

## **MGA TAGUBILIN SA PAGKOLEKTA NG LAWAY, CORTISOL**

### **Mga mahahalagang tagubilin para sa pagkolekta:**

- Huwag magsipilyo ng ngipin bago kumolekta ng sampol.
- Huwag kumain o uminom sa loob ng 15 minuto bago ang pagkolekta ng sampol.
- Kumolekta ng sampol sa pagitan ng alas-11 ng gabi at hating-gabi\*.
- Ang nirerekomandang pangkolektang lalagyan ay ang Sarstedt Salivette tube na makukuha sa HML.

### **Upang gamitin ang salivette:**

1. Tanggalin ang takip sa ibabaw ng tube upang mailabas ang pamahid (swab).
2. Ilagay ang pamahid direkta sa bibig sa pamamagitan ng paghawak sa tube ng nakatabingi upang mahulog ang pamahid sa bibig. **HUWAG** hawakan ang pamahid gamit ang iyong mga daliri.
3. Hayaan ang pamahid sa iyong bibig sa loob ng humigit-kumulang 2 minuto. Paikutin ang pamahid sa loob ng iyong bibig. **HUWAG** nguyain ang pamahid.
4. Idura ang pamahid pabalik ng tube. **HUWAG** hawakan ang pamahid gamit ang iyong mga daliri.
5. Ibalik ang takip. Siguraduhing mahigpit ang pagkakaikot ng takip.
6. Isulat sa tube ang buong ligal na pangalan at petsa ng kapanganakan ng pasyente at ang petsa at oras ng pagkolekta.

\*Tandaan: -Maaaring iba ang oras ng pagkolekta na irerekomenda ng doktor.

Maaari mong kolektahin ang mga ispesimen mula alas-7 ng umaga – alas-9 ng umaga o alas-3 ng hapon – alas-5 ng hapon, ayon sa tagubilin ng iyong doktor.

## TAGUBILIN SA PAGKOLEKTA NG ULYABID (PINWORM)

Naiipon ang mga itlog ng ulyabid sa balat na malapit sa butas ng puwet tuwing gabi, o kung kailan nagpapahinga ang pasyente.

1. ***Kinakailangang*** kolektahin ang sampol matapos matulog ang pasyente ng ilang oras o sa umaga bago tumayo ang pasyente o gumamit ng banyo, at mas mainam kung ang bata ay nasa higaan pa lamang at madilim ang kwarto. Maaari kang gumamit ng ilaw ng plaslayt kung kinakailangan.
2. ***HUWAG*** punasan o hugasan ang balat bago ang pagpahid.
3. Tanggalin ang pamunas (paddle) mula sa pangkolektang lalagyan at ipatong ang madikit na bahagi ng parisukat na dulo nito sa bawat sulok ng balat na nakapalibot at sa ibabaw ng butas ng puwet. Maaaring gamitin ang isang pamunas sa lahat ng sulok.  
**TANDAAN: HUWAG ipasok ang pamunas sa butas ng puwet.**
4. Ibalik ang pamunas sa loob ng tube. Ibalik ang takip at pihitin ito nang ***mahigpit***.
5. Maghugas ng kamay at patuyuing mabuti matapos ang pagkolekta.
6. ***Isulat sa lalagyan*** ang pangalan at apelyido ng pasyente, ang petsa ng kapanganakan, at ang petsa at oras ng pagkolekta.
7. Ipasok ang lalagyan sa isang plastik na sisidlan.

***Mangyari lamang na dalhin ang ispesimen sa Laboratoryo sa lalong madaling panahon matapos makompleto ang pagkolekta.***

## **TAGUBILIN SA PAGKOLEKTA NG PAGSUSURI NG SIMILYA (SEMEN)**

Nirerekomenda ang pagkolekta ng sampol ng similya pagkatapos ang 2 hanggang 7-araw na pangilin o abstinensya.

