

DOMESTIC SCIENCE READERS



Mizoram State Archives

Acco - 744 -

Date of receipt 3/4/26

Supplier - - - - -

Price - - - - -

id ortu e m
LISH
-K

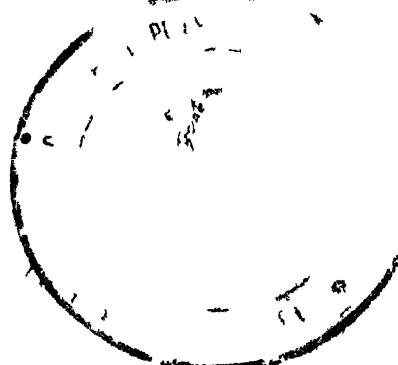
DOMESTIC SCIENCE READERS

Book 3

BUATSAINUTU

Pi ZIETIRI

Pi ZOLAWMI



First Edition 1955

DOMESTIC SCIENCE READERS

Domestic Science emaw Home Science' emaw a
awmzia engnge ni? He Science hi engtinngge kan inte hi
nuam taka kan cheibawl a hrisél leh maw; thei bera kan
vawn dan tûr min zirfirtu a ni a Chuvângin thil zir tûr
pawimawh tak a ni rêng a

Mipuiten kan ni tin nun dana hma kan sâwn theih
ohuân kan ram pawhin hma a sâwn nge nge thîn a He
tianga kan nun dan chaw; sâng tûr ohuan mipuiten tûn
hmas kan khawsak dân a; khan hma kan sâwn a ngai a ni
Mihring ohhûngkua him tak leh hrisél taka awm hi ram
tîhmrasâwn tûrin a pawimawh hawk a ni

Naupang sikula kal tawh phawt ohuan anmahni ram
ohhûng ngeia an in ohhûng khawsak dante a hma aun
hma an sawn dân tûrte zir thîn sela nupu pasala an lo
innerha fate an neih hnuin an khawsak dan chu kawng
engkimah a tha zawk thei ang Mipa naupang tan zir a
pawimawh êm êm a hmeichhe naupang tan in ohhûng
vawn fel dân te nawsên enkawl dan te damlo enkawl dan
te ' deh dan te puan tah leh thui dante leh anmahni
hmeichhe hna pual chi rêng rêng hi zir a pawimawh zual
ojk a ni

Q tichuan he lehkhabin hi ngun taka ohhûrin a thu
awmawh tak hi in dam chhu ga vawng reng tûrin zir
ag che u

lehkhabin hi Pî Zohnûni (Sârkiwn) leh Pî Chhâm;

' h) thu thenkhat min buatsahpni avângin an hnêu
thu kan sawi a ni

ohhûngi (Zotlang Government Middle School) zir
firtuin min en sak avângin a hnênah pawh lâwm thu kan
ni

Rais n In lam thil nung hlaubawm thu thei
awngahua bua mi thu hman min remtîhpni
a kni pawh lâwm thu kan sawi duh e

Zirtiri
Zolawm

DOMESTIC SCIENCE READER III

THUHMAHRUAI

Domestic Science Readers bu thum a awm Bu khatna chuan nausen leh naupang té tété enkawl dân mìn hrilh a

Tin bu bñhna chuan in chhông khura damlo enkawl dân leh damlo thil ei tûrte siam dân mìn hrilh leh a

Tin bu thumna chuan kan in chhông vawn fel dân leh nu tha nih dân mìn hrilh leh ang

Hông thu zawng zawngte hi a pawimawh êm êm avâng in thahnemngai takin i zir theuh vang u

IN CHHÔNG VAWN FEL DÂN (Housecraft) leh NU THA NIH DÂN (Mothercraft) Mizo ramah zir a tul êm êm a ni a Tin he thu hi hmeichhe tan zir a pawimawh bik a ni Chuvangin tleirawl te nulate leh hmeichhia zawng zawngin tam takin i zir theuh vang u

Zirtirtuin naupang an ho thiam theihna tûin thu tam tak zir a ngai Damlo tihdam theihna tûin dawktawr in thu tam tak an zir bawh Fel taka an thawh theih nan damlo enkawltu chuan thu tam tak an zir thu Huan enkawl dân an thiam theih nân agriculturalist in thu harsa tak an zir a Engineer pawhin Science lam sâng takin an zir theuh Hôngho zawng zawngte hian chutianga harsa taka an zir angin in chhông vawn fel dân leh nu tha nih dân hmeichhia in an thiam duh chuan an tleirawl atangin thu tam tak zir a ngai a ni In chhông khawsak dân te in chhông vawn fel dân te nu tha nihna te nupui fel nih na te thiam sa pianken an awm lo Hông thu pawimawh theuh thiamhote hian thahnemngai taka an zir vâng a tih Chiang takin a lang

Lebkha thiam chauh ni lovin a zir tawh apieng a chauh awi mai mai ni lovin thiltih leh tih tak zeta a tih, têngai mi a ni bawh Education chuan dam chhông

zawngin hma lam sawn tûrin mî tîr a nî Education chu
lêhkha thiam chauh a nî lo Thu zir sa hman dân thil
tîhin mîn tîr loh chuan a sawt mang lo Zo ram hian
kawng tam takah chuan hma a sawn lai mêk a nî Chut
chuan in ohhông vawn fel dân te nu tha nih dân te he mî
bu hi a thu chauh zir lovin thiltih leh tih tak zetin i bei
theuh vang u

A CHHÔNGA THU AWM

Thuhmahruai

Lai Solomona thu sawi

IN CHHÔNG VAWN FEL DÂN (Housecraft)

Bung 1	<i>In thu</i>	Phêk
	Thuhmahruai	1
	In sak thu	3
	Thiltih târte	6
Bung 2	<i>In cheimawi</i>	
	Thuhmahruai	6
	Mawina	7
	Bungrua	9
	Mei thuk	17
	Thiltih târte	18
Bung 3	<i>In leh in vél tihfai dân</i>	
	Thuhmahruai	19
	In ohhông tihfai dân	20
	In vél tihfai dân	22
	Bawhhlawh pah dân	23
	Thiltih târte	
Bung 4	<i>Puan sùk fai dân</i>	
	Thuhmahruai	27
	La ngawta siam puan	28
	Puan ohhum	29
	Sahmula siam puan	31
	Thiltih târte	32
Bung 5	<i>Sihfên leh mut puan thu</i>	32
	Sihfên leh puan hman dân	33
	Thiltih târte	34
Bung 6	<i>In lam thil nung hlauhawm thu</i>	35
	Tho	35

Vaishmitê	39
Thosingalsang leh thosi dang	40
Hrik	45
Sazu	4 ⁻¹
Chukohu	49
Fanghmir	51
Uihli	60
Khumfa	63
Thiltih tûrte	64
Bung 7 <i>Thil ei turte leh hrisêl thu</i>	65
Thuhmahruai	66
Hrisêlna tha neih theih dân	67
Chemical elements	68
Thil ei oi han	69
Ei tûr tangkainate leh an awmnate (Food values and their sources)	70
Nutrition thu pawimawh lawrkhawm	74
Chawhlui thu	77
Chaw kilho thu	79
<i>Thei hmangin recipe thenkhat</i>	80
Thei punch	80
Sêr thûr marmalade	81
Sapbawkbawn jam	81
Pear clips	81
Lakhuith j in	82
Lakhuith lei sêrthlum jam	82
Thei squash	83
Sêr tui	83
<i>Thuk leh chhang dawm th i</i>	83
Chhang thlum siam dân	84
Thiltih tûrte	86
NU THA NIH DÂN (Mothercraft)	87

A Nausén Thu

Bung 1	Nausén la piang tûr chanchin	87
2	Nausén piang thla hlawt chanchin	89
3	Nausén ei tûr thu	92
4	Nausén fai dân tha zirtîr thu	96
5	Bualna thu	98
6	Nausén enkawl dân	100
7	Nausén khum thu	103
8	Ha leh hnute hnêk bântîr thu	106
9	Nausén ribzia leh Nutrition te Vitamin thu te	109
10	Nausén natna tshenkhat	111
	Taksaa boruak kalkawng natnate	112
	Kâ leh ei tûr kalkawng natnate	115
	Ram lum natna bikte	119
	Thiltih tûrte	121

Aw NU THU

Bung 1	Nu ruak lo	122
2	Nausén pian hnua nu enkawl dân	125
	Thiltih tûrte	128

B THU DANGTE

Bung 1	Nausén leh naupang tê hrisêl awmdau	129
2	Tâwpna thu	129
	Thiltih tûrte	131
	A home creed	132



LAL SOLOMONA THU SAWI

Hmeichhe tha hi tunge hmu zo vang !
Langhlute hian a man zo lo a ni
A pasal chuan a ring tlat a
Tichuan rallak a chham lo vang
A dam ohhông zawnng chuan a chhe lam ain a tha lam a
tih sak thín
Sahmul leh la te a zawnng thín a
Lurgawi takin a sawisa thin
Sumdāwng lawng ang a ni a
Hla tak atangin a ei tûr a chaw thín
Khawvar hma hmain a tho va an ohhôngkaw ei tûr a
pe a
A rawngbawltunute thawh tûr a pe thín
Lo tûr a han ngaihtuah a a lei a
Ama kut thwrahin grêp huan a han siam a
Chaknain a tai a hrêng a
A ban thate a tichak thín
A sumdāwnna bungrua chu a hlâwk tih a hria a
A khâwnvâr chu zânah a mit ngai lo
Lachawn a han hûm a
Hmu a kai thín
Mi retheite chu a kutin a ban a
A ni tlachhamte chu a vuan thín
An ohhôngkaw tân chuan vûr pawh a hlau lo va
An ohhôngkaw zawnng zawnng chu puan sena thuam an ni
Puan phah mawite a insiam a
A silhfênte chu puan zai sîn leh serduk a ni
A pasal chu kulh kawngkaa upahote zinga a thut lain
hriat a ni thín
Puan zai sîn silhfênte a siam a a zuar thín a
Tairênte sumdāwng a pe chhuak thín
Chakna leh ropuinate chu a puansilb a ni a

Hun lo la thlong tarte bi a nuibzat tbin
Finna hmangin a tawng obhuak a
Ngilneihna dan chu a leian a awm
Tha takin an ohbungkaw khawsak dan chu a relbawl a
Thatchhiatna chaw a ei ngai lo
A fate chu an han tho va
Niblawhi an ti tbin
A pasal pawhin

Fanu tam tak chuac tha tak takin an lo ti tawh a
Nimahsela nang zawngin i khum vek a ni tun an fak
tbin

Price,
DOMESTIC SCIENCE READERS

Book 3

IN CHHUNG VAWN FEL DÂN

(Housecraft)

Bung 1

IN THU

THUHMAHRUAI

Chhúngkaw tha hı ram leh hnam tân thil bul ber a nı a
Pathian fate tân pawh Pathian ram bul a nı Chutichuan
ohhúngkaw hlim tak nih theih nân kan ch'enna in hı ngaih
tuah that a pawımawh êm êm a Chhúngkaw hlim tak leh
hrisêl tak nı tûrin in tha a tûl a nı

Mı zawng zawng hian in tha tak an sak theuh chuan
khaw ohhúng chu a lo mawın a lo thianghlim zâwk êm
êm ang Mı in tha tak an neih chuan khawtlang hrisêlna
leh thatna atân pawh a tangkai em êm a An in tha tak
a nih chuan an in kianga thil bawlbhlawh leh mawı lote
chu an ngaimawh a tihfai pawh an tıfai nge nge thın a
ohuvângın khaw ohhúng chu a lo mawın a lo hrisêl zâwk
êm êm thın a nı

Naupangte tân ohuan a pawımawh zual a in tha taka
sak mawı tak leh fai taka ober ina seilian chu in tha lo tak
leh bal tak ina seilian a ohuan an hrisêl zâwk êm êm a nı
Tin finkbur dân te tıanran dân te thil dah fel dân te
an lo thiam a thil mawı leh fel ngaihhlut nachang te an

lo hria a tichuan nakina an lo putlin huah pawh in tha zawk leh maw zawk an lo ngaituah thin a ni

In tha kan tih hian in tha ringawt ni lovin in ohhng khur vawn dân thate a huam vek a ni Tichuan sikula an thiltihle fel taka ruat leh a hun taka tih a ni angin in ohhngkhur vawn dân hi fel taka ruat a ngai a ni Hei hi hmeichhate tân xir tûr pawimawb tak a ni In ohhngkhur vawn dân kan thiam chuan ohhngkaw him tak kan lo ni ang Kan thiltih tûrte chu fel taka ruat a nih loh chuan chawh hun pawh nei lovin kan thiltih tûrte zo bawh si lovin kan thil ei tûr ohhng te pawh titha mang lovin kan awm ang Tin naupangte pawh enkawl tha tâwk lovin engkim a lo buai nuai thin a ni Chuvang ia in ohhnga chêng mpa leh hmeichhe tân ni tin an tih tûr theuh ruat diam tûr a ni a naupang tê deuh pawh an tih theih ang tâwk chanvo ruat sak theuh tûr a ni

A thenin hmun phiah te emaw buh den te emaw a thenin rawngbawl lam a then ran enkawl te chutiangan lina kawng hrang hrang thawktu kha ruat a mahni thawh tûr theuh kha fel taka thawh tûr a ni Chutianga ruat a nih loh chuan inrin thulhna avangte leh thil dang vâng pawhin kan thiltih tûrte chu tih lohvin a awm thil a naupang lek pheh chuan tih tûr ruat sak loh chuan tih nachang an hre thin lo a ni Chutichuan an theih ang tâwk ruat sakin hun awl anmahiduhzawng tih hun pawh ruat sak tûr a ni

Tin nu tan hne nasa lutuk leh rit lak lutuk a tha lo an ruah loh (nau pai) lai pheh chuan a tha lo lehzuai a ni

Naupang zawng zawngte chu Primary exam thlang emaw tai chuan sikul lubtîr tûr a ni

In ohhng khawwak a buai lutuk loh nê mpa naupang te leh hmeichhe naupangte chu mang rengin hne an thawk thlang tûr a ni a , chutianga hne in ohhnga muan an lo thawh tân vek chuan an lo him zawk ang a thil engkim

ah tanrual a targaizia an lo hria ang a tichuan mahni
in ohhúngkhurah ohang ni lovin pawn lam thuhah mi
dangte nên pawh a tha lam kawnga tanrual an lo thiam
zawk ang

In sak thu (The building)

Mun in sak an tum chuan a tha ber tûr angin an ngaih
tuah hrâm hrâm tûr a ni In hi thing leb mau ngawta
siam ni mah sela nuam tak leh tha takin a siam ve theih
a ni Tûnah chuan inzir mi pawh tam tak chu an lo awm
ta a Chutichuan mahni in ohhúng khawsak dân fel taka
an zirte hi zawm tum sela an khawsak dân chu a lo fel
zawkin a lo nuam zawk ang

Mun in tha an sak dawn chuan hêngte hi ngaihtuah
hmasak a ngai a

A hmun

- a Ni kang tâwk a ni tûr a ni Chuvângin nilênga mun a
ohhun theih nan ohhim chhak hawin emaw ohhim
thlang hawin emaw sak a tha. Kawngka lamin ni
chuahna lam haw selâ kawmchar lamin ni tlâkna
lam haw selâ Chutichuan englai pawhin in ohhúng
ah chuan ni êng a lût thei ang a in ohhúnga mi
awmte pawh an hrisêl zawk ang
- aw Hmun thengthaw thli nat lutuk lohna thli thaw tawk
lek hmun a ni tûr a ni
- b Bawlhhlawh luanna tûr siamna hmun remchang leh
bawlhhlawh thli theih lohna a ni tûr a ni Hmun zâwl
ni lovin awih tlân deuh ni sela a vêla bawlhhlawh
awmte chu phiah fai a awl zawk a Tin rush a sîr
pawhin in vêla tling mai lovin bawlhhlawh tlêngin a
loang thei a ni
- ch Bawlhhlawh leb thli chhe pahna leh dailên in hmun

- ngaihtuahin hla deuñ a ni tûr a ni
 d Mi in aţanga fâi deuñva sak tûr a ni
 e Tiâng thîrña remohâng a sak tûr a ni.
 f Tuikhur hnañ lutuk leh tuikhur hnara sak tûr a ni lo
 g A theih chuan in bulah huan awm theihna hmuna sak
 tûr a ni

Eng leh boruak luhna-

- a In ohhûnga êng hî hriselna atâte a pawimawh êm êm
 a Tin thil bâi hmuñ nân te a tangkai êm êm baw
 a ni, ênga awm chu a remohângin a nuam êm êm
 baw a In a thim chuan a hrehawm a a buathlâk
 hie thîn a ni
- aw Inah chuan êng a pawimawhna lai apiangah tukverh
 hawn a ngai a chaw ohhumna hmunah hian a paw
 mawh êm êm a Tin in ohhûng neitutea zirin êng
 luhna siam a ngai a naupang lehkhâ zir mite an awm
 chuan lehkhâ zirna remohangemaw puan thui mite
 an awm chuan khawî hûnna remchang emaw ngai
 tuah a ngai a ni Mutnaah pawh êng a pawimawh êm
 êm a ni damlo tân phei chuan a tûl zual a ni
- b Tukverh a awm chuan ohhûnah leh zânah boruak
 thianghlîm in ohhûngah a lo lût thei reng a a tangkai
 êm êm a ni
- ch Tukverhte chu zau tâwka siam tûr a ni a Ni êng a
 dawn that theih dân ang tûr ngaihtuahin a san dân
 leh a hnam dân chu rjat tûr a ni
- d Zânah tukverh kawogkhâr a hawn theih nân tukverh
 ah chuan thîr lôn emaw zâwogdaikalh emaw bel a
 tha

A sak dân

- a Chhôngkaw zât ngaihtuah sak tûr a nı a bmeichhia leh mipa awm zât ngaihtuahin pindante pawh ruat a tha a naupangte tan pheı chuan pindan hrang neih bi tûl tak nı Tin inbual inte pawh ngaihtuah tûr a nı In a têt lutuk chuan a tawt lutuk a a hrisêl lo a nı Naupangte chu hmun tawt takah chuan an him thei lo'va achângin an thınur a luhlul tak leh sual takin an lo awm thin a puitlingte leh naupangte leh bmeichhia leh mipa awmnate kan tihbran theih chuan ohhôngkua chu a him thei zawk a nı Chûng chu ngaihtuahin a seızawng leh a lenzawng ruat tûr a nı
- aw A seızawng te a lenzawng te ruat a kawngkhâr leh tukverh ngai zâtte ohhût tur a nı
- b Mei ohhêmna hmun te ruat tûr a nı a Tin thing te tui te leh buh dahna turte ruat vek bawk tûr a nı Buh denna hmun pawh ngaihtuah tûr a nı
- ch In sak dân rıruat tûr a nı
- d In sak nana hmanraw tûlte chu ngaihtuah tûr a nı a In chung atân engnge hman tûr Di emaw thilthek emaw rângva emaw ngaihtuah tûr a nı Tin engzât nge ngai tih ohhût tûr a nı Chutiang bawkin thing te mau te engzât nge ngai tih a tûl apiang ohhût tûr a nı Hmanrua zawng zawng buatsaih lawk vek a tha
- e In sak hun chu tha takin ngaihtuah lawk tûr a nı Khaw that lai te hmanraw tha ber awm lai te hun awl lai te in ohhônga awmhote an tîem lai te thiante leh vêngten tanpuı hman lai te leh nu ruak lai (nau pai puar loh lai) te ruat hrâm hrâm tûr a nı

Thutth tarte

- 1 In khuah ohuan in tha : tuh ber thlang la : thlan ohhan a hmun thu te a sak dân te sawi rawh
- 2 In pekhtah ohuan nupa an awm a Fa pali an nei a nula leh tlangvâl leh naupang pahnh In lem riruatn (plan) siam la, mutna khum te chaw eina hmun te in buaina hmun te ohhinchbiah rawh
- 3 In in sak dân ohuan a hmun thu te a ruat fel dân te hmanraw ngai apiangte leh thil dang tha : tuh dân ang angin ziaak rawh
- 4 In khuah ohuan in sa lai mêt an awm ohuan a satute nêa in sak thu sawiho rawh
- 5 He mi lehkhahua ziaak angin in khuah ohuan in an sak leh ohhan ngaihtuahin sawiho rawh

Bung 2**IN CHEIMAWI (Furnishings)****THUHMAHRUAI**

In kan sak rawh huah ohuan bungrua ruat fel dân leh in cheimawi dân kan ngaihtuah tûr a ni A hmasa berin th cheimawi ohhan leh kan kawbhmuh tum berte i ngaih tuah rih ang u Kan in chu nuam tak a nih kan dub avângin hmanraw fel leh tha tak taka ruat leh cheimawi a ngai a ni In chu tha takin sak ni mah sela, bungrua a awm loh ohuan a nuam lo a ni in ruak ngawta awm ohu a nuam lo hie a ni In zau tak lian tak hmanraw tha ber hmanga sak pawh ni mah sela bungraw tha a awm loh ohuan chu mi ina awm ohu kan chak lo vang Cheimawi leh bungrua ruat fel a n b ohuan mi zawng zawngte tân a nuam zawk ang

Hmeichhe thu zir pawimawh ber pakhat chu in ohhûnga
awm apiangte chu siam maw leh ruat fel thiam a ni
Kawng hrang hrang thu ngaihtuah tûr a awm

I Mawina (Beauty)

*Lalpa kan Pathian mawina chu kan chungah
aum rau h se
Kan kut hnathawh hi kan chungah tinghet bawk
ang che
A ni kan kut hnathawh hi tinghet ang che
Sâm 90 17*

Kan awmna khawvêl hi maw tak a ni Ram zawng
zawngin mahni mawina an nei theuh va mahse Mizo ram
hi ram zawng zawng zingah a maw ber pâwl a nih
avângin kan vannei êm êm a Khawiah pawh kan thlirna
apiangah a mawina ropni tak kan hmu fo va Kan awma
ram atân Pathianin heti êma rem maw tak min pêk
avângin lâwm thu tam tak kan sawi tûr a ni Thu ngawt
lâwm thu sawi chu a tâwk lo hle a thiltihin kan lâwmna
kan lantir tûr a ni Chuvângin Pathian ohawimawin
theihtâwpin kan awmna in chu remruat dân zirin a tha
thei ang berin i siam maw theuh vang u Kan ram maw
tak nena inhmeihin in leh a hmanrua zawng zawngte nê
ngaihtuah theuh vang u

Pathianin khawvêl maw tak a siam lai khân a duhzâwng
pakhat chu mawina a ni tih a lantir chiang hle mai Chu
vângin Pathianin he khawvêl maw tak a siamah bian kan
in nê a in maw lovin in maw lo taka siama kan tihohhiat
chuan a va pawl dawn êm ! Pathian duhzâwnga ni tih kan
hriat avângin kan in leh a ohhûnga aum zawng zawngte
chu kan siam felin a maw ve tûr a ni

In maw taka aum chu a thatna dang pakhat chu hei bi
a ni a Hmun maw tak leh nuam takah kan ohên reng

chuan kan rilrute pawh a nuam zawk êm êm thin Maw
na kan hmuh apiangin kan rilru put dân a tha zawk thei
a kan mihrinzia chu Pathian lamah min hip thei a ni

Mawina en thiamna chuan kan rilru a tithianghlum thin
Mawina bul chu Pathian a nih avângin mawina ngaithiam
in Pathian ram lamah min bruai thei a ni

Nu zawnzawngin theihlawpin mahni in theuh an
cheimawi tûr a ni Tin nausen tẽ tẽ atangin an faten thil
maw an hmu ang a an rilru a tinnam thei ang A fel
apiang te a duhawm apiang te a thangmaw apiang te
ngaihtuah rawh u tih ziak a n Hâng thilte hi ngaih
tuahin an seilen angin an rilru put dân chu a thang reng
a ni ang Maw lohna thu maw lo te thil maw lo te an
duh haub lo vang Kawng tinrêngah mawina an duh zawk
ang Ram tinah sên têt atangin mi zawnzawngin maw
lohna ngaihtuah lovin mawina hlir an ngaihtuah chuan
kan khawvêl hi a va ropui sâwtin a va tha sâwt dawn êm !

Mizo ramah hian in cheimawi chu a harsa lo hle ma
kan vailo kan ti thei theuh va

Thung leh mau ngawta siam in chu sak that leh enkaw
reng a nih chuan a maw êm êm a Bungrua pawh thung
leh mau ngawta siam ni mah se a maw êm êm thin

Khawvêlah hian puan tah zawnzawng zingah chuan
a maw ber pawi pakhat chu Zo ram puan tah a ni
Hawng hrang hrang hman dân te puan tial dân te Mizo
hmoichhia sia thiam khawvêlah hian an awm tih kan bre
lo Chavângin tukverh puan sar te, mutna khum phab
atanta Mizo puan hman a tha êm êm

Pangpâr dahna leh târna maw takin siam theih a ni a
hônga hi hmangin Mizo in te chu pangpâr a cheimawi
êm êm thin a ni *

Pathian leh mihring rawngbâwlin mahni in cheimawi dân
siam kum tluania : bei theuh vang u

2 *Bungrua*

In ruaka awm a nuam lo angin ina hmanrua tam lutuk
neih chu awm a nuam lo ve thunga Mi zawng zawng tân
nuam lo a ni a mahse naupang tân a nuam lo lebzual a
ni Naupang chuan zalenna an nei tur a ni a dub dubin
in chêt theih nân hmun awl kan ruat sak tûr a ni Bung
ua tam lutuk avângin in a hnawh chuan naupangho chu
in awm a nuam thei lo vang

Nu bengvârin in chhûng bungrua mamawh thu nasa tak
n a ngaihtuah ang a Engnge neih tûl ? An vaho anawm
rawm theih nan engnge runt tha ang ? In tihawh lovin
nrem leh tha taka an awmho theihna tûrin eng angin nge
uat tha ber ang ? Tin pawisa awm zât ngaihtuahin lei tûr
tangkai ber a ngaihtuah ve ang Duhzâwng te thil duh
mai maite lei hman thil tûl berte tangkai berte lei hma
sak ngei ngei tûr a ni

Mi awmna in tin hmanrua tûl leh mamawh takte hêngte
an ni —

a Bungbêlte

Chaw chhum te chawhlui siamte a fei tak tak theih nân
bêl te suankâng te maihûn te thlêng te no te fian te
tui ohhûnna te tlêm lutuk lovin neih tawh tûr a ni Bêl
zawng zawng inang vek lovin a then a tê a then a lian
neih hrâm hrâm tûr a ni Tin mitamin emaw mi tlemin
emaw remruat fei a harsa lo vang Mi an tam chuan bêl
lian hman a ni ang a mi an tlêm chuan bêl tê tê hman a
ni zâwk ang

Tin hêng zawng zawng hi awl takin an tihfai theih nân
a siam dân leh a awm dân ngaihtuah tûr a ni Tlo tak
rei tak hman theih ni rawh se Siam that ngai fo leh a
thar lei fo chu khawsak dân tha a ui lo va pawisa tihak
mai mai a ni zâwk Theih zela mi tamin mahni thlêng te
no te fian te neih theuh tûr a ui Hrisêl theih nân chaw

ei hmanruea inṭawm a ṭha lo hle mai Chu chauh chu ni
 lovin naupang hrang hrang ei zāt nuin a hre thei lo haw
 a ni Vai ramah chuan chaw thlōngah mī tam takin thlōng
 tak hmanṭ lovin huah an hmanṭ zāwk a chuvāngin thlōng
 an inṭaih loh chuan changēl huah emaw hman theih a ni
 A ṭha hle

aw Bāwm leh chhuarte

Chaw ohhum leh chaw ei hmanruea a fai reng theih nān
 ohhuar neih tāwk a ṭōl hle mai Thing emaw mau emaw
 in sam a ni thei ang tin hman dāwn leh hman zawhin
 awi taka ban phāk tāwk lekīn a dahna ruat tūr a ni a
 A dahna ngeiah chuan hmanraw hrang hrangte dah ṭhat
 fo tūr a nī Hetiangin a dahna pāngngaiāh thil zawng
 zawng dah a nih chuan khawsak chu buai lovin a nuam
 zāwk ēm ēm ang A tīr atāngin hetiangin remruat fel a
 nih chuan a harsa lo hle mai Tin duh apiangte chu zawng
 zawng lovin rang takin hmuh theih a ni a Mī thenkhat
 chuan ngaihtuah haub lovin hmanruea hman zawh apiang
 te a dahna ngaiāh dah ṭha lovin an dah mai mai ṭhīn
 a englo an hman duh chuan hun tikhawtlanin an zawng
 zawng a hmanraw dang an tihnawk lehzuā ṭhīn a Ni tin
 vawī khat chauh ni lovin an hman duh hun apiangah
 vawī tam tak zawn fo a ngai a ni Rirru a nuam duh lo
 hle mai Chutiang nu chu khawsak thiam a ni thei ngai lo

Na bēngvār thuyawn atān Sāp ṭawng thufing pakhat a
 ṭha hle mai A place for everything & everything in it
 place tih hi

Neupang chuan an nute tih dân an thik fo ṭhīn a, chu
 vāngin an nuten fel takin engkim an dah ṭhat fo chu n
 dau ṭha an sir ang a, thil dah ṭhat leh remruat fel dân an
 sir ngei ngei ang Tin an ohhōngkua chu nuam takin an
 awn fo vang

Tin silhfên te puaute pawh hmun tınah dah m̄ai m̄ai
eh zar m̄ai m̄ai lovin bawmah dah that t̄ur a n̄i

Mi thenkhatin mutna khumah emaw mutna khum
hnuaiab pawh silhfên an hlib chu an p̄aih m̄ai th̄in Phei
khaw̄k diak kai te an duh duhin an kalsan th̄in A maw̄i
loh avangin rilru a tinuam lo duh ve baw̄k a n̄i

Mi zawng zawng neih apiangte dah that fo t̄ur a nih
chuan dahna tam fe chu b̄awin emaw almira emaw a
t̄aw̄k ruat t̄ur a n̄i Tin naupang t̄e t̄ete leh naupangte
chu m̄ahni thawmhnaw theuh an dah theih n̄an sang lutuk
lovin hniam lutuk lovin hmun êng t̄aw̄k ruat bram hr̄am
t̄ur a n̄i

Tin n̄uin ei t̄urte dahna hmun remoh̄ang te a ngaīh
tuah t̄ur a n̄i He thu h̄i nakinab chuan zir t̄ur a la n̄i
ang a mahse dawhkan te leh b̄awm te t̄aw̄k a awm theih
nan hetah hian ngaihtuah a tul ve baw̄k a

Nu bengv̄ar leh khawsak th̄iamin a in dawhk̄an zawng
zawng hmunte chu nasa taka ngaihtuahin a ruat fel ang a
Thawkrim lutuk lovin a in chu fai tak leh fel takin a
vawng fo thei ang A hman duh apiangte chu zawng
zawng lovin awl takin a la ang a tin a hmanrua zawng
zawngte chuan meikhu leh bawhhlawh n̄ai m̄ai kai lovin
engkim fai takin a awm reng ang a Thoten bawm t̄ur an
hre lo vang Chuv̄angin natna a tl̄em z̄aw̄k ang a m̄i an
bris̄el zawk ang

In tınah chuan naupang t̄ete khaw̄h loh t̄ur a awm lo
thei lo chem briam te damdaw̄i te t̄ur te lehkhaw̄i te
th̄ihlute leh th̄ih hlauhaw̄mte pawh Chhuat atanga an
ban ph̄ak loh dawhk̄an s̄ang chu h̄eng th̄ilte dah n̄an ruat
a t̄ul êm êm th̄in A nih loh leh b̄awm hawn awlsam lovah
chuan dah t̄ur a n̄i Chuv̄angin b̄awm hawn awlsam lo
thenkhat neih a tha h̄le m̄ai

b *Mutna khum*

Hrisêl nân thil tîl ber pakhat chu chawihnã tha tak a nî a. Nu tîh tûr pakhat chu an ohhângkua zawng zawng an mut nawm theih nân a ruat tûr a nî. Theih tawpîn mutna khum hrang hrang neih theuh tûr a nî. Tin inhnã lutuk lovin boruak thianghlîm an dawn theuh theih nân a mal malin awmtîr hrâm hrâm tûr a nî. Mutna khum pakhat ah chuan mî muho sela hrisêlna kawngah chuan a tha lo êm êm a nî. Mut pindan chu a brangin siam tûr a nî. Mî zawng zawng tân tha mah se naupangho tân a pawimawh leh zual a nî. Mî lêng thu sawite bre phak lova an mut chuan men rei lutuk aun an muhlî ang a zingah tho tlãi lovin mut an kham ang. Mut hma leh thawh hma a tha thîma men rei aun ohhîna men rei a tha zâwk êm êm. Thing leh man ngawta siam a nih avângin mutna khum mal chu siam a harsa lo hle mai. An lêng tâwk theuhva siam theih a nî. Bang zawm lovin sawn theih nî se a tha.

Mutna khum hnualah bungrua rêng rêng dah tûr a nî lo. Bâwm te, pheikhawk te êm leh huam te chem leh hrei te thil hnawk mai maite a awm chuan phiah fai rual a nî lo. Bawhlhlawh a awm reng ang a sazu leh rannungin hrisêl lo takin min awmtîr ang.

Mutna khuma phah hmasak tûr chu awngphah a nî a. ohp mî chungah chuan puan var la ngawta siam phah tîr a nî. ohu chu 'bed sheet' kan tî a balh hun apiangah sôk theih a nî.

Kawmawl sin hmain 'bed sheet' dang awl taka sôk fai theih mî sin hmasak tûr a nî. Puan tam lutuk sin a tha lo lum tâwk mut tinbam tawh luk sin tûr a nî. Mî tam takin lukham an hmanh duih a chu lukham ohu a sâng tûr a nî lo a hniam apiang a fûa.

