

01

ISSUE

2024

ANG LIHIM NI

TIYA NENENG

PAKIKIPAGSAPALARAN NINA PEPE AT PILAR

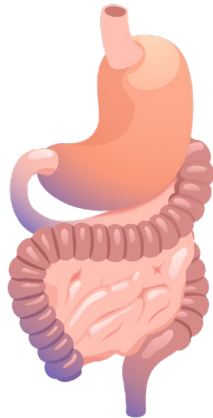




Ang Philippine Society of Gastroenterology o PSG ay isang organization ng mga manggagamot na dalubhasa sa mga sakit ng tiyan, atay, bituka at iba pang mga parte ng katawan na nagpapatunaw at pinoproceso ang kinakain natin.

Ang paniniwala ng PSG:

**“Malusog na tiyan,
Masiglang Katawan”**

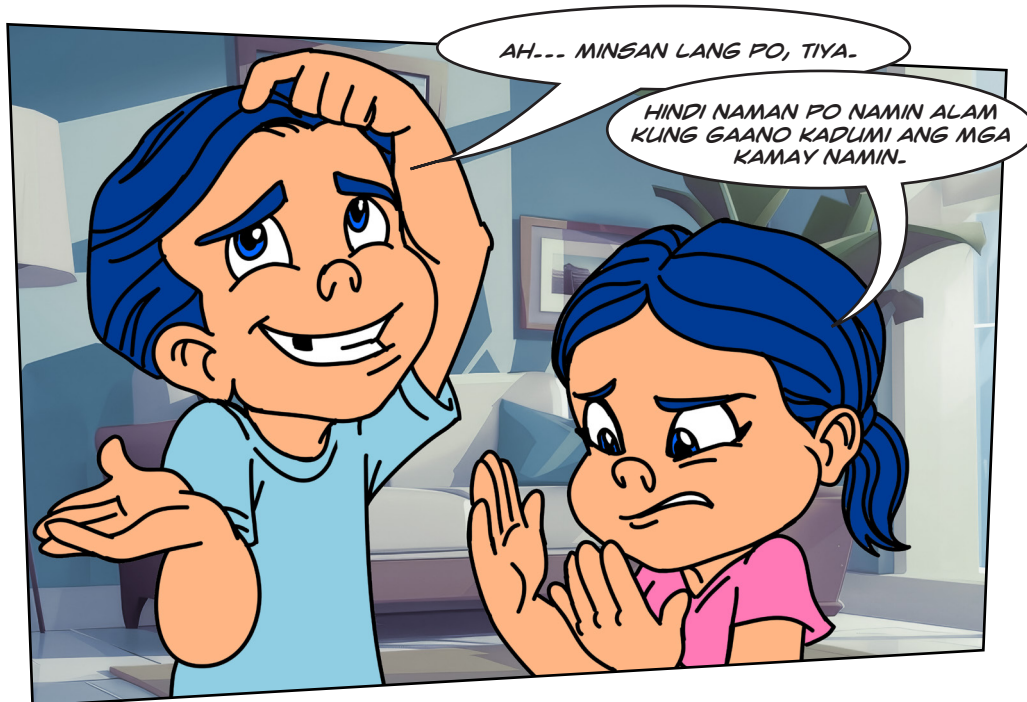
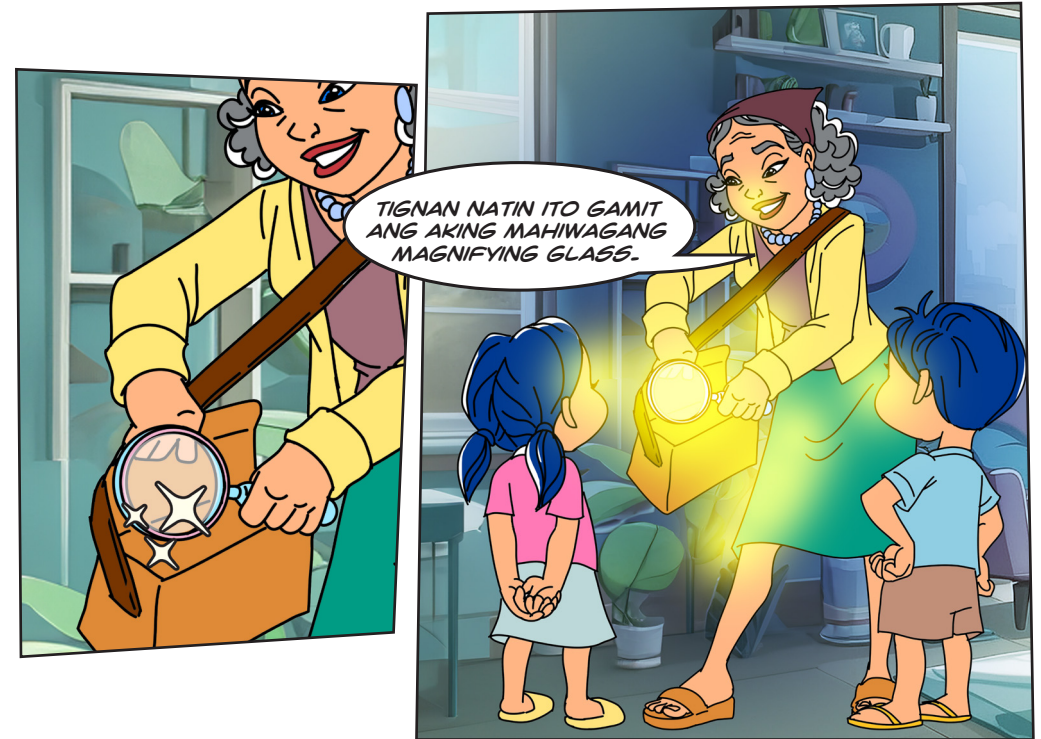
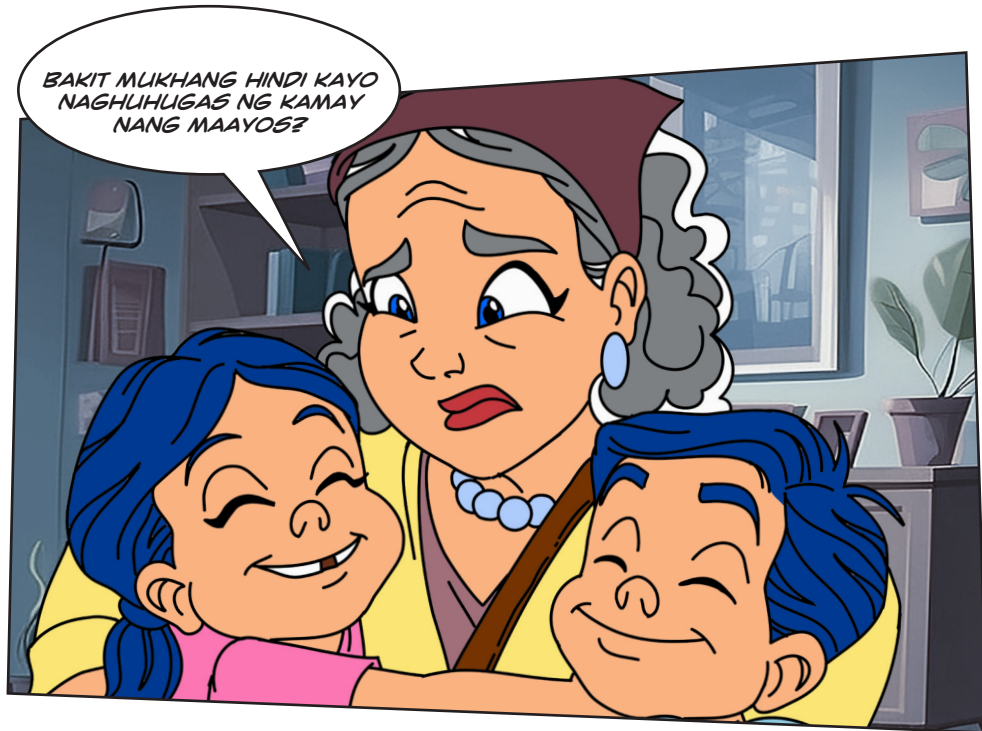


