

HRISSELNA BU

Mizoram State Archives

Accession No. 745

Date of Receipt 3/11/96

Supplier _____

Price _____

HRISELNA BU

HRISELNA BU

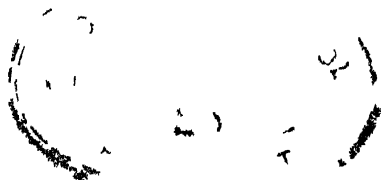
by

Dr R Doliana & C Saizawas

FOURTEENTH EDITION

1973 *Library of The Archives*
745
3/4/26
Price

All Rights Reserved



PUBLISHED BY LALRINLIANA, BARA BAZAR, AIZAWL

THUHMAHRUAI

Kum 1950 August thlaa chhım leh hmār zırna lama hotute Sērkaŋn hmuna inraŋn khawmte chuan Middle sikula zir tūr Hriselna Bu siam tūrın mın ruat a Tin an duh dân anga he Hriselna Buah bian nat na lam thu te hrisel dân te anatomy & physiology te leh first aid lam te pawh tlēm tlēmın ka telh vek a Tichuan mın ruat angın Mizorama natna tam ber t̄bın te leh Mizo tân pawha hriat tul awmte thil chinchang hre deuhten anmahı pawha menkawı nana an hman theih áwma ka rınte chu ngaihtuahın ka lo zıak ta a nı

Tin thu thenkhat Mizo tawnga awm ve lote chu Sáp tawng lama an hman dân angın ka dah mai /ela theih angın hrihfiáh a nı nual a

September 951
Lungleı

Dr R Dohana

THUHMABRUAI

Chhim leh hmâr zirna lama hotute n Dr Dohana hrisêlna bu siam hi Middle sikula zir âwm tâwk chinte lo rushmanpui tûr leh a thu kal dânte pawh lo enpui tûrin min ruat a Ka theih ang tâwka ka en chhuah vek hnuin Middle sikul naupangte n kum thuma an zir atân thaa ka rin dânin ka ruat ta a ni Tin Zo chhawni pa (Rev H W Carter BSc Dip Ed) pawh in min enpui a tih dân tha turte pawh min ruatpui avangin a lawmawm hle a ni

Tin he hrisêlna bu hi zirlaite tân chauh pawh ni lovin hrisel theihna dan briat duha zawm tumtute tan pawh lekhhabu tangkai tak a nih ka beisei

He lekhhabu hi siam chhuah thar a la ni a zir tirtute leh a hmangtute n tih dân remchang thate min rawn hrih zêl chuan a lawmawm hle ang

October 17th 1951
Sêrkawn

C Saizawna
Zirtirtu

CHHUT HNIENA THUHMABRUAI

A hmasa sawi tawh angin he lekhhabu hi hman hmawh deuh taka huatsaih thar a nih avângin ennawn pawh a tûl bawk rêng a Tin Advisory Text Books Committee Mizo District chu n damdawi lam leh nat a hming harsa zuai deuh deuhthe ban thena ennawn tula a briat bawk avangin ka ennawn a tihdangla, hlek hlek a ni ta a Tun tumah hian muang deuh hleka ennawn hleih theih a ni lo va dubthusam ang tak la ting rih lo mah se la siam that chhawm zêl bei sei a ni e

February 8th 1955
New Zotlâng

C Saizawna
Zirtirtu

CHHUT THUMNA THUHMAHRUAI

He Hristina Bu hi Mizoram Advisory Text Books Committee duh dân anga ennawna chhut that a lo ni leh ta a Tûnah chuan Assam M E School Syllabus a Hygiene zir tûr tuk ang thlarh hupha siam a ni ta Anatomy & Physiology lam, naupang zira har lutuk awma ruatte chu paih a ni a, thil tlêm tê, ni danga tel ngai lo telh thar a ni thung a A pum pui thush a bu chhuak hmâsa aiin tûna mi chu naupang tân a awl deuh a rinawm

Tin, a bua thû chuang dah dân pawh tihdanglam vek a ni a Part I, II & III-a then a ni a. Part I hian Class IV zir tûr zawng zawng a huap a Part II in Class V zir tûr, Part III in Class VI zir tûr Zir tirtu leh naupangte tâna remohâng zâwk nia briat a vângin hetiang hian kan lo rem ta zâwk a ni

Hetia ennawn (revised) naah hian Pu Lal Chung nunga BA B T Advisory Text Books Committee Secretary chuan engkimah min buaipuñ min enpu vek a a chungah kan lâwm êm êm a ni

The 10th Aug 1960

Authors

A CHBŪNGA THU AWMTE

PART I

BUNG	A THU	PAGE
1	Taksa vawn hrisêl dân	1
2	Chaw thu	9
3	In theh lam chite	16
4	Tui thu	17
5	Boruak thu	26
6	In thu	30
7	Bawhlhlahw thu	34
8	Tho leh rannung dangten natna an tîbdarh dân	38
9	Sik leh sâ leh êng thu	42

PART II

10	Sikserh	45
11	Santên	48
12	Santênpuî	50
13	Rîl pân khawsikpuî	53
14	Tuihrî	58
15	Khuhhîp	60
16	Uîthak	61
17	Rêlhût chi hrang hrangto	62
18	Sentôt	63
19	Âwm nâ khawsikpuî	69
20	Pumpuî pân	71

BUNG	A THU	PHUK
21	Ngawr	73
22	Biangboh	76
23	Záwnghri	76
24	Tangseh	78
25	Ui a seh	78

PART III

26	Ruhrêl	80
27	Bân lam ruhte	81
28	Ke lam ruhte	82
29	Ruh chuktuah	83
30	Tibráwl	83
31	Thisen insem dân	84
32	Thi ei luhna kawng leh a kal ral dante	88
33	Thi leh lá hnathawhte	90
34	Tháwknate	90
35	Vun	93
36	Metabolism	94
37	The nervous system	95
38	Hriatnate	97
39	Zun lam hnathawktute	99
40	Ruh thak	101
41	Ruh chuktuah pelh leh ulh	103
42	Thisen ohhuak	104
43	Káng leh tuí sa leh	106
44	Ról chuk	107
45	Thi dang	108
46	Tui tla	109

PART I

HYGIENE

BUNG 1

TAKSA VAWN HRISÉL DÂN

Mi hrisél tak nî tûrin thil tam tak tih emaw
zawm emaw a tûl a nî Nu leh pa hrisél tak lo chuan
fa hrisél tak neih a har hle Átna te phungzawina te
hi thisen atangin a inthlah theih Tin natna dang tam
tak pawh nu leh pate n an fate an hnawih thei bawk

Awm dan Taksa hrisél theih nân awm dân thu
hi a pawimawh hle Taksa hi famkim taka siam a nî
a a awm dân tûr angakan hman dik loh chuan natna
tam tak kan vei thuai thin a nî

Fî leh in thu A hun bi dik taka ei leh in hi a
tûl ber pakhat chu a nî Chaw kan ei chu ngun taka
thial chih a nî ngei tûr a nî Ei puar lutuk hi a the
lo hle a tin zu in tam lutuk hian chaw pa jawihne
a dal thei bawk Hêng hi ei leh in kawngah hriat reng
a zawm hrâm tûr a nî

- 1 Riltam hun taka ei tûr a nî
- 2 hi chák zawnge ei hrâm hrâm tûr a nî
- 3 Ei apiang thial chih ngun fo tûr a nî
- 4 Thil eite chu hmanhmawh taka lem tûr a nî lo
- 5 Chaw ei lain lehkhá chhiar loh tûr a nî
- 6 Thian duhzawngte néna eiho hi a tha bawk

Ei leh in lam hi mihring lo upat dân a zirin a
danglam thei hle a nî Upa chu chaw tiém té ein an
awm reng thei Tin, nula leh tiangvâlthe ain upa deuh
takten chaw an duh tiém loh a phang laq tán a tûl
dân angin a thawk a nî Chutiang chu kan lo bawh
chhiat chuan natna emaw tuarna emaw a lo awm thei
thin Chuvaogin upat leh naupan athuin ei zât hi a
danglam thio a nî

Mei zûk thu Mei zûk hi taksa hriseîna atân
 tûlîna rêng rêng a awm lo va, mahnî intihlîm nâna
 zûk mai a ni ber Mei zu ngai lovin a zûk chuan a lo
 rui thuaî thîn Vaihlovah hian tûr tha lo tak nicotine
 a awm a chu lo chu tûr dang tha lo tak tak hrawk
 tithip thei leh tipân thei hialte pawh a awm a ni Vai
 hlo zialak' hian a vaihlo tha lo chang pawh ni lovin
 lehkhâ chhe kang pawh hi a hriseî lo hie mai Mei zu
 mî chu an chuap te a hâng a an khuh nasa bik thîn
 a lu hai te pumpui chak lo te an vei duh he mai
 Tuibûr leh 'dumda (tamaku) hi a khuin tui a kai tiang
 avângin zûk dân rau rauvâh chuan a tha deuh Mei
 zu tam mî chuan lung nâ te an nei duh bik a luak te
 chak lohna te an tichhuak thei thîn a ni Riltâm laia
 zûk hi a tha lo lehzuai a mî a tichau hma bik a ni
 Vaihlo rû tak hi a tha lo hie mai zûk vêk vêk chuan
 a rû lo apiang zûk a tha Sahdah hmuam te vâbêl êk
 hmuam te tuibûr hmuam te hi a tha lo lehzuai A
 thianghlîm lo chang pawh a ni lo va a tenawm a hâ
 a tibâl a ka rim a tichhe bawh a ni Kum sawmnhî
 tlin hmaa mei zûk hi a tha lo zual bik a ni Taksa
 awm dân tha ber tûr atân chuan ruîh theih lam thî
 zûk leh hmuam hi chin loh tawp a tha

Muthilh Taksa leh rilru a chawh hahdam theih
 hun chu muthilh la'bi a ni Taksa a lo hah hnu chuan
 chawh' hahdam a lo duh a chu mî hahdamna hmu tûr
 chuan muthilh tûr a ni Muthilh hian hian thiuk lam
 hnethawh sawng sawng chu a chawh thîn a, mahse mut
 tui loh tui loh athum a danglam thei thîn Taksa a
 chawh kîm loh avâng tein mumang te jawngvaih te,
 thawh atnâ te hi a 'lo awm ber thîn Mutna hmun chu
 pindan zau-tâwk, boruak thianghlîm tam tak awm theih-
 na a ni tûr a ni Tlin, chêp tak leh tâwt taka mut hi

a tha lo bawk Muthih len n thosilén inzâr hrâm
 hrâm tûr a ni Mutna pindan chu a in athuin a inang
 lo thei In phui tak a tha lo va ram lumah phei
 chuan borusk vawt lo luh nan zânah tukverh hawn a
 tha mahse puanthuah a lum tâwk loh chuan awm nâ
 a vei leh theih bawk a ni Ihi thaw lutuk emaw up
 l tuk emaw a tha lo mei khûk lohua pindanah mut
 bram hrâm tur a ni Puiting hua thawk mi tên ni
 khatah dârkâr ruk em w dârkâr riat emaw muthih
 tûr a ni Tin mut tiai a tha lo va mut hmasa thawh
 hma hi a tha zawk êm êm a ni Damlo tân mut hma
 hi a tha Tin nausen pang him hi a mea aun a mut
 hih a tam zawk tur a ni tin a lo upat deuh deuh
 vin a lo mu tiêm ve tial tial thin Tar hi dârkâr riat
 tai mu tûr an ni a muhi chiah lo mih sela hahdam
 nan tal an mu zâl tui a ni Iin chhôn mut hi ram
 lumah hua hahthlâk thawk mi tân chawihua leh istih
 hahua thi tak a ni nabe thang ram leh ram vâwtah
 chu n a tîl lo Chhun mut vek pawm rei lo tê chauh
 muthih tûr a ni a mut rei chu a hrisél lo va mi a
 tichau thin

Chaw nghei Hrisélna lama chaw nghei tih hi
 ei tûr chi rêng rêng nghei tihna a ni Chaw nghei
 thang chuan rei tak tak an nghei thei a mahse an
 taksaïn chakna a dah khâwm sa an ring a an lo chér
 tulh tulh thin a ni Chaw nghei dawn chuan kua
 thuah hmasak hi a tha zawk a ni Natna thenkhatâh
 chuan chaw nghei hi a tha ve a mahse chaw nghei
 ohhúngin hua hahthlâk thawh loh tûr a ni Kawng
 thenkhatâh chuan taksaï thil tha lo awm thin chu a
 tichhuak thei a chuwângin chaw nghei hi damlo then
 khat tân a tûl ve thei a ni

Zun leh êk thu Nĩ tín vawı khat tal chu dai
lên tum brâm brâm tũr a nĩ Êk khal hi a hlauhawm
thei a pumpui chak lo leh kbawsikte a awmtĩr thei
thĩn K-n thĩl ei kan kawchhũnga rei tak ohhuak lova
a awm chuan amahin a lo ɬawih a kua a pua a vawih
rimchhe tak tak a lo siam thĩn Taksa bung hrang
hrang kha a lo hahin a lo chau va chuvângin lu nã
te, mitvai te, pum nã te a awm thĩn a nĩ

Zun ɬat theih fo hi a pawimawh hle mai Mi a
zun ɬat loh chuan a thiseoh zun chu a kal darh a
a thi ɬuoi thĩn Zun hi kan ei leh in te khaw lum
leh vawt emaw te hian a ɬadanglam thei hle mai

Piangphung Mi tín taksa a inang lo va chak
lo tak te, chak tak te an awm a Chuvângin hnathawh
theih dân te natna hneb theih dân te a inang lo hle
mai Mahni taksa chak dân rem tâwk ɬlin hnathawh
te, ei dân te kan rĩl tũr a nĩ

Ei buat thu Mi thenkbat taksa chu a danglam
bik a, anhnah mai mai leh sa narân ei te pawhin an
thak a, an vual vak a an khuate a sik mai thĩn He
tiang hi nĩ leh pa ɬanga th se a inthlah chhâwn theih
a nĩ bawk. Natnate pawh in kai awl bik a chuvâng
in hetiang mi hi chu finkhur fo tũr a nĩ

Faina Taksa faina hi hrisel theih nĩn a tũl
êm êm mai a, nĩ tín inbual fai hi a tha her Taksa a
fai chuan rilru a hlim a a hrisel bik bawka, pân te thak
te an va har bik bawk Kan er tũr a pawimawh ang
bawhia faina hi a pawimawh ve a nĩ Thlanglah hi n
taksa bawibhlawh tam tak a lo chhuak a chn chn sil
fai fo tũr a nĩ Kai leh chnapin bawibhlawh a pawh
chhuak thĩn ang hian vunin a chuahpui a, ram lumah

phei chuan a zual bik ém ém a ni Inbual nân sah
 bawn hman tûr a ni a sabawnin taksa bâl a tîfai thei
 thîn Chaw ei puar laia inbual hian chaw pai jawhna
 a tibuai thei a, tin thlan sat laia intual hi a hrisêl lo
 bawka ni Thlan tui chhuahna dâwt inhawn lai a ni
 a damloh a awl viau bawka ni Tui luma inbual hi
 a tha hle a sabawn pawhin taksa a tîfai duh a in
 bual zawhah a vawt lutuk thei lo bawka Tui lum hian
 vun a tinêwin a tizawi thei a thisen kal pawh a tîtha
 a ni Tui vâwta inbual hi a tîra phût zawkna hian
 thaw a tichâwl a thisen luang a tidanglam thei a ni
 mahsela a tha leh thua thîn Ram lumah chuan tui
 vâwta inbual hi a pawina a awm lo Inbual zawh ve
 leh inbrûk hul a, kawr hâk lum leh hi a tha ber a ni
 tih briat fo tur a ni Hma leh kut erawh hi chu phih
 zin a sil zin fo a ngai a ni Urthak te nghâwnghpâr
 chi hrang hrang te thaksip te bawt te hi taksa bâl
 zingeh a tam a kai pawh a awl ém ém a ni

Ha, sam, tin ke Hêrgte hi an fai ngei ngei
 blawm tûr a ni Ha fai lo chu a lo nâa a lo nghing a
 a thlawn thîn Tin a rim a chhia a a hmuh pawh a
 hrehawm hle thîn

Sam hi sahriak mawm taka thih tûr a ni a fel
 takin khuh tûr a ni bawka Lû a ro lutuk chuan a lo
 hreu va a maw lo chang n lovin Iû a na duh hle

Tin chu a tâwk chauhvîn hleh bulh fo tûr a ni
 Tin sei lutuk chu a tenawm a taksa han hiah pulh
 pawh hian a pên duh bik thîn a ni

Ke pawh hi sil fai fo tûr a ni Mî thenkhatin
 phekhwak an bun a, an tirimchhe ém ém a a tha lo
 lgant mai Ke pawh a pên duh bawka

Sihfên Sihfên kan inbel ohhan hi kan taksa
vawng lum tûr leh lum lutuk laka yêng tûr tein a ni
ber a tûn, taksa a lum reng theih nûn leh kan intipem
awl loh nan te, taksa tuam mawî nân te kan duh thei
bawk a ni Kan sihfên inbel rêng rêngte chu kan tak
sa tihhsêl lo thei tûr a ni lo va mi kawr hîk hawh
te kawr hui a nent pawb hriat phâk loh hât mai
mai te hi a tha loj tawp a ni Khaw lum leh vawh
rem dân tâwkin sihfên hi inbel tûr a ni Kawr tâwt
tak te kawr mê tak hâk te puan phui tak sin te hi
a tha lo Sihfên chú /angkhai tak thâgl deuh vun
hnathawh tidanglâm thei lo chi hi a tha a ni A lum
na chu taksaah a nsem rual tâwk tûr a ni Zôn ain
chhûdah kawr kan duh tiem zawk A mawina ringawt
ain a thet na ngai tuah tûr a ni Tûn, fâk tak re: ga
neih tûr a ni a a bâl chu a rimchhiâ a a hrisel lo
bawk a ni,

Naupang sihfên Naupangte sihfên hi ngai
tuah ngun bik a ngai a ni Nausênte phoi chû lum
laka khuh tûr a ni Vâwt deuhva tihthantir tum hi
atthiâk tak a ni An kawr hâkte a thâwl tûr a ni a
an dula hên rêng rêng tûr a ni lo Tûn, an taksa
khuh lum a tha