Mî zawng zawng tân mut tui 'eh nuam tak a pawimawh êm, êm avângin, nuam hêng thute in nasa takin mî mal mal

ngalbtuahn a ruat fel hrâm hram tûr a nî Khum thu te khum hmun thute leh mut puan thu te mî hrang hrang tân remruat thiam mî a nî tûr a nî Chhûnah chuan Mizo puanu khum khuh reng a mawî chauh nilovin mut puan a fai reng duh bawk a nî

c Thutphah

Mî thutna hman tâwk leh hman rem a awm chuan a nuam zawk êm êm Mizo ramah hian herhsawp te thut phah te thutphah ngenchhan neite thing leh mau leh hruî ngawta siam chu a harsa lo hle mai Mî themthiamin tha takin an siam thei a A sanzâwng inang lovin a then putling hman nuam tâwk te a then hniam tâwk tea siam a nih chuan tupawb nuam takin an thu thei ang Naupang hman atân thutna hniam tâwk ruat a pawimawh em êm an thutna a sân lutuk chuan ke nghahohhan an nei lo va a tha lo hle mai An thaulenna thu ngaihtuahin an thut ngil loh fo chuan piansualna an lo nei thei a nî

d Dawhkante

Dawhkante chuan tangkaina tam tak an nei thin Thil hrang hrang dah rih leh thil dang dâh rengna atân a tha Chhuatah dah lovin dawhkân kan hman zawk chuan faina kawng leh hriselna kawngah a tha a nî Tin ohhuataawm a nî dawhkâna awm khâwm thil a bo lo zawk thin Ziak a ngaih chuan ohhuat a nî dawhkân hman a nuam zawk hle mai Chaw leh chawhmeh buatsaih nân te ei tûr sem nân te chaw kîlho nân te ohhuat ngawt hmang lovin dawhkân hman a tha zawk a nî Chhuat hman loh theih loh a nih chuan ei tûrte khawih apiangin pher fai tak phah hmasak a tha Mizo ramah hian dawhkante pawh thng ngawta siam theih a nî a chaw ei lampang atân chuan dawhkan hniam tak hman theih a nî a hûn ngeh theih a tha mahse sawn a awl theih nan rit lutuk chu a tha lo Dawhkân sâw dâw hre rengin thutphah hman rem tâwk siamtîr tûr a nî

e La dehna hmanrua

Herawt te lasa; te hmu; te thembu te ohhuatah leh khumah awm mai mai lovin dahna hmun bfk theuh ruat in hnawk lo takin bua; lovin dah that fo tûr a ni In a maw; loh loh nân remruat thiam leh fel taka dah a paw; mawh a ni Zawng zawng lovin duh hun apiangah awl taka lâk theih nân bungrua awmtîr reng tûr a ni

Puanzâr leh dawhkân puante

Inah chuan mahni tah puan maw; tak a zâr theih a tuk verha; leh kawngkhârah pawh puan a zâr theih a ni Pindan zau tak pawh hmun hnhin kan then duh chuan Zo tah puan hmangin a then theih a ni Puanzâr chu mahni pawhin a siam theih a pan lo chhah deuh a ni ang a puan pan chu a thlêr awl lutuk ang Mizo hmei chhe puantah themthiamzia chu Zo ram hmingthan chhan ber pakhat a ni Chuvângin mahni in cheimaw; nan mahni puantah hman a tha êm êm India chhim lam Nilgiri tlâng Kotagiri khuah chuan in pakhat a awm a Chu m; inah chuan pindan zau berah Mizo tah puan an zar a chu chu Sêrkâwn Sikul hmeichhe tah a ni vek Chu in chu khawvêl ram hrang hrang m; tam takin an rawn tlawh thîn a E khai a va maw; êm! Khawia m; nge? an ti ziah thîu

Mizo nute leh an fanute chuan an in cheimaw; nân puan an tah thiam êm êm a ni dawhkâna puan phahin an pindan hmêl an timaw; thei ve a ni Chûngte chu Mizo kut ohhuak ngei a nih avângin iku a tinuam thei êm êm a ni Thutphah thut nawm nan lukham angin an siam thei a ip chu Mizo puan tah a nih chuan a tha hle a ni Mizo iptachei ang a nih chuan a ropu; lei zual a ni Kotagiri a in pakhat kan sawiah khân chaw ei dawhkân puan te kut puan te lukham te (iptachei angin) dawhkan puap (a sai hla; lo m; tablerunner) te thingpu; khuhna te

hrûkpuan te taksa hrûkpuante chu Mizo ram sikul hmeiohhe tah vek a ni Chu mi in tlawh zawng zawng chuan mawi leh ropui an ti em em thin

Nu zawng zawng tum ber chu mahni in tihfai chauh ni lovin an theihtawpa cheimawı au tum tır a ni Chuti anga an tih chuan tupawh a lıt apiang au rilru a nuam ang a an harh em em ang Chuvângin remruat dân leh cheimawı dân thabnemngai taka zir chu a sawt hle ang Fate tan pawh kawng tiurêngih a thi zawk a ni Thil hnawh leh mawı lo zinga seilian lovin an vıla thil mawı hlir a awm reng chuan anmahni tân a tha a ni Fate thatna ngaihtuahin nu zawng zawngin in an cheimawı tır a ni Mizo puan hmangin mawı takin in chu an cheimawı thei a ni

g Tui dah khawmna

Chhûngkua an hrisêl tak tak theihna tûrin thil pawı mawh ber pakhat chu tui thianghlın a ni In atan te chaw chhum nân te in tihfai nan leh insûk nân leh insil nân tui fai a ngai a ni Chuvângin tui dah khawmna hmun remchâng fel takin ruat ngei ngei tır a ni Chhuat chu a huh reng loh nân ngaihtuah a tûl In hmun khat chu huh reng sela hrisêl lohna bul pakhat a ni Tupawhin tui an hman dân apiangin awl takin an lak theih nân hmun ruat fel tır a ni Tin thlêng te no te sil nân leh bêl nawh nan te hmun rem tak ruat a ngai ve a chhuatah tih mai mai tır a ni lo Mi pakhatin bungbêl a nawhfai laun mi dangin tui la duh ta sela an intihbui loh nân tui dahna leh bêl nawhna hmun chu ruat fel a ngai a ni Tui dah khawmna hmun leh thlêng te note silna hmun chhuar pêng hrang siam a tha Amaherawh chu tui leh bungbêl tihfaina hmun inhuaih tak ni rawh se Mi zawng zawng a lian a tem tui an hman duh theuh avângin a lakna awlsam leh rem ngaihtuah tır a ni

ng. Thil dangte

Inah chuan hmanraw dang tam tak a la ngai ang a mahse a then chauh hetah huan ziak a ni ang Buh zêm te thâi te sum leh suk te chingal thlawr bûr te chi bûr te hmunphiah te chem leh brei te thlangra leh êm te fawng leh buhtuh bêm te faikhiat leh bawlhhlawh bâwm te a awm ang Hêng hmanrua zawng zawngte hi a hman dân leh a hman hun ngaihtuahin nu chuan fel takin a dah na hmun theuh a ruat tûr a ni

Nu bengvâr chuan a ina hmanrua zawng zawng hman loh lai chuan tumah a tihbuaî loh nan engkim mahni hmun theuhvah a awmtîr fo ang a tin hman duh lo a nih chuan hun tikhawtlai lovin awl takin lâk theih nan a ruat ve bawh ang Ni tin in ohhông fai taka phiah a nih theih nân leh bungrua chu ni tin hrûk fai a nih theih nân eng kim silhfên te, puan zawng zawng te ei tûr te la deli hmanrua te thingfawm leh tui chawina hmanrua te feh naa hman duh zawng zawng te a hmun fel tak ruatin a awmtîr tûr a ni Mi an thut dâwnin emaw an mut dâwn in emaw dawhkân hman an duhin emaw thil nepnawite sawn a fûl chuan nuin remruat dan a thiam loh vâng a ni Chu nu chu nu bengvâr lo nu inthlahdah a ni zâwk A ohhôngte nuam taka au awm theih nân khawsak a thiam tâwk lo a ni Nuin engkim dah thât dân leh remruat dân zirin a fate a zirtîr tûr a ni Chhôngkuain bungraw tha an neih tâwka an ruat felnaah chuan tupawh chu mi ina awmhote leh lêng apiangte chu an rilru a nuam duh a ni Hmanraw tha chu thil to tak a ni kher lo Mi an them thiam chuan thil tha tak takte pawh pawisa sêng tam lovin an in chu tha tak leh mawî takin an cheimawî thei a ni Hei hi nu zawng zawng tum ber pakhat a ni tûr a ni An in ohhông bungrua leh hmanrua zawng zawng chbe love a awm reng theih nân a enkawî ngunin a vawng tha tûr a ni Ia chhông bungra enkawî thât a nih chuan

a tângkaina leh mawina rei tak a bo lo vang In êhhung
 oheimawî dân tha ber an duh chuan nasa taka ngaituah a
 ngai a ni Nu chuan chhôngkaw mamawh briat thiamna
 te mawina ngaihtiamna te neih a ngai a ni Hông thil
 pawimawh tak takte hi nu bengvân a zir thei Chuvâng
 in in nuam tak mawî tak hmanraw tha tak neim kan
 ohhôngte tân awmna tha tak i ngaituah theuh vang u

3 Mei thuk

Mein in pumpui a tihlum theih nân thuk hmun ruat a
 tha In leh bungruate hmuar lovin hem ro a ni fo vang
 Chaw ohhômtnu in nuam takin a thawh theih nan leh engkim
 fel tak leh fai takin a ruat theih nân mei thuk awmna
 chu ông tak ni rawh se Thli awmdân nguhtuahin mei
 khu chuan in pum pui tihâl leh tihrehawm lovin pân
 lamah a ohhuah thuai theih nân thuk siam tûr a ni Thing
 ohhêkna leh thuk an inbnah tawk tûr a ni nuam takin
 thingtuah an lak theih nân ruat fel a tha Mei lum a
 duhte an tam dâwn chuan pindau kilah awm lovin bang
 laiah ruat a tha ang a thut nan hmun thum an hman
 thei ang

Rap chu sang lutuk lovin hnam lutuk tûr a ni lo A
 hnam lutuk chuan thing a ro thuai ang a meih a tam
 chuan awl takin a kâng thei ang In pum pui chu a kâng
 zo vek thei ang Chu lo pawh chaw ohhômtnu chu harsa
 lutukin buai takin a thawk ang

Mizo in tam takah hian thuk pakhat obauh a awm a
 bêl pakhat obauh ohhuan theih a ni a duh ang angin
 chawhmeh te thil dâng te chhuan rual theih a ni lo
 Tui lum duh hun apiangah a awm theih nân leh chaw te
 chawhmeh te chi hrang brang hmin hlin an ei theih nân
 thuk pahnh te pathum te siam a tha êm ein Chawhmeh
 obi tam tak a hmin veleha ei a nih loh chuan thapna tam
 tam tak a bo thîn a chuvangin thil ei turteip an tihhak

sáwk theih nân thuk huih te, thuk them te in tuih siam
a tha.

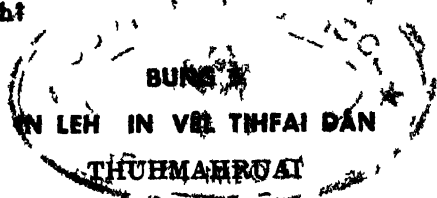
Thuk leh bang inkarah lei emaw rangva emaw bel a
tha, in kan a hlaohawm lo zawk ang Ohnat dáp chung
ah tap ohhep lovin in hnuah lei atangin ohheh ni sol
siam that leh ngai lovin a awm rei zawk ang a a fel zawk
rêng rêng a ni

Tin naupangin mei te hêl chhuan sa te tui sa te an
ban phak theih loh nân tapohhak obu zau tawka siam
a tha

Thutth tarte

- 1' In tha tek nei ni ta ang ula, a ohnung mawi nana thei
mamawh hmasa berte ziak rawh
- 2 In sikul piathan emaw in in emaw oheimawi nân
pangpar zang la tuih an awm reng theih nân ngaih
tuah la târ rawh
- 3 Pangpar târ maw; dân zir la : theih ang angin pang
par la la kung sei tawk neun huana a lan dân ang
thai berin novah emaw mauvah emaw târ rawh
Hmon khatah dah tawt tauh sui
- 4 In pakhatah va lêng la eug vângin nge obu in chu
hên a nawm a a nawm loh dânte ziak rawh
- 5 Miso ram maw; ohhan pha ber : tih apiang a hming
ngawt sáwm ziak rawh
- 6 I têt laia thil maw; : hmuah tawhte zingah tuih thiong-
la engunge i rilu khawh hêr!
- 7 I tha sir hre rengin mahni in hmanra fel takin ruat
rawh.
- 8 In ohnungin bed sheet in indah loh chuan Miso puan
vâr emaw hmanin siam hân hân rawh
- 9 In ohnungkaw obaw kî dân a fel zawk theih nân
engunge ruat pha ang?
- 10 Hmon tuih i in oheimawi nân Miso puantah pakhat toi
tuih tuih inbataoth rawh

- 1 Tui dah khawmna leh thleng sil leh bel nawhna hmun rem ber sawiho rawh u
- 2 In thuk hman a nawm zawk theih nan engtinge i tih theih?



Mi tinin mahn taksa hriselna hi kan duh theuh va amaherawhohu kan hriselna tur kan tih loh chuan engmah sawtna reng reng a awm chuang lo va Mi thenkhat chuan an chak loh em emin emaw an ohhungle natna avanga an thihin emaw Kan vanduai vang a ni ' an ti mai thin a Nimahsela an hriselna an ven that loh vang te emaw a ni zawk thin

Chutichuan kan hrisel theihna turin mahn theuh ingaihtuah ngun ila chutianga mi tinin kan tih theuh chuan mi zang zang tan a tha theuh a ni

Kan dam theih nana tul ber pakhat chu faina a ni a Fai lohate leh bawhlhlawhnate chu a tenawmin a blaah awm bawh a ni in chhung lam te in vel te, taksa leh silh fen bawhlhlawh te hi

Bawhlhlawh chu awm lo thei a ni lo va Mi an tam chuan bawhlhlawh a tam bik lo thei lo, chu chu eng vang a ni ?

- 1 Chaw leh chawmhah buatsah leh ei avangin.
- 2 Bawhlhlawh rah avangin
- 3 Ban avangin
- 4 Zun leh ek avangin
- 5 Thh tleh leh rush sar avangin
- 6 Hnap leh chil avangin
- 7 Thil ei bangte avangin

Bawlhhlawh chu awm lo thei lo mah sela kan khawwak dân a fel chuan nuam takin hrisêl takin kan awm zêl ang Engkim tifaun bawlhhlawh chu kan tibo tûr a ni

In ohhông bawlhhlawh leh in vêl bawlhhlawh avâng pawhin natna tam tak kan lo ohhar thei phin He ni kawnga kan invawn fela kan lo hrisêl theihna tûrin hei hi ngun takin i ngahthuahin tih theuh i tum hrâm ang u

In chhông tihfai dân

Ni tinin iqohhông chu a bawlhhlawh hun apiangin phiah fai fo tûr a ni Chuvângin ohaw ei kham apiangin phiah ngei ngei tûr a ni Chu chauh ni lovin ni tin vaw khat tal ohpuat zawng zawng phiah fai a ngei a ni

Ni tin hmun phiah dawn apiangin lu a balh loh nân puan fai tak khun a tha

A Ni tin in phiah fai dân 10) 178

- 1 Tukverh leh kawng zawng zawng a zau thei ang bera hawn a tha
- 2 Ohaw ohhûm leh ohawhneh siam nân bêl te suankâng te, fian te silfai hmasak tûr a ni
- 3 Bûngraw sawn theih apiang chu sawn zetun pindan kil khat aţanga phiah tan a tha
- 4 Tin rapchung te mei thuk te tap te phiah tûr a ni
- 5 Ohpuat chu a vaia phiat faun bawlhhlawh zawng zawng khâwmîn dah khâwmna tha tak ruat theih a ni Bawlhhlawh chu dah reng tûr a ni lo va, pah ngâl tûr a ni Hâl theih apiang hâl a hâl theih loh chu m aţanga hla feah fel takin hmun timawi lo lovin pah tûr a ni
(Bawlhhlawh pahna thu nakioah zir tûr a la awm ang)
- 6 Phuah fai huah engkim fel tak leh maw takin a awm na hmun pânggeah dah leh tûr a ni
Lo chhung a fai fo chuan a maw zawk a, a chhônga chên a nuam zawk baw

Aw In sil dân

Ni tin in ohhông phiat fai mah sela ohawihkâr tinqin vaw,
khat tal sil fai tûr a ni

- 1 A silna hmanrua zawng zawng lâk lâwk vek tûr a ni
 - a Hmunphiah
 - aw Hrókna puan
 - b Tui dahna
 - oh Tui
 - d Chhuat puan
 - e A awm ohuan brush hman a tha
 - f Chingal emaw sahbawn emaw
 - g Thil hrik tithih theihna (Disinfectant) a awm theih ohuan hman a tha ve
- 2 A hmasa berin tukverh leh kawngkhar zawng zawng hawn vek tûr a ni
- 3 Bungrua zawng zawng thiar ohhuakin ni a sat ohuan pho vek tûr a ni
- 4 Tap leh a vêl zawng zawng phiah vek tûr a ni
- 5 In chung lam phiat hmasain bang leh ohhuat kilkhawr zawng zawng nên phiah fai vek tûr a ni
- 6 Dawhkân zawng zawng sil fai vek tûr a ni
- 7 Ohhuat sil fai tûr a ni

Chhuat sil dân

- a A kil remchâng ber leh kawngkhar hnaih lohua hmun ah ohuan sil fan tûr a ni
- aw Puan fai leh tui fai hmangin hnung zâwnge tawh zêln ban phâk theih apiang sil vek tûr a ni
 - b Chingal emaw sahbawn emaw hmangin nasa takin nawh fai tûr a ni Brush a awm theih ohuan hman a tha
- oh Puan hubin hrôk leh tûr a ni Tui a lo balh khu apungah peihin tui fann thlak tûr a ni

- d Tin, a tanna hmun atang khân hui takia hrûk leh tûr
a ni
8 Tukverh dârbhlalang a nih chuan nawh fai vek tûr
a ni
9 Bungrua zawng zawng hrûk fai vek tûr a ni.
10 Chhuat a hui hunah bungruate a hmun ngaijah dah
leh tûr a ni

B Kum tin tum khat kim taka tihfai dân

Ni tin vawi tam tak in ohhông phiah fai ni sela ebawlh
kêr tinin vawi khat sil ni bayk sela kum tin vawi khat
tihfai kim vek bik tum neih a tha a hmun tha ber chu fa
vâng a ni Fûr ohhông zawng zawng in tha a lo hmuar a
thlasik leh nipui bunin ni a ên bik avângin bawlbhlawh a
lang a hrisêl lohna chang ni lovin rilru pawh a tinuam lo
dûk a ni Thinga siamte mauva siamte nawh fai nân
ohingal hman a tha êm êm

- 1 In tihfai bik tum chuan in atanga lak sawn theih zawng
zawng chu sawn ohhuah vek tûr a ni
- 2 Bâwm ohhônga awm zawng zawng hmanrua te pho
ohhuah vek tûr a ni
- 3 A tihfai theih apiang tihfai vek tûr a ni
- 4 In a ruah tak tak chuan ditip atangin bang te bangrel
te ohhuat kilkhâwr zawng zawng te in ohhông pum
pui chu phiah fai hmasak tûr a ni
- 5 Phiah fai huah chuan nawh fai tûr a ni
- 6 Kawngkhâr te pindan bang te tukverh te nawh fai
vek tûr a ni
- 7 Tin, bungrua zawng zawng chu a dahna ngaijah fel takin
dah leh tûr a ni

In vâi tihfai dân

In vâi onglo tin a pite emaw a awm chuan a lo tawih
a, a hmun châng chuan nîn em ro ngai lovin ruabin emaw
a tihfai a a lo tawih lohual thia Nân a em ro leh a, a ro
ahhông thia a lôn a, beruakak a nawi tam tak a lôn a,

hri nung a awm baw a Chu mi chu kan híp tel
nan kan taksa ohhúngah natna hri nung chu a lq awm
natna kan lo vei thín Chu chang a ni lo va a riw a
hhe baw

Tho sawng sawngin tui nân hetiang bawhhlawh chu an
tuhzâwng a ni Thoten natna hri an kalpui thîn Thil
enawm tak tak leh natna hrite an bawm thín a an keah
an bawhhlawh a bet thín a ei tûrte an bawm a hriat
blânin taksa ohhúngah natna hri te bawhhlawh te a
thei a Mit te hmui te hian natna hri an kai ehuan
loh a awl êm êm Mun pân nei sela thovin a bawm
a pûn duh a ni chu chang ni lovin mipan an bawm
ei tûr te mi taksa te an bawm ehuan a tenawm a
hlaubawm baw a ni Chuvângin in vèlah bawhhlawh
ngnah jawh thei leh jawh thei lo pawh awmtîr tûr a ni
khâwm fai a a paihna hmuna fel taka paih tur a ni

Naupangten hmeichhia leh mipa pawhin in vèl tihfai
an zir thei Ni tin an phiat fai ang a in vèl leh in
an phiat fai ang a a paihna hmun ruat saah chuan
a paih ang a hetiang an zir ehuan kawng hrang hrangah
ma an sâwn ang a Naupang nungchang tha an zirtîr a
ni ang a rinawmna leh mawi ngahthuahna an zir baw

BAWLHHLAWH PAIH DAN

A Bawhhlawh paihna hmun

In aţanga a hlat theihna ang berah khuarkhurum fel
leh hâlna hmun fel tak ruat tûr a ni Chutichuan in
bawhhlawh leh in vèl bawhhlawhte chu a hmun
fel taka paih tûr a ni Tin bawhhlawh paihna hmun
chu vawn that tûr a ni

Thlun bawhhlawh a len bo loh nân leh hmun tina a in
sem darh loh nân khuarkhurum thûk fe laih a tha a ni
Bawhhlawh paihin a vawn khuarkhurum ngejah a lôt tûr
a ni A vèlah engmah paih loh tûr a ni A thûk tâwk loh

chuan rang takin a khat mai ang Bawlhhlawh a liam ang
 a a khur siam chu tangkaina reng a awm lo vang A
 chângin khuarkhurum ohhângah bawlhhlawh hâl theih a
 ni Chu mi hâina lei kang chu huan atân a tha êm êm
 Bawlhhlawh thenkhat hâl lohvin khuarkhurum thuk takah
 a awm chuan ni em leh thli leh ruah nanin a lo tawih
 chuan huan lei tithatuah a tha a ni Chuvângin khua
 khurum te bawlhhlawh paibna hmun te huan ohhâng
 emaw huan hna takah emaw a awm theih chuan a tha
 Thawk rim lutuk lovin lei siam that theih a ni ang a huan
 thlei a tha zawk ang

Aw Tui bawlhhlawh luanna

Kan fai theih dân tui tam tak hman a tûl a ni Taksa
 te silhên te bungbêl te in te tihfai nân tui kan hman
 lo thei lo Kan hman hnu erawh chu kan duh tawh lo hle
 Chuvângin in atanga tui bawlhhlawh luanna tûrin a kawng
 fel takin kan siam tûr a ni Tui bawlhhlawh a awm reng
 chuan tho te thosi te an pung ang a bante pawh a ohhe
 duh êm êm Chuvângin tling reng lovin a luang bo nghâl
 tûr a ni A tlin reng chuan chûng tui bawlhhlawh atang
 chuan tho te thosi te a lo piang ang a chu rannung atang
 chuan natna kan nei thei Chutichuan tling lovin a luang
 bo nghâl zêl tûr a ni A luanna kiang vêl pawh a fai reng tûr
 a ni A luan lubna khuarkhurum chu ni kang hmun a tha
 In huah lutuk a tha lo Huan ohhângah awm thei sela,
 thâl hunah chuan lei a tihnawng deuh ang a a tangkai êm
 êm ang. Thuk tak taka lai ni sela chu khuarkhurum chu
 lung liat fe fein tukkah ni sela lung zingan tui bawh
 hlawh chu a luang zêl thei ang a thoten an bawm thei lo
 vang Achâng châng chauhvîn chu ni bawlhhlawh khua
 khurum chu tihfai a ngai ang

B Ran

(Mui ran vuh dân te huan enkawl dân te lehkhabu dangah
 siak sa tum avângin hetah hian thu tlômte cheuh siak a ni)

Ran zun leh êk chu in vêlah a awm chuan a tha lo. Chu in hnuah ran an loh loh nân pîn a tha. Dên tha hnua! chu ran loh dâl nân in vêl hung a tha. Ran in hrang a tha. Mihring awmna a fai angin ran in pawh a fai g tûr a ni. A hmun chu awi denh ni sela a in a diak nân tuihâwk luanna siamin vên that tûr a ni. Ran chu mibring in hnai lutukah sak tûr a ni lo. Âr pawh ohhûng leh sumbmuna awm lovin in bran neihtr a tha. Êk chu huan atân tha tak a ni. Sâpbawkbâwn tân a bik. Ran êk leh âr êk hring hman tûr a ni lo. Chu .gi- dahna hmun neun lak khâwm a tha. A ro hnua h nân pawlhin huanah dah a tha. Bawlhhlawh khâwm kin sakawr te hawng te kêl te êk chu khuarkhuruma awm a tha. Leia khâwm mai mai a nih chuan ruahin a na a tiêng thîn. Ran êk ro huan lei tiêhatuan a tang êm êm.

Bâwng in Bâwng in hmun thu kan sawi tawh a bâwng tûr zât ngaihtuahin pindan hrang siam a tha. Sâwr lai a nih chuan a pui leh a no chu pindan brangah fel tak in ruat tûr a ni. Ran awm nan hmun chêp lutuk a tha lo. Ran kan vuilh chuan kan duat ve tûr a ni.

Kêl in Sawi tawh angin kêl in hmun chu fel takin ruat tûr a ni. Kêl chuan diak leh hmun vâwt an tuar theih loh bik avângin a in chu dawh kâna sak tûr a ni.

Âr in Thli na lo hmun a ni tûr a ni. Âr awm zât ngaihtuahin a in chu sak tûr a ni. Chêp lutuk lovin nuam takin an awm theih nân dawhkan te bâwm te ngaihtuah ve tûr a ni. Âr tân hmun diak a tha lo. Chuvângin ran dang in angin fai takin vawm tûr a ni. A êk khawm an tum chuan awisam takin an lak theih nân a in sak dan uat fel a ngai a ni.

Ch Zun leh êk

Mihring in aṭanga hla takah zun tûr a nī Nī kang hmun a ṭha êm êm a ro thuai theih nan Tin êk in pawh in aṭanga hla tak nī bawh rawh se Khuarkhurum chu zau lovin thûk tak ft 4 lai nī rawh se Tin a chhipna thingphêk neih hrâm a ṭha Dân ṭha ber chu êk chung a vut phul fo a nī Vut a tam tâwk theih chuan tupawh dailêng apiang in vut phul theuh sela a ṭha ang Vut a indaih loh leh vaivut ro tak hman theih a nī Khuarkhurum ohhângah tui a luh loh nân tuihâwk luanna fel tak siam tûr a nī Fel taka vawn a nih chuan rim ohhia rêng rêng a awm lo vang a lung pawh a nung thei lo vang

Khuarkhurum chu a khah dawnin rei lote hman lohvin a awm chuan êk a awm lo vang I ei ṭha tak tenawm hlek loyah a lo chang mai ang Chu lei ṭha chu huan atân a ṭha êm êm a nī Chuvângin êk in hmun hnih neih theih a nih chuan inchhâwkin hmang sela huan atân lei ṭha a awm fo vang Vut phul a tam tâwk theih loh chuan khuarkhurum a khah dawn chuan lenn tibkhah vek tûr a nī Rei tak hnuah laih leh theih a nī ang chu mī lei laih na vûng chu huan atân a ṭha êm êm

Thultih turtê

1. In khua chu in hrisêl nge sêl lo? In hrisêl leh sêl loh ohhan sawho rawh u
- 2 Nī tunin in in phiat fai rawh
- 3 In khuaah chuan nu pakbat (hrisêl lo emaw chhang ohhe tak emaw hmerthai emaw) hun remchâng ber amah chu nâwt ula vaw: khat a in ṭha takin tibfai enk rawh u
- 4 In sikul pindan a ohbuat thinga siam emaw maua siam emaw a nih chuan nâwt fai rawh u Lela siam a nih chuan phiat fai rawh u
- 5 Mahn: bawm te mahn: thulte aṭangin hmanraw awm

apiang pho la a dahna i tihai tak tak hnuah bung
rua dah leh rawh u

- 6 I inen vêlla hmun bai te rannung duhzâwngte awm
apiangte ohhinchhih la tin a fai theih nân tui
bawlbhlawh luanna te tui bawlbhlawh luan khâwm
nân khuarkhurum te siam rawh
- 7 Bawlbhlawh paih nân hmun remchâng ber i tih apiang
ah khuarkhurum siam rawh u
- 8 In ran vulh zawng zawng awmna ngaihtuahin engtin
nge a awmna tûr in siam that theih eng?
- 9 I ina mi e tûra kal apiangin vut an phul theih nân
vut khâwmna ruat rawh
- 10 In in vêlthe chu phiat fai la bawlbhlawhte chu a paih
na rem ber leh tha ber i tihah paih rawh
- 11 In sikul vêlah ran êk a awm loh nau hung rawh u

BUNG 4

PUAN SÔK FAI DÂN

THUHMAHRUAI

Puan sôk hi a mamawh êm êm a chaw ohhum te chaw
ei te nan pawm te hian puan a bai duh em êm a hna te
va thawha rit han phurh phei hi chuan thlan a ohhuak
nasa a thawmhnaw a rimobhian a bai duh bie thîn a
Tin silhfên bai chu a maw lo va a hrisêl lo êm êm baw
a n. Puan bai tak chu a hmuar duh a a chhiat pawh a
chhe hma baw a natna hrikte pawh bâlah chuan a awm
duh a chuwângin natna pawh ka a hlauhawmin mi dangte
pawh hnawh darh a hlauhawm bik a n.

Chutichuan mi zawng zawngin an hrisêl theih nân te
an thianghlun theih nan te leh an rim a tui theih nân te
insôk fai fo a tûl êm êm a n. Silhfên chauh n. lovin mut
puan te hrôk puan te dawhkân puan te leh puan dang
rêng rêngte sôk fai fo a tûl êm êm a n.