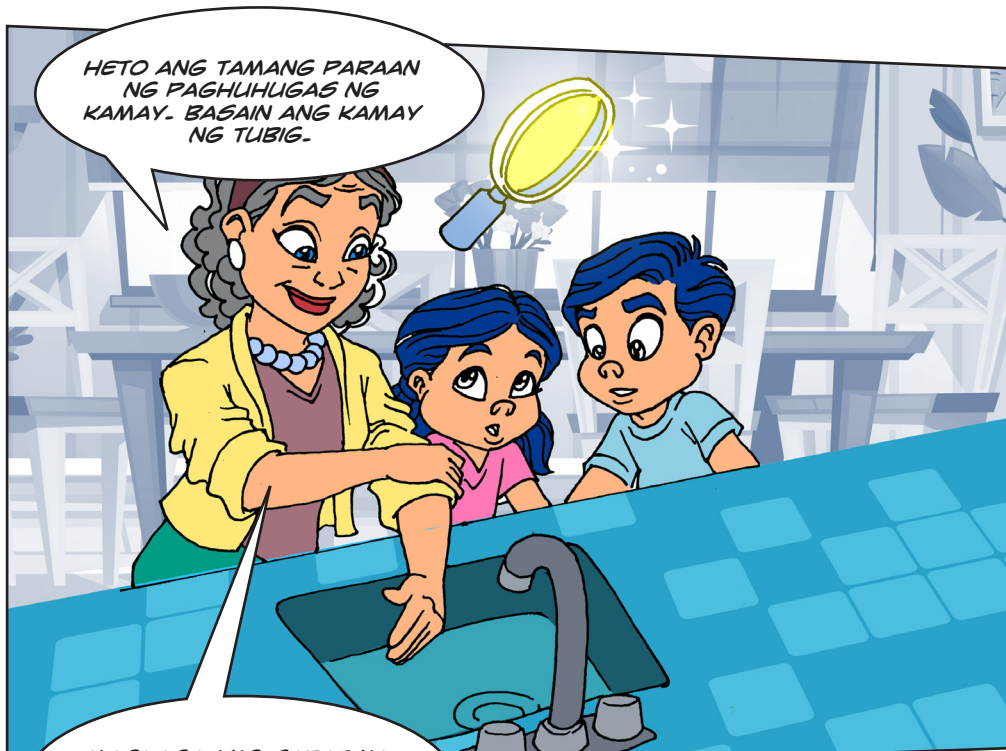
SA ISANG TAHIMIK AT MASAYANG BARANGAY KALINISAN, MAY ISANG MAGALING AT MAPAGMALASAKIT NA TITA NA KILALA BILANG TIYA NENENG.

SI TIYA NENENG AY KILALA SA KANYANG MGA KAKAIBANG IMBENSYON AT MAHIWAGANG GAMIT NA NAGLALAYONG MAGTURO NG MGA MAHAHALAGANG ARAL SA BUHAY.

ISANG ARAW, NAPAGPASYAHAN NIYANG BISITAHIN ANG KANYANG MGA PAMANGKIN NA SINA PEPE AT PILAR, UPANG IBAHAGI ANG ISA NA NAMANG MAHALAGANG KAALAMAN. ANG KANILANG PAKIKIPAGSAPALARAN AY MAGSISIMULA SA ISANG SIMPLENG GAWAIN. NGUNIT SA TULONG NG MAHIWAGANG MAGNIFYING GLASS NI TIYA NENENG, ANG SIMPLENG GAWAIN NA ITO AY MAGIGING ISANG KAPANA-PANABIK NA MISION---

