) - ***"at iladlad nila ang kanilang belo sa kanilang buong katawan."*** (24:31) pinutol nila ang kanilang(mahabang) balabal at ibinalot sa kanilang sarili."

Ang mga patunay ay lubhang napakarami subalit sa kabila ng pagkakaiba ng pananaw ng mga pantas ng Islam sa Hijab (talukbong), silang lahat ay nagkasundo na maaring ipakita ng babae ang kanyang mukha kung talagang kinakailangan tulad ng pananaw nilang lahat na kailangang takpan ng babae ang kanyang mukha kapag ang tukso ay pinangangambahang mangyari. At mas matindi ang pangamba sa tukso sa panahong ito na ang katiwalian

mabubuting tao at ang mga may takot kay Allah ay naging kakaunti na lamang.

Pakikipaghalubilo Ng Mga Babae Sa Mga Lalaki

ğ‹øøΣξ̌ƙƛ Ν‹ξøøǮƙ ΝjÊøø‹ƠƢ

Ang isang mapanganib na bagay na ipinagbabawal ng Islam ay ang pakikipaghalubilo ng mga babae sa mga lalaki na hindi nila Mahram. Ang Propeta (Sallallahu Alayhi Wasallam) ay nagsabi: *"Kapag napag-isa ang babae at lalaki na hindi niya Mahram sa isang pribadong lugar, magiging pangatlo nila ang satanas."* Katibayan iyan na kailangang iwasan ng babae at lalaki ang pakikipaghalubilo, maging sila man ay mga relihiyoso o hindi, matanda man o hindi, dahil masidhi ang hangad ng satanas na sirain ang kaluluwa at moralidad ng tao lalo na ang mga mananampalataya.

Ang paglabas ng babae at pakikipaghalubilo niya sa mga kalalakihan at ang pag-alis niya ng Hijab (talukbong) ang siyang pumupukaw sa tawag ng laman at madaling nakapagbibigay ng motibo para gumawa ng krimen at magpapadali sa gumagawa ng krimen.

Ang sabi ni Allah: ***"Manatili kayo (mga babae) sa inyong mga tahanan at huwag ninyong itanghal ang inyong mga kagandahan katulad ng ginagawang pagtanghal noong panahon ng kamangmangan (ang panahon bago dumating ang Islam)."*** (33:33)

Ang sabi pa ni Allah: ***"At kapag may itatanong kayo sa kanila (mga maybahay ng Propeta (Sallallahu Alayhi Wasallam) tanungin ninyo sila sa likod ng tabing. Iyan ang mas malinis para sa inyong mga puso at sa kanilang mga puso."*** (33:53)

Lubhang ipinagbawal ng Sugo ang pakikipaghalubilo ng mga babae sa mga lalaki na hindi nila Mahram at hinahadlangan niya ang maaaring maging dahilan ng paghahalubilo nila, kahit sa larangan ng pagsamba at mga pook na sambahan ipinagbawal din sa mga babae na maglakbay na walang kasamang Mahram. Ang sabi ng Sugo (Sallallahu Alayhi Wasallam): *"Huwag maglakbay ang babae na ang kasama niya ay hindi niya Mahram."*

Maaring mapilitan ang isang babae na lumabas sa kanyang bahay upang pumunta sa isang lugar na may mga lalaki, halimbawa ay mayroon siyang pangangailangang tutugunin at walang ibang gagawa nito para sa kanya o siya ay magtitinda o bibili upang matiyak na may ipangtugon sa pangangailangan ng kanyang sarili o ng itinataguyod niya o iba pang tunay na pangangailangan.

Kapag tulad nito ang dahilan ay walang masama. Subalit kanyang alalahanin ang mga limitasyong ini-atang ng Islam kapag lalabas ng bahay. Siya ay lalabas na suot ang kasuotang pang-Islam na tinatakpan ang kagandahan at hindi inilalahad. Siya ay dapat hiwalay sa mga lalaki at hindi nakahalubilo sa kanila.

Ipinangaral sa atin ng Islam na lubhang ipinagbawal ang pakikipaghalubilo ng mga babae sa mga lalaki na hindi Mahram ng babae, maging sila ay nasa loob ng bahay o sa labas, upang maiwasan nating gumawa ng pagkakasala at makaligtas tayo sa parusa ng Diyos dito sa mundo at lalo na sa Kabilang Buhay.

Ang Pakikipagdaop-Palad Ng Babae Sa Lalaking Hindi Niya Mahram

Narito ang mga katibayan sa mga kasabihan ng Propeta(Sallallahu Alayhi Wasallam) na ang pakikipagdaop-palad ng babae sa lalaking hindi niya Mahram ay isang gawaing masama.

Sinabi ng isa sa mga babae noong panahon ng Propeta (Sallallahu Alayhi Wasallam) na si Omaimah Bint Raqeqa na sinabi ng Propeta (Sallallahu Alayhi Wasallam) na siya ay hindi nakikipagdaop-palad sa mga babae. (Ito ay nangyari minsan noong mayroon siyang Moba'yaah (Pamamanata).

Sinabi rin ni Aishah (RA): *"Kailan man ay walang nakadaop-palad na babae ang Propeta sa isang Moba'yaah."*

Sinabi rin ni Abdullah Bin Omar na sinabi ng Propeta (Sallallahu Alayhi Wasallam) na: *"Huwag makipaghawakan sa babae sa oras ng pag Moba'yaah."*

Sinabi pa ng Propeta (Sallallahu Alayhi Wasallam): *"Ang pagtusok ng isang matulis na bakal sa ulo ng lalaki ay mas mabuti sa kanya kaysa sa paghawak niya sa babae na hindi Niya mahram."mula sa salaysay ni A-tabaraniy..*

Iyan ang mga katibayan na sadyang ipinagbawal ang pakikipagdaop-palad o pakikipaghawakan ng isang babae sa lalaking hindi niya Mahram, maging ano man ang okasyon, tulad ng mga Eid, mga piyesta, Birthday Party, at iba pa… maging sila man ay magpinsang-buo. Kalimitan din ay nangyayaring may naglalakbay o nanatili sa isang malayong lugar pagdating niya ay hinahalikan o niyayakap ng babae ang lalaking hindi niya Mahram.

Kailangan sa isang Muslim ay sundin niya ang mga utos ng Propeta (Sallallahu Alayhi Wasallam) at iwasan niya ang anumang ipinagbabawal niya. Dahil ang Propeta (Sallallahu Alayhi Wasallam) ang ginawa ni Allah na huwaran ng mga tao, upang ituro sa kanila ang kaisahan ni Allah, at ang pagsunod sa kagustuhan Niya (Allah) at pag-iwas sa mga ipinagbabawal niya at sugpuin ang mga gawaing masama. At ang mga bagay na ito ay kabilang sa mga gawaing masasama na kailangang iwasan ng isang tunay na mananampalataya.
Sapat na ang bumati at huwag humalik o makipaghawakan para

batiin siya. Kaya sa Islam kailangang maiwasan ng babae na kung sila ay nag-uusap o nagbabatian ng lalaki ay nasa likod ng tabing o hindi siya nakasuot ng damit na nakakatawag pansin sa damdamin ng lalaki para sa babae na madagdagan ang kanyang pagkabighani sa kanya.

Mahal na kababayan, sana ay may napulot kang mabuting aral sa babasahing ito at nadagdagan ang iyong kaalaman tungkol sa Islam, upang gampanan mo ang obligasyon ng isang babae at nawa ay isa ka sa mga babaeng tinutularan ng iba, at higit sa lahat ay maging isa sa mga taohan ng Paraiso. Insha Allah

Ang Kumpletong Paghuhugas

AL–GHUSL Ǩøsøǔǩ

Ang Ghusl ay ang pangkalahatang paghuhugas, pagpapaligo ng lahat ng bahagi ng katawan ng malinis na tubig.

Ang sabi ni Allah: ***"...Kung kayo ay nasa kalagayan ng Janabah (kalagayan pagkatapos ng pagtatalik), linisin ang inyong mga sarili (paliguan ang buong katawan)…"*** [Al-Ma'idah 5:6]

Ang sabi pa ni Allah: ***"O kayong mga nananampalataya! Huwag ninyong lapitan ang dasal kapag kayo ay nasa langong kalagayan hangga't inyong malaman (ang kahulugan) ng inyong binabanggit, o kapag kayo ay nasa kalagayan ng Janabah…"*** [An-Nisa' 4:43]

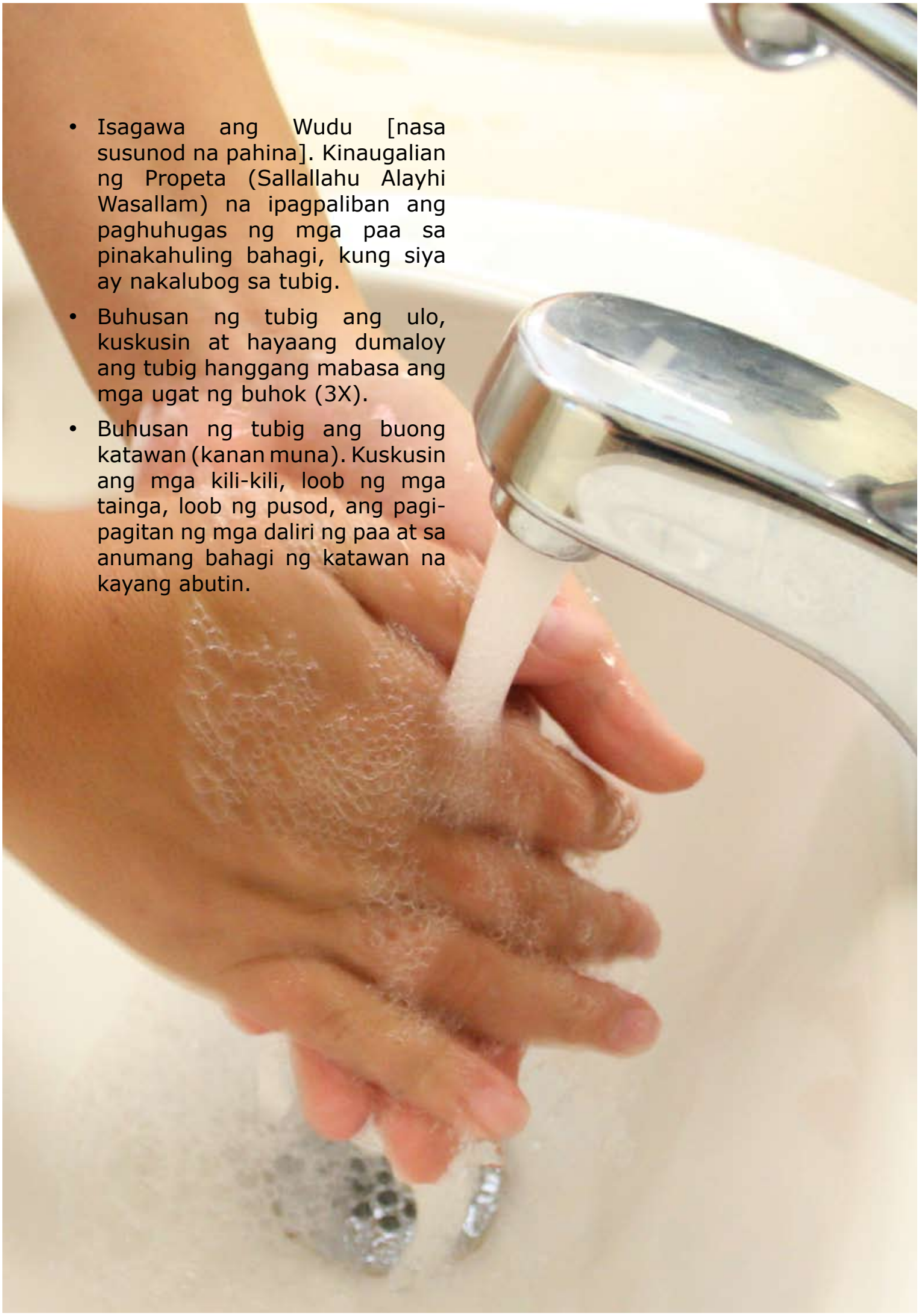
Ang isang di-Muslim, sa pagtanggap ng Islam o pagpasok sa Islam, ay dapat magsagawa ng Ghusl (pagliligo). *"Sinuman ang yumakap sa Islam mula sa mga di-mananampalataya ay dapat na maligo dahil sa utos ng Sugo ng Allah kay Thumamah Al-Hanafi na dapat siyang maligo nang siya ay yumakap sa Islam."* [Al-Bukhari]

MGA KALAGAYAN NA MAGING UBLIGADO ANG GHUSL(pagliligo):

- Pagkatapos ng bowanang rigla ng babae.
- Pagkatapos ng nifas(apatnapong araw)matapos ang pagnanganak ng babae.
- Kapag nagtalik ang mag-asawa.
- Kapag nanaginip na basang panaginip.
- Ang kafer(hindi muslim) kapag niyakap ang Islam.

Ang Paraan Ng Ghusl:

- Bigkasin ng taimtim ang hangarin na magsasagawa ng Ghusl at hindi na kailangang banggitin pa sa dila sapagkat ang layunin ay sa puso lamang.
- Bigkasin ang 'Bismillahir Rahmanir Raheem' (Sa Ngalan Ni Allah, Ang Pinakamahabagin, Ang Pinakamaawain).
- Hugasan ang mga kamay hanggang pulso (kanan muna) bago ang kaliwa (3X).
- Hugasan ang maselang bahagi ng katawan.



- Isagawa ang Wudu [nasa susunod na pahina]. Kinaugalian ng Propeta (Sallallahu Alayhi Wasallam) na ipagpaliban ang paghuhugas ng mga paa sa pinakahuling bahagi, kung siya ay nakalubog sa tubig.
- Buhusan ng tubig ang ulo, kuskusin at hayaang dumaloy ang tubig hanggang mabasa ang mga ugat ng buhok (3X).
- Buhusan ng tubig ang buong katawan (kanan muna). Kuskusin ang mga kili-kili, loob ng mga tainga, loob ng pusod, ang pagi-pagitan ng mga daliri ng paa at sa anumang bahagi ng katawan na kayang abutin.

Ang Di-Kumpletong Paghuhugas

AL–WUDU ÐÑøljÑøĭł

Ang Wudu ay ang paghuhugas ng ilang bahagi ng katawan ng malinis na tubig bago magdasal.

Ang sabi ni Allah: ***"O kayong mga nananampalataya! Kapag naghanda kayo para sa dasal, hugasan ninyo ang inyong mga mukha, at ang inyong mga kamay (at mga braso) hanggang sa mga siko; pahiran ninyo ang inyong mga ulo (ng tubig); at (hugasan) ang inyong mga paa hanggang sa mga bukung-bukong…"*** [Al-Ma'idah 5:6]

Ang Paraan Ng Wudu:

- Bigkasin ng taimtim ang hangarin na magsasagawa ng Wudu at hindi na kailangang banggitin pa sa dila sapagkat ang layunin ay sa puso lamang.
- Bigkasin ang 'Bismillahir Rahmanir Raheem' (Sa Ngalan Ni Allah, Ang Pinakamahabagin, Ang Pinakamaawain).
- Hugasan ang mga kamay hanggang pulso (kanan muna) (3X).
- Magmumog (3X). Suminghot ng tubig at isinga ito pagkatapos (3X).
- Maghilamos, patayo mula sa tinubuan ng buhok sa noo hanggang sa umpisa ng leeg at pahiga mula sa isang tainga hanggang sa kabilang tainga (3X).
- Hugasan ang mga braso hanggang mga siko (kanan muna) (3X).
- Pahiran ng basang mga kamay ang ulo pababa mula sa tinubuan ng buhok sa noo hanggang sa batok at ihaplos muling pabalik.
- Pahiran ang mga tainga sa pamamagitan ng pagpasok ng hintuturo sa loob nito habang pinadadaanan naman ng hinlalaki ang likod nito.
- Hugasan ang mga paa mula sa dulo ng mga daliri hanggang sa bukung-bukong (kanan muna) (3X).

Dua' (Panalangin) Pagkatapos Ng Wudu/Ghusl

Ash-hadu An La Ilaha Illa-Allah Wa Ash-hadu Anna Muhammadan 'Abduhu Wa Rasuluh. Allahum-maj'alni Minat-Tawwabeena Waj-'alni Minal Mutatah-hireen. Wal Hamdulil-lahi Rabbil 'Alameen. (Aking pinatutunayan na walang tunay na diyos na dapat sambahin maliban kay Allah at aking pinatutunayan na si Muhammad ay Kanyang alipin at kanyang sugo. O Allah! Gawin Mo ako na kabilang sa mga nagsisisi at gawin Mo ako na kabilang sa mga malilinis. At ang lahat ng pagpupuri ay kay Allah lamang, ang Panginoon ng sanlibutan) bigkasin ang panalangin ito pag-labas ng kubita.

Hugasan ang mga kamay hanggang pulso (kanan muna) (3X).

Magmumog (3X).

Suminghot ng tubig at isinga ito (3X).

Maghilamos, patayo mula sa tinubuan ng buhok sa noo hanggang sa umpisa ng leeg at pahiga mula sa isang tainga hanggang sa kabilang tainga (3X).

Hugasan ang mga kamay hanggang siko,kanan muna (3X)

Pahiran ng basang mga kamay ang ulo pababa mula sa tinubuan ng buhok sa noo hanggang sa batok at ihaplos muling pabalik.

Pahiran ang mga tainga sa pamamagitan ng pagpasok ng hintuturo sa loob nito habang pinadadaanan naman ng hinlalaki ang likod nito.

Hugasan ang mga paa mula sa dulo ng mga daliri hanggang sa bukung-bukong (kanan muna) (3X).

Maikling Paraan ng Dasal (Salah)

MUKHTASAR KAYFIYYAH AS-SALAH

ŋÊdžǩ ŋǿÄǿg ʕdžʊʊǫ

Ang sabi ni Allah: ***"Katotohanan ang Salah ay kautusan na nakatakda para sa mga mananampalataya."*** [An-Nisa' 4:103]

Ang sabi pa ni Allah: ***"…Isagawa mo ang Salah, katotohanan ang Salah ay makakapigil ng mga nakakahiyang gawain at kasamaan…"*** [Al-'Ankabut 29:45]

Ang Limang Beses Na Salah sa Bawat Araw

Pangalan	Rak'ah* (Yunit)	Panahon
1. Fajr (Subh)	2	Mula madaling araw hanggang sa bago sumikat ang araw
2. Dhuhur	4	Mula pagkatapos ng tanghaling tapat hanggang sa kalagitnaan ng hapon
3. Asr	4	Mula pinakahuli ng hapon hanggang sa bago lumubog ang araw
4. Maghrib	3	Mula pagkatapos lumubog ang araw hanggang sa takipsilim
5. 'Isha	4	Mula takipsilim hanggang sa hatinggabi o madaling araw

*Ang isang Rak'ah (yunit) ay binubuo ng dalawang pagtayo at isang pagyuko at dalawang pagpapatirapa at isang pag-upo.

Tumayo paharap sa qiblah at maglayunin na Siya ay magsagawa ng salah alay kay Allah.

1- Takbirat-ul-Ihram: Itaas ang mga kamay kapantay ng balikat o tainga, bigkasin ang ALLAHU AKBAR (Si Allah Ang Pinakadakila).

2- Istiftah (pambukas): Ilagay ang mga kamay sa dibdib at ipatong ang kanan kamay sa kaliwang kamay, bigkasin ang SUBHANAKAL-LAHUMMA WA BIHAMDIKA WA TABARAKASMUKA WA TA'ALA JADDUKA WA LA ILAHA GHAYRUK (O Allah, suma Iyo ang kaluwalhatian at ang papuri, maluwalhati ang Iyong pangalan, kataas-taasan ang Iyong karangalan at walang Diyos bukod sa Iyo).