Tu, puan sūk sūa a sūk dân thuan si loh chuan a chhe dūh
hle baw a chuvangin puan sūk dân xir a ngai baw a n;
A dân dik taka sūk a nih chuan a chhe hma chitang lo vāng
Laa siam puante chu sūk dân tha sūk a pawimawh êm
êm nachungin sakhmala siam puante chu a pawimawh leh
zual a a sūk dân dik lova sūk a nih chuan a chhe hma a
vaw; khat sūkēh puan man tam tak kha a lo chhe vek
mai thūn a, a sūk dân dika sūk a nih chuan rei tak a tha
a, a maw rei zāwk êm êm a chuvangin a dân taka sūk b;
a pawimawh êm êm a n;

Mi tam takin sabhawn lei theihna an nei ta a, sabhawn
tha hman tūr a n; Sabhawn a awm loh leh tui ngawta su
lovin chingal siam a tha In tuih chingal hman sela in sūk
nān leh hmanrāw tūh fai nān a tha êm êm

I La ngawta siam puan 27/2

A hman berin puan rawng nei leh nei lote chu dah hran
tūr a n; A rawng nei lo apiang chu sūk hmasak a a rawng
neite chu sūk hnuhnūn tūr a n; a a rawng luang theite
chu sūk hnuhnūn ber tūr a n;

1 Puan yār

- Tui tam emaw tui vāwt emaw hman theih a n; a
- a Sūk fai a awi zāwk theih nān puan bāl sūk tūr chu
tui vāwtēh chiah a tha dārkār 24 ann rei suh se
 - aw Tui bāl a a puan lāk ohhuah hman chu m; tui chu
paib tūr a n; Duh chuan huan tin lehah hman a tha
 - b Puan sūk tūr chu nguā taka en vākin a bāl laite a
awm chuan nguā takin nāwh tūr a n;
 - ch Tui leh sabhawn emaw chingal emaw hek lutuka
hman lovin fai taka sūk tūr a n;
 - d Puan chu a fai huan tui faia thēn vek tūr a n;
 - e Puan chu sūr huan lehina ruel taka pawtin thūn
a loy bo theih lohna hmanah pāwa suab phō tūr a

ní Ní saa puan pho réng réng chu nisa lova zâr aí
 chuan a hrisêl zawk êm êm a, puan vâv chu a vâv
 duh zâwk bawk

A ro tak tak hnuañ seng a a dikzâwnge lehlín a a
 ðhuina zawnge zawnge pawh rual tûr a ní

Tha taka theih tûr a ní

Puan nawhna a awm chuan nawh mâm tûr a ní a a
 awm loh chuan zût mam emaw thut mam emaw tûr
 a ní

A dahna hmunah dâh fel vek tûr a ní

Puan rawng nei

Chiah tûr a ní lo Chiah chuan a rawng a dâ ang

A vâv sūk dân angin sūk tûr a ní a nimañsela rang
 taka sūk a ngai a ní

Ní hñmah zâr tur a ní nisa phoa nih chuan a dâ ang

A ro hnuañ puan vâv kan tih dân angin a dikzâwnge
 lehlín a ðhunate pawh rual taka zût tûr a ní Chu
 mí hnuañ fel taka theipin a dahna ngaish dah leh tûr
 a ní

II *Puan chhum thu*

Laa siam puante chauh ohhum tûr a ní Sahmula siam
 puan emaw kan ohhum chuan a ohbiat mai theih avâng
 in dân naranin ohhum loh tûr a ní Natna hri emaw hrik
 tam tak emaw a awma rin a nih chuan puan chhe duh
 mah sela ohhum loh theih a ní lo

Puan chhum chhan

Puan a vâv theih nân fai taka sūk a ní saa pho ro chu
 a vâv reng thei a. Ní hñma zar reng chu a vâv lo
 deuh thia a ní Tin puan a balh lutuk chuap a vâv
 ðha thei ðhin lo va theih tawp in nawh fai hnuañ sah
 hawn emaw ohingal emaw hmangin a vâv ðhat theih
 nân ohhum a ngai a ní Chingal hman chu a vâv a
 chawng ðah

- aw A thianghlum theih nân puan thenkhat ohu thil rim
ohhwa emawa thil tenawm emaw kai chuan su faim n;
sah pho mah sela a rim chu a reh tak tak lo a ni
A thianghlum tâwk loh avângin ohhum a ngai a ni
- b Natna brik thih theih nân sūk fai ngawt chu a tâwk
lo va brik tibthibna damdawi hman pawhin thikher
lo pawh a awm a Nimahsela dârkâr chanve ohhum
in brik zawng zawng a thi vek thei a ni Mi damlo
natna kai theih mi thawmhuaw hman hnu rêng rêng
chu mi dangten an kai ve loh nân dârkâr chanve
ohhuan so târ a ni

2 Puan chhum dân

- a La ngawta siam puan rêng rêng chu ohhum theih a ni
a nimahsela puan rawng nei thenkhat ohu ohhuma
a rawng da vek theite a awm a thenkhat chu a rawng
luang thei lo a awm bawt a ohuvangin dânnaânin
puan rawng nei chu ohhum loh târ a ni a nimahsela
ohhum a tûl chuan ohhumna tuah chi tiêm telhin a
da lo deuh a ni thei
- aw A ohhaka puan var sūk dân ziak anga sūk phawt târ
a ni
- b A fai hnuin sawr a tûah emaw bêlah emaw tui vâwt
dah a, ohutah chuan puan chu dah a Soda tiêm tû leh
sabbawn phuan nân dârkâr chanve lai ohhum târ a
ni Puan dah hman tui chu ohhuan sat hmasak târ a ni
lo, puan chu tui vâwt dâh ohhum zâwk târ a ni
Tui a lom hnuah emaw a so hnuah emaw puan chu
thiâk chauh a nih chuan natna brikte thi vekin
thianghlum ve bawt mah sela tui vâwt dâh ohhum
a chuan a vâ lo vang tui lom leh tui so chuan bâl
a pawm a tui vâwt dâh lo sa telh telh chuan bâl a
tûah zâwk a ni
- qô Ohhum zawh vâleh tui vâwt tiêm târ a ni Chu ni

zawhah sâwr a pho ro tûr a nı

Tin emaw puan chhum nâna hman hnu chuan fai
taka sil a nı saah pho ro tûr a nı Puana bawhlblawh
awm kha a lo ohhuak a tichuan tin emaw bôl emaw
ah khân a lo kai a a lo bawhlblawh ang Sâhbawn
nêna chhum chuan bôl pangah te a bet a a rim te a
lo tui lo va chuvângin thil dang atân hman tlâk a nı
lo va Sil thuai a nih loh chuan a rim te chu a ohhe
zual a a tihfai pawh a lo harsa zâwk a hman tlâk
loh a lo nı mai thin a Chuvângin thil dang atân
hman tlâk a nih theih nan hman zawh veleh sil fai
thuai tûr a nı

III Sahnula siam puan

Thawmhaw chu a mai mala sūk theuh tûr a nı

Tui lum tâwk lek hman a tha sa lutuk emaw a vâwt
lutuk emaw hman tûr a nı lo

A vârtê sūk hmasak ber tûr a nı

Chu mı dawtah chuan a rawng luang lo chi sūk tui
a nı

A bnuhnung berah chuan a luang chi sūk tûr a nı

Puan chu sahbawna nâwt lovin tui lum tlêm deuh
chawhtawlhah emaw daha kuta sahbawn chu nuai
phawn tûr a nı

Tin tui phuanah chuan puan bâl chu a fai thlenga
hmeah tûr a nı

Chu mı hnuah tui lum thianghlimin tleuh tûr a nı

Herh sâwr lovin hmeah sâwr tûr a nı

Hruah pho mai mai a tha lo Kawr awmdân pâng
ngai dîm takin pawh hnuah chuan hman fai takah
hlôbetah emaw lekha phêk hlaiyah emaw pho ro tur
a nı

A rawng a dâk duh chuan nı sa takah chuan pho a
tha lo mahse sahnula siam a piang chu a rang thei

ang berin ro rawh se

- k A ro hnun a dikawngin lehline thlehah a dahnae
dah that tûr a ni Sahmula siam puan te kawr te
nawh mām a ngai lo ve Tha take thleh a dah that
tûr a ni

Thiltih tûrte

- 1 In pāwlin puan vār theuh su ula a zût mām thlengin
bei rawh u Tin a sūk dân ngaihtuahin tha ber
aṅngin indawt zêlin dawhkanah dah rawh u
- 2 Sahmula siam hman tlāk loh puan them emaw ohhūm
rawh u Sahmula siam ohhum loh nēn a inan lohna
(ohhum a that lohziā) ohhinohhiab rawh u
- 3 Kawr pakhat sahbawn hmangin su l a dang chingal
hmangin su rawh I ngaiht dânin puan sūk nān a eng
nge hman tha zawk?
- 4 Puan : ohhūm ngai em? Eng vāngin nge achāngin
ohhum a that a s that loh sawi ho rawh u
- 5 Zo khuaah : thian hnēnah puan sūk dân leh a ohhum
dân i brilh dân chuan engtinngē i brilh ang? Kim
takin ziaak rawh

BUNG 5

SILHFĒN LEH MUT PUAN THU

SILHFĒN LEH PUAN HMAN DÂN

Mi an mizia leh an awmdân ang zêlin mut puan te
ohhūn silhfēn leh zân silhfēn ruat tûr a ni Puan siam dân
te a rit nge rit lo tih té ngaihtuah tûr a ni Puan tam
lutuk leh silhfēn tam lutuk hman chu dân tha a ni lo
Mut puan a rih lutuk chuan obawh that theih a ni lo
Silhfēn taksa dep ber chu thui maw lovin chuar nei lovin
māwi taka thui a tha a ni Chu lo pawh chu puan sūk
awl sūk zin theih mī a tha He mī ramah hian mī tam tak
cha muih khum an inṭawm a tin mut puante pawh an

anṭāwm Mī silhfên te an ha thîn a Hêng dānte hī ṛ ṭha
 mo êm êm a nī hrisêlna lamah chuan hmelmā a nī Mahnī
 mut puan hman leh mahni silhfên chauh hman hī hri
 ṭana dāltu a nī Nausên te naupang tē tēte mahni mut
 ma khum hrarg ṭheuh neih a ṭha êm êm Anmahni tân
 chauh nī lovin chhôngkua leh mī dang zawn zawn tân
 ṭân ṭha a nī Pian tih atangin mut hran dan an zir chuan
 muam takin an a m ang Mahse naupang te tete chu an
 mahnin an mut chuan an mut puante ngaituab sak an
 ngai bik a nī Awnghshā chu a lum tāk tur a nī Bed
 phet sin hnuah kīwmawī hī tak a sir leh lam leh lam
 ṭhleh luh theih mī hman tur a nī Zinkhuin an lum reng
 theih nan buatsuh tūr i nī Zo rumah hian hrisêlna kawng
 dân ṭha lo ber pakhat chu a chhūn a zân silhfên pâng
 ngai hak reng hī a nī Chutianga an tih apiangin thlansa
 chu a awm reng i an pho ro ngai lo a nī An silhfên chu
 bal êm êm a awm reng a nih chuan hrik kh khumfate tan
 tuina hmun remohâng tak a nī Chu chauh chu rī lovin
 taksa vun kaw chik chek hī ṛ ṭi ba vhlhwh a a duh duh
 iu hna an thawk thei lo Mīpa zawn zawn te hmeichhia
 zawn zawn te naupang zawn zawnge an chhūn silhfên
 hī p vekin zau kawr chauh hman a ṭha Zân kawr atāna ṭha
 chu mawl tak mar lo hāk theuh a ṭha Iukham hnuarh
 silhfên thlep dah lovin a zāra zār a uih chuan atikah hak
 a nuam zāk a nī

Chhūn leh zānah pawh mar rêng reng a ṭha lo Kāwng
 hrên emaw kawr nghāwng emaw bân emaw hrên mar tūr
 i nī lo Chhūng khata mī zawn zawnin an silhfên balh
 hun apianga an thlāk ṭheuh theih nân an nei ṭheuh tūr a
 nī Silhfên thlāk thu te sūk thu te dân nghet siam theih
 a nī lo Mī awm dân leh mī hnuathawh dāna zir a nī ang
 Nimahsela nu khawsak thiam chuan a chhūngte zingh
 rumah silhfên bāl emaw rimchhia emaw hāk a phal lo
 vang A rimchhia chu thlansat vâng chauh nī lovin nausên

zun khum emaw êk khum emaw bawlhhiawh tenawm kai
vâng emaw a ni

Mizo ramah hian achângin zing leh tlai lam a vâwt a
mahse chhûn a lum êm êm Chuvângin kawrhnuai lum
tak harsa taka hlih theih mi hman aun kawr chung lum
awl taka hlih theih mi hman a tha zawk

Puanfên fual lutuk chu a mawi lovin a hnawksak baw
puan a hek baw a a bál awl baw Kawr bán sei chu a
lum a inchei thu ngaihtuah n a mawi Mahse sikula hâk
tbin leh rawngbâwl nân a rem lo viau mai

Silhfên zawng zawngte chu a mizia leh a hun ngaih
tuahin a inhmei tûr a ni Silhfên thu dan tam tak zir
a ngai angin silt fên inbel dan thiamna kawngah pawh zir
tûr a tam ve Silhfên hâk tur thute silhfên hâk dan thute
a kip a kawm ziak theih a ni lo Mi thenkhat chu an in
chei dau a tha reng a ni A hun ngaihtuahin an inchei
dân a inhmei fo thin Hông mite hian thil tha min kawh
hmuh a ni An iuchei dân enin inchei dân tha zir ve theih
a ni Kawr pan lutuk leh maimaw puan ni tina hâk chu a
inhmei lo a ni Kawr puan ropui lutuk leh rawng lâr
lutuk chu nula tân a tha lo nula lâr dân a ni

Sam rawng te mit rawng te vun awmdân te mihring
thu a ni lo Hmêl awmdân te pawh an tidanglam thei bik
lo Mahse him hmêl pun leh silhfên inhmei leh a hun
zirin mi rilru an tiuam thei Chhôngte zawng zawng
chungah mun thu an nei theuh nua thu a nei bik Nu
chu thu neitu ber a nih avângin sikula zir chhôngin mi
chungah thu tha tak neih theih nân sikula luh chhông
zawngin inchei dân tha : zir theuh ang u Zir huah be
mi kawngah hian mi dang zirtir ve tûr a ni

Thiltih tûrte

- 1 Chhôn kawr leh zân kawr neih zât tûl : tih apiang
ziak rawh

Mahnî zân kawr sîam rawh
 I nau tân kawr lum phiar rawh
 I hmêlbrîat zingah inchei dân thiam bera : ngaih sawi
 rawh

BUNG 6

IN LAMA THIL NUNG HLAUHAWM THU THO THU

Tho hi rannung tê tak tê mî seh thei lo a nî a hlahh
 rawh kan hlah lo hle a nimhsela tho hi sakei aî pawhin
 hlahhawm zawk em em : nî Tho hian thil bawhlhlawh
 leh thil tenawmte an bawm thîn a tîn kan hmaiah te
 kan mitah te kan taksaah te a fu a natnate mîn kastir
 thîn a tichuan tho a angin mî tam tak in thi thîn a nî

1 *Tho nun dân* Tho chu a tui dawn chuan a lung tana
 hmun nuam ber leh ei tur tha ber awmna hmunah a tui
 hîn A tuina hmun tha ber pahnihte chu thil tawih
 imun leh êkna hmun a nî Thil tawih zinga a duh ber
 chu thlai tawih a nî a tîn ra : êk leh mihring êkte hi a
 duh a a duh ber erawh chu sak vreck a nî Sakawr êk
 chu a thar lai chauhvin a duh a dârkasawmhnih leh pali
 hnuah chuan a duh tawh lo Tho tui chu a vâa a a tle a
 enlennar kan en chuan buhmal tihmam ang a nî

Tho tui dân chu a intiangin a tui a a tui tâwpah chuan
 hmun khatah tam tak a lo awm khawm thîn Tîn pawn
 lama a lan theih loh nân a tui chu êk kârah te chuan a
 phûm thîn An tui a lo hun chuan sawmhnih emaw
 wmgâ emaw lai arualin an kalho thîn a an tuina hmun
 h chuan inai delin tawt takin an fu a an tui thîn a nî
 Tho pakhat hian tum khatah za emaw za leh sawmnga
 emaw an tui thîn chutichuan hmun khatah tho sawmnga
 lo awm khawm ang sela an vai chuan sângsarih leh zanga
 lai an tui thei ang

Tin tho pakhat hi an dam ohhûngin tum nga emaw

tum ruk emaw lai a tui thín a chutuchuan tho pakhat chu
 a thih hmain zasaríh emaw zakua emaw lai a tui hman
 thín a nı. Khua a lum chuan tho tui chu a keu thui thui
 a lung chu a lo puitling thui thui thín Chawlh
 kâr thum chinah a notête chu an lo puitling a an tui thei
 nghál a nı. Chuvangin a lo pung sâwt êm êm thín a nı.
 Tho tui chu khua a lum chuan dârkâr riatah emaw a rei
 berah darkâr sawmhni leh paliâh emaw a keu thín a nı.
 A tui a han keu chuan a lung tê tak tê Grub (grab) an tih
 chu a lo ohhuak a chu lung rawng chu vâh tak a nı a ke
 a nei lo Chu nı lung pian dân chu berâm pa li ang deuh
 hi a nı a a hmâwr leh lam a zum a a hmâwr leh lam
 erawh chu a lian a nı. A hmâwr lian lamah chuan boruak
 híp theihna kua pahni a nei a. A hmâwr zum lamah
 chuan kâ a nei a a kaah chu n thil kawm tê tak tê a
 awm a a vah hun chuan chûng thil kawnte chu a hman
 thín. A hmâwr zum lam chuan a kai thín a nı. Tin an
 awmna hmuna lungte chu an hreuh a tam tak an ei a.
 Thil tui chauh an ei duh a an ei dân pawh a sûtin an sût
 lût thín a nı. Puar em êmin an ei a anmahni pawh an
 thang duh hle thín. An ei puar hau chuan mahi theuhvin
 bâwm an siam a an bâwin siam a lo hun chuan an rawng
 pawh a lo danglam deuh thín, var tawh lovin tiêmin a lo
 eng deuh hle tawh a sailungvar rawng ang a lo nı. An
 vun pân lam chu khawihni an ang an nı bawh Bawm
 siam a hun chuan an awmna hmuna an kalsan a hmuna
 lum leh ro zâwk lam an pan thín.

An bawm chu anmahni vunin an siam a an bawm
 ohhûngah chuan an tawm a tin a vun chu a lo thar a a
 hmêl awmna pawh a lo danglam nasa hle a buhchûm
 ang an nı thín. Bawm ohhûngah chuan thi ang main an
 awm rib reng a nı. Khua a lo lum chuan nı thum emaw
 nı h emaw huah a lo ohhuak a a lo ohhuak tih chuan
 tho pawh a la ang lo hle rawng pawh a la nei lo a ngui

hle a a la thlăwk thei lo bawk A lu lamah chuan englo
ham puar ang deuh a awm a chu chuan a lo chhuah dăwn
in tanpu a a lo chhuah hnu chuan a hmanh leh tawh lo
a a lu chhângah a bíp lût a nî Per lo teah a thla chu
a parh a a thlawk thîn

2 Tho taksa thu

Tho taksa chu hmun thumin thei theih a nî a a lu a
awm a pum Tho luah chuan mit lianpu pahnh rawng
sen uk a awm chu mit lianpu chu mit te tak tê kil ruk
nei sâng tam taka sim a nî A lu chhîpah chuan mit
ding mit narin pithum a awm bawk Chuvângin tho
chuan vaw lehkhath engkim a hmu nghâl thuai thuai a
nî Tho kê chu ka narin ang a nî lo lei sei tak dawt ang
a nei a lei hmaw chu a khi a bawk pahnh a awm
Chu mi bawk pahnh inkârah chuan a ka kua chu a awm
A englo ei dâr chu thil tui chu a sûtin a sut lut a thil tui
o chu a ei thei lo A thil ei turah chuan a hil a luantî
a chu chuan a titua tichuan sut lût thei a nî A lei
chu a hman loh lei chuan a lu sirah a thlep a Tho tak
chuan mi a seh thei lo A luah chuan a ki tê deuh a awm
a chu ki chuan thil rim a hre thei a nî

Tho awm chuan a dum tial poli a awm a thla
pahnh a awm bawk a a thla chu pu tak a nî A thla
dang aiah chuan a awm leh lim leh lamah bawk pahnh tê
tak te a awm chu chu a thlawhna tanpuitu a nî Ke paruk
nei a a ke hmawrah chuan tin pahnh a nei chûng tin
e obua kawm a nî Cûng tin pahnh kârah chuan bawk
tê tak nem tak ban tak a awm a chu mi bawk ban tak
chu hmangin a letlingin a kal thei a chu mi bawk ban tak
chuan a bet tlat thei a nî A pum sir rawng chu a uk a nî
a a laiah chuan dum tial pakhat a awm a a pum leh lam
leh lamah chuan kua te tak tê pang a awm a chu chu

boruak hipna a ni

Tho chu a lu tua hnim chuan a nung thei a a pum lem hnim erawh chuan a thaw thei lo va a thi thin A pum ah chuan a thluak a awm zawk a a lu thlawn chuan a la vak thei A awm leh a pumah chuan hmul tam tak a awm

3 *Tho thiltih leh a hlauhawmzia* Tho hian thil tawih leh ohhla an ei duh a kan awmna hmun chu min tih thianghlum sak thei a chu chu a tangkal vena a ni Ni mahsela an tangkalna ai chuan a hlauhawmna a tam zawk em em Kan hmelmna ropui tak a ni Tho avangin natna chi brang tam tak a leng a mi tam takin an thih phah thin a ni Thil tawih leh thil chhiate an bawm thin a an taksaah chuan hmul tam tak a awm a thil tenawm tak leh hlauhawm takte an kai a an thlawhna apiangah a tla leh thin a ohuvingin hri chu kawng brang hrangin tho atangin a darh thei a ni Tho taksaah hmul tam takah chuan thil bawhlhlawh a bawm lain natna hri germ an tih chu a kai a an thlawhna apiangah a tla leh thin a ni Tho ke chu a ban avangin natna hri a keah a bet thei a a vahna apiangah a tla leh thin An chilah chuan natna hri a awm a an fukna apiangah an ohhak chuan hri chu an ohhak tel thin An ekah chuan natna hri a awm bawh a an kalna apiangah an e ohhuak thin Tho hian thil chi burih an duh em emte chu thil bawhlhlawh (thil tawih leh thil ohhiate) leh mihring thi ei turte hi a ni Chuvangin tho hlauhawmzia chu a briat theih a ni Thil pawhlhlawh an bawm a an ei a ohuta tang chuan an lo kai a kan ei turah te an fu a an ohil an ohhak a an ek khum a an in thung a kan ei turah chuan thil hlauhawm tam tak a lo kai lo thei lo tin natna hri pawh a tel lo thei lo a ni Thil pawhlhlawhahte an fu a an thlawk a kan hmaiah te kan mitah te kan taksaah te an fu leh a an va tenawmin an va hlauhawm em !

Tin an pung duh êm êm si a Kan ram a hrisêl theih
 an tho kan tibo hrâm hrâm tûr a ni Kan in vêlah thil
 awih te thil bawlhhlawh te kan pah tûr a ni lo Kan ei
 tarte thovin a bawm loh nân kan ohhîn tha fo tûr a ni
 tin tho chu pân bawmtir hauh loh tûr a ni panah bawh
 lawh a tilûtin a pûn duh a ni Tin kan pan bawmtuten
 midang an bawm ohuan kan pân chu an kai thei bawh
 ni

Ram hriselna duh apiangte chuan tho tibbonsa hi an
 gahhtuah hrâm hrâm tûr a ni

II Vaihmitte thu

Rannung tê tak te thosi anga min seh thei tho chi a ni
 ber a Tho chi zawng zawng hi mihring hmêlma lian tak
 an ni

1 *Vaihmitte nun dân* Hông thosi te tak tê hi mak
 lak leh ropui tak a ni Kbawvelah hian ram tinah an
 awm tih theih a ni Ram lum leh vâwtih pawh chi hrang
 hrang an awm An ei tûrte chu sa leh thlai a ni An duh
 zawng ber chu mihring thisen a ni Mahse a awm loh
 chuan khawizû pawh an duh êm êm

2 *Vaihmitte taksa thu* An kê chu tê êm êm mah se
 tnil tê tê tam taka siam a ni An ki ohuan hmul tam tak
 nei a ki chu a inzawmna 14 a awm An ki hmul chu
 ni hriat nân beng angin an hmang a ni thei He rannung
 a hmui feikibâr ang hriam tak hmangin mihring vun
 a vit thîn Zawzawm a hmui te a ki te mihring
 nisen ohhûngah a luhtir vek thîn A ohil chu thisen nê
 pawh a chu mi ohil avângin taksa a thak thîn

An thlawh apiangin a thla a ri thîn minute khat
 ^ g n vawz 3 000 an thla an zâp Ruabbing sîrnaah
 awm mah se sutihuh lovin an awm thei an
 chak êm êm avângin Vaihmitte nu chu a lo tui a

a tui chu tui chungah ahlâwmin a dah a A hlâwm khâwm nân a ke huong lam a hmang thîn A tui chu a keu veleh a lung chu a harh êm êm thîn Tui an lîuh chuan thaw lak nân an lo dâk ehhuak thîn a A lo putlin dawn chuan a lo ehhuak a a vûng hluah chuan a hahohâwl a a hah dam hunah chuan a thlâwk mai thîn Kum khatah ohhuan tam tak an awm thei a ni

3 *Vaihmite thultih leh a hlauhawmzia* Vaihmite avângin taksa thak leh khawsik tam tak a awm thei In hiabin vun kan tihpih chuan pan nisa tak a awm thei a awm nawin lohna leh tuarna nasa tak a ohhuak thîn a ni Mei khu zîngah an awm thei lo Mei a khâk chuan an bo vek ang a mei khu reh veleh an lo awm leh thîn Khua a lum chuan pâwna awm pawh nuam an ti êm êm Vai hmite tihbo chu a har sa a ni He mi rannung hlauhawm takin min tihbuai loh nân eangtânge kan tih theih ang? Tuinân leh keu nan hmun remchâng a awm loh chuan a piang thei lo vang Chuvângin he mi kawngah hian hmun remchâng awm apiang tihbo tûr a ni Tui bal te tui ting reng te a awm loh chuan vaihmite nu chu a tui thei lo Chuvângin kan khuaah chuan tui mai mai vaihmite nu tuina hmun chu a awm tûr a ni lo

3 *Thosingalsâng leh thosi dang thu*

Tho chi hrang hrang hi a hlaubawm em êm tih hriat a ni a rannung dang hlauhawm tak thu zir tûr a la awm

Chu rannung chu thosi chi tin an ni a Thote nên bian an inang bîe a ni Spain ramah chuan thosi hi tho tê an ti a Thositê chu khawvêl hmun tînah an awm a ni Khawvêl hmar tâwp lam Arctic kan tih chu ram vâwt tak ni mah sela kum tîqin nipui hunah hian thosi a lo awm thîn a Tin Himalaya tlâng sang tak a sân lam ft 13 000 hmanah pawh a awm ve thîn a ni Sâp ramah te Africa ramah te China ramah te Japan ramah te ohhim lam

harkâr ramah te Australia ramah te America ramah te, khawvêl ram hmun tinah thosî a awm thîn a nî

Nam vâwtah chuan natna hri kalpuitu a nih leh nih loh kan lo bre Chiang lo va nimahsela ram lumah chuan natna hri chu an kalpui a nî ngei thînin kan hria

Thosî chu chi hrang hrang a awm a an vaîn tha lo tak an nî vek Natna hri kalpuitu nî kher lo mah se an hnawksak êm êm a min bawm chuan a brehawm êm êm a nî Thosî chi khat hmîng anopheles (anofelis) a nî a chu mî chuan sikserh a kalpui thîn a Chi dang hmîng chu stegomyia (stegomia) a nî a chu mî chuan natna dang yellow fever (ielo fiva) an tih chu a kalpui thîn Tin chi dang culex (kiuleks) thosî chuan natna dangte dengue fever (denggi fiva) leh elephantiasis (elefantiasis) hrite a kalpui thîn a nî

Thosî nun dân Thosî chu tinah a tui thîn a tui al leh al lovah tui thianghlamah tui bawlhblawh takah tui luang laiah leh luang lai lovah lui teah leh lui liana! dilah leh tuihâwk luannaah te hmun hnâwng diakah te tui bawlhblawh pahnaah te tui tichip chep hmunah te in hnua! hmun diakah te khawiah pawh tui awmna hmun apiangah thosî an tui thîn a nî Tui tlêmtê chauh a ngai a tui tlêmtêa a awmna apiangah thos chu a piang thei a nî

Thosî tui chu a bial mang lo sei deuh leh tê deuh a nî zawk Tin tui chungah a tui thîn Culex thosî tui chu pâm siam nâna mau an zawm ang deuhvin a inzawm a nî Anopheles thosî tui chu a mal malin an awm thung a Thosî tui chu tinah chuan a pil lo tui chungah chuan a lâng mai a nî Tui lung kan en ngun chuan thosî tui pawh kan hmu ngei ngein a rinawm a nî Thosî nu pakhat chu vawî khatah za emaw zalî emaw a tui thîn a chuvângin thosî chu a lo pung thuai thuai thîn Nî hnih chauh tinah chuan an awm a tin an lo kev va vual tê tak tê a lo

chhuak thin a chu vual chu larva kan ti a Larva chuan an vèla hnim tawhte an ei thin a

2 Thosi taksa thu

Culex thosi larva leh anopheles thosi larva chu a inang lo Culex larva chu a lu tua dahin a mei chu tua ata din chhuahthin a lăng thin A thăwk theih nan a mei lam chhuahthin dawt a awm a chu dawt chu hmangin boruak a hăp thin a ni

Anopheles larva erawh chu tuah a lût lo va a chungah a lăng thin Thăwkna dawt a nei mang lo hle a chuvăng in a lu tuah a dah thei lo Ni nga hnua chuan larva te chuan bawm in siam a Rannug dang vualin bawm an siam chuan bawm chhăngah ng wı rengin an awm a thosi vual erawh chu bawm chhăngah chuan awm hle hle lovin an che an che thin a Bawm chhăngah ni thum an awm a bawm atanga an chhuah dawn a a tui a mar rual lai chuan a chungah a lo lăng a a vun a inlip a a vun chungah chuan a ding rih a tin a thlate a han tıpharha rei lo tē a lo ro theih nan a nuhăk a a thlăwk bo thin a thosi putling a lo ni tawh

Hmun tuah a thlăwk a thlăwk a a lo putlin hnu dăkar sawmı leh pariat (ni hnıh) hnua thosi nu nın a lo tui leh thin Thosi nupa tuak khatin thla hnıh chhăng in thosi 10,000,000 000 thlăh an nei thei an ti! A va manganthlăk ăm! Nimahsela thosi tui tam fē chu keu lovin a chhe mai thin a Tin, vual tam tak chu mahni leh mahni an nei mai thin a, a bawm atanga an lo chhuah a an vun a inlip laun tam fē chu tuah a tia a an pı bo mai thin Tin sangha tē bāk tē sava tē, chungu tein vual leh thosi tam tak an ei thin a chuvăngin tam tak an putling lo Tam tak putling bawk mah-sela tui hman larva an thi leh mai thin Nimahsela tam lutuk tak an putling a an lo tui leh a tiabuan thosi chu an pung nasa

An thî a nî

Anopheles thosi chu awl takin briat theih a nî a A din
 huan a mei lam chu a lu lam ainn a sang zawk a a lua
 ang ang mein a lang Tin a ke chu chung lamah a kaw
 va hnuai lamah a awm zawk a Amaherawhohu
 thângin a mei lamah a kawh thin Culex thosi erawh chu
 din chuan a mei lam chu a lu ainn a hniam zawk a a ke
 chu chung lamah a kaw thin Thosi pa chuan mra seh
 a hauh lo Hnim tawih te thlai tawih te a ei a a bru
 pin a tamahin an hmu ngai mang lo Thosi nu chauhvin
 a seh a mi o seh dawn chuan a hmu hmangin a ka
 chu dawt angin a siam thiam a chu dawt chu sei takin
 siam thin a nî Chu mi dawtah chuan thisen a luntir
 thisen i ên a chil chu tlemtê a luntir ve a Tin mi a
 seh a a thisen leh a chil chu a sehna hmunah a luntir
 thin a Thosi chila natna hri a awm chuan chu natna hri
 chu a sehna hmunah a luang a mi a tin thei hie a nî
 mi a sehna hmunah chuan dawtin thisen a hip lût thin
 a nî

Anopheles thosi thlith leh a hlauhawmzia

Anopheles thosi chuan sikserb malaria an tih chu a
 kalpu thin a Malaria vei mi a seh chuan malaria natna
 i chu an kaa dawtah an hip lût a Tin mi dang an seh
 leh a malaria natna brite chu an sehna hmunah chuan
 an awmtir a an seha chuan natna a lo kai leh a chutwang
 chuan a nî malaria a lo tam êm êm thin nî

Thosi avâng chauh hian a nî malaria kan vei theih an
 Chuvangin thosi a awm haub loh chuan malaria pawh
 awm lo vang Malaria avângin kum tin mi tam tak
 fe hna thawk thei lovin an awm thin An hun an ti
 wtlai ble a lo lamah leh in ohhâng lamah an buai êm
 a an rethei lutuk a Malaria vei hi a hrehawm êm êm
 malaria avangin mi tam tak kbawngnithlâk takin an

awm thín Malaria hian mī tam tak a tihohak loh avāngin
 ram a tichhe thei hle a nī Chuvāngin malaria a awm hauh
 loh chuan ram lum mun nuam an tī zawk êm êm ang
 Malaria tihbo duh a nih chuan engtia tih tūr ngei Thosi
 tihbo tūr a nī Thosi tihbo an nih chuan malaria a awm
 hauh lo vang Thosi engtunge a tihbo theih ang? In vėl
 ah tui thng mai mai awm lo tūr a nī a hmun diakte chu
 theihtāwpin twhro tūr a nī a in vėlāh leh khusah pawh
 hawlbhlawh awm rēng rēng lo tūr a nī Thlai tawihthe chu
 hāl tūr a nī hāl theih loh mī a nih chuan phūm tlat tūr a
 nī In te in vėl te khpate a thiānghlīm êm êm chuan
 thosi a awm lo vang Thosi a awm loh chuan malaria vei
 a lo vang a a va lāwmawm dawn êm! Hmān lai khān
 khawvėl hmun tinah tih theih a nī a mī tam takin mala
 ria an vei thín a Malaria an vei nasat êm êm avāngin
 Rom mite chu an lo chak lo deuh deuh va mī dang an do
 lai khan an hneh thei ta lo va hnehin an lo awm ta zāwk
 a an ropuina zwng zawng a lo chān ta vek a

Tin kum tam tak a nī ta malaria bi a pung nasa êm
 êm mai a nimahsela a pun ohhan chu tumahin an hre lo
 Engtunge malaria an vei theih tih tumahin an hre hauh
 lo Tichuan doctor tam takin an bei a malaria vei ohhan
 chu hmat chhuah an tum hrām hrām a Doctor pakhat a
 hmīng Sir Ronald Ross an tih chuan a bei nasa bik a
 India ramah hian a bei a a harsa êm êm a Phaituel
 hmun lum berah a bei a nasa takin a tuar a mahni
 nawmna ngaituah hauh lovin hlawh tam tak hmuh duh
 vāng nī lovin mī tanpui a duh vāng ngawtin tlāwmngai
 takin a bei a Tichuan a tāwpah chuan a lo hre chhuak
 ta a Malaria natna hri bi thosin a kal pui a, thom avāng
 in malaria vei a nī thosi tihbo an nih chuan malaria a bo
 mai ang tih a lo hria a Tichuan ram tam takah chuan an
 ewi a, thosi tihbo tūrin an bei nasa êm êm a Tichuan
 malaria chu a lo bo ta telh telh a

Italy ramah chuan an bei nasa hle a Hmun pakhat
 chu tak chu tui ti chip chep a ni a thosi a tam em em a
 avangin Italy hmun ram tam takah malaria an vei
 em em em a Chu mi hmun chu an siam tha vek a
 nah chuan hmun tha tak a lo ni ta zawka a thosi a vang
 tawh hle a malaria pawh a bo thelh thelh tawh a ni an ti
 Sir Ronald Ross chuan malaria vei chhan a lo briat
 huah avangin a hming a thang nasa em em a ni Mi
 zawnng zawnngin Sir Ronald Ross huénah láwm thu sawi
 duh ngei ngei ang

IV Hrik thu

Hrik chu a keu atangin an dam ohhûng zawnngin che
 ng mi an ni fo An keu huah an vun chu vaw engemaw
 lai a inlip a an lian deuh zêl thin Ram sate leh sa
 pate pawhin hrik an nei ve Zo ramah lian min tibuaitu
 chu mihring lu leh taksa hrik a ni

1 *Iu hrik* Ram sa nu hnute hne mite chuan hrik an
 nei theuh va mahse mihringin an ngah bik a ni He mi
 hrik hi sam zingah a tui a chawlhkar riat huah an keu
 va Thla khat an thin an puithng thin a ni