Ilagay ang ispesimen sa loob ng isang malinis na lalagyan, gaya ng isang lalagyan ng ihi na may takip na pinipihit at tinanggalan sa mikrobyo, na makukuha mula sa tanggapan ng doktor. Hindi pwedeng kolektahin ang ispesimen mula sa kondom dahil sa sangkap nito na pumapatay ng similya (spermicidal).

Isulat sa lalagyan ang buong pangalan at petsa ng kapanganakan ng pasyente, at ang petsa at oras ng pagkolekta.

Kinakailangang maipadala ang ispesimen sa laboratoryo sa lalong madaling panahon matapos ang pagkolekta. Mahalagang nakatabi ang ispesimen ng similya sa temperaturang hindi nalalayo sa katawan ng tao at hindi ito naitatambad sa labis-labis na temperatura matapos ang pagkolekta at habang idinadala ito sa laboratoryo.

Kinakailangang maihatid ang ispesimen sa Laboratoryo sa pagitan ng mga oras ng alas-7 ng umaga at alas-12 (ng tanghali) Lunes hanggang Huwebes.

Mangyaring ilagay ang oras ng pagkolekta sa isusumiteng papel (request) para sa pagsusuri.

Para sa karagdagang impormasyon, kontakin ang iyong doktor.

**TAGUBILIN SA PAGKOLEKTA NG DUMI PARA SA  
*Clostridium difficile*, *H. Pylori*, Mga Panunaw na Sangkap (Reducing Substance)  
sa Dumì, at Mga Puting Selyula ng Dugo (WBC) sa Dumì:**

1. Sa pagkolekta ng ispesimen maaaring gamitin ang hugis-sombrerong sisidlan sa ibabaw ng kubeta upang saluin ang ispesimen.
2. Maglagay ng isang pirasong sinlaki ng wolnat sa isang malinis na lalagyan.
3. Isulat sa lalagyan ang buong pangalan at petsa ng kapanganakan ng pasyente, at petsa at oras ng pagkolekta.
4. Ipasok ang lalagyan sa isang plastik na sisidlan.
5. Itago sa reprodyeretor. Panatilihing nakabalot sa yelo ang mga ispesimen para sa pagsusuri ng *H. Pylori* at sa pagsusuri ng Mga Panunaw na Sangkap (Reducing Substance) sa Dumì.
6. Dalhin sa Laboratoryo sa loob ng 24 oras nang pagkolekta.

**TAGUBILIN SA PAGKOLEKTA NG DUMI PARA SA PAGDETEK NG MIKROBYO (CULTURE)**

**BABALA: Nakakalason ang mga likido – HUWAG INUMIN!**

***Pagdetek ng Mikrobyo (Culture):***

1. Sa pagkolekta ng ispesimen maaaring gamitin ang hugis-sombrerong sisidlan sa ibabaw ng kubeta upang saluin ang ispesimen.
2. Tanggalin ang takip mula sa C&S na bote (bote na may pulang takip) at gamitin ang nakalakup na kutsara upang punuin ang bote. **MAHALAGA: Punuin ang bote hanggang maabot ng nilalaman nito ang lebel ng guhit sa etiketa ng bote.**
3. Pihitin ang takip sa ibabaw ng bote at alugin nang maigi.
4. Isulat sa lalagyan ang buong pangalan at petsa ng kapanganakan ng pasyente, at petsa at oras ng pagkolekta.
5. Ipasok ang lalagyan sa isang plastik na sisidlan.
6. Panatilihing nakatago sa temperatura ng silid.
7. Dalhin sa Laboratoryo sa loob ng 48 oras.

## DUMI PARA SA O&P AT/O GIARDIA ANTIGEN TAGUBILIN SA PAGKOLEKTA

**BABALA: Nakakalason ang mga likido – HUWAG INUMIN!**

### *Mga Itlog at Parasitiko:*

TANDAAN: Gumamit ka ba ng mga gamot sa pangangasim (antacid) o ng barium kamakailan? Kung oo, mag-antay ng dalawang araw matapos ihinto ang panghuling gamot sa pangangasim bago kolektahin ang ispesimen. Gumamit ka ba ng barium, metronidazole o tetracycline? Antayin ang 14 na araw mula ang paggamit ng barium, metronidazole o tetracycline bago kolektahin ang ispesimen.