3- Isti'adhah (pagpapakupkop): Bigkasin ang A'UDHU BIL-LAHI MINASH SHAYTANIR RAJEEM (Ako ay nagpapakupkop kay Allah laban kay Satanas na isinumpa)

4- Bigkasin ang kabanata (Surah) Al-Fatihah (Ang Pambungad)

• BISMIL-LAHIR RAHMA-NIR RAHEEM	Sa ngalan ng Allah, Ang Mapagpala, Ang Mahabagin
• AL-HAMDU LIL-LAHI RAB BIL 'ALAMEEN	Ang lahat ng pagpupuri ay sa Allah (lamang), ang Panginoon ng mga daigdig
• AR-RAHMA-NIR RAHEEM	Ang Mapagpala, Ang Mahabagin
• MALIKI YAW MID DEEN	Ang Tanging Hukom at Hari sa Araw ng Paghuhukom
• IY-YAKA NA'-BUDU WA IY-YAKA NASTA'EEN	Ikaw po lamang ang aming sinasamba at Ikaw po lamang ang hinihingan namin ng tulong
• IH DINAS SIRATAL MUSTAQEEM	Patnubayan Mo po kami sa tuwid na landas
• SIRATAL LA-DHINA AN 'AMTA 'ALAYHIM GHAYRIL MAGHDUBI 'ALAYHIM WALAD DAL-LEEN	Ang landas ng Iyong mga pinagpala, hindi (ang landas) ng mga isinumpa at mga na-ngaligaw
• AMEEN	O Allah! Pakinggan Mo ang aming panalangin.

5- Bigkasin ang Surah Al-Asr (Ang Panahon) para sa unang Rak'ah.

BISMIL-LAHIR RAHMA-NIR RAHEEM	Sa ngalan ng Allah, Ang Mapagpala, Ang Mahabagin
WAL 'ASR	(Pinatutunayan Ko) sa (pamamagitan ng) panahon

IN-NAL IN-SANA LAFI KHUSR	Katotohanan, ang tao ay nasa kawalan (at pagkapahamak)
IL-LAL LADHINA AMANU WA 'AMILUS SALIHATI WA TAWASAW BIL HAQ-QI WA TAWASAW BIS SABR	Maliban sa mga mananampalataya at gumagawa ng matuwid at nagpapayuhan ng katotohanan at nagpapayuhan ng pagtitiis

6- Bigkasin ang Surah Al-Ikhlas (Ang Kadalisayan) para sa pangalawang Rak'ah.

BISMIL-LAHIR RAHMA-NIR RAHEEM	Sa ngalan ng Allah, Ang Mapagpala, Ang Mahabagin
QUL HUWAL-LAHU AHAD	Ipahayag! Siya ang Allah, Ang Nag-iisa
ALLA-HUS SAMAD	Ang Walang Hanggan, Ang Ganap, Sandigan ng lahat
LAM YALID WA LAM YU-LAD	Hindi Siya nagkaanak at hindi Siya ipinanganak
WA LAM YAKUL LAHU KUFUWAN AHAD	At Siya ay walang katulad

7- Ruku' (pagyuko): Bigkasin ang ALLAHU AKBAR upang yumuko. Kapag ganap ng nakayuko at nakapatong ang mga kamay sa mga tuhod na magkakahiwalay ang mga daliri, bigkasin ng 3 beses ang SUBHANA RABBI YAL 'ADHEEM (Kaluwalhatian sa aking Panginoon, Ang Pinakadakila). Habang tumatayo, bigkasin ang SAMI' ALLAHU LIMAN HAMIDAH (Dinidinig ni Allah ang sinumang pumupuri sa Kanya).

8- Qiyam (pagtayo): Kapag ganap ng nakatayo, bigkasin ang RABBANA WA LAKAL HAMD (O aming Panginoon sa Iyo nararapat ang papuri). Bigkasin ang ALLAHU AKBAR upang tumirapa.

9- Sujud (pagtirapa): Kapag ganap ng nakatirapa, bigkasin ng 3 beses ang SUBHANA RABBI YAL A'LA (Kaluwalhatian sa aking Panginoon, Ang Kataastaasan). Bigkasin ang ALLAHU AKBAR upang umupo.

1.Tumayo paharap sa Qiblah at sabihin ang Niyyah na ikaw ay magsagawa ng tiyak na salah
2 Sabihin ang takbiratul Ihram (Allaho Akbar) na nakataas ang mga kamay hanggang balikat

1. Sabihin ang Surah Al-Fatihah, at sundan ng anumang Surah o Ayah ng banal na Quran

1. sabihin ang Subhana Rabbiyal Adhim ng 3 beses Kapag Ganap ng nakayuko (Ruku')
2. sabihin ang ' Sami Allah Liman Hamidah' habang tumatayo
3. banggitin ang rabbana Wa Lakal Hamd' kapag ganap ng nakatayo

1. Sabihin ang Takbir (Allaho Akbar) upang magpatirapa.
2. Ayusin ang iyong mga paa na ang mga daliri ng paa ay nakaturo sa Qiblah
3. Sabihin ang 'Subhana Rabbiyal A'la ng 3 beses kapag ganap ng nakapatirapa (sujud)

10- Jilsah (pag-upo): Kapag ganap ng nakaupo, bigkasin ang RAB-BIGH FIRLI WAR-HAMNI WAH-DINI WAR-ZUQNI WA'FU-'ANNI (Panginoon ko, ako po ay Iyong patawarin, at ako po ay Iyong kaawaan, at ako po ay Iyong patnubayan, at ako po ay Iyong tustusan sa aking mga pangangailangan, at punasin Mo ng lubusan ang aking mga kasalanan). Maaaring bigkasin lamang ang RAB-BIGH FIRLI ng tatlong beses. Bigkasin ang ALLAHU AKBAR upang tumirapa ulit.

11- Sujud (pagtirapa): Kapag ganap ng nakatirapa, bigkasin ng 3 beses ang SUBHANA RABBI YAL A'LA (Kaluwalhatian sa aking Panginoon, Ang Kataastaasan). Dito natatapos ang unang Rak'ah ng Salah.

[Bigkasin ang ALLAHU AKBAR upang tumayo para isagawa ang pangalawang Rak'ah simula sa Bilang 4 hanggang Bilang 10. Pagkatapos ay bigkasin ang ALLAHU AKBAR upang umupo at ipagpatuloy sa bilang 11].

12- Tashah-hud (pagpapatunay):

Unang Bahagi	
AT TAHI-YATU LIL LAHI WAS SALAWATU WAT-TAYYIBAT	Ang mga pagbati ay kay Allah at ang mga dasal at mabubuting bagay sa buhay
AS-SALAMU 'ALAYKA AY-YUHAN NABIY-YU WA RAHMA-TULLAHI WA BARAKATUH	Suma-iyo ang kapayapaan, o Propeta at ang habag at pagpapala ni Allah.
AS-SALAMU 'ALAYNA WA 'ALA IBADIL-LAHIS SALIHIN	Ang kapayapaan ay mapasa-amin at mapasa-kanila na mga matutuwid na lingkod ni Allah
Itaas ang kanang hintuturo sa direksiyon ng Qiblah kapag bibigkasin ang sumusunod na tinatawag na Ash-Shahadatayn at ibaba ang hintuturo pagkatapos.	
ASH-HADU AN LA ILAHA ILLAL-LAH WA ASH-HADUAN-NA MUHAMMADAN 'ABDUHU WA RASULUH	Aking pinatutunayan na walang tunay na diyos na dapat sambahin maliban kay Allah at aking pinatutunayan na si Muhammad ay Kanyang alipin at Kanyang sugo

1. sabihin ang Takbir (Allaho Akbar) upang umupo
2. sabihin ang 'Rabbigh Firli' kapag ganap ng nakaupo
3. Bigkasin ang takbir (Allaho Akbar) isagawa muli ang ang pangalawang pagpatirapa, pagkatapos ay ang ika-6

1. sabihin ang Takbir upang tumayo sa ika-2 Rak,ah
2. isagawa ang mga galaw mula ika-2 hanggang ika-5, laktawan ang ika-6 at isagawa ang ika-7

1. sabihin ang Tashahlud. at itaas ang hintuturo sa direksiyon ng
Qiblah kapag sasabihin na ang Shahadah

1. Ibaling ang mukha sa kanang tagiliran at sabihin ang Taslim
2. bumaling sa kaliwa at sadihin din ang Taslim para sa katapusam ng Salah

Ikalawang Bahagi	
ALLA-HUMMA SALLI 'ALA MUHAMMAD WA 'ALA ALI MUHAMMAD KAMA SAL-LAYTA'ALA IBRAHIM WA 'ALA ALI IBRAHIM	O Allah, pagpalain Mo po si Muhammad at ang mga angkan ni Muhammad tulad ng pagpapala Mo kay Ibrahim at ang mga angkan ni Ibrahim
WA BARIK 'ALA MUHAMMAD WA 'ALA ALI MUHAMMAD KAMA BARAKTA 'ALA IBRAHIM WA 'ALA ALI IBRAHIM,IN-NAKA HAMIDUM MAJID	At biyayaan Mo po si Muhammad at ang mga angkan ni Muhammad tulad ng pagbiyaya Mo kay Ibrahim at ang mga angkan ni Ibrahim.Tunay po na Ikaw ay kapuri-puri at maluwalhati

Dua (panalangin):

ALLA-HUMMA INNI A'UDHUBIKA MIN 'ADHABIL QABUR WA MIN 'ADHABI JAHANNAM WA MIN FITNATIL MAHYA WAL MAMAT WA MIN SHARRI FITNATIL MASIHID DAJ-JAL

(O Allah, nagpapakupkop ako sa Iyo mula sa pagpapahirap ng libingan at mula sa pagpapahirap ng Impiyerno, at mula sa pagsubok ng buhay at kamatayan, at mula sa masamang pagsubok ng bulaang Antikristo).

13- Taslim (pamamaalam sa Salah): Habang ibinabaling ang mukha sa kanang tagiliran, bigkasin ang AS-SALAMU 'ALAYKUM WA RAH-MATUL-LAH (Sumainyo ang kapayapaan at pagkahabag ni Allah). Pagkatapos ay bumaling sa kaliwa at bigkasin muli ang AS-SALAMU 'ALAYKUM WA RAH-MATUL-LAH

Ito ay halimbawa ng dalawang Rak'ah ng Salah tulad ng Fajr. Kapag magsasagawa ng tatlo o apat na Rak'ah, sundan ang halimbawang ito ngunit (a) banggitin lamang ang unang bahagi ng Tashah-hud sa pangalawang Rak'ah at banggitin ng ganap sa pinakahuling Rak'ah; at (b) huwag ng magbanggit pa ng anumang Ayah (talata) o Surah (kabanata) pagkatapos ng pangalawang Rak'ah. Maaaring ipagpaliban muna ang mga bilang 2, 3 hanggang 13 kapag gustong makapagdasal sa lalong madaling panahon].

Bakit Kailangang Magsagawa Ng Dasal

Marami at malawak ang mga dahilan ngunit ito ang ilan:

1. *Sapagkat ang pagsasagawa ng dasal ay isa sa mga pinakadakilang uri ng pagsamba sa Kanya na ibig Niyang gawin natin.*

2. *Bilang pagpapasalamat natin sa Kanya dahil nilalang Niya tayo sa pinakamataas na antas.*

3. *Dahil Kanya tayong pinatnubayan ng Islam.*

4. *Nang sa gayon ito ay magsilbing isang pagkakataon para sa ating mga Muslim upang maiparating natin sa Kanya ang ating mga nararamdaman at pangangailangan.*

5. *Bilang paggunita sa Kanya upang hindi natin makalimutan ang mga ipinag-uutos Niya sa atin dito sa ating pansamantalang buhay sa mundo.*

6. *Upang tayo ay manalangin sa Kanya na nawa ay patnubayan Niya tayo sa tuwing may dumarating na mga pagsubok sa ating buhay.*

7. *Upang maging matatag ang ating pagmamahal at takot sa Kanya nang sa gayon ay manatili tayo sa pagiging matuwid at masunurin sa mga katuruan ng Islam tulad ng mga batas nito at kagandahang- asal na itinuturo.*

8. *Ang pagdarasal ay isang mabuting gawain, sa pamamagitan nito nabubura ang ating mga kasalanan.*

9. *Upang paghandaan natin ang Araw ng Paghuhukom, ang araw na tayo ay haharap sa Kanya upang makamit natin ang magagandang gantimpalang ikagagalak natin at nararapat sa atin na kayang naihanda alang-alang sa ating mga musim, ang hardin ng kaligayahan na walang hanggan.*

10. *Ang dasal ay isang gawain na kung pagbubutihin lamang ang pagtupad nito ay makapagbibigay ng kapakinabangan sa ating mga Muslim: pampisikal, pangmoralidad, at pangkaluluwa. Itinataguyod din nito ang kalinisan, kalusugan, kaayusan, disiplina, kapatiran, pagkakapantay-pantay, pagkakaisang panlipunan, at marami pang iba.*

Kahalagahan Ng Salah

ŃÊøødžǩ ǨǩøøŃJə

1. *Ito ay isa sa mga pinakadakilang uri ng pagsamba sa Kanya na ibig Niyang gawin natin.*

2. *Maging matatag ang ating pagmamahal at takot sa Kanya upang sa gayon ay manatili tayo sa pagiging matuwid at masunurin sa mga katuruan ng Islam.*

3. *Makakalinis ng mga kasalanan.*

4. *Ito ang unang-unang itatanong sa kabilang buhay gaya ng sabi ni Propeta Muhammad (Sallallahu Alayhi Wasallam): "Ang unang bagay na itatanong sa alipin ni Allah sa Araw ng Paghuhukom ay ang pagdarasal , kapag mabuti ang kanyang dasal mabuti rin ang kanyang mga gawain, kapag naman masama ang kanyang dasal ay maging masama rin ang kanyang mga gawain."*

5. *dahilan ng pagpasok sa paraiso.*

Mga mahal na kababayan, dapat ingatan natin ang ating mga pagsasamba upang makamtan natin ang mga gantimpala, mga biyaya, o kaya ay magiging maligaya tayo sa Kabilang Buhay. Tuparin natin ang mga paraan ng Islam o kaya ay kautusan ni Allah at iwasan natin ang Kanyang ipinagbabawal tulad ng pakikisama sa lalaki na hindi pa kasal (pakikipag-relasyon) at iba pa para mailigtas natin ang ating sarili sa apoy ng impiyerno. Paglingkuran natin ang ating relihiyon. Walang tagumpay maliban sa kapahintulutan ng Maylikha; sa Kanya ilalagay ang ating pagtitiwala, sa Kanya natin ililingon ang ating pagsisisi. ***"O Allah! Kilala Mo kami, nawa ay ituwid Mo kami sa Tamang Landas, patawarin Mo kami sa aming kasalanan, lahat ng papuri ay nararapat lamang sa Iyo, O Allah! Ang Panginoon ng lahat at ng mga daigdig.***

Mga Payo At Mga Katuruan Sa Tamang Pamamaraan ng Pagpapakain Sa Bata

ŘĀ ǎǫǐ ŋǿŢdžǐł ŋǽƶǔǫǐł ŋǿĀǒg ÁǫÜ ƟłYŘ ǁ ƷŢƿ Tʰřdžɲ

Mahal na kababayan na tagapag-alaga ng bahay, kailangang malaman mo ang mga pangaral sa pag-aalaga ng bata habang wala ang kanyang ina ng ilang oras sa bahay tulad ng mga ito:

Una: Paglilinis sa sarili at pamamahay

ŋǿřƹʰƷǐłƿ ŋǿdžƲ ǂǐł ŋəřǒʰǐł :ěƿǫ

Hugasan ng sabon at malinis na tubig ang kamay pagkatapos gamitin ang palikuran, at kapag maghahanda ng pagkain ng bata, at bago magpakain ng bata.kapag umihi ang bata hugasan siya ng tubig.

Pangalawa: Paglilinis sa pagkain

ŋƷǔĀàł ŋəřǒɲ :řǿɲřƿ

Kapag maghahanda ng pagkain, kailangang malinis ang ibabaw ng mesa at ang iba pang mga kagamitan na gagamitin upang maiwasan ang mga mikrobyo na nakakalason at nakakapag bigay ng sakit.

Pangatlo: Kapag magpakain ng bata, kailangang sundin ang mga pangaral na ito:

ŋǿǩǩǫǩǂ ȾǂYǩǁʒâǂ Ǽüǁǂ ǨÄǎǩǂ ŋǽƶǔǂ yǂǗ̄ :ǩǩǩǩ

Ang sanggol mula isang buwan hanggang anim na buwan

ʒǸHʊǁ Ȯʊ Ǻǩǂ ʕHʊǁ ǰǭ ǨÄǎǩǂ

1. *Huwag bigyan ang sanggol ng anumang pagkaing likido kapag walang pahintulot ang ina o lola, lalung-lalo na kapag sumususo pa ito.*

2. *Sundin ang anumang pangaral ng ina sa paraan ng paghahanda ng gatas na pulbos upang maging tama ang sukat ng gatas at hindi sumobra ang pangangailangan ng bata.*

3. *Kailangang malinis ang mga kamay at ang mga kasangkapang ginagamit ay kailangang malinis at napakuluan (esterilisado).*

4. *Huwag pabayaang manatili ang natirang gatas sa bote.*

5. *Tiyakin ang gatas na katamtaman ang init sa pamamagitan ng pagpapatak ng kaunti sa kamay upang malaman ang temperatura nito.*

6. *Habang sumususo ang sanggol ay tiyakin ang kalagayan ng bata. Itaas ng kaunti ang ulo ng sanggol upang hindi umagos ng mabilis ang gatas sa bunganga nito upang hindi siya masamid.*

7. *Kapag gumamit ng dodo (pacifier) ay tiyaking malinis at esterilisado at palaging palitan ito.*

8. *Huwag pabayaang manatili ang bote sa bunganga ng bata habang siya ay mag-isa at ikaw any magtrabaho ng iba pang gawain sa bahay upang siya ay hindi masamid.*

Mga botelyang ginagamit sa pagpapadidi

ŋǽƶŭǒǂǂ ⊖ʞΣʞΣʒ

1. *Hugasan ang mga botelya at iba pang mga kagamitan sa paghahanda ng pagkain ng bata at hayaan upang matuyo sa hangin.*

2. *Pakuluan (esterilisado) sa tubig ang mga botelya.*

3. *Linisan ang lugar kung saan naghahanda ng pagkain.*

4. *Pakuluang mabuti ang tubig na gagamitin sa pagtitimpla ng gatas ng bata.*

5. *Ingatang mabuti ang sukat ng tubig at pulbong gatas na gagamitin sa pagtitimpla ng gatas ng bata at sundin ang mga paraan na nakasulat sa lata. Takpang mabuti ang botelya at alugin upang matunaw ang pulbos.*

6. *Ingatang hindi masyadong mainit ang bote habang sumususo ang bata.*

7. *Pagkatapos sumuso ang bata ay itapon kaagad ang natirang gatas sa bote.*

Huwag gumamit ng punong kremang gatas (full cream) bago umabot sa gulang na anim na buwan dahil ito ay hindi puwede sa batang sanggol.

Pagkain Ng Bata

ŘÄăĦ ęŘūĂ

kinudkod na pinakuluang patatas

Kinudkod na apple

Kanin na may halong gatas

Pinakuluang Kinudkod na karots

Tuna na nasa lata

dinukdok na Nilagang itlog

Giniling na Nilagang isda

Nilagang manok na giniling na may kamaatis

Iba-ibang prutas na nakakabigay ng susstansya sa bata

Yughort na may kinudkod na mga prutas

Tinapay na may butter

Mga pagkain na hiniwa-hiwa ng pahaba

Pagkain Ng Bata

ŘØØØØĀāĦ ǫĦØØØØūĂ

Pamamaraan sa pagpapakain ng bata

ŘĀāĦ ŋźžŭ ŋØĀØg

Upang lumaki ang bata, kailangan niya ang iba pang mga pagkain.