Pheikhaw leh mawza Tûn lann mi tam takin
pheikhaw bun a ni ta Pheikhaw bun vâk chuan
mawza nêu pawha thâwl lam deuh a tha Tûn phe
ikhaw leh mawzate chu a fai fo tât a ni Pheikhaw
tâwt bun hian ketang a tichhe thei a ngâwt a nam
thei bawk Tûn, a ke hnua khawng lutuk huan kephah
chakua a thei thei bawk Savun pheikhaw hi bun
atân a tha ber Pheikhaw lum lutuk emaw, vâwt
lutuk emaw bun hi a hrisel lo

Insawizawina Mibring tute tân pawh insawizawi hi a tûl reng a ni Nausente pawh hi an hah tâwk chuan an tâl an tâl ve thin Insawizawina hian taksa bung brang theuh hnathawh kha a tiawlsam bik a kan chaw ei te boruak kin hip luh te khân taksa a fan that theih zâwk ran a tul a ni Tar hnua awm mai mai hi hrisel lohna a awm duh hle thin Taksa a chak lain hnathawh hahna hian mi a siam tha zâwk thin Rilru thatchhiat avânga awm mai mai dubra hi a obhuak awl hle chu chu hrisel lohna bul a ni thin a Inkhêl te tuihleuh te hnathawh te hi chakna a Faglai pawhin kâa thaw lovin hnâra thawk tûr a ni chu mi tiththeih lob thlenga hah erawh chu a dik tawh lo bawh a ni Kan awm mai mai chuan taksa pêng brangte klân thawh tûr an lei lo va an chak lo thin a ni

(1) INSAWIZAWI THATNATE

- 1 Teksa chak nân leh theu lutuk loh nân
- 2 Dam lob emawa tekse chhe tawh siam that leh nân
- 3 Naupan laia tekse dik khia eraw puen sualna emaw siam that nân
- 4 Thâwkna leh thusen kal tiththat nân
- 5 Teksa pêng hrang hrang hrisel nân
- 6 Rilru hah tak chung pawhin taksa a tlin reng theih nân
- 7 Natna laka invên nân taksa tihchak a tûl bawh avângin

INSAWIZAWINAIN TAKSA BUNG HRANGA HRANG A THAWH DÂN

1 Chup Daktu awm blek lovin thâwk chbush thin tûr a ni Insawizawi chuan boruak hip luh leh thâwk chbush kha a lo pung a, chu chuan taksa a ti chak a ni

Thisen . Insawizawina hian lung hi hna tha takin a thawhtir thei a a lo phu chak thin a, a lo bah hnuin nguina a sam leh thei a chuvangin bah lutuka insawizawi tur a ni lo

3. Tisa Insawizawi chuan tihrawl a lo lian a a lo chak a, tisaak tui a titlem thei

4 Vun Insawizawi hian thian a lo sa a tak ma bawlbhlawh vunah a chhuak thin Thizam a lo lian a mahse taksaah a lo insiam leh thua thin In sawizawi sawh veleh intuan lum leh thua tur a ni

5 Zun Thian a chhuah tam avangin zun a tiem a, uric acid a chhuak tam thin

6. Rilru Insawizawi hian rilru a tichak a, thluak huanag mi tan a tul em em a ni

7 Ek Pumpui te ril te kha an lo chak a hun bf nei takin a lo ek theih thin a ni

Insawizawi lutuk Taksa a lo bah lutuk chuan thawk a harsa a, kha thawk a ngai hial thin Tin bah hrak chuan lungphu a lo rang a lu a hai a tisa leh rilru a chau der thin Chutanga mun an lo tih f chuan lung na a lo vei thin Mi swm habdam tak phe chu lo intihah vak ta sala a thi ngai mai thei ang Chuvang in tiem tiema insawizawi hi a tha zawk a ni Taksa a lo bah hie hnu chuan chawh habdam a tul hie a thian sa kha hrak hui veka mihfen thlak leh tur a ni

Hriat reng taro Engtia tam ngo mi ti tan Insawizawi tur tih chu briat a harsa hie Vmahsela mahaj chakra thin tak ngaituah theih tur a ni Tin, insawizawina huan chu khawmah a hun bi dik h neih tur a ni Taksa peng hr ng theih kha an che km tur a ni Tin a hui lantah intihvawh reng reng tur a ni In haw Inthih-h d n sawk thu kum ahuin a dang-
lan theih reng

BUNG 2

CHAW THU

Kan taksa ral siam tha theitu leh taksa tithang hian a, vawng lumtu leh chakna siam theitu thil kan ei apiang hi chaw a ni Chaw chi hrang hi fel takin thliar thei lo mah ila hmunpu pathumah a then theih —

- 1 Chakna siamtu—Fats (thau) & Carbohydrates
- 2 Taksa than lenna—Proteins
- 3 Taksa vengtu—Inorganic Salts & Vitamins

1 Chakna siamtu

(a) Fats Chau hian taksa a hnathawh ber chu protein ral mai mai tur ven hi a ni Tin, taksa vawng lumtu te chakna petu te tisa lumna te taksa peng hrang hrang hnathawh theihnete hi thauvin a siam baw a ni Hna hahthlak thawktute tan chuan chakna siamtu atan a ngai zual bik a mi awm awl leh han damin tam tak an lo ei chuan a pumah te a lo inchek khawm a a dul a lo kiar thin Tin tam tak chu tak sam a hip ral ve theih loh avangin ekahte a tel leh thin a ni Tin thlar hriak te sa hriak te hi mihring tan a tha em em a ni

(b) Carbohydrates Hei hi thau lam ang bawkin chakna siamtu atan a tha a, tin tisa a fan ohhuak hma bik baw Kan chaw ei hi a lo jawh ral lai hian car bohydrates chi hrang hrang chu glucose (chithlum ang) eh a insiem a chu chu taksa siam turin thicnah a tel thei ta a ni Tin chithlum tam tak kan ei chuan thin ah leh thirawlah a awm khawm thin chu chu taksein a mamawh bunin a insiem darh leh zel a ni Amah erawhohu a lo indeh khawm tam lutuk chuan a hlauk awm thei baw Carbohydrates hi buhak te fiah te, bawnginuteah te hian a tam hle

2 Taksa than lenna Protein hi tisa siamtu ber a ni Bawngnute te artui te, sa te sa thin te thlai hnah hring te thil zik ei miah te a tam Tin buah te, aluah te hian a tiem deuh Thau leh chi thlumah hian a awm ve lo taksa tan a pawimawh em em a a hnathawh tangpui deuh deuh te chu heng te hi an ni —

- (1) Taksa chhe siam tha lehtu a ni a tisa than lentirtu a ni nghal bawh
- (2) Taksa chahna tura ei zawng zawng n tisa a fan theihna siamtu a ni
- (3) Carbohydrate ah a inlet thei bawh
- (4) Chaw ei thial sawmtu leh chiah raltu zawng zawng hi a siam a ni bawh

Protein chu thanglai te naupang te damkawr tan te hian a tat zual bik a ni

3 Taksa vengtu Inorganic salts hian mihring taksa hmun sawmhnah thena hmun zhat hi a siam a ni ve a, tin, taksaah hian a tiem berah mineral salts chi hring sawm leh panga aia tiem lo a awm thin Thien siam nan tangkai tak a ni a tin, taksa tana hman tlak lohte chu thlach te, zunah te, ekah te a chhuak thin Mineral salts hi artui te, theihah te, be pur chi tinreng te bawngnute te siu te wheat te leh saah te hian a awm thin Tin, tiem tiemin kan thil eiah hian mineral salts chu a tel ve reng thin

Vitamins Chaw lam chi reng rangah hian vitamins tiem tat tain a tel thin Taksa thatna leh chak na aten a tangkai em em a a awm loh chuan natua tha lo tak tak a lo awm thei a ni Taksa tlohaktu leh tihangtu aingah chuan a pawimawh ber pakhat a

ni ve nghe nghe a ni Vitamin chi hrang hrang A B C D, E leh K a awm a taksa tân a tûl dân chu a in ang lo vek a chi hrang hrangin a tûl a ni Kan chaw ei leh hmechahte hian tiêm tiêm in a awm ve hlawm a Vitamins hi kan lo tiâkchham chuan mitmal te ruh tha lo te sawngnaw te vun ro te Beri Beri (vung tha lo) te kan lo ve tthin Hêng natna hian taksa chu zawi zawun a tichhia a thihna a thlen hial tthin Kan thil ei tthin chaw te aihnah bring te thlai rah chi leh zung ei mi te sa te bâwnghnuté te leh thil chi hrang hrangah te hian vitamins chu a tel ber a ni

Tui Chaw zinga chhiar tel a ni ve lo va ni mahsela chaw ei tinuamtu l h a kal raltirtu pawimawh tak a ni Kan taksa hmun zaa sawmruk leh pali vél hi tui a ni Taksain a tibbo tawh dab kim lehtu a ni a tui tel lovin nunna a awm thei lo

A hma lama kan sawi tawh zawng zawng hi tak sain a mamawh theuh va ni tin hêng hi taksa tân a tûl dân leh chaw kan mamawhzia leh kan ei tam hleih dân chu a inang lo hie mai Hmeichhia aun mi pain chaw duh tam deuh a ni a, naupang lam aun putlingin an duh tam leh deuh va Tin, kut huathawk mi tân a tûl tam leh deuh bawh a taksa len len tété thuin a inang lo thei a t n khaw lum leh vawha thu in a danglam thei bawh

Chaw ei dân Ni khata wawi thum ei hi a tha ber Tûn laiin mi tam takin chaw wawi hnh chauh an ei tthin An chaw ei inkarah chuan engmah an ei leh si loh avângin pumpui a ruak rei lâtuk a a lo na thei mi tthin a Kan chaw ei hi dârkâr saritah te, dârkâr rintah te a tawh ral ber a, chuvângin chaw ei kham volah mut ngah thu a hi a tha lo Vai tam tak chu

zánah tlai takah chaw an ei a an mu ngah mai thín
 hi hrisélna atan a tha lo a ni Fin theih a nih phawt
 chuan a hun bi dik takah chaw ei hi tum hrám hrám
 tûr a ni tichuan a hun a lo thienin chaw chákna a lo
 chhuak a chaw ei a tui duh luk a ni

Chaw chhum thu Chaw hi rum tak ai chuan
 ném d ua li a tha a pum sui tân thial a hahdamthlak
 b wk si lín chaw h ei tur thil tam tak hi kan
 chhum chu n a lo tui zawk a, a rim pawh a thiàng
 bik a taksa tân ins m darh hma bik biwk Mahse
 vitamin C hi chu a chh m bo mai theih a v tam n
 dang 'eh kan sawi tiwah) zawng erawh hi ou pawl
 th mio a chhe thei lo

Chaw ei tam lutuk Puar lutuk emaw ei tam
 lutuk emaw hi a tha lo hle Kan taksa bu g hrangin
 a thawh tûr a a tam a lo thawh theuh chuan a lo chau
 hma ta a tichuan taksa t na taa tûr pawh kha a m
 sem zar thei ta thin lo va pum nat leh kawthalote
 emaw a lo awm a, thil kan ei pawh a lo chhuak zo
 leh mai thín a ni Fin a intihrai thuai loh avângin
 kawchhúngah amahin a lo jawh a boruak rimohhe tak
 takte a lo aism a chu chu thisenachte a lo tel palh
 chuan a hlanhawm thei hie bawh Ei puar lutuk chuan
 ngaihtuahnate a titaw a, mut a tichhuak a mi a ti
 chau hle thín chuvângin ei dân tâwk thiam hi a tang
 kai ém ém a zir a tûl hie bawh a ni Hrisélna te
 chaknate a ni zawk

Chaw tha ei Ei tha ken tih hian mi thenkhat
 in sa ringawt hi emaw an ti kher thín, chu chu ngaih
 dân áttbiák tak a ni Chi hrang hrang ei fo hi a tha
 zawk. Thil chi khat ngawt lo ei ta ila kan sawi tawh
 zawng zawng taksa tâna tangkaite kha lo a tel him
 thei lo vang a, natna engemaw a lo chhuak mai ang

Tin chaw atâna kan ei ber buhah hian chakna a tlêm hle avângin tam tak ei tel tûr a ni Thai rah te thil zung ei mite hi chakna atâna kan ei belh chhahtu atân a tha a ni Ram hum pet mi hi an dul a lian duh hle mai a chuvângin hnah hriag ei ringawt hi a tâwk lo va tam tak ei a ngai a ni Chutiang bawkin buh pawh hi ei tam a ngai leh hle a ni Thil nêmtak ei hi taksaah a kal ral hma bik kher lo va thil kal ral duh leh chakna atâna kul bik chi a awm zâwk a ni Tin thlai ainn sa hi taksa tân a kal zâwk a mahse thil thenkhat ril tiche véltu tîr tân taksa kal ral thei lo chi êk chhuah mai mai pâwl rilah a awm ve reng tûr a ni

Chaw ei atanga natna lo awm theite Chaw ei tûr hi chhin that loh loh dah that loh avângin nat na hrik chi hrang hrang a lo kai theih a chu chu kan ei tel chuan natna kan lo vei thin a ni Typhoid Fe ver (khawsek pui) te tuihi te santên te, kawthalo te ngawrna hri te hi kai a awlsam hle mai Tin chaw tha tâwk lovah chuan vûng tha lo te ruh nâ te sawng nawina te mitmal te vun ro te kawthalo te a lo awm thin Tin, chawah hian pum natna hri a tel thei a thak vak vak (hnamsai) ang hi a lo awm duh hle bawh Awrpuarna hi chaw tha lovah hian a awm thei bawh a ni

SA EI MI LAM CHITE

Mizo hian sa chi hrang tam tak kan ei mang lo va, a tui phawt chuan ei thian loh chi pawh kan nei lo va kan hmuh theih apiang kan ei mai thin a ni Tin, englai pawha sa ei reng mi kan ni lo va a châng ch nra e thin kan ni zâwk Sa hian chaw ei a titui châng ni lovin mihring tân chakna tam tak a awm a

mī Sa ei fo mī chu sa ei khăt te ai chuan an rilru pawh a chak sawk tih a ni thin. Protein te, carbohydrates te, than te vitamin chi hrang hrangte hi saah hian a awm tha hle a, chhng chu taksa tan a mamawb em em a ni Sa reng reng hi a upa ei chuan a naupang lam hi a tha sawk an Tin eng sa pawh a uih erawh hi chu a hrisél lo hle a ran a hrisél loh avang thite hi ei atan a tha tawh lo a ni Tin ran reng reng chu a dam tha, hrisél apiang ei atan a tha a ni Bawng te sual te, kél te hi hnim ei mī sa hrisél tak a ni Tin vawh hi a tha ve hle a, mahse hnim tha taka siam a ngai a, chutlocha ei sual a awl em em a ni Saing ah ar sa hi Mizovin kan ei tam ber a sa tha tak leh tangkai tak a ni a mahse ar hrisél tak a ni tūr a ni Mī tbenkhatin ar pūl sate an ei mai mai a a tha lo em em a ni Sangha hi sa hrisél tak a ni mahse a uih hi a hlantawm leh hle thung tava te ramsa chi hrang hrangte hi an that lohna hria a awm mang lo mahse mihring ran vulh angin an thatra pawh ohhinchhih a awm bawh hek lo Dân naranin a hrisél a, a thara ei a nih chuan tui tak leh ngah tha na tak tak chu a awm thei Sazu te, ui te hi sa hrisél lo tak an ni a a ei chu an thū ngah a, a tingui bawh thin

Natna lo awm theih dan Rôlhutpi hi hāwng sa leh vawh sa atanga ka a ni ber A tui emaw, a note emaw ei tel a ni a tun a noté hi chhum hlum pawh a har hle a. Tin sa tui bawh ruh tak hi rôlhut no a ni duh hle a Tin sa hrisél lo ei atangi ngawr (Tuberculosis) hi a vei theih bawh a ran khin a vei chuan kai ve a awl em em a ni Sa hi ei sual a awl bawh si a sa kha a hrisél lo va, mihring tuar theih natna a awm thin vāng a ni ber sawk Natna erawh chh a vāng hle a; amah sa chuan a kai ve thei a tho te, vaivut te pawh a khatir thei bawh a ni

Báwnghnuté Chaw tha chi hrang hrang vitamin chi hi báwnghnuté ah hian a awm kım vek a, amah ringawt pawh hian chaw a tlin avâng hian a tha ém ém a ni Thingpui tıhtuna chang ni lovin, mitin tân ei tır tha tak a ni Pumpui chax lote tân pawh a pai țawih a awl bik avângin a tha a ni Tin kél hnuté leh lawi hnuté hi báwnghnuté engin an hmang a a chak dân a inang lo Mihring hnute tui hi báwnghnuté aun a thlum zawk a kél hnutéah hian thau a tam bik a, protein erawh chu a tlem deuh Tin lawi hnuté hi a fir ngat chu báwnghnuté aun a chak zawk bawh a ni

Tin hnute tui rerg reng hi a neitu ei that loh that loh athun a réltle a ni Báwnghnuté hi mihring hnuté aun a tha emaw tih a awl hle thin Hluté hmır atanga hnék chhuah a nih ve loh avêrg hian a sawina te, abêlah te novah te netra brik a kei awlin a bawh hlawn hma ém ém a ni Mihring hnute erawh chu lum tawk chauhva hnék nghal ták a nih avêrgin hlawn tır a awm thei lo a ni

BÁWNGHNUTÉ THITHIANGHLIM LOHNATE

1 Báwnghnutéah hian tui bi pawh zieh a ni a tui bawhhlawn leh bawhhlawn loh pawh mitin a hriet theih tawh si lo va a lo thianghlım lo thei thin a ni

2 Chhangphut telh an hmang hle

3 Chiphlum thlum an hmang

4 A dak thau tha lăk zawh a tha lo

5 Ran dang hnute nêp pawh an hmang

BAWNGHNUTE ATANGA NATNA LO AWM THEITE

Ngawr Ngawrna hi ranin a vei chuan kai a awl em em Tin bawnghnute pân a tang hian kawthalo te khawsikpu (typhoid) te santên te brawk nâ (diphtheria) te hi kai a sam bawk Bawnghnute tui hi natna hrik tân intipunna tha tak a ni tih hi hriat reng tûr a ni

Ei tûr chi dang Artui te ghee te sa tin te bawnghnute tin te hi mibring tân thil tha tak a ni a mahse a lakna thiangblim leh brisel tâwk loh chuan a tha lo natna a awmtir thei thin Hêng hi kan ei dawn chuan a thar apiang a tha zêl a a rimchhe tawh chu ei haub tûr a ni lo

BUNG 3

IN THEIH LAM CHITE

Thingpui Mizoramah hian thingpui in hi kan uar em em a huana mi siam chawpte kan hman nasa hle bawk a Ngun taka siam a nih loh avângin a brisel tâwk vak thin lo Thingpui fê rei tak chiah kan in chuan êk a khal duh hle a êk tikhaltu a siam chawp theih vâng a ni Riltâm laia in a nih chuan pumpui a tithip vawng vawng thin Thingpui thing te a sen lutuk in te hi a tha lo Kut hnathawk lo mite hian an in tam bik a mahse a hlir ngawta in tûr a ni lo Thingpui hi a tâwk chauhvâ in chuan mi a tiharh thei hle a in tam lutuk chuan pumpui nâ te chak lohna te, muthih theih lohna te, thun phu zawk zawkte hi a awmtir thei

Coffee Coffee hian mi a tiharh thei a mi a ti lum a riltâm pawh thingpui si chuan a dawn zawk Chaw ei khama in emaw chuan chaw pai a tithih har deuh thin Tin, coffee chu a thar apiang a tha a hlui chu a thatusa kha zawi zawun a lo chhe thei a ni.