1. Sa pagkolekta ng ispesimen maaaring gamitin ang hugis-sombrerong sisidlan sa ibabaw ng kubeta upang saluin ang ispesimen.  
Hindi maaaring mahaluan ang ispesimen ng ihi o tubig.
2. Tanggalin ang takip mula sa Proto-fix (bote na may puting takip) at gamitin ang nakalakip na kutsara upang punuin ang bote. **MAHALAGA: Punuin ang bote hanggang maabot ng nilalaman nito ang lebel ng guhit sa etiketa ng bote.**
3. Pihitin ang takip sa ibabaw ng lalagyan at alugin nang maigi.
4. Isulat sa lalagyan ang buong pangalan at petsa ng kapanganakan ng pasyente, at petsa at oras ng pagkolekta.
5. Ipasok ang lalagyan sa isang plastik na sisidlan.
6. Panatilihing nakatago sa temperatura ng silid.
7. Dalhin sa Laboratoryo sa loob ng isang linggo.

Kung higit sa iisang ispesimen ang kokolektahin, kinakailangan kolektahin ang mga ito sa magkaibang araw.

## **TAGUBILIN SA PAGKOLEKTA NG DUMI SA NAKATAKDANG ORAS**

Inirekomenda ng iyong doktor ang pagkolekta ng dumi para sa pagsusuri bilang bahagi ng iyong pangangalaga. Nakabatay sa mga resulta ng pagsusuri ng dumi ang mga mahahalagang desisyong pangkalusugan. Kabilang sa pagsusuri ang lahat ng dumi na iyong nailabas sa loob ng panahon ng pangongolekta na itinakda ng iyong doktor. Kung hindi, magiging kulang ang pagsusuri.

*Mangyaring basahin itong buong dalawang pahina bago magsimula ang pangongolekta ng dumi.*

### **Nilalaman ng kit:**

- Polyeto ng tagubilin
- Mga pangkolektang lalagyan ng dumi na may nakapihit na takip
- Isang pangkubetang adaptor upang hawakan ang pangkolektang lalagyan habang nasa kubeta
- Dalawang plastik na sisidlan na kusang nagsasara upang maipadala pabalik ang mga pangkolektang lalagyan.

**TANDAAN:** Gamitin lamang ang mga minarkahang pangkolektang lalagyan. Ito ay upang matiyak ang tamang pangangasiwa at pagbibigay ng resulta sa iyong doktor.

### **Mga Tagubilin sa Pagkolekta:**

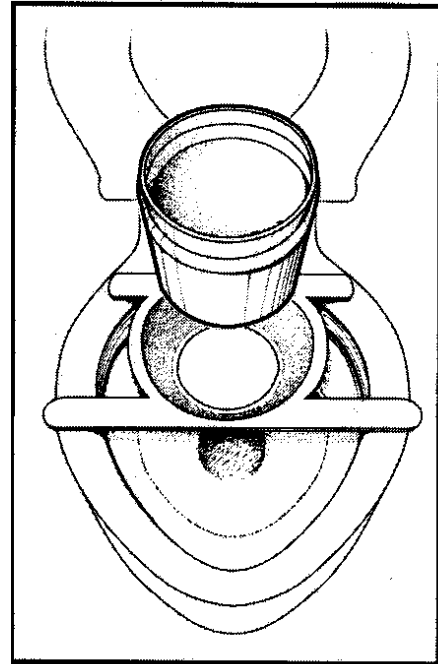
- Kung susuriin ang iyong dumi para sa taba, sundin ang nakalakip na mga espesyal na tagubilin tungkol sa iyong diyeta. Simulan ang diyeta ng higit 72 oras bago ang pagsisimula ng pangongolekta ng dumi.
- Simulan ang pagkolekta ng dumi sa petsang ito:  \_\_\_\_\_  Sa pinakamaaga at pinakamainam na panahon
- Kolektahin ang lahat ng iyong dumi sa mga lalagyan ayon sa mga tagubilin na nakamarka:  
 Isang ispesimen    24 oras     48 oras     72 oras    \_\_\_\_\_