- *Sa gulang na apat hanggang anim na buwan ay binubuo ang pagkain ng bata ng bigas – sopas – harina. Gawin mo itong malambot na malambot sa umpisa at unti-unting gawing malapot.*
- *Sa umpisa pakainin ang bata ng paunti-unti at dahan-dahan, kapag masanay na siya ay dagdagan ang sukat ng kanyang pagkain.*
- *Alalahanin mo na ang bata ay masyadong maliit ang kanyang bituka kaya kailangang pakainin ng 6 na beses sa halip ng 3 beses, huwag haluan ng asukal o kaya asin, o kaya pulot-pukyutan (honey) o mga rekado ang pagkain ng bata.*
- *Kapag pinapakain ang bata, ilagay sa gitna ng dila ng bata ang pagkain upang hindi niya ito mailabas, at kapag ayaw kumain ng bata kailangang magtiyaga, at subukang pakainin ng ilang beses.*
- *Sa umpisa ng pagpapakain sa bata, bigyan siya ng isang uri ng pagkain sa loob ng dalawa o tatlong araw hanggang malaman kung mayroon siyang taluhiyang sa pagkaing iyon o wala.*
- *Kapag tumubo na ang kanyang mga ngipin ay sanayin mo siyang kumain ng biskuwit at tinapay na arabi.*
- *Kapag umabot ng isang taon ang bata ay maaari na siyang uminom ng gatas na punong krema na puwede sa kanya at mga karaniwang pagkain at malambot na mga tinapay.*

Ny ̧ ̧ ̧

Ang bata na lampas na sa anim na buwan

Sa gulang na ito ay nag-uumpisang magtamuli ang bata sa taong nasa harap niya, kaya sikapin mo siyang laruin at ngumiti sa harap niya, marunong na rin siyang humawak ng mga bagay at agad-agad niyang ipinapasok sa kanyang bibig kaya panatilihing malinis ang kanyang mga laruan at mga kamay, kapag siya ay pakakainin o makikipaglaro ka sa kanya, sundin ang mga pangaral na ito:

1. *Huwag siyang bigyan ng matigas na pagkain maliban kung umabot na ng anim na buwan o kaya ay iniutos ng ina.*
2. *Umpisahang bigyan siya ng anumang uri ng pagkain ng paunti-unti bawat dalawa o tatlong araw batay sa utos ng ina. Dagdagan ng paunti-unti habang lumalaki ang bata hanggang malaman kung mayroon siyang taluhiyang (allergy) sa pagkaing iyon. Kapag nahalata sa balat niya ang pangangati ay ipaalam kaagad sa ina.*
3. *Paupuin ang bata habang kumakain at kailangang hindi masyadong mainit ang pagkain.*
4. *Pakainin ang bata sa mga nakatakdang oras at gumamit ng kutsaritang hindi matalas para sa kanya.*
5. *Ingatan ang pagkain ng bata at iwasang ibalik sa lalagyan ang natirang pagkain lalo na kung ito ay nilaro niya.*
6. *Huwag painitin ang pagkaing likido sa microwave.*
7. *Huwag pakainin ang bata ng mga matatamis tulad ng tsokolata, at iba pa maliban sa utos ng ina. Kapag ipinahintulot ng ina ay bigyan siya pagkatapos kumain. Mas mainam kung palitan ito ng mga prutas at mga gulay.*
8. *Huwag dagdagan ang pagkain ng bata ng asin, asukal at mantika.*
9. *Pagsikapang libangin ang bata upang hindi niya tanggihan ang pagkain.*
10. *Ang huling tagubilin ay ituring ang bata na para mong sariling anak o maliit na kapatid. Siya ay tiwala sa iyo kaya alagaan mo ang bata hanggang dumating ang ina.*
11. *Huwag gumamit ng mga kasangkapang de-kuryente maliban sa turo ng may-ari ng bahay hanggang sa mapag-aralan mo ang pamamaraan ng paggamit sa mga ito .*

Ang Paglaki at Pag-aaral

Ǫǫūǫǩ p ǸǮǩ

Ang pagtutubo ng bata at ang kanyang pag-aaral

Ǵʒ̧ʊ̄ʊ̧ƿ ǨÄ ǎ ǩ Ǹʒʊ̄ ʒǸ ǎ ʊ̧

Katalinuhan sa paglakad

Ang manikang hinihila ay nakakatulong sa pagbalanse ng paglakad ng bata.

Ginagaya ka ng bata

Sa murang gulang nito ay palaging nanggagaya ang bata, kaya maaari siyang bilhan ng mga laruan tulad ng mga gamit sa bahay.

Gumagawa ng tore

Kapag nasa gulang na siyang labingwalong buwan ay marunong na siyang maglaro ng mga kubikong pagkabit-kabitin.

Higit na paggalaw

Sa gulang din na labingwalong buwan, maaari na siyang bigyan ng laruan na makakapagpasibol ng pagtitiwala niya sa kanyang sarili, tulad ng bisikleta.

Gumamit ng pangkulay na panulat

Kapag umabot na siya ng kalahating taon ay bigyan siya ng pangkulay na panulat na walang sangkap na kamandag.

Paghihiwalay ng mga hugis

Bigyan ang bata ng laruang may iba't ibang hugis na inilalagay sa butas.

Tinutuklas ang sarili

Bigyan ang bata ng laruang telepono at manika para masanay siya sa pakikipag-usap.

Pagtuklas ng sarili

Turuan siyang matuklasan ang mga bahagi ng kanyang katawan, tulad ng pagsabi sa kanya ng (Ito ang iyong maata, ilong, kamay atbp...)

Ang Pangangalaga Sa Kalusugan

ŋʊ̀ʈdǯɨ ŋáʊ̀ɾ̄ʊ̌ɨ

Ang Pagsusuka

ɛʊ̃ǽɔ̨ɨ̌

Ano ang pagsusuka?

Kapag sumuka ang bata, katotohanan ang kanyang kinain ay lumabas sa pamamagitan ng kanyang bunganga. Nararapat ingatan na huwag siyang painumin ng maraming gatas na hindi naaayon sa gulang na anim na bowan, at bantayan lang ang bata,siya ay babalik din muli sa karaniwang kalagayan .

Sumangguni sa manggagamot

ɨ ʊ́ɯ̃ ǎɨ̌ ɑ̃ ʃʊ́ɨ̞ɔ̨ɨ

Tumawag kaagad ng manggagamot kapag:

- *Sumuka ang bata pagkatapos ng pagwawalang-kibo niya na parang inaantok na hindi niya kasanayan.*
- *Patuloy ang pagsusuka ng bata hanggang makasuka siya ng kulay berde o di kaya ay kulay dilaw.*
- *Paulit-ulit siyang sumusuka hanggang umabot na ng anim na oras.*
- *Nahalata sa kanya na natutuyo ang katawan.*

Ang Sakit at Ang Pagsusuka

Ɛóǣǫǩɨƿ LJƹƷǩɨ

Kapag nagsusuka ang bata sundin ang mga sumusunod:

- *Hawakan ang bata at maglagay ng lalagyan sa kanyang tabi para sa kanyang pagsuka.*

- *Kapag natapos na siyang sumuka, punasan ang kanyang mukha at kanyang bibig.*

- *Pahigain ang bata sa kama, hugasan ang lalagyan at ilagay muli sa tabi ng bata.*

- *Kapag gusto niyang maglaro, bigyan siya ng mga simpleng laruan.*

Kapag hindi makadumi ang bata

æłøøøŧǫāł

- *Painumin siya ng maraming tubig at katas ng mga prutas.*
- *Huwag siyang madaliin kapag nakaupo siya sa kanyang inidoro (arenola).*
- *Maaaring lagyan ng 'Vaseline' ang kanyang puwit.*
- *Pakainin siya ng mga mahimaymay (fiber) na pagkain tulad ng mga prutas at mga gulay.*

Tuklasin ang Pagkatuyo ng Katawan at ang Lunas Nito

Ǵǫ ǫ ǩūǭƿ ǔǩǍ ǫ ǩ DŽǿǔ ǂ

Minsan mangyayaring natutuyo ang katawan ng bata kapag nakita sa kanya ang isa sa mga sumusunod na mga palatandaan:

- *Pagkatuyo ng bunganga at ang mga labi.*
- *Malapot ang ihi at matingkad na dilaw ang kulay.*
- *Hindi makaihi na umabot ng sunud-sunod na anim na oras.*
- *Lubog ang mga mata.*
- *Antukin.*
- *Pagkawala sa sarili na hindi karaniwan.*

Kapag nangyari ang pagkatuyo ng katawan ng bata at nasa panganib, bigyan siya ng katas ng ubas (glucose) sa pamamagitan ng pagtunaw ng tatlong kutsarang asukal na ibinabad sa katas ng ubas at 1/2 kutsarang asin sa 200 ml. na pinalamig mula sa pinakuluang tubig. O kaya bumili ng gamot sa parmasya at humingi ng panlunas sa pagkatuyo ng katawan.

Ano ang dapat gawin? ǨƬǩ ŋǿĀǿg

1. *Itapat ang kanyang bunganga sa may planggana at tulungan siya habang sumusuka, haplusin ang kanyang mukha pagkatapos ng pagsuka at bigyan siya ng malinaw na tubig.*
2. *Mag-ingat sa pagbibigay sa kanya ng mga likido. Siya ay nangangailangan ng isa hanggang dalawang litro ng likido araw-araw. Bigyan siya ng bahagi ng pinaghalong katas ng ubas at asin sa bawat oras. Kapag ayaw niya ang nasa bote, subukang gumamit ng kutsara o kaya pampatak ng gamot bilang panghalili dito.*

Ano ang gagawin ng manggagamot ? ǨūĀǿ ƵƵǨǫ Ý ƚ ǿǩǎǩ

Susuriin ng manggagamot ang bata para matuklasan kung ano ang dahilan ng kanyang pagsusuka. Pagkatapos ay bibigyan siya ng panlunas sa abot ng kanyang kakayahan.

Kapag nahalata sa kanya ang mga palatandaan ng pagkatuyo ay kailangang bigyan siya ng pulbos na pinaghalo (Glucose) at ilagay sa kanyang inumin. Kapag matindi ang kanyang karamdaman ay ipasok sa pagamutan para mabigyan ng mga likidong nakatalaga sa sakit nito.

Ang Gastritis at Enteritis

Anong ibig sabihin nito ?

Tunay na ang Gastritis(kabog) at Enteritis ***(pamamaga ng bituka)*** ay bunga ng pagkahawa ng malaking bituka at maliit na bituka. Kadalasan ang pinagmulan nito ay ang mga maruruming pagkain. Ito ay mapanganib na sakit ng bata na hindi na inaasahang mabuhay pa kapag ito ang naging dahilan ng madaling pagkatuyo ng katawan. Ngunit madalang lang ang mga batang nahahawaan nito sa pamamagitan ng pagdede nito sa ina.

Mga palatandaan

- *Pagsusuka.*
- *Walang ganang kumain.*
- *Madaling pagkatunaw ng pagkain.*
- *Mataas na lagnat.*
- *Matinding sakit ng tiyan.*

Ano ang gagawin?

1. *Pagsikapang bigyan ang bata ng isang litro ng likido hanggang isa at kalahating litro araw-araw.*
2. *Huwag siyang pakainin kapag hindi pa tumigil ang pagsusuka dahil walang lasa ang pagkain sa panahon ng pagsusuka. Sa sanggol naman ay bigyan ng gatas na madaling tunawin* ***(light milk)****.*
3. *Bigyan siya ng gamot mula sa Paracetamol kapag mataas ang kanyang lagnat.*
4. *Palaging palitan ang kanyang* ***'diaper'*** *.*
5. *Palaging hugasan ang kanyang kamay kapag umupo sa arenola at bago kumain. Hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos palitan ang kanyang 'diaper' at bago siya pakainin. Linisan ang mga gamit sa pagpapakain sa bata.*

Ang Ubo at ang Plema Ǫŭǫǔǩp ǧʞūsǩ

Ano siya?

Maaaring ubuhin ang bata dahil sa pangangati ng lalamunan o kaya bunga ng plema (Balgam) sa dibdib, ngunit ito ay hindi mapanganib.

Kadalasan ang pagdaloy ng plema sa lalamunan ang nagiging dahilan ng pangangati sa lalamunan. Ang pagkakaroon ng plema sa lalamunan ay dahil din sa pagkasinghot ng usok ng sigarilyo,magiging dahilan din ng pamamaga sa tainga ang pagkakakaroon ng tuyong ubo.

Kapag hindi tuyo ang ubo ng bata at may lumalabas na plema maaaring Siya ay mayroong impiksiyon sa dibdib. Ang ubong ganito ay hindi mapanganib ngunit ito ay maaaring nangangahulogan na mayroong pamamaga sa mga tubo ng hinga o di kaya ay sa kanyang baga.

Ano ang gagawin? ÝǨǮūǩ ʞǫ

1. *Kapag biglang inubo ang bata ay tiyakin kung may nalunok siyang anumang bagay, tulad ng maliit na kendi o kaya butones ng damit. Kapag nangyari ito ay pagsikapang alisin ito sa kanyang lalamunan sa pamamagitan ng pagpasok ng iyong daliri para tanggalin ito.*
2. *Kapag ang bata ay nagkaroon ng ubo na sa dibdib ay tulungan siyang mailabas niya ang plema (Balgam). Ipadapa ang bata sa iyong mga hita at masahin ang kanyang likod ng dahan-dahan. Maglagay ng panlalagyan sa kanyang tapat at hikayatin siyang idura ang anumang plema na mailabas sa kanyang bunganga.*
3. *Ingatan na hindi siya magpawis upang hindi kumalat ang pamamaga sa kanyang baga at sa mga tubo ng hinga.Kapag nagkaroon ng tuyong ubo ang batang maliit painumin siya ng isang basong tubig na maligamgam bago matulug sa gabi.at kapag ang bata naman ay lumampas sa idad na labing walong buwan,painumin siya ng pinag halu na isang kutsarang pulot pukyutan at isang basong tubig at ilang patak na katas ng limonada.*
4. *Itaas ang kanyang ulo sa gabi upang hindi bumaba ang sipon sa kanyang lalamunan. Kapag ito ay maliit pang bata , lagyan ng unan sa ilalim ng kanyang panapin (bedsheet) sa bandang ulo.*
5. *Kapag tumindi ang ubo ng bata sa lugar na may mga naninigarilyo ay ilayo siya doon at pigilang makalapit ang sinumang may amoy usok ng sigarilyo.*

6. *Huwag bigyan ang bata ng gamot sa ubo hanggang hindi ipinapahintulot ng manggagamot.*

Magtanong kaagad sa manggagamot kapag:

Å ó Ơ ŏ f è Ƶ ł ó ă ǩ ǎ ǵ ǫ

- Nahihirapan huminga ang bata na umabot ng kalahating oras,o kaya ay may tunog habang siya ay humihinga.
- *Nagkaroon ng ubo ang bata na hindi pa umabot ang kanyang idad sa anim na buwan.*
- *Kapag hindi makatulog dahilan sa kanyang ubo.*
- *Hindi pa siya guminhawa sa pangatlong araw.*
- *Pabalik-balik ang kanyang ubo.*

Ano ang gagawin ng manggagamot?

Ý ł ó ă ǩ Ǩ ū Ā ƶ Ƶ ǫ

Titingnan ng manggagamot ang bata at papakinggan niya ang tunog ng kanyang dibdib habang siya ay humihinga. Kapag siya ay may tuyong ubo ay bibigyan niya ito ng gamot para sa ubo para makapahinga ang kanyang dibdib.

Kapag naman ito ay ubo sa dibdib ay kanyang tutuklasin ang nakatalagang panlunas, at maaaring bigyan niya ito ng panlaban na antibayotiko at gamot sa ubo plema.

Pagsukat ng Lagnat ng Bata

ŘÄ ǎ ǐ ŊƷ ƭ ƒ ƨ ǿ ā

Termometrong ‘Mercury’

1. *Hawakang mabuti ang termometro at kalugin ng ilang beses.*

2. *Kanlungin ang bata, itaas ang kanyang kamay at ilagay ang termometro sa kilikili niya.*

3. *Ibaba at ilagay ang kamay ng bata sa kanyang dibdib.*

4. *Pagkatapos ng 3 minuto, tingnan ang antas ng termometro. Kapag mas mataas sa 37.5°C (99.5°F), ito ay nangangahulugan na may lagnat ang bata.*

5. *Hugasan ang termometro ng malamig na tubig at patuyuin.*

Termometrong 'Digital'

1. *Pindutin ang 'power on' ng termometro upang mabuksan. Pangangain ang bata at ilagay ang termometro sa ilalim ng kanyang dila. Pagkatapos ay ipatikom ang kanyang bunganga.*

2. *Tanggalin ang termometro pagkatapos ng 3 minuto at tingnan ang antas.*

3. *Kapag ang antas ay lumampas ng 37.5°c (99.5°f), ito ay nangangahulugan na may lagnat ang bata.*

Termometrong 'Tape'

1. *Ilagay ang termometro sa noo ng bata ng 15 minuto.*

2. *Kapag ang bahaging kumikinang ay lumampas ng 37.5°c (99.5°f), ito ay nangangahulugan na may lagnat ang bata.*

Mga aksidenteng pangyayari sa bata sa loob ng bahay

ğƷǰǩ ÆƏ ğǩĀĂàǂ ɢƴǂŃ ƒ

Maraming mga aksidenteng maaaring maganap sa bata habang siya ay lumalaki lalong-lalo na kapag nag-uumpisa na itong maglakad at gumapang,ang mga sumusunod ay kabilang sa mga aksidenteng ito:

Ang unang dapat gawin

ŋǿǩƿàǂ Ɵǩəǩūɜâǂ ŋăƱ

Sa oras na ang kalagayan ng bata ay nasa panganib at siya ay dilikadong mahulog mula sa taas ng hagdan o kaya maaari siyang mapaso, masunog, o makalunok ng gamot, makainom ng nakakalason na bagay, ang mahalagang bagay na gagawin mo ay manatili kang kalmado, huwag mataranta, para maagapan mo ang kalagayang ito sa tamang paraan na hindi lalala ang panganib. Ang pinaka mahalagang tulong na gagawin mo ay tandaan mo lang kung papaano ka kikilos at ano ang gagawin mo hanggang sa makarating ang manggagamot (Doktor), dahil iyan ang paraan para mailigtas mo ang bata sa mga ganitong pangyayari.

Kapag di-sinasadyang nakainom ng gamot ang bata

DIpyĭI ğpKDIo

Ang hindi dapat gawin?

Kapag nalaman mo na ang bata ay uminom ng gamot ay huwag siyang bigyan ng anumang maiinom tulad ng tubig, gatas at iba pa.

Mga dapat gawin

Tumawag ka ng manggagamot at kapag nawalan siya ng malay tulungan mo siyang makasuka sa pamamagitan ng pagpasok ng kanyang daliri sa kanyang bunganga at abutin ang lalamunan upang makasuka, kapag hindi pa rin siya nagkamalay at hindi siya humihingang maayos, kailangang isagawa mo ito: pahigaing patihaya ang bata at hawakan ang kanyang noo. Itaas mo ang kanyang baba sa pamamagitan ng iyong isang kamay at huminga ka ng malalim at itakip mo ang iyong bibig sa kanyang bibig at hipan mo ito ng malakas(artificial respiration), pagkatapos ay pahigain siya hanggang makarating ang ambulansya.

Ang Pagkalunod ä ʕüǐ

Madali lang malunod ang bata sa mga malalim na tubig.at Kapag nalubog ang mukha ng bata sa tubig,ang kanyang panlaban ay itaas ang kanyang ulo at huminga ng malalim na parang sisigaw at ihinga sa ilalim ng tubig.

Ano ang gagawin? ÝǐǩǯüǐĸĢ

- *Tiyakin ang kalagayan ng bata kung may malay pa o di kaya ay humihinga pa. Kapag ang bata ay inuubo o di kaya ay sumusuka o humihika, ito ay nangangahulugang siya ay humihinga pa. Kung may pag-aalinlangan na baka nasaktan ang kanyang leeg at ang kanyang gulugod (spinal column), itaas siya ng dahan-dahan at ingatang hindi masaktan ang kanyang gulugod.*

- *Kapag hindi makahinga ang bata, huwag sayangin ang panahon upang pagsikapang mailabas ang tubig mula sa kanyang baga,ngunit magmadaling tanggalin kung anumang bagay na nasa kanyang bunganga ,at isagawa kaagad ang 'artificial respiration' matapos ito maangat mula sa tubig at tumawag kaagad ng madaliang tulong. at kailangang ituloy pa rin ang 'artificial respiration' hanggang wala pang tulong o kaya hanggang maibalik ng bata ang kanyang hininga.at kapag siya ay nakahinga pahigain siyang malaya.*

- *Kapag siya ay humihinga ngunit walang malay, hayaan siyang malayang nakahigang padapa na ang kanyan ulo ay nakatagilid upang makalabas ang tubig sa kanyang bunganga at baga,at tumawag kaagad ng madaliang tulong .at takpan siya ng kumot upang makaramdam ng init,at ilagay sa maligamgam na silid sa lalong madaling panahun,sapagkat ito ay maaaring manginig sa lamig at malagay sa kalagyang mapaanganib.*

- *Kapag ang bata ay nagkamalay na, pahinahunin siya at panatilihin siya sa maligamgam na lugar.*

- *Tumawag kaagad ng madaliang tulong kapag nangyari sa bata ang pagkalunod kahit na siya ay hindi nawalan ng malay.*

Pagkahulog NjÑÆtǩ

Dumadalas ang pagkahulog ng bata kapag umabot na sa pang-apat na buwan o kaya sa pang-anim. Kadalasang nangyayari ito kapag ang sanggol ay nasa ibabaw ng mesa (pagpinapalitan ang kanyang diaper) o kaya ay nasa kanyang kama o kaya sa kama ng kanyang ina habang mayroon siyang ginagawa.

kadalasan din ang mga maliliit na bata ay kinukuha ang lahat ng mga bagay na maaabot ng kanilang kamay. Kaya kinakailangang ingatan ang lahat ng mga bagay na maaari nilang maabot.