2 *Taksa hrik* Silhfên thuina pawr zingah taksa dep lum
 ramah hrikpui chu a tui thin Thla hnib ohhûngin hrikpui
 pakhatin thlahte 5 000 a nei thei Fai loh chu hrik pun duh
 nasa tak a ni Bawlhhlawh ngawtin hrik a awmtir thei lo
 va brik chuan a hmuin mihring vun a vit a thisen chu a
 lip lût a mi tisa a thak thin Luah emaw taksaah emaw
 hrik a awm chuan a zahthlâk chauh ni lovin thisen tha
 tak a tlêm duh a ni Taksa leh rilru atân a the lo baw
 li an inhiat a vun huah bawlhhlawh te natnate a lût
 pân nasa tak a awm thin Chu mi pan chu mi kai theih
 nih avangin mi dang zinga awm pawh nuam an ti lo
 ohhûngkaw zingah mi pakhatin hrik tlêmte nei sela kaw
 pakhat emaw mut puan pakhatah emaw hrikbru a awm
 chuan mi tam tak a tihrehawm thei Engkim a fai chuan

hrik an awm duh mang lo Chuvângin he mī thilnung rāp thlāk tak duh loh a nih chuan taksa bual fai fo tūr a nī Mut puan fai चाह सन तूर a nī Mutna khum te pawh a fai reng tūr a nī Hrik awm tūr dālna pakhat chu mut puan pho fo a nī

Sam sei tak zial sī lote hrik chu awl takin a kai theih a nī Chuvângin naupang sam meh tawī tawk a fai taka enkawl a awl zawk a nī Sam sei tawk a nih chuan phiar emaw zial emaw a tha

Theihtāwpin naupang sam leh an thawmhnaw en tūr a nī Theih nī sela nitin en a tha A nih loh vək leh chawh h kār tinin vawī hnih emaw vawī thum emaw en tūr a nī Samah chuan hrikhru tlēnte lo awm sela lu sūk nī sahriak thih a nih chuan awl takin a lāk theih a nī

Hrik emaw hrikhru emaw a tam chuan luah leh sam zawng zawngah chuan D D T dip emaw Gammexone dip emaw hmangin theh tūr a nī Luah tātīn zan khat tuam ngheh tūr a nī Mī te beng te hnar te kā ten he mī dip hī khawh a tha lo a nī Hīp a tha lo Atūk zingah chuan chingal emaw sahbawn emaw hmangin lu sūk fai nī sela hrik leh a hru thī tawh apiang awl takin khuih thlāk theih a nī Vawī khatnaah chuan an thih zawh theih loh chuan a ngai apiang tih nawn tūr a nī

Taksaah emaw, thawmhnawah emaw hrik a awm chuan D D T dip emaw Gammexone dip emaw theh tūr a nī Su rih lovin awm a tha Hrik pakhat चाह थि lo sela mī tam tak a tibual leh thei ang Vawī khatnaah an thih vək loh chuan tih nawn leh tūr a nī

Faina te boruak tha te, nī ēnna te hī hrik hmēlna an nī Lu fai lova taksa fai lova, silhfēn leh mut puan fai lovah chuan awm nuam an tī ēm ēm Chuvângin hmun tin faina te boruak tha te nī ēnna te hī mī thian tha tak an nī tih hriet tūr a nī

Hrisēl that dân zawm tak tak a nih chuan D D T dip

hman a ngai lo vang Tupawhin brik pakhat kai theih a ni a chu chu awm rengtira a lo pun chu a ngai lo a ni

Arinawplai emaw khaw lum lai emawin Ar brik a tam chuan DDT dip emaw ~~Gammexcine~~ dip emaw theih a tha

V Sazu thu

Sazu hi mikhuai anga kan ina riabuk rawn khuar zingah hian a blauhawm ber leh hri tha lo tak rawn thlen tu a ni Chuvangin blauhawm tak leh huattblala tak a ni Natna chi chi hrang hrang paruk lai an tidarh thei a ni chu natna chu plague (hripui) te typhoid (khawsikpui) te pneumonia (awm napui) te jaundice (vun tieng thei natna te mange (vun natna chi dang) te zawng zawng rawn theh darhtu hi an ni Tin chung chang lo pawh natna chi dang dang pharna te leh ka natna te pawh hi sazu atangin a kai theih vek a ni

Vaw! khat pawh United States ramah khuan sazu seh hri natna blauhawm tak mai a leng vak mai a chu mi tum chuan tam takin an thih phah nghe nghe a Chu mi natna brik chu ran domlo chithli atang hian an hmuh ohhuah a ni a Sazuin mihring a han seh tawh chuan chutiang brik chu mihring tisa ohhungan a lut a tichuan an lo dam ta thin lo a ni A natna awmdan chu Influenza natna hi nasa takin vei ang sela chutiang chu a ni

Kum rei fe ohhungan chu chutiang hri chu a leng a a tih damna an hre ohhuak thei si lo va A tawpah chuan van tlang hriselna lam ngaihtuahu pawl chuan sazu hmuh tawh phawt chuan thab zel mai tur tih thu an puang ta ri ngawt mai a ni Khawvel hmun tinah hian lawng atang te thlawhtheihna atang te leh motor atang tein sazu nat na hri nei hi a lo darh zau ta a Chuvangin tupawhin chung natna blauhawm tak chu dan tuma a thab tam theihna ber ngaihtuah a tul a ni

1 *Sazu nun dan* Chi pung duh tak a ni a kum tin

semruahin pui pakhat hian no pakuate a hring thei zêl a Tûnah sazu pui hrisêl tak tak pahnih chuan chaw ei tûr tha tak tak nei reng bawk sela kum nga ohhûng hian no tê maktaduai tam tak an hring thei ang

Tin sazuah pawh chi dang dang a la awm leh ta zêl a Hripui rawn thlentü ber chu zuin kan tih hi a ni He mi chi hi chu han pawh an hâng deuh thûl bik a India ramah pawh an tam bik êm êm a ni Chuvângin he mi chi hi chu India ram sazu an ti deuh bik nghe nghe a ni Hmasâng kum zabi sâwm leh pasarîh lai vêl khân Crusaders (Pathian thu sawi sipai pawl) an tihte chuan India ramte leh ram dangte an tiawh a chuta tanga an rawn tihdarh a ni a Europe ramah an tidarh ta chûm mai a Tûnah chuan khawvêl hmun tûnah a darh tawh a ni

2 Sazu taksa thu Zuin chu a pianzia hetiang hi a ni An beng leh an mei pawh a sei bik a tin an rihzawng pawh dân naranin poa khat bûk deuh vek an ni ber thîn Sazu chi dang ai chuan mi pawh a hlau lo bik a a ngam riau bik a ni Chutianga in ohhûngah emaw bungraw dah khâwmna khawî laiah emaw awm chawt thîn a nih a vâng chuan hri tha lo min kaitu chi chu a ni lo thei lo vang

Tin sazu buang chi a awm ve leh a chu mi chi chu Mongolia mite sazu an ti bik deuh leh a Zu hâng chi ai kha chuan len pawh an lian deuh va a rih lamah pawh an rit zâwk deuh a ni Tin an beng chu a ohhah zâwk a mahse a tê ve leh thung a ni an mei pawh zuin mei ai chuan a tawî zâwk deuh a ni Zuin ai chuan fin pawh an fîng vervêk a hmun tin hmun tang hi an tiawh zung zung a chuvângin hlauhawm tak an ni bawk Kum 1730 khân Great Britain ah a lo awm ve tan a tin chu mi hnu 1775 chuan United States ah pawh a lo puang ve leh ta zêl a Mahse he sazu chi hi chu zuin anga in ohhûnga khawsa ve reng a hri loh avângin hripui tidarhtuah chuan ruat an ni

lêm lo

3 *Sazu nun dân* Sizu reng reng hian thil chhin leh chaw awm a piang hi an pin rak rak zel hi a ni a chu vângin in lcha vel nen fai taka enkawla ei bungbel zawng zawng pwh chhin khap zel chuan a blauhawm nêp a ni Tin in sak dân tûr pwh sizu luh theih lobua tawp tûra siam tûr a ni Chu mi awmzia chu khaw lai mah sazu seh len theihna tûra âwng awm hauh lova tukverhte leh kawngkhâr inchuktuah lute pwh inrem taka siam vek tur a ni Mahse chu chu thosi len ang thir lênte zâr zêl a nih loh chuan tih theih loh ang a ni deuh mai Am th erawh chu a thang te hi kim thin a tha a Tin zawhte hi a thattu tha tak a ni a chuvângin zawhte hi vulh theih a tha a bri pawh dân a lo ni ang a a tihhereu theihna mawh hi zawn a tha ber ang

VI *Chukchu thu*

Khawvelah hian chukchu li hmu ngai reng rêng lo an awm tawh ang om? An awm lo pwh a ni thei He mi rannung blauhawm tak chi hi pâ vl hrang hrang 1 200 vêl an awm

1 *Chukchu nun dân* Khawchhik lama mi chu a dum America rima mi chu rawng sen uk deuh a ni Germany rama mi erawh chu tuan rang tak buang deuh a ni Khaw chhak lama a dum chu a pa thla chu a taw deuh va a nu erawh chu a sei deuh hlek America rama awm pawl erawh chu a tir takah chuan America ram lai khawvêl hmun lum bera lo obhuak a ni a Chuvângin tûn thleng pawhin hmun lumah chauh an la awm thei Chukchu dum ai chuan an lian zâwk a a nu leh a pain thla pângngai ang an nei Dân narânin chukchu nu leh pa chu awl tak in an thliar hran theih a ni A thla than putlin dân a tângin a briat theih a Chu lovah pawh an fuk hian a pa chu a nu ain a ding sâng zawk A nu erawh chu a pumin

lei a si thei a ni

2 *Chukchu taksa thu* Chukchu zawng zawngte hi an pèr deuh va bungbêl hnuaiah te bungraw dang hnuaiah te an awm thîn a an tipawpin an tichhe thei a ni Chukchu vun pawn ber chu sak tak mām tak savun rawng hnawh ang malin a lang A ki sei tak chu khawu zāwng pawhin a kawm vêl thei A kâah chuan thil seh nân leh thil ei nân khabe a awm a he ni khabe chu rannung dang nêh a inang lo va sir lam zāwngin a thawk a ohbuk leh ohho ni lovin

Chi thenkhatte chuan thla an nei a a then erawh chuan an nei lo va An thla chung zāwk chu a ohhah a taksa angin a mawm a a thla khuhtu ang mann a hmang A thla hnuaiahnung zāwk chu a pan a hmaizahn angin a lang A ke chu a sei a a ohak bawk a ni Chukchu chuan a intibaina tûrin a ki sei tak a tichhuak a a khabe atang in a ke hnung lam thlengin a tifa thei A ke hma lamin a sam a khuih a a phiat fai thîn A mit chu lian tâwk tak a ni Mahse a langsâr lo Rannung chu thim zinga a thlawh chhûng chuan a briatna dangte ann a mit a hmang lo zāwk A tui chu sawm leh paruk vel a ni a a huh theih loh nân a mawm deuh bawk a A nu pumah khân nghet takin a bet a a keu hma loh chuan a kalpui thei a ni

Nakinah chuan a tui chu a inlip a chukchu tui chu a lo keu thîn Tho ang bawkin an thanzia ang zelin an vun te a inthlâkthleng thîn Chukchute olu an than chhûngin vawî sarîh an inlip thîn a chi thenkhat chu a dangte ann an thang duh bik Thil engkim eitir theitu kâ ang khabe ah chuan a awm Thil tui chi zawng zawng te âr tui te a upaute vun inlip leh ama vun te pawh sahmul puan te lehkhâ te, lehkhatur te savun te naupang muhl lai ke vun lam pawh a ei thei chuvangin an blaiahawm a ni

3 *Chukchu thiltih leh a hlauhawmzia* Chukobu hian

thil hrang hrang engpawh an ei theih avangin bri tha lo to
(germs) chawah an awm tir duh bik a ni Natna hruaitu
ang a ni tih briat theihna chu a chuang tâwk hle An tak
sa chu hi hlauiwam chawlna hmoun a ni tih briat a ni
Bungbêl te a fai loh chu in chukchu chawmna a ni ၃ mi
tân a hlauiwam a ni Thil ei turah chuan a lo awm tawh
a engmah lang lo mah sel a tibwlnablawh hman tho a
ni Chukchute chuan hmelmâ tam tak an nei Mihringte
sazu te zawhte te ui te chungu te khuite pawh a ni
A taksa chung lam chu ၃ mām lutuk avangin man pawh
tum mih ila a harsa a ni An beih tawh chuan a rim a chhe
em em A taksa pum hnung lamah chuan thil tui ban tak
a nei a chu mi tui chu ranaung dung tih theih nan a
hman a a rim a chhe em em

Chukchu chu tihbo harsa tak a ni Sazu turte hian
chukchu ၃ tihlum ve thei si lo An tui mai pawh hi tihbo
leh tihchhiat harsa tak ၃ ni Inah chuan te ranrung rap
thlik tak leh hlauiwam tak hi ၃ awm duh loh nan hman
ru te bungbêl te ei tur zawng zawngte fai taka siam vek
târ a ni Thil ei bângte ၃ khawh loh nan chhin mai mui
a sâwt lo Fel tik leh nghet tikin chhin tûr a ni In
chhûng khawsak thiam tak tak tawh a nih chuan chuk
chu a awm kher lovang

VII *I inghmir thu*

Thuhmahruai

Fanghmir hi aruala wam ၃n ni a Hmun khatah tam
takin an awmbo thin a Tin an khawsak dân chu hua
thawh tûr hrang hrangte hi ၃ titu bik pawl an insiam
thlah a Thenkhat chuan an zava atân ei tûr an zawng
thîn a pawl thenkhatin an note an enkawl a pawl then
khatin an bu an vêng tha thîn a Pawl thenkhat chu ram
vâk mi an ni a thenkhat chu lo nei mi ang an ni a a then
chu bâwngpu an ni a thenkhat chu baw neitu ang

an nī a ̣hēn erawh chu an pīantīrh ātāngin bawī an nī

Fanghmīr hī rannung zingah chuan a fīng ber pāwl an nī chuvangin an hnathawh te an awmdan te an tīh tūrte fel takin an ruat ̣hīn Kawng ̣hēnkhatah chuan mīhring a mahin an ruat fel zāwk tīh theih a nī

Fanghmīr bu pakhat zēl chuan lalnu an nei theuh va tīn hnathawktu tam tak an awm bawk a Tīn fanghmīr tui hī an lalnu tui vek a nī Hnathawktu tam zāwk chu a nu an nī a pa chu tlēmte an awm pheuh pheuh chauh a nī Chūng fanghmīr nu hnathawktute chuan tui an nei ve thei lo tui thei lo vek an nī

Tīn achangin an bu atangin fanghmīr nu leh pa thla neite tam tak an thlāwk ohhuak a fanghmīr bu danga fanghmīr thla nei mite nēn an inpawl a Tīn bu danga mī an awm loh chuan anmahni bua mite nēn an inpawl mai a an inpāwl hnuah fanghmīr pate chu an thī nghal ta a A nu erawh chuan bu dang an siam a chu mī buah chuan lal nuah an lo ohang ta a nī Tīn kum rei fe kum sām emaw ohhūng chu a bu ata ohhuak leh tawh lovin a awm reng a a tui a tui ̣hīn a chūng a notete chu an lo lian a lalnu tanpuitu an lo nī zēl ̣hīn

Achangin fanghmīr pāwl hnihte bu inzawmin an awm a nimahsela engmah intāwm lovin lalnu nei hrang ve vein an khawsak dan leh an hnathawh engkimah ohhūng kaw hrang angin an awm ̣hīn Nimahsela fanghmīr bu danga mī nēn chuan an inngēih lo hle ̣hīn a pāwl hrang leh pāwl hrangte chu an indo ̣hīn a nī

Fanghmīr ̣hēnkhath chu bawī neitu an nī a chu mite chu sipai an nī Fanghmīr bu dang an va rūn ̣hīn a an tute lāk sak a an bu lamah an hawnpui a Chutui chu a lo'keu chuan hnathawktu bawiah an siam a chūng bawī ho chuan nasa takin hna hrang hrang an thawk a ̣hēn khawitōi tūr zawngin an thawk a ̣hēnkhatin an note enkawitōi hpa an thawk a a ̣hēn chu an bu enkawitū

siam feltu an ni Chutiangin fanghmír bu thenkhatah
chuan bawí chauhvín hna zawng zawng an thawk a a
dangzawngzawngte chuan sipai hna chauh an thawk a ni

Tin mikhual pawh in thleng thin a mikhual láwm
thiam tak an ni Fanghmír bu dang danga an mikhual
thlen zawng zawng chu rannung chi hrang hrang lawr
kháwm n chi sângníní lá a ni tih an hmu chhuak a An
mikhual thenkhatte chuan tlawm an ngai hle a an thlen
inte chu an tanpui ve a an bute an tihfai sak thin Ni
mahsela an mikhual thenkhatte chu an sual ém ém a an
ei tûr dihte an rûk sak a an tuite an note an ei sak thin
a chuti khawp chuan an mikhual thenkhatte chu sual
mah sela fanghmírho chuan tha tal in an lá láwm fo thin
a tlawm an ngai ém ém a an mikhualte notête chu tha
takín an enkawl sak thin

I Fanghmír taksi thu

Fanghmír taksa hi hmun thumin an then a

A A lu Fanghmír luh hian kí pahuh a iwm a chu
mí a kí chu a tangkai em em a Khawiah pawh awmsela
a kí chu a chet a chet a a hriat duh apiang a kí chuan
a briattir i ni A kí chu bung 12 in an then a a kí hmawr
lam bung 5 te chu an thiltihtheihni tha ber an n A kí
bul lam atanga bung 12 na chuan mahni bu rim a hre
thai a bung 11 na chuan mahni unaute rim a hre thai a
bung 10 na chuan mahni hniak hnu chhui theihna rim
a hria a bung 9 na leh bung 8 nain mahni note a enkawl
thai He mí bung 5 hi nei lo sela chuan fanghmír hi eng
riah lo hman tlák loh a ni ang

Tin a mit chu tê tak tê a ni a fiah takín khua a hmu
thai lo lei huuaia a chétlat thin avângin mit a hman
ém ém lo Tin engkim a vela thil awmte a hriat duh
apiang chu a kun a hre thai a ni chuvângin mit a ngai
ém ém lo

Tin a kâ chu a lian hle a ha chu thingzaina hâ ang a
ni tin a seh dân chu bakcheha cheh angin a seh thîn
fin a ka hi thil tam tak tih nan a hmang a a chhawr êm
êm a a kân a notête a híp bet a a kalpui thei thîn Thil
sak takte pawh hi a seh sawm thei a a bu hreuh nân te
pawh a hmang thîn a a hmêlma berh nan pawh a hmang
êm êm Tin a lein tui a híp thei a a taksa tihfai nan a
hmang thîn

Aw A awm Fanghmîr awm chu te tak tê a ni a tin
a awm leh lam leh lamah ke 3 ve ve a nei a a vau ke
6 a nei A kete chu a sei bawh hle a chak takin a tlanin
a zuang thei a ni

B A pum Fanghmîr pum chu a sei hle a a awm aui a
lian zawk êm em a ni Fanghmîr nu leh pî thenkhat
chuan thla au nei lo va kan sawi tawh ang khân a nu leh
a pa an inpâwl hnuah a pa chu a thî nghâl a tin a nu
khân a thla a seh chhum sak thîn a Tin a kî kha a pawî
mawh em êm a chuwângin a enkawl tha thîn

A ke hma lam berah chuan samkhuîh kawî a nei a chu
mî a ke hmâwra samkhuîh chuan a kî kha a khuih thîn a
a samkhuîh chu a tîfai bawh thîn

Tin kalkawnga mî dang an tawh chuan a hmasa berin
an kin an khawîh phawt a chutiang chuan mî hrang an ni
nge unau an nih an inbre thei a unau an lo nih chuan rei
deuh inhmatawnin au ding ang a au kî chu an chêt an
chêt ang a chutianga an tih chuan thenkhatte chuan
'An inbia a ni an tî thîn

2 Fanghmîr bu thu Fanghmîr chuan lei hnuaiah an
bu an siam thîn a an buah chuan pindan tam tak a awm
a an bu siamna tur lei an hreuh chuan lei vûng chu an
la ohhuak a an bu an vên that theih nan an bu luhna
khangah an dah a Chu lei chu kan hmu thîn ang Thea

khat chuan an bu atanga an lo ohhuahna kawng chu lung hnuah an siam ၁ lung bul chu an duh bik a ni an duh bikna chhan chu ni a lo satin lung chu nui a em lum a a lo sa hle thin ၁ chu mi lum chu an note tân a tha êm êm a chu mi lung lumah chuan an note an dah thin a ni Fanghmîr thenkhat chuan lei hnuah bu siam lovin lei chungah lei leh buhpawl leh ၁ mawhtein an siam thin Thenkhatin lei emaw la emaw maw la emaw hmangin bu an siam a thingzarah in khai thin Thenkhatin an bua luh nân kawngka tam fe an nei a thenkhat erawh chuan pakhat chauh an nei Zinah an bu luhna kawng ka chu in khâr thin tin kiwngla tinah chuan vêngtu sipai an ding thin a chung vêngtute chu in hmélma a lo kal chuan an bu ohhuna mite chu an hrilh thuri thin

Fanghmîr chu in fu an duh em em ၁ an bu chu an tif ၁ fo thin bawhlhlawhte in phiat fu a in chen lohna hmuah khil khatah fel takin an dah khawm thin

3 *Fanghmîr nun tin thu* Fanghmîr buah chu in lai nu leh a hnathawktute chauh in awm thin a nimahs la kum tin rei lo te chhûngin fanghmîr pa leh nu thla nei tam fe an lo awm ve ၁ a naranin bu hrang hrang atangin an lo thlawk chhuak theuh va a hmasa berin leiah an han châwl rih phawt ၁ Tin thawkkhat erawh an thlawk leh a a nu leh a pite chuan erawh bu mi emaw bu dinga mi nên emaw an inpawl a tin fanghmîr pate chu an thi nghâl a He mi ni atân chauh bian an thla an hmang a ni

Tin a nu chuan bu hrang a siam a amah bu lalnu a lo ni a a bu siamah chuan pindan hrang hrang tê tak tê tam fe a siam brak a Tin chûng a pindan siamah chuan a tui thenkhat a dah zel a ni rei lo tēan chu mi tui chu a lo ken va tin chu tui atang chuan englo vār a lo chhuak a chu chu fanghmîr notê a ni ang Chûng a note chu lai

nu chuan a enkawl a chaw a fah thin a ni Tin nakin deuhvah chuan mahni hawm an siam thin a chu mi bawm ohhúngah chuan an chaw a obe hauh lovin an tawm reng a Tin, chu bawm atang chuan fanghmír taktak a lo chhuak thin a ohúng fanghmír chu hnathawktu an ni a chu mi hnuah chuan lalnu chuan hna a thawk leh tawh lo Pin dan ropui berah chuan a awm reng a a tui ringawt mai a ni A hnathawktuten an chawm thin a an enkawl tha thin a ni Tin chúng hnathawktute chuan an bu an siam tha a pindan pawh tam tak an siam belh a engkim an ruat fei thin a an lalnu chuan a dam ohhúng zawngin hna réng réng a thawk leh tawh lo

Fanghmír tui chu pinhmawrbawkt tiat chauh a ni lal nuin a tui veleh hnathawktuten an la ngah a pindan tê tak têah an dah a tha takin an enkawl a khua a lum leh a vawh thu ngaihtuah zêlin a thatna tûr ang pindan a piangah an sawn thin a a tui chu hmun lumah a awm reng theih nân nasa takin an bei thin Tin chu mi tui chu chawlhkâr hnih hnuah a lo keu va thil lung ang tê tak tê buhma ang deuh hlek a ni a a hmawr leh lam chu a bial a, a hmawr leh lam chu a zum deuh va ke leh kite engmah an la nei lo An taksa chu bung 13 in a vang zâwngin a intan nghiah nghiah a Fanghmír notê enkawl tu bikte khâna hmasa berin chúng notete chu chawan fah thin a Tin an lo len deuh hnuin anmahnuin an lo ei thei a a enkawltute chuan ei tûrte an lăk sak thin a an lăk zawh loh chuan notête chu an kalpui a ei tûr lam chu an pan mai a ni Tin chúng fanghmír notête pawh chuan anmahpi enkawltute chu ei tûr an pe ve thei a ni a notê te kân chuan thil thlum tak a awm a ohutiang nei mi chu thenkhat an awm a enkawltute chuan an ei thin a ni Thenkhat taksa atangin thlan ang deuhvin sahriak tui tak a lo chhuak a chu pawh chu a enkawltute chuan an ei duh êm êm a ni

Fanghmîr note chu rang takin a lo thang hian thîn a Tin chawlhkâr khat lai hnuah a enkawltute chuan bâwm siam a hun tawh tih an hria a pindan dangah an kalpui a leish an phûm thîn Lei hnuah an awm hnuin an bâwm an siam a bâwm ohhûngah chuan fanghmîr taktak ah an lo chang a Bâwm ohhûngah chuan a tawî lamin an thang a an lo thau va fanghmîr dung angin an lo dum a Tin an taksa awmzia pawh a lo dang leh a a hmâwr leh lam zum a leh lam bial kha a lo bial ve ve a Chu fang hmîr bawm chu pawh lam ngawta miin an en chuan eng mah lo angin a lang ang nimahsela a ohhûngah chuan a danglam nasa êm êm a ni Mit pahniñ kî pahniñ ke paruk nein fanghmîr takse taktakah a lo insiam a lo ni a

Tin a nu emaw a pa emaw a nih chuan thla pawh a lo insiam ang a ohu mi a bâwm chu a eng deub hlek a ni a mi thenkbat chuan fanghmîr tuiah an ruat thîn a nimah sela a ni lo fanghmîr tui chu pinhmâwr bawh tiat chawh a ni zâwk

Miin an en chuan lung hnuah fanghmîr notê tam tak an hmu thei ang Fanghmîr note enkawltute an fimkhur êm em a khua a lum leh a vawhin an fimkhur bik a ni an notê an sawn an sawn thîn a thli up lam apiangah an dâh thîn Tin ni sat lai chuan lei hnuah pindan thûk takah an dah a tin thli lamah a lo vawh deuh chuan an la leh a lung ni em lum kiangah an dah zawk thîn a ni An sawn dâwn apiangin dîm takin an kalpui thîn ui te zawhtê ten an note an kalpui angin an kalpui thîn

Fanghmîr tui chu ahangin tam fe a inbelhbawmin a awm khawm thîn a chu mi inbelhbawm zinga pakhat chu a lo keu hmasak chuan a enkawltu pakhatin tui dang la keu lote kha a chhiat loh nân a lo chawî kâng ang a pakhatin a keu sa chu a la ang ei tûr an pêk thei nân

Tin fanghmîr notête hian an taksaah thil kawm an nei a chu chuan a enkawltuin a iubât tâng thei a chuvangin

arualin tam deuh pawh a kalpui thei a ni Tin an notê chu an lak fai a an vawng thianghlîm êm em thîn a fai kawngah an khermei êm êm a ni Tin an bawm atanga an lo chhuah chuan fanghmîr pathumin emaw pahnhin omaw an lo enkawl a a ke leh a kî te ngil takin an siam tha a chaw an fah thîn Fanghmîr notein bawm a siamah khân bâwm hrang brang atangin chi hrang 5 a chhuak thei a a lian ber chu lalnu tur a ni ang a chu tiang chu tlêmtê chauh an awm Tin bawm dang leh atangin a pa a lo chhuak ang a tin a dang bâwm 3 atangin hnathawktu chi 3 an chhuak leh ang a hna thawktu lian ber chu sipai an ni ang a an bu an veng a hmêlma a lo kal dâwn leh dâwn loh an thîr thîn a Tin bawm dang atanga lo chhuak leh chu enkawltu in ni a bâwm tê bera lo chhuak chu hmoun tifaitu an ni

A bâwm atanga an chhuah tîrb lai chuan an li a em em a engmah an thiam lo an kî leh an taksa tîbfai an tum a mahse an la thiam lo mî dang in unante pawh zuî ngaih na an bre lo Enkawltuten an kalpui zâwk thîn a ni

Mînn fanghmîr bu an tîchbhiat chuan an tlânchhe thîn a hmanhmawh êm em mah sela an note an theihngbîh lo dîm takin an kalpui ve thîn an duh anga an notê an kalpui theih loh chuan a laiah an dah rib ang a vêng tûr in an ding reng ang

Tin fanghmîr chuan ei tûrte tam tak a va hmuh a mahnia an lak zawh loh chuan an thîru dangte nêan an zâwnang a an bâwn lama an huai loh nân an ruat fel thîn Mahni aia lian thilte an kalpui zo va an chawî kân zawh loh leh a namîn an nam thîn an nam theih loh chuan an hnôk thung thîn a ni

4. Fanghmîr bâwngbu thu

Fanghmîr chuan bâwng atan rannung tê tak te greenfly (aphides) an tîh chu an hmang thîn a Fanghmîr thîl

kūnga lāwn kın hmuh chuan a bāwng a enkawldāwn a ni ang

Greenfly chu rannung a tak a ni a thil kūng atangin emaw hn̄h atangin emaw tui a fāwp chhuak thin a rose pārah chuan tım tak lan hmu thei a Tin greenfly atang chuan khawizu tui tui tik a luang chhuak thin a Fang hmırten greenfly chu an la a thil kungah an dah a Tin chu mi tui thlum tik chu fanghmırin lāk a tum chuan a kun greenfly chu zawı te tein a khawih a tin a lo far chhuak thin Chutiangin greenfly chu a bāwng atān a hman a Chu mi tui thlum tul chu fanghmı bāwng hau to a ni

Fanghmır chuan greenfly notet chu anmahni buah an enkawl a tin thil kungah an duh thin Aching chuan thil kūngah greenfly tan lenn in an sik sik thin a

Tin an khawizu tui chu in dabl hıwm duh chuan dıh na dang an neih loh vāngin fanghmı hn̄h awktu then kha taksaıhan duh khāwm a ei vāngin in dıhna fang hmır chu a lo r t lutuka a lo pıwı thı a engmıh tı thei lo vin a lo awm thin a dangte chuan in chungah an khai mu a Tin fanghmı dangte chuan tui thlum chu an duh chung apiangin an kım zawı te tein an han khawih hlek a chu mi tui thlum chu a lo luang a chu chu an ei thin

5 Fanghmır in lo thu

Fanghmır thenkhat chu awmhmun ngheh lohvin vāk vak min an awm a zan tin ei tır zawnin rannung dangte an bei an bei thin

Tin fanghmır pāwl tım ber chu pāwl dang nen an indo a an indo chhan chu bawia insiam an duh vang a ni A chāngin bu siam nān hmun te an inehuh bawk a An indo thiam dānte chu a maug lo thenkhat chu an huaisenin an thiam ēm ēm bika thenkhatte chu mıhringangin a tlarin an kala tin hmelma an tawhin an inbei chıwm thin Then

khat chuan an lein an chu a tûr an nei a chu chuan an
chu hlum thîn a tîn thenkhat chuan tûr chak tak an nei
a chu chuan an ohhâk a mî a tîna thei êm êm a nî

Hmêlma an tawh chuan an ke hnung lamin an dîng a
an tûrin an lo ohhâk a nasa takin an inbei a an hâtem
an inseh a inseh bun an tum a an inbei rei êm êm a

Tîn zânah an buah an lût leh a an chawl thîn a atûk
ah an inbei leh a Chutiang chuan nî rei fe an indo thîn
a nî

Bawî siam an tum chuan enthlatute an kel hmasaktîr a
ti chuan enthlatuten an hmuh apiang an hrih thîn Tîn
fanghmîr sipate chuan an hmêlmate bu chu an hual vel
vek a, thenkhat chu an buah an lût a fanghmîr notê leh
tute an la a an enkawltute chu an mangang êm em a an
tui leh notête chhanhim tuma pawna kalpui an tum leh
hmêlmain an hual vek sî a chuvângin nasa takin an indo
va tam tak an thi a, thenkhat chu damin an ohhuak a
thenkhat hmêlmain bawiah an man a Chûng bawite
chuan an notête an enkawl thîn Pâwnah rêng rêng
ohbuah an phal lo an bua hmelma an lo kal chuan an pui
thei a nîmahsela an notê enkawl chauhvîn an awm Fang
hmîr chu an tama êm êm a an hual hle thîn a Pathian
Lehkhabin Thatchhepa fanghmîr en la a tîh dante zir
la, lo fîng ang che a tî a

VIII Uihli thu

Uihli hî kan zîngah a chêng ve fo thîn a Mî tam tak
chuan natna hrik patu a nih leh mî tibwaitu a nih hî an
hre kher âwm lo ve Hmân deuh lawk khân natna hrik
tenawm tak tak patu a nih leh rannung bawibhlawh tak
a nih an hmu ohhuak a Heng hripui te uî pumpuia rôlbât
awm chi ang te leh hri blaiahawm tak takte pawh bî uihli
tîhdarh vek a nî tîh an lo hre ohhuak ta a

1 *Uihli nun dan* Uihli hi chi hrang hrang zariat
dawn lai a awm a An pianhmang leh an p'awn lum lan
dan en mai chuan an inang hie hlawn nghe n_o he a Hetia
mita hian en ngawt hi chuan an hmul pawh hi hmuh tham
a ni mang meuh lo va an hmul chu hnung lamah bin a
kawh sung mai a He mi kawh sung hian puanah emaw
vunah emaw a va fuk chit thoihna tura tiebaktu ber a ni

Uihli hian mi tin mai hi i seh dan dan thin a A duh
tawk a ngah hnu chuan vangvat ang hian a thliwn hlawl
mai a ni A inpaib thawlê tê tê hnuah mi seh tûrin a per
leh auh auh thin a Ran pangti lum ng h i piang hian an
kai tam duh deuh Uihli hian thui a hmu thei lo Then
khatte phe chu khaw êng an hmu lo a lo maw aw tih
turte pawh an tam mai Chuvângin an kianga thil che
kha an rin zuan mai thin a ni Uihli tamnaah chuan ui te
zawhtê te leh sazu te mibring te pawh hi ban kal ila mi
in lo zuan sup sip ti in a Hnem fe fe a man theih thin a