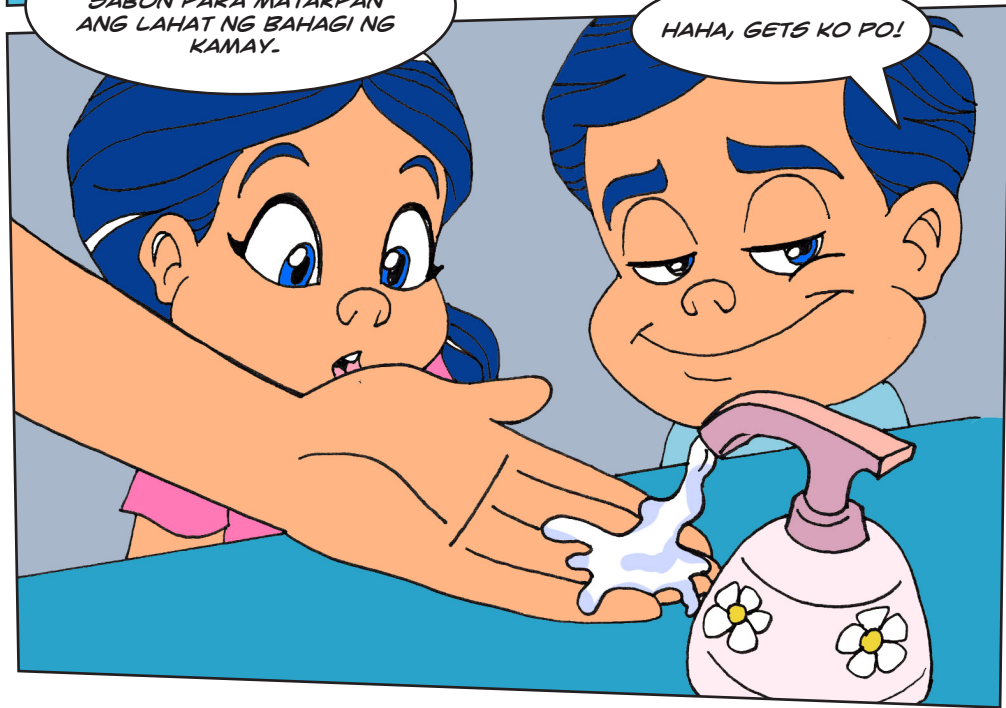




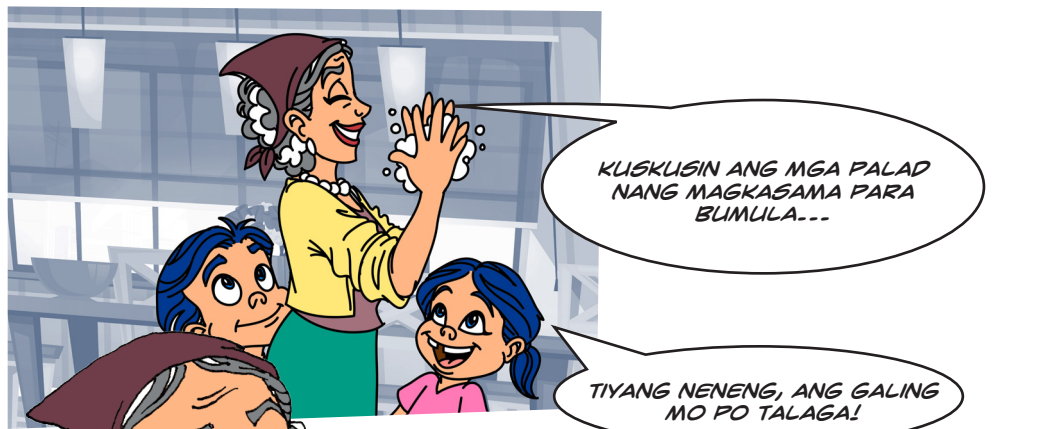


HETO ANG TAMANG PARAAN NG PAGHUHUGAS NG KAMAY. BASAIN ANG KAMAY NG TUBIG.

MAGLAGAY NG SAPAT NA SABON PARA MATAKPAN ANG LAHAT NG BAHAGI NG KAMAY.



HAHA, GETS KO PO!



KUSKUSIN ANG MGA PALAD NANG MAGKASAMA PARA BUMULA...

TIYANG NENENG, ANG GALING MO PO TALAGA!

1

---KUSLITIN ANG KANANG PALAD SA KALIWA NANG MAGKAKABIT ANG MGA DALIRI, AT VICE VERSA.



KUSKUSIN ANG LIKOD NG KALIWANG KAMAY SA KANANG PALAD NA MAGKAKAPIT ANG MGA DALIRI AT VICE VERSA.



ISUNOD ANG PAG-INTERLOCK NG MGA DALIRI, KANAN SA KALIWA AT VICE VERSA.



HAWAKAN ANG MGA KAMAY NANG MAGKASAMA AT IKUSKOS.



KUSLITIN ANG HINLALAKI SA KALIWANG PALAD, AT VICE VERSA. KUSKUSIN DIN HANGGANG SA BANDANG PULSO.