Upang maiwasan ito ay sundin ang mga sumusunod:

- *Huwag iwanan ang bata sa kama o kaya sa mesa.*
- *Huwag iwanan na nakaupo sa upuan o kaya sa sopa.*
- *Lagyan ng harang ang taas at baba ng hagdanan upang hindi mahulog.*
- *Tiyaking nakasara ang mga bintana at lagyan ng pangharang.*
- *Gamitin palagi ang 'safety belt' kapag nasa sasakyan man o kaya sa pangkalahatang upuan.*

Mga hindi dapat gawin ǴǦ ǨǮūǩ ł ǫá è ǩǫ

Huwag galawin ang batang nahulog dahil ito ay (mas) nakakasakit sa kanya. Ang paghilot sa bahagi ng kanyang katawan na nasaktan ay hindi nararapat sapagkat ito ay makapagdudulot sa kanya ng pagkaparalisado.

Mga dapat na gawin
ǴǦ ǨǮūǩ ł ǫá ǩǫ

Kapag nawalan ng malay ang bata, o di kaya ay nasugatan, pahigain siya at ipatagilid, hayaang nasa tuwid na kalagayan ang kanyang paa na nasa ilalim at ibaluktot ang nakaibabaw na paa, ipaharap ang kanyang ulo sa gilid, at takpan siya para hindi lamigin, at tumawag kaagad ng ambulansya.

Pagkapaso

Mga hindi dapat gawin

Huwag lagyan ng anomang mamantikang bagay ang paso, at iba pang mga bagay na maaring makapagpamaga ng balat.

Mga dapat gawin

Palamigin ang paso sa pamamagitan ng pagbuhos ng malamig na tubig sa layo ng 10 sintemetro mula sa balat at sa tagal ng 10 minuto, huwag buhusan ang bahaging walang paso, pagkatapos ay lagyan ito ng bandahe.

Ang mga batang maliliit (sanggol) ay maaring mapaso ng madalian sa init na mababang temperatura, dahil ang kanilang balat ay mas manipis kaysa sa malalaking bata o sa malalaking tao. Ang mainit na tubig mula sa gripo o di kaya mga maiinum at mga pagkaing maiinit ay dahilan ng pagkakapaso ng mga bata.

Upang maiwasan ang mga ganitong aksidente ay ingatan ang mga sumusunod:

- *Laging tingnan ang tubig sa banyo bago maligo ang bata.*
- *Huwag hawakan ang bata habang ikaw ay umiinom ng mainit na inumin.*
- *Huwag siyang kargahin habang nagluluto dahil maaring mawisikan ng anumang mainit na bagay.*
- *Ilayo ang mga pagkain at mga inuming maiinit sa gilid ng mesa at sa lugar na maaabot ng kanyang mga kamay. Huwag ilagay ang mga ito sa mantel ng mesa, sapagkat maaari niya itong hilain at mabuhos sa kanya ang maiinit na pagkain o inumin.*
- *Huwag hayaan ang mga kawad ng saksakan na nakabitin; ito ay madaling mahila ng bata at maaaring mahulog ang kasangkapang de-kuryenti sa kanya*.

Aksidenteng pagkalason sa pamamagitan ng mga panglinis na kemikal

Mga hindi dapat gawin

Huwag siyang pasukain hanggat di pa makarating ang lason sa ibang bahagi ng katawan, sapagkat ito ay magiging dahilan ng pamamaga sa katawan (التهاب).

Mga dapat gawin

Tumawag kaagad ng manggagamot, o di kaya ay dalhin kaagad sa manggagamot ang batang nalason,hanapin ang bote o anumang uri ng lason na nakain niya, at dalhin ito para madaling malaman kong anong uri ng gamot ang ipanlunas sa kanya.

Kapag hindi makahinga ang bata.

Ano ang gagawin?

1. *Itaas ang bata at tanggalin ang anumang nakatakip sa kanyang mukha.*
2. *Tiyaking may malay at humihinga pa.*

Emerhensiya

Tumawag kaagad ng madaliang tulong kapag:

- *Nawalan ng malay ang bata.*
- *Huminto ang paghinga, kahit ilang segundo lamang.*
- *Nahalata sa kanya ang mga palatandaang nakakatakot.*
- *Kapag hindi makahinga ang bata ay isagawa ang 'artificial respiration' at tumawag ng madaliang tulong.*
- *Kapag ang bata ay nakakahinga ngunit walang malay ay hayaang malayang nakahiga at tumawag kaagad ng tulong.*
- *Kapag siya ay may malay ay pahinahunin siya ng mabuti.*

Pagk

Pagkalunok o pagkasingot ng di-karaniwang bagay

ŋ̊ɯ̊ɛ̆ŭ̆ɨ̆ ǫ̊ʃʂΣà̆ɨ̆ ā̈ ʃʂ̊ɯ̊ǫ̊ɔ̆ɨ̆ ɒ̊ ŬÊ̊ǫ̊ʃ̆

Ang hindi dapat gawin Ǵʎ ǨǮū̆ɨ̆ ɨ̆ ʅ̊ á̊ è ʃ̊ǭ

Huwag baliktarin ang bata, sa pag-aakalang di makatuloy ang kanyang nalunok sa lalamunan dahil iyan ay maging dahilan na maaring hindi siya makahinga.

Mga dapat gawin Ǵʎ ǨǮū̆ɨ̆ ɨ̆ ʅ̊ á̊ ʃ̊ǭ

Kung ang kanyang nalunok ay maliit lamang na bagay, at maaring ito ay nakarating na sa bituka, ito ay madali lamang maalis sa pamamagitan ng pagpapakain sa kanya ng maraming pagkain para makalabas ito sa oras ng kanyang pagbabawas. Kung ang kanyang nalunok ay maliit na baterya o mga butones, kinakailangang tumawag ng ambulansya o dalhin sa manggagamot (Doktor) ang bata. Ngunit kung sa palagay mo ay hindi pa ito nakarating sa kanyang bituka, dapat na panatilihin siyang nakatayo o nakaupo, at huwag pagalawin. At kinakailangang tumawag ng ambulansya o doktor.

a. *Kapag hindi makahinga ang bata, ay tumayo ka sa kanyang likuran, ang kanyang likod ay nakadikit sa iyong dibdib, pagkatapos hawakan mo ng dalawang kamay ang kanyang tiyan sa pusod at ligkisin mo ng paulit- ulit sa iyong banda o kaya pataas.*

b. *Kapag siya ay tatlong taon pa lamang, padapain mo sa iyong mga hita habang ikaw ay nakaupo na ang ulo niya ay nasa may bandang tuhod mo, at siya ay nakadapa at ipalo ang mga palad mo sa gitna ng kanyang likod.*

Ang dapat gawin kapag dumugo ang ilong ng bata

ǨÄăǩ yŪ̄ ùàǩ ùźǯ ŭǭ ǰǿǭǩūǭ ùǿg

Ang pagdurugo ng ilong ng bata ay palaging nangyayaring biglaan at iyon ay dahil sa pagpapasok ng kanyang daliri sa kanyang ilong o kaya ay nasaktan ito. Minsan din ay mangyayari ito ng walang dahilan, at paulit-ulit pa. May bahaging sensitibo sa loob ng ilong na tumututustos ng maraming dugong dumadaan sa mga maliliit na ugat, ang bahaging ito ay madali lamang dumugo kapag nasaktan ang ilong o kaya ay nagkasakit ang bata (tulad ng pagkakaroon ng lagnat).

Ang panglunas ƧÊūǩ

- *Paupuin ang batang nakasandal sa harap at pahingahin sa bunganga.*
- *pisilin ng malakas sa gitna ng ilong ng 5 – 10 minuto.*
- *Ipadura sa bata ang dugo, huwag siyang hayaang malunok ito, dahil ito ay maaring magkaroon ng sakit sa bituka.*
- *Huwag pahigain ang pasyenteng nakatihaya (maliban lamang kapag walang malay) dahil ito ay hindi makakapigil sa pag-agos ng dugo, at maaring malunok ito ng bata at hindi rin malalaman ang dugo kong ito ay malakas o mahina lamang.*
- *Kapag patuloy ang pagdurugo ng ilong ng bata kapag binitawan mo ito, kailangang gawin mo ulit ng 10 minuto ang mga naunang paraan, at kapag hindi pa rin huminto ang dugo kailangang dalhin ito ng madalian sa pagamutan.*
- *Kapag paulit-ulit ang pagdurugo ng ilong ng bata sa iba't-ibang oras, kailangang kumunsulta sa espesyalistang manggagamot upang malaman kung ano ang dapat gawin.*
- *Kapag may biglaang pangyayari sa bata at hindi naman nasaktan ang kanyang ilong, ngunit may lumalabas na dugo o kaya ay likidong puti, kailangang kumunsulta ng manggagamot.*

Ang Sugat na Malalim

Ang mali

Ang talian ang sugat sa pag-aakala na ito ay makakapigil sa pagdaloy ng dugo.

Ang tama

Upang maagapan at huminto ang pagdaloy ng dugo, alamin ang kanyang pulso at pisilin ito ng ilang minuto, o kaya ay gumamit ng bandahe. Kapag hindi pa rin huminto ang dugo ay tumawag na ng ambulansya.

Mga paraan ng pag-iwas sa mga ganitong aksidente

ɨƶHʊʎ ÆǫÑā ɑɿYɨÑŤǩɨ ɖƶǵ ǨƀǫĮ ɨ ɗ ɿ ɢǩƥ

- *Sanayin siyang inaalagaan at pinag-iingatan ang kanyang mga laruan na mailayo sa maliit na kapatid.*
- *Tingnan palagi ang mga laruan upang matuklasan kung may nabasag at nasira o kaya lumuwag na madaling magkakahiwa-hiwalay.*
- *Tiyakin ang lahat ng mga laruan ng batang sumususo ay malaki at nababagay sa kanya.*
- *Bantayan ang mga bata habang sila ay naglalaro ng mga lobo at kapag ito ay pumutok na itapon kaagad.at huwag siyang bigyan ng lobo na hindi naihip.*
- *Ilagay ang plastik (cellophane) sa lugar na hindi naaabot ng kamay ng bata.*
- *Lagyan ng' fire extinguisher 'ang kusina.*
- *Ilayo ang mainit na inumin sa bata.*
- *Lagyan ng harang ang paligid ng apoy at ilayo ang hawakan ng kaldero sa harap ng lutuan.*
- *Gumamit ng kableng kasudlong (extension wire) sa mga de-kuryenteng gamit o gumamit ng maiksing kable.*
- *Ilagay ang mga panlinis o mga pampaputi tulad ng kloroks sa kabinet na may susi.*
- *Laging punasan ang sahig at huwag pabayaang basa.*
- *Huwag pabayaan ang bata na hawakan ang hurno (oven) kapag mainit.*
- *Ilagay ang mga matatalas na bagay tulad ng kutsilyo sa kabinet na may susi.*
- *Lagyan ng susi ang 'refrigerator.'*

Pǐkkřǐ ƒkuǐ
ğʒøɯǯǐ Ǫǐkkøǔ

Pangunahing Pamamaraan ng Pag-tanggal sa Mantsa

ŭ ǢǗǏ ŋǏǂʒâ ŋǿɔǂɔŋ yǗ̄ǂÑā̄

1- *Huwag hugasan ang mantsa o namantsahan sa tubig na mainit o tubig na maligamgam.*

2- *Punasan ng sponge na may tubig na malamig ang mantsang protina tulad ng gatas at dugo.*

3- *Huwag linisan ng tubig o sponge ang mantsang mantika tulad ng mantsang mula sa curry o mayonesa, dahil ito ay lalong nagpapakapit ng mantsa.*

4- *Huwag lagyan ng asin ang anumang uri ng mantsa dahil ito ay lalong magpapatindi ng mantsa.*

5- *Dapat basahin ang pamamaraan ng mga wastong paggamit ng pang-alis ng mantsa at gumamit ng gumang guwantes kapag may ‘ allergy’ ka.*

6- *Punasan at huwag pahiran ng malakas ang mantas. Ito ay lalong kakalat ang mantsa at masisira ang tela, sa halip nito ay punasan ang mantsa mula labas paloob.*

7- *Lagyan ng tuyong papel ang namantsahang tela at punasan ang ilalim ng tela.*

8- *Huwag masyadong basain ang anumang uri ng mantsa, ngunit ang pag-lalagay ng paulit-ulit ng kaunting pantanggal ng mantsa ay mas makakainam kaysa masyadong paramihan ito.*

9- *Bago lagyan ng panlinis ang damit, subukan muna ito sa bahaging hindi nakikita sa damit na may mantsa para malaman na hindi ito makakasira sa kulay nito.*

10- *Lagyan ng kaunting pulbos na talc ang mantsang mantika, at hayaan ito ng 5-minuto pagkatapos ay kuskusin ng malambot na bras (brush), pagkat ang pulbong ito ay sumisisipsip ng mantsang mantika.*

Mga Mantsang Mahirap Alisin

ŋyóhüǐ ǔ ǣǐ

1- *Linisin ang mga kasangkapang ginagamit sa paghahanda ng pagkain na namantsahan ng dalandan at karot sa pamamagitan ng pagpunas nito ng papel pangkusina (paper towel) na nilagyan ng mantikang gulay (vegetable oil), pagkatapos ay hugasan ang mga ito ng mainit na tubig at sabon para maalis ang mantika.*

2- *Maaaring tanggalin ang mga mantsang amag ng kurtina sa banyo sa pamamagitan ng pagpunas dito ng pinaghalong pampaputi at tubig (20 ml ng pangpaputi bawat 5-litro na tubig).*

3- *Punasan ng pantanggal ng kalawang ang mga kasangkapang ginagamit sa mesa (kutsara, tinidor, o kutsilyo). Ngunit kapag ang mantsang kalawang ay nasa damit, lagyan ito ng isang hiwang lemon, pagkatapos ay plantsahin ito. (gawin mo ito ng ilang beses hanggang matanggal ang mantsang kalawang).*

4- *Gamitin ang pambura ng lapis sa pagtanggal ng marka na nasa ilalim ng doormat o gumamit ng wisik (spray) para sa ganitong mantsa, pagkatapos ay punasan ito ng tela.*

5- *Tanggalin ang mga mantsang mantika na nasa sahig sa pamamagitan ng paggamit ng pampaputi tulad ng kloroks, ilagay ito sa sahig na may mantsa at kuskusin ng bras (brush) na matigas, pagkatapos ay buhusan ng maraming tubig.*

6- *Tanggalin ang mantsang pinta sa mga estinles (stainless) sa pamamagitan ng pagsindot ng malinis na tela sa mantikang pangluto (cooking oil) at ipahid ito sa may pinta para matanggal at kumintab ang estinles.*

7- *Gumamit ng mantikang terbintin sa pagtanggal ng mantsang mantika sa tela (ngunit hindi ito maaari sa sida), maaari ding gamitin dito ang gasolina.*

8- *Ang mga mantsang tulo ng kandila ay tinatanggal sa pamamagitan ng pagkiskis ito ng anumang gamit na matalas, pagkatapos ay lagyan ng pantuyong papel sa ibabaw at plantsahin (gawin mo ito ng ilang beses) ngunit kung ang mantsa ay manipis lamang maaaring gamitin ang gasolina para matanggal.*

9- *Ang mantsang tsokolate o cacao ay maaaring gamitin ang borax at tubig para matanggal ito. Huwag gamitin ang kemikal maliban kung kinakailangan.*

10- Ang mantsang tinta: bago labhan ang telang namantsahan ng tinta kusutan ng suka at mas makakainam kung suka ng mansanas ang gamitin, maaari ding gamitin ang mantikang gulay o di kaya ay kuskusan ng lemon at asin, at kapag ang kulay ng tela ay puti, ibabad ito sa yugort, pagkatapos ay labhan ito ng tubig, iyon ay kapag ang mantsa ay bago pa lamang. Ngunit kapag ang mantsa ay matagal na, maaaring tanggalin ito tulad ng pagtanggal ng mantsang kalawang, at ulitin ito sa pamamagitan ng paggamit ng borax.

11- Ang mantsang kape (coffee) o tsa: kinakailangang tanggalin ito kaagad bago kumapit ang mantsa. Buhusan ito ng tubig na malamig para matunaw ang mantsa, pagkatapos ay buhusan naman ng mainit na tubig at huwag gamitan ng pampaputi (bleach). Kapag ang mantsa ay matagal na, at ang tela ay koton o kaya ay puting lino, ibabad ito ng 10 oras sa glayserin, o di kaya ay gumamit ng mainit na tubig, pagkatapos ay hugasan ng puting alkohol o tubig. Ngunit kapag ang tela ay sida o wool (balahibo ng tupa); ibabad mo ito sa oksiginang tubig para matanggal ang mantsa.

Agapan mo ang Sitwasyon

ǔ ā Ǹ Ʒ ǐ ǹ ƶ Æ ǹ ǫ

Ang mga mantsang mahirap tanggalin at ang mga pamamaraan na maaaring makatulong

1- Ang damit o kaya ay karpit na namantsahan ng kyutiks: Lagyan ito ng pan tanggal ng kyutiks na ”asiton” upang matanggal ang mantsa.

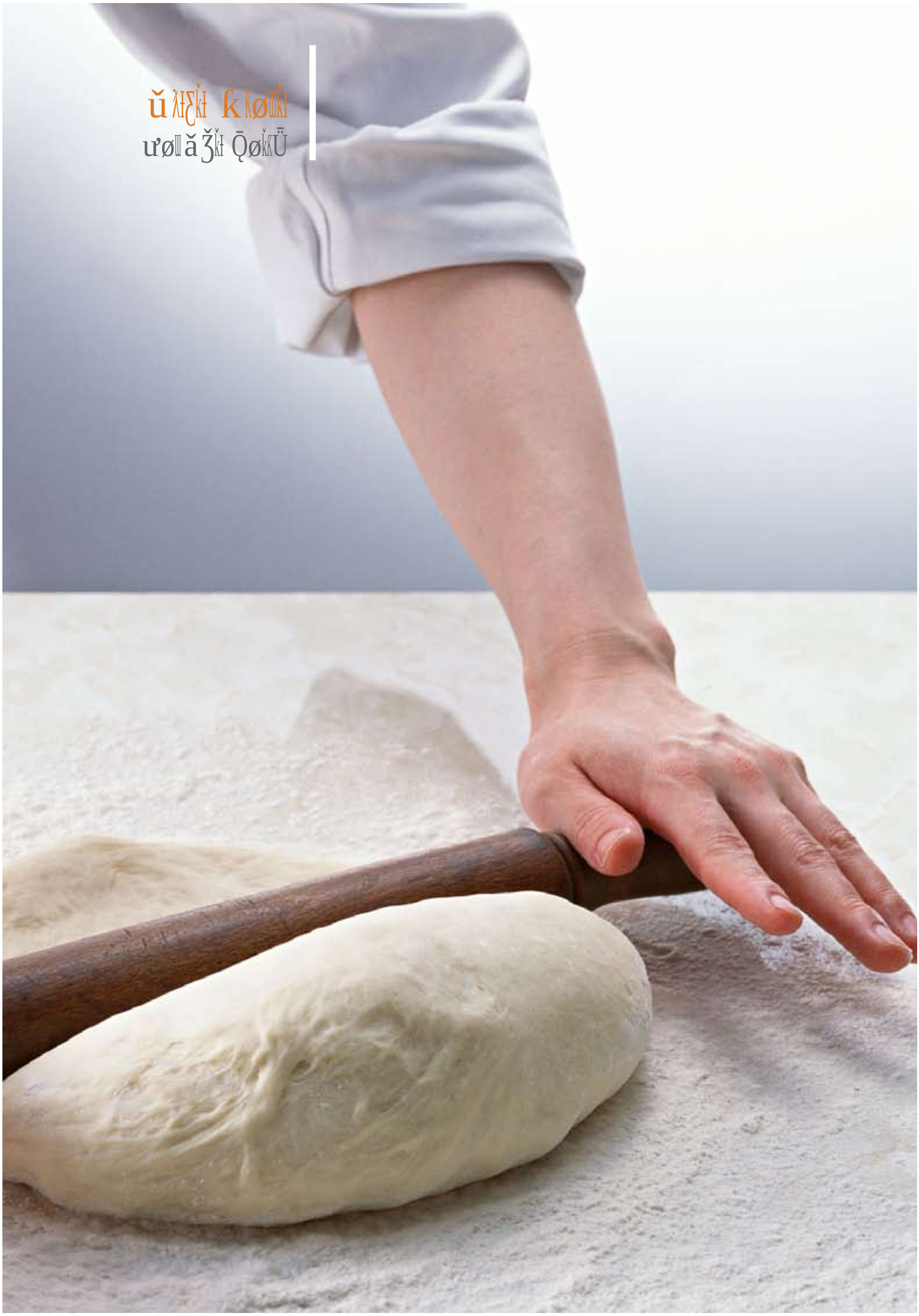
2- Ang putik sa koton: Gumamit ng bras para tanggalin ang putik na maaaring matanggal, pagkatapos ay lagyan ng pantanggal ng mantsa, mas makakainam kapag gumamit ng mainit na tubig (sa init ng 60–70 ^{o}C).

