

cmuling syang

cmuling syang ga p'asung ci kwara utux sali, kwara alang myan uyi ga  
sliy naha ci cmuling syang kwara, ana bkis ana la'i ga sliy naha ci mani  
cnuling syang kwara.

tehok ryax na hngawan, ryaw na yaya, ryax na yaba, ryax na hntagan  
lga..., msliy kwara utux sali ru t'aring cmuling syang kwara. utux utux sali  
kwara alang ga cyu sghelu cmuling syang kwara. uba uya, yaba yaya, kwara  
la'i ga memaw m'es mani cmuling syang kwara.

ana ga cmuling syang hani ga ini ta piyux mani, ana isya pkhgup  
mga'ing ga lokah calay psba kmayan maha, iya piyux ci mani cnuling  
syang, baha mcwa piyux ci abura syang ni'un ta ga maki piyux ci ga'ing nya  
mhtuw. mtux ci waya ta ni'un cnuling syang ga tta bawi muyux bkis. mani  
ta mtux lga piyux nbun ta cbing sayra, piyux nbun ta cbing lga mosa thuy  
hwinuk ta ru mosa bawi cbing muyux takan ta, ana bkis ru ana la'i ga maki  
ga'ing na bawi cbing muyux takan ta kwara. piyux ci abura muyux takan ta  
lga, mosa smu'ut muyux takan ta c'oli la. alang myan ga piyux ci c'oli tta  
bawi muyux naha, piyux ci c'oli thuy hwinuk naha, piyux ci maki bawi

cbing muyux naha, piyux c'oli smu'ut muyux takan naha. kwara ga'ing hani  
ga kahun ni'un n'wa ta kwara.

calay ci na isya pkhgup mga'ing, ana nanu ni'un ga ba'un ta mani  
kwara, ana ga ini ta piyuxiy ci mani, hmenas ta ci mani ni'un lga, maki utux  
ryax ga kwara ga'ing mwah mkaraw he ta kwara. nanu yaca, aring ta  
mrkyas lga le'aw ta mlahang he ta la, pungay ta kwara ke na isya pkhgup  
mga'ing.

nanu yaca, cmuling syang utux sali ta ga p'es ta kwara, nyu ta mluw  
tisan utux sali ta. ana ga cpung ta hayi mani cnuling ta syang, iya ta kani  
mtux calay, iya ta nbu cbing ci nbun, iya ta kani abura calay, iay ta kani  
tkalux ci syang. maha ta kaca nglung kwara ta ga mosa lhbaw ci he ta mani.

lungun maku ci lela ga la'i cu kikuy nya, uba uya mu ga rasun cu nya  
cmuling syang beh tatak mayah, ana ungat cbing nbun sayra ga, ana ungat  
kasi ni'un ga cbing ci lungan maku mluw cu uba uya mu cmuling syang beh  
tatak mayah lela.

## 烤肉

烤肉是全家最喜歡的事，我們部落的族人也都非常喜歡烤肉，老少都喜歡。

一到假日，母親節、父親節、生日時，一家人就會聚集烤肉，全部落的家戶都有烤肉的煙火味，所有小孩子都會等著吃烤肉。

但是，烤肉不能夠吃多。醫生都會告誡我們，吃太多烤肉的油脂會有疾病上身。吃太鹹會有高血壓，喝太多高糖飲料會得糖尿病，吃太油會引發心血管堵塞。這些都是從沒有注意飲食造成的。

醫生說得對，什麼食物都可以吃，但是要節制不可過量，免得有一天疾病上身。所以，我們從年少的時候就要開始保護身體。不要吃太鹹，不要吃太甜，不要吃太油，也不要吃烤焦的肉。

我很想念小時候，阿公阿嬤常帶我到工寮烤肉，雖然沒有甜的飲料，沒有糖果可以吃；但是我內心感到非常的甜蜜，小時候我能夠跟阿公阿嬤在農場的工寮一起烤肉吃。