Cocoa Tûn lann cocoa in hi an ohing ta hle
 nai Thingpui leh coffee angin taksa tihchhiatna a nei
 êm lo va, mi erawh chu a tiharh ve vak lo Nima-
 sela tha taka ohhum sova in a nih chuan chaw tha
 ak a ni ve thei a thingpui leh coffee a mahin nau
 bang lam tân inah a tha zawk

Zu Zû hian tisa a fan chak hle mai In atanga
 minutes sâwm leh pangsah thisenah a lo tel hman thin
 Pumpui a thlen veleh a kal ral nghâl a pumpui pawh
 a tithip vung vung thei Tin thisen zâm dâwtte a
 izau va chuvângin zu in mi hmêl chu a lo sen deuh
 plek a an in tam hnu phei chuan an hmai te pawh a
 lo tawk thin Mun zû a in zawh hnu lawkah chak sawt
 in a inhrin a ni thei e nimahsela rei lo têah mi a ti
 zawi leh thua thin Zû hian zawi zawin taksa a tichhe
 thin a hriatna te, rilru te a tichau thei a ni Zu in
 ching tawh laklawh chuan an in tam tial tial a, insûm
 theihna pawh a lo bo tial tial a taksa hriselna te rilru
 te leh nungchangte thlengin kawng hrang hrangin a
 tichhe thei tih hriat tûr a ni

BUNG 4

TUI THU

Tui hi chaw zinga ohhlar a ni lo nân mihring te
 ran te thlai leh thil nung tiurêng tân thil pawimawh
 ber pakhat a ni ve a Ni khat mai pawh awm ta lo
 thut ang sela a manganthlak êm êm ang a a tangkai
 zia chu kan hre chiang lehzual ang A tangkaina leh
 a hman dân hrang hrang erawh chu hnam a lo fia
 deuh deuhvin a lo pung ve deuh deuh va, i lo chhui
 ang u —

Thi hi engage ni ?

Tui hi thil chi khat, ngawt a ni lo va, gas chi hah hydrogen leh oxygen inhim a siam a chu miah chuan taha tana tangkai thil dang dang a tel leh a. Ching lo pawh chu tui chuan a chiah sawm theih leh tuirol thei chu tuiab chuan a tel ve zel a ni

Tui hnar ber engage ni ?

Tuifinriet atengin tui hu a lo chhuak thin a chu chu thlin a sem darh a. Chu mi hnuah chuan chhüm apte a lo chang a, ruahakte a lo sür leh a, thenkhatte erawh chu vürah te dahah te rialah te an lo tla leh thin a ni. Tichuan tui lo chhuahna ber pakhat chu boruak hi a ni

Tui chi hrang hrang chu engage ?

Tui hi a lo chhuah leh chhâwona leh kan hmuh nate chhin hmog hrang hrang vuah leh a ni blawn a.

Ruah tui Hei hi tui chi hrang hrang zinga thianghlum bera ruat a ni a a nêw (sabawn nêw nua in a phuan hma a ni) hik hawk a. Nimahsela a tiak na boruak atengin vaivut leh natna brik tam tak a lo tel ve leh human thin a, chu chuan a tithianghlum lo thin zawk a ni. Tin, lei a lo thien hmun a then chu a khu ral a, a then erawh chu lei chungah a luang zel a, lei tui a si thin a, thenkhatte erawh chu leun a hip ral a, thuk tak a hip theih lohna hmun a thien hmun taha kan thak hian a lo püt chhuak leh th a ni

Tin, ruah tui lei a lo tik thien hma hi chuan a blawn dan a nêw a, a lo tiknash carbonic acid gas te, vaivut te, meikhu te leh bawihhlawh boruaka

lêng rêng rêngte hi a kai thin avân in a lo bawhlhlawh
thin a ni Hmun thenkhatah chuan ruah tui chauh hi
an rîng a a khurahte bawhlhlawh a luh loh nân a
bangte an zôt phui a finkhur takin an enkawl thin
Mizoramah hi chuan in chung tuidawn tui ei leh inah
hman kan ching hle mai Ruah sâr tir pheh hi chuan
sava êk te vaivut te rannung tui te leh inîng te a
tiuh thin avângin a bawhlhlawh zual bik a ei leh inah
hman lovîn pah thin tui a ni Tam tak a sâr hruah
chuan a lo thianghlîm zâwk deuh thin

TUI HNA NEITE

Tutai Hei hi a tamin a lo pôt chhuak mai
thin a A chhan chu ruah tam tak leia pôt ral kha
luan chhuahna hmun remchângah a lo pôt chhuak leh
mai a ni A lo chhuahna hi a thûk vak lo va, a tui
pawh hi a thianghlîm vak lo

Tui hna kang lo Hei hi lei chhûngrîl deuh
zâwk aţanga lo chhuak a ni a dân naranin tutai sin
a thianghlîm zâwk Thûk tak aţanga lo chhuak a nih
avângin bawhlhlawh tam tak a lo inthîl fai tawh bawh
a, a tui pawh a fîm êm êm thin a ni Mizoramah
chuan kan tui tlan ber a ni

Tui lam Ram thenkhatah chuan tui a lup sein
a lo luang chhuak thin a A lumna chhan chu tlang
kingin lei chhûng a tihlum vâng a ni

Tui hna nei rêng rêng hi chu khâwl lam thin leh
kut emawa khawh lova amah ngata lo luang chhuak
a nih avângin a thianghlîmin a the ber fo a ni A fîm
dân erawh chu a inang lo nual thin a A fîm thian
kâk chuan a inthîlfîm leh zual tihna a ni Tin, tui

hne nei thenkhatte chu a vawt a, lei lama thìr lam chi
chakna atana mamawh tak takto a toi bawk avangin
rush tui a chuan a nôm lo sâwk a inbual leh insuk
nân chuan a tha lo sâwk Tui hne nei hi thungtlâng
khaw tam takah leh khawpui thenkhatah pawh rinpui
bera hman a ni

Tuichhunchhuah Thuk tak atanga lah chhuah
a ni ber a thenkhatte erawh chu pân deuh hlekah
pawh a awm thei bawk A siam dan chu a bangah
lung an rem a a bang sâng lam chu an zut phui a a
mawng tam chu tui a lo puh theih nan an tiâng thliat
thin. Tin tuichhunchhuah vêl bnaibah chuan êk inte
leh bawhlhlawh dang reng reng a awm tûr a ni lo
Chutlochu lei chung bawhlhlawh tam tak chu a lo pût
tût thei a ni A chung lam leh a vêl zau tâwk tak
chu lung rema sût mâm a ni tûr a ni Tin, a vêl tui
bawhlhlawhte pah nân hia taka a luan theihna tûrin
tai luansa siam ngai a ngai bawh a ni Tin tuchhun
chhuah tuite chu khâwla siak chhuah a nih loh chuan
a thâina bik a awm ngai tûr a ni A tuite chu dân
narânin a vêl lei, tuichhunchhuah thuk lam lét li atang
in a lo luang khâwm ber thin a a ram lei awm dân
azirin a danglam thei bawh Chuvangin hmun zau tâwk
tak zueh a ngai a ni Misoramah hian tuichhunchhuah
siam hi kan ching lo hle rih a Vai ramah erawh chuan
mi tam borte hman chu tuichhunchhuah tui a ni

Dê leh tuihchhuah Dân narânin ran in atân to
inuk leh thli a nân hman a ni deuh ber. Mihringin
tui thapo kan hman dân chuan heta a tih dân tûr
awt hi kan sâwm ngai ngai tûr a ni

- 1 Dil emaw turkhuah emaw chu lei tha lai leh
hmun fianriala awm a ni ngei tur a ni
- 2 A thukin a zau tawk bawk tur a ni A bang
emaw a kam emaw chu awih tlan tawk, hlo
bette to theihna a ni tur a ni
- 3 A velin ngun takin hung tur a ni Thingte
pawh a vel hla deuhvah tui tivawttu atan a
awm bawk tur a ni
- 4 In bual leh insuk a hmunah chuan phal loh tur
a ni A thal dan pawh fel taka ruat tur a ni
- 5 Tuisa rannung tha lote eitu atan sangha pawh
a awm tur a ni Tui chungahnim ilo to reng
reng chu pah fo tur a ni A rim a lo chhiat
phei chuan pah fai fo tur a ni

Luipui tui Tui tem tek lo infin khawm a nih
awh avangin thil bawlhhlawh ilo tam tak a tel tawh
ngei ang tih hriat sa a ni a nimahsele a tui chu a lo
-- tawk thin avangin rin min ching bawlhhlawhte
chu a lo bo teuh tawh thin a Tin a bawlhhlawh dan
-- a lui lo luanna ram azirin a inang lo thei hle hawk
-- neituala lui hante chu khawpu bawlhhlawh turang lo
-- lubna a nih avangin tithianghlum loh chuan in
-- a ni lo va Mizorama luspunte erawh hi chu ram
nui hmun thiag taka luang an ni a, in pawh a hlauh
-- lem lo

TUI BAWLHHLAWH ATANGA NATNA AWM THEITE

Tui bawlhhlawh mnn a in emaw, hman emawin
tui bawlhhlawh dan azirin natna hrang hrang a lo
-- thei thin Tui thianghlum lo hi natna bul a ni
thin

Tuih hian hnim leh thlai jawhte a lo tel ve ngei thin a; a tel a tiem deuh lai; tui chu ei leh inah pawh a zinawm deuh thei. Thil jawh tam tak tel na tui kan ei emaw, kan in emaw chuan kawthalo leh pum na a lo awmtir thei thin a ni. Suan a tel tam chuan pum natna a kai chhuak bawh thin. Tin tui natna hrik tam tak awm kan in avangin tuihri te santen te khawskpui (typhoid fever) te vei a lo ni thin. Hetiang natna vei zon leh ek atangte leh an puan hman bawhlawh sal leh sukna atangin natna hrik te chu tuih a lo tel thin a ni.

2. Tui tuih jodine tam tawh lohna kan in chuan awmpuar (goutre) a lo awm thin ni. berin a lang. Mi thenkhat erawh chuan natna hrik engemaw avang nua an ring tawh.

TUI THITHIANGHLIM DAN

Tui thiathlim lo thithianghlime dân hi tam tak a awm a, chung snga a lar deuh deuh leh hman tam bette chu bengte hi an ni -

Dah khawm Tui tam tak hmun khata kan chhek khawm (dah khawm) chuan bawhlawh nawm awm zang zang kha a mawngah a tia khawm thin a bawhlawh thenkhatte chu a lo dal a, a thenke pheh a lo dal hial thin a mihring tipaw tham a lo awm lo mai bawh thin. Chutiang chuan luipui tuih natna hrik tam tak awmta chu a mawngah an lo tia a an lo thih thin avangin luipui tuite pawh a lo thiathlim leh thei thin a ni. Tin, chutia tui ting khawm chu ni a in a lo em sa chuan tuih natna hrik awmta a lo em hian a; a lo thiathlim thei bawh thin. Hetiang tui chhek khawm tam hi tiem te chawh ni lovin dil tui ang hial tam a ni tur a ni.

Thit fim Khaw! thil thenkhat hmangin tui bawhlawh deuh pawh hi an thlawr fim thin Mitam tak tan erawh chuan hman tui neih a harsa a ni Chu tianga tui an thlawr fim chu a chawmawh deuh va, in atan chuan a tui em em lo

Chhuan so Tui natna brik tam tak awm pawh kan chhuan so bnu chuan a lo thi vek thin Tui tih thianghlum d n awlsam pawl tak a ni Mahni chhung kaw rin tui huatsah nan pawh a awlsam a senso pawh a awm lo va a chhuan sona bel erawh chu fai tak a ni tui a ni Tin tui so bnu pawh chu phui taka chhin thit tui a ni Tui chhuan so chu in atan ngat chuan tui lam chu a ui lo deuh blek

DAMDAMI PHUL

1 Damdawi tui sen (Potassium Permanganate)
Tui damdawi phul chiah chuan a hman awlsam ber a ni A phui tam dân chu a tui chu a sen deuh ri ri chuan a tawk a ni

2 Bleaching powder Tui tithianghlum nup be bi a tha pawl leh hman ber a ni A hman dân chu Bleaching Powder grams sawmthumun tui gallon za a tithianghlum tawk a ni

3. Chinai Tui kan phul chuan natna brik tam tak awm chu a tihlam thei a a man pawh a tiem a, a - - - - - - - - - - Tin tui phul bnuin a tithianghlum sawm tui chuan ni khat leh zan khat lai a awm a ngai - - - - - A hman tam dân tawk erawh chu a tui thui a - - - - - giam a ni

Meibawli Tuih meibawli thlak tuih la, tuih bawlbhlahw té té leh a tuih tute chu meibawlah chuan a lo kai thei a, tui chu a lo fim thei thin Nátne hrik tihlum theihna chak tak nei lo mah sela, tui tihfim nân chuan a the ve vian a ni

Filter Bêl chherchhuana thitnate pawh hi a bungbêl hmanruate a fai tawk thin loh avângin a thiàng hlim mang thin lo Tui filter a tihthiànghlim kan tum tak tak chuan Berkefield filter te Pasteur filter te hman a ngai a ni Tin, a bêl te pawh a fai ngei ngei bawk tûr a ni

TUI THIANGHLIM LEH THIANGHLIM LO HRIAT THEIHNA

Tuite hi a thiànghlim leh hlim lo briat theihna tûrin dandawi lam leh a briat theihna hmanraw dang hmanng kher lo pawhin heta sawi ang hian briat chhuah theih a ni —

1 Tui thiànghlim chu a fim ngei tûr a ni Sai dawidm-fai takah tui tiem chu ohhûng la chu chu ni thlâr zâwngin thlîr la a eng emaw a uk deuh emaw a nîh chuan tui chu a thiànghlim lo a ni Tin tui tam tak thing khâwm chu han thlîrin a thiànghlim chu a dum hring deuh a ni

2 Tui tui saidawidm vêka thuna thin vak vak m a thiànghlim leh thiànghlim leh a briat leh theih bawk a Kan tui thun a lo naw; but but chuan tui chu a thiànghlim lo tih a briat mai thin Rei lo téah a nîwi tam tak chu a mawnga a thlak hnu pawha a tui chu a la pawt deuh fo chuan a the tawk lo tih a briat mai.

3 Tui thiànghlim leh tui bawlbhlahw chu a rim leh a tui dâwt a briat theih mai Tui the chuan rim a-mê lo va, a tui hie thin

4 Tui chu a awmna hmun azirin a thiangleim leh thiangleim loh chu a hriat leh theih a Chuvangin khaw hmun mi nge tih hriat theih a nih chuan hriat tui a ni

TUIKHUR THU

Mizoramah hian tuikhur tui hi mi tam sawkin kan ring a ruah tui ring mi chu tiem te kan ni Chu vangin tuikhur siam dân leh vawn fai dân hi hriat a tui em em a ni

Tuikhur siam dân Tuikhur chu mihring emaw khuain emaw a thli theihna lam khaw mawng lamah a awm haub tui a ni lo A khur siamna hmun tha ber chu a hnâr tawp tui lo pub tanna taka siam bi a ni Tin tuihawkin a fin loh nân tuihawkin paihna siam ngei tui a ni Eng lai pawbin a khur chu hung tlat tui a ni a tin hnahtel leh bawlbhawh a tlat loh theih loh nân a chhina siam a tha amaherawhchu ni eng a loh theih nân hawn en tui a ni a, ohin phui tlat chu a tha lo Tin tuikhur hnâr leh tui tiamtu tui leh tui tivawt tui ramngaw sau tak zua a, mihring leh ran te kal theih loh tui hung a tha Amaherawhchu ngawah chuan thing huat theih chi, vawmbal te kawh tebel te, chhimhruk te leh meithui te a awm haub tui a ni lo Heng thingte hi tuikhur hnâr a tam hle chuan pân te kawthalo te a tam dui hlein a lang

Tui khur vawn thiangleim dân Tuikhur hi chu thal paha dai theih tui a ni lo A thalna tui pawbin fan fai tak a awm reng tui a ni A hnâr leh a vâlah mihring leh ran zun leh tlat a awm haub tui a ni lo va chutlochu ruah lo tui hian thli bawlbhawh tam tak a lo luang lot a natna hriat pawh a lot thei tih hriat reng fo tui a ni A theih phawt chuan dat-

daw! tui jithanghlin thei takkura phul fo tui a ni
 Kum tui lam tui awo kum tawp lam tui hi a lo fim
 tawp zawk awangin a tha zawk Tim hlit hian natna
 a mam lang lem lo nain hlit awm lohna ni sela a tha
 ber Mihring hnarahte a awmin a hrehawmin a buai
 thlak hie bawc thin Hie leh bawhhlawh dangte a
 awm loh nan a khut tawkin thfai fo tui a ni

Tim, tui tian khur chu mihringte ei leh in atan
 chaw lo chuan; inbual nai te puan suk nan te hm n
 haub tur a ni lo Mihring leh puan bal khan tui a
 tibawhhlawh a, damlo puan suk pheh chuan natna
 hrik tuih a iet ngai mai thin a a tha lo lehual
 a ni

BUNG 5

BORUAK THU

Takua, hrisel nan boruak hi a mamawh em em a
 mihring hriselna thu hi boruak awm dan azir a ni thei
 hie mai. Pindan sim tak leh phui taka kan awm chuan
 a hrehawmna chu rang takin kan hre mai thei a pin
 dan zan deuh zawkah emaw, khawlaian emaw kan lo
 kal chhuah hu chuan a danglamna chu kan hre ngai
 mai thin Boruak tiemna amunah kan lo awm rei viau
 chuan kan taksa hmatna te, chaw pai tawihna te leh
 taksa chakna te reng reng chu a lo tiem sawt hie mai
 ang Chuvangin kan hrisel theh nan boruak awm dan
 te mihring chunga a hnathawh dan te hriat chian a
 tol, ga em a ni

Boruak hi qnagge ni?