Uihli hi a tet ngaihtuahin a zuang thui pawl tak a ni e
tih a ni thin a inchi ngi lai vaw khatah a zuang thei a
inchi riata sâng a zuang thei bawk Chuvângin nausên
bawm sâng deuh taka awih mut emaw hi chhuata mut
maite ai chuan an hrisel thei zawk mah a hripui hri pawh
an kai nêp deuh Chhuata mu fote kha chu Uihli kban a
seh fo phâk avângin hripui hri pawh in va deuh nge nge
thin a ni Hrikte anga lua tui mi pawh a ni lo va Chhuat
ah ran buah leh riahnmunah khân a tui ber thin a Ni rei
lo teah a keu a an pian dân chu rûlhût ang deuh chak
tak khaw êng la hmu lovin an piang a An kang vêla
ran thisen leh hnim huah no in hmuh ang kha chaw atan
an ring mai a An puiten ran thisen leh mibring thisen an
ei la tawih ral lo an ek chhuah leh tak mai kha an rinpui
ber a ni Khaw eng hmu lova awm hi an tum tál tál thi
avângin an notete pawhin hmun thim lam apiang an pan
thin

An awma hmun a that hie chuan thia nga ehhrung hi an sên zual lai a ni a hmun hnawng leh hmun vawtah chuan kum khat laite pawh puitling lovin an awm a Thenkhatte phei chu thia sâwm leh pariatah te an puitling chauh a ni An puitlin hma sawng hian anmahni awma tûr theuh pangang bâwm ang hian an siam thîn a Chu miâh chuan an biruin awmahmun tak atân an hmang thîn Dân nârânin ran leh ramhnua; lama chetla awmaah hian an awm ber a Rannung pamham tak nim lang mah se chaw ei lo pawhin thia li lai a awm thei a

2 *Uihl dan dân* A danna tha ber chu in leh a vôi tihfai a ni Hetianga tih hian hripui danna tha tak pawh a ni bawka In fai vêk vâwkab chuan uihl ahnehin eazu pawh hi an vâng deuh thîn a Uihl hi hmun tenawmah leh thim ah lo chuan awm ngai lo a nih avângin thil tenawm leh blaiahawm tak pakhat chu a ni ngei mai tih rin theih tak an ni bawka In theanghm leh fai deuh takah pawh kan ran vulh kan duat êm hnten an kai thîn avângin a awm ve thei tho va Hetianga ran vulh duat bikte lo nei pawh ni ila, a mat hmun leh a awma hmun kha hmun hrach rust eakia tûk tûn kan tihfai sak fo tûr a ni Ran vulh thenkhatte chu mahnia inenkawl thei pawh an awm a Sian hian hripui a vôi reng a uihl hripui chutiang vôi va mah ahnhrvate kân hripui tûr kha an kai a U; thenkhat te pawh hi uihl ang bawka blaiahawm leh tenawm an ni a An pampuiâh hian rôhât phâk thîr thîr sei deuh tak hi a awm thîn a obu chuan an taksa a tuhan thîn a Chutiang sêthe chi chu an thisen uihlin a fawh aawân a va nih leh kân a thua lât a Chuvângin a blaiahawm hlo a ni

Harun thun leh vaivut awma hi a hmun duhrâwng a nih avângin kan into pawh tufai deuh thîn ila ten, ông jubna tûr pawh takverb tam deuh siam ila a tha ang Aohâng

chuan in nuam deuba chêng thînte pawh uihli tamna tak ah kan insawn pawh a nî thei a chutiang a nih chuan chhuatte han sîl fai a nî khat leh zan khat zet rial rih a tba Tiochuan uihli zawng zawng kha a chhuak vek ang Tin kawngkhar phui khap khawpin kâtte hî hâl khu vak thîn îa chutianga sawisak chuan uihli kha a thî thei bawh

IX Khumfa thu

Khumfa chu rannung zingah kan hriat ber pakhat a nî

1 *A nun dân* He mî rannung tenawm tak a rawng chu a sen thîr tuiêk ang deuh a nî a a pianhmang chu bial sawl deuh a nî Kuta khawih a nih chuan a rim a obhe êm êm Thia nei lo A chawlh hunah chuan a kî chu a pum hnuah a dah thîn Eî tûr a zawn lai a nih chuan a kî hmangin mîhring vun a vit thîn a thîsen a fawp chhuak a He mî rannung hian eî tûr atan mîhring thîsen chauh a hmang thîn Zânah a eî tûrte zawngin a vâk thîn a ohhûn ah chuan a biru thîn a mutna khum hmun remohangah emaw mut puan zingah emaw awm a duh Zanah chuan eî tûr zawngin a obe rang em êm thîn Nipui hun dawn dawnin khumfa nu chu a lo tui a dap karah emaw thing zingah emaw a tui thîn a Chawlhkar thum hnuah a keu va a lung tê tak tê var deuh rawng nei mang lo mî a nî Rannung dang angin an vunte chu vawî tam tak an lip a bawm angin an insiam leh a chawlhkar sâwm leh pakhat ah a lo puitling tawh a nî ChurÂngin nipui vawî khat ohhûng chuan tam fe an puitling thei Hrik angin hmun lum leh fai lo chu an duhzâwng a nî

2 *Khumfa nun dân* Khumfa chu khumeh an awm tih briat a nih chuan mutna khum dap chu phovin tihfai tûr a nî Hmawltê hmangin thing leh thing inkâra bawlh blawhte لازم te leh vut nawite fai taka ruh tûr a nî Khumfa tui awm duhna hmun zawng zawng chu D D T

dip emaw Gammexoime dip emaw theh tûr a nî Silbfên te mut puan te fimkhur taka en tûr a nî a thûna zawng zawng te a thlep zawng zawngte nêh Khumfa tuite a lungte (pupa) tihchhîr vek tûr a nî damdawî dipin theh leh a tha Tin rei tak pho tûr a nî Pho hnuah hmang rih lovin silhfên te mut puante nasa takin thinfai tûr a nî Khumfate an bo vek hma loh chuan bei zêl tûr a nî Hrik thu kan sawi ang bawkin khumfa tui pakhat pawh hmaih nî sela ohhûngkaw pum pui tan a hrehawmin min tibuai thei êm êm a nî Inah khumfa a awm chuan nu mualpho na a nî ber Chu nu chuan hrisêlna kawng chu a zawh lo a nî In ohhûng khawsak thiam lohna a nî Chu chauh nî lovin mî thisen hlu tak tangkai tak tibo mai maitu a nî a pan râphlâk tak mî dang tana kai theih awmtirtu a nî thîn

Thiltih tarte

1 He mî bua ziak loh thilnung tenawm tak Mizo inah chuan engnge awm ? an awm chhan te tihbo dan te sawi ho rawh u

2 Sikul vêla tho awm duhna te tho a awm loh nan ti fai rawh u

3 Mahni in vêla tho te thosite lo pianna hmunte tîfai rawh u In tihfai hnuah in thiltih dân zirtirtu hovin sawi ho rawh u

4 I ina i nau lu zawng zawng en la hrik emaw a hru emaw a awm chuan tîfai vek rawh

5 In ehthûnga rannung hlauhawm leh tenawm engnge nî ? I ten chhan sawi ho rawh u A tihbo dân nêh

6 Sazâ man dân thu leh ina a awm duh loh dân thu sawi ho rawh u

7 Lal Solomon (Proverbs 6 6) Thatchhepa fanghmîr en la an tih dante zir la lo fîng ang che, a ti a Fang hmîr thu zirin tih dân fel engnge min zirtîr ?

8 Uihl leh khumfate hi a engnge tihbo harsa zâwka i
rin ? I ngah dân hihhiabin kim takin ziaak rawh

9 Fanghmîr leh mihring eng kawngin nge an inan ?

10 Mut puansh hrik a awm loh nân ni tin pho rawh

11 Chukchu i mah lo kal sela ei turte an zawn dân en
zui zel rawh An bei a dawn theih nân an duhzâwng dah
tha vek la hmun tifar rawh

Bung 7

THIL EI TÔRTE LEH HRISELNA THU

THUHMAHRUAI

Sâp tiwng thumal pikhat zii a ngai a chu chu *Nutri-
tion* a ni Nutrition chu taksa chawm dân tha a ni thin
lenna leh selenna tanpuitu a ni Hmasawn kan tam
chuan thanlen theihna te hriselna kawng tinônga mia
tanpuit theitu thu zir a tul em em a ni Nutrition thu zirin
leh Nutrition thu pawm tak tak a nih chuan Mizo hnam
ohu a chak zawkin a tha siwt em em ang Mian dam rei
zâwk ang a an rilru pawh a chak zawk em em ang
Nutrition thu hi kumkhuain mi zawng zawng tan thu
pawimawh tik a ni Nuho tan a pawimawh lehzual a ni
Nutrition tha chuan mi a tihisel zawk duh a ni Mi
zawng zawng an dam ohhung zawngin an awmdan phung
zawng zawng a tinuam thei a ni Chuvangin in chhông
rawngbawltu chuan a ohhungte zawng zawng ei tûrte tha
tak ngaihtuahin tha taka chhum leh maw tak chawhlui
siam dân a thiam chuan hni ropui tak thawk a ni Nutri-
tion tha chuan taksa a tichak a a tihiselin hmêl a timawi
zâwk rilru haihna leh zir theihna te natna bri hneh
theihna te dam rei zâwkna te dam ol bûng zawngin awm
nawm zawkna kawngah te hian min tanpuit a ni Nutrition
a dik loh chuan taksa chak lo sawngnawina te ha chhia te
rilru harh loh leh zir theih lohna te chauhna te bei reng

duh lohna te dam chhûng zawngin awm nawm lohna te a awmtîr thîn Nutrition that loh avângin awm danah chawplehchihîn a lang thuai kher lo vang Mahsela zawî zawin a lang ngei ang Nutrition chu hmeichhia leh mipa naupang pawhin sikula an zir a tûl êm êm Mî zawng zawng tân thu pawimawh tak a nî Dan naranin chaw ohhûmtu chu hmeichhia a nî thîn Chuvangin hmeichhe naupangin an zir a sâwt bik a thahnemngai takin thu tam tak zir a ngai a nî

Dam chhûngin hrisêlna tha kan duh chuan thil tha te thil dik takte ei tûr a nî Taksa mamawh apiang te kawng tinrêngah chawohhûmtuin an thiam tûr a nî

Hriselna tha chu thil hlu tak a nî Hriselna chuan tha tak takin mî a awmtîr a theihtâpa beih theih a min pe a Pathian fa kan nihavângin mî zawng zawng tih tûr a nî Taksa chu Pathian thlarau awmna a nî Taksa te rilru te tha taka kawlin ohâwm fo a nih chuan Pathian leh unaute rawng an bâwl zâwk thei a nî Hrisêlna tha neih theih nân thil tam tak a ngai a kawng hrang hrang ngaihtuah a tûl a , a pawimawh êm êm a nî Tûn hma chuan he mî thu hî ngaihtuah a nî mang lo Nimahsela tûn tumah hian mî zawng zawng an hrisêl zawk theih nân ei tûr te nutrition thu te an uar nasa êm êm tawh Hrisêlna dan zawng zawng pawm vek a nih chuan damdawî lei lovin mî an dam thei Hun te tha te pawisa hman ain ei tûr te tha tak hriet a tha Hun a inher a tûn lai hian ei tûr thabna te, tangkaina te ngaihtuah a hui tawh a ei târte leh hrisêlna hî mlaichin a nî a Mî tam takin thil tha ber an ei lo va, ei tûr tûl te chi hrang hrang an ei tâwk lo a nî Kawng thenkhatah chuan hrisêlna tha chu piangkana thu leh naupan laia awmdâna thu thu a nî Nimahsela hrisêl saka kan awm chuan patna hri hneh theihna a pung thei Dam chhûng hun chu 10% laia kan tirethei a nî Thil dik takte ei fo chuan dam reiaa hun hî upat lutuk

lam chu tum lovin vânglai hun chu a tirei thei zawk ang
tar hun a tihla zawk ang Naupang sawngnawı te hr sêl lo
te thil zirtir a sawt mang lo tha leh tangka pah mu
maina a ni

Taksa chawm that loh rilru chu in a thawk sawt thei lo
Naupang sawngnawı l h chã m th t lohte chu lo puithng
mah se mi hrisei lo mi an ni ngai ang Chuvangin nau
pang chawm dân tha ber buho tân zı a tulin a piwimawh
a ni Hriselna tha chu mun an dawng mai mai ngai lo
Naupangin hrisei na dân tha zawnz zawnz an pawm kim
loh chu an ei tur thite nguhthah sak a sawt lo cm em ang
Hrisel that dân an zawn theih nen taimi takin zirtir tır
ı ni Ei tur dik tik t inveni te boruak thianghlina
te enni tâwk te insawizawina an nei tur a ni Hriselna
tha tak chu nui a fate a nguhthak chuan l haavelah bian
thil hlu ber pakhat a po a ni Nun an neih nin tam
taka an neih nân lo kal kı ni tih a ni si a Sikul zir
sawtna te dım chhũng zawnz hl whthuna te hı hr sêl na
thu thu a ni Nu leh nulıte u hrı el that dân pawm chu
in thu thu a ni

Hriselna tha n ih theih dân

- 1 Meng rei lutuk lovin muthih tâwk tır a ni thawh
zin ı tha Chutiang a nih chu in ni eng a dawng rei
thei ang a chu chu hrisei na awmtirtu ber pakhat a ni
- 2 Baruak thianghlın dawn fo tır
- 3 Insawizawı tâwk tır ı ni
- 4 Ni ênga awm tâwk tur
- 5 Rilru te taksa pumpui te vawn that tır
- 6 Hunbı neun ei tur tha hlir ei tır Ei hun leh ei hun
ınkarah engmah ei loh tır
- 7 Mei zük leh thil ruh theih lam reng rêng chin loh tır
- 8 Tam lutuk lovin a tâwk chauh ei tır
- 9 Tur thianghlın ni tin a tawk in tır

Chemical Elements

Duhzāwngte leh huatzāwngte chauh ei tūr kawngah ngaihtuah tūr a ni lo Ei tūr apiang kan takesa tan thatna te sāwtne te kan ngaihtuah tūr a ni Kan thiahtute nutrition thu zir lovin nuam takin rei tak an dam thei a Nimahsela keini zawngin awm nawm zāwk leh dam rei zāwk dân thiam tūr a ni Lehkhabu thu zir huush thil thiltih leh tih tak zetin bei tūr a ni a zawm tak tak tūr a ni Harsa mahse bei tak tak ohu a sawt hle

Mihring takes siam dân a mak êm êm Pathian thil siam
ropul ber pakhat a ni Thil dang tam tak Chhiar tellovin
mihring takesaah chuan chemical elements brang brang
siam leh pasarib lai an awm A pawimawh ber hêngte hi
an ni —

Mi naran pakhat taksaah chuan hêngte hi an awm

- 1 Hydrogen tu sêr sawmkuaa awm zat
- 2 Iron thir kîlhna tê pakhata awm zât
- 3 Iodine Iodine tincture far khata siam theihna zat
- 4 Calcium pindan tê bang zawng zawng hnawih vâv
theih tâwk zât
- 5 Fat sahbawn hlâwm sei pasarîh siam theihna zat
- 6 Phosphorus nawalh hmâwr 2 200 siam theihna zât
- 7 Sulphur uî pakhata awm uîbl tihblum theihna zât
- 8 Potassium silai lem te tak tê tîhpuah theihna zat
- 9 Oxygen boruak no 200 000 a awm zat

Taksa a hrisel theih nan leh siam tsat reng a nih theih nan hng zawng zawngte hi thil dang tam takte nen ei a nga. He mi thil zawng zawng zinga pakhat ei tawk loh a nih chuan hriselna a famkim thei lo vang. Thil tha fam kim ei a nih chuan hriselna tha famkim neih theih a ni ang.

Fu2

**The takin takes peng zang zangin an thawh theih
 Jan tui tam tak a ngai. Dan certain ni tin ser hui sia**

tam taksa a duh Thil siah te hian tawng a sawt wahn a tel tawh a zatve chu in bran a ngai Ertar tam takah chuan tui tam tak a awm thin thei thenkhat te, thil thenkhat te chuan 90% tui a ni Dân narânin mi taksa atangin tui sêr 1½ chu zunin ni tin a obhuak thin Chu lo pawh chu sêr khat aia tam thlansaah a obhuak thin

Thil ei tûr dang taksa chhûnghah a lo danglam thin angin tui chu kan taksaah chuan a danglam ve chuango lo Thil dang nêp pawh ni mah se tui in leh taksa atanga tui lo chhu k chu a nih dâi chu a inang reng a ni Taksaah chuan tui chuan tih tûr tam tak a nei Mahse a awm dân chu a danglam kher lo Kan kawobhûnghah ei tûr te a sawt theih dân tui tam tak pawh a ngai Kawobhûnghah thil sêwê lo a piang tui pawh hnem lovin a chhuak thei lo Thil ei awm a awm chuan tui tam tak nêp in pawhin an chhuak chuan a thlabawm lo zawk

Ze ramah hian tui fim tam tak a awm Dân narânin chhuak lovin in theih a ni Nimahsela natna hri lên lai a nih chuan tui chuan so lovin in loh a tha zawk êm êm

Chi

Ei tûr a tui zawk theih nêp chhî hman a ni a tui tih avang chauh ni lovin kawobhûnghah chi chuan tih tûr pawh mawh tak a nei Pumpuih chi a awm loh ôruan a thawk fel thei lo Chuvângin chi a awm loh chuan ôhaw a tui lo va pumpui pawh a thawk fel thei lo

Thil ei chhan

- 1 Taksa tihlum dân
- 2 Thahrui neih tueih nan
- 3 Taksa a than len theih dân
- 4 Taksa siam that nêp

Science of Nutrition hi taksa tihlum thu te taksa than lentir thu te taksa siam thattir thute a ni

Ei tár tângkainate
(food value)

Ei tár ngaste

A awmnate
(sources)

Thahruí siam nân
Taksa tihlum nân

Carbohydrates
and Fats

Buh chi tin te,
marda te atta te
bulbâl te fu te
kawrtai te chi
thlum te têt chi
tin te vawk hriak
te dalda te
thingsemim te
chhawhchhuah te

Thau len nân
Taksa siam that nân
Thuseu siam that nân

Proteins

Sa chi tin te sa
ngha chi tin te ar
tui te hnute chi
tin te chees te
dailuah te thing
semim te betê leh
bepui te bekang
um lohvah te

Proteins ei tâwk lote chu an thang hian thei lo Proteins
ei tam ngai hikte

- 1 Naupang
- 2 Nu ruak lo
- 3 Nu nau pawm lai.

Buhfai aîn vaimimah chuan Proteins a tam sâwk Atta
leh maidaah chuan Proteins a tam lehzuai a nî

Ei tár langkainate
(food value)

Rúh leh ha siam that nân

Hriat theihna (nerves)
tihoak nân

Ei tár ngaste

A awmnate
(sources)

Hnutê te hnutêa
siam apiangte
artui te thlai
hnah hring then
khatte

Calcium

Tisa te thnlung te tihoak nân

Thisen tikhhal nân

sangha te dai
luaah te
bulbalsen (beet
root) ah te

Calcium ei tâwk loh chuan an sawngnawî a vut te
bawlhhlawh te an ei duh

Calcium ei tam ngai bkto —

1 Naupang

2 Nu ruak lo

3 Nu nau pawm lai

(Âr chuan an tui hâwng siam nân calcium tam tak a
ngai a chuvângin vut leh lungte an ei thîn)

Thisen tha tâwk siam tûrin Iron Artui chhûngmu te
sa te (a thîn a ni
ber) thlai hnah
hring thenkhatte
alu te (vel lova
ohhum) kawrtai sh
te

Vitamins

Vitamin thu ngaihtiam a harsa êm êm brilhliah pawh
a harsa. Vitamin lovin tumah an nung thei lo Vi
tamin hnathawh tûr a tam êm êm Tisa pâng hrang hrang

ten an thawh, fei zawk theih nām an tawp a, thung te, chuap te, pumpui te ri te kai te, hriattheihna ten an thawh te. a Mianthirol a mi dam roua kawng an thawh hawk. Vitamin chi hrisolna vengn an ni. Hrisol kawng turing invern, nāu vitamin chi hrang hrang ei a ngai Taksaah Vi tamia dang a awm loh chuan natna dang vei a awl zawk thung Vitamin kim ei tawk loh chuan invernna e indah lo va natna vei awl bik a rinawm a ni

Vitamin pakhat a awm tawk loh chuan natna bik a awm thei

Vitamin A (Retinol)

*A tawk loh A awmna
avanga natna awm thei*

Soilen tawpna,	Thang thei lo	Nghapui thau te,
Mit warna	Mit mai	thun te sabnak
Vun hrisolna,	Natna hrang hrang te,	hanat te ma
Chuap natna dāna	hrang huch thei lo	kam te cheese te, artai chhūng ma te, sengha te thlai hnah hrang (spinach) te, carrots te, mai tai te, kawiba kra te, saphawk bawn te, theihai hmin te, nuhnai hmin te, sār thlamah te

B1 Hriat theihna	Chaw ei tui lo,	Buh (khaw tui
gouty system)	Pain-nam lo,	fai loh) te, daw
Soilen tawpna	Zawna	dim te, ma te
	Sailei lo,	mark an te, sa
	Phu-nam lo	thun hāi te,

	Muhli thei lo	artui ohbûngma te betê leh be pui te alu te thingsemim te vaimimah te
B2	Vun hrisêl tanpuina	Pum nuam lo Faksa thak Mit te l mu te lei te a ro lutuk Kamsir pan Taksa cian S ilian thei lo
		Hnutê te artui te cheese te sa kal te dawidim te atta te thlai hraug hrang te betê leh bepui ah te
C	H hni te hâte ruh te hrisel tanpuimate Thisen thasiam theihua Vun leh thisen te mucous membrane te hrisêl tanpuina Hri dal theihua	Anoemia (thisen a red corpus les n tlêm lutuk) Ruh ohuktuh i utra te Hâ chhua te Vun chhua te Hri dal theihua
		Dailuahi te bete tiak him te sêr lei sêrthlum chi tin te thlai hring te la khuih te kaw âm te spinach te paphawk bâp te alu te antam zikhâm te turnips (thlai bul bal bial vâr) te rose pâr rah te hmarcha hringah te
D	Calcium thawht r tu Ruh leh ha lam tanpuina	Pum lam leh chuap lam hri dâl thei lo te, Sawognêwi te,
		Takha leh ei tûr te pawh nun a em chuan Vîta- min D a awm

		Thang thei lo te; t̃hín ngahpu thau te, artui ohhngmu te makam te cheese-ah te
E Nau pains lam tanpuina	Rai thei lo (áwm e)	Têl chi tin te la mu hriak te hnah bring thenkhat te le ttuce ah te
F Thisen khaltir tanpuina	Thisen chhuah reh thei lo	Antam zikblum te spinach te sap bawkbawn te bekang um loh vah te sa thinhah te

Nutrition thu pawimawh lăwkhăwm

1 Buh chi tin a tha thia; bulbál alu te kawlbahra te
bál leh bahrah te thatna tam tak a awm Taksa that
nana t̃t̃t̃r tha chi tin kan ei theih nân chaw ei tiêm a tha
Tha dăng ei tam t̃t̃r

2 Puitlingho chuan huotô n̄tin pava khat in a t̃ia
Naupaugho in n̄tin pava thum emaw pava emaw in a
tha Huote a tam thei ang per a tha

3 Taksa tan ni tin artui pakhat ei a tha A tiêm berah
hawhkar tin pathum tal ei t̃t̃r a ni Chhâm lovin nana
hawh a tha A h̄lo kan duh zăwk chuan chhum
hawh chawh h̄ang h̄m̄n lo emaw h̄m̄n tak a
hawh a tang a ch̄k Artui r̄ng r̄ng chawh
a h̄ang t̃n tha h̄ar a tiêm zăwk

4 Tha leh h̄ar a ch̄k vitamin tam tak a awm
Tham leh h̄ar a ch̄k vitamin a tam zăwk Chu
tangin thia; thum a h̄ar a s̄i an n̄h chuan a h̄m̄n e

a tha

- 5 Sa aun sangha Protein a tha zawk
- 6 Sa ei tûr a awm loh chuan hnute ei tam a ngai lehzuai
- 7 Nitin Fat 1 oz aia tlêm ei chu a tawk lo
- 8 Vai thingsemimah chuan chakna tam tak a awm
ngainêp lovin nguibhlut tûr a ni
- 9 Thei chu ei tûrte zinga pawimawh ber pâwl pakhat a
ni Ei mai mai ngai lovin ei tûrte pawimawh tak ruat
tûr a ni
- 10 Thingpui leh k wfi n taksa lam tangkaina rêng rêng
a nei lo chithlum leh hnute pawlh a nih loh chuan
- 11 Chawhm h vel loh a tha zawk a pil depah thatna tam
bil a awm avangin Vel a nih chuan a thatna kin
p il lo th i lo F i taka sil a tha a tûl chuan ziah
fa a tha
- 12 Thlai (hnai hring lo) chhum dan
 - a Tui tlên te hman tur
 - aw Tui so mekah thlak tûr
 - b Zai nawi lovin chhum tûr
 - oh Bel chhin tûr
- 13 Thlai bnah hring chhum dan
 - a Tui tlênte hman tûr
 - aw Tui so mekah thlak tûr
 - b Bêl chhin loh tur
- 14 Daiuah chu tui vâwtah chiah a tha Tin tui sova
thlak tûr
- 15 Tui tha thianghlim tak nitin no ruk emaw no riut
emaw in a tha Tui chhuan so sa in a tha zawk natna
hri a thih tawh avangin Thisen chu 9/10 tui a hri
Tisa chu $\frac{3}{4}$ tui a ni ve bawh Chutichuan kan hrisêl
theih nân nitin tui tha tam tak in a ngai
- 16 Ei tûr thate a hlu êm êm Tibhek mai mai tûr a ni lo
Chhôngkua leh ran tân ei tâwk chawh chaw chhum tûr
a ni ei tûr pah mai mai a tha lo Ohaw pah mai mai.

a bek angin ei tam lutuk pawh hekna mai a ni thatna
 a awm chuang lo, that lohna a awm zawk Tumahin
 ni khatah chaw vaw hnh sia tam ei a tha lo Vaw
 thumnaa ei tûrte chu chaw ni lovin thei te thlaite
 chanh a tha Atta leh maidas siam thil ei tûr a awm
 theih chuan nitin vaw khat ei a tha chutiang a nih
 si chuan ni tin chaw tak vaw khat ei a taw ang

- 17 Sâphawkbawn thlai zingah ei tûr tha ber a ni Sâp
 bawkbawnah hian chithlum a awm loh avângin mi
 tusa thau lutuk te leh insawizaw, tlêm mi si leh briak
 ei tam fo mite tân sâphawkbawn ei tam a tha bik
 Vitamin C te Iron te tam tak a awm avângin natna
 hri hneh theihna a awm a chuvângin taksa a ti hrisel
 thei

- 18 Thlai hqah hring ni tin ei a tha Chu mi huahab chuan
 taksa tâna sâwtna tam tak a awm

Calcium leh vitamin A leh D hâ leh ruw atân

Iron Fisen atân

Vitamin A Mit atân

Vitamin B Nerves leh mucouse membrane atân

Vitamin C Pian tih atângin natna hri hneh nan

Vitamin ABC Hrisel taka dam rei theih nan

- 19 Thei te thlai te lawh huah a awm rei chuan a thatna
 tam zawk a bo thîn Chuvângin lawh huah a rang
 lam apiangin ei a tha chhum dâwn tēpa huana mi
 emaw leipui ami emaw lak theih nih chuan hrisel
 na lamah sâwtna a tam bik

- 20 Chaw te chawhmeh te daiuah te tûkthuan atân
 zâna chhum lăwk a tha lo Engkim chhum hmîn
 hlan hlaut ei a tha bik Chhum lăwk chu a tawka
 na a chanye lai a bo thîn Tui hri te pum natna dang
 te rei chhan pakhat a ni Chaw thing ei vângin natna
 hlauhawm tak vei theih a ni

Lakhuah tuun chaw eina lam kawchbung a tannu thîn

22 Zing pumpui ruah lain thil dang ei hmain thei ei a
tha

23 Hnute in apiangin zawi zawin vawikhata lem teuh
lovin tlem tlema lem a tha Hnute lum chuan kaw
phuah damdawi ang deuhvin êk a tinêm duh a ni
Hnute vâwt chuan ek a tikhal duh deuh Mi a pum
pui a chak loh ei uan hnute hlin in lovin tui sa $\frac{1}{3}$ pawh
a tha /âwk

Domestic Science Reader II zik angin hnute rêng rêng
chhuuso i gei ngei tur a ni A rang thei ang berin a
so tur a ni A rang thei ang berin tihdaih tur a ni
A dahna khubin hmun lum lo a vâwt thei ang apiang
i dâh i tha

Char hlui thu

Dawktawrin damdawi pek dân a zir a tûl angin hmei
chheho chuan chawhlui thu zir a ngu ve bawk a ni Nutri
tion thu kan sawi tawh angin mi zung zung tan zir
pawimawh mah se hmeichheho tin a pawimawh lehzuai
a ni Dawktawr chuan tiksain natna a tuar chhan ber
chu thawhrim lutuk vâng a ni lo an ti Miringin natna
an vei chhan ber pakhat chu thindlung te thin te kal te a
thawh tir nasa lutuk a ni zâwk Mei zûk te zu in te thil
thak lutuk ei te ei tam lutuk te êk khal te zu in t
u ka tichhetu a nih avângin hriselna hmêlma a ni Thil
eite chuan tiks a chawm fel loh chuan kaw ehthung then
khatte a thawh rim lutuk a taksa thenkhat a chau va a
hrisel thei lo

Thil ei tûr man tam apiangte chu a man a tam avâng
ngawtin ei tûr tha a ni bik lo Hrisêlma lamah taksa a
puh taktak loh chuan ei tûr tha lo a ni vek Nutrition
thu ngaihtuahin ei tur man tam lo chite pawh hrisêlma
lamah chuan thil tam tak an awm A tangkaina ngaihtuah
lovin ei tûr man tam tak tak ruat a sâwt kher lo va

Nu khawsak thiam chuan ni tin ei tûrte a ngaihtuah
lâwk tur a ni Ni khat chaub ni lovin, ni engemaw zat lai
ei tûr ngaihtuah lâwk sola, taksa mamawh kawng khat tân
tam lutuk ruat lovin taksa pumpui tân ei tûrte ohi hrang
hrang kim takte ngaihtuahin buatsaih a tha Hêngte bi ei
a tha Ni tin ei tawh a nih chuan brisêl takin awm theih
a ni ang

- 1 Buh ohi hrang hrang
- 2 Hnutea emaw, hnutea siam thil hrang hrang
- 3 Sa emaw, daluah emaw bete leh bepuite emaw
- 4 Theite
- 5 Thlai hrang hnah leh thlai ohi dang
- 6 Tôl emaw sahriak emaw
- 7 Tui
- 8 Chi

Chawhlu: kilho apiang mi mal mal duhzâwng ngaihtuah
in chawhmeh ohi hrang hrangte sawhbâwl te ngaihtuah
tûr a ni Sawhthing duh lote an awm a ni thei Chi tam
tak duh mite an awm a ni thei Naupang tân chuan thil
thak tak ei a tha lo

Chaw kil tûr apiang chaw itawm taka a lan mawi chuan
rilru a nuam duh a chaw ei a tui duh zâwk Nu rawng
hâwl peih lo mi a nih chuan chaw ei a tui thei lo

Mi zawng zawng thiêng khata chaw eiho chu a tha lo
mahni thiêng theuh an nei tûr a ni Chu chaub ni lovin
chawhmeh dahna hrang theuh pawh ieh tûr a ni Mahni
thiêng leh mahni fian mahni no chawhmeh dahna bran
neih chu dân mamawh tak leh tûl tak a ni Chaw ei a
nuam zâwk a, hrissêlne lamah pawh a tangkai a ni Chu
chaub ni lovin thiatna dang pawimawh tak a awm Thiêng
pakhat chaub hman a nih chuan naupang mal mal ei zât
nuin a hpe thei lo va An duhâm chuan fuhin thuan a
tha, dân mawi zâwk airtûr a tha Chaw an ei tiam lutuk
chuan an chaw ei tui loh chuan ngaihtuah a ngai. An

rilru nawm loh vângin a ni thei thlamuan tûr a ni An kawohhông a dik lo pawh a ni thei Naupang an chaw ei a tui loh ouuan an hrisêl lo tihna a ni An dam leh thuai theihna tûrin enkawl nghâl a tha

Chaw kilho thu

- 1 F unbi nein zing lutuk lovin khat tâwkin chawhlui kfi hun ruat a tha
- 2 Tûkthuan leh zanriah ei tûr fel taka ruat a ohhum leh ei a nih chuan chawfâka ei tûrte thei leh thlai a tha Thingpuite kawfi te aini thei tuah chuan thatna a tam zâwk em êm a ni Cocoa a tha hle Mizo ram thuvawn atan Chaw tak ei tlêm a thil dang ei tam hi a tha ni se
- 3 Chaw kil hunah chuan mi zawng zawng rilru hmunkhat puin him takin an awmho chuan a tha êm êm Hman hmawh lutuk lovin nuam takin ei a tha Chaw ei dawn emaw chaw ei kham emaw hi chhôngkaw tawngtai nân mi tam tak tân hun rem ber a ni Chaw kil hun chu ohhôngkaw thusawiho nân a rem hle Nu leh pa leh fate inzawm khâwmna a lantîr चाह ni lovin pumkhat an nih tak tak theih nân a tangkai a ni Achângin zilh hau ngai mah se lâwm thu sawin fak theih a nih chuan tih ngei ngei tûr a ni Naupang chaw ei tui vâng चाह ni lovin an nu leh pa leh unaute nân an awmkhâwm dawn tih an ngahhleh chuan a tha a ni
- 4 Thut dan a nawm chuan thil eite pawh a sâwt zâwkin a tangkai zawk thei Chhuat hmang lovin thlêngte leh ei tûr dahna zawng zawng chu dawbkân hman a tha Chu mi dawbkân chu hnam tak a ni thei Mi mal mal thutphah hman atân hnam tâwk neih a nuam a a tha

