

LALÉ TŌÑAL

NAAT KAKKIJÉ

Janice Cwāwee-, MS, RD (Folōrun & Mōñā of ko ʔolātātful Cwāwee-)

Lalé tōñal ukes jekōn kab kijejeto ewe a aolep raan wūn. e kōmanman tōrreo aod naat tōreeta kakkije kōñaan Jimwin ñi New Year, Diwali, Eid kab Christmas. Jekūkā keikōb jimā bar bwe kuwat abwin bok kwaar bu/ōn ko kakkije:



1. Mabuñ watwat mōñā kab mōñein kōtaan awa.

Lōñ armej ankilaa- idajonjon jajaj a dienbwijro ak “joortoklik lon mamōj” aindein rōnro kuwat mabuñ tōrreo ilo a kakkije panuk. ak, jajaj mōñā ankilaa- wiin kwaar botoktok jukwa ñan dip damok kab jibaik utiejer, ta /eeñ EJEJ po /ōma- ilo botoktok jukwa lalé. Ekajet ñan mabuñ wōtōmjej 3-4 awa ñan dāpdep jāmilor botoktok jukwa.

2. Bwe mōñā karwaan peaut mōñās, muto anbwins, kūrrij kab kūbween kijdik in nōbba.

An ekwe ñan jeban peaut mōñās ilo kwaar mōñā. Ijoke, ñe kwaar wōt mabuñ peaut mōñās i a jeklep joña-, jujen tjekekā ankilaa- jo kkañ or/ōks i botoktok jukwa /ūbō/. Ekajet ñan crmabuñe a pe/an dienbwijro ippa jeban muto anbwins, kūrrij kab kūbween kijdik in peaut nōbba karwaan peaut mōñās. Muto anbwins, tōbōb kab ed ankilaa- rejetak sdik oñea- /oktōk jukwa kōt/ōk moon ko botoktok ke ekwe!

3. Edjoñ kajjo kūk.

Jimajekōns kwaar ttō/ūm kōñaan kwaar keikōb ejej lo/je ñan kōñaan tōreeta kakkije mōñās ilo an juurore kōnke of kwaar kōjea-. Ijoke, kwaar kuwat wōt edjoñ kajjo kūk! Peran sdik oñea-ly kab deelel kwaar 5 iañak naat ko jaki tal. Kwaar ankilaa- ppok tōrreo jamjam eneo ia!, especimaaty ñe tjekekā keikōb lōñ kōnnō pe/aak. Kwaar kuwat uke a o/ar joña- jūn kajjo kōnnō kab wōt kōñaan maat in er!

4. Hydded karwaan m̄mak.

Debwāul-eo /eeñ /aikaalal naat kakkije. ko kattūkat kkūlel keikōb m̄mak, wūn wōja, jukwa-ineemman ak dik oñea-jukwa ñompe. Kwaar kuwat jeban arkoof kab jukwa-kōpoo/ ñompe i bwilbwil, kattūkat pea er karwaan pe/an mōñā. Foldik oñea- ko kipel of kwaar mōñā.

5. Poub karwaan meanwōd boklōk.

Ānbwin boklōk rejetak ñan mera/ōk botoktok jukwa. Kkūlel jabdewōt kwaar kōñaan, ilo waan joñak, kabwijer a jambo ak jikip. Kāroñjak ñan kwaar juon kab uke a tooj ñe kwaar ttō/ūm kōñaan eban!

6. Peen i deo ñan kakō!le kwaar botoktok jukwa kab uke bōrwaj ke jujāl.

MulimuliFoldik oñea- ko we/ōk in kwaar ñakñōk ewe kāroñjak botoktok jukwa /ūbō/ kab kabwijer bōrwaj. Waj jorrūān ilo Kobal in dik oñea- botoktok jukwa ak utiej botoktok jukwa. i faatonuga a lau foma'i i le mataituina o le maualuga o le suka ma le tagofia o fualaa. Vaavaai mo faailoga o le maualalo o le toto suka po'o le toto maualuga.

7. Jake kwaarself tōrreo flexibility naat kakkije.

Jañin b̄mabuñ kwaarself jerkak ñe kwaar mabuñ tōrreo jūn kwaar bōklōkōt kab ttō/ūm kōñaan kwaar jeban likjab kwaarself. Etal wōt i /o/ātāt bwe liklik ankilaa- or/ōk botoktok jukwa ke ekwe (likliking abjorrūān mōñā kōpoo!). Kwaar keikōb kōmanman kwaar kattūkat ñan mānija kwaar tōñal kab bu/ōn ewe ko aetok-tōm jorrūānrār!