3- Ang mantsang beet at karot sa Karpet: Ito ay hindi kayang alisin ng anumang pantanggal ng mantsa, subukan mong ipalaba sa laundry.

4- Ang bakas o marka ng pagkasunog sa damit: Samakatuwid nasisira ang anumang tela kapag sumobra ang init ng plantsa, ngunit maaaring subukan lagyan ng” vanish” kapag lalabhan ito.

5- Ang bakas ng tubig sa telang nylon: Kapag hindi kaya ng dry clean (tuyong panglaba), basain lahat ang tela para maging pantay ang kulay nito. At maaari itong gawin sa telang sida na hindi dapat labhan sa tubig.

6- Ang mantsang nasa telang balat (leather): Kinakailangang gumamit ng pantanggal ng mantsang balat,ingatan lamang hindi maapiktuhan ang kulay at kintab nito.



ŭ ƛɨƨǩɨ ƙ ƙøɯǩɨ

ưøɯ ă ʒǩɨ Ǫøǩƙŭ

Anim na pamamaraan ng pagtanggal ng amoy sa kusina

ưǁǎǯǂ Æə Tǂpʋǂ ǰǭ DǯǫUǫǫǂ Tǂkdǯǁ ŋǫ5

Ang iba’t ibang amoy ang pangunahing suliranin sa ating mga kusina, tulad ng amoy prito, kulo, sunog, mantika at pagkain. At upang maagapan ito ay gumamit ng mga pasingawan ‘exhaust fan’ at iba pang mga gamit para sa mga ito at maaaring isagawa ang mga sumusunod na payo:

1- *Upang matanggal ang amoy na hindi maganda sa loob ng palamigan ‘refrigerator’ maglagay ng isang pirasong uling o patatas sa panlalagyan at ilagay sa gitna ng palamigan.*

2- *Upang matanggal ang amoy ng mga rekado sa gilingang de-kuryente ay gilingin ang kaunting tinapay na malutong.*

3- *Maglagay ng kaunting(amonyako) upang lumayo ang mga insekto na lumalapit sa basurahan at upang matanggal ang amoy nito.*

4- *Pagkatapos ng mga gawain sa bahay ay magpiga ng lemon at ipahid sa mga kamay upang maalis ang di-magandang amoy.*

5- *Lagyan ng kapirasong tinapay ‘Khubuz’ ang pinapakuluang koliplower o repolyo upang mabawasan ang amoy nito.*

6- *Kapag ilalagay ang mga pagkaing may malakas na amoy sa palamigan, takpang mabuti ito upang hindi kumalat ang amoy nito sa palamigan at mahawaan ang mga ibang pagkain.*

MGA BAHARAT AT MGA REKADO

ǩƛƝǫǩƛp ȣƛʒǩƛʊɯǩƛ

PAGHAHANDA NG MGA BAHARAT AT MGA REKADO

ǩƛƝǫǩƛ p ȣƛʒǩƛʊɯǩƛ ʒǿƝJȚ

Bago natin umpisahan ang paglulutong Kuwaiti, kailangang ihanda ang mga rekado. Ito ay mabibiling pulbos sa mga pamilihan (supermarket) ngunit mas mainam kung sa bahay ito isagawa.

250 g	pulbong pamintang itim
100 g	pulbong sili
250 g	camon
250 g	tuyong coriander
150 g	urok hel
250 g	hel(kardamom)
100 g	pulbong luya
100 g	mismar
250 g	cinnamon

Paraan sa paghahanda ng mga rekado ŋĀǽʒĂ YƛyÜȅƛ

1. *Linisan ang mga rekado at hugasan maliban lamang sa hel dahil mawawala ang amoy at kulay nito.*
2. *Ibilad ang mga rekado sa araw hanggang matuyo pagkatapos ay paghalo-haluin lahat.*
3. *Upang hindi mawala ang bisa ng amoy ng mga rekado; ilagay ng mabuti sa garapon at gumiling ng kaunti lamang kapag maghahanda at magluluto.*

May iba pang mga rekado na kailangan mayroon tayo sa bahay: Pulbos na kulay-dilaw (turmeric), pulbong pinatuyong lemon na itim(lumi), cinnamon, kardamon, buong pinatuyong lemon, pasas, tamr hind (sampalok), nakhi (pea), za'faran, ma' ward (rose water).

Pangkalahatang mga payo at mga pangaral

ŋǭʞŪ ƟƓYʞǁʒƓƥ Tʰʞdžɲ

1- *Huwag hugasan ang gulay pagkatapos hiwain upang hindi matanggal ang sustansiya,ngunit hugasan ito bago hiwain.*

2- *Makakainam kapag ginamit ang mga gulay na de-lata na itapon ang kanyang tubig at hugasan ng tubig na galing sa 'filter.'*

3- *Ang pagdagdag ng kaunting lemon sa nilagang gulay ay makakapagpanatili sa kanyang berdeng kulay at kasariwaan.*

4- *Upang madaling maluto ang patatas sa hurno, pakuluan muna sa tubig ng 15 minutos, pagkatapos ay tusukin ng tinidor ang patatas at ilagay sa hurno.*

5- *Kapag maglalaga ng koliplower "cauliflower" at repolyo ay haluan ng suka ang tubig upang hindi mangamoy.*

6- *Upang lumambot ang mais habang nilalaga ay lagyan ng kaunting asukal ang tubig.*

7- *Upang hindi tumalsik ang mantika habang kayo ay nagpprito budboran ng kaunting asin o harina.*

8- *Kapag lalagyan ng mantika ang bandehado na gagamitin sa paggawa ng tinapay ay mas mainam na gamitin ang mantikilya o kaya samna bilang panghalili sa mantika upang hindi dumikit ang masa (dough) sa bandehado at madaling maalis.*

9- *Maaaring ihanda sa bahay ang harinang umaalsa agad (self-raising) sa paghahalo ng mga sumusunod: 4 na basong harina + 2 kutsaritang asin + 2 kutsarang baking powder.*

10- *Upang malaman kung ang itlog ay sariwa pa, ilagay sa lalagyang may malamig na tubig at kapag ito ay lumitaw; huwag ng gamitin dahil ito ay sira na.*

Kasama sa aking mga karanasan ÉÅƷƙ ǀ ǰǭ

1- *Kapag magprito ng mga pagkaing nakabalot sa itlog at bread crumbs, kailangang nakabalot ng maayos, at nakadikit ang giniling na tinapay upang hindi matanggal habang ipiniprito.*

2- *Kailangan haluan ang mga nuts ng kaunting harina bago ihalo sa masa lalo na kapag ang masa ay malambot. At balatan ito bago dikdikin.Kapag ang nuts ay pinatuyo, bago ito idagdag sa masa tiyaking hindi lulubog ito sa ilalim.*

3- *Para matanggal ang pait ng pipino dagdagan ng kaunting pinaghalong asukal at asin.*

Mga payong pag-iingat sa laman ng karne

ǭƬǫǩǮ ǐ ÄƬǩ ƬhƙdžƝ

1- *Kailangang lutuin kaagad ang karneng nakafrozen kapag natunaw ang yelo upang hindi mag-iba ang lasa at magbago ang kulay.*

2- *Kapag iihawin ang karne, upang maingatan ang iron nito ay mas makakainam kung lagyan ng asin kapag naluto na, at mas mabuting pahiran ng mantikang asitunes (olive oil) bago ihawin.*

3- *Kapag iihawin ang karne, kailangang painiting mabuti ang ihawan bago ilagay ang karne, pagkatapos ay hinaan ang apoy.*

4- *Ang karne ay hindi nakabubuting hayaan sa palamigan ng dalawa o tatlong araw o higit pa,ngunit kapag ito ay hindi lulutuin sa loob ng tatlong araw kinakailangang ilagay sa panyelo(Freezer)*

5- *Kailangang painitin muna ang kawali bago ilagay ang mantika, pagkatapos ay ilagay ang karne at huwag gamiting muli ang natirang mantika.*

SOPAS NA KAROT NA MAY PATATAS

MGA SANGKAP

karot	1/2 kg
malaking patatas	1 piraso o 1/4 kg
malaking sibuyas	1 piraso
butter	1 1/2 kutsara
oyster sauce	2 kutsara
tomato paste	1 kutsara
parsley	2 kutsara, tinadtad
tubig	5 tasa na may halong Maggi cubes
Ajinomoto	

PARAAN

Balatan ang karot at patatas at hiwa-hiwaing maliliit.

Tunawin ang mantikilya sa lutuan ng mahinang apoy, ilagay ang karot at patatas, pagkatapos tadtarin ang sibuyas at ilagay sa pinaghalong karot at patatas, takpan ng tatlong minuto.

Ilagay ang sopas (5-tasang tubig at Maggi cubes) at Ajinomoto, lutuin ng 20 minutos.

Hatiin ang sopas, at ilagay ang kalahati nito, oyster sauce, at tomato paste sa blender hanggang maging likido pagkatapos ihalo ito muli sa natitirang kalahating sopas at lagyan ng asin, paminta (ayon sa panlasa). Ikalat ang bakdunis na tinadtad, at isilbing mainit.

LEGUMBRE AT KAMATIS NA SOPAS

ğÑÆ[illegible] þ ǫĂ[illegible]ǯăǩ ŋ[illegible]Ñǁ

MGA SANGKAP

Hummus	1 tasa
Pulang sitaw	1 tasa
Katamtamang sibuyas	1 tasa
Binalatang kamatis	10 piraso
Green coriander	1 bigkis na maliit
Legumbre	3/4 bigkis na maliit
Parsley (bakdunis)	1 bigkis na maliit
Berdeng sibuyas	6 tangkay
Vermicelli (Sha'riyah)	3/4 tasa
Mantikilya	2 kutsara
Mantika	1/2 tasa
Bawang	3 kutsara
Kubikong Maggi	3 piraso
Puting siling pulbos	2 kutsarita
Pulbos Cumin	2 kutsarita
Pulbong Coriander	2 kutsarita
Rekadong pulbos	2 kutsarita
Tubig	12 tasa
Asin	ayon sa kinakailangan

PARAAN

Ibabad ng 5 oras sa tubig ang chick pea at sitaw, pagkatapos pakuluan ito ng 2 1/2 oras sa limang tasang tubig sa mahinang apoy at lagyan ng kaunting asin. Ilagay ang mantika at sibuyas sa katamtamang kaldero para sa sopas hanggang maging kayumanggi at ilagay ang bawang at ang kubikong Maggi.

Hiwa-hiwain ng maliliit ang kamatis at ilagay sa kaldero na may sibuyas , takpan ang kaldero hanggang matunaw ang kamatis at ilagay ang mga rekado. Ilagay ang mga legumbre kasama ang tubig niya sa kamatis at dagdagan ng 3 tasang tubig na mainit. Takpan ang kaldero at lutuin sa mahinang apoy ng 1 1/2 oras. Ilagay ang mga gulay at hayaan ng 1/2 oras. Ilagay ang Sha'riyah at hayaan ng 1/2 oras. Ilagay ang mantikillya at haluin ang sopas. Pagkatapos ay isilbi.

Paalala: Maaaring gamitin ang sariwang kamatis at ilagay sa mainit na tubig ang kamatis ng isang minuto pagkatapos ay balatan at hiwa-hiwain ng maliliit.

SOPAS NA KABUTE, PATATAS AT KESONG CHEDDAR

ʒƶǂǩ ŋ˺ΣƤ ƙĂƙăǩǂ Ƥ ǫƤƨǂʒǩǂ ŋʔʒǸǁ

MGA SANGKAP

Katamtamang patatas	5 piraso o 600g
Sariwang kabute	15-20 piraso
Kabuteng sopas (ready made)	1 plastik o 65g
Kesong cheddar (dilaw)	1/2 tasa
Mantika	4 kutsara
Tinadtad na bawang	1 kutsara
Pamintang pulbos	ayon sa kinakailangan
Cumin na pulbos	1/4 kutsarita
Kubikong Maggi	1 piraso
Asin	ayon sa kailangan
Tubig	

PARAAN

Magpakulo ng tubig sa kaldero, ilagay ang binalatang patatas hanggang maluto. Patayin ang apoy at hayaang lumamig ang kaldero. Ilagay ang isang plastik na kabuteng sopas sa kaldero at haluin ng 'hand blender' ang patatas sa sopas kasama ang tubig.

Maglagay ng mantika sa ibang kaldero, isunod ang bawang at ang hiniwang kabute.lakasan ang apoy at lagyan ng kubikong Maggi at mga rekado. Painitin muli ang hinalong sopas.

Hayaan ang sopas sa katamtamang apoy ng kalahating oras. Ilagay ang hiniwahiwang maliliit na keso sa sopas na mainit kapag isilbi.

***Paalala**: Haluin ng mabuti ang sopas na kabute sa kaunting maligamgam na tubig at ihalo sa patatas pagkatapos ilagay sa blender.*

SOPAS NA MANOK AT MAIS

ᑎᖘᕕᒃᑲᕐᑕᕐ ᕿᑦᑐᔪᒃᑲᕐ ᓇᕐᖘᑎᒥᑦ

MGA SANGKAP

Dibdib ng manok	pinakulo
Tubig	5 tasa(pinakulo)
Kremang mais	1 lata
Kremang manok	1 pakete
Harinang mais	1 kutsara
Itlog	

PAMPAKULO

Sibuyas	1 pirasong maliit
Bawang	1 piraso
Mga rekado	
Asin	

PARAAN

Pakuluan sa tubig ang manok kasama ang mga rekado tulad ng bawang at sibuyas. Pagkatapos ay hanguin ang manok at pilasin (shred). Gawing sopas ang tubig na pinakuluan sa manok.

Ilagay ang kremang manok sa tubig ng manok ,tunawin ang harinang mais sa kaunting tubig at idagdag . Haluin at painitin muli.

Ilagay ang kremang mais sa sopas, pagkatapos ay ilagay ang pinilas na manok at pakuluin ng 5 minuto.

Ilagay ang itlog ng minsanan at haluin ng mabilis hanggang maging katulad ng sinulid at isilbi.

Paalala: *Tunawin ang paketing kremang manok ng kaunting tubig bago ilagay sa sopas.*

SOPAS NA OATS AT HIPON

ʒʎəÑǂǐǂ ɒ ʒʎØʎƹǐǂ ŋʎʒÑǁ

MGA SANGKAP

Binalatang maliliit na hipon	2 tasa
Pinilas na kusa	2 pirasong katamtaman
Pinilas na karot	2 pirasong katamtaman
Kulantro 'coriander'	1 bigkis na katamtaman
Espinaka 'spinach'	1 bigkis na katamtaman
Leek	1 tangkay na katamtaman
Pulang sili	1 pirasong katamtaman
Mais	1 lata
Abena 'Oats'	8 kutsara
Tinadtad na sibuyas	2 pirasong katamtaman
Tinadtad na bawang	1 1/2 kutsara
Tinadtad na luya	1 kutsarita
Kubikong mga gulay	1 1/2 kuwadrado
Mantikang 'flower'	5 kutsara
Pulbong Cumin	1 kutsara
Pulbong coriander	3/4 kutsarita
Pulbong Curry	1/2 kutsarita
Paminta	1/4 kutsarita
Mainit na tubig	4 1/2 tasa

PARAAN

Painitin ang mantika sa kaldero at ilagay ang sibuyas, bawang, mga kubikong gulay at luya hanggang maging kulay kayumanggi ang sibuyas. Ilagay ang hipon at lakasan ang apoy, haluin ng isang minuto lamang at ilagay ang mga sangkap maliban sa tubig, mais at oats. Haluin ng 2 minuto.

Ilagay ang oats at mais habang patuloy ang paghalo ng isang minuto. Lagyan ng tubig at hayaan hanggang kumulo. Pagkatapos ay pahinaan ang apoy at hayaan ang sopas ng kalahating oras.

TALONG MUTABBAL
NA MAY PALAMUTING PINIRITONG SIBUYAS

MGA SANGKAP

talong	3 piraso
harda(giniling na sesame)	2 kutsara
lemon juice	2 kutsarita
sibuyas	2 katamtaman
rub (yoghurt)	1 1/2 kutsara
pulbong kuzbara(tuyong corinder leavs)	1/4 kutsarita
asin	1/4 kutsarita
bawang	1/4 kutsarita
mantikang asitunes	3 kutsara
buto ng romman	Pam-palamuti
kaunting pamprito ng sibuyas	Vegetable oil

PARAAN

Tusukin ang talong ng kutsilyo at ihawin, hanggang maluto.

Ipirito ang sibuyas hanggang maging kulay kayumanggi (brown).

Ilagay ang talong sa 'mixer' matapos balatan kasama ang piniritong sibuyas, at ibang mga sangkap maliban sa mantikang asitunes at romman, haluin ng 3 segundo lamang.

Ilagay ang talong sa pansilbing lalagyan at ilagay sa ibabaw ang piniritong sibuyas, romman, at asitunes.

ENSALADANG BEET

ʒyʔǯɨk̚ ŋăʔɔ

MGA SANGKAP

red beet (mainam ang sariwa na pinakuluan)	2 tasa
pulang sitaw	1 tasa
pipino nakababad sa suka (mahahaba ang hiwa)	6 piraso
bakdunis (parsley)	1 bigkis

Sarsa (sauce) bilang 1

mustard	1 kutsara
mantikang asitunes	1 ½ kutsara
lemon	1 kutsara
puting suka	1 kutsara
paminta	
asin	

Sarsa (sauce) bilang 2

mayonesa	2 kutsara
labna	½ pakete
yoghurt	1 pakete

PARAAN

Hiwa-hiwain ang red beet ng pahaba at ihalo sa red beans at ibuhos ang sarsa bilang 1.

Ilagay sa bandehadong pansilbi, ilagay sa ibabaw ang pipino at ibuhos ang sarsa bilang 2, ikalat ang tinadtad na parsley.