### **Tagubilin sa Pagpuno:**

Upang kumolekta ng ispesimen ng dumi, sundin ang mga tagubiling ito:

1. Iangat ang upuan ng inidoro, at ipatong ang adaptor sa ibabaw ng inidoro sa magkabilaang gilid nito. Ipatong ang adaptor kung saan ang maikling bahagi nito ay nasa bandang likod ng inidoro habang ang mahabang bahagi naman ay nasa bandang gitna ng inidoro.
2. Tanggalin ang takip mula sa pangkolektang lalagyan. Ipasok ang lalagyan sa loob ng butas ng adaptor (larawan 1).

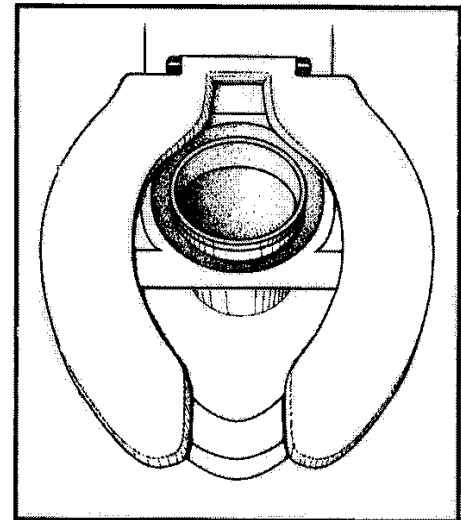
*Larawan 1.* Pinapakita dito mula sa ibabaw ng inidoro kung papaano pinapasok ang pangkolektang lalagyan sa bilog ng adaptor. Ang maikling bahagi ng adaptor ay nakapatong sa bandang likod ng inidoro. Ang mahabang bahagi ng adaptor ay nakapatong sa bandang gitna ng inidoro. Ang upuan ng inidoro ay nakaangat.



Larawan 1

3. Ibalik sa pagkakapatong ang upuan ng inidoro (larawan 2). Ang saradong ilalim ng lalagyan ay nakalutang o nasa ibabaw ng tubig. Depende sa lebel ng tubig sa inidoro o sa hugis ng upuan ng inidoro, maaring lumutang at umangat ang pangkolektang lalagyan. Habang ikaw ay nakaupo, siguraduhing nakapantay ang lalagyan upang pumasok ang dumi sa loob ng lalagyan.

*Larawan 2.* Pinapakita dito mula sa ibabaw ng inidoro ang pagkakapwesto ng pangkolektang lalagyan sa gitna ng adaptor. Nakababa ang upuan ng inidoro.



Larawan 2

5. Matapos ang iyong pagdumi, tanggalin ang lalagyan mula sa inidoro. Ipihit ang takip sa lalagyan at punasan ang paligid ng lalagyan upang matuyo.
6. Kapag nakompleto ang iyong pagkolekta, siguraduhing nakapihit ang takip sa pangkolektang lalagyan nang maayos at mahigpit. Itapon ang adaptor ng inidoro. Ipasok ang tinakpang lalagyan sa loob ng plastik na sisidlan. Isarado ang sisidlan. Ibalik sa tanggapan ng iyong doktor.



## Mga Tagubilin para sa Diyeta ng Pagsusuri ng 100-Gramong Taba

Ang diyeta ng pagsusuri ng 100-gramong taba ay inirekomenda sa iyo. Sinusuri ng diyetang ito kung gaano kabisa ang iyong pagtunaw at paghugot ng taba mula sa pagkain na iyong kinakain.