Boruak chu oxygen te, nitrogen te carbonic acid
 gas te vaika-te leh thu nawi te te inin khawm hi a
 ni. A amun sakin boruak inchawhpawhte chu a inang
 te fo bawc thin

BORUAK LO DANGLAM THEIH DAN

Mibring avānga boruak lo danglam dāp Mi hring leh rannungte tām boruak a mamawh a boruak zingah pawh oxygen hī a mamawh zual ber a nī Nī trogen hī boruak nī ve bawh mah sela nunna atan a ʔangkai lo Kan hip luh chu kan thaw ohhuak leh mai a nī Kan taksein tlēm a siam thin avāngin kan hip luh aun kan thāwk chhuah chu a tam deuh hlek ʔthin Tīo hnīm hring tām carbonic acid gas hī a mamawh bik a he mī tel lo chuan an nung tha thei lo Tin boruak kan thāwk chhuah huu chu a hma aun a lo lum zawk a tuihū te natna hrik te organic thil te tlēm tem a lo tel tawh thin avāngin inthawk khum hī a tha lo hle a 11

Mei avānga boruak lo danglam dan Meialh leh meikhuah hian carbonic acid gas a tel theuh va in tingte pawh a siam a oxygen tem tak a tibo bawh thin Meichhemna mah chuan oxygen a lo tlēm deuh ʔthin Chuvāngin sathau khāwnvār te laʔtin te pawh hian oxgen an hman ʔo chang pawh a nī lo va, carbonic acid gas an siam bawh a nī Chuvāngin kāwl phe khawvār hī chhit atān a ʔha ber a nī

Meikhū Meikhu that lohza hī mī tam takin an hre thiam thin lo Mit te hnār te hrāwk te a tī ʔhip thei a meikhu nasa tak phe chuan boruak a tī ʔhianghlum lo thei hle a boruak ʔhianghlum dang lo luhna tūr a dāl a, tin u sate a hiah hial thei bawh

Vaivut leh natna hrikte Vaivutah hian thil bawhlhlawh chi tūrēng a awm thei a, boruak hī a tī ʔhianghlum lo thei hle ʔthin a natna hrik ʔha lo tak tak a awm teuh bawh a Ramhnuaī vaivut lēng aīn

khawla vaivut hi a bawlbhlawh nasat tawh avângin a hlaubawm zawk Rushin boruaka vaivut leh natna brik awmte hi a tihfai theih avângin fûr lai aun thâl laan boruakah vaivut leh natna brik a tam zawk fo thîn Tin in chhông tithianghlîm lotute pawh kawng kâ emaw, tukverh emaw kan hawn chuan thîin a chhêm bo thei bawh thîn

Khâwl thîl siamna lamin boruak a tithiang hlîm loh dân Mizo ramah khâwla thîl siamna a awm ve loh avângin hei hi a briat thiam a har deuh rih a Khâwla thîl siamna hmunpuiah chuan boruak rimchhe tak tak nata awmtîr thei khawp leh natna brik tam tak a tichhuak ngei thîn tih a briat theih a ni

BORUAK LUHNA LEH CHHUAHNA

Tôna kan sawi tûr hi in chhônga boruak luhna leh chhuahna (ventilation) thu a ni ber a In chhông boruak hi a lo awm rei chuan a hnâwng a a lo lum bawh thîn avângin pâwn lam boruak vawt zawk leh ro zawk a lo loh fo a tûl a ni Chutiang chu a awm theih nân kawthhîr zau zawk leh inte pawh inhlîat deuh hi a tha ber chu a ni Mizo in sak dân pângngai hi a inhnâib lutuk a, a bawlbhlawh duh bawh a, meikhu te vaivut te leh thîl dang tam takin a vél boruak chu a tichhe thei thîn a ni Boruakaluhna leh chhuahna thu cawh chu Mizo in pângngai chuan siam hran a ngai êm êm lo Bang âwng kârah hian lût n a chhuak thei mai a ni Pâwn lam aţanga boruak lo lût chuan taksa a tivâwt lutuk tûr a ni lo va a tivâwt tawh chauh zawk tûr a ni Tin, thî lo tlehîin vaivut te boruak lum te, natna brik te in chhông aţangin a chhêm bo zawk tûr a ni Pindan chhông boruak rimchhiat leh chhiat loh chu hman thianghlîm aţanga lo lût tân chuan briat a swi hle a ni

Tin boruak lub leh chhuah theih nân kawngkhâ:
 - pawh hi inzâna hawn ni sela a tha Boruak lubna
 chhuahna tûr chu chung lamah a awm ngei tûr a
 1 Dân narin mihringin boruak kan thâwk chhuah
 i chung lamah a lêng ter a boruak tha chu hniam
 e n hlekah a lo lût thin Boruak rimchhia leh tha
 'o zui tak tak erawh chu khwar thûk deuhvah pawn
 -n boruak nêna a mthlik harsatna hmunah a awm ber
 thin Chuvângin pûk chhungte hi a lo rimchhe thin a
 a briséi lo baw

Natural Ventilation 1 Thi hi boruak thiàng
 him tîlût leh boruak thianghim lo pawh chhuaktu phkhit
 a ni Rang takin thi hân boruak a chhêm dâiglam
 zung zung thei a pawn lam atangin kawngkhar h
 emaw tukverhah emaw bang awngah emaw a chhêm
 lut a chûngah vêk chuan in chhûng boruak a chhêm
 chhuak baw tîin

2 Khaw lum leh vâwt hi boruak t danglamtu
 pakhat a ni Boruak mthlak lova a awm reng chuan
 mi a tingui thei a chak lohna te lu nî te a awm ir
 thei thin Tin a vawh lutuk chuan hritiang leh lu a
 a titam ve thei baw Takain nuam a tih tâwk hi
 hrit a tûl ber a ni

3 Kan awmna kang véla thi engemaw han
 deuh awmte han boruak lo kal dân hi a tidanglam thei
 baw a ni

Artificial Ventilation Hetiang lam chi hi chu
 Mizoramah hi chuan kan hmang mang lo Ram dang
 ah chuan kâwlphe hmaizahthe hi an hmang thin Hmun
 lum deuhvah chuan hnâng tah hmarzah te sava thla
 hmarzaha sam te hi mi mal hman atân an hmang ve
 baw

Boruak thianghlum kan mamawhzia Kan taksa a lo hrisél theih nan boruak tha kan mamawh êm êm a ní Puitling tân dârkâr khatah boruak cubit feet sângthum a mamawh a, naupang tan cubit feet sânghnih a mamawh Damlo tân pheh chuan mî dam reng aîn boruak a leh hnih vèl a duh a ní Rân tân chuan mîbring duh zât lét ruk lai a ngai a ní Tin mei chhêm lohna in aîn mei chhêmna in chuan boruak a mamawh tam lehzual bawh

Tin kan taksaá thisente siam túrin boruak oxygen te carbonic acid gas te a tawk chauh a ngai a Mun boruak a mamawh tâwk a hmuh loh chuan a lo dâng a amah pawh a lo zawî talh talh a a taksein natna hrik hneh theihna a lo nei tlem a a hrisélna chu a lo bo ta thîn a ní Chuvângin kan taksa tâna boruak tha mamawh tâwk kan hmuh theih lohna in emaw pindan zîm lutuk emawa kan awm chuan hrisélna chu zawî zawiin a lo bo tan thîn a ní

BUNG 6

IN THU

In hî kan chènna ber, a lova awm theih loh a nih avângin a sakna hmun te a sak dân te a vawn thiàng hlîm dân te ngun taka ngaihtuah a túl hie a ní

A HMUN THLAN DAN

- 1 In hmun chu lei hul leh ro deuh tui leh bawh hlawh ilo luan bo leh tawh bo theihna tâwka hmun sâng denh a ní tûr a ní
- 2 In hmun lei chu tui bip kang thuai thei leh pahh rai thuai thei a ní tûr a ní Tui tlin theihna hmunah in neih a tha lo

- 3 K'lawchhak emaw chhim chhak emaw chhim
lam emaw hawia in sak theihna leh ni tha taka
hmuh theihna a ni tûr a ni
- 4 In vêlah chuan hnim bring leh thei kûngawm
sela a tivâwt duh viau va a tha Amaherawh
chu in a hnaib lutuk chuan a tidamin a ti
hnâwng a boruak a dâl thei
- 5 In chu ran inin a hnaib lutuk tûr a ni lo ran
in chu h'a deuhvah sak tûr a ni
- 6 Bawlhblawh paibna loh hîlna bulah in a awm
tûr a ni lo
- 7 In dang nên a inbnaib lutuk tûr a ni lo

Hêng zawnz zawnz hi kan lo thlir chuan Zo khuaa
in sak dân hi a tha lo hle a ni tih kan hre thei ang
In inbnaib lutuk leh bawlhblawh lutuk avângin bawrh
sâwmna leh natna inkaite a awl êm êm a Tin kan
ran vulhte nêna in khata kan awm zâ hian bawrhâwm
na kawng hrang hrangin a awmtîr thei a Mîhr ng
chêna in hi chu rante hian awm nân hmang hauh lo
sela a tha a ni

Mizo in sak dân pâng gai hi chu boruak lubna
leh obhuabna thuah chuan a tha arg reng bawk a, ni
in absela a obhe hma a a bawlhblawh lutuk bawk In
hi fai taka vawn reng chuan a rim a tui a a chên a
nuam b awk a ni

A sak dân Mizo in sak dân pânggai hi chu
tihdanglam thut a la harsa rih hle a ni thei amah
erawbchu a len lam leh a sân lamte hi tihdanglam a,
tihtat deuh tum bram tur a ni Duhtthusâm tak phei
chuan pindan fel tak a awm tûr a ni Mutna pindan

phoi chu zau tâwk leh êng tâwk tak a ni tûr a ni Bo ruak kal vêna te êng lubna te a awm ngei tûr a ni Tin thut khâwmna pindana phoi chuan kawngkhâr leh tukverh zau tâwk tak a awm tûr a ni Chu chuan a tiêng chang ni lovin, mipui awm khâwmn boruak an tihthianghlîm lohte chu awlsam takin a tithianghlîm thei a ni

Chaw chhumna in Chaw ohhumna in hran neih hi Mizo tih dân pangngai chu a ni lo va mahse neih hi a tha êm êm a ni Eî tûr lam buatsaibna hmun ber a nih avângin thianghlîm taka vawn a ngai êm êm a ni Iu pui chauh vawn fai a chaw chhumna in tih fai si loh hi a mawi lo chang ni lovin bawrhêawmna a ni Chaw ohhumna in hran neih bian in pui a tithianghlîm a, silhên leh bungraw dang pawh a tung lo bawk Tin hmanrua leh ei tûr lam dah pawh mai nuaî aî chuan a fel zâwk bawk

Ran in Hei hi neih hran a tûl êm êm a ni Mihring hi ran vulh engemaw tai nei lovin a khawsak theih loh va, amaherawhchu kan enkawi ngun tûr a ni Âr in te kêl in te bâwng in te sakawr in te vawk awmna te hi mihring chenna nêna inblat tâwkah a awm tûr a ni Tin hui tak leh fai tak a ni bawk tûr a ni a, chutlochuan ran pawh an awm duh lo va, a rim pawh a lo chhia a thote leh rannung dangte pawh a tam thîn Tin mihring chenna ina ran kan dah chuan mihring tâna boruak tha a ei zawhpui chang ni lovin natna pawh a thlen thîn Hmun chêp taka kan dah chuan mihring leh ran tân hriseî a hêr tawn ve ve a ni Ran in chu ni êng hmu theizaa siam a tha. Ran a ma khung lova shlahthlam mai hian khawla a tibawh-
hjawhin a tinawi lo kile thîn a ni

Dailên in Hei hi neih a tûl êm êm a ni Ram
 mai theih hi a tha lo hie a ni Tin a in sakna
 uñ pawh in atangin hla tawk leh hmun fianrial a ni
 a ni Dailên in hi a rimchhe hma êm êm a, tho
 ti tam duh bawh a chuvângin fimkhur taka vawn
 a ni A in chhûng chu êngin a fai bawh tûr a
 A paitu hran nei lo tân chuan lei laib khuara
 in phui leh hi a awlsam ber a ni Amaherawhchu
 -lên zawh apiangin vut emaw vaivut hul emaw phul
 - tûr a ni

IN LEH A VÊL VAWN FAI DÂN

- 1 Mihring chenna in chu hung ngei tûr a ni a a
 hung ohhûng pawh chu phiah fai fo tûr a ni
- 2 In chhûng chu a khât tawk sîl fai thîn a tha
- 3 In hnuaî chu a hulin a fai reng bawh tûr a ni
- 4 Bawlbhlawh pahnua chu in atanga hla deuhvah a
 awm tûr a ni chutilochuan tho tam tak a lo
 awm thîn
- 5 Ran in pawhin in a hlat tûr a ni
- 6 Thing leh thei kûngin a hnaih lutuk tûr a ni lo
 chutilochu thosi te rôl te pangang te rannung
 dangte an tam duh thîn
- 7 In vélah tui a thing tûr a ni lo Bûr chhia te
 bêl keh te tin chhia te mau tan bunte pah bo
 vek tûr a ni Hetiang tui thingah hian tho a lo
 piang thîn a ni
- 8 Dailên in chu in atanga a rim a chhiat loh nân
 leh tho a tam loh nân hla deuh hleka awm tûr a ni
- 9 Chaw ohhûm in leh in pui chu a inzawm tûr a ni
 lo Mei khuin in chhûng a tihawlbhlawh chang
 ni lovin borusk a tithianghlim lo thei a ni

In bawlbhlawh atanga natna lo awm theih dan Bawlbhlawh zingah hian natna brik tam tak chu a ohhuak thei a a nung reng thei bawh Kan chên na in a lo bawlbhlawh hie ebnan natna tha lo tak ngawrna te chak lohna te pan te ruhut chi hrang hrang pai te sikserh te vei a awl êm êm a Tin boruak tha lo a lo tam a chu chuan lû a tihann a tina thin Tin bawlbhlawh tam tak atang khân tho leh vaivut lêngin ei tûr a rawn tibawlbhlawh a chu bawlbhlawh chu xau lo ei tel chuan natna brik tam tak chu kan ei tel thin a ni tih hriat reng tur a ni lu bawlbhlawhah chuan hrilang hnep tui leh awm nâ a tam duh bawh a ni

BUNG 7

B\WLBHL\WH THU

Khawpu: leh thingtlang khua rêng rêng hi a thinghluma tur chuan bawlbhlawh paih fimkhur hi uar tûl ber pakhat a ni Bawlbhlawh tih ngawt chuan chi hrang tam tak a awm Bawlbhlawh ro kâng ral thei chi te thing hnah tawih te khawlai bawlbhlawh te in ohhông leh chaw ohhum in bawlbhlawh te ran in bawlbhlawh te leh ran leh mihring zun leh êk te hi a ni ber a Khawpuah chuan mihring êk leh khawlai bawlbhlawhte chu mihring vêk a paitu bik hmunphiat hovin an paih ber thin a Thingtlang khua hmunphiat awm lohna hmunah chuan ram tinah bawlbhlawh paih mai mai a ni a Mihring êkte chu vawh leh ui leh âr in an ei mai thin a Mi thenkhat erawh chuan dailên inte an nei ve a mabse an vawng fai lêm lo va, ran ei theih mai tûr dah leh maite an hmang hie Hei hi a tha lo êm êm a, hmasi lohna leh natna tam tak,

tuihri te sant'n te leh natna dang tam tak lo darhna
bul a ni fo zâwk thin Hetiang hi chu chin loh a tha
zâwk a chuvângin heta sawi dante hi zawm hrâm
hram tûr a ni

Bawhhlawh pahnna In tinin âwngah bawh
hlawhte phiat thla mai mai lovin dah khâwmna neih
a a pahnna hmunah pah zâwk tûr a ni Tin bawh
hlawh pahnna hmun in aţaŋa hla deubvah a rimobhia
hriat phâk lohna leh tho tam tak leh rannung dang
lo piang thinte chuan mibring chenna an rawn tibbua
phak lohna hmun zawn tûr a ni Tin bawhhlawh
chu amaha a ral mai mai ai chuan hâl fo zawk tûr a
ni Hâl hi a thianghlum bmana ber a ni a hâl theih
loh chi chu phûm bo tûr a ni

Dasen in In tinin dailên in neih hi a tûl êm
êm a ni Damlo êlah chuan a natna hrik tam tak a
lo chhuak tet a chu chu thovin emaw ran dangin
emaw a sem darh a hrite a lo lêng thin a ni Tin
dailên in chu ngun taka enkawl leh vawn fai a ngai
a hmunphiattu awm lohnaah chuan lei thûk taka
lah khuar a a chungah thing tlo chi thak mai mai
lo tûr kham phui a lei pan taka vûr leha siam hi a
ua Tin êk âwng fel taka hawn a ohhin phui leh
lat theih tûr a ni Dailên zawn apiangin lei ro emaw
vuv emaw phula ohhin phui leh tat tûr a ni a chuti
a chhûngah rêng rêng tho a lût thei lo vang a
rim pawh a ohhe lo deuh vang Tin a in chu sâng
a chhûng pawh êng taka siam tûr a ni a a vêl
tibfai fo tûr a ni a chutulochuan râlthe leh rannung
ang a lo lût ang A chung a hul ngei ngei tûr a ni
kawngkhâr tha tak a nei tûr a ni chutulochuan
a lût mai thei ang Tin, a hmun pawh fianrial

deuh a ni tûr a ni Mizo ramah hian dailên in neih
 hi kan la ching lo hle mai a ran ei atân kan ti mai
 hi a mawi lo ching ni lovin a hrisél lo êm êm a ni
 Kan rante chu a sa kan ei leh sia a thianghlîm lo hle
 tih hriet sa a ni Rûl hîtpui te rûlhât kawin te rûl
 hut rik te a tui kan ei tel thin Tin natna dang
 ngawrona hrik te santên hrik te tuihri hrik te khaw
 sikpui (typhoid) hrik te kan ei tel thin avângin kan
 vei bawk thin a ni