ENSALADANG MEKSIKANA

ŋǿǦǿsǦǯǐǂ ŋăǫsǐǂ

MGA SANGKAP

Hiniwang dibdib ng manok	2 piraso
Letsugas ’Khas’	1 pirasong katamtaman
kinudkod na karot	1 pirasong malaki
Kesong Cheddar (narangha)	3/4 tasang tinadtad
Pulang sitaw	1 lata
Hiniwang berdeng sibuyas	5 tangkay
Siling dilaw na hiniwa-hiwa	1 pirasong malaki
Berdeng sili (delata)	1/3 tasa
Maliliit na kamatis	8 piraso
chips na Mais(nachos)	ayon sa kinakailangan
Maasim na crema	4 kutsara

SARSANG ABUKADO

Hinog na abukado	1 pirasong malaki
Tinadtad na berding sili	1 pirasong katamtaman
Maasim na krema	3 1/2 kutsara
Berdeng siling maanghang	1/2 na katamtaman
Tinadtad na bawang	1/2 kutsarita
Katas ng lemon	3 kutsara
Mantikang aseytunas	1/2 kutsara
Asin	3/4 kutsarita

SARSA NG ENSALADA

Suka	1/8 tasa
Mantikang aseytunas	1/4 tasa
Katas ng lemon	3 kutsara
Halu-halong rekado	1/2 kutsara
Asin	1 kutsara
Sarsang Italyana	1 1/2 kutsara

PAMBABAD SA MANOK

Mantika	2 kutsara
Asin	1/4 kutsarita
Halu-halong rekado	1 kutsarita
Namuong gatas ’Yoghurt’ (Zabadi)	2 kutsara
Bawang	1/2 kutsarita
Suka	1 kutsarita

PARAAN

Hiwain ng malalaki o pahaba ang letsugas at ihalo sa 1/3 ng sarsang ensalada. ilagay sa bandihang pansilbi pagkatapos ay ilagay sa ibabaw ang mga sumusunod: keso, sitaw, karot, berding sibuyas at berding atsal.
Sa kawaling ihawan ihawin ang manok na ibinabad ng 6 na oras o isang gabi. Pagkatapos ay ilagay ito sa ibabaw ng ensalada at ibuhos ang natirang sarasa.
Palamutian ng peraperasong kamatis, maasim na krema, sarsang abukado, chips na mais(nachos) at atsarang sili.

Paalala: *Haluin ang mga sangkap ng sarsang abukado sa de-kuryenteng panghalo (electric blender).*

ENSALADANG HALUM

ǫÑǫŢǩ ŋăǫ5

MGA SANGKAP

Espinaka ’spinach’	2 bigkis
Letsugas na Amerikana	1 pirasong maliit o katamtaman
Pulang Atsal	1 pirasong malaki
Yerbabuena	1/2 bigkis na maliit
Atsarang malaking pipino	hiniwanghiwa
Kesong Halum	15 hiwa
Itim na aseytunas na walang boto	3 kutsara
Talong	15 hiwa na pinirito
Mantika	ayon sa katamtaman
Oregano (Za’tar) na may linga	2 kutsara
Sarsang Italyana	1 1/2 kutsara
Mantikang aseytunas	1/4 tasa
Katas ng lemon	1/4 tasa
Suka	1 1/2 kutsara
Bawang na tinadtad	1 kutsarita
Asin	2 kutsarita o ayon sa kailangan

PARAAN

Hiwain ng malalaki ang espenaka at letsugas, pagkatapos ay idagdag ang yerbabuena, asetunas, pipino at piniritong talong.
Sa kawaling ihawan ilagay ang kaunting mantika at ilagay ang hiniwahiwang pulang atsal hanggang maging kulay ng ihaw at itabi.ilagay din ang pirapirasong halum sa kawali ng ilang sigundo para maging kulay kayomanggi.
Hayaan ang atsal kesong halum para lumamig ng kaunti,pagkatapos ay idagdag ito sa ibang sangkap ng ensalada.
Haluin ng kotsara ang mga sangkap ng sarsa, idagdag sa ensalada at isilbi agad.

ENSALADANG SPARO

MGA SANGKAP

Repolyong biyulita
Letsugas na Amerikana
Sibuyas na puti
Kamatis
Repolyong puti
Mais na de-lata
Pipino
Manok (boneless)

SARSA

Kaunting bawang
Asin
Sukang puti — 3 kutsara
Asukal — Kutsarita
Mayonesa — 2 kutsara

PARAAN

Hiwain ang repolyo, sibuyas, pipino, kamatis at letsugas.

Ipirito ang manok at lagyan ng paminta at asin hanggang maluto pagkatapos ay palamigin.

Haluin ang mga sangkap at lagyan ng sarsa kapag isilbi.

ENSALADANG MAANGHANG

ᑎᕝᕕᒃᑕᖅᑭᒃ ᓇᓄᑦᑐᓂ

MGA SANGKAP

Sibuyas na puti	Hiniwang pahaba
Siling di-maanghang	pula, dilaw at berde
Talong	hiniwang pahaba

SARSA

Tuyo	1/4 tasa
Ketsap	3 kutsara
Sarsang maanghang	2 kutsara

PARAAN

Paghaluin ang sibuyas at ang mga siling di-maanghang at gisahin sa mantika.

Ipirito ang talong at palamigin, pagkatapos ay paghaluin ang lahat ng sangkap.

KARNENG MAY SPINACH SA PARAANG LUTONG INDIA

MGA SANGKAP

hiniwa-hiwang karne (Kubiko)	1 kg.
spinach	450 g.
Tinadtad na sibuyas	2 midum.
kremang likido	½ tasa
kamatis midum	2 piraso
tomato paste	2 kutsara
asin	2 kutsarita
mga butong cumin at coriander	1 kutsarita
hel	10 piraso
paminta(buto)	1 kutsarita
cloves	4 piraso
darsin	1 piraso
yanson	1 kutsarita
maanghang na siling pula	3 piraso
dahon ng gar	7 piraso
dahon ng kari	7 piraso
pulbos na kari	½ kutsarita
pulbos na cumin	1 kutsarita
pulbos na pandilaw	½ kutsarita
bawang	4 kalabo
pinaghalong dinikdik na bawang at luya	¾ kutsarita
tubig	5 tasa
mantika	½ tasa
butter	1 kutsara

PARAAN

Maglagay ng mantika sa kaldero at gisahin ang mga rekadong sariwa at bawang, siling pula, dahon ng kari, at dahon ng gar.

Haluin ang mga rekadong ito hanggang mangamoy, at maging kayumanggi ang bawang.
Ilagay ang sibuyas at haluin hanggang maging kayumangi, tanggalin ang mga rekadong sariwa maliban sa sili at mga dahon,bawang at sibuyas,pagkatapos ay paghaluhaluin ito sa gilingan,idagdag ang kamatis at tomato paste at gilingin ng mabuti at itabi.

Ilagay ang karne sa pinaghalong sibuyas at ilagay ang ibang mga pulbos na rekado at asin, ilagay ang giniling na pinaghalong bawang at luya. Haluin ang karne hanggang mag-iba ang kulay ng 3 minuto sa katamtamang apoy.

Lagyan ng pinaghalu-halong mga sariwang rekado at kamatis, at muling haluin ng 3 minuto ulit, pagkatapos ay ilagay ang spinach (pagkatapos hugasan at pigain ng mabuti).

Lagyan ng tubig at hayaan sa mahinang apoy sa loob ng dalawang oras hanggang lumambot ang karne.

Sa huli ay lagyan ng mantikilya at krema at haluin ng isang minuto.Takpan ang mangkok ng dalawang minuto.

Isilbi na may kasamang kanin.

Paalala: *Maaaring dagdagan ng tubig kapag kinakailangan.*

ISDA NA MAY HALONG TAHINA AT SARSA NG KAMATIS

ǫĂʎʒăǩ ŋdžǫDž ƿ ŋȣȣƬăǩʎ ɢʒƽ

MGA SANGKAP

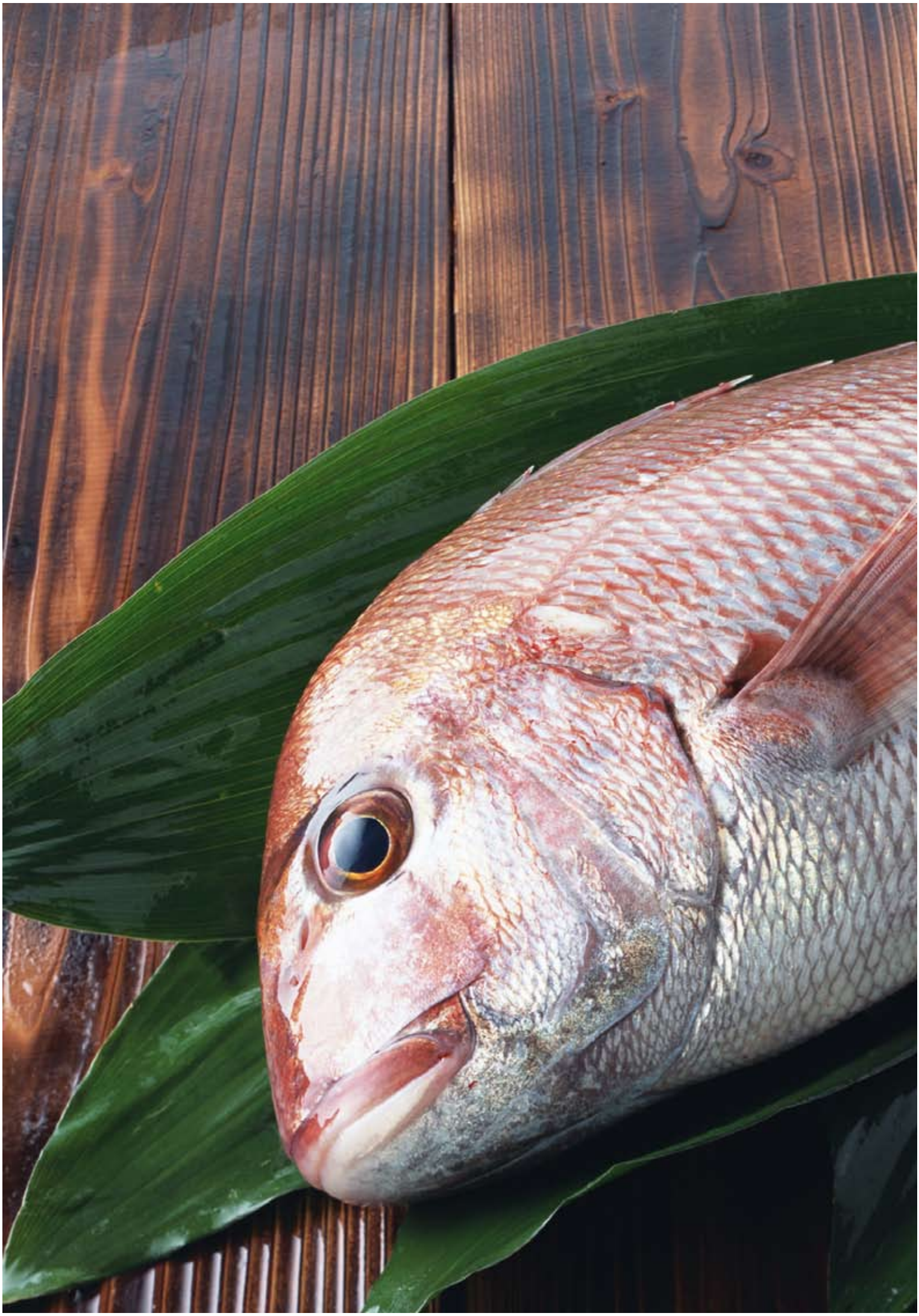
Isdang Hamor na Filet o kahit anong uri	2 piraso (350 x 2)
Sibuyas na tinadtad	2pirasong katamtaman
Pastang kamatis	9 kutsara
Mantikang gulay	5 kutsara
Bawang	1 kutsarita
Kubikong Maggi	1 piraso
Kamatis	11/2pirasong katamtaman
Dahon ng gar	4 piraso
Luyang pulbos	1/4 kutsarita
Berdeng sili	2 piraso
Paminta	1/4 kutsarita
Pulang sili pulbos	1/4 kutsarita
Tuyong Markadus o bakdonis	3/4 kutsarita
Asin	

MGA SANGKAP NG TAHINA

tahina	1/3 tasa
Kulantrong pulbos ’coriander’	
Cuming Pulbo	
Katas ng lemon	1/3 tasa
Tubig	1/4 tasa

MGA SANGKAP NA PANGBABAD NG ISDA

Katas ng lemo	1/3 tasa
Suka	4 kutsara
Pullang sili (pulbos)	1/4 kutsarita
Pamintang pulbos	1/4 kutsarita
Kulantrong pulbos ’coriander’	1/4 kutsarita



PARAAN

Ibabad ang isda ng 3 oras (sa pangbabad). Iprito hanggang maging kayumanggi ng kaunti at itabi.

Sa paggawa ng sarsa ng kamatis, sundin ito: sa isang kawali ilagay ang mantika, sibuyas hanggang maging kaumanggi,idagdag ang bawang, luya, kubikong Maggi para sa sopas. Haluin ang kamatis sa electric blender at ihalo sa mga sangkap na ito at haluin. Ilagay din ang mga rekadong natira; asin at tomato paste.
Haluin at takpan hanggang mangamoy ang kamatis at mga rekado. Lagyan din ng ¼ tasang tubig. Takpan ang kawali at hinaan ang apoy ng isang minuto lamang pagkatapos ay patayin ang apoy.

Ilagay ang isda sa bandehadong panghurno. Ibuhos sa ibabaw ang sarsang kamatis. Takpan ng 'aluminum foil' at ilagay sa hurno ng ½ hanggang ¾ na oras.isilbi ang isda na kasama ang tahina at snober

ROLYO NG MANOK NA MAY OREGANO AT BERDENG ASEYTUNAS

ʕNJƱàɨ ʒÑ¢ǽǯǐɨ ƿ ʕ¢Ǖǯǐʎʎ ƧʎΣyǐɨ ǰƱƭǭ

MGA SANGKAP

Manok na walang buto	½ piraso
Tinapay na Irani	3 piraso
Berdeng aseytunas (walang buto)	¼ tasa
Mantikang aseytunas	1 ½ tasa
Sibuyas na tinadtad	2 pirasong katamtaman
Oreganong may linga	9 kutsara
Asin ng lemon	¾ kutsara
Asin	½ kutsarita ayon sa gusto
Paminta at sili (pulbos)	¼ kutsara (bawat isa)
Jowzo teeb o rekadong matamis (pulbos)	

Rekadong tandori	½ kutsarita
Bawang na dinokdok	1 ½ kutsarita
Sabaw ng manok	ayon sa kinakailangan para sa
tinapay	(tinapay)
Baql	18 tangkay

PARAAN

- *Ilagay sa kawali ang ½ tasang mantikang aseytunas at sibuyas. Pahinaan ang apoy at takpan ng ¼ oras. Kapag naging kulay kayumanggi at malabnaw na ang sibuyas, ilagay ang bawang at manok. Haluing mabuti at ilagay ang mga rekado.*
- *Paghaluin ang aseytunas, 2 kutsarang za'tar (oregano), asin ng lemon (citric acid at) at asin at itabi. Haluin ang mga natirang sangkap sa mantikang aseytunas at oregano.*
- *hatiin ang bawat tinapay sa anim na bahagi at isawsaw sa sabaw ng manok. Pagkatapos ay haplusan ng pinaghalong oregano. Lagyan ang dulo ng pinaghalong manok. Pagkatapos ay irolyo at punasan ang labas nito ng pinaghalong oregano at irolyo sa 'aluminum foil.' Gawin ito sa bawat tinapay.*
- *Ilinya sa bandeha at ilagay sa hurno ng 1/3 oras, baliktarin habang niluluto.*
- *Tanggalin ang 'aluminum foil,' at ibalut ang tangkay ng legumbre (pagkatapos ito ilagay sa mainit na tubig para lumambot) at ilinya sa bandehang pansilbi.*

Palaala:

1- *Ang mga baharat at paminta ay isangag ng walang mantika tapos gilingin sa blender.*

2- *Lagyan ang sabaw ng manok ng Maggi cubes, sibuyas, piraso ng bawang at piraso ng kaunting mga rekadong Sariwa.*

INIHAW NA ATAY NG MANOK SA SARSANG GRANADA, TAHINA AT ISNUBER

ʕʔÑɒdžǐǂ ƿ ɳɒ́Ţ ǎǂ ƿ ǯʞǭʕǐǂ ƽʔy̌ʔ ɳǎÑǂǯǐǂ ƨʔΣy̌ǂ Ɲyʔǂg

MGA SANGKAP

Atay ng manok	500g
Sarsang Romania	6 kutsara + 1 kutsarang tubig
Harda (tahena)	1/3 tasa
Tubig	1/3 tasa
Katas ng lemon	¼ tasa
Mayonesa	2 kutsara
Bawang na tinadtad	½ kutsarita
Paminta	¼ kutsarita
Mantikang gulay	2 ½ kutsara
Mantikilya	1 kutsara
Isnuber at granada	pampalamuti

PAALALA

Isangag ang pamintang buo sa kawali hanggang mangamoy, pagkatapos ay gilingin sa blender.

PARAAN

lagyan ng kaunting mantika ang ihawan at ihawin ang atay ng manok hanggang maging kulay kayumanggi. Ilagay ang paminta (1/4 kutsarita), bawang (1/4 kutsarita), asin at mantikilya. Pagkatapos ay ilagay sa bandehang pansilbi.

Sa paggawa ng harda(tahina), haluin ang lahat ng natitirang mga sangkap (maliban sa granada, snuber at sarsang granada). Ibuhos ang harda at sarsang granada sa ibabaw ng atay at ilagay ang mga buto ng granada at snuber.

NAKABALOT NA HINIWANG KARNE NA MAY PALAMANG KABUTE

MGA SANGKAP

bisptek	4 piraso
sariwang kabute	24 piraso
yoghurt (180 g.)	1 ½ pakete
Tinadtad na sibuyas	1 ½ piraso
pinisang bawang	1 ¾ kutsarita
suka	¼ tasa
mantika	¼ tasa
mantikilya	5 ½ kutsara
halu-halong rekado (French)	2 kutsarita
za'atar at Pinatuyo na rayhan	1 kutsara
asin ayon sa panlasa	1 kutsarita

PARAAN

Ibabad ang steak ng magdamag sa yoghurt, tinadtad na sibuyas, isang kutsarang pinisang bawang, isang kutsaritang rekado, suka, mantika at asin.

Ilagay sa kawali ang mantikilya at kaunting bawang. Idagdag ang mga tuyong mga sangkap at mga rekado. Hiwa-hiwain ang kabute at ihalong sariwa (hindi lulutuin) sa mga sangkap, mantikilya, at haluing mabuti.

Tanggalin ang karni sa pambabad at lagyan ng kaunti ang bawat dulo ng pinaghalu-halong mga sangkap na may kabute. Balutin ang bawat steak, pagkatapos ay talian ng sinulid at balutin ng 'aluminum foil' na nilagyan ng mantikilya.

Ilagay ang nakabalot na steak sa bandihang panghurno at ipasok sa hurno sa katamtamang init, at hayaan hanggang maluto. Buksan ang mga nakabalot na steak at pahiran ng mantikilya ang bawat isa at ibalik muli sa hurno upang maging kulay kayumanggi.

SARSANG KABUTE

ǫpʕǂǯǂ ŋdžǫDž

MGA SANGKAP

sariwang kabute (katamtaman ang laki)	10 piraso
hiniwa-hiwang sibuyas (katamtaman ang laki)	1 piraso
pinisang bawang	1 kutsarita
chicken Maggi cube	¼ piraso
krema	1 tasa
za'atar at Pinatuyong na rayhan	1 kutsarita
berdeng sili	1 kutsarita
soya sauce	3 kutsarita (o higit pa)
butter	3 kutsara

PARAAN

Ilagay ang butter sa kawali, isunod ang sibuyas at hayaan sa mahinang apoy hanggang lumambot at maging kayumangi ng kaunti.

Lagyan ng chicken Maggi cube, kabute, at haluin ng ½ minuto sa malakas na apoy. Pagkatapos ay hinaan ang apoy at ilagay ang mga tuyong Herbal at isunod ang krema.

Takpan ang kawali ng 3 minuto pagkatapos ay ilagay ang paminta, soya sauce hayaan ng 3 minuto muli. Isilbi ang nakabalot na steak kasama ang sarsang kabute, o di kaya ay ibuhos ito sa mga nakabalot na steak.