Nakaplano ang diyeta upang makatulong sa iyong pagkain ng magkatumbas na dami ng taba bawat araw. Hangga't maaari, sundin mo ang diyeta dalawang araw bago ang pagkolekta ng dumi at habang nasa panahon ng pagkolekta ng dumi.

Isandaang gramo ang pangkaraniwang dami ng kinakaing taba ng karamihan ng mga taong nasa wastong gulang. Maaari mas marami o mas kaunti kaysa dito ang nakakain mong taba, depende sa iyong gana at sa mga pagkaing iyong pipiliin.

Kung sa iyong pagtatantya ay mas kaunti o higit na mas marami sa 100 gramo bawat araw ang dami ng taba na iyong kinakain, mangyaring ipaalam ito sa iyong doktor.

Kung kinakailangan mo ng karagdagan tulong sa pagpapaplano ng iyong mga pagkain, humingi ng tulong mula sa rehistradong dalubhasa sa pagkain (dietician).

Ang mga pagkain sa ibaba ay pinagsama-sama ayon sa tinatayang dami ng tabang nakapaloob dito. Habang isinasagawa ang diyeta sa pagsusuri, piliin ang mga pagkain na magbibigay sa kabuuan ng 100 gramo ng taba bawat araw. Maaaring paghati-hatiin sa buong araw ang pagkain ng taba ayon sa iyong kagustuhan. Sa pagkakataong ikaw ay hindi maaaring kumain dahil sa ibang mga medikal na pagsusuri, piliin ang mga miryenda na papalit sa taba na kasingdami ng pagkaing iyong nilaktawan.

### 15 Gramo ng Taba

1 hotdog (wiener\*)  
1 onsa (1 kutsara) mga almond o mga mani

### 10 Gramo ng Taba

1 onsa tsedar, colby, Suwiso, o Amerikano na uri ng

keso\*

1 tasa buong gatas (whole milk)

1½ kutsara peanut butter  
1 onsa patatas o mais sirsirya (higit-kumulang

15

sirsirya)

15 French fries

1 tinapay (croissant) (katamtaman)

8 onsa milkshake (buong gatas)

8 onsa gatas na gawa sa malt (buong gatas)

### 5 Gramo ng Taba

1 onsa nilutong karne (tinapyasan ng taba), manok o isda (niluto at tinimbang)

1 onsa kesong mozzarella

1 itlog (hindi pinirito)  
1 onsa luncheon meat\* (1 onsa = 1 hiwa)  
½ tasa creamed cottage na uri ng

keso\*  
1 tasa 2% gatas  
1 kutsarita mantikilya (1 kutsarita = 1 tapyas)

1 kutsarita margarina (1 kutsarita = 1 tapyas)

1 kutsarita mayonesa\*  
2 kutsarita kasing-tulad ng

mayonesa na uri ng sarsang pansalad

1 kutsara Pranses o Italiyanong uri ng

sarsa\*

2 piraso bacon

1 kutsarita panlutong taba o

mantika  
2 kutsara hindi-gatas na likidong panghalili sa krema

(cream substitute)

3 kutsara Krema (Half-and-Half)

2 kutsara pampaasim (sour

cream\*)

1 kutsara cream cheese\*

10 katamtamang

5 malalaking hinog na oliba

1 puto (muffin)  
1 onsa biskwit o payak na keyk donat

1/3 tasa sorbetes

1½ tasa papkorn (binusa sa mantika)

3-4 pulgadang mga pankeyk

1-7 pulgadang wafol

### Mga Pagkaing Walang Taba

Maaari kang kumain ng mga pagkaing ito kahit-anong dami man ang naisin maliban na lamang kung pinagbilin.