Zuoram thiur thu Hnam mâwl deuh apiangin
 zuoram thiur hi kan thlah l n a hnam fîng deuh te chu
 an fûmkhur êm êm a mi hmuhab pawh an zung ngai
 lo a ni Zunna hmun bik an siam a, a hmun chu a
 rimchhiat loh nân damdawî an theh thin Mizo ramah
 hi chuan in vél hmun tinah kan zung mai mai tnin a
 a bîng duh êm êm a boruak rimchhe tak a lo siam
 thin Chuvângin zunna hmun bik siam hi a tha a a
 maherawhohu kan vawng fai fo tûr a ni Natna thuah
 chuan êk angin pawî khawih lutuk lo mah se la a rim
 chhia tel hi tihbo a tha a ni

Ran thi Kan ran vulh thite ramhnuaiyah pah
 mai mai hi a tha lo êm êm a phum zél hi a tha ber
 a ni Ran thi sa ei pheî chu a tha lo lehzuai a pum
 nâ te, kawthalo te leh natna dang kai theih a ni thin
 Tin, ran thite kan pah mai mai chuan tho tam tak a
 awmtîr bawk a chu chu natna hrik leh bawihblawh
 sam darhtu a lo ni thin

Tui bawihblawh Thlêng silna leh mbualna tui
 te hi a ni ber a, tin, ei rawngbâwlina hmunah a awm
 fo bawk Chutiang chu a rimchhe duh êm êm thin
 Tui bawihblawh chu a luan bo theihnuah kan leh buak

loh chuan a ting reng a a tawm duh hle Thosi
 pianna hmun a lo ni leh a lukaw a luan bo theihua
 lamah a luanna siam tur a ni Chutianga tih theih
 loh chuan ni sain a em ro thuai theihnaah loh buak
 to tur a ni Khawpuh lan deuhvakte chuan a luan a
 tûm lung rem an siam a tui dang buichenhahin an luan
 botir thin Mizoramah cawh chuan chutiang chu kan
 ti ve ngai lo kan awmna apiangah kan leihbaw nei
 mai thin a in vel a tirimehhe thin Tin ranin a lo u
 khwar tulh tulh a tui a ting reng thin a chuvângin
 a lo tha lo zud tulh tulh thin a ni

Mi Mihring tak a bi thih lnu chuan a rimchhe
 hina a rimchhat dan pawh sa dang a chuan a dang
 lam deuh bik a ang hle mai Vai ramah chuan in h
 r l chink mi tam tak an awm Irhal ral hi hrisêlna
 thu ngaih uah chuan a tha hle mai a mahse ral k m
 mang lova hâl a kalsin mai hi a tha lo em em thung
 a ni Inhâl a nih vêk chuan inhâl ral vek tûr a ni
 Tin inhâl mite chu lui kamah an inhâl deuh ber thin
 a a vîp chu tuah an pah a Hâl ral that loh tu a
 pah chuan tui a tibawhhlawh em em a chuvângin
 Vai ram lui tuite hi in ngam mai mai a ni lo a hrisêl
 lo hle thei a ni Tin ophum mi hi chi tam tak kan
 awm Mizoto pawh inphûm mi kan ni Mahnin bula
 inphum mai mai chu a tha lo hle mai Thlânmuai
 neih ngei ngei tûr a ni Ihûk tak rimchhe phâk lova
 inphum bo hi chu hâl ral vek ang bawkin a tha a
 mahse Vai rama mi chhe zualte chuan phômto an hmu
 zo lo va hmunphiathovin pâwlâng takin an phûm
 mai mai thin a chutiang chu a tha lo hle mai Sihalte
 leh uite an phawrh a an pu darh mai a chu chu a
 darh leh a boruak a tichhe bawk thin a ni

BUNG 8

RANNUNG TÊ TAK TÊ TÊTEN NATNA AN
TIHDARĖ DÂN

Rannung tê tak tê tê chího bĩ mĩhring kại phâka
chêng an nĩ Dân naranĩn an vun bĩ a sak a ke pa
ruk an nĩ deuh ber a nĩ Thâwkna chuap an nĩ ve
lo va an taksa kawrawng satliah chu boruak hip luh
nĩn an hmang mai a nĩ Khaw hmuh theihna erawh
chu an nĩ ve a An hmuĩ hmâwrah hian lawr a awm
a chu chuan thisen an hĩp ber thĩn Tĩn anmahnia
tũr awm avâng leh an seh pânah chuan tur engemaw
a luh avângin a thak thĩn a nĩ

Hêng rannung tê tak tê tê chĩte bĩ thĩa nĩ chĩ
leh thĩa nĩ lo chíah a thĩen hian theih a Thĩa nĩ
chĩte chu thosĩ te vahmĩ te thote an nĩ a Thĩa nĩ
lo chíte chu uĩhĩ te hĩrik te khumfa te leh saphĩhĩrik
te an nĩ

1 Thosĩ Thosĩ bĩ chĩ tam tak a awm a, mah
sela chĩ hĩnh Anopheles leh Culex bĩ a pawimawh ber
te an nĩ Thosĩ bĩ ram vâwtah aĩn ram lumah a tam
a, thĩl lại aĩn fũr laun a tam zâwk bawk A nu bĩ
tui luang lovah a tui a a lo piang thĩn a nĩ Thĩl
tuidawna rannung awm thĩn bĩ Mizovin tui lung an
tĩ mai thĩn a mahse thosĩ tui a nĩ zâwk A pui hian
tam tak a tui theĩ a, a pa erawh chu a dam rei lo
hle Chĩ a thĩah fêl veleh a thĩ mai a nĩ Thosĩ hian
hmun êng tak aĩn hmun thĩm deuh a duh a khaw
êng tak a hmu theĩ lo a nĩ ber Chuvângin chĩhĩnah
chuan bang kil leh in chĩhĩng thĩm laiah a chêng ber
thĩn a nĩ Thosĩ nu hian thĩsen a duh ber a, a no
nehnae puitu a nĩ bawk A pa erawh hĩ chuan thĩsen
a ei lo va, bawhĩhlawh mai mai a ei ber a nĩ

Thosi nu (anophe es) hi sikserh hrik paitu a ni
Amah hi a thlawk jawb a beigchheng mang lo va
zanah mi a seh ber thin Tin a chi dang (culex) hi
chu Mizovin Pheitung lian an tih siamtu a ni ber a
/inah baw a tlain me a seh thin a ni

2 Vahmi Hei hi té tak té a ni a a seh a
thak duh hle a ni Tam tak an awm thin a Tin
thosi ngalsang tia dawn lai lai a awm ve a a mi seh
avangin khawak dim chi (kala azar) hi a awm thei a
ni Mahse a hlauhawm chi chu Mizoramah hi chuan
a vang hle

3 Tho Tho hi chi hrang hrang a tam mai
Lian tak te té deuh te anawm a an inlen bleih thluah
a ni Mihring seh chi a tam lo hle Hmun bawlh
hlawha chheng mi an ni deuh ber a mihring leh ran ek
te sarnang jawb te bawlhhlawb hmun te hi an awm
duhna ber a ni Tho hi an tam em em a an thlawk
chak baw a Tin a ké te a taksate a hmul a bawlh
hlawh a kai chak hle a Chutichuan hmun bawlhhlawh
ah a fû a hmun thianghlamah leh thl ei tûrahte a fû
leh zung zung si a natna a tidarb chak hle thin

Tho nu chu vaw khatah zahnh lai a tui thei a
chu chu a lo keu va a putling thua thin A tirah
chuan s lung kan tih ang hi a ni phawt a a lo thlawk
thei ta thua thin a ni

Tho hian mihring a seh ve loh avangin natna
hrik a paitu chu mihring thisenah a lût ve ngai lo
Mahse kansaw tók ang khân a taksa pianzia hi bawlh
hlawh kai awl chi tak a ni a chuvangin a taksa nat-
na hrik kante leh a ekte chu mihring ei tûrah a fûk

pabin a hnutchhiah a chu mi kan ei tel avang chuan natna kan lo nei ta thin a ni Hetiang hian natna a pu darh a ni ber Tho hi a tenawm em em a mibring tan a hlauhawm em em bawh a ni Heng natna san ten tuihi ril pin khawsikpu kawthalo rûlhut lam chi reng reng ngawr pân te li tho avanga lo awm a a ni ber

Chutichuan tho chu rannung hlauhawm tak a ni tih a briat a a tihboral dân leh a tihlêm dân briat a pawimawh a Chuta tan chuan hêngta hi a pawimawh a ni —

- (1) Tho inthlah punna tihbo tur
- (2) Mihring êk leh bawlhhiawhte reng reng tho bawm theih lohva siam tûr
- (3) Chaw leh ei tûr dang reng reng tho bawm theih lohva siam tur
- (4) Tho suat tûr
- (5) Damdaw hmanga tho thah tûr

4 Uihli Uihli hi thla nei lo tê tak te hâng rînrên emaw, sen deuh theih emaw a ni Ke paruk a nei a, inches thum laia bla a kat thei a a kal thei bawh Chi hrang tam tak a awm A nu chuan vaw khatah tui pariat atanga sâwm leh pahnh a nei thei a, a tui chu npuî laia a keu hma a thlasakah a keu har deuh a ni Hmun bawlbhlawh leh m ramahte a awm duh ber Mi a seh thei a a seh chu a thak hle

Hripui hlauhawm tak hrik hi uihlin a pa a seru a seh a a hrik a ka a mibring a seh leh a mi hring chuan natna a lo kai ta a ni Hetiang a nih hi

chuan vaw khatah mi tam takin chu natna chu an lo
 vei thin a ni Tin hripui vei sa mihring kha uihlin a
 seh chuan a natna chu a sem darh thin a ni

5 Hrik Hrik hian thla a nei lo ke paruk a
 nei a luah leh taksaah a awm ber Lûa mi hi hrik
 pui a ni a a tet leh hrkhmi a ni mai a A dum a
 ni Taksaa mi chi hrikhih a ni a a var a ni Hrik
 notê chu ni hnh chhung lkin a puthing a tui ve
 nghâl thei a A tui chu samzaah te puanah te a awm
 tuar thin a a hmuh thei a ni Dân narânin hrik hi
 ni sawmthum ich panga emaw sawmthum leh pariat
 vâl an dum thei a a mi seh chu a thak a A thakna
 chhan chu a êk a hnawih thin a ni

Hrik hian a hnan ngatin natna a pai lo va a
 sehna atang khân vun lam hrisêl lohnate a awm duh
 thin a ni ber

6 Khumfa Khumfa hi a hian fû a ke paruk
 vâk chak tak a ni A senduk a ni Mihring thi
 a ei duh ber a a hmuh zawh loh chuan ran thisen
 a ei mai In chia leh hmun bawlbblawh a duh
 kum puan leh dâp kârah te ar bâwmah te a tam
 an hle A pui hian tui zahnh lai a nei thei a tih
 lum fai pawh a harsa hle Khumfa hian zânsh mi a
 ber a a seh chu a thak em Natna hnan a pai
 chia a ni lo mahse a mi seh hi a thak a chu
 hih pân thei a ni Khumfa hian riltâm a tuar
 hle a kum khat lai pawh chaw ei lovin a awm
 a ni

7 Saphihrik Saphihrik hi chi hrang hrang
 awm a a hian deuh te a tê deuh te a awm a
 lumah an tam duh a ram vâwtah an tam

duh mang lo Rannung leh ramsa chi hrang brangte a seh a, an thisen a híp khaw! thei a ni Mihring erawh chu an seh mang lo Saphirik hi chaw ei lovin kum li lai a dam thei a a dam rei chin erawh chu hriat chan a ni lo

Thisen ei chi a nih avângin natna tam takah a intelh ve a mahso India ramah chuan saphirik avânga natna a awm meuh lo A seh thak erawh chu a rein a pân duh hie a ni

BUNG 9

SIK LFH SÁ LEH ÊNG THU

Hrisélna thu kan ngaihtuah réng réngin sik leh sa thu te êng thu te hi ngaihtuah tel ve ngei ngei loh theih a ni lo va Hênghian mihring hrisélna kawng hrang hrangin a khawih hie a ni

Sik leh sa Mihring hrisélna atân sik leh sá leh ram awm dân hi a dik a pawimawh hie a ni Ram lumah chuan mi an háng duh a ram vâwtah chuan an ngo duh a ni Natna chi hrangte pawh ram awm dân asirin a awm thei zél thín Ram luma awm thang ram vâwtah lo awm thut sela emaw, ram vâwta awm thang ram lumah lo awm thut sela, a hrisél that theih thín loh Awma hmun thiák chuan zaw! zawia chét dân leh khawak dân tihdanglam a ngai a ni Hei hian sik leh sáin mihring taksa a khawihzia a tilang hie a ni

Borwak lum chuan mi a tinguin, mi a tiharh lo va thian a chhuak tam a chaw ei a tui lo va zun a tiem thín Borwak híp luh leh thâwk chhuah te thi sen kal te a tihdanglam thín Thá a tichak lovin, hrisélnate a tiehhia a, dam rei lohnate a ni thei thín

Boruak vâwt erawh chuan mi a tiharhin tha a tichak a, chaw ei a titui a boruak híp luh leh thâwk ohhuahte a tiṭha a dam rei deuhna a ni ve thung a Thlan ohhuak a tlēm a zun leh êk ohhuah dân a ṭha zâwk thin a ni

Boruak hi a lo hnâwn hle chuan silhfên leh tak ea a ro ṭha thei lo va a úp churh churhin a hriat thin Tin a ro hle chuan taksa tâna bahthlâk ve tho va mahse a hnâwng ai chuan a hrisel zâwk Tlang sâng taka mi a lāwn thut emaw tuisinriat thūk taka a luh thut emaw chuan boruak a inthlâk thleng avâng a natna a chhar n, hâi thei a ni Mahse a eng hmunan pawh a lo chên than hnu chuan mi thar lo awm vete ai chuan a tuar nép ṭhin Awm hmun thlâk thut avânga mi a dam loh chuan a thaw a danglam a lu nâ te luak te mit vai te pum put nuam lo leh beng ri churh churh tein a lo awm thin

Ramngaw dur puiah te hmun ruam leh úp tak, thli tleh tam lohnashte mi a chên chuan a hmun awm dân chuan a khawih thuai ṭhin Thli a tleh ṭha lo tih chu boruak a inthlâkthleng tha lo tihna a ni ber a chu chu hrisélna atân a ṭha lo a ni Mahse hman theng *haw lutuk thli tam lutukna pawh a vâwt lutuk a, mi a tihritlângio lû a tihann a tina thei bawh a a sêl bik lo Chuvângin kan taksa tana hrisélna chu hmun úp lutuk lo thengthaw tâwk a ni ber

Tin ni sâ hi taksa hrisélna atân a pawmawh hâi bawh a ni Ni sâa awm ngai rêng rêng lote chu an dang êm êm a an vunte a no deuh chuk thin An hrisel lo va, an chak lo va engmah tithet leh tipesihm a inhre ṭhin lo An ngaituashnate a chau va an lo

ngui thín Chuvângin takes hian hrisél nân ni sâ a mamawh hle tih a lang Nimahele englai pawha ni sâ awm reng chu a tha bik lo va takes rem tâwka ni sâ leh dahlim chu hman tûr a ni

2 Eng Êng hi hrisélna atân te hnathawhna atân te a pawimawh êm êm a, a lovin kan khawsa thei lo a ni Thim zingah hian mit nautê hi a lo dum zau va êngah chuan a lo zau thung a Êng atâng a thima luh thut emaw, thim atâng a êngah luh thut emaw chuan khua a hmuh theih loh Hei hi mit nautê awm dân a danglam vâng mai a ni a areh leh thuai thín Êng lutuk emaw, thim lutuk emaw chuan mit a tichhe thei a chuvângin hmuh fiah inang lova lehkha ohhar te hi mitin a ngeih lo êm êm a chin loh tur a ni Tin êng lutuk taka lehkha ohhar pawh hi a tha bik lo va a tâwk a awm a ni Tin, thil êng tak en pawh hi mit a tichhe duh a, chin loh tûr a ni

Tin êng hi hrisél nân a pawimawh êm êm a in ohhôngahte hian ni êng a lût tha thei ngei ngei tûr a ni Chutlochu in hrisél a ni thei lo In ohhông a ên that theihna tûrin bang ohhông lam rawng hnawihthe pawh a vâ a ni deuh ber tûr a ni Thim chu thosite pawh hian an lăwm a in ohhông kil thim laiah an ohêng duh ber a ni Damle awmna pindante rêng rêng pawh a êng tha tâwk fo tûr a ni



PART II

DISEASES

BUNG 10

SIKSEFRH

Sikserh (Malaria) hi thosun mihring a seh avânga khawaka damlobna lo awm thin hi a ni Mizoramah hian natna tam ber pâwl a ni a kan fimkbur loh a v nga thosi lo pu g zê' e hian a titam nun a lang

Sikserh kai dan Thosi nu (anopheles) hian sik serh hrik a pai teuh va mi a seh lain a kawohbûnga sikserh hrik chu a rih ohbuak a taksaah a lo lût thin Tin chung hrik chuan thisen a lo ei a rei lo têah maktaduai tam takin a lo pung thei a khua a tsak thin a ni

Thosi leh a awm duhnate Thosi sikserh pai chi chu hmun hnâwm leh tui ting tamnash an piang ber thin Chuvângin in bula huansh mau te balhla te a awm chuan thosi a lo tam bik thin a ni Tin hmun hnâwm leh khuar tui thin theihna rêng rêng hi mihring chenna kiang hmunah awm lo sela, thosi a lo tlem zawk ngei ang