- 5 Chaw ei hma lăwm thu sawinaah chuan Pathian khaw
vêl Siamtu leh Chăwmtu a ni tih an hriatpui a chaw
ei hma tawngtai dân naupangin an chin chuan kum
khuain an zawm zêl a rinawm a ni
- 6 Chaw ei khamin mi zawng zawngin mahn: t h tûr theuh
neih a tha Rinawm takin mi tin hnathawh tûr an neih
chuan mi zawng zawng tân a tha Thlêng sil te hnan
raw dah that te, a awmna pânggai theuhvah no te
thlêng te fian te dah that tûr a ni Hmun phiah te
ei bâng ran chaw pêk te bêl leh suankâng nawhfa: te
nu tih tûr a ni bik lo Naupang tê tôte pawhin zirin an
an tanpui thei Tin nakinah chaw ohhum leh nan thing
te tui te mi pakhat buatsah lawktu tûr ruat a tha

Thei hmangin Recipe thenkhat

- 1 *Thei punch* (mi 25 tân a tâwk) In atân tui tak leh
hriat tak a ni Ingredients (A siamna tûra thil ngaite)
Sêr thûr 12
Sêr thlûm 4
Chithlûm emaw kawrtai emaw no 3½
Taisik no 3½
Lakhuik hmin rawt sawm no ½
A siam dân
Bêlah chuan tui te chithlûm te sêr pakhat pil te sêr
thlûm pakhat pil te lakhuik nêu chawk zêlin oi huane
târ a ni Minutes 10 lai so reng rawh se Bêla a beh loh
nân fimkhur êm êm a ngai Suan la dai rawh se Thei
dang zawng zawg sâwrin a tui pawh la thh rawh Mi
dubăkng a nih chuan pudina tiêm pawh theih a
ni In dân apiangin novah chuan tiêmte dah la tui
nakis no tikhat rawh Ti ei tui chu a hñr aisu tui pawh
chu tui bal a rên dui sâwk

2 *Sér thúr marmalade*

Ingredients

Sér thúr 3

Tui fim no 6

Chithlum emaw kawrtai emaw no 6

Chi tlémté

A siam dân

Sér chu pan takin zailép la tui fim no 6-ah chuan dâr kâr 24 obiah rawh A mute chu chhûm tel lovin dârkar 2 hhûngin chhuangso rawh A so kang lutuk tûr a ni lo Chithlum no 6 pawh la chi tlémté sawk lek nên a vaim so leh rawh se Béla a beh loh nân chawh zin a ngai a Thlangah a tui tlémté dah chhin a a khal chuan a hmin tawh a ni ang

3' *Sâpbawkbâwn jam*

Ingredients

Sâpbawkbâwn sér 1½

Thakthing leh sawhthing tlém té

Sér thúr 1

Chithlum emaw kawrtai emaw sér ½

Chi tlémté

A siam dân

Sâpbawkbâwnah chuan tui so bawrh bawrh leih la minutes 5 awm rawh se A pil khawh tûr a ni Sâp bawkbâwn nên chithlum nên sawhthing nên thak thing nên sér thúr nên chi tlémté sawk lek nên chhûm so rawh Béla a beh loh nân chawh zin tûr a ni A khal deuh blek a nih chuan a hmin tawh

4' *Pear chips*

Ingredient

Pear sér 2

Chithlum emaw kawrtai emaw sér 2

Sêr thêr 3
Sawthhng tiêm
Tui fîm no 1
Chi tiêm

A siam dân
Thei zawng zawng te sawthhng te, zai nawin chithlum
te chi tiêm sâwk lek te sêr thêr tuite, sêr thêr 2 pîl
pawng engte nên chhuang sô rawh Bêla a beh loh nên
stakhrungai A tui a khâl deuh tawh chuan a hmin
amhang

5. Lakhuh sam

Ingredients

Lakhuh zai nawî tak tak sa no 6
Chithlum emaw kawrtai emaw no 5
Thakthng tiêmte leh lawngpâr 2
Sêr thêr pakhat pîl pawng eng
Sêr thêr pakhat tui
Chi tiêm

A siam dân
Lakhuh thei chithlum pawhin nî khât awm rawh se
Sêr thêr pakhat a pîl leh a tui pawh la, thakthng nên
lawngpâr nên chi tiêm sâwk lek nên niênga so burh
buh deuh zawng zawng sô reng rawh se

* 6 Lakhuh leh sêr thêr lam

Ingredients —

Lakhuh 1

Tui pava 1½ ana tiêm

Sêr thêr 2

Chithlum emaw kawrtai emaw sêr 1

A siam dân —

Lakhuh chu tē tak taw zai nawî la a tui hng rōng
nawin sêr thêr 2 pîl pawng eng zai pan em em sêr

taí nân tui no $\frac{1}{2}$ nân chhuang-so tât a ni Thei a hmin
 theih nân zaw: zawun dârkâr khat lei chhuang so rawh
 Chithlum pawhin minutes 10 lai so burh burh rawh so
 Thlêngah tâtâ tât deh ohhin a a khal deuh chuan a
 hmin a ni

• *'heí squash*

Ingredients —

Theihai hmin lo deuh sêr $\frac{1}{2}$

Maí tai sêr $\frac{1}{2}$

Thakthing tiêm

Chithlum emaw kawrtai emaw

A siam dân

Theihai leh mai tai velin zailêp haush chithlum duhsât
 zat nân chhuangso rawh Thakthing pawh rawh A
 dah tawh chuan tui pawhin emaw pawh lovin emaw
 in theih a ni

8¹ *Sêr tui*

Sêr chi tin rêng sâwr

Chithlum emaw kawrtai emaw pawh leh pawh loh
 pawh a paw lo Tui sik nân in tûr tha tak a ni

Thuk leh chhang dâm thu

Thuk kan hman theih chuan ei tûr hrang hrang tai
 zawk ngaihtuah theih a ni Mî thenkhatin Vai dân hlum
 in thuk an siam thei a ni áwun e Hlum thuk hman te, a
 vâi leh a chungah te mei dah theih a ni Amaherawhohu
 dân naran awl zâwk khâwnvartui tin ruak hmangin thak
 a thak theih a ni A hmasa berin a rim a bo theih nân
 leh a thianghlum theih nân nasa taka tihfai tât a ni
 Khâwnvartui tin lo pawh ohhinna ngbet tak a peih chuan
 tin engpawh hman ve theih a ni Tin lungthuah chuan
 a thak tin a dah theih a a hma lamah chuan ohhinna

ngheo tawk roat tûr a ni A hnuai lamah mei aiki vak lo-
vô chhâm tûr a ni. Thi a chungah pawh meiling dah a
thi Chhang awm nân rang takin a sa tawk a, lam tawk
emaw sa lutuk emaw rang takin hriat theih a ni

Thei chhum nan a rem êm êm dahna engpawh chhinna
nei thei zailêp sa tui tiêmtê leh kawrtai tiêmtê pawlhin
thuk chhûngah dah a nih chuan a hmin thua; ang Chuti
ang bawkin ran sa emaw âr sa emaw dahna chhin nei
hmangin tui tiêmtê nân zai nawi ngai apiang thuk chhûng
ah rei fê awm a nih chuan a tui êm êm Sa thenkhat a
sak chuan nuhnân hmin lo zailêp pawlhin a hmin duh

Chutiang bawkin hnutê te artui te chithlum te
thil dangte nân damlo ei tûr siam nân hetiang thuk hi a
remahâng hle (D S Reader II phêk 23 te en rawh) Chhang
dawidima siam hi hetiang thukah chuan tha takin awm
theih a ni Chhang siam dan hrang hrang tam tak a awm
dawidim hman dâna thu thu a ni He mi buah hian
chhang siam dân ziaik a ni lo mahse chhang siam thiam
apiang rawn theih a ni a an dawidim hman thute nân

Chhang thlum a lianin emaw a tain emaw, buhfai dip
emaw, vaimin dip emaw afa emaw maida emaw hmang
in tui takin siam theih a ni

Chhang thlum nardn

Ingredients

Chhangphut sêr ½

Dawidim (Baking powder) fiante chûl cham 4

Hrik pauva ½

Chhiam emaw kawrtai emaw pauva ½

Artai ½

Hnutê emaw tui emaw tiêmtê

A dam dân

Chhangphut leh dawidim hrik tûr a ni Chhiam pawh

in sahriak nêñ ohhangphut nuai pawlh tûr a ni Dîm taka khawibin a theih ang angin boruak tam tak lûr rawh se A hrangin artui nansa taka chawh hawab hnutê emaw tui emaw pawlh chawp tûr Artui chawh sa ohhangphut zing ah tangka kut emaw hmangin chawhpawlh tûr a ni Ban lutuk lovin hlawm theih a ni tûr a ni A ngaih obuan hnutê emaw tui emaw pawlh theih a ni Hlâwm khat emaw chhang thlum hlawm tê tam tak emaw duh dubin siam theih a ni

Artui k te rtui te a tam ohuan chhang thlum a tui duh bik a ni Siam hlin veleh thuk sa tawkah awm ngâi tûr a ni Theihawpin a hmin hma loh chuan thuk chhinna hawn loh a thei Hlâwm hian tak a nih chuan a hmin emaw hri tui a ni takah chuan chem emaw hmawhte zum takin emaw vih tui a ni A vihnash chuan ohhang reng reng a beh loh chuan a hmin tawha niang Chhang hlâwm hian dah nan thlêng thuk emaw bel mûn emaw a rein hle

Chhang thlum pha tak

Ingredients —

Artui te sahriak te chithlum te ohhangphut te a mbûk theup dawidim tlênte nêñ

A siam dân

Chem emaw tangka kut emaw hmangin sahriak nasa taka chawh tûr a ni Chawh zêlin artui pakhat khatin pawlh tûr a ni Chithlum tlênt tlêma pawlh zêlin rei fe nasa aka chawh tûr a ni Chimi hnash chawh vak lovin dîm takin ohhangphut te dawidim te pawlh mai tûr a ni Chhang thlum hian hlâwm khat emaw tê tak tê tain emaw duh ang angin siam theih a ni A hmasa mi angin chhang hmin rin hma loh chuan thuk chhinna hawn loh tûr a ni Hmin angin lang mahse a hmin tak tak emaw hriat theih nan chem hriam emaw hmawhte zum emaw vih tûr a

a ni. A vihuah ohhang rêng rêng a beh loh chuan a hmin
tawh a ni. A vihuah a la kai chuan ohhang thlum a la
hmin lo tih hriat a ni)

Thilin tarte

- 1 Fôd value ngaihtuahin July thla ni thum ohhông
ohhông khat ei tûr tha tak ngaihtuahin ziak rawh
- 2 Fôd value ngaihtuahin January thla ni thum ohhông
ohhông khat ei tûr tha tak ngaihtuahin ziak rawh
- 3 Nû ruak lo tân ni thum ei tûr bik ngaihtuah la i ruat
chhan hribfiah rawh
- 4 I hau pakhat zan tin a mit lo mal sela engtinngae i tih
ang ?
- 5 Hnutê ei tangkama engnge ni ?
- 6 I nau pakhat chaw ei tui lo sela a chaw ei a tui theih
nân eng kawngin nge i ngaihtuah ang ?
- 7 Dên tha ber i zir tawh angin anpam ohhûm la ei
nghâl rawh u
- 8 Kawng laihote ei atân engnge ngai bik ?
- 9 I inah chuan chaw kil dân a fel zâwk theih nân eng
kawngin nge tihdanglam tha ?
- 10 Chaw ei hma lâwm thu sawi tawngtama ziak rawh
- 11 Thei i duh apiang hmangin in tûr tui tak siam rawh
- 12 I theih ber apiang jam siam rawh
- 13 Chhang awm nân thuk taktak paknat siam rawh
- 14 In khuah ohhang dawidim telh siam thiam an awm
chuan ohhang siam dân zir rawh
- 15 Ohhang thlum hlâwm han emaw a tê te emaw siam

MOTHERCRAFT

A NAUSEN THU

Bung 1

Nausên la piang tûr chanchin chu

Hmeichêe taksaah nausên lo insiam tanna leh lo ðhanna bawm chu khawvêla thil mak ber pakhat a ni. A tîrin bawmah chuan nausên el u tē tak tēin a awm ðan avangin hmuh theih piwh a ni lo va. Nimsahsela a lo ðhan len zêl bnu chuan artur hamda nēm tak a a a. He mi hamda nēm tak ohhūngah hian tui a a a mi tuah chuan a ni nausên lo ðhang tui chuan a a a.

Kan taksa chu chaw ei lo leh thaw a a a bawlhhlawh paih chhuak thei lova a awm chuan kan hūng thei lo tih kan hre theuh va. Chutichuan hamda ohhūnga nausên ðhang zêl tûr chuan kan taksa a thawh tûr anga a thawh theih loh chuan a dam thei lo vang.

Chuvangin nausen la piang tur chu kaw ohhūngah bawm tē tak tēah tui awm inohhin tlit chungah chuan a awm a. Engtingge chaw a ei a a thawh a a taksa bawlhhlawh awmte chu a paih chhuah theih ang? Chu mi hamda bawm chu thuah hūhin siam a ni a. Hamda bawm tē tak tē ohhūngah nausên tûr awm chuan dawt tē tak te pakhat a nei a. Chu dawt chuan hamda bawm ohhūngah nante mamawha thaw a chu dawt chu hmangin nantein a mehawmna a hīp lūtin a hūn ata thil ðha lo a paih chhuak ðhin. Chu mi dawt tawpah chuan dawt tē tak tē tē tē a pōng thlūr sung a tichuan hamda bawm ohhūngah khān a isem darh sung a. Chūng dawt thlūr sung chuan

naute mamawh apiang an thawk phin Chông dawt tê tak tôte chu a lehlamah nausên lai nê a m̄zawm a Nu thisen chāwmna tha, boruak tha te a siam that pawlha nautein hip nê a h̄mang a Tichuan chak takin nausên thimlungah an luang lūt a, chuta t̄angin nausên taksa zawng zawngah an luang darh a Nu chhōla nau tūr lo insiam mēkte chu nu thisen chuan a tithang a n̄

Kan thil ei zawng zawngah siam that hman tlāk apiang te chu rīl a t̄ang khānin thisen dawt tê tēah an kai a tichuan thisenin chūng siam that hman tlākte chu thimlungah an kalpui phin a n̄ Thimlung chuan chuap hualtu thisen luanna tê tôte chu boruak thiānghlīm a t̄anga Orygen la tūr in a t̄ir chhuak a Tin chu m̄i buuin kan taksa te an t̄han a hnathawk tura thit̄ihtheihna an n̄eih na tūr in taksa th̄i chhuah a sem darh leh a Kan taksaah thisenin a t̄han a tūr a awm a kan taksa pum puia bawlhblawh thiānghlīm t̄ura a luan chhuah hun chuan thimlungah th̄i chhuah a n̄

Chông thit̄ihtheihna hamda bāwm chhūngah nausên tūr lo insiam mēkte chu a tithianghlīm thei angin a t̄ibawlhblawh thei ve bawh a n̄ chuvangin t̄ibfai a n̄, a lo va A bawlh blawh chuan thihna tūr a nih avāngin chu m̄i hamda bāwm chhūnga nausên awmna chu t̄ibfai fo a nih loh chuan nausên tê chu a dam thei lo vang

Nausēnte an l̄o thihna chhan t̄henkhat chu chu m̄i hamda bāwm chu a fai loh vāng a n̄ ber phin Chutichuan thisen tha zāwk leh boruak thiānghlīm tam zāwk kha nu thisen siemna a n̄

Nu leh nausên thisen inpēktawana h̄m̄unpui ber chu a h̄m̄ung Placenta a n̄ Hei hi nausên a pian h̄maa th̄ia kaw chhūng lai an lo t̄han dân leh nun dân chu a n̄ Chutichuan pum chhūnga an awm lai chuan an thaw thei lo va an ei thei lo va v̄an lūm̄in an awm ringawt mai a n̄

Bung II

Nausên piangthla hlawt chanchin chu

Nausên chu a lo pian chhuah veleh a chuap chuan hna a thawk nghâl a boruak an híp hmasak ber naah chuan dîn nânân an thaw hlawp hlawp emaw an rawn tap nghâl emaw a ni a Nu pum chhûnga an awm lai pawhin an lungin a thawk reng zel angin an lo pian thlâk veleh an taksa nun nan thisen pe darh tûrin an lung chuan a th w k zel a ni A lo per w h chuan an taksa atân an pian thlâk hna ch i i boruak a l i híp ngi lo va

Nausên piang Hm luhruah chuan lung phu hriat theih a ni a Chu chuan thisen a luanfir a ni Nausen chuap chuan thisen hna a th i tin veleh luhru leh Placenti hnathawh chu a tawp a Nausen luhru leh phu a reh hunin nu taksa hnaish leh nausen taksa patah lahrui nghet taka hrên ve ve a zai bun tur a ni Nausên thla kim thla kua lo ni tawh chu an lo hrin a lahrui an hleh thlâk hnu chuan nausen leh nu chu a brangin an lo awm ta a Chu mi hnu rei lo tēah chuan nu taksa Placenti hman tlik tawh loh la awm chu darkâr khat vėl Awmah emaw a aia hmaah emaw chbûl in atang chuan a tla thla phin Placenta chu i tlik hnu chuan nu chu hahchawlhfir tûr a ni Nausên chu a lo pian chhuah hlin a a thawk loh chuan a k i chung leh a hnâi kua rang takin tihfai thuai tur a ni A chuap atân boruak a luh thlâk thuai theih na tûrin a kalkawng kha tihfai thuai tûr a ni Chu mi hnu a la thâwk loh fo chuan nausên chu a zangthala tui lum leh tui vâwta chiah lak ohluah leh thuain a rawn thaw chhuak hlawp hlawp a ni thei A nih loh leh a letling khia a hnungzangah ben det det tûr a ni

Tin nausen chuan amahin thâwkna leh boruakte híp lât theun leh a chuap atangin thisen tithianghlin thisen thate pe chhuakin puitling ang chiahin ti thei ta h

mahsela a pumpui khân a chaw ei pai tawih tûrîn a la thawk thei tlat lo va Chutichuan nausên pumpuun chawa pai tawih that theih nân a a lo zirna tûr chu nu hnute tui a ni A nausên pumpui a lo chakzia ang zêlin nu hnute tui pawh a lo inthlak a a tak ve telh telh a a pumpui pawh chuan hnathawh a lo thiam ve telh telh thîn a Nakin deuhvah a hate a lo to va chil bawm atanga a chaw pai tawih tîr thei tûr thil hrang hrang a lo nei a Chu mi hnu chuan puitling angin thil a lo ei thei a ni

Dân narânin nausênte chu an lo pian thlâk achin ni khat emaw ni hnih emaw ohhûng chu a nu hnutea mi thil engmah lâk an nei lo tih theih a ni An tân hnute tak a tûl lo va nimahsela thil tui fawh luh dân an zir a ngai a ni A pian hnu rei vak lovah hnutê hnek te a zir theih nân dârkâr hnih dan a piangah emaw a pian hnu dârkâr rukah emaw dârkâr riatah emaw hnute hnêktir tûr a ni Nausên tân hi chuan a pian achin a ni hnihnaah emaw taksa chawmtu hnutê hnek a ngai dawn tawh Chu mi hnu chuan hnute hnêk dan a lo thiam fan tawh a ni Nu hnutê atanga hnute tui lo ohhuak hmasa ber chu tui rîl dai tak a ni a a hmingah Colostrum an vuah a pumpuuna pai tawih awlsam tak a ni a Pumpui a thlen vâleh khân thisen luannaah tui ral lovin a kal zo leh thuai a ni Ni tun Colostrum chu a lo danglam telh telh a zawi zawin hnute tui pângugai ang a lo ni a Ni tinin pumpui hnathawh pawh a lo dang tial tial a nimahsela rîl phirte erawh chuan chawlhkâr hnih hnuahte lo chuan hna an thawk tak tak lo va Chu mi hnu chuan an chaw ei pai tawih thatah leh bawihhlawh paib ohhuahah an thawhpei a ni

Nausên piang thia hlawite chuan chaw engmah an ei hmân an pumah chuan thil nêk tak hring deuh paib ohhuah awl a awm a chu chu Meconium an vuah a ni tiam êk an tih hi

Nausên chu a lo thawk chhuah phat veleh khân a pum
 puia tísate pawh chuan hna a rawn thawk nghál a
 meconium iwnte khi rawn hnawt chhuak a chutianga
 a luan p h chuan a kalkiwingte kha a hnawih zél a ti
 chuan nitua hrite an lub theih loh nân a siam a Hetiang
 thil hi nausên tînah an nu hnute in hnek hmam a awm
 hmas phawt tîu a Nausen pumh chuan engmah an la
 ei ngai loh avângin thiangleim tak a ni Nimahsela nau
 sên piang lil m chu an pumpui la nem em em avangin
 hri h hri h (Lerin) diltu hnawih kha a awm loh chuan
 natna hrite kha a lut thuu thei a kawthalo te emaw
 pumpui natnate in vei thuu thei a ni Chuvângin he mi
 meconium nausên pum chhinhin tu h an nausente chu a
 tihricel a ni

Tin rilte hnawih tâvk hnawih hlum ek hmam bâng an
 taksa atanga lo chhuak hi in lo pian thlâk tîr atangin
 an thiltihtheih hmas k ber pakbat a ni Chu mi hnaw
 rei lo tîr chuan an ril bangte leh tísate chu na hau
 lovin ril atangin taksa tîhsawt nâna ngu lo piangte an
 chhuak thei ta meconium awm zawng zawngte nen Chu
 mi hnaw chuan nu hnute tîna a tîna awm zawng zawng
 kha pumpuiin a lo pai tawih a A lo swm vek hnaw tawh
 chuan thisen luanna ril te zâwk hualtu khân a luanpui
 tîr a hmai tlâk loh zawng zawng khi chû rilpuin a luan
 pui leh a a paih chhuak leh tîr a ni Ril puia tísate
 chuan thil nêr tak tak a lak khawnte chu a sâwr chhuah
 in dârkâr riat dânah emaw a paih chhuak zél thîn a ni
 Nauseu chu thlâ ruk hnaw chuan ni khatah vawî hnih
 lai a e ang Nimahsela kum khat hnaw chuan ni khatah
 dan narâuin vawî khat chauh a e thîn Chutiachuan nau
 sênte chuan chaw pai tawih dân leh bawihhlawh paih
 chhuah dân an lo zir tan a ni

Tûnah chuan nausente chu an nu hên atangin a hrang
 in an awm tîr a Chuvângin he khawvêl natna zingah

hian an lo chéng ve dawn a ni a fimkhur taka enkawi an
ngai bik a ni Anmahni chu ngun taka vên an ngai bik a
a vêngtu ber pakhat chu vun a ni Nimahsela a vun chu
a lo nêmin tihchhiat a awl si a tin a pân chuan hri
luh nân pawh a awlsam hle si a fimkhur a ngai a ni
Nu hnute tui chuan natna laka hri kai theih vêngtu a nei
a nimahsela mi tupawhin an kut bâl emaw thil chhiate
emaw ei tûr bawlhblawhte emaw nausên an lo barh
chuan natna hri kha an lo kai thei a ni Chuvângin nau
sên kâah thil thianghlîm lo rêng rêng a luh loh nân fim
khur a ngai a ni

Bung III

NAUSÊN EI TÒR THU

Nu nau nei chu peih fel vek a nih hnu chuan nausên
pian hnu dârkâr rukah emaw dârkâr riatch emaw nausên
chu hnute hnêktîr tûr a ni Nu hnute hnek a la hun loh
chuan nausên awm nuam lo sela tui chhuan so sa lum
pip pep far tiêmtê pêk a tha A nu hnute tui a lo chhuah
tan theih nân hnute lehlam lehlam minutes hnih emaw
tai chu hnêk ohhîntîr tûr a ni Hetiang hian dârkâr hnih
emaw dârkâr thum emaw dan zêlah hnêk ohhîntîr zêl tûr
a ni A ni hnihnaah chuan minutes thum emaw ni leh
sela chu mi tûk lehah chuan minutes li Chutiang zelin a
ni têlin hnêk reitîr telh telh tûr a ni Zaw, zawin hnêk reitîr
telh telh a chawlhkâr khat hnu ni sâwm emaw chihah
phei chuan minutes sawm leh pang lai leh lam leh lam
hnêktîr theih a ni tawh Nausên chu a hnute hne lai ngun
taka ên tûr a ni Nu hnute chu a hnute hmûr hmawrah
chahh hman lovin a hnute hmûr pumpulah a hmu m
tûr a ni Chutlochuan hnute tang khan nausên hnarah
te emaw a nawr peih chuan a thaw a ohm thuai a a
thi awi hnêk Chuvângin hnute pên fimkhur ên ên
tûr a ni Chuvângin chu a lo pian thlak chin ni hnih emaw

ní khatab emaw chuan hnútê a la haw maug lo vang a Nausên a lo ãah chuan a tui a lo hál a ní thei a tui lum pip pep tlémťê natna hri kai theih loh tũra chhuan so sa tawh chu pěk tũr a ní Fngpawh ní seli an la sên lutuk êm avângin thirfian tã tak te khat चाहव waw khat pěk atan chuan a tawh a ní Nu hute tui chu a haw har viau va ní hnh te emaw laia rei a lo nih chuan nausên kha tui ngawt pěk chu a tãwk lo va pěk tũr dang ngaihtuah a ngai Nu thenkhatte erawh chuan an hnútê an hnêktir mai thei a a nih loh vêk loh an ei tur thil dang an siam tũr a ní

Nausênte chu an lo pian thlak him atanga bma lutuka hnute rei tak tak an hnêktir chuan a tha lo êm êm a ní Nu hnute hmũrte kha a kãk thei pawh a ní Nu chuan nautê chu hnútê a hnêktir hima a kut zungtang hmaww kha tui thianghim tak chuh a hnute tui lha a sawr ohhuak hmasi tũr a ní fir hnh emaw fir khat emaw tal sawr chhuak tũr a ní Tui chu mi hute tu himaugin hnute hmũr leh a vêl zawng z wug a hru fai bik tũr a ní (hu mi hnu) autê hnêktir a a hru pa r hru pawhin a hnute hmũr leh a vêl zawng z wug chu a hru leh vek tũr a ní Hetianga hnute hnêktir hma leh hru apianga tui to chuan nausên tãn hri hlui win piwh a kai loh zawh loh zawh a ní Nu hnute pawh a pan lo zawh ang Hnútê hmũra natna hri (germs) awm chu nausênten an hnêk loh chuan an tan natna thlentukha a ní thei chang pawh ní lovin nu hnútê pawh a tipãn leh a tinatu a ní thĩn a ní Chu augin finkhur êm êm tũr a ní Kawr taksa dep fai lo hman loh rgei ngei tũr a ní

Nu tam takte chuan an nausênte chu an kalna apiangah nilêngin an hruai a an ãah apiang tein emaw an duh hun hunah hnútê an hnêktir mai a chu chu nausênte tãn a ãha lo êm êm a ní Nausênte chu an rilãm avãnga ãap an ní kber lo thei a an tui a hal mai pawh a ní thei, Nau

sente chu hunte an hnek lam dârkâr thum emaw dârkâr
 h emaw obhônga an tla tûr ei thei tûra zwtîr tûr a ni
 Chutiang a lo nih chuan an pumpui tē tak tē khân a hunte
 hnek inkârah chawih hun tha tak a nei thei ang Nintah
 uola a jah hun apiangah hnektr mai chuan a pumpuim
 eng hulah mah chawih hun a nei thei lo wang Chuvângin
 an tîn a tha lo a ni Nu hunte hmûr pawh khân chawih
 hun a nei ang a a kak duh lo zawk a ni Doktor thiam
 ten nausen pumpunah a hunte eun a thawh dân sawitute
 chuan betiangma an sawi Nausên hunte ei chu pumpuiah
 a awm obhông dârkâr thum tal a ngai a dârkâr thum a
 nih hma chuan a pumpui a chawih thei lo Tin rîlte chuan
 chông hunte pumpuna neite chu pai jawih tûrin a la a
 pai jawih hwin a tha leh ahman tlâk zawng chu nausen
 thien wannah a pea, a dang zawng zawng hman tlâk
 lohte chu nausen rîlpunah pah ohhuah atân a kal a ni

Pumpui chu hun rei lo tē tal chu fai taka a ruska
 awmtîr hi a tha a ni a An hunte hnek inkârah chuan
 shi dangmai mai an ei tûra ni lo An pumpui chu a fann a
 bahâm tûr a ni Chuti lova an putupui chuan rush lai
 nei lo va, eng lai pawh a trîjawih tûr chawih lovin a
 thawh sê thei lo va, a chauh avângin pum natna te
 hne thei lohse te, natna dangte a ehhuak thîn Pum
 a chawhain lutuk chuan natna hri a hnek thei lo

Nuspangte chu ma chaw ei feh chaw ei inkâra an pum
 pui ruska tak leh fai taka awm thinte chu an hrisêl sawk
 thia a ni A chûn a zânin nausen jah hun apiangah
 hunte hnektr chuan nu tîn pawh khân phurrit a insiam
 zawk a ni Nausên pumpui chu englai pawha a puar
 tang chuan a hrisêl lo thei em a ni A pum te a na ang a
 a pumpui a pai jawih thei thei lo wang

Nuspangte chu a hun dik takah hri tûr a ni Zing dâr
 an hrisêl an dâr a awm thilong dârkâr h danah emaw
 danah emaw hri tûr a ni Nausên hrisêl chuan

hân mut hrom hute a hne tûr a ni lo Nausên chu zâna
 a thawha a ðah chuan hute hêktîr mai tûr a ni lo
 Bogge ni a ðah chuan tih hriat tumin fimkhûr takin be
 tûr a ni A mut puante a hub a nih chuan thlâk nghâl
 tûr a ni A tui a hâl a nih chuan tui chhuan so sa thîrfian
 te khat tuih a ða Rei lo teah dân a zir ang a a tla tâwk
 ebhûn lama a ei dân a thiam thuri mai ang

Nausên chu thla hnih a lq nih thlengin dârkâr thum
 danah hute pek tûr a ni Thla thum an lo nih huin
 erawh chuan zing dâr ruk atinga zau dâr sâwm thlengin
 dârkâr li danah hute hêktîr tûr a ni

Nausên chu thla hnih emaw thli thum emaw a lo nih
 chuan sêrtblum tui emaw sâpbawkbawn tui emaw a zâtve
 loh tui thianghim ebhuan so sa zatve pawlhin ni tin thîr
 fian te khat vawî khat pêk a ða A tak rêng rêng a awm
 loh nân fimkhur a ngai tui ngawt pêk tûr a ni

Thla ruk a lo tin huah erawh chuan buhhâwp tui
 tak emaw tuihuâng pawl kel hute emaw bawî ghute
 emaw nân pawlha pêk tûr ni A tiah chuan fiante khat
 chauh pêk a ða Zawî zawî pek tam tial tial tûr a ni
 Thla riat atanga thla sâwm an lo tin chuan buhhâwp tui
 taka siam an hute hêk hman emaw hêk huin emaw
 thîrfian tê hnih emaw pêk a ða Thla sâwm huah chuan
 buhhâwp khal deuh hlek tawh thîrfian hân deuh khatin
 ni khatah vawî hnih pêk a ða thêi hmin tui emaw balhla
 sawr sawm tlênte emaw nân

Kum khat a lo tin huah erawh chuan thlai huah
 ebhuan anam te sangha tui te sa tui te tlêntê pêk a ða
 Nimsaala ebaw hnan pêk tûr a ni lo va hute hêk dân
 emaw hêk sawh hlimah emaw eîr tur a ni

Nausênte chu hetiang a hun dik taka ei tûr ða an
 neh fo chuan an lo hrisêlin nasa takin an lo chah sâwk
 ang Hetianga pêk a nih chuan nu hute hêk bantîr a
 awisamna zawk a ni Dân tha ber chu kum khat an ða

tawh chuan nu hnute hne lovin hawnghnutê emaw kél
 hnutê emaw an in zawk tûr a ni Engpawh ni se nu a
 ruah loh chuan hnute hnêk bântîr ngâi tûr a ni Thihna
 vângin emaw damlohna vângin emaw nuin a fa hnutê
 hnêktîr theih lohna nei sela a nautê chu nu dang hnutê a
 awm theih chuan mi dang hnutê hnêktîr a tha Nausên
 chawm nân chuan nu hnute tluka tha rêng rêng a awm lo
 Nausên chawm nân nu hnute dang hman hi ram tinah
 pawh an buaipui ber pakhat a ni, tin a harsa bawh a ni
 Mithring hnute a awm loh chuan hawnghnutê emaw kél
 hnutê emaw a ber a ni Nimahelela ngun taka chhuan
 so a ngai a ni Tin chhuan so tawh hnu chu a dahna
 pawh finkhur a ngai a tha taka chhin tûr a ni bawh
 Hnutê chu a thing nausên pêk tûr a ni lo Dârkar 12 aia
 awm rei chu pêk tûr a ni tawh lo a theih phawt chuan a
 sawr thar apiang hi a tha a ni Bawng hnute bring a awm
 loh chuan tin hnute emaw hnute dawng pawh hman
 theih a ni Nimahelela nu hnute tui ngei a bun taka pêk
 bawh si chu engmahin a tluk thei lo

Bung IV

Nausên fai dân tha sirtir thu

Hygiene thu sirah chuan natna hri tam takin min hual
 vél tih sir a ni a Nimahelela hlauh tûr a ni lo Inven
 theihna tam tak a awm Ipawizawi tâwka mut hun tak
 ah hlir mut a chawih hut neih tam tawh a pawimawh a
 tin tui thianghlîm in tam tawh te ei tûr tha leh thiang
 hlîm or te kan taksaah a insem darh that a hman tlâk
 lohte tha tak pawh ohhuah theih a nih chuan takesate chu
 a lo hrisêlm a lo thianglian sêlm natna hri (germs) a kai
 lo sêwk ang

Chaw or te chu a thianghlîm loh va boruakte chû a
 thianghlîm tawh loh chuan takesa hi a thang thei lo vang

Tin pumpunn thil eite a tih sawm that loh chuan kal te chuap te thison pawh a tha tawk lo nghal a taksa a tuar lo thei lo Bung hmasaah khân engtiangin nge nau sênte chuan an chaw cite an pai tawh a bawhlhlawh an taksa tâna hman tlak lohte an pa h chhuah tih thute kar sawi tawh a Nitin naupangte tan chaw a hun dik taka ei a pawimawhzia loh enkawl dân tha sawi tawh a ni tawk a ni Zirtîr fel a nih chuap an taksa tâna sêwt lo apiang paib chhuakin hun bi neim êk hun a zi thei a ni Nausênte chu thia khat vel an la nih lai chuan a hun tak ah hunbi neim ek zirtîr tum tûr a ni

Nausên a hun taka chaw pêk obuan êk that lohna te êk khal lutuk te a vêng thei Nausen mutna puan te chu a fai fo tûr a ni Chutichuan ek loh zun a kai loh nân fimkhur a ngai

Nu nau paw n lai êk a l h l loh chuan nausên ek pawh a khal loh a rinawm a ni Nausen êk lo khal sela zang thidin mutfir la an ke leng sela telin em w sahrnak emaw hmangin nausên pum ni a tha Nausên ding lama nuai chhohvin a lai vêt leh a vei lam chhuk zawngin nuai tûr a ni Tin rilpu atangin paib tur lawm apiang a chhuahpu a ni thei dân narânin kawthuh damdawi nausên pêk a tha lo

Hunbi neim nausên an zuna an êk fo chuan enkawl a awlsam zawk êm êm Hmun tihfîr tûrte puan sūk fai tûr te a tiêm zawk ang a awmpui a nuam zawk ngai Puan zunkhum pho ro mai mai tur a ni lo Suk fai fo tûr a ni Sai bawn hek lovin zun buh veleh tai vâwta chiah a nih chuan pho rovin a fai mai ang Puanah êk a kai loh nân fimkhur a ngai êk a kai chuan sūk nghâl tûr a ni

Puan zunkhum huhin nausen mawng a deh rei chuan an mawng a lăwng duh A zat êm êm vângin nausên nuam lo takin a awmtîr a A lăwn loh nân puan buh apiang tbiak nghâl tûr a ni Chu lo pawh chu a zun apiang a

mawng hrūk hui tak tak tūr a nī Nī tūa vawī khat emaw
vawī hnh emaw tēl emaw sahriakin emaw hmangin nau
sēb mawng leh kapkār vawī khat hnawih a tha

Bung V

Bualna thu

Nausēte chu an lo pian ohhuah veleh chuan an thisen
te chuap te kal te rīte chuan an thawh tūr ang theuh
chu an rawn thawk tan ngāl a Chu mī lai vėl vėl chuan
an vun pāwn lam an taksa pawh bual fai tūr a nī hna a
thawh that ve theihna tūrin

Nausēte chu a lo pian ohhuah veleh a mit chu lapaw
fai tak emaw puan nēm them fai tak emaw tui sova chiah
hnu (boracic acid a awm chuan hman a tha) a mit hrūk
tūr a a nī Mahse dīm tēin a nat loh nāu finkhur a nī
Hei hī pawimawh tak a nī A nu pum atangin a ohhuah
lai khān mit natna a lo kai mai thei a nī A huār huah
atangin puan hrang hrang hūangin a mit ve ve hrūk tūr
a nī Nausēn mit chu na awm deuhva sen deuhva a lo lan
chuan dawktawr emaw enkawltu thiam tak emaw hrilh
ngāl hrām hrām tūr a nī A tēl chuan damdawī tha mit
na damna chi an thlawr ang Hetiangin finkur takin mit
enkawī a nih loh chuan hausēn thenkhatin mit nā hiauh
awm tak an vei a, mitdel thiangin an tuar a nī.