MANOK NA KABBA NA MAY ISHBINT

O'ⅢⅡèł ŭ ǫ ƧⅠΣyǩł ŋⅢg

MGA SANGKAP NG PAMBALOT

pinakuluang patatas	4 ½ tasa
pinakuluang bigas na may dilaw	7 tasa
katamtaman	1½ bigkis na giniling na ishbint
Tinadtad na sibuyas bombay	2 Pirasong Katamataman
tomato paste	4 kutsara
dinikdik na bawang	1 kutsara
rekadong tandore	1 kutsarita
pulbong kari	2 kutsarita
pulbong coriander	1 kutsarita
pulbong sili	1 kutsarita
ayon sa panlasa	Asin

MGA SANGKAP NG PALAMAN

Ń‡UǩłƧǎYⅠĀƵǩł

pinakuluang manok	1 piraso (katamtaman)
giniling na sibuyas	2 piraso (katamtaman)
dinikdik na bawang	1 kutsara
sabaw ng manok	1 kubiko
tomato paste	3 kutsarita
pulbos ng kari	½ kutsarita
rekadong tandore	½ kutsara
pulbong sili at paminta	½ kutsara
nuts (juwz)	½ kutsarita
pulbos ng kumin	½ kutsarita
mantika	1/3 tasa

PARAAN

Haluin ang mga sangkap na pambalot sa kabba. Gilingin ang mga sangkap sa gilingan ng karne (gamitin ang katamtamang laki ng butas) tapos haluing mabuti sa pamamagitan ng mga kamay, takpang mabuti at ilagay sa refrigerator sa loob ng di bumaba ng isang oras.

Sa paggawa ng palaman ilagay sa kawali ang mantika at sibuyas at hayaan hanggang magingkulay kayumanggi ng kaunti, pagkatapos ay ilagay ang bawang at ang chicken Maggi cube, haluin ang mga sangkap at ilagay ang mga rekado.

Idagdag ang tomato paste sa mga sangkap at hayaan sa mahinang apoy na nakatakip ang kawali hanggang mangamoy pagkatapos ay ilagay ang hiniwa-hiwang manok. Haluin ng mabuti at itabi hanggang lumamig.

Ilabas ang pambalot ng kobba sa panlalamigan at gawin ito ng bilog-bilog sa diyametro ng 3.5 km at lagyan ng katamtamang timbang ng palaman at gawin itong bilog bilog.

Lagyan ng kaunting mantika ang kamay habang binibilog ang kabba.

Ilagay ang mga bilog-bilog sa freezer ng isang oras bago iprito.

CHEESE TOAST NA MAY SHBINT AT KABUTE

ᏭᏢᏣᏂᏤᏢ ᎤᏍᏗᏁᏢ ᏥᏂᏅᏢ ᎤᏅᏁᏢ

MGA SANGKAP

cheddar cheese (Kinudkod)	1 ½ tasa
tinadtad na shbint	½ tasa
itlog (katamtaman)	2 piraso
pulbong paminta (pula at itim at sili)	1/8 kutsarita
ayon sa panlasa	asin
Dinukdok na bawang	½ kutsarita
toast	10 piraso
mantika (sunflower)	2 kutsarita
sariwang Kabute(Hiniwa-hiwang Kalahati)	20 piraso

PARAAN

Haluin mabuti ang mga sangkap maliban sa mantika, kabute, at toast.

Hiwain ang toast, at lagyan ng palaman (pinaghalu-halong mga sangkap) ang bawat hiwa.

Lagyan ng kabute ang ibabaw ng bawat hiwa ng toast. Haplusan ng mantika ang bandihang panghurno at ilagay ang toast, ilagay sa hurno sa katamtamang init ng 15 minuto.

LIZANIA NA MAY BROKOLI AT KABUTE

MGA SANGKAP

berdeng pinakuluan na lizania	1 pakete
mozarella	3 Pakete o 4½ tasa
hiniwa-hiwang sariwang kabute	30 piraso
hiniwa-hiwang brokoli	1 piraso (katamtaman)
talong (hiniwa-hiwa at pinirito)	1 piraso (malaki)
butter	1 ½ kutsara
mantika	2 kutsara
Dinukdok na bawang	1 kutsarita
chicken Maggi cube	1 piraso
pulbong paminta (puti o itim)	1/8 kutsarita bwat isa
Bashamil	
Tomato sauce	
Butter at herbal (rayhan at za'atar)	

MGA SANGKAP NG BASHAMEL

Likidong gatas	3 tasa
butter	4 ½ kutsara
harina	4 ½ kutsara
ayon sa panlasa	Kaunting asin
pulbong nut(jawz-tib)	¼ kutsarita
pulbong pamintang puti	¼ kutsarita
Mantikang gulay	½ kutsara

PARAAN

Lagyan ng butter at mantika ang kawali, at ilagay ang bawang at kabute. Haluin ng sandali at ilagay ang chicken Maggi cube at mga rekado. Lagyan ng pinakuluang brokoli at haluin ng sandali at itabi.
sa pamamaraan ng apag-gawa ng bashamel ay tingnan ang pahinang 125

Maglagay ng ¼ na bashamil at lizania na parang dahon sa bandihang pang hurno, at ilagay ang ½ ng tomato sauce, at ilagay ang talong,pagkatapos ay ilagay ang ½ ng bashamil at ilagay ang isang paketeng muzarilla at ½ kutsarang parmisan. Ulitin ito sa pangalawang patong na lagyan ng pinaghalung kabote at brokoli na panghalili ng talong.
Sa huling patong ng lizania ay ilagay sa ibabaw ang kaunting natira sa bashamil at isang paketeng mozarella, at natirang kaunting parmisan, at kaunting butter pagkatapos ay budboran ng herbal. Ilagay ang bandiha sa hurno sa katamtamang init hanggang maging kayumanggi kaunti sa ibabaw.

MINI KANALUNI

Ǻnǩg Ǻǿǫ

MGA SANGKAP NG MASANG KANALUNI

Puting harina	1 ½ tasa
Gatas	1 ½ tasa
Itlog	5 piraso
kaunti	asin
	Mantika (pamprito ng kanaluni)
	nutmeg (budburan ng kaunti)

SANGKAP NG BASHAMIL

Gatas	3 tasa
Mantikilya	4 ½ kutsara
nutmeg na pulbos	¼ kutsarita
Puting paminta (pulbos)	¼ kutsarita
harina	4 1/2 kutsarang
Mantika	1/2 kutsara
	Asin (ayon sa kinakailangan)

MGA SANGKAP NG PAMGPALAMAN NG KANALUNI

dibdib ng manok (walang buto)	1 piraso (200g)
Eladong espinaka 'Spinach' (fresh or frozen)	1 o ¼ tasa (180g)
Sibuyas na tinadtad (katamtaman o malaki)	1 piraso
Mantikang gulay	3 kutsara
Mantikilya	1 ½ kutsara
Tuyong dahon ng Mardakus o Ryhan	2 kutsarita
Pamintang puti	¼ kutsarita
Krema	1 tasa
Itlog	1 piraso
Bawang	1 kutsarita
Maggi cube	1 piraso
pulbong nutmeg	¼ kutsarita

SANGKAP NG SARSANG KAMATIS

Sarsang kamatis	6 kutsara
Sibuyas na tinadtad	1 katamtamang piraso
Bawang	1 kutsarita
Mantikang gulay	4 kutsara
Tuyong dahon ng basil	2 kutsarita
Oregano (Za'atar)	2 kutsarita
Ketsap	2 kutsara
Ketsap na maanghang	1 kutsara
Kesong mozzarella	

PARAAN

Haluin ang mga sangkap ng masang kanaluni sa 'blender'. Painitin ang kawaling maliit (12 ½ cms.) at lagyan ng kaunting mantika (gumamit ng brush) para hindi dumikit ang kanaluni, pagkatapos ay lagyan ng 2 kutsara ng masa at lutuin sa katamtamang apoy. Baliktarin ito kapag naging kulay kayumanggi. Ulitin ito hanggang matapos ang masa. Pagkatapos ay hatiin ito ayon sa gusto o kaya ay hayaang ganyan na lang.

PAGGAWA NG PALAMAN

Hugasan ang eladong espinaka at pigain. Ilagay sa kawali ang mantika at mantikilya pagkatapos ay lagyan ng sibuyas. Kapag kulay kayumanggi na ay ilagay ang bawang, kubikong Maggi at espinaka. Haluing mabuti at ilagay ang manok at mga rekado at haluin.paghaluhaloin ang krema at itlog at ibuhos sa pinaghalong manok pagkatapos ay ibukod ang paghalo sa krema at ibuhos sa pinaghalong manok. Haluin uli ang mga sangkap nito hanggang masipsip ng espinaka at manok ang Pinaghalong krema pagkatapos ay ibukod.

PAGGAWA NG SARSANG KAMATIS

Ilagay sa kawali ang mantika at sibuyas, hayaan hanggang maging kulay kayumanggi. Ilagay ang bawang at tomato paste at haluing mabuti hanggang mangamoy. Ilagay ang mga tuyong dahon at haluin ng kaunti. Ilagay ang dalawang uri ng ketsap at haluing mabuti ng isang minuto. Patayin ang apoy at ibukod.

PAGGAWA NG BASHAMIL

Ilagay ang mantikilya, mantika at harina sa kaldiro at haluin ng mabuti hanggang mag-ibang kulay ang harina. Lagyan ng ¼ tasang gatas at haluing mabuti. Ilagay ang natitirang gatas at haluing muli hanggang maging malagkit ang bashamil.

Lagyan ng asin at rekado at haluin mabuti. Patayin ang apoy at ipagpatuloy ang paghalo hanggang sa lumapot.

Ilagay ang hashu (palaman) sa bawat piraso ng kanaluni ayon sa laki ng pirasong kanaluni at irolyo. Pagkatapos ay ilagay sa bandehadong hurno ang ½ bashamil. Ilinya naman ang pira-pirasong kanaluni at ibuhos ang natirang bashamil sa ibabaw. Pagkatapos ay lagyan ng pulang sarsa at kesong Mozarella. Ilagay ang bandeha sa hurno sa katamtamang init hanggang maging kulay kayumanggi.

Paalala: *Ang mga sangkap na ito ay para lamang sa 20 pirasong kanaluni.*

KANIN NA CHINISE NA MAY MGA GULAY

ʒʁNJ Ʈ'kʁʎ Ǻ ɒ́dž'kł ɛʒ̀ał

MGA SANGKAP

Bigas Basmati	1¼ kilo
Pinakuluang manok	1½ katamtamang manok
Hiniwang sibuyas	3 katamtamang piraso
Berde at dilaw na atsal	hiniwang pahaba (katamtaman)
Karot na lutong hilaw	2 piraso (katmataman) hiniwang pahaba
Hiniwang kabute	20 piraso (katamtaman)
Sariwang hilyon	4 tangkay
Berdeng sibuyas	6 tangkay
Bawang	1 kutsara
Luya	¾ kutsarita
Rekadong chinise at paminta	½ kutsarita(bawat isa)
Siling pulbos	1 kutsarita
Sarsang pang-ihaw(B.B.Q)	¼ tasa
Ketsap	¼ tasa
Sarsang mahhar(oyster souse	¼ tasa
Sarsang soya(toyo)	4 kutsara
Mantika	1 kutsara
Mantikang linga	1½ kutsara
Mantikilya	

Paalaala: *Ang paggamit ng sarsa ay ayon sa kinakailangan.*

PARAAN

Pakuluan ang bigas sa tubig na pinagkuluan ng manok. Hiwain ng katamtamang laki ang manok. Ihawin ng bukod ang kabute at Hilyon sa kaunting mantika at itabi.

Ilagay sa kaldero ang mantikilya at mantika idagdag ang sibuyas hanggang maging kulay kayumanggi at ilagay pagkatapos ang bawang at luya.

Ilagay ang mga rekado, manok, Hilyon, berdeng sibuyas, kabute at ang pinakukuang bigas. Haluin ang mga sangkap ng 1/2 minuto.
Sa ibang lalagyan gawin ang sarsa nito: haluin ang oyster souse, ketsup at sarsang soya at B.B.Q.
Ilagay ang sarsa sa bigas at haluin. Hinaan ang apoy at hayaan ng isang minuto.

PATUNG-PATONG NA TOSTA NA MAY FALAFIL, KOLIPLOR AT GINILING NA TALONG

ǩɯʒǰ ɒ ɲɛǵʒǰ ɒ ǩəÊÄǰʎ Ơ'ɔÑǫǰ ȣʎÆɯĂ

MGA SANGKAP

Tostang puti at kayumanggi	18 hiwa bawat kulay
Falafil	10 piraso
Pritong koliplor	1 tasang hiniwa-hiwa
Bakdunis na tinadtad	3 kutsara
celery na tinadtad	3 kutsara

talong mutabbak na may sibuyas na pinirito (page 85)
patatas na hiniwa-hiwang kubiko at pinirito

MGA SANGKAP NA ILALAGAY SA IBABAW NG TINAPAY

Labna na maasim	1 pakete (500g)
Yoghurt	½ pakete (90g)
Mayonesa	6 kutsara

MGA SANGKAP NG HARDA (TAHINA)

Harda	½ tasa
Tubig	¼ tasa
Mayonesa	1 kutsara
Asin	1/8 kutsarita
Bawang	½ kutsarita
Lemon	½ tasa
Suka	½ kutsara
Cumin na pulbos	1/8 kutsara
Coriander na pulbos	1/8 kutsarita

PARAAN

Ilinya sa bandehang pansilbi ang 9 na kayumangging tosta (tinanggal ang gilid), at pahiran ng pinaghalung laban. Hiwain ng maliliit ang falafil at ihalo sa ½ ng tahena, bakdunis at celery(karaps) pagkatapos ay ilagay sa tosta.
Sa pangalawang patong, ilinya ang 9 hiwa na puting tosta at lagyan ng hinalong labnah. Paghaluin ang patatas at koliplor at ilagay ang natirang tahina pagkatapos ay ilagay sa tosta.
Sa pangatlong patong, ilinya ang 9 pirasong kayumangging tosta at lagyan ng giniling na talong. Pagkatapos ay ipatong naman ang puting tosta.
Lagyan ng labnah ang ibabaw ng pinagpatung-patong na tinapay at isilbi.

KEYK NA TAMER

ƷŽǂǂ ŋǦǂg

MGA SANGKAP

Itlog	4 piraso
Kardamum 'hel'	
Vanilla	
Darsin	
Harinang puti	1 ½ – 2 tasa
Asukal	¾ tasa
Mantika	¾ tasa
Baking powder	1 kutsara
Pampaalsa 'yeast'	1 kutsara
Niyog na kinudkod	½ tasa

1 tasang tamar na ibinabad sa 1 ½ tasang gatas(ang labas ay 1 tasang malagkit)

SANGKAP NG PALAMUTI (TOFI)

Asukal	¾ tasa
Mantikilya	¼ paketing maliit
Dates na rutab	
Niyog (kinudkod)	¼ tasa
Sarsa ng tsokolata	
Krema (malapot)	1 pakete

PARAAN

Haluin sa blender ang Itlog vanilla at kardamum hanggang maging krema. Lagyan ng asukal at haluin,lalagyan ang mantika at tamer habang hinahalo ito.

Ilagay sa harina ang baking powder, at soda (pampaalsa) at lagyan ng darsin at niyog, pagkatapos ay ihalo sa pinaghalong tamer at haluin ng kutsara.

Ilagay sa bandeha at lutuin sa hurno sa katamtamang init ng 45-55 minuto o ilagay sa maliliit na cup keyk ng 15 minuto.

Paghahanda ng Tofi (arnibal): *Paghaluin ang asukal at mantikilya sa mahinang apoy hanggang maging kulay kayumanggi. Pagkatapos ay lagyan ng krema at haluin hanggang maging sarsang malagkit.*

Ibuhos ang sarsa sa keyk at ilagay sa ibabaw ang rutab pagkatapos Ito pisilin (upang tanggalin ang buto) palamutian ng niyog.

Paalaala: *Salain ang harina,baking powder,soda powder, at sodum karbonato.*

RAHSH AL- SAHLA CAKE

ŋ0Hʊsǐ | ǵƷǐ ŋǦǿg

MGA SANGKAP

chocolate cake (ready made)	3 cake (900g.)
Rahsh	½ lata o ¼ kg
cocoa notela	300g.
nuts (bikan) o kahit anong uri	1.5 tasa
qemar cream	1.5 tasa o lata
cocoa serb	Pampalamuti

PARAAN

Masahing mabuti ang rahsh ng tinidor tapos ihalo mabuti ang cocoa at qemar cream para maging maganda ang pagmasa.

Hiwain ang keyk pahaba mula gitna at ilagay sa pangsilbing lalagayan ang kalahati, ilagay sa ibabaw ang 1/3 na bahagi ng masang rahsh at ipahid sa keyk ng mabuti.

Ilagay ang ibang bahagi ng keyk sa ibabaw ng unang bahagi, at ilagay sa keyk ang natirang masa sa ibabaw at paligid. Ikalat ang pira-pirasong nuts sa ibabaw ng cake at palamutian ng cocoang serb.

KESONG MATAMIS AT CARAMEL CREAM AT TOFI

ÆəÑ¶ǂ þ ǨØ¶ǂg Ą¢ǤǂĞǂ þ ǰ‖ǂǂ Ñ¶ ƒ

MGA SANGKAP

mascarpone cheese o cream cheese	500g.
qemar cream	2 ½ pakete o 2 ½ tasa
cream caramel powder	3 pakete
pulbong asukal	5 kutsara
gatas na likido	¼ tasa
cream na likido	1 pakete o 1 tasa
dark brown na asukal	8 kutsara
butter	1 kutsara

keyk na ready made vanilla o chocolate o kahit anong lasa
dinikdik na almond (luz)

PARAAN SA PAGGAWA NG TOFI

Ilagay ang krema, asukal, at butter sa kaldero at tunawin sa katamtamang apoy na hinahalo habang tinutunaw. Hinaan ang apoy at hayaan hanggang maging malagkit.

Haluin ang mga natirang mga sangkap sa mixer (maliban sa cake). Ilagay sa freezer ng 10 minuto hanggang tumigas ng kaunti.

Hiwain ang keyk ng pahaba, ilagay ang ½ nito sa pansilbing lalagyan, at ang 1/3 na bahagi ng tofi ay ibuhos sa ibabaw ng keyk, at ang ½ sa pinaghalu-halong sangkap, ipatong ang ½ ng keyk, at ibuhos ang 1/3 ng tofi, at isunod ang natirang pinaghalu-halong krema.

Ilagay ang mangkok sa freezer ng ½ oras pagkatapos ay ilagay sa refrigerator ng 6 na oras. Palamutian ng tofi at dinikdik na almond.

APPLE PIE AT NUTS (JAWZ) + NUTS PIE AT CINAMON

ǰ́ɔʒyǩ ƥ ɛǸ ʅǩ ƝƐ́ǎə + ɛǸ ʅǩ ƥ ʂ ĸÄǫǩ ƝƐ́ǎə

MGA SANGKAP NG MASA

harina	3 tasa
itlog	1 piraso
gatas (pulbos)	3 kutsara
asukal	2 kutsara
mantikang mais	½ tasa
mantikilya (maliit)	½ pakete
tubig	1 tasa
yeast (pampaalsa)	1 ¼ – 1 ½ kutsara

MGA SANGKAP NG PALAMAN

tinunaw na mantikilya ½ pakete
Cinamun
brown na asukal
pulbos na asukal na puti
dinikdik na nuts
berdeng mansanas (hiniwa-hiwang maliliit)

PARAAN

Haluin ang mga tuyong mga sangkap ng masa na tuyo, ilagay ang itlog, mantika, tubig, at masahin ng mabuti, hayaan hanggang umalsa at madoblee ang laki nito. Hiwain ang 1/3 cms. bahagi ng masa at gawing parihaba (ang haba ay 50 cms. at ang lapad ay 15 cms. at ang kapal ay 1/3 mahigit). Lagyan sa ibabaw ng mantika, at ikalat ang asukal na brown, cinamun, nuts at mansanas.

Irolyo ang masa sa hugis ng ispayral, pagkatapos ay hiwa-hiwain ng pahaba sa kapal ng 3 cms., pagkatapos ay gawing bilog-bilog.

Ilagay ang mga pira-pirasong bilog-bilog sa bandihadong panghurno at hayaan ng 10 minuto hanggang umalsa, ilagay sa loob ng hurno hanggang maging kulay ginto. Maaaring gawin ang pangalawang 1/3 bahagi ng masa sa ganitong mga sangkap maliban sa mansanas tapos ay palamutian ng sarsa na asukal na ginawa mula sa isang tasang asukal, ¼ tasang gatas at vanilla (tunawin ang asukal sa mahinang apoy hanggang maging kulay kayumanggi, idagdag ang gatas at pakukuluin).