TAKSA A TIHCHHIAT DANTE

Lâ Sikserh vei tirhin lâ hi a han ngâl kher lo Lâ tla kan tib hi a vung a ni zawk Lian pui putin a lo vung a, a keh awl êm êm a a keh chuan thin na a ni mai thin

Thun Sikserh bian thun a tivung thei bawk a
pum atangan a khawh thei ve thin a ni Mahse
lã angem chuan a vung lan ve khât hle A lo vûn
chuan a huathawh tûr ang a thawk thei thin lo
a ni

Rilfang Sikserh veun rilfang a lo duk a a
thi duh hle mai Thizâm tê tê chu sikserh hrîm a
hnawh ping thei thin

Rah leh thling Sikserh vein rah leh thliog pawh
hi a lo duk ve thin

Thluak Hei pawh hi a duk a a lo thi ve thin
Tin thluaka thizâm tê tê chu sikserh hr k chuan a lo
hnawh ping tlat thei a, chu chuan damlo chu a tia
vak thin a ni

Luog Luoga then awm bi a tichhia a thizâmte
a hnawh bawk thin

" Kai Hei hi a lo vung a, a then chu a chhe
nual bawk thin

A NAT DÂN XLANGPUI

Thonin mihring a seh hnu ni riat leh ni sâwm
leh pafi tîkrah khua a lo sik tan thin A tan dân
chu sik that a ni duh hle a, mahse zawî zawia sik tan
te pawh a awm thei bawk Damlo chu a lû a lo hai
a, lu nâ te, saksa pum pui nâ thêm thôm te vâwt
tîh êm êm te, lûak chhuak leh chaw ei tui loh te a lo
awm thin Sikserh nâ te hi a tîrah chuan vâwt an tî
âm êm a, an lo khûr hlawk hlawk a an tlon vak vak
a, tin, lam huam huam an lo hre leh a, mahse an
khawh chû sang sak a ni tho va tin thian tann a
thi nâ leh thin a ni, Tin rei deuhvah chuan an lo
chûk tawh tawh a, an chak lo va an tî thû bawk

thín a an mitmu varte pawh a lo eng deuh va an
 leste a lo báí thín An la te an thín te a lo yông a
 Julah hian a khawh theih hial thín Tin khawsik chu
 a lo sang zél a marphu pawh a lo rang tulh tulh thín
 Tin zun a lo thimin a lo sen rôm a thaw te pawh a
 lo sakin a danglam a thluakah a luh loh chuan damlo
 chu a buai lêm lo Tin an khawsik chu han reb loh
 hunte a nei a enkawl that loh an nih chuan khua a
 lo sik zing telh telh thín Mahse sikserh thenkhat chu
 reh lawk nei lêm lova sik reng pawh a awm thei bawk
 Sikserh a nih leh nih loh chu a brik enlennaa enin a
 hman theih

Thluaka lut Khawsik thluaka lôt hi a hlaub
 wam hle mai a theih mai a awl hie a ni lamlo chu
 khaw hre lo leh â takin a awm a a jawngvai a,
 khawsik chu a sang hle a, an mitte pawh a lo sen
 um a an lo kaih bîn a ni Titrâwl na sep sep te
 ng duhna te, mutchbush blush blush te a ni duh
 damlo tem tak chu enkawl hman loh hial khawpin
 nat dân a rang a, an lo thi mai thín

A anpu natna dangte Typhoid te kala azar
 , pneumonia te, influenza te, dysentery te tubercu-
 le te nen hian a inan lek lek thín avâogin hriat hran
 tum brâm hrâm tûr a ni

A enkawl dân A tûrah damlo chu a êk that
 loh chuan a kua thu hsek a, damdawi tui al
 quinine pèk thlâk tur a ni Damdawi ei thei lo
 sikserh vei nasa lutuk emawte chu quinine-a
 tûr a ni Sikserh damdawi atâna hman ve then
 a awm a mahse quinine aia tha crawh chu a
 tak tak thei lo a ang hle mai

Inven dân Thosí a awm loh nân in vèl tihfai a, tui thi theihna chi rêng rêng tihbo tûr a ni Thosi lén zâr tûr a ni a khaw thim veleh hman tan a tha muthih hiân chauhva inkhuh hian a hman mi a seh tho a ni

Sikserh natna hian India ramah ban mi makta duaí tam tak pupna chu kum tinin a lak bo sak thin Mivoramah pawh hian thihpui tam ber nin a lang chuvângin ngaihtah mai tur chi a ni lo

BUNG 11

SAN FN

Santén (amebiasis) hi natna hrik blanhawm tak avânga lo awm a ni Rilah a awm ber a ril chu a lo pân a, êk a tithí thin a ni Tin thmah leh rilpui leh rilfâng inzawmna laiah a awm duh bawk hle mai Mi tun leh chi tun zingah santén hri hi a awm thin a naupang leh purtingin vei theih theuh a ni Eng hun ah pawh fmkbur lohna hmunah chuan a lêng mai bawk thin a khawtlânga vei chum chum mi erawh chu a ni meuh lo

A LO KAI DAN

Mihring Mi thenkhat chu an taksaah lanna noi mang lo mah sela a hrik hi a êkah a chhuak tel fo thin Tin santén veina hrik tam tak a e chhuak bawk thin a betianga a hrik êk chhuahte hi e tûrah a lo kai awi hle thin a, chu chu a kaina a lo ni thin

Tui Santén vei êk tui in tûrah a lo kai blaub chuan a hrik khân awi takin taksa a thleng thin Tui khur ta dil to, lai to hi natna hrikte hian an tibawh hlawb thin a, ohng in atang chuan a lo kai theih bawk thin.

Tho Natna sem darhtu bulpui ber pakhat chu
hi a ni Damlo êk a bâwm a ei tûrah a lo fûk
chuan santên hrik a titla a chu chu ei tel chuan
na sam tak a lo ni thîn

Thlai Santên vei êk zing emaw a kianga awm
aw thlaite a nih chuan a hlaubawm thei bawk thîn
ni

Taksa a tichhuat dân tlangpui Mun santên hrik
ei tel chuan a pumpuih a kal tlang a ril a lo
leng thuai thîn a Chu chuan ril chhông lam chu a
tduk a a lo pân mai thîn Tin a pân chu a lo
u va a lo khawk a a lo pân thûk telh telh a thi
mte a lo chat a êk a lo thi thîn a ni Hmun tam
kah a pân thei bawk Tin santên hrik chu a lo awm
chuan thûnah a lo kai a a pân kawrawng hiau
ei a Cuap lam pawh chutiang chuan a tithei bawk
mahse chutiang chu a vâng deuh zâwk lam a ni
ilpui te tai te rilphîr te hi a pân duhna laite chu
ni deuh bik thîn

A NAT DAN TLANGPUI

He natna hi a nat dân a nang lo thei hle, na
te na nêp deuh tem a awm thei a Dân narânin
hrik ei tel hnu chawihkâr khat emaw, thla thum
inkârah a lang tan chauh thei a A nat tan dân
bi a zaw hle Kawthalo sathah mai mai angin a
a pum a lo nâ a êk a lo chhuak zing tulb tulh
êkah chuan thi leh thau nawr a lo awm tan thîn
a tel kher lo thei a, tel pawh ni se, a nêp
thîn A awm dân chu chaw ei a lo tui lo va,
te a lo chhuak a êk khai leh kawthalo te a na
a, a lo zual telh telh a ni khatah vawr sâwm
sawmhnh lai te an lo dailêng a, a hmung ang hian

an lo sang ten ta thin a ni Ek pawh a lo rimohhia
a, pum pawh a lo na em em bawh thin a A nat dân
pawh hi a mang lo thei bawh Thenkhat chu kawpuar
te luak ohhuak te, pum na sathah mai mai ang ten
a awm thei bawh a Tin thenkhat chu an irh vak
vak thei bawh a, mahse pum nat leh êk dik lo chu
a awm deuh zel a ni Faleenna enin a brik a hmuh
thuh a ni

Natna dang tel ve thei te Santên mìn an lo
vei chuan thin vung te thin hnai te chuap hnai te
rilphir nâ te, pum nâ te a lo tel ve duh hie thin

A xultate Kawthale fo te ril puar te ril pân
rek te, mît bawm nâ te thnuk buaina te pawh hian
a sui leh thei bawh

A sapel natna dang te Santên awm dân ang
marin pumpu pân te T B te rilpu nâ te mît bawm
nâ te leh mît bawma lung awm te hi a awm thei a ni

A enkawi dân A ngeh ber chu damdawia chiu
a ni A tlem berah waw kua chiu a ngai a Tin
a nat dân azirn damdaw dang eutir theih chite pawh
a awm

BUNG 12

SANTÊN PUI

Santênpu (bacillary dysentery) hi êkah tht leh
thit leh pân hnai bawhna matung hiawm leh pum na
a natna na chi hi a ni. Mî maha ves a ni ber thin a
bet lung sung a awm lo bawh thin a ni. Chhian sên
leh bawh sung a dâth theih a ni Tin, santênpu
a natna natna hi khawthi ram thak a awm a

khawohhông vawn fai lohna ramah chuan a tam
ni Nippi tir atanga favang thlang hian a tam
bik thin Santên hi mi tinin vei theih a ni a
-g kum hnh hnua lam hian an nei duh denh

A LO KAI DAN

Mihring Mihring atanga kaina chu santên vei
-awr atangin a ni ber thin An dam hnu thla li
-a thla ruk thlangin an hlauhawm a kum thum
-g hlauhawmte pawt an awm thei Hêng dam
-o hian an êkah brik an e chhuak fo va chu
-g mi chu ei tur lam thil khawihua hman chuan a
thei thin a ni

Tho Tho hi a darhua bulpui ber pakhat a nileh
-a Damlo êkah a brik tam tak a awm a chu chu
keah a kai a ei tûrah a lo fûkin natna brik chu
-l a lo ni thin

Tui Damlo êk kha tuah a lo tibka hlah chuan
a chu ei tel a awl êm êm bawk a ni

Taksa a tihchhiat dân Santên brik chuan rilpui
thlen veleh rang takin a lo pung a, tûr a siam
ilpui ohhông lam chu a lo duk sen tul a a lo pân
a ni Ril pân chuan thau nawi leh thisen a rawn
nuak a êkah a rawn tel thin a Tin a pân lo lai
-wê pôte a lo vûng thei bawk a ni Tin a pân
a nêp denh chuan tha takin a dam leh a, a nasat
chuan a ser chuan ril a pawt khawr thei

A NAT DAN TLANGPUI

A brik ei tel hnu ni serih veleh a lo lang a dân
-a ni hnh leh ni li inkâr a ni ber Rang takin
-a lo sik a ap thun hial thin. Tin kawthalo leh
na takin a lo nâ a tiêm tê têt, thi hlîm vaw

tam tak an lo e ngăi mai a, tin thau nawin a rawn pawh thuai thin A nat nasat dân chu a brik chi athu lu a awm thin A nat dân ber chu an mawng hlăwm a lo nă a, an lo insang vak vak thin a ni Tin zun pawh a lo tiem a tui a lo hî huam huam a, an lo luak bawh thin Lei a lo ro va a bâl bawh a marphû a lo rangin a tē bawh thin Ti anmahni pawh an lo chēr thuai thin Pum nă leh mawng hlăwm nă hî a tihrehawm sualtu a ni ber Tuihri vei ang hiala an awm chuan an pangti a vâwt hial thin

A vei awl bikte Mî simkhur lo tak te ei leh in dik lo te taksa chak lo tak te pum lam sawisêlna nei reng te hmun bawihlawh utuka awm te hian he nat na brik hî an hneh lo hma bik

Naina dang tel ve theite Iungphu chawl te pneumonia te kal nă te, ruh tuah nă te tai tla te ril inbuh lôt te pum nă te hian an pawh duh hle

Naina dang a angvete Chûng natnate chu sikserh thenkhat te tuihri te, ei sual te, ril F B te rûhût pa; te hî a ni ber

A ENKAWL DAN

Damdaw: Sulphaquanidine hî a tha hle Puitling nhuan vawî khatah năm li lai ei tûr a ni Dărkâr thum dan sêlah ei zela, ei tiem tial tial tûr a ni

Chawh bahdam Muttir hle hle tûr a ni Rô pâu dam nân ni sâwm aţangz ni sâwm leh pahni a duh a, Tia, a naina nasat dân athui a danglam thei bawh

Lamzâ Damto chu puan lum taka tuam tûr a ni; tui vâwt reng rengin inbual tûr a ni lo.

Dallên A tantirh takah chuan a hrik tam tak a chhuah theih nân kawthuahna pèk tûr a ni a chu mi hnuah êk nēmna pèk leh tûr a ni A rei hnuah kawthuahna pèk tûr a ni lo

Ei tûr A nasat tirh phat chuan tui lum dah vawh chauh intir tûr a ni Chu mi hnuah a tui in tûr chu chithlumin thlum tur a ni Tin a lo that sâwt zêl chuan buh tui te buhhâwp te sago te sêrthlum tui te balhla tha tak te pèk theih a ni A dam fel hnu ni sarh hma chuan chaw pângngai pèk tûr a ni lo

Ei loh tûrte Sa te thlai hrawmhraw deuh leh thei rah tha lo te chu dotir tlat tûr a ni Damlo chu thla ruk chhûng a ei lamah a fimkhur hle tûr a ni thil hel leh hmin tha lote a tha lo bawh

A enkawltu Damlo enkawltu chu a fimkhur em em tûr a ni Damlo êkte chu phûm zêl a tha a nih loh vèk leh tui sova leih emaw vut sain emawa phul tûr a ni Ei tûr lam zawng zawng chu tho bawm theih lohvin ohhin phui fo tûr a ni A kutte ngun takin sil fai tûr a ni Tui ohhuan so dah vawh chauh in tûr a ni

BUNG 13

RÎL PÂN KHAWSIKPUI

Rîl pân khawstkpui (typoid fever) hî khawstkpui rei chi a ni a, zawî zawia intanin ohawlhkâr li lai a awb thîn A tantirh dân pawh hî a inang lo deuh ziah thîn

A LO KAI DAN

Typoid hrik ei tel atanga kai a ni ber thîn

Mihring Typhoid vei lai leh damkawr hian rei tak chhông chu an êkah te, an zunah te an luakah te hian a hri an tichhuak tel a chu chu thal engemaw kan ei atangin ei tel a ni thin Tin mi hrisel awm taka langte pawhin a hrik chu zun leh êkah an tichhuak bawk a mahse chutiang mite chu hriat an harsa em em a thin Tin, damlo enkawltute pawhin a hrik an lo kai a an finkhur loh chuan a udarh bawk thin

Tui Dam'lo zun leh êk te an luak te khan tui a lo tibawhblawh a, a hrik kha a lo darh thin

Tho Tho hi a sem darhtu bulpui ber a ni Dam lo êk a bawm a mihring ei turañ a lo fu leh a a hrik a thlahh chu ei tel palh a ni thin

Inhnawih Dam'lo enkawltute chuan dam'lo tui inna lo te êk bêl te puan bawhblawhte an tawm ve in kai a awl hie bawk

A LO LAN DAN TLANGPUI

A hrik ei tel hnu ni sawm leh ni sawm leh panga inkarah emaw natna chu a lo lang tan thin mahse thia khat leh a chahve thlang pawhin a ni mai thei Kum thuanin he natna hi a awm th a mahse fawng tir atanga thlasik lai vel hi a tam hun chu a ni ber Thalai kum sawm leh panga leh sawmthum leh panga inkarte hian an vei ber nausen huute bne lai leh tar tak chuan an vei khat hie Sâp ho India ram'luma lo kal tic hian an haw bik a ang hie Vaw khat vei chuan vei sawn leh a ni mang lo mahse vei nawn leh chu sawi tar chu an awm ve nual a ni

TAKSA A TICHCHIAT DANTE

Rii Typhoid hrik chuan panpui a palh veleh a lo pung tan a, thisonah a lo kai ngah a, taksa bung

brang brang a thleng thín A awmna bmun: pui ber
chu ril a nı A tırak a lo vungin a lo duk a, a lo pın
thuı a a hıate a lo awm a chu chu  ksh a lo tel
thın a tın thısena kalın zunah te a lo tel theı thın

La La hı a tıv  g a a lo han thın A lo na
rat hle chuan a pın theı a nı

Thın Heı pawh hı t  min a lo vung a mıt tui
a tıbuı a mıt b  m te a tıkhawlo thın

Chuap Heı pawh hı a hnathawh t   ang a
thawk tha theı lo va pneumonia te awm n   khuh
vak vak te a lo awm duh hle

Lung leh thısın d  wt Lung leh thısın d  wte
pawh bıan an thawh t   an thawk theı lo va Mar
phute pawh a lo danglam a thı z  mte a lo inhnawh
pıng theı thın a nı

Thluak T  min a lo duk a a lo vung theı a
brıatnate a tıbuı thın

Kal Heı pawh hı a lo vung a zun a in duh a
zunah a hrik a lo awm thın

Tısa Tısa a lo chak lo va tıbr  wte a lo zawı
in a lo t   tulh tulh a a lo chau hle thın

Ruh Ruh a tına ch am theı bawk, Ruh ch   ng
rılahte a tıp  n theı hıal a nı

A NAT DAN TLANGPUI

Zawı zawıin khua a lo s  k   n a khaws  k chuan
reh l  wk a neı meuh lo Tın l   a lo na   m   m thın
a h   rte rawh a thı theı a Tın lei a b  l a kua a
p  r a   k a khal a pum a lo na   n thın a nı
Murph   a lo t   deuh va l   te, thın te a lo vung a

thaw a danglam deuh va, damlote chuan harh leh klein
 an inbre thin Ni sarihna vélah an taksa a lo bawlin
 a vuol thin Tin a baw chu a lo reh leh a, an dem
 loh chawihkâr hnihna vélah chuan an lo buai hle thin
 a nikhaw hre mang lovin an lo awm thin a ni Dam
 loh a'anga chawihkâr hnihnaah hian ril a pân pawp thei
 a mi vânduai tûr chu an lo zual zél a an tha a lo
 khûr a nikhaw hre mang lovin an awm reng thin a
 Tin an lo muhl tlem telh telh a an lo chau ta thin
 a ni A thente erawh chu zawi zawun an lo harh a
 khawik chu a lo huiam telh telh a an lo harh lî nta
 thin a ni Dân narâmîn chawihkâr linaah hi chuan
 khawik a awm tawh lo va damkawr chak lo tak an
 ni chanh va, an chaw ei a lo tui tan a, zawi zawun an
 tha leh thin Chawihkâr hnihna leh kar thumna hun
 hi a blaubawm zual lai a ni fo thin