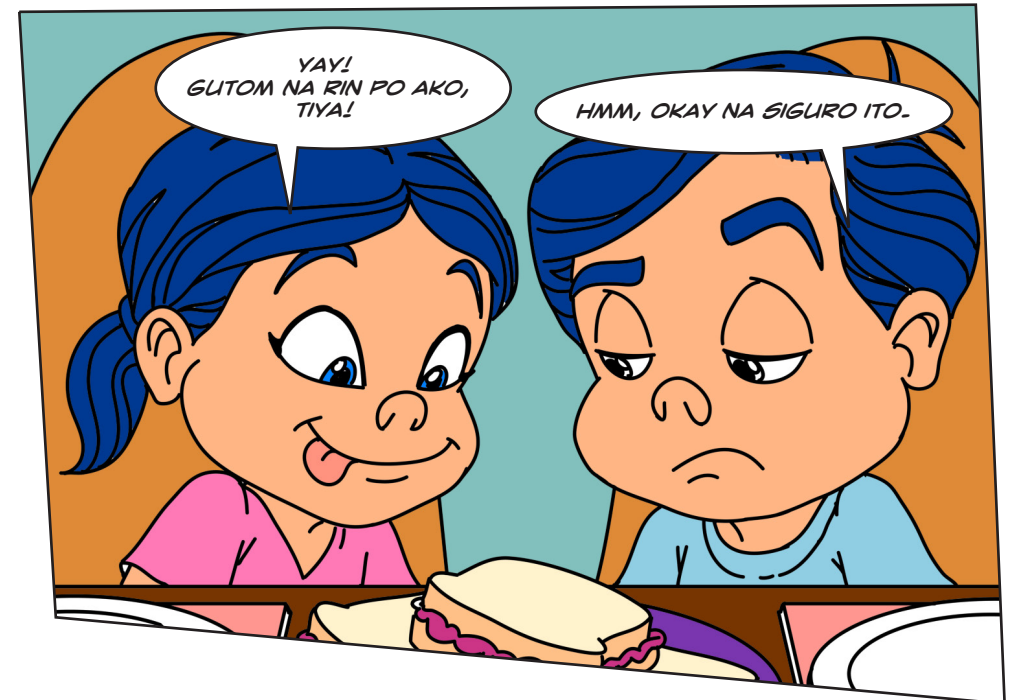
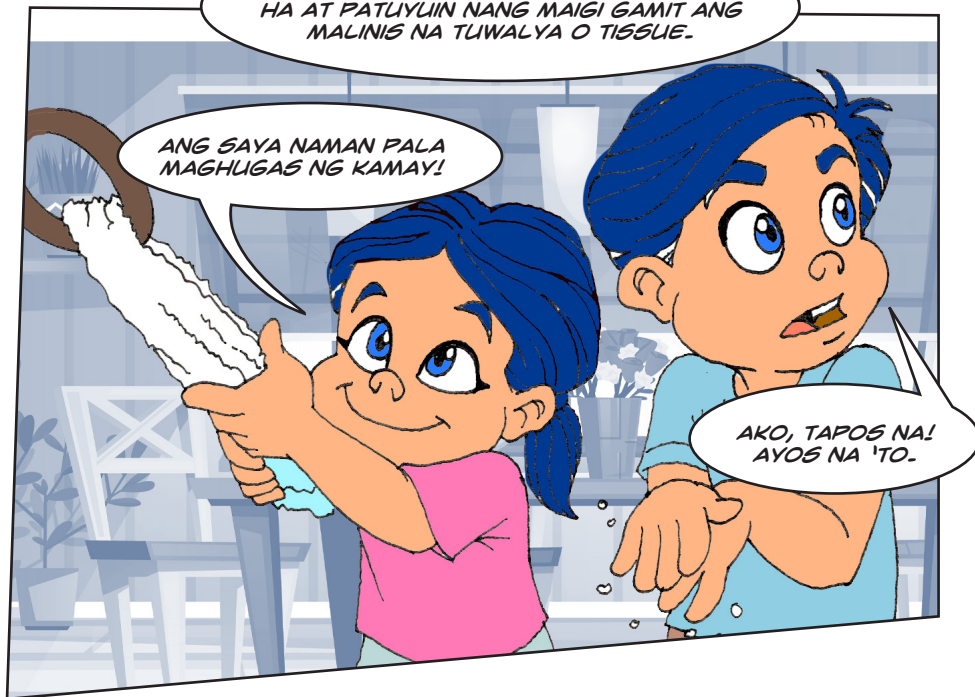
