



*Panatang
Makapalay*

Isip usa ka Pilipino
Nakighiusa ako sa panaad
Nga dili usikan ang kan-on ug bugas.

Maglung-ag ako ug igo lamang
ug siguraduhong saktong pagkaluto niini.

Magkuha ra ko ug kutob sa akong mahurot
aron sa plato walay mabilin nga kan-on.
Mao usab ang akong buhaton kung adunay hikay
o kung sa gawas ako mokaon.

Ang brown rice o pinawa ako usab kan-on,
lakip na ang ubang pagkaon sama sa saging, mais,
kamote ug uban pang lagutmon.

Itudlo nako sa uban ang responsableng pagkonsumo
aron kahatagan ug dakong bili ang kahago sa mga mag-uuma
ug makatabang nga mamahimong bastante
ang suplay sa bugas sa Pilipinas.

Ako kining kinasing-kasing nga panaad
tungod kay sa akong matigom nga matag lugas
adunay mga kinabuhi nga maluwas.