Natna dang tel ve thet He natna hi blaub
 awm 'ak a ni a natna bran tel ve thei pawh a tam
 em em a ni Rul pân pawp te dam nî te kawthalo
 te pân te, lungphu chawî te, suuin te hi a tel ve du
 plet tak a ni

A enkawî dân He natna hi a blaubawm em
 em avângin daktawr briat ir thuai a tha ber Tin a
 tûr deuh hriat dik a har em em avângin sikaerh dam
 dawî pêt phawt tûr a ni Khawik a lo rei deuh bou
 chûn kawthuhna pêt hi a blaubawm thei bawh a ni
 Damdawî pêt tûr lam thuah chuan natna khirikhân
 tak a nî avângin daktawr sâwn a tha Tin tuiak in
 stah hithlam tui (ghucose) inir tûr a ni Pêrthlam tui
 sâwngit a tha haw Chaw sêm tak bânghnute
 tak tak tak pawh a, chi sia sîr tûr a ni Anhnah
 hriat hriat tak tui'leh an te, erdei te chu a ei ri'leh
 a tha sîr Bûb tui bângh thia ringawî p wh pêt

theib a ni a tin a ei tûr chi hi kawchhông awm dân
in a rêl hle thei baw a kawthalo te a tel chuan ei
tûr pèk thiam a harsa êm êm a ni

Tin damlo chu pîdan fai deuh leh êng tak, thil
rimchhe awm lohnaah dah hrâm tûr a ni An lo nat
ât chuan puante an lo sin dub lo va chu chu vên ngun
a ngai hle thîn Tin an khawsik a sân chuan tui vawta
chiah hi a tha hle mahse a tih d n a harsa deuh hlek
a an lô chu tihhuh f) tûr a ni Tin an ha to, hmui
te pîan faia bruk tui a ni a an pangti an delh ngun
mah khân spirit huawih fo tûr a ni baw An lo ât
hic chuan vên ngun an ngai lehzuai a an mut dân te
pawh thlik fo a tui thîn Tin an kua a puar chuan
an dulah tarp n'êla zôt a tui luma deh tûr a ni An
êk a khal chuan an mawng kah tûr a ni a kawthuah
na chu pèk reng reng tûr a ni lo An mut that theih
nan mutsa damdawi pèk a tha An marphô a that
reng n n glucose pek reng a tui thîn a ni

INVEN DAN

- 1 Damlo chu dah hran tûr a ni
- 2 Inchiuna (T A B Vaccine) in inchiu tûr a ni In
chiu hi: chawlhkar thuanna atengin a vêng tan
a kum hnh thleng hia vêng theia ngaih a ni
Hri nga a lênga hmunah chuan kum tin inchiu
tûr a ni
- 3 Thil chhum that loh chu ei tûr a ni lo
- 4 Damlo zun leh êk leh luak kalte chu d mdawie
chi h loh vèk chuan phôm bo emaw chhum so
emaw tal tûr a ni
5. Tui so dah vawh chauh in tûr a ni
- 6 k) tûr zawng zawng chhin phui that tûr a ni
- 7 Damlo enkawltu chu a insul fai fo tûr a ni'

BUNG 14

TUIHRI

Tuihri (cholera) hi natna hlauhawm tak hrik nei awlsam taka kai theih leh thibpu theih a ni

He natna hi lulpui kamah te khawpuah te ram lumah te a tam duh bik a ang hle April thia atanga October thia thlang hian a awm deuh bik pawh a ang a thalai leh naupangin an va duh hla mai Chu lovah chuan mi kawchhung dik lo duh te thei hmin lutuk ei te hian an va duh bawh

A LO KAI DAN

Tui Tuihri hrik chu awlsam takin tuah a tel thei a, chu chu ei tel chuan taksaah a lo pung phut thin a ni

Damlo Tuihri veia damlo chuan an ek leh an luakah a hrik tam tak an tichhuaka chu chu kai awl tek a ni

Damlo enkawitu Damlo enkawitu chu a fim khur lohva a luak leh ek a khawihute a sil fai that loh chuan a kai a awl hie a ni

Tho Tho hi natna sem darhtu bulpu ber a ni fo Damlo luak leh ekte a bawm a, ei tura a lo fu leh a, chu chu ei tel a lo ni thin

TAKSA A TICHHIAT DANTE

RHing Natna hrik chuan rhing hi a bei raa ber thin a RH chhng lam hi a ei chhia a a lo veng a a lo duk tuik tuik a, a khawh leh chu e ah a lo tel thin a ni

Thin Thin a tiro va, mit tui a tikang thei
a ni

Chup Hei pawh hi a lo ro êm êm thin a
thawk pawh a sak hle thin

Kal Kal a lo duk nasa hle a a ro bawk a zun
a inthli tha thei thin lo

Thisen He natna hian thisen a tichhe thei a a
titlêm thei êm êm bawk

A NAT DAN TLANGPUI

A hrik ei tel hnu dârkâr rei lo tê leh ni hnh in
kârah emaw he natna hi a lo lang tan a Tin luak te
kawthalo te luhai te nguina tein a lo tan fo thin
Damlo chu a luak leh êk a lo chhuak tam hie a buh
tui ang main a lo paw thin a An lo chau telh telh
a an tuihal an tuar lo va an tâl an tâl tan a an
luak leh êk a lo tam hie hnuah an tibrâwl tha lai kha
a lo nâ a a lo tawm pâwng tawih tawih thin a
Hei hi a hrik vâk a ni lo va taksa atanga tui a chhuan
tam lutuk vâng a ni zâwk Tuihri veite chu an tawng
ri thei lo thui a an taksa a lo vâwt vek a an zun
a lo tiêm telh telh a an lo zung thei lo hial thin An
marphû a lo zaw a an bâarêkah pheh chuan a hriat
theih loh va an lo buai tuih tuih a kaih tein an lo
thi mai thin a ni An that leh dawn chuan an luak
leh êk a lo reh a an pangti a lo lum a, an marphû a
lo lang leh a, tiêm tiêm an lo zung thei leh a ni

A ENKAWL DAN

He natna hi a rang êm êm a, a enkawl pawh hi
damdaw inah lo chuan a harsa êm êm a daktawr
râwn thuaina chi a ni Sulphaquanidine hi puiting chu
môm li emaw, a sia tam emawin pêk nghâl tûr a ni
Dârkâr ruk danah pêk tûr a ni

Tin damlo chu chaw lam chi réng réng chu pèk loh nğhál tûr a ni An kawthalo leh luak chu a lo reh veleh bub tui emaw barley emaw da' taka siam pèk tûr a ni Tui vâwt thianghlum tak a tuihâl zual laun tlêm tlêma pèk tûr a ni Puan lum te tui lum ip tein a taksa tiblum reng tûr a ni

INVEN DAN

He natna hi hlauhawm tak dâktawr tân lo chuan enkawl harsa tak a nih avângin invênna hi uar êm êm a tûl a ni

- 1 A vei an awm veleh sawrkâr briattîr nğhal tûr a ni
- 2 Damlo chu dah bran ngei ngei tûr a ni
- 3 Tuihri dan nân inchiutîr ngei ngei tûr a ni
- 4 Kut sil ngun fo tûr a ni
- 5 Thil chhum hmin loh leh chhuan so that loh chu ei loh tûr a ni
- 6 Ei tûr zawng zawng tho bawm theih lohvindah tûr a ni
- 7 Damlo êk leh luak chu paih bo mai lovin dam dawî emaw, mei emaw tui so emawa sawisak ngei tûr a ni Tin damlo hman puan bawihhlawh te chu paih mi a nih chuan hâl a tha a la hman leh tûr a nih chuan tui sovah thlâk ngei tûr a ni

BUNG 15

KHUHHP

A awmtirtu Khuhhp (whooping cough) hri hi a awmtirtu chu natna brik hleuhawm tak tē tak tē en lenna narân pawha hmuh theih loh, virus an tih hi a ni Vawî khat vei tawh chuan vei nawn leh a awm mang lo Naupangin an vei duh deuh ber a hrlêng angia a lo awm ber thîn A brik hi borusakah a lêng a, hnâre hîp loh chi a ni baw

A NAT DAN TLANG PUI

A tantirh dân chu hritlang hnep tui leh tlêm tlêma khuh hi a ni deuh ber. Tlêmin khua a lo sik a khuh a lo zual a a nasa tuh tuh a thaw ohham dêrin an lo inhup thin a ni. Khuh hi nasa taka hip a nih avâng i i ming ang mai hi a ni. Khuh nasat luattuk avangin naupang a veite chu an luh luk a hmai duk vek khawpin an insang thin. Chaw ci te, nuhza te hian khuh a tizual duh hle. Chhun an zânab khuh a lo zual duh thin. An lo khuh chau va tlian a lo tla phut phut thin a ni khatah vaw tam tak an khuh thin a ni.

A ENKAWL DAN

Tihdamna tûrin damd wi hran a nei lo. Naupang chu dah hran a a khuh tizual thei awm chi rêng reng tihbo tur a ni. Hmun fianriah deuh zawnpuia tha. An hnep tui l i hi a kai hlaubawm lai tak a ni a khuh damdaw chi hrang hrang pék theih a ni. An khuh nasa a an kaih tûr vên tûr a ni. Naupang té zual tûn a hlaubawm bik avângin finkhur a tûl zual a ni. Hetianga an damloh lai chuan buhûawp pék tûr a ni. An damkawr hnu chuan nghaputhau (cod liver oil) pék tûr a ni bawk.

BUNG 16

UITHAK

A awmtirtu Uithak (scabies) awmtirtu hi brik a ni a a brik pawh hi a hian viaw mai. Mi inwawng fel lo leh fai loten an vei duh bik a ni. Pân hnei aţanga kai a ni thin.

A briet dân tlângpui Uithak vei chu an pân a ni ber a pân chuan hnei a nei a kutzungţang kâr te bânrêk te, mawngtam te kapkâr te kephah te bân pum te hi a awm duhna lai a ni. A vei nasa chu an pumin an pân a ni ber.

A ENKAWL DAN

Inven dân Takea fai take vawn tûr a ni Mî
inbual fai fote chuan an vei bar a, vei mah se a nêp
bik thm Tin uithak vei hman hnu rêng rêng chu
hman hach tûr a ni lo

Damdawi Kât (sulphur) hi uithak damdawi tha
ber pawl a ni a, hman tam ber a ni bawk Damdawi
chi hrang pawh an hmang hawk Fai take inbual
hman an hnawih thm Tui luma sabawn hmanga in
bual tûr a ni Silhên zawng zawng pawh tui sovah
thlak tûr a ni a chutloobuan a brit a thi thei lo U
thak hi kai a awl em ên avârgin a vei chu dah hran
ngoi ngoi tûr a ni.

BUNG 17

RŪLHŪT OHI HRANG~~HRANG~~TE

RŪLHŪTEKAWM

Rālūt kawm (hook worm) ~~hi~~ Mizoramah a tam
hie mai mi sawng sawng tih thei~~an~~ pa a ni He
tiang rālūtka~~m~~ hi tē tak tē a ni a a paiting chu
inch chanvea seite pawh a awm thei bawk A hmawr
sum lem hi tiemin a kawm thei hlek a, chu chu a lu
lam a ni a, a ha pawh a swin ngah a ha ha chuan ril
chhang lamah a hach tang thei a ni Rālūtka~~m~~
hi rih a awm ber. Mihring kawebhngah kem tham
stanga kua ruk thongin a dam thei rin a ni Kū
chhngah an tui a, an inthiah pang vū thm, Tia, a
tai a chhngah stanga kai a ni so hawk.

A hach thei : Rālūtka~~m~~ tui chu ekah a lo
ek a : hi a hach a hach kiam lak chuan a tui chu a
hi hach thei, chu chu muring paiting thei, Kūch te a

lo kai a, vunah a lôt a thisen zâm a zui zêl a lung
a thleng thîn Lung atangin chuapah a kal a thâwk
na dâwt a lo thlenin kâ thleng lo deuh sin kan lem
tel leh thîn a nî Tin pîmpui a kal pêl a rîl a thleng
thla thîn He mî hun chhung hî chawlbkâr khat lai
a nî thei

Rôlhûtkawm kai nasa chu an kete a lo bawl
deuh thliah thei a chu chu rôlhûtkawm luhna kha a
nî Mita hmuh tham a nih loh avângin hriat thiam
har tak a nî Pheikhawb bun lo mite tân chuan ka
a awlsam êm êm bik a nî

A hriat dân tiângpui Rôlhûtkawm hî kaw
chhûngah tiêm tê chauh a awm chuan a paitu chuan a
tuar êm êm lo mahse a lo tam huvin takes a lo ei
ohhe thîn a thisen a lo ei avângin an lo dâng zâwk
thîn Lei a lo bâl a lehkhawb nem hulna ang takin a
lo awm a an lo chak lo êm êm a tiêm tiêm pum nat
te, kepshâh vûng te luhai te mitvaih te an lo nei thîn
a nî Tin chaw ei a tui lo va, kua a lo puar a
dul a lo kiar a rîlu a lo chah thei hriat thîn a nî Ke
te, hmai te a lo vûng deuh hlek thîn a an lo chêr
telh telh bawb thîn a nî An vun kha a lo thû deuh
vin an lo chuap deuh zâwk bawb thîn Mîu a paitam
chuan a êkah rôlhûtkawm tui tam tak a lo awm thîn
a nî

Natna dang tel ve thei Vûng te, chak loh vei
te, pum puar te lungphu tha lo te, kawthalo te san
tên te a tel duh hie

Ekawî lohva mun a vei reng chuap a lo chau
tuh tuh a natna dangte awl takin a veim, thibna a
thlen hial thîn a nî

A enkawī dân Rôlhôtkawm damdawī atân chuan damdawī ei dân thiam lohva hlaubawm tak nī thei deuh hīr an nī Rôlhôtkawm hī êk chhuah mai mōi a barsa a êk chhuah theih nân damdawī hlaubawm tak tak ei a ngah si avângin damdawī inah in enkawī a tha ber a chuti a nih loh chuan damdawī hna hawkrute khangah ei tûr a nī Chutulochu ei suai p hio vandua a awl êm êm a nī

INVEN DAN

- 1 Hī tûr thī kh tui bawlhhlawh lo tûr vawn that tûr a nī
- 2 Dailên in neih a tha
- 3 Pheikbawh bun chi brâm brâm a tha mahse mī tin tîn neih a h rsa deuh va kut l h ke sil fai ngun tûr a nī
- 4 Chi ai bian rôlhôt kawm note a tihlum thei
- 5 Vântlângte thiamna lamah te hristna lamah te khawsak dân lam tea hmasiwna bian zawī zawī in a tubo sâwt hie thei bawh ang

2 RUI HUT

Hô rôlhôt (round worm) chi hī Mizoramah a tam êm êm a thalaite aui naupang loh upa lamin an pai tam sâwk thîn a nī Hetiang rôlhôt hī a han ve hie a puitling chu incheariat te inchea sâwm te pawh a tling thei Mihring rôlfângah hian an chêng ber a Dam dawī ei loh pawhio êkah te luckah te a lo chhuak ve bawh thio a nī

A kai dân Rôlhôt tui mihringio an êk chhuah atang hian kai a nī ber Ei tûrah te tuah te a lo awm a chu chu ei tel a nī thîn Rôlfâng a thien bunah

a tui chu a keu va a noté a lo chhuak thin a ni A
noté chu thla hnh emaw hnua a lo putling a a lo
tui tan ve a, chutiang chuan a lo pung zêl thin
a ni

A briat dan tlangpui Mun rôlhut an êk chhuah
emaw an luak chhuah emaw hma chuan an pai tih
pawh an mbre kher lo a ni thei An pum a lo na a
kawpuar te pangti thak sup sup te chakloh vei te
chêr tulh tulhin emaw an lo awm thei Muthih hlinin
ha an thial a hrar a lo deuh va naupang thenkhat
phei chuan zun ch hich mawng thak te a lo vei phah
thin Mun tam tak an lo pai chuan awl takin an kaib
vak vak a n khuate pawb a tisk thin a thihua
pawb a thlen hial thei Naupangin tam tak a pai chuan
kan sawi tawh zawng zawng angin an lo awm thei
a ni An lo chêr a an dul te a lo kiar a kawthalote
vûng te pawhin an lo awm An lei te pawb a lo bâl
êm êm a an chaw ei te a tui lo va meivâp te tlak
al te an ei duh thin

Natna dang tel ve theste Rôlhût tam tak
chuan ril a hnawb ping thei a rilphir nâ te pum na
vak vak chi te thin hian te hian a belhehhah duh
hle mai

Rôlhût avâng ngawt chuan thihna chu a thleng
khât hle mai

A enkawl dân A damdaw chu santonia hi a
m ber a a eitir nân chu zan lamah chaw tlêm eitir
hnua pék a ni thin a tin atûk zingah kua thuah leh
a tha chu chuan rôlhût la thi lote a rawn chhuahpui
thei thin Dâmdaw dang tha tak tak pawb a awm a
dâktawr rawna ei a tha ber

INVEN DAN

- 1 Tui ahuan so in tui a ni
- 2 Thlai hel sil fai loh chu ei loh tui a ni
- 3 Taksá vawn thiaghim tur a ni
- 4 Dailen in neih ngei tur a ni

3 RULHUTPUI

Rúlhútpui (taenia) hi pèr thler thlawr fit sáwm leh pariat te fit sawm'hum laia sei te a ni thui A trka chu thil ohumbung inawm kháwm ang takin a lang a, a vèr a ni deuh ber A ohum awl ém ém a a lú chu a té zăwă a a nghăwng ni áwm takin a rók deuh hlek a A lú hi a nuuna bulpui ber a ni a a taksá dang zăwăg zăwăg chhu k mab se a lú a la awm chuan rəg takin a thang sei leh thui