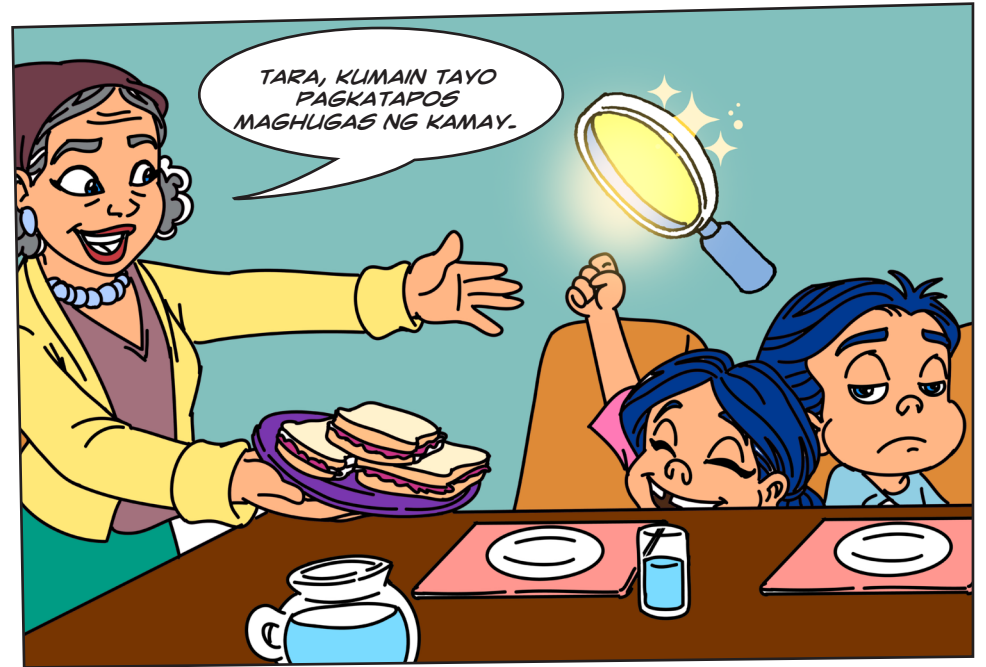
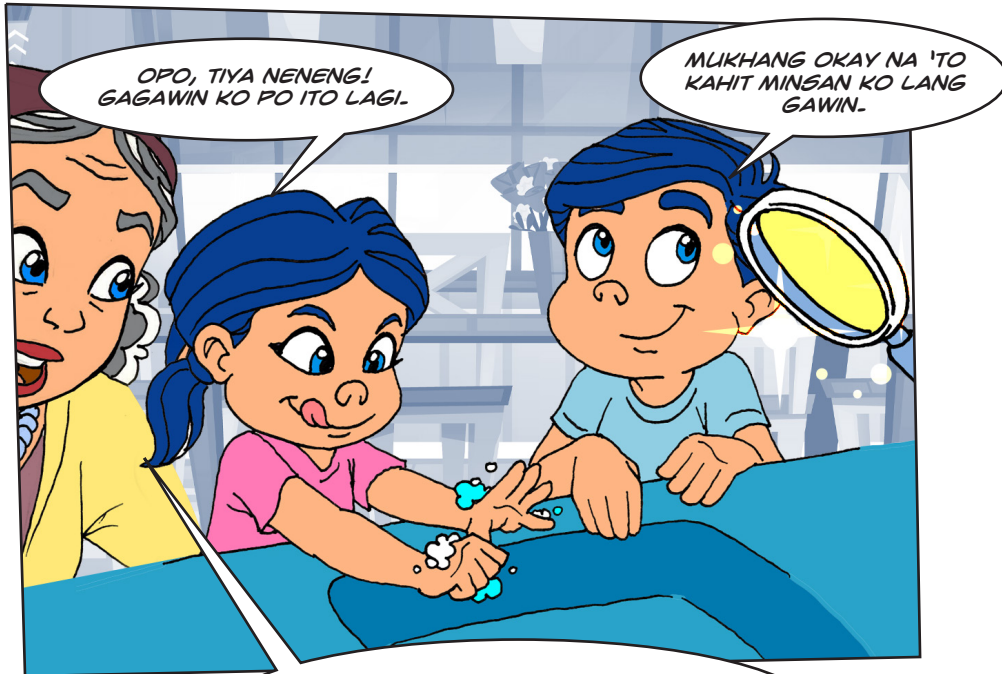