Tin, finkhur takin huār leh lam leh lam leh a hmuī te
puan them hrang hrang hmangin hrūk fai tūr a nī

A ka ohhūng hrūk leh chuan a ka a tina thei a hrūk loh
tūr a nī An ka ohhūnga vun chu a la pan ēm avangin
natna hrēchu awī takin a lūt thei a dem lohna an kai
awi a nī Hru lovin ama chi tui khān a tithianghlim thei
a nī

Nausēn pang thia hlawt vunah chuan hriak ang deuh
hnawih a nī A nu puma a awm lai khān hamda ohhūnga
a nī A nu pum atangin a

chhuah dawn dawnin tui bawm pakhat a keh a chu mi
tui chu nausên taksaah a bet a ni A beh tlat chuan tihfai
nghâl a ngai lo rang takin a ro ang a a khaw mai ang
Zir tawh angin nausên lai hrui chu hrên a chëp bun tûr
a ni Tin puan luma tuamin hmun lum takah dah rih tûr
a ni Engkim fel hma loh chuan nausên bual a ngai lo

Nausên bual dawnin engkim buitsaih lawk vek tûr a ni
Maihûnah chuan tui lum tûk dah tûr a puan luma tuam
zeln mal chuogah muttir tûr a ni Bual hmain dim takin
mit sil leh a tha Tin dim takin ahbawn hmangin a lu
nuain brûk hul tûr a ni A beng chhûngah tui a loh loh
nan fimkhûr em em a ngai Beng ren, réng thil sak deuh
te pheh chuan hawh huih loh tur a ni a blaahawm em
em Eng hui lai mahin hawh loh tur a ni Mal chungah
muttir hmai phih fai zawhah chuan sahawn kuta nua
phawn a nausên taksa pum puih chuan a vawh himin loh
nân rang takin nuri thui thui tûr a ni Tu sa lutuk
hman a tha lo em em Puan ucin tak hmangin taksa sil fai
loh hrûk hul tur a ni A lai hrui a thlawn hma loh chuan
nausên chu tu ah chiaah tûr a ni lo A lai hrui a tîak tawh
chuan nausen chu a tukkhumb kut vei lama dawnin a ke
chu ding lama ohel a mal chung atanga chaw kângin
tuah chiaah tûr a ni Tin kut ding lam hmangin a taksa
pum pui bual tur a ni Tuah chiaah rei a tîa lo Tin kut
ding lam hmangin nausên hma lam ngbhawngah chuan dawn
dina kut vei lamin a taksa dang a huong lam bual thui
tûr a ni

Nausen bual zawh hui chuan tui ata lăk chhuah a mal
chungah brûkua puan nêh takah muttir tûr a ni Zawh
tê tēa nemin ngun tak leh dim takin tih tûr a ni A taksa
kui khawr leh chuar zawng zawng a hui reng loh nân fim
khur tûr a ni A taksa pum pui a hul tak tak tawh chuan
baby powder emaw tel tēm tē emaw hmangin taksa chur
zawng zawng hnawh tûr a ni Lai hrui a thlawn hma loh

chu enkawt a ngai Baby powder te, puan them te leh
tuamna hmangin nghet lutuk lovin tuam a tha Nausên
mai chung a bawkkhupin kawr haktir a tha Piang him a
nah chuan puan luma tuamin ama mutna khum ngoiah
a hrangin lum takin tuam tûr a ni Nu hnute a hnêk tan
tawh chuan a hnêk hunbi ngah tuahin bual tûr a ni Tin
bual zawhah hnute a hne ang a puam takin rei tak a
mutna khumah a muhli the ang Chawihkâr khat lai
hnuah lai hrui chu a thlawt ang Chu mi hnuah chuan
zing leh thai lamah bual a tha Thli thawt lutuk lohna
hmuna bual tûr a ni, nausên a vawh loh nan Bual lai
leh bual zawhah chuan a tihlum reng hi a pawimawh
Nakinab hman nausên taksain lumna a ngah bawh ang
a boruak a hipte chu ama taksa pum lo lum ohhuak zêl
tûr chuan thisein a thawh mai ang Naupang chu an lo
lên deuh hui chuan tui vawta bual pawh a tha Chuvâng
in nausên chu a lo lên dân leh a thau lên dân ang zelin a
bualna tui chu tihlum loh tawh tawh tûr a ni Tui vawte
bual then fo mi chuan vawt an ti chuang lo va tui vawta
inbual fo mite chuan hritlang an vei lo zawk a An
hritlang chuan mi dang hnên atangin an kai a mi mai

Bung VI

Nausên enkawt dân

Nausên chuan lo hrisel theihna tûr faina hi thil paw
mawh berpakhat a ni Nausên thuamhnaw rêng rêng ohhûna
hâk chu zânah mut dawnah thlâk leh vek tûr a ni Tin
zîra a mutna thawmhnaw kha zingah bual hounah thlâk
leh vek tûr a ni Nu chuan a hnute hmûr chu nausên a
haktir hma leh a haktir zawh hman a sil tûr a ni
Nausên khawh hma leh pawm hma rêng rêngin kut sil fai
fo tûr a ni Nausên chu tumahin a kut emaw thli dang
rêng rêng a berh tûr a ni lo Dawktorte leh enkawtute
pawh a ni leh chuan nausên ka ohhûng rêng rêng

khawih tûr a ni lo Nausên thuamhnaw zawng zawng
vawng thain a fai reng tûr a ni Puanin natna hri
(germs) a ka loh nân sūk fai fo tûr a ni Puan zun huh
leh êk kaite chu zar ro mai mai tûr a ni lo va fii taka sūk
ngbâla pho ro tûr a ni zâwk

Nausên chu a lo hrâm deuh hnua hthla li thla nga te
emaw a nih tawh chuan zampher emaw puan phah emaw
chungah muttir a insawizawtir a tha Nimahsela nau
sên chu pher chungah dah hnain bawhlhlawhte an kai
loh nân hrûk fai 3 tha

Nausênte chuan an kut kein lei leh bawhlhlawhte an
khawihin an bân loh nân fimkhur a ngai êm êm a ni A lo
chênna leh kan vel reng reng leh thenawm khawvêngte
atang pawhin natna hriin min hual vela ni Tin rannui g
tute pawh a tam bawh a Thenkhat a tam zâwk chu a
têt lutuk avângin kan mit pângogai ang ring iwt chuan a
hmuh theih loh a ni Tê hle mah sela nausên hrisêlna
kawngah chuan nausên tan hmeln chak tak a ni a thih
na hial pawh a thlen theih thin a ni Nausente chu tê
tak tēan la nih lai chuan dawktor thu pēk emaw enkawltu
te thu pēk emaw chauh lo chuan nu hnute leh tui ohuan
so sa chauh ei tur a ni

Nausên bual tûr chur mipa a nih chuan a serh chhâng
lam a fai tak tak theih nân a pawn vun chu dim takin lik
tûr a ni A ni khat ni maiah chuan hetiangin tih theih a
ni lo vang a zawi zawia tihin a lo lik theih tawh ang
Natin bual apiangin tih tûr pawimawh tak pakhat a ni a,
theihngihh tûr a ni lo Chawlhkâr khat a nih hunin
tha takin lik theih a nih loh chuan dawktawr huiha tha
Serh an a tha pawh an thei Chuvângin brilh thui tûr
a ni

Khaw lum lai tak a nih chuan nausên chawktawr tiēm
zâwk leh thuamhnaw tiēm zâwk hmantir tûr a ni Khaw
a vawh chuan nausên kawr hnua tak doptu atangpau

hmuol nôm takte hi chua tha viau va nimabsela a me a awm thin avangin laa siam puan nômte hi kawr hnuai atân a tha ber zawk a ni Nausên kawr hnuai chu thawl tak a ni tûr a ni An silhfênah chuan mar lai rêng rêng awm tûr a ni lo Chutiang a lo nih chuan nausên chuan a bân leh a kefo chu nuam takin a sawizawî thei ang Nausên chu a puan thlâk hnu atanga ni sâwm emaw chhûng chu a lai tuamna kha hman zêl tûr a ni Pûn pan nêma tuam chu a lai a la dam hma loh chuan hman reng tur a ni Chu mi hnu a lai a lo dam chuan tuamna chu phelh tawh tûr a ni Nausên lai chu a dam that tâwk loh chuan enkawî thiam hnênah brih ngâl a tha Nausen chu a lai a dam har avanga a pum tuam mar rei lutuk chu a tha lo a ni A pum leh hânti a zawi ang a a thâwkna te a dâlin a thawk thattîr thei lo va a takhawlo thei bawk a ni

Khaw vawh hun lain emaw zana khaw hnawng leh vâwt emaw zing khaw hnâwmah emaw nausên chu kawr hâk thuattîr tûr a ni Kawr lum te an neih pheî chuan a tha Neih loh erawh chuan kawr pângngai pawh hâk thuattîr a tha Nausên chu kan vawn lum chuan a awm pawh a na lo zawk ang Chutianga khaw vawh lai nausên kan ngaihtuah loh chuan an taksee lumna awm kha boruak vâwtah a kal zo vang a nausên chuan rang takin vâwt a tiang Vun a vawh chuan vun kua a inkhâr a an thawk thei lo Tin chuap lam thisen luanna tê tak tê tôteh chuan thisen pawh rang takin a luang thei lo Chuap an thawh fel loh chuan natna hrian hneh thei lo Hritlâng te in fluenza te awm natna te thluak natna thlengin an vei thei a ni Chutichuan nausênte chu kawr thâwl tak leh a bân tiâwa hrên mar hâk awm lo nehtîr tur a ni Zing leh zânah kha a vawh bun apiangin a kawr hnuai laa siam chhûngah chuan sahmul nôm tak thâwl tak hâktîr a tha a ni.

~~Thawh...~~ Imun inthlak thut puden lum tak

~~awm~~ pawn vawta chhuahpui thut hi nausente tân hlaub awm tak pakhat a ni

Hei hi hriat reng tûr a ni Nausên a thawmhaw te leh a kawr te a fai reng tur chang ni lovin khaw awmdân in thlak ang zêlin nausên te chu chei tûr a ni Nausên chu ruah sûr lain emaw chhûm zin chuk lai tein emaw pawn ah chhuahpui a thi lo Tin kawr hnâwng deuh hâktir tûr a ni lo A kawr a hnâwn deuh chuan thlak ngal thu tûr a ni

Nausên chu thla 18 an lo nih thlengin an chhîpah chuan lu dip a awm a chu mi lu dip oin a ruh a inzawm chiah hma loh chu vun leh hamdi chauh a ni rih a A lu ruh a inzawm chiah tak tak hma loh chuan dim takin khawih tûr a ni Bual apiangin sil fai a tha a nimahsela tumahin khawih mai mai phal tur a ni lo

Bung VII

Nausen khum thu

Nausên chu a nu nêen emaw mi diog nêen emaw rênga rêng pawb khumah an mul o tur a ni lo Amahin khum, hran a nei ngei ngei tur a ni Pu tling amah aia upa zing ah a mut chuan nausen a tihchakn aun a tichik lo zawk a ni Chuvângin khum bring neit tir ngei ngei tûr a ni

Nausen piang him chuan a hun zawng zawng chu a huote hnêk lai leh a bual hun lai chauh lo chu muthih nân a hmang a ni Zankhuaa mut leh a hunbi neia harh chu a zir thuai thîn a Zânah a mu a lo harh chuan let vêl ringawt a a khum siam that sak a a zun buh te emaw a êkte emaw a awm chuan puan fai dangs thlak thuai tûr a ni Tin a tûl chuan in tûr tu chhuan so sa a lum tlâm tê pêk a tha Nuam taka muttir vêch tûl tak in a muhil leh ngal ang

Nausên khum chu chhuat atangin dawhkan ~~gêuh~~ a ni

tār a nī ramungte an luh theih loh nan Tin nausēn
pawh a dah leh a pawm chhuah a awlsam zawk ang Awl
takin buain awm lovin a pawm chhuah thuar thuar theih
ang

Nausen khum chu hngaw pawhin awl takin a siam theih a bawm ang deuh pawhin a nih loh vèk leh thing pawh in a siam theih bawh a ni Khum chuan ke pali tal hniam deuh hùn ngheh theih m; neih a tha Hetianga siam a nih chuan duh duhin sawn theih a ni a zânah chuan a n; khum kiangah dah theih a ni a chhûnah chuan hniam remohâng berah sawn theih a ni

Khawii hmunah pawh thosite leh thote hi an tam thei a, chuvângin nausên thosi lên zar nan a bawm kil tinah chuan mau sei deuh phuar a tha. Nausên bawm ohhângah Mizo puan sin mi chu phah a khum sir leh lam leh lamah puan hmâwr chu liam rib tûr a ni. Chu mi puan chungah chuan nausên âwngphah chu phah tûr a ni. Lain emaw buhpawltein emaw thil dang pawhin nêh tha takin a siam theih a ni. Awngphah chungah chuan puan rêm emaw thelret puan emaw phah tûr a ni. Puan fai leh nêh nausên leh ohhen tûr chu phah leh tûr a ni. Chu mi chungah nausên chu mut a puanin tuam lum tûr a ni. Khna a vawh chuan puan lum tam zawk sintir a tha. Puan hlai phah hmasak ber chuan leh lam leh lamah nausên chu kûb tûr a ni.

A hmai khuh lo tûru fimkhur êm êm a tha Chu mi hnu
chuan muhl tûru kasan theb a ni tawh Nimahsela a
thawm an bria theh nan mi pakhat awm a tha Nausên
hawm chu ohbûn laiaḥ chuan a dahna tha ber pakhat chu
bathlârah a ni Ni sa taka awm lovin pawn êngah chuan
bernak thiangblim tam tâwk dawn theihna hmun a tha
Chuhchuan Nausên an thang chak zawk thei a ni Nimah
sela an chhah che thi thâwtne hmun leh hmun hnâwngah
leh berpak thiangblim awm lohna hmunab awm tîr tûr a

ní lo Kawngkhar hawn zau te leh tukverh hawn zaute
chuan nausen natua a thlentir chuang lo va nimahse'a
kawngkhâr leh tukverh haw tling inkarah dâh tûa ní lo
Chu lo pawh chu hmun hawv, thli thâwtâ hmun chu
nausen tân hlauhawm a ní ve bawh Boruak thianghlîm
tam hí nausen tihriselna ber pakh t a ní

Nausen áwngphâh chu a mawh lutuk a ní lo va
nimahseli naus ndolhphâh chi sin lam tluk ang bawkin
lum ang hâ in n pu n pî t el bah deuh tak puan lui
tuk a nei ur a ní Nau ên va phih atun la hmaig chuan
lo hui p whin a chun a li te thil dang awm reng rei g
pawh kha phirh chunh vek a mia phoro va uro dang
thun rih tu a ní

Tin a bâwm tih chu a khat lutuk tur a ní lo a áwng a
zau lutuk chuan a thî lo a ní A lî m i sawi tawh in in
nausen pinghlîm chuan a hun tam zawk chu muthih nân
a hman i nimahseli thla khat huah chuan chhûnah
jâwh vâwî tam tak a mu a tho rang a tin meng reng
pawhin dirkâr khat laite chu a biam h chuan a mu reng
thet bawh a ní Nausen bâwm kingah chuan thote leh
rannung dangte uite an awm tne a chuvingin ven reng a
a ngai a nimahsela nileng lunga pawm emaw puak emaw
chu a tha lo a ní

A lo pian hnu chawhkar hnuh emaw chhûng chuan in
sawizawina tlemtê chauh a nei ang a nimahsela chu mî
hnuah chuan tlem tîlmin a nei hlek hlek ang a thla khat
emaw hnuah chuan a kut ke leh i bân te sawizawin a
utibhlîm dân leh utiblum dan a zir thei tawh ang In
bual zawhah chuan nu malchungah zangthalin a mu thei
tawh a a ke te a leng i h auh aig a a msawizawî tha a
ní Chu mî chuan a kete a pian tîlâk blima kawm deuh
thîn kha tingil turin a tî siwt thin a ní Nausente chuan
anmahni theih ang tâwk tâwk n an msawizawî vcin an kete
te a tingilin a tichak zâwk thei a ní

Nausênte chu pawn ênga muttîr fo va, an taksa an in sawizawî that chuan an ruhte leh an tîsate rêng rêng ngil tak leh chak takin a thang thei a nî Tin a ruh rêl leh tisa inzawmna pawh a thang sawt bik a nî

A ruhte leh tîsate a thán that chuan an ruba thlîng awm chu a lo hriselin a tikhât a ruba thlîng chuan thîson piwi mawh tak corpuso es chu a siam chhuak a chu mi chulua lawngte kal ang main taksa siim tha turin an luang vel a Thla ruk emaw thla sarîh emaw an lo thîn chuan nau sên chu leiah zâmpber phahin a thutîr the h tawh a Tin, a khalh tûr thîl engemaw sa ruh emaw thîl dang tîa thei lo chi rêng rêng khalhtîr tur dîh tûr a nî Nîmahsela a fai blîr a tha Thîl a dawh mai the h chi te a mut te a ka tî tîna thei awm chi rêng rêng chu khalhtîr tûr a nî lo Thîng hîmah te emaw bathlârah te emaw hetiangin an lo thut theih hnua chuan nausênte chu awm theih a nî A bulah chuan uî te thîl tî ran kh rannung hrang hrangte an lo kal loh nân fimkhur tûr a nî Nausênte chu leiahte emaw puan phah lovin thutîr mai mai tur a nî lo Thîl bawhlhlawh vaivutte emaw chîl te emaw a hmam an ei mai thîa a chu mi bawhlhlawh chuan natna hri (ceims) kha a nei a, nausên a tidamlo thei a nî Bawhlhlawh an lo ei chuan an pumpui a lo tha lo va natna dang mawh a thlen thei

Nausênte chu an lo pian thlakîn an hnungzâng ruh chu a la ngil ble a nîmahsela engî kîwnîzwang pawhin a kul in a thîe vèl thei a Nausên chu hîn piwm kanin emaw an taksa a chak tak tak hma loh chuan an hnungzang leh an lu dawm ngawngoi tûr a nî

Bung VIII

Hî thu leh hnute hnêh pântîr thu

chû dân a nî Nausên tam takin tuar vak lovin
Nîmahsela nausen thenkhatin nasa takin

an tuar phah a an lo chau va natna hrite an kai awl hun
a ni Nausen ha to a hun tiwh el uan an thi'eina' awng
ah chu in fimkbur a prawmawh lehzuil

Ha chi hnuh a awm A hma a za vl chu ha hlam a ni a
20 a awm Nupin chu lum 6 ci w lum 7 cmaw an lo
nih chuan an ha hlam a ti thin Kuri 7 naah chuan ha
chi hnuh a to t n a an kin hnuh chuan 32 an awm a
Ven that a nih chuan dim e lun zawngin hman theih a
ni Nausen ha hlam chuan p in hma atangin a insiam
tin tawh lo a ch'lovin l b ch'hih in awm a Kawng
d ngah en l vl f l a n h e man nu hnuh hma mi chu dân
nirârin an ha a thi duh ziwl a ni A a fawh zâwng khau
an ha to nana l hbe ruhi t usen luu a a t pur g a chuti
chuan an ha to a t crik thei Hi to hma aber chu a hun
bi swi thei a ni lo va mahse dân rarin n ha hma hnuu
l m 'u ber 2 (incisors) ti' a rai emaw thla sarin an nihin
emaw a to t n thi Chu mi hnuh chuan thla hnuh
chiungin ha hma chung lam fiber pali an to Thla
sâvm an nihin ha hma hnuh l m a su leh lam leh lamah
p khatve vein an to leh a

Ha a to dân dânin nausên in thil tam tik an inbarh
duh a in kut pawh an fawp duh em em thin

Kum lu t an thin chuan hapui (premo ai or grinders)
an to va chung lam leh lam leh lamah p khat ve ve
tin a hnuh l m leh lam leh lamah pakht ve ve an to
Ha hma leh hapui in arah hmun awl a awm a Chu mi
hmun awl a chuan thla 16 a nihin ha uingho (nine) a to
va Hi uingho an to lu chuan nausên tam zâwkin an
tuar nasa an peih mâng lo thin Kum hnuh an nph tawh
chuan hapui ding 4 an to leh a a vaun ha 20 an awm tawh
Kum 6 kumah chuan hapui 4 chi hnuhna a to Kum 7
kumah o' uan ha cphuak hma ber 4 (incisors) an
a ba thar 4 awm reng tur an to A kum lehah ch
isors 4 dang an thlawn a ha thar dang 4 an to A kum

leh pekah chuan premolars to hmesa chu ha dang awm reng tûr in an thlâk a A kum dangah chuan premolars hnuhnung zâwk chu ha dang in an thlâk leh Ha uingho (canines) kum 12 ah chuan ha thar dang in an thlâk ve

Tin kum 13 ah chuan hapu lian thar (molars) 4 an ohhuak ve a Kum 18 hnuah chuan hapu 4 a to leh a a vauin 32 an awm a

Naupang thenkhat hrehawmna leh buaina) tuar hauh lovin an ha a to thîn Nimahsela naupang thenkhat ha thar reng reng to apiangin an awm a nuam lo êm êm Hahn a sain a lo vûng a a chaw ei a tui lo va êk khi lutuk emaw tui lutuk vang emaw a ni ve An awm nawm loh lai hun a nih chuan duat leh fimkhur a ngu lehzual Ei tûr tlêm zâwk an ei chuan a tha An tui a bâl chuan tui chhuan so sa emaw thei tui tui tithiang him pawh emaw pêk a tha Kut an inbarh thîn avangin an peih loh lain natna hri kna a loh loh nân kut sil fai sak fo tûr a ni Hahn a vûn chuan lapaw fai glycerine a chishin dim takin hnawih a tha Hahn kut zung fai takin dim takin nuai a tha bawh ohil a tam thîn mahsela chu chu a dân a ni

Ha a to chuan naupang tam tak an chau thîn Peih lo apiangin natna hri an hneh thei lo zâwk Chuvângin ngu takin enkawl a ngai

Nausên ha a to tawh chuan nu hnute lo chu ei tûr dang to zaw; zawin tlêm tlêm in pêk tûr a ni Thil dang a ei tan tawh chuan ha leh ha inkârah bawihhlawh a awm reng loh nân nîtin ha nawh fai a tha

Hnute hnêk bân tir hun ngaihtuah lâwk a tha êm êm An peih maug loh lai chuan a fel lo chuvângin ha to lai moka bân tir chu hun rem lo tak a ni Dân tha ber pakhat chu ha dang to hnuah ha uingho lá to loh hun a ni a nimahsela hnute dang pêk tur a awm loh chuan hnêk bân tir hnute lutuk a tha lo Bawng hnute emaw kêl hnute

emaw pek theih a nih loh chuan ha uingl o a to hma loh
zawng hnêktir zel tû a ni

Hnute hrêk bantir thut a ni lo zawı zawın nu hnute
nên ei tûrte dung pek tur a ni Tila ku atangin sangha
tuite sa tuite buhhawp t thei chhu^m hmin te pek a tha

Ha a tam tawh ol uan ei tur sak pek brâm hram tûr a
ni Zo ramah hın a vang hı mai Nimahsela biskit te
Sáp chhang hem io te saruh te pek theih a ni Hã leh
khabe sawı zawı chu kã leh dung atân a tha Ka awmdin
a fel chuan hi zawng zawng a leng thi zawk a hrehawm
na tam tak in tuai lo a ni

Bung IX

Nausên nıhıa leh Nutrition te Vitamin te

Nausên nıhıa pi ng him chu ser thum emaw vêlin an
rit ı Ni thum chhungin an zâng deuh thin Nima^ssela
chawhlîr hıh an tlin chuan an pian hlma an rib ang
chıhın an rit thin Chu mi hnıh chuan an rit deuh
deuh zel thin Tila ruk in tlin chuan nausen hı el tak chu
in pian hlma an rib ang leh hıh in an rit zawk ang
Kum khat a tlin in pi n hlma in rib ang leh thumin
an rit ang >

Nausen chu in rib deuh deuh zel loh chuan chawm f l
loh vang 6 ni ang Chawm fel loh chıhın brang brang ı
awm Ha ıo laia an awm nawm loh vângin an rit lo deuh
rib ı Ni nau piwm lu an dam loh chuan nausen pawh a
dam thei lo vang Nausên chawm that lohte ha chu a ıo
har deuh thin An ha a that loh chuan natna a tichı urk
duh a ni Nutrition thu zir a ni tawh a nimahsela thu
piwmawh tak a nih avangin zir nawn a piwm lo vang Mi
zawng zawng thil ei turte zinga tel ngei ngei tur hengte
hi a ni

1 Than len nan leh taksa siam that nân Proteins an

ngai Sa chi tin te, sangha chi tin te artui te bepui te bekang um loh te vaimfimahte Proteins an awm

2 Thahrui siam nan Carbohydrates an ngai a Buh chi tin te atta te chithlum te kawrtaiash te Carbohydrates an awm

3 Taksa tihlum nan Fats an ngai a Vawk hriak te makam te thingsemim te chhawhohhi te hnute khalah te Fats a awm

4 Ruh leh ha siam that nan Calcium te Iron te an ngai a Thlai hring te sa thin te bawnghnuteah te minerals an awm

Heng ei tur zawng zawngah hian nunna a awm Nun na an neih avangin mihring taksa an chawm thei a ni Ei turte zingah Vitamin an awm ve Vitamin hrang hrang tam tak a awm tawh a a pawimawh ber chu ziaak a ni tawh Naupang tana pawimawh ber chu hengte hi a ni Vitamin

A Sathau leh hrute leh nghapui thauyah a awm Nau pang an than len theih nan ei a ngai Hnute dipah a awm ve a nimahsela hnute chhuan so rei a nih chuan Vitamin A a bo duh

B Artui chhungmu te, bawnghnute te bete leh bepui te sa te thei thenkhatah te a awm He Vitamin hian pumpui te, ril te hriat theihna te a tanpui a ni

C Thei te huah hrangah te a awm a chhum a nih chuan Vitamin C a bo duh Vitamin C chuan thisen lam leh hahni lam a thawk thin

D Ei turte tam tak zingah a tel a mahse taksaah chuan ni a en loh chuan a thawk thei lo Ni eng chuan Vitamin D a thawhtir a chuap lam thisen lam leh minerals awm tawh apiang a thawhpui

Heng Vitamin zawng zawngte hi nu ruah loh lain ei tawh tur a neih loh chuan a naupai pawh a tir atangin a phawh a gei gei ang Heng Vitamin zawng zawngte hi a

nu hnutêah a tel loh chuan a fa a chawm fel thei lo vang
 Tin naupangte rang taka an than lai chuan ei tûrte zinga
 ah an tel kim loh chuan a chuap te a ba te a ruh te a
 thang tha thei lo Vitam r a ind ih loh chuan thla ruk
 chin ih chuan ruh natna (rickets) ruh nem lutuk a awm a
 naupang rilu pawh a nuim lo va thil pawh a hlau em em
 Ruhte leh a ke lime a ni ber A nem lutuk avangin a
 kual ve thei Ruh inzawm nate a lo vung a tisa pawh a
 chak lo em em Hite an to har a kea kal dan an zir har a
 an sawngi awi a ni An d m theih nân hêngte hi an ng i
 reng a Boruak thianglehm tam tak te leh mêng te an
 dawng tâwk tur a ni Tin urtui chhungmu te thei hrang
 hrang tui te nghapui thau te thei to thlai te sibriak te
 ei tûr a ni Nu chuan ruh nem natna hlauhawm tak a dal
 thei Nimahsela naupang tam lo veise a damdaw thum
 ni râwn lovin tihdam a lais em em

Nitin boruak tha te mêng te ei tûr thate a awm tâwk
 chuan Vitamin thu ngah tuah hran a ngai lo Ngah tuah
 kher lovin a awm tâwk Thla kipin vawi khat dawktaw
 emaw damlo enkawtu emaw hnenah (clinic) nausên entir
 hi dan tha tak a ni

Bung X

*Nausên natna thenkhat bulle leh dalna te leh enkawt
 dante*

Natna hrite chu an tẽ em em thin mihring taksaah luh
 theihna dan kawng thum an nei

- 1 Vun a pem chuan thisenah a lût thei
- 2 Boruak hipin chuapah an lût thei
- 3 Thil em kawohhângah an lut thei

Natna hri taksaah a luh chuan thisen white corpuscles
 nân an mbei a tam tak an thi thin White corpuscles an
 chak tâwk chuan natna hrite an hneh ang a mian dam

zêl thei An hneh loh crah chuan natna hriin an thawk zêl a, mi an damlo zâwk Nu thenkhatin natna bik an vei tawh avâi gin uau an pai chhuengin chu mi natna hneh theihna kawng thenkhat chu nu hnutê atengin an hmu thei bawh Chu mi natna hneh theihna pahnh chu pian ken a ni a natural immunity an ti

Tbil pawimawh ber pakhatna chu natna hri kai loh nâna fimkhur a ni Thaw hipna lamah te thil ena lamah te taksa faina lamah te ngaihtuah a nih chuan taksa chak takin natna hri a hneh zêl thei Vei mah sela an tuar nasat lutuk loh a rinawm

Vavut chu natna hri awmna ber pakhat a ni Chuvâng in naupang sibfên leh thâwmhniwte sūk fai fo a tha An têt lai atengin dân tha zirtir tûr a ni A pawimawh ber pakhat chu ei tûrte khawh dawn apiangin kut sil fu hmasak tûr a ni Luah thil tenawm parh a ni tih hriat a nih chuan isbual nan loh kut sil nân hman tur a ni lo Chu mi tui chu hman loh rêug reng a tha Mi taksa atarga chhuak apiang zun leh ek te hnapih te chuan natna hri a lo awm thîn Têt lai atengin tupawh khuh apiang chuan tuma awm lohna lam haw turin zirtir tûr a ni

Zawng hri lônna ram a nih chuan nausên bản zaitir a tha Ban zai hun rem ber chu au dam chuan an thla thymnaah a ni Nausên bản zu chu tha takin enkawl a ngai A pân chu englai mabin huh suh se Ni riat nih chuan nausên chu a khua a sik a chawhkhâr thum chhông a tha vên that bik a ngai

1 Taksa Boruak kalkawng natna te

Zir tawh angin nausênte ha a to tirh atengin an khabe ruhte an sawizawi tâwk loh chuan an kâ chu tha takin a lamam thei lo va hmu chupa awm ainn an heh an thlah fu la Boruak chu kâh leh hnârah hip theih a ni a kâa hri tui chu hnâra hip loh ainn a tha lo a ni Boruak hnâra

híp luh ap ang hnar chhûnga hmul chuan a lo thli fai a
thlum a ni bawh Kaa a luh erawh chuan vâwt reng leh
thlilit fai lohvin hnâr thawh ang tih tumin a awm a hrawk
a bah kutuk a a senin a lo vung a dang bul te hrawk te
a na thîn Thaw hipui k lki wng a nih vargin natna hri
a awm chnan chuap thlengin a kala natna bianhawm tak
a ohhuak awlin a thlen thei