Ganon din sa pangatlong bahagi ng masa, maaaring gawin na walang mansanas, gamitin ang bandihang keyk na malaki na may butas sa gitna, at lagyan ng sarsang pampalamuti na asukal at dinikdik na nuts.

MAHALAGANG MGA PANGARAL PARA SA PAGGAWA NG KEYK AT BISKWIT

Ơ'ǎŃĞŧШǐŧ ƿ ɢūĞǐŧ ǨƷŪ ƴŦŪ ŋǭǩǵ ƟŧYǩǁƷŧ

1. *Kailangang basahing mabuti ang mga sukat.*
2. *Kinakailangan na ang init ng mantikilya, itlog at gatas ay katulad ng init ng kuwarto.*
3. *Kinakailangang sukating mabuti ang mga sangkap.*
4. *Kailangan na ang mantikilya ay pinalambot na hindi tinunaw sa apoy maliban kung ito ay sa pamamaraan na gusto niya tunawin. Kapag sa matatamis gagamitin ang mantikilya; kailangang hindi ito maalat.*
5. *Kailagang salain ang harina at pampaalsa kapag kinakailangan para hindi magkadikit-dikit ang harina at makakatulong din ito sa pag-alsang mabuti ng keyk.*
6. *Painitin ang hurno ng 15 minuto bago magluto ng keyk o tinapay para madaling kumalat ang init sa masa.*
7. *Para sa paggawa ng keyk at biskwit kailangang ang init ng hurno ay 350 ^{o}F – 180 ^{o}F maliban kung ito ay sa paraan na kailangang taasan pa.*
8. *Huwag buksan ang hurno bago matapos ang nakatakdang oras nito upang hindi mabawasan ang pag-alsa nito kapag nahanginan.*
9. *Gamiting palagi ang malalim na mangkok sa paggawa ng keyk para umalsang mabuti at hindi matapon ang harina sa labas ng lalagyan.*
10. *Gamiting palagi ang panghalong de-kuryente 'electric mixer' sa paggawa ng keyk maliban kung ito ay sa paraan na gusto niyang gamitin ang kutsara.*
11. *Gamiting palagi ang kamay sa pagmasa kapag gagawa ng biskuwit dahil mahirap ito gawin sa panghalong de-kuryente.*

HAPUNAN (ASHA) [illegible]		
Garbansus	Hummus	[illegible]
Malapad na Patani	Ful	[illegible]
Atay	Chabda	[illegible]
Sandwits / Emparedado	Shawarma	[illegible]
Kubba	Kubba	[illegible]
Sopas / Sabaw	Shurba	[illegible]
Inihaw na karneng giniling	Kabab	[illegible]
Salad (parsley, kamatis, burghul)	Tabbula	[illegible]

PAANO IHANDA ANG PAGKAIN? (PARAAN NG PAGLULUTO)		
Pinirito	Magli	[illegible]
Inihaw	Mashwi	[illegible]
Nilaga	Mafyoh	[illegible]
Luto	Mustawi	[illegible]
Hindi Luto	Nay	[illegible]
Giniling	Mafrum	[illegible]

MGA MANOK AT MGA HAYOP (PUTI AT PULANG KARNE)		
Karne ng Tupa	Lahm Kharuf	[illegible]

ALMUSAL (ROYUG) ǟ Ǹǽʒ		
Mantikilya	Zait	Ơǽɛ
Aseytunas	Zaytun	ǯǸǫǽɛ
Oregano	Za’tar	ɛǭǕɛ
Pulot-pukyutan	Asal	Ǩʇ̄Ǖ
Halea	Murabba	Ǽƛɛǭ
Biskwit	Baskut	ƟǸǦʇƛ
Keso	Jubin	ǰ𝕀Σ
Tinapay	Khubuz	ʒ𝕀ƵƠ
Tosta	Tost	Ơ5Ǹǫ
Mantikilya	Zibda	Ɲyƛɛ
Itlog	Baidh	Ljǿƛ

TANGHALIAN (GHADA) [illegible]		
Salad	Salata	[illegible]
Kanin	Aish	[illegible]
Karne	Lahm	[illegible]
Isda	Samach	[illegible]
Manok	Diyay	[illegible]
Sinabawang Ulam	Marag	[illegible]
Sarsang kamatis	Daqqus	[illegible]
Dahon ng ubas	Warag enab	[illegible]
Yirish	Yerish	[illegible]
Haris	Harish	[illegible]
Yoghurt	Rub / Ruba	[illegible]

MGA INUMIN (MASHRUBAT) [illegible]		
Tubig	May	[illegible]
Gatas	Halib	[illegible]
Tsa	Chay	[illegible]
Kape	Gahwa	[illegible]
Liban	Leban	[illegible]
Katas	Asir	[illegible]

MGA PANG-URI		
Mainit	Har	[illegible]
Malamig	Barid	[illegible]
Sariwa	Tazij	[illegible]
Maligamgam	Dafe	[illegible]

MGA PRUTAS (FAWAKIH) [illegible]		
Prutas	Fakha	[illegible]
Mansanas	Toffaha / Toffah	[illegible]
Narangha	Burtaqala / Burtaqal	[illegible]
Saging	Muza / Muz	[illegible]
Lemon	Laymuna / Laymun	[illegible]
Melon	Raggiya / Raggi	[illegible]
Pakwan	Battikha / Battikh	[illegible]
Manga	Manja / Humb	[illegible]
Istroberi	Farawla	[illegible]
Granada	Rummana / Rumman	[illegible]
Datiles	Tamra / Tamr	[illegible]
Aprikot	Mishmish	[illegible]
Melokoton	Khukh	[illegible]
Pinya	Ananas	[illegible]

MGA REKADO (BAHARAT)
Kardamum	Hil	Ǩǿǵ
Kumin	Kammun	ʒǸʒg
Perehil / Parsley	Kuzbara	ƝƇƛʒg
Zafron	Za’faran	ʒɨƇÄŪƇ
Pulang sili	Filfil Ahmar	ƇʒƭǫǨÄǫə
Asin	Milh	Tǫǫ
Asukal	Shakar	ƇǦƽ
Tuyong lemon	Lumi	ÅǫǸǩ

MGA BUTO NG GULAY (LEGUMBRE)
Munggo (narangha)	Adas	ƨyŪ
Munggo (berde)	Bazalya	ƚǿǩɨʒƛ
	Nekhi	ÅUƚ
Sitaw	Fasulya	ƚǿǩǸDžƚə

MGA KULAY (AL-ALWAN)
Puti	Abyadh	Ljǿƛǫ
Pula	Ahmar	Ƈʒƭǫ
Dilaw	Asfar	ƇÄDžǫ
Bughaw	Azraq	ä ʒƐǫ
Berde	Akhdhar	ƇNJƆƽǫ
Kayumanggi	Ad-am	ǪŪYǫ
Itim	Aswad	YǸƽǫ

Narangha	Burtoqali	Å ǩ ǩ Æ o ʕ ʔ
Rosas	Wardi	ṅ Y ʒ ƿ
Ubi	Benafsaji	Å ʅ ʇ Ä ɭ ʔ
Abo	Romadi	ṅ Y ʞ ǭ ʒ
Pinilakan	Fiddhi	Å N J ə
Ginintuan	Dhahabi	Å ǁ ǵ Ƶ

ANO ANG IYONG GAWAIN ARAW-ARAW?		
Manghilamus ng aking mukha	Agsil wayhi	Æ H Σ ƿ Ǩ ʇ Ů ǫ
Magsuklay ng aking buhok	Amashshit sha’ri	å ʕ ü ǁ nj ǂ ǭ ǫ
Magsepilyo ng aking ngipin	Afarish Asnani	Æ ǁ ʞ D ɭ ɔ ǫ ƿ ʕ ə ǫ
Maglinis	Atwadhdha	L J Ǹ o ǫ
Magdasal	Asalli	Æ ǫ D ž ǫ
Maligo	Atsabbah	T ǁ ʇ o ǫ
Magsuot ng aking damit	Albis hudumi	Æ ǭ ƿ y ǵ ǂ 5 ǁ ǩ ǫ
Uminum ng tsa / tubig	Ashrab chay / may	ṅ ʞ ǭ / ṅ ʞ ǁ ʞ ʕ ǁ ǫ
Telebisyon	Ittilifizyun	ʒ Ǹ ǎ ʒ Ä ǫ ǫ ǩ ǂ
Makinig ng radyo	Asma’ irradyu	Ǹ ǎ Y ǂ ʒ ŭ ʒ ɔ ǫ
Magluto	Atbakh	ư ǁ Ǎ ǫ
Mag-almusal	Atryyag	ƨ ǎ ʕ ǫ
Mananghalian	Atghadda	ṅ y ǔ ǫ
Maghapunan	Ataasha	Å ǂ ü ǫ
Tumawag sa telepono	Atkallam bittilifun	ʒ Ǹ Ä ǫ ǩ ʞ ʔ Ǫ ǫ Ǧ ǫ

MGA PAYAK NA PANDIWA (ARAW-ARAW)		
Gusto ko	Abi	[illegible]
Gawin ko	Asawwi	[illegible]
Alis ako	Aruh	[illegible]
Darating ako	Ayi	[illegible]
Ibigay ko	A’ti	[illegible]
Kunin ko	Akhedh	[illegible]
Tingnan ko	Ashuf	[illegible]
Tingnan ko	Atalia	[illegible]
Inom ako	Ashrab	[illegible]
Kain ako	Akol	[illegible]
Buksan ko	Aftah	[illegible]
Maligo ako	Atsabbah	[illegible]
Maalala ko	Atdhakkar	[illegible]
Malimutan ko	Ansa	[illegible]
Matakot ako	Akhaf	[illegible]
Magsulat ako	Aktob	[illegible]
Tulungan ko	Asa’id	[illegible]
Magtrabaho ako	Ashtaghel	[illegible]
Bili ako	Ashtari	[illegible]
Tira ako	Askon	[illegible]
Maintindihan ko	Afham	[illegible]
Matuto ako	Ata’allam	[illegible]

Ituro ko	Udrris	[illegible]
Buhatin ko	Ashel	[illegible]
Ilagay ko	Ahot	[illegible]
Pabayaan ko	Akhalle	[illegible]

NGAYON		
Madaling araw	Assobh	[illegible]
Umaga	Adhdhoha	[illegible]
Tanghali	Adhduhr	[illegible]
Hapon	Al asr	[illegible]
Paglubog ng araw	Al magrib	[illegible]
Gabi	Al esha	[illegible]
Kagabi	Billil	[illegible]
Kahapon	Ams	[illegible]
Ngayong araw	Ilyum	[illegible]
Bukas	Bachir	[illegible]

MGA PANG-UKOL NG LUGAR (Mga Katagang Katayuan)		
Harap	Jiddam	[illegible]
Itaas	Fug	[illegible]
Mataas	Ali	[illegible]
Ibaba	Taht	[illegible]
Loob	Dakhel / Fi	[illegible]
Labas	Barra	[illegible]
Dito	‘Hni	[illegible]
Doon	‘Hnak	[illegible]

MGA ARAW NG LINGGO (AYYAM ISBUA) ŬNⱣ̀ɔà̀ɨ ɋḱɛ̀à̀ɨ		
Araw	Yawm	ɋⱣ̀ɛ́
Sabado	Is Sabt	ƠⱣ̀ʂǩɨ
Linggo	Il Ahad	ɣ̌ƒà̀ɨ
Lunes	Il Ithnin	ǰ́ɔ̀ɔƥè̀ɨ
Martes	Il Thulatha	ᴅḱƥÊʀǩɨ
Miyerkoles	Il Arbia	ᴅḱū̄ʎʒà̀ɨ
Huwebes	Il Khamis	ƽ́ǯʊǩɨ
Biyernes	Il Juma	ɳū̄ǯɿǩɨ

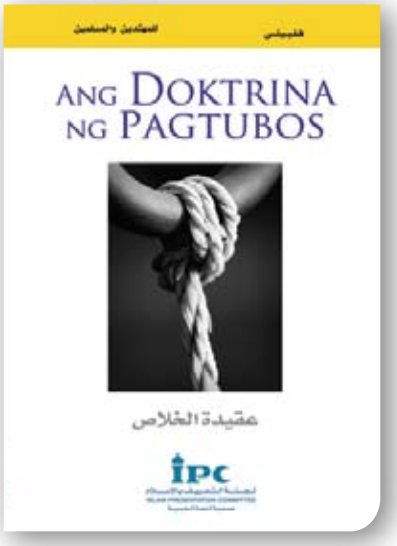
SA PAMILIHAN NG GULAY (SUGIL KHUDRA)		
Gulay	Khudra	
Pipino	Khyar	
Kamatis	Tumat	
Kusa	Kusa	
Siling berde	Filfil Akhdhar	
Siling walang anghang	Filfil Barid	
Sibuyas	Busal	
Luya	Zanjabil	
Patatas	Butat	
Karot	Jizar	
Repolyo	Malfuf	
Letsugas	Khas	
Okra	Bamya	
Talong	Bidiyan	
Perehil / Parsley	Kuzbara	
Baqdunis	Baqdunis	
Bawang	Thum	
Yerbabuwene	Na’na	
Koliplor	Zahra	

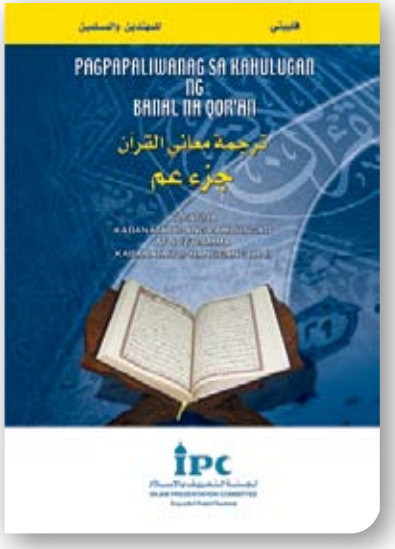
MGA NILALAMAN

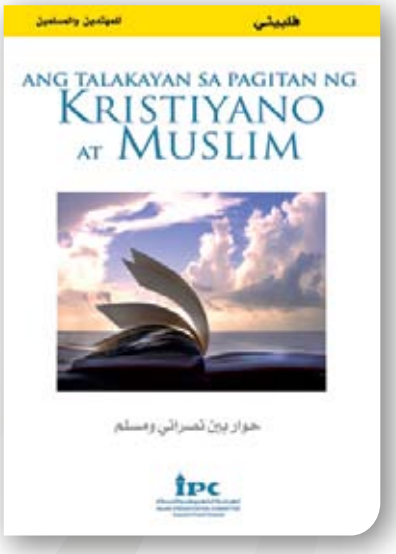
1.Panimula----------1
2. Salitang pagtanggap ----------4
3.Ang pag mamasid ni Allah----------5
4.Ang pagtitiyaga at ang kahalagahan ito----------5
5.Mga kaalaman tungkol Sa Pamamahay Ng Mga Kuwaiti----------6
6.Ang Relasyon Ng Babaeng Muslim Sa Lalaking hindi Niya Mahram----------8
7.Ang pagsusuot Ng Taukbong----------9
8.Pakikipaghalubilo Ng Mga Babae Sa Mga Lalaki----------12
9.Ang Pakikipagdaop-palad Ng Babae Sa Lalaking Hindi Niya Mahram----------14
10.Ang Kumpletong Paghuhugas----------16
11. Ang Di-Kumpletong Paghuhugas----------18
12.Maikling paraan ng Dasal (salah)----------20
13.bakit kailangang magsagawa ng dasal?----------28
14.kahalagahan ng Salah----------29
15.Mga payo at mga katuruan sa pamamaraan ng pagpapakain sa Bata----------31
16.Mga botelyang ginagamit sa pagpapadidi ng bata----------33
17.Pagkain ng Bata----------36
18.Pamamaraan sa pagpapakain ng Bata----------36
19.Ang Bata na lamapas na sa anim na buwan----------38
20.Ang pagtutubo at ang kanyang pag-aaral ----------39
21.Ang pangangalaga Sa kalusugan----------41
22.Ang pagsusuka----------41
23.Ang sakit at Ang pagsusuka----------42
24.Kapag hindi makadumi ang Bata----------43
25.Tuklasin ang pagkatuyo ng Katawan at ang Lunas Nito----------44
26. Ang Gastritis at Enteritis----------45
27.Ang Ubo at ang Plema----------46
28.Pgsukat ng Lagnat ng Bata----------48
29.Mga aksidenteng pangyayari sa Bata Sa loob ng bahay----------50
30.kapag di-sinasadyang nakainom ng gamut ang Bata----------51
31.Ang pagkalunod----------52
32.Ang pagkahulog----------53
33.Pagkapaso----------54
34.Aksidenteng pagkalason sa pamamagitan ng mga panglinis na kemikal----------55
35.Kapag hindi makahinga ang Bata----------56

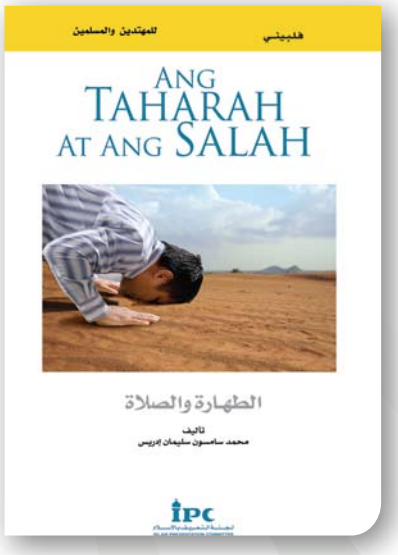
36.Pagkalunok o pagkasingot ng di-karaniwang bagay----------57
37.ang dapat gawin kapag dumugo nag ilong ng bata----------58
38.Ang sugat na malalim----------59
39.Mga paraan ng pag-iwas sa mga ganitong aksidente----------60
40.Pangunahing Pamamaraan ng Pag-tanggal sa Mantsa----------63
41.Mga Mantsang mahirap alisin----------64
42.Agapan mo Ang sitwasyon----------66
43.Anim na pamamaraan ng pagtanggal ng amoy sa Kusina----------69
44.Mga baharat at mga rekado----------71
45.Pangkalahatang payo at pangaral----------72
46.Kasama sa aking mga karanasan----------73
47.Mga payong pag-iingat sa laman ng karne----------73
48.Sopas na karot na may patatas----------75
49.Legumbre at kamatis na soapas----------77
50.Sopas na kabute, Patatas at at Kesong cheddar----------79
51.Sopas na Manok at Mais----------81
52. Sopas na Oats at Hipon----------83
53.Talong mutabbal na may palamuting piniritong sibuyas----------85
54.Ensaladang Beet----------87
55. Ensaladang Meksikana----------89
56. Ensaladang Halum----------93
57. Ensaladang Sparo----------95
58. Ensaladang Maanghang----------97
59.karneng may spinach sa paraang lutong india----------99
60.Isda na may halong tahina at sarsa ng kamatis----------103
61.Rolyong Manok na may Oregano at Berdeng Aseytunas----------107
62.Inihaw na atay ng Manok sa sarsang Granada,Tahina at Isnuber----------111
63.Nakabalot na hiniwangn karne(steak) na may palamang Kabute----------113
64.Manok na Kabba Na may Ishbint----------117
65.Cheese Toast Na may shbint at Kabute----------119
66.Lizania Na may Brokoli at Kabute----------121
67.Mini Kanaluni----------123
68.Kaning chinice na may mga gulay---------- 127
69.Patung-patung na Tosta na may Falafil,Koliplor at giniling na Talong----------129
70.Keyk na Tamer---------- 131
71.Rahsh al-shahla Keyk----------133
72.Kisong matamis at Caramel cream at Tofi----------135
73.Apple Pie at Nuts (Jawz) + Nuts Pie at Cinamon----------137
74.Mahalagang mga pangaral para sa paggawa ng keyk at biskwit----------139
75.Pag-aralan ang lengguaheng kuwaiti ----------141-150

من إصداراتنا
More Others









دار التعريف بالإسلام
ISLAM PRESENTATION
ipb@gmail.com - www.ipbshop.com

مكتبة IPB BOOKSHOP

للمساهمة معنا في مشروع طباعة الكتب: 22444117 - 24713897

الإدارة: الفروانية - ق6 - ش3 - بناية رقم 137 - فاكس: 24713873 - ص.ب 1613 الصفاة 13017 - الكويت

المعرض: الكويت - شارع فهد السالم - خلف مسجد الملا صالح - تليفاكس: 22427383