Kasali dito ang mga produktong may etiketang walang-taba o mga produktong may mas maliit sa 1 gramo ng taba kada piraso.

mga puti ng itlog

uri ng keso (dried curd cottage cheese)

isinalang na gatas (skim milk)

mga tinapay, sereales

pasta, mga patatas, kanin

mga saltine na biskwit, melba toast na

biskwit, mga breadstick

papkorn (binusa sa hangin)

mga pretzel

mga gulay

prutas at mga batakang prutas

yelo o sherbet na gawa sa prutas

gulaman  
angel food keyk  
puding gawa sa skim milk  
mga matitigas na kendi, mga  
malalambot na kendi  
mga inuming carbonated  
kape o tsaa  
ketsap, mustasa, sawsawan ng barbikyu  
mga pampalasa

Upang saktong ang sukat ng kinakaing  
taba, huwag gumamit ng mga mantika  
o taba habang nagluluto. Ihurno,  
ihawin, pakuluan, imicrowave o  
gumamit ng kawaling hindi makapit  
(nonstick).

Maaari mong gamitin ang eksaktong  
dami ng taba sa mga pagkain, na  
madalas nakasulat sa mga etiketa ng  
mga produktong pagkain, kung ito ay  
nakasaad. Halimbawa nito ang  
sumusunod:

Sitsiryang Gawa sa Patatas (Potato Chip)	
Impormasyong Pansustanya sa bawat Ihahain	
Dami ng ihahain:	1 onsa
Dami ng maaaring ihain sa bawat lalagyan	16
Mga Calorie	185
Protina	2 gramo
Karbohidrata	22 gramo
<b>Taba</b>	<b>10 gramo</b>

\* Gumamit ng produktong regular;  
hindi magaan/lite, kaunting-taba o  
walang taba.

Kapag kumakain sa labas (mga  
restawran), umorder ng mga pagkain na  
walang taba at humingi ng hiwalay na  
mga serving ng taba. Magdagdag ng  
tamang piraso ng taba upang maabot  
ang nais na daming kinakailangan.  
Halimbawa nito ang mga nakalista sa  
ibaba.

**Aytem ng Pagkain Ekstra**  
tustado / mantikilya /  
tinapay (dinner roll) margarina  
payak na salad sarsang pansalad  
payak na patatas pampaasim (sour  
cream)  
sanwits mayonesa

Ang sumusunod ay isang halimbawa ng  
menu na maaaring mong gamitin bilang  
gabay. Kung hindi mahanap ang mga  
pagkaing ito, maaari mong palitan ng  
mga pagkaing may kasing-dami ng  
taba. Ang mga pagkaing **naka-bold**  
**ang imprenta** ay may taba. Ang dami  
ng pagkain ay nakasaad. Ang mga  
pagkaing may regular na imprenta ay  
walang taba. Maaaring kainin ang mga  
ito kung nanaisin.

<u>Agahan</u>	<u>Gramo ng Taba</u>
1 <b>itlog</b> – pinakuluan o nilaga	5
tustado	0
1 kutsarita <b>margarina</b>	5
sereal	0
1 tasa <b>2% gatas</b>	5
katas ng prutas / kape	0
asukal, asin, paminta, gulaman	0

Pananghalian

2 onsa <b>karne</b> (niluto)	10
1 onsa <b>kesong swiso</b>	10
tinapay/tinapay ng sanwits	0
2 kutsarita <b>mayonesa</b>	10
hinalong salad	0
1 kutsara <b>sarsang pranses</b> (french dressing)	5
1/3 tasa <b>sorbetes</b>	5
kape-maitim	0
1 tasa <b>2% gatas</b>	5
<u>Hapunan</u>	
3 onsa <b>karne</b> (timbang pagkatapos maluto)	15
hinurnong patatas	0
2 kutsara <b>pampaasim (sour cream)</b> tinapay (dinner roll)	5
1 kutsarita <b>margarina</b>	5
gulay	0
gulaman	0
1 tasa <b>2% gatas</b>	5
kape-maitim	0
Rebisyon 5/17	
<u>Meryenda sa Gabi</u>	
1 onsa <b>kesong tsedar</b>	10
mga biskwit na saltine	0
mga inuming carbonated	0

Kabuuang Gramo ng Taba 100

## **TAGUBILIN SA PAGKOLEKTA NG IHI SA LOOB NG 24-ORAS**

Gamitin ang sumusunod na hakbang para sa tamang pagkolekta at paghahanda ng ispesimen.