IKUSKOS ANG KALIWANG KAMAY PABALIK AT PASULONG GAMIT ANG NAKASARA NA MGA DALIRI SA IBABAW NG KANANG PALAD AT VICE VERSA.



BANLAWANG MABUTI ANG MGA KAMAY NG TUBIG AT PATIYULIN NANG GAMIT ANG MALINIS NA TUWALYA.



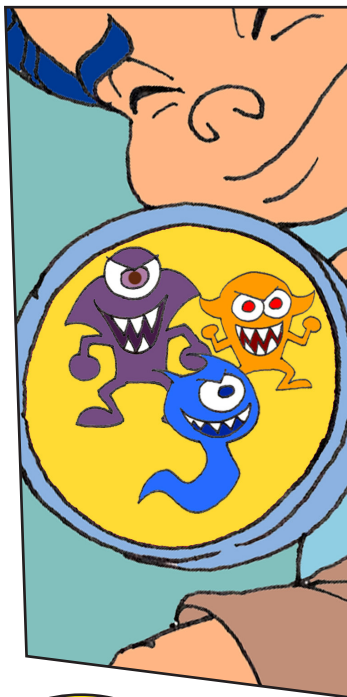


MAKALIPAS ANG KALAHATING ORAS,
BIGLANG SUMAKIT ANG TIYAN NI PEPE---

ARAY! SAKIT
NG TIYAN KO---

ALERT!
ALERT!
ALERRRR!

ARRR
AAY



MAKALIPAS ANG
TO MINLITO---

PEPE, HINDI KA KASI NAGHUGAS NG
KAMAY NANG MAAYOS. IYAN ANG
DAHILAN KUNG BAKIT SUMAKIT ANG
TIYAN MO AT NAGTAE KA. MAHALAGANG
MAGING MALINIS PARA MAIWASAN ANG
SAKIT.



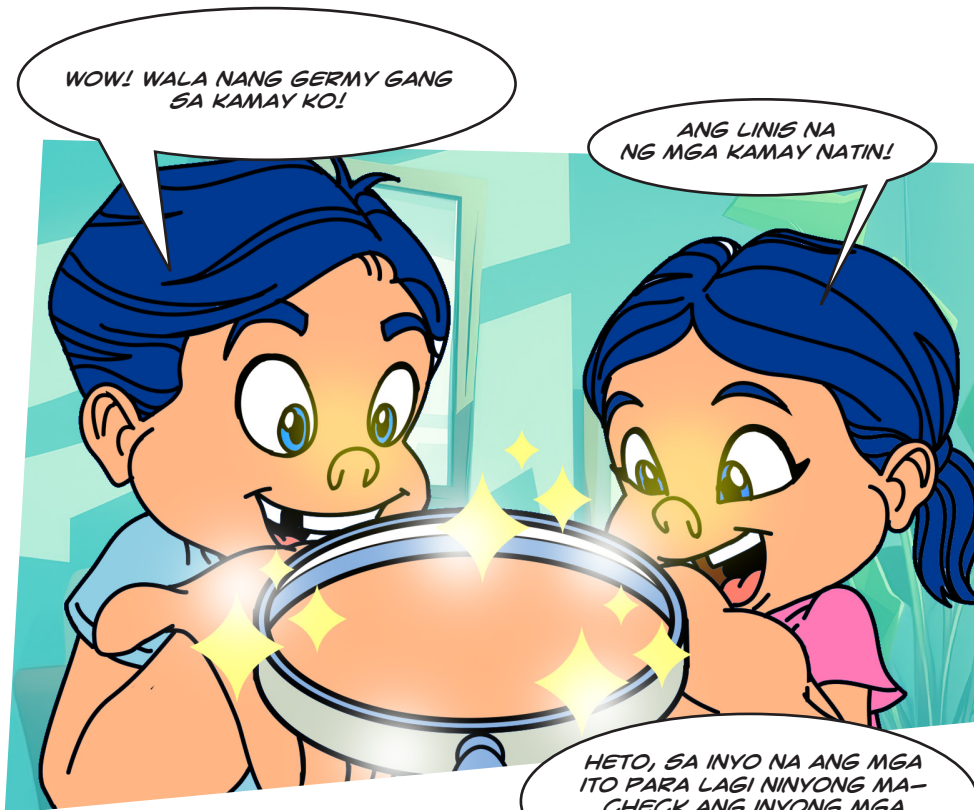
TARA, SUBUKAN NATIN ULIT MAGHUGAS
NG KAMAY NANG TAMA. TANDAAN DIN
NATIN NA MAHALAGA ANG TAMANG
PAGKAIN AT REGULAR NA EHERSISYO
PARA SA KALUSUGAN.