Boruik kalkawnga dâlna a awm chuan naupang a kbh
lo thei lo Hnawih theih a nih chuan damdawî thiam mi
in a hnawih thei Nimahsela awm a nat tan chuan hnawih
turin bin pbak a ni lo tha takin enkawl a ngai a taksa
pum pui bin leh kete lum takin awmtir reng tûr a ni
Awam a nat chuan lum reng a awm a piwimih

Pneumonia (awmni pui)

Awam chauh na lovin chuapin natna a vei chuan Pueu
mo ni tih a ni Mi kai thei mi nih avângin a hrangin
ei kawl tûr a ni Mathoi lovin naupung dang reng têngin
hnaih suh se Damdawî thiam mi an awm chuan Erub
n hal tur a ni Dawktawte in awm loh luin damlo
mutna khum chu hmun ei g tik leh thawveig tawkah dah
tur a ni Nimahsela a lum reng theih nân tukverh leh
kawngkhar nih wng tling a awm tûr a ni lo Pneumonia
vei piangte chu tha takin enkawl a ngai a ni Mi chak lo
emaw mi an dimloh chhunga hawm that tak loh emaw
an taksa a lum tawh reng loh avângin eu awm in tuar zo
lo va an thipui thîn

Mutna ki umah chuan nuam an tih ang angin an awm
tûr a ni A chângin zangthala mut te saisira mut te lum
tawh reng te lukham sâng tak hmangî thut te a tha
Awmdan pangngai awm reng a nih chuan chuapa tua
awm kha a awmkhâwin iman thîn a tha lo a ni Chu-
vângin nuam an tih ang angin a wu fo tûr a ni

Têlin emaw briak n emaw awm leh hnung lam hnawih a
tha tin chuap a lum reng theih nan lapua hmangia mat

lo takin tuam a tha[✓]

An khua a sik ohhūng zawngin ei tūr tak nei pe lovin ei tūr tha tak tui lampang chauh pēk tūr a nī Hēngte hī a tha Haute obitin te artui chawh phawn te thei tui te obithlum pawlhin sa tui te anām tui te buh tuihnāng te

An damkawr lai a nih chuan nasa taka duatin chawm that tūr a nī Damkawr tām boruak thianghlum tam tak leh nī ēng a ngai a nī

Tuberculosis (ngawr)

Ngawr natna hri chu boruak atangin a chhuak a thilei avāngin rī lamah pawwh a lūt ve thei Chu mī natna hri chu th sen luanna tē tak tēah lūtin thisen zingah taksa pumpuiah a luang zēl a Hmun remchang a hmuhna apiangah natna hri hneh theihna awm lohna apiangah a bet tiat a ngawr natna raphlāk tak a awmtir a nī Chnap lam ngawr natna vei khub apiang leh hahobhiau apiang natna hri a lo chhuak a mī dangin an vei thin Achangin ngawrhna lovin mūn chil an chhāk a vaivuta khub lovin a awm reng a thovin an bāwm ke bau an neih avāngin natna hri an kai a mī ei tātē an bāwm leh a mūn an ei chuan natna hri an ei tēl a nī Ngawr vei d m thichn dandawi a awm tih hriat chian a nī rih lo Nimahsela thil tha ei apiang te nī ēnna te nghapui thau te he mī natna hrehawm tak dalna leh hnehpui an nī Natna hrite b hnen zingah an luang zēl a white corpuscles in a hneh loh leh hritlan vāng emaw taksa pem vāng emaw thuen lung dalna a awm chuan mī an ngawr thei Achangin ruh mawmna lam an bei a an tichau thin a hriangin vun lam an bei a phar ang deuhvin an pān thin achangin chuap lam an bei a an khub an khub a achang in zing a, chuap natna te (megnitis a thlen thin

Kan velah hian natua hri hlaubawm tam tak awm mah sela mangan tûr a ni lo Kan dalin kan hneh thei Eng kim fai apiang te ei tûr thei leh in tur tha te boruak thianghlum te ni enu t natua hri hnehtu an ni Vaivut zifagah hri a awm thin avangin hri lenua hmunah chuan hmun phiah lăwu apiangin vaivut a lén loh nan tui tlém tê theh a tha

Natua reng reng vei apiangte naupangten an hneih tûr a ni lo N toa hri lêu lai influenzt te ser tut te hianghoh te hri ta nih chu ni nu ber par chu a finkhur l hzual i Khawiah pawh mipui tur mah a f te k l a phal lo ni lo va Mi natua vei awm in h chu ni a fa chih ni lovin amah ngei pawh i kal lo In a mah chu ni in dang i mi lo leng sela a naute chu ni piwm a phal lo thin

2 Ká leh ei tur kalkawng n thual

Thrush (lei durh te)

Nusen kahl hmun vâr a lan chuan natua hri tê tak tê i ber vâng a ni A ohlan ber chu ni hute i mûr bal te hute hiekuu palang bal te kut zung hâl hrih te a ni ber Dân naranin an ek a tui ve thin Au vei loh nan kawng tinah chuan a fai lehzuai tûr a ni Nu hute hie lo ni a i h huan chithlum reng reng pek nih loh tûr a ni Au ei kham apiang n glycerine and bor x ne hm wih tē leh la pua hmangin dim tak leh finkhur takin ka hrûka til fai tur a ni Hmawih te leh lapua vaw khat hman a nih chuan i hâl tûr a ni

Constipation (êk khal)

Naupang theukhtin an vei zing a A buo takah an êk a chhuah loh chuan i s k duh em ên a dailên a hagea a ni A sak avangin ril b ng i ind t hpemin thisea hmetê a ohhuak ve thei Nusenin nu hute a hnek lai a nih chuan nu êk khal vâng a nih a rinawm a ni Nu êk a dik

chuan nausen pawh a êk a khal lo vang Naupangten nu
hnutê an hnêk loh lai a nih chuan a ei tûrte tihdanglam a
a ngai a ni thei Hêng thu hi uzawh a tha Hunbi neih
a ei thîn em? Ei hun leh ei hun inkarah a ei em? Tui
fim a in tâwk em? Ni tui huah hring a ei tel em? Dân
tha ber chu sên cêt atangin êk hunbi neih zirtîr hrâm hrâm
tûr a ni

Êk a khal chuan nu ei tûrte ngaituahn naupang ei tûr
pawh ngaituab a tha Ei hun leh ei hun inkarah naupang
tui fim tam zâwk intîr a tha Sêrthlum tui pek a tha
Aobângin zir tawh angin pum nuai a tha A ke sawizawi
tîr tûr a ni A la êk loh fo chuan damdawî thiam hrîh a
tha Tumah thiam an awm loh chuan mawugah chuan têl
tha tlêmtê luhîr a tha

Diarrhœa (êk tui lutuk emaw kawtha lo emaw)

Nausên pianghlîm êk te chu dum deuh a ni a chu mi
huah chuan nem eng tak a ni zâwk Chawlhkar khat
chhângin nîtin vawî thum emaw vawî li emaw an e thîn
Chu mi huah chuan an nausên chbung zawogin nîtin
vawî hnih emaw an e thîn Nausên êk chu en fo a tha
Êk a lo hrîng emaw a thil eite a tisawm tak tak lo en aw
thau vawî tlêmtê a awm emaw fimkhi r êm êm ngâl tûr
a ni Hnutê te ei tûr rêng rêngte pêk tlêmtê zâwk tûr a ni
Vawî khat ei hunah chuan tui fim ngawt intîr a tha Nu
hnutê hne lai a rih chuan nausen hnêk zawh loh apiang
awr kang fo tûr a ni Chuti a nih loh chuan nu hnutê
awmân a dik lo vang

Hute hnêk khamin an iah chuan ei tam lutuk vâng
emaw, a ni lutuk vâng emaw ei ran lutuk vang emaw a
ni An rih loh hute hnêk dâwn dâwn tîrfian lian
hnêk tui fo a ni tam pêk a tha T n a hnêk lai mênin vawî
hnêk tui fo a ni tam pêk a tha Nu hute hne mi nausen
hnêk tui fo a ni tam pêk a tha Nu hute hne mi nausen

lutuk loh a rinawm

Ni khatah vaw nga emaw an êk chuan castor oil thi
fian tê khat pêk tur a ni Tin a hnute hnêk hunah chuan
tui chhuan so sa lo chu engmah pêk tûr a ni lo Damdaw
chuan kua a thuah ang tui chuan a eite kalna kawng
zawng zawng chu a silfa a natna hri chawm nân engmah
a awm loh chuan an thi mai thin Nausên chu a dam leh
thet a

Khawrik nê luak nê êk tui thut nê a nih chuan rlah
chuan natna hri a lo awm tawh tih hriat a ni a Dam loh
na chhan ber chu tho a nih a rinawm Thil tenawm an
bawm a kut re kê te an bawm baw a achângin ei tûrte
zingah an tla baw

Colic (pum nâ)

Nausên pum nat ohhan ber hêngte hi a ni

- 1 Thil ei sual
- 2 Ei zin lutuk
- 3 Zâna ei vângin pum a chawl tâwk lo
- 4 Ei tur a vâwt lutuk
- 5 Thil ei zingah carbohydrates a tam lutuk
- 6 Thil nâ hmuna awm avan, in pum a vâwt
- 7 Bual hun a vâwt lutuk
- 8 Rûlhûr pai

A awm nawm zawk theih nan tui lum ohhuan so sa fian
te khat pêk a tha Kokia dâk chhuakin pawm la a hnung
vei lamah ben a tha a irbfia chuan a kâah thil thaw a
lê ohhuak a a pum chu a thêp zâwk a nuam a ti deuh
a ni thei Damdaw thiam an awm ohuan tui lum al deuh
hmangin mawng kah a tha a ni thei Sehmul puan hem
sa tak thlepin puan dangin tuam a, nausên pum lamah
bel a tha Damdaw thiam mî rawn lovin nausên damdaw
rêng rêng pêk a tha lo Damdaw pêk sual a nih chuan
aw takin an thi thei

Worms (rôlhôt)

Khaw lumah chuan rôlhôt chi brang brang an awm thenkhatte chu êkah a lang thín thenkhat erawh chu en lenna lovin mit ngawta hmuh theih a ni lo Taima takin inenkawt leh inwawn thianghim a nih chuan rôlhôt pai an tiem siwk ang Rôlhôt awmna hmunah chuan tui fai lova inail chu vun lamah an lût thei Thekhhatte erawh chu thloa te thil rêng rêng ohhum lohva ei tein kâah a lût theih a ni Kut emaw, tunin emaw rôlhôt hmuh theih loh kaf siwk, awl takin naupangte ka atangin an kawchhûng a thieng thei Rôlhôt naran êk zinga tia thinto hi kâ emaw hnâr atangte emaw pawhin an chhuak thei a ni Tin rôl hôt vâi tê tak tê tê (êk lung) pawh êkah a lang thei Hêngte hi a tha lo êm êmin a buaipui awm hle a mahse a aia hlaubawm leh buaipuiawm lehzual a la awm a ni chu chu rôlhôt kawm a ni

Hookworms (rôlhôt kawm)

Rôlhôt tê tak tê a ni a pumpui hnei takah ril zimna laiah an awm khawm a An kâah chuan kawm a awm a chu mi kawm chuan rilah an inkawm tâng a thisen an dâwt thín Ril ohbûngah chuan an tui a nimhsela a tuite chu taksa atangin êkin a ohhuahpui a Hun engemawti hnuah chuan rôlhôt kawm tuite chu an lo keu va tui bawh mawh leh chirhah an awm thín Pheikhawk bun lova ke buak ngawta min an rah chuan an vunah an bet nghal a, an têt êm êm avângin naupangte vuna an luh pawhin an hte thau lo va hriat hauh lohvin an lût thei a ni Ke sungtang inhâr vun chu a nêh bik a ohvângin rôlhôt kawm taksa luh nân a duhzâwng a ni Chu mi hmun atangin tam tak an luh chuan vun chu a sen a a na duh hawt Chup lam panin thisen luanuash an lût a thisen sên chup an thieng Chup atangin boruak kalkawngah an hte a, chuta tangin chaw eina kalkawngah an lût a,

rifâng an thleng thín Chu mi rifângah chuan an awm-
dan pângngain an bet a an tui leh thín

Nu bengvâr fate eukawl thím mi chuan tui bál hmun
te, lei bal leh lei diak hmuahhte chuan a fate kal a phal
lô va Tin mui an kai loh nân êk pawh mi kalkawng lam
pui luannaah paih tûr a ni lo

Ram lum natna bikte
Fevers (khawsikte)

Tupawh khawsik apiang a ei tûr a tlêm tûr a ni tui an
in tam tûr a ni Kawthuah damdaw (mag sulph) ei a tha
Lû a lum ke a vawh chuan puan lumin emaw tihlum
hrâm tûr a ni He mi natna chi tam fê chu mui an vei
chuan mi dang an kai thei Dân nârânin mi an khua a sik
reng a He mi pawl natna chu sentût te khuhhîp te dip
theria te biangboh te hriseu te zawngbri te poliomyelitis
(polio) te an ni Eng huah pawh n usên a khawsikin a
lo vual chuan dawktawr rawn a tha A thupêk apiang
zawm tûr a ni Ei tûr tik nei lam ei lovin a tui lampang
chauh pêk tûr a ni Naupang dangin huah reng rêng tûr
a ni lo Tin silhfân te mut puan te thil ci bungrua tē
neih hran ngei ngei tur a ni Êk te zun te huap te fim
kbur takin phum tûr a ni Tin an damkawr tawh a nih
chuan a nat zual laia hmanrua zawng zawng chhuan sē
theih a nih loh chuan halral tûr a ni

Malaria (sikserh)

Thosî sikserh natna bri kalpui tuin an va seh loh chuan
he mi natna bi a vei thei lo Dân nârânin he mi natna
an vei chuan vâwt an ti em êm a an khûr thín an vun a
to hil a an khua a sik Hun engemaw huah an thil a a
sa thín

Mui an vei fo chuan an chau telh telh a an thibpui
thei Tûn tumah hian sikserh damdaw pêk dân thuma

thù thun pèk tûr a nī Siksêrh damdawī chu a kha êm
êm. Mī thenkhatin an fate khawngaih an tum evângin an
etir duh lova chu chu khawngaihna taktak a nī lo
Naupang khawngaih apiangin an dam thuai thuai theih
nân hunbī nein an ruat zât chiah etir ngei ngei tûr a nī

Iavên nân anopheles thosi awm lo tûrin tui luang lo
tling rêng rêng a awm tûr a nî lo Tîn ruak te no ruak
te bawm ruakte tui awm reng thei apiang khuâ atanga
hnei lovah paih tûr a nî Dân narâwn anopheles chuan
chhâush mî seh a hmang lo Chutichuan tîai lam leh zân
ah iavên fai a nih chuan siksêrh vei an awm lo vang

Septe Spets (pân)

Pau awm chhan pawimawh chu hantge bi a ni

- 1 Thuamhnaw baih avângin
- 2 Inbual lovin thlansa a awm reng avângin
- 3 Thil ei dik lo avângin
- 4 Natna hri kai tua inbual avângin
- 5 Mi dang pân kai avângin

Pan an pun sâwt loh nân a lo awmna bul tihbo tûr a nî
Pân awm ă wawî khat tui so hnuin silfai a tha Damdawî
dip starch and boracic powder an awm theih chuan phul a
tha Thevin an hawm loh nân vên tûr a nî Pân nei
wpiang kawthuah damdawî tiêm tiêm ei a tha

Burns (Kangte)

Naupang an kan loh nân finkhur êm êm tûr a nî Nau-
pang an kan obuan vêngtu fel loh vâng a nî Taksa lam
sân a pawl êm êm sachungin rilru lam shock avângin
a pawl êm êm a nî Awmpoitu rînawm tak an neih chuan
an tâng lo va Topawh kâng sela a kang hmun hornakin
a khang loh nân dâm takin tuam a tha Damdaw; thiam
an tâng an awm loh chuan bicarbonate of soda loh tui
an khangin lapu nân pua nôm tak nân tuam a tha

Kang hmun boruakin a khawih loh nan a pawimawh om
a ni

Thiltih tarte

- 1 Nausên ja piang lo olawm dân fiah takin ziax rawh
- 2 Nausen piang hla hlawt kaw chhông thax h lan ziax kim rawh
- 3 Nausên piang thla hlawt chawhkar khat chhônga en kaw dan kim takin ziax ri h
- 4 Nu nui ch wim hnute locktu dan tha i hnute a piang ziax rawh
- 5 Nausen kâ h mi kut barh engnge a that lohna ?
- 6 He mi bua nausen enkawl dân thu leh nu Domestic Science zir lo mi enkawl dân i en engge a man lohna ?
- 7 Mistiri pakhat khawng thia dila nausen pian tih atangin kum buih a mi thia ga a man tâwl nu na khum mipa naupang siam tir rawh se Himanraw tha i tih a piang siam ula en tûm nuho sâwm ula mihni inah f te tâna nei theuh tûm a thutzi hrih fiahin fuh rawh u
- 8 Nausên kum khat thig thil ci tur tha ziax rawh
- 9 Nausen ha to mek enkawl dân thi ziax ri wh
- 10 Naupang tê ei tûr piwim rawh a piang te kim takin ziax rawh
- 11 Nausen piang thla hlawt zan kawr pakhat leh chhôn kawr pakhat siam rawh
- 12 Nausên te naupang tete tân eng vitamin nge pawimawh ? Vitamin ei tâwk a nih theih nan ei turte eng nge i ruat ang ?
- 13 I inah chuan naupang pakhatin biangboh vei sela enkawl dân thiam zawk rêng rêng an awm loh chuan eng angin nge i enkawl ang ? I ruat dân zawnz zawnz ziax rawh
- 14 I inah pneumonia vei awm sela a enkawl dân kim

takin ziaik rawh

- 15 Nu pakhat lehkhā zir ngai lo mi hnēnah chuan nau pang rūlhūt kawm pai dân i hrilhfiah theih angin ziaik rawh Tin i khuah chuan rūlhūt kawm tui te rūl hūt kawm te awm theihna hmun apiang tifa rawh u
- 16 I pāwla mi-zir zah sikserh ၁၁ apang an damlo record thla engemaw zāt lai ziaik la an awmna in hmun ohhinhiah la an hrisei zāwk theih nān kawng brang brangah invēn dân engtia ruat nge tha ?

Aw NU THI

Bung !

Nu ruak lo

Tūnah nausēn enkawī dân zir a ni tawh a He thu pawī mawh tak bi nula zawng zawng in an thiam ngei tur a ni A lehkhā thu chauh ni lovin a chhūngkua leh a veng te zingah a thu zir a pawm tak tak tur a ni Dân tha zu avāngiu nausen tha zāwk leh hrisei zāwk mūn an hmul chuan dân tha in zir duh ve a

Fa neih hi thil namēn a ni lo Kawng tam takah chuan harsatna te blaiahawm nate a awm ngei a Nimahsela dân tha zir chu thil tūl leh tih tak zeta pawm a nih chhūngkua ni hne thilr bun chu hūn lāwmawm tak hlāmawm tak a ni tūr a ni

Nu an ruah loh tih hunab chuan thi pūt a reh a hnut a danglam a tūk tin an luek a chhuak duh Dawktaw emaw damlo enkawī thiam emaw apawm chuan chanchu hrilh ngāi a tha Ruah loh ohhūng zawng in ngaihtbian lohna lo awm mah sela zawh a tha Tin kut emaw k rāt emaw a rān chuan thi pūt te lu hai te awm natna t a awm chuan hrilh ngāi tūr a ni

Thiam a hne tatarhna chu thia kaw chhūngkua a nu pun a hne a hne lai chu a ni Chu mi thia kaw chhūngkua

in tana tha lo apiang te a nau pai atan a tha lo baw
ni

Nausen pian ni tur tabrik ohhut duh a nih chuan thi
put hnunung ber tantuh atangan tili kua belhin nisanh
belh leh tur a ni A ruh loh chung zawnin hna thawh
zel tur a ni Nimahsela thawk rim lutuk lovin engmah rit
tak phurh tur a ni lo Lovi feh leh leipua thawh insawi
ziwina tha tak a ni Boruak thianghl m dawna a ni biwk

Nau pai ohhut zawnin nu rilru put din a pawimawh
bm em Thi tha apiang te thil mawi apiang te ngihtu h
bik tur a ni Mathe lovin erg hunah mah thil m vak tur
a ni lo nausen rilru pawh a tichhe thei Fun dang u
mahin mbual zin a tha Vun fai reng a pawimawh bik a
n Vunah chuan kua te tik te tam t k a awm a hengte
hi a fai reng chuan taksa chhunga bawhlhawh tam tak
ulan sau a chhuahpui thin A chhuah theih loh chuan
aksa tan tangkaina reng reng nei o chu kaw ohhut a
wm reng a thisen a fai lo va lu a na duh biwk Ni tin
qual a rem loh chu to tui lum leh puan chhia hmangan
aksa pum pui sil fai a tha a puanin hruk tur a ni

Tin silhfen te thawmhnawte a fu reng tur a ni hak a
am bawh tur a ni Silhfen tawk chauh hman a tha a

hse taksa a vawh loh nan fimkhur a tha Mar reng
ngawm si h se / Ruah nan vang emaw thiansat vang
wa silhfen a hnawmdeuh chuan ha reng lovin in thlen

kawr thlak tur a ni Mathe lovin chawlhkar khat
rei suk fu lohvin kawr reng reng hman tur a ni lo
mut hman kawr thlak fo tur a ni Chaw tha pang

ei tur a ni Pum lamah chuan tih tur a tam bik
gin pum pui tan pui turin thil ei apiangte tha tak takin

ngei ngei tur a ni Nutrition thu zir tawh angin ei
ngaihtuah bik tur a ni Nu ei apiangte chu mi pakhat

am lovin mi pahnih chawm nan a ni Thi ei turte chu
taka tiktawh theih leh hman taka ohhum a ni tur a

ni Natna bri a awm theih loh nân fimkhur bîk a ngai. N
tin thlai huah bring te thei hminte ei tûr a ni. Sa ei tar
tûr a ni lo. Tui lampang in tam tûr a ni zawk. Hnutê
awm theih chuan in a tha êm êm. Tui fim tam tak in
tha hle mai. Kawebbûng dâwt a sîl fai chauh ni lovin ê
a khal duh lo bawk a. ohuvangin a pawimawh êm êm
ni. Zing thawh velêh tui fim no khat in a tha. Mut dâw
dâwnin tui fim no khat in a tha. Kawebhante a aw
theih loh chuan sa tui tal in a tha.

Theihawpin êk khal sub se. êk a khal chuan damdaw
thiam mî hrilh a tha. Nimahsela ruah loh thu sawi ng
ngei tûr a ni damdaw dik tawh a pêk thein nân. Ni t
vaw khat hunbî neun êk hrâm hrâm tum tûr a ni. Ti
tinin a tha ber. Kawthuah damdaw ei lovin tui tam t
nên huah bring tam tak nên têl ei theih apiang nên a t
Tin nitin zun tam tûr a ni. Zun a tlêm chuan a pawimaw
a damdaw thiam hrilh tûr a ni. Nu ruak lo apiang
zun tam tawh theih nân nitin tui fim tha tak sêr 2½
in a tha.

Tin mut kham a pawimawh. Dan tha ber chu zan
dârkê riak lai muthih tûr a ni. Zing thawh in a
chuan boruak thiaghlin tawh a awm loh vâng a ni th
A ohhûn a zâwn boruak thiaghlin d wu fo mî zaw
zawng tan tha mah se nu ruak lo tawh a pawimawh lehzi
a ni. Ohhûn pawh rei lo tê tal a mut theih chuan a t

Tbia sarh a pangin nu hnutê nitin tui fai hmangin s
tha. Nuai a tha ve bawk hetiangin tui a nih chuan hu
hmur awmdân a tha zawk a a pân duh lo zawk.

Hê te kâ te a fai reng tûr a ni. Achângin tui al hme
ni sîl a tha. Kêah chuan thil fai lo reng reng barh tû
ni lo. Thei te thlante ei fo a nih chuan pumpui fai avâ
in kâ a fai reng duh bawk a.

Nu ohhûn chuan ber chu chak loh vâng a ni. N
ruah loh ohhûn zawagin ni danga a thi pût hun an

nuin a in chuan a tha a ni Ril te kal te vun te tufai
tûrin a thawk a hnute tui siam lamah a tanpui bawh
Hnutêab chuan hêngte hi an awm

- 1 Tui
- 2 Chithlum
- 3 Albuminoids (artui vâ ang)
- 4 Chemical
- 5 Thau

Nausên chawm nân hêngte hi a tûl vek

Thaute leh chithlumten taksa in tulumin thahrui an
siam ve Albuminoids chuan thisen leh tisa an chawm
Chemicals chuan ruh lam leh thisen lamah an thawk a
Tui chuan kawng tinah a tanpui a pumpuin thil este a
tiktawh theih nan leh thisen zingah taksa chawmna a
luan fel theih nân tui tam tak a ngai

Nausên chawm nâna ei tûr tha famkim chu nu hnute
a ni Bâwnghnutê te kêhnutê te an tha vèa nimahsela
nu hnute an tluk lo Nu hnute a awm loh chuan nu dang
hnute tui nân an phal chuan hnêktir chu dan tha ber
a ni Ran hnute hman theih a ni a nimahsela a siam dân
te a pèk sâ te zir a ngai (D S Reader I phêk 20 na en
rawh)

Nausên hrih hrih ni khet niah chuan nu hnute tui a
awm lo va nausên chawm pawh a ngai lo Nimahsela
fawh dan a zir theih nân leh a kawchhâng a fai theih nan
nu hnutea tui awm apiang chu hnêktir tûr a ni

Nu hnute hmûr chu tha takin enkawl a ngai Nausên
fawh dân leh fawh zawh apiangin tui chhuah
hmangin a hmûr silfa a pawimawh a ni Puan fai
hrûk hul tûr a ni Nausên fawh dân thiam loh
emaw fawh rei lutuk vang emaw hunbi nei lova a fawh
mai mai vangin emaw nu hnute hmûr a hub rei lutuk
chuan a hmûr a pân duh

Pian tih atangin hoêk hunbi neihtir hrâm hrâm tûr

a ni Nausên hnute hnêk hun tha zir a ni tawh a (Chhia nawn a tha) Nu hnute hmûr hmui rêp anga a lo pân chuan tha takin enkawl nghal tûr a ni Nausên hnêl hnuah tui saah boracio acid powder pawlhin sil a tha Nimahsela nausên hnêk hmain fai taka sil ngei ngei i pawimawh a ni Hnute vun a khaub theih nân tui sa leh tui vâwta sil ohhâwkin hrûk hul hnuah khup rih loh a tha

Nu hnute hmûr a pân tak tak chuan a pân khawih lo vin hnute tui sâwr ohhuah hrâm hrâm tûr a ni A thiang him reng theih nân hmanraw fai tak tak chauh hmangin fian emaw palang emaw hmangin nausên pek tûr a ni

Nu hnute tui sawr a ngaih chuan dân zir a ngai Sawr zawh loh a nih chuan tui awm reng avângin hnute a tang tulh tulh ang Nu hnuteah chuan thisen a tangin hnute tui luan nân dâwt tê tak tê tam tak an awm a hnute hmûr thlengin an luanfir thîn Hnute hnêk loh lai a nih chuan hnute hmûr vêl dum deuh hnuah lamah hnute ip tê tak tê tam tak tui awm khâwm nân an awm Hông hnute ip tê tak tê tihruah fo a nih chuan vâng lovin an pân loh a rinawm a ni

Hnute a ohhuah theih reng rêng loh chuan kawthuah (mag sulhph) in hnute leh lam leh lam chu puan fai nêp tui sa taka chiah sâwr hul hmangin tram tûr a ni A lum loh a huih reng avangin a tui a ohhhuak duh a ni hei

Thiltih tûrte

Nu chuan mo pakhat ruak lo awm sela nausên a leh rilru hrâel tak a hrin theih nân thia kaw hngin engtinge i enkawl dân tûr kim takin ziaak rawh.

2. Nu ruak lo ei tûr tha bikte engnge an nih?

3. Nu ruak lo June thia ni thum ohhnga a ei tûrte zang zang ziaak la December thia ni thum ohhng

ei tûr ðate ziaak ve rawh

- 4 Nausên a pian tîrh aţanga chawlhkâr thum a thun
thleugin nu thiltîh tûrte ziaak rawh

B THU DANGTE

Bung I

Nausên leh naupang tê hrisél awm dân

- nia hnîhna Ênna te thil che theite a hmu thei a thil
a hmuhin a en zui zel thei
- nia lina A hnungzâng ruh a chak deuh avângin a
r nga tung thei a a lu a hawî her thei bawk
Anu hmêl te a nu aw te a hre tan
- nia rukna A pian hlim aın a ke a ngîl zâwk êm êm
Rîng takin a nui a a bengohheng duh bawk
a rî pawh a ngaltha duh A pian hlima a
rîh ang lehhnîhin a rît ðîn
- riatna Thil hmîngte a hre tan a thu ðhenkhat
sawî a tum a a then an bawkvâk thei
- 1^a sâwmna Dubzawng a hmuh chuan bawkvakin lâk a
tum
- 2^a sawm leh
- 3^a iatna Lu dîp chu a awm tawh lo va kein a kal
thei thu pawh a sawî thei
- 4^a hnîhna Thu ngaihtuahin a awmzia mî hnênah a
hrihfiâh tan thei thu awî dân a zîr

Bung II

Tâwpna thu

- 1^a ng tîin thu awî dân hma takah an zîr thei a nî
; tî tîin achângin a mala thiltîh nuam an tî lo
- 2^a ðha takin thu awî dân an zîr theih nân a thu
angin nui Kan tî ang a tîh chuan a ðha Thu an

awi har chuan ngaihtiam tûr a nî An rilru a la tē si
 an taksa pēng chungah thu an la nei êm êm lo Thu dan
 ngaihtuah vangin thu pēk an la ngaihtiam lo a nî the
 Nu chuan chbel takin a bei tûr a nî A tîr atangi
 muang êm êm mah sela thu awi an zir chuan nakina
 rang takin an awi mai ang Naupangte hnēnah thu tai
 tak pēk a tha lo A tûl tek tak चाह पक तूर a nî I
 tak tē atangin thupēk apiang awitîr hrām hrām tûr a nî
 Naupangte awmpu apiangten thu sawi kawng tinrēnga
 chuan finkhur êm êm a ngai thu tak hlir sawi tur a nî
 Thu maw apiang te thu tha apiangte sawi fo tûr a nî
 Awmpuntu thenkhat chuan Sakein emaw si nghari
 emaw a sah arg che Ka vêl ang che te an ti m
 mai thin Chu chu thu tak a nî lo dawt a nî zawk A
 rilru nēm lain hetiangin an hnēnah dawt sawi a nî
 chuan thu an awi thei lo vang Thu an awi loh chua
 thunun theih a nî lo Thunun lohho chu nu leh pa tihlin
 tu nî lovin timangangtu tibuaitu an nî zawk thin Thu
 nun theih loh chhan bul ber pakhat chu tēt lai atanga tē
 tak hlir sawi loh vāng a nî

Naupang tē rilru chu a la nēm êm avāngin duh duh
 kan hrai thei a sakhaw thu te awmdān tha te thu saw
 maw te tha takin zirtîr theih a nî Thu sawi ai mah
 naupangte mit hmuha thiltih a pawimawh lehzual a nî
 An awmpuntu thiltih leh nungohang an thik thin Rin lo
 ang tekin ngaihtuah tak tak lovin dan tha te dân tha
 te an zir thin Chuvangin naupang tē chungah thil nai
 tak tihzual loh nān an kīanga awm apiangten thil tha bi
 loh awmdān tha bik chin tûr a nî

Dān nārānin naupangte zirtîr hmasa ber chu an nu
 m Naupang rilru nēm ber lai khaw b theih ber lai a nî
 avāngin tlāwngai takin dân tha ber ngaihtuahin zirtîr
 tēl êm êm

Khawvāh bian thil ropu ber pakhat chu nu nibna

ni Pathianin nu huénah fa a pék chuan lāwmman hlu
ber pe a ni Nu nihna chu thil ropui tak a ni si a thil
harsa tak a ni ve bawh Min thil hlu tak min pék chuan
tha tak takin kai vawng tur a ni Nu mihna chu thil na
mên a ni lo Mawhphurhna ropui tak a ni He mi buah
hian nu tih turte nu nihni mawhphurhna te nu nihna
vānneihna leh lāwmna te ziaak a ni

Nakinah nu tha tak kan nih tneih nân sikul loh chhûng
in heng thute hi i zir hrām hiam ang u Zo ramah hia
i meichhe lehkhā thiam Home Science a thu chauh zir lovin
a thiltih tak piwmin zir a nih chuan chhûngkaw pum pui
leh naupang hrisel tak i h hlim takte tam tak an awm
ang Nakinah chuan chhûngkaw tha lehzuai an la awm
chhāw g zel ang Chuvangin hmeichhe mawhphurhna te
nu nihna te a pawimawhzi i ngaithiam hrām hrām ang
u He mi kawngah hian kau thil tak tak tneih nân r hlu
leh thahrui hmanjin i hei theuh var g u

T hiltih tūrte

- 1 I ngaih dânin nu tih tūrte piwimawh ber engge ni ?
- 2 I ngaih dânin nu tha nihna thil tak tak turin eng
kawng nge harsa ?
- 3 I ngaih dânin naupang tē tete zirtir tūr pawimawh ber
engge ni ?
- 4 Our Home a awmzia Zo tawng maw takin ziaak la
a Sap tawng vawng rawh

OUR HOME

"This is our home,
 Let peace dwell here
 Let the rooms be full of contentment
 Let love abide here
 Love of one another
 Love of mankind
 Love of life itself,
 And love of God
 Let us remember
 That as many hands build a house
 So many hearts make a home

(A adapted from "A School Creed in Canada")