- Tiyakin na tama ang pangalan at petsa ng kapanganakan sa (mga) lalagyan ng ihing kokolektahin sa loob ng 24 oras.
- **MAAARING** naglalaman ng mapanganib na mga preserbatibo ang lalagyang pang-24 oras. Huwag itapon ang anumang likido o alabok mula sa bote. Kapag nadikit ang alabok o likido sa iyong balat, hugasan agad ang bahaging iyon. Kapag nagkaroon ito ng mga paltos, tawagan ang iyong doktor.
- Itapon ang ispesimen ng **unang-ihing sa umaga** at itala ang oras ng pag-ihing sa etiketa ng galon.
- Kolektahin ang mga susunod na ihing ilalabas sa natitirang bahagi ng araw at gabi.
- Kolektahin ang ispesimen ng **unang-ihing sa umaga** sa ikalawang araw sa kaparehong oras na itinala sa unang araw. Kasali ang koleksiyong ito upang makompleto ang pagkolekta sa loob ng 24 oras.
- Kung kinakailangan ng pangalawang lalagyan upang makompleto ang pagkolekta sa loob ng 24 oras, mangyaring makipag-ugnayan sa tanggapan ng iyong doktor sa pinakamaagang pagkakataon.
- Itago ang kinolekta sa loob ng reproduser o sa isang sisidlang pinagyelo hanggang maihatid ito sa laboratoryo o sa tanggapan ng doktor.

## **TAGUBILIN SA PAGKOLEKTA NG IHI-LALAKI**

Dapat munang maglabas ang pasyente ng paunang kakaunting ihi na agad itatapon. Kokolektahin sa loob ng isang malinis na lalagyan ang ilan sa mga natitirang ihi bago makompleto ang pag-ih.

### **A. Gitnang Ihi**

1. Maghugas ng kamay.
2. Kung hindi pa natutuli, tuklapin palikod ang harapang balat ng titi bago linisin.
3. Hugasan ang siwang ng titi gamit ang Clinipad® o panlinis na bimpo.
4. Maglabas ng paunang kakaunting ihi sa inidoro o arinola bago ito pigilan.
5. Ipasok ang natitirang ihi sa isang malinis na lalagyan ng ihi na may takip na pinipihit.
6. Ipatong ang takip sa tasa at **PIHITIN NANG MAHIGPIT.**
7. Sulatan ang lalagyan ng buong pangalan at petsa ng kapanganakan ng pasyente.

## **TAGUBILIN SA PAGKOLEKTA NG IHI-BABAE**

Dapat munang maglabas ang pasyente ng paunang kakaunting ihi na agad itatapon. Kokolektahin sa loob ng isang malinis na lalagyan ang ilan sa mga natitirang ihi bago makompleto ang pag-ih.

1. Maghugas ng kamay.
2. Gumamit ng Clinipad® o ng mga malilinis na bimpo sa parte ng ari.  
Gawin ng makatatlong ulit nang magkahiwalay.
3. Gamitin ang libreng kamay sa paghaw
4. Panatiliing magkahiwalay ang magkabilaang bahagi ng ari, umihi ng kakaunti sa inidoro o arinola bago ito pigilan.
5. Iilagay ang tasa sa ilalim ng pag-ih at ituloy ang pag-ih sa malinis na lalagyan ng ihi na may takip na pinipihit.
6. Tapusin ang pag-ih sa inidoro o arinola.
7. Ipatong ang takip sa tasa at **PIHITIN NANG MAHIGPIT.**
8. Sulatan ang lalagyan ng buong pangalan at petsa ng kapanganakan ng pasyente.