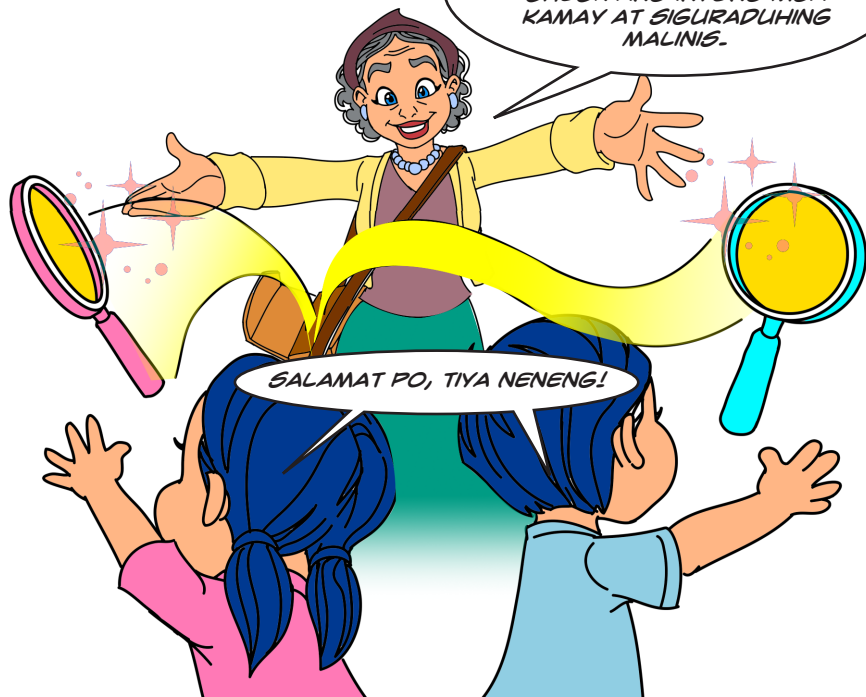
SIGE, TIYA NENENG.
GAGAWIN KO
NA PO ITO. AT
SUSUBUKAN KO NA
RIN PONG KLUMAIN NG
MASUSTANSYANG
PAGKAIN AT MAG-
EHERSISYO.

AYOS 'YAN, PEPE!
HEALTHY DIET AT
EXERCISE PARA
SA MALUSOG NA
KATAWAN!





HETO, SA INYO NA ANG MGA ITO PARA LAGI NINYONG MA-CHECK ANG INYONG MGA KAMAY AT SIGURADUHING MALINIS.



AT MULA NOON, SINA PEPE AT PILAR AY NAGING MAS MASIPAG NA SA PAGLUHUGAS NG KAMAY, PAGKAIN NG MASUSTANSYANG PAGKAIN, AT PAG-EHERSIYO, SALAMAT KAY TIYA NENENG AT SA KANILANG MGA BAGONG MAGNIFYING GLASS.

WAKAS!

**ANG KOMIKS NA ITO AY HATID SA
INYO NG**



BISITAHIN KAMI SA AMING WEBSITE:

www.psgastro.org

**PARA SA KARAGDAGANG
IMPORMASYON**

MAG-LOG IN SA FB AT HANAPIN ANG



Usapang Tiyan at Iba Pa