Taksá a lo awm dân Băwng saah te vawk saah te hian a no té tak té té a awm a a ti kárah a awm ber thui a, chu chu chhum thát mang loh'a ei tui a ahi chuan mihring ri'ah a lo thang hien thui thui a ni. Rúlhútpui pui ékah bran rúlhútpui tui a tui a, chu chu tho leh thui dang avingun ei tui a awl hie a ni

A nat dân tlangpui Rúlhútpui paito hi nasa tak in an chət to va an chaw ei a tui to va, kaw'halo te, luhai te, luk te pum nă te a lo awm thui Chui thang mi chu an lo dang ém ém a, an tha a lo zawi ngawih ngawih thui

A enkaw' dân Rúlhútpui paito hi mabpi inq inenkaw' a harsa lutuk a damiawi loa dah thui a tha ber

INVEN DAN

Vawk sa leh hawng sa rêng rêng ohhum hmin
 that loh chu ei loh tûr a ni Eî tûr thil dang rêng
 rêngte pawh fai taka tihthianghim fo tur a ni a ohhin
 phui that thin tur a ni bawk Chaw ei dawnin kutte
 sil fai fo tûr a ni

4 EK LUNG

Êk lung (thread worm) hi rûlhôt chi bawk a ni
 a tê tak tê a ni a êkah hian tam tak a lo chhuah
 chuan an che neuh neuh thin a a lan dân chu a vâ
 a ni ber Naupang hian an nei duh bik a putling
 tam tak pawhin an nei ve thin Êk lung putling chu
 ri puah a awm ber thin

A kai dan He rûlhôt chi hi a tui dawn chuan
 mawngkaw kamah a lo hnuak a a lo thak hle thin
 (hu mi thak chu kut rin_awta an lo hiah chuan a tui
 kha an kutah a lo kai a an hriat loh hlanin an ei
 tur emaw an la emaw an lo khawih chuan an ei tel
 mai thin a ni Tho pawh hian a sem darh ve thei a
 mahse ei tûra a lo kai ei tel hi a kai dân bul ber chu
 a ri thin

A hriat dân tlangpui Rûlhôt tê tak tê tê chu
 êkah a lo tel thin Tin mawngkaw kam hi a lo thak
 a zânah a zual duh bik a chu mi avâng chuan an
 muhil tha thei lo va chak lohna te lehai te êk khal
 te a lo awm thei thin Hmerchhe naupang phoi chu
 an serh lamah êk lung hi a kai thei a ni

A enkawi dân Êk lung veite hi an êk a khal
 loh nân êk nêmma damdawi emaw kawthuahna emaw
 pèk tûr a ni Santonin te rûlhôt damdawi chi dangte
 pawh hman theih a ni a hêng damdawi hian tam tak a

tichhuak thei Mahse kawchhông atanga tichhuah fai
vek chu harsa tak a ni a ohuvângin damdawı ei fo a
ngai thín Tin ohı tui al tulum ila chu chu mawng
kah nân hmang ila a tha hle bawh

INVEN DAN

- 1 Kut ruak ngawtin mawng hiah bauh loh tûr a ni
- 2 Dailên zawbah kut sil fai ngei tûr a ni
- 3 Naupang a vei chu mut hrantîr rih a tha
- 4 Damdawı mawng hawıb tûr thenkhat a awm

BUNG 18

SENTUT

A awmtîrtu Sentût (measles) hı natna brik té
tak té, hlahawm tak sı virus atanga lo awm a ni

A v-i duh rual Naupang kum tga hnuaı lam
mı hian an vei ber a thla ruk hnuaı lam mı erawh
chuan an vei ngai meuh lo

A brik taksa a lub hnu ni kua leh ni sáwm leh
pasarib inkârah emaw ne natna hı a lo lang tan thín
a, vawı khat vei chuan vei nawn leh a awm lo A
brik hı khubah te, bahchhauvah tea lo tel a chu chu
hıp lub a ni ber Thlasik lai hı a lén hun a ni a, mı
tam tak leh in khata la vei ve lote hian a ruala vei a
ni thín

A NAT DAN TLANGPUI

Khua a sik ngâhı thut a britlâng nasa tak angin
hnáp a lo tui a an khuh a an bahchhian vak vak
thín Tin mit a lo kham a a tui zawıh zawıh a, a
lo son rêm thei hial thín a ni Hetih hun lai hian a
hıat pawh a harin natna dang nêa a inang vian mai

Mahse heriang damlo chu an ka chhông hapui hmasa ber zawr oiang lamah hian sei bawt hmai arngeng tia vêl a awm thin Tia ni thumna vêlah an lo bawl fan thin a ni A bawli hi a tirah chuan thos seh ang takin a lo lang a an taksa pum puah a lo lang thui thin Chalam hi a lo bawl tanna a ni duh hle Tio au t ksa a lo bawl chhuah chu an lo bah deuh va an t i vak vak thei a an kruh a lo zualn an thaw a lo rang deuh thin a ni

A ENKAWL DAN

Inven dan Pumpelh tum bi a tha a ni Sen tût vei chu dah hran emaw naupang la vei ve lorein emaw bnaih tûr a ni lo Sentût vei chu a bawl ni atanga chawlhkâr hnh dah hran a tha

Damdawî Sentut hian tihdamna damdawî hran a nei lo Pneumonia a telin a hlahawm ber a ni A taksa tihfaia tuam lum thit tir a ni Natna dang a tel duh hle a chung chu an nat dan anga enkawl a ni ve leh mai a ni

BUNG 19

AWM NA KHAWSIKPUI

He natna hi awm nâ leh khawsik nasa tak chi hi a ni Khawsikpui tih a ni fo bawk a natna hlah awm tak a ni

A awmtirtu He natna awmtirtu ber chu natna brik té tak té chi hi a ni Mi hrisela lang reng hian an hnâr kua leh ka chhôngah hian he natna brik hi a nei reng thei a chu chu taksa chak loh hnua te, mi chak lo deuh sa rengte tân kai a awl zual bik tin, natna dang belhchhahtuah a tang fo bawk

A NAT DAN TLANGPUI

He natna a lo nat tan dân hi lo na thut a ni
ber thîn a damlo chu taksa tha lush pawh ni mah
sela khaw vawta a chêt hrep avânga nâ a ni duh ble
thîn Tin an khua a lo sik chuan nasa takin an lo
buann an lo na â ngâl thei thîn a ni An thawk a
lo sak a rang takin an lo thaw a an âwm ruh chhûng
ah a lo nâ « an nâk te pawh a lo na tan thîn a ni
Thawk a lo har tulh tulh a an âwm te a lo insêp
kâng a an hnâr kuate a lo arh sâwk sâwk a chau
hluah hluah hmêl an pu thîn a ni An khawsik chu
104°F te a lo thleng a an thaw chu minute khatah
vawisawmthum te vawisawmli te a lo ni thîn Ni ruk
chhûng lai chu an khua a sik reng thei a chu chu
zawi zawia a lo reh loh vêk chuan a ruh ngâl thut
bawk thîn Chutih hun chuan damlo chu a lo harh
deuh thîn a ni

A ENKAWL DAN

Hetianga damlo hi an âwm lai leh lu lam chu
puana kam sânn muttîr thuaî tûr a ni a pindan fai
tak, êng takah dah tûr a ni Mî tam takin kîl buai
huai tûr pawh a ni lo Puan lum tak tak sintîr tûr a
ni a an khawik a lo sânn chuan an lû tihhuh tûr a
ni Tin, chaw lam atân chuan bâwnghnôté te buh
hâwp te eîr tûr a ni a tui pawh tam tak intîr a ngai
a, ni tin an e ziah baw k tur a ni Chutiang atân chuan
kawthnahna siêm té pék a tba a ni Tin, an âwmah
antuphogatin bel a tha baw Damlo chu a nat ât
lala a tian bo mai a hlauhawm avangin ngon taka vên
a tha a ni Damdawi lam mî awmnaah chuan sânn
tûr a ni

BUNG 20

PUMPUI PÂN

Mizo zingah pumpui pan (gastric or duodenal ul-
cer) hi natna tam pawl tak a ni awm e Pumpui hi
bna tangkai tak thawktu a ni a a hah thei êm êm a,
chuvângin a chau awl a ni mai thei A tir takah pan
lo mah se a reiah a lo pan thin a ni

A awmtirtu Eng vang chiahin nge pumpui pan
hi a lo awm hriat a ni lêm lo va mahse hêngte hi
a chhan nia rin a ni ber —

1 Thur Pumpui hian chaw pai tawih theih nân
thil thur tak mai a siam a chu chu a lo tam lutuk
chuan pum a lo na thei a ni Pumpui atanga a lo
tamna chhan chiah hi chu briat a ni lo

2 Fimkhur lohna I i hrawmhraw lutuk te thl
vâwt lutuk emaw sa lutuk emaw ei te ci leh in hun
bi mumal nei lova awm te pumpui tihruah rei lu-
tuk te ei puar lutuk vâw tein pumpui a lo na thei
bawk

3 Ngaihtuahna Kuta ei zawng mite ai chuan
thluak lam hmang mite hian pumpui nat an nei duh
zâvk Hah taka thil ngaihtuaha mutbilh theih loh hial
khawpa awm hian pumpui a tichau thei a ang hle

4 Natna dang Ha ngêtna te dang bul (tonsil)
nâ te hi a bul tantu a ni thin

5 Thingpui leh hmarcha Thingpui in tam lu-
tuk te, hmarcha ei tam lutuk te hian êk a tidanglam
a chaw pai tawih dan a tichh a a a bul tantu a ni ve
Hêng lo pawh hi na tichhuaktu ni thei tûr tam tak a
la awm a mahse a rinawm zual deuh deuhthe chu hêng
te hi an ni ber

A NAT DAN TLANGPUI

Pumpui nâ hi chaw ei tui lhnâ te luak ohhuak te hian a intan ber a Tin êk a lo khal a a nih loh leh a nêa lutuk a, riltâm blekin thin khuarah a lo na mai thin a ni Pum nâ chu a lo zual deuh deuh va, huungzangah te kokiah te dul lamah te a lo na thin Tin irh a lo thûr a luak vak vak a ni a luak zawh ah pum nâ chu a lo nuam luai thei Pumpui nâ hi a tira pa, ngâl mai a awm lo reitak ngahsak lova a awm a pân dub bik a ni Pumpui thûr tam lu tuk vâng maia nâ chu chaw tiêm tê ein a reh mai thin Pumpui a lo pân hnu chuan a thi awl êm êm a luak a thi a êk pawh meihawl angin a dum thei a ni Kampuar te luhai te pawh a lo awm tel bawh thin a ni He natna reng reng bi zâwi zâwia intan mi a ni fo a ni

A pânna hmun lai Chaw ei veleha pum a nat ngah chuan pumpui nâ a ni thin Chaw ei kham h u d rkr li hnu véla a nat ohuan ril tant rhu (torde num) lai vélah a ni thin Tin a pân hnu hi chuan englai pawhin a na reng a ni ber

A ENKAWL DAN

Pumpui nâ hi enkawl ngun a ngai ble a a lo zual thiona hi inthlahdah vâng a ni dub hie mai A tir têt enkawl chuan a dam leh hma êm êm a a pân hnu pawhin enkawl that chuan a dam leh thei

Chaw Mizoramah hian ram dangin pumpui nâ tane chaw tha an tib angte hi kan nei mang lo va Bawngpate leh bubhawpte bi a tha chu a ni ber a, anahk hing lam te sa nêa dâi te hian takea chak na a nêa va avângin ei tel a tha Mi tam tak chuan

ei leh in tûr insum theih loh avângin an toar a mi
tam tak erawh chuan an insum lutuk avângin an tuar
thung bawk a ni

Ei loh atana ðhate Sa tûh te sarêp tîp tak tak
te mantuai te hmarcha te thei thûr tak tak te, an
tam te, thingpui tûr lutuk te zu ðha lo ei leh in te hi
insûm a tha a ni

Pumpui ven dan Ei puar lutuk hi a ðha rêng
rêng lo va ipte puar lutuk ang a ni a a ohhoawl êm
êm a ni tin riltam lutuk pawh a tha bawk hek lo
Ei leh in dân chu a hun hi dik thei ang bera vawn
fêl tálb tálb a tha Muthilh ðhat theih hi pumpui tân
a hiu hle a ni

Damdawí Pumpui na tan damdawí ei tûr chi
hrang tam tak a awm a mahse a tam ber chu a na
jai tihnewmna mai a ni Damdawí hnathawktute rawn
a ðha ber A nat dân athuin a damdawí hi a danglam
thei si a

A pân Pumpai a lo pan tawh chuan dân na
rânin zai a ngai a n mahsela zai loh pawhin a dam
ðhe bawk Vun a pan ang hi chu a ni lêm lo

BUNG 21

NGAWR

He natna hi ngawrna (pulmonary tuberculosis)
chuap lama ðhawk chi a ni Takaa hmun hrang hrang
ahle pawh a awm thei ve a, mahse chuap lama ngawr
hi a tam ber chu a ni

A awmtirtu Ngawrna awmtirtu ber chu a brik
(T B brik) a ni T B veite chuan an khâkah tam
tak an tichhuak a chu chu boruakah a lêng darb a
mun an bip luh ve hlaub chuan an chuapah a kai ve
nghâl thin a ni Tin T B brik hi ei tel theih a ni
bawk He natna vei khangah hian mi an lo awm chuan
kai a awl êm êm a chuvaugin mi fimkhur lo tân chuan
chhôngkuas vei a awl hi mai Ngawrna brik hi chên
na in bawihlawh lutukah te chhôngte vei tawh zing
ah te khaw huâwm zual deuh bilah te a awm deuh
bik a mi taksa chau lutuk deuhte han an vei awl bik
a ni

A LO LAN DAN TLANGPUI

Ngawrna brik hi mun lo vei mah sel zawi zawa
lo lang tan a ni a, a briat a harsa hie mai An t ksa
a lo chak lo bret bret a khuh an lo veit a Tin
an lo chên a an chaw ei a tui lo va an lo chak lo
hluah hluah a an chau hma êm êm bawk thin Flêm
tlêmin an khua a lo sik zeuh zeuh va an aw te a lo
thâm a an khâk te a lo tam a rawng chu a uk
deuh hlek nghe nghe thin a thi hlin khâk chu a awm
thei bawk Damlo chu zânah a thlan a lo tla hluah
thei bawk thin He natna hi natna hlauhawm tak
zawi zawia taksa tichhiaa chibna thlen theitu a ni thin
Hetiang natnaa damlote chu an lo chên êm êm a ruh
kaw ringawt angte pawh an awm thin Tin mi then
khatte erawh chu lo vei thutte an ni a an taksa in
tuar lutukia a lang thin mang lo a ni Mita hmuh
ngawt chuan briat pawh a harsa a mahse khâk thi
te, khawik te khuh reh thei lo te chak lohna te chên
na te aw thâm te hi hetiang natna vei nia rin ngâh
theihnate chu a ni ber

INVEN DAN

Hetiāng natna chia na rēng rēng chu dah hran
 nghāl tūr a ni A enkawltu bik chuan fīmkbur takin
 a enkawl mai tūr a ni a mi tam takin chim hui buar
 tūr a ni lo Dah hran nān pawh 1) thengthaw deuh
 ni lum et awta dah tūr a ni a thū thaw lutukah chuan
 awmtir tūr a ni lo

A ENKAWL DAN

Ngawrna hi natna hlauhawm tak a ni a dam
 ohhuah leh pawh a harsa hle mai Tin a humanraw
 famkim tak nēn lo chuan a hriat pawh a harsa hle a ni
 Hetiāng damlote chu fēl taka dah hran hōnah ni lum
 te ai thūn sela puanthuuh lum tā l leh fū tal an sin
 tūr a ni An khāk chu chil bawnah an cī bak ang a
 chu chu vut sa emaw meiah emaw tihral tur a ni
 Tin mi hma lam haw rēng rēngin a klub tūr a ni lo
 An hun tam zawk chu mut nan an hmang tur a ni a
 chēt vėl nasat hian a tichau thei a ni An eitur atin
 chuan bavghnute tek tē tē te sa nēm lam chi te
 thlai hring te artui kel te pawh a tha a a ei thāt
 theih ang apiang ei hia damd vi a ni baw' hi puar
 lutuk erawh hi chu a tha rēng rēng lo

Damdawī Taksa tihchak nan nghapui thau
 tam tawk tak eitir a ngai a ni Engpawh ni se a nat
 na kal dân ang zēla enkawl mi a ni a daktawrrawn
 tūr a ni

BUNG 22

BIANGBOH

A awmtirtu Biangboh (mumps) veitirtu hi nat
 na hrik hlauhawm tak virus chi baw a ni a htp luha
 kai chi a ni a boruakah a lēng thei a Naupang hian
 an vei ber a, a rualin mi tam takin an vei thūn a, vei

nawn cawh chu an vâng hie a ni A brik híp luh
 aṅga chawhkhâ thumna vèl hi a natna lan tan hun
 a ni

A NAT DAN TLANGPUI

Hetianga natna hi zawí zawi lo lang tan a ni a
 Bek pèr lai beng hma lam hi a lo vung a a hnu lawk
 ah biang lehiam a kai ve thin Khusa lo sik a mah
 se awm nuam lo sathab mai pawhin a awm thei bawh
 Khawsik ohhông pawh ni rei lo té a ni Biang a lo
 vûn chuan kâ ân a lo har a chaw thialte a lo harsa a
 ehlte pawh a pût duh hie bawh

A ENKAWL DAN

Hetianga damlo enkawitute chu ni sawmbnih leh
 paruk dah hnan a tha, damlote chu chawhkhâ thum
 dah hnan a tha bawh Aspirin hi mûm khat zêla ni
 tin wawí thum ei hian a nâ a tinuam thei deuh thin
 Tuisen (potassium permanganate) hi dâi taka siamin
 kam thuah ngun hie tûr a ni Khawsik lai chuan mut
 chawh rih tûr a ni Buhbâwp ei tûr a ni bawh Nat
 na hlaubawm tak a ni lêm lo Biang vûngah chuan
 tincture iodine huawh mai tûr a ni

BUNG 23

ZÂWNGERI

Zâwngeri (smallpox) hi natna hlaubawm tak ni mah
 sela, sawrkârin ngun taka inveni a siam avângin Mi
 sorainah hnan a awm ngai meuh love ni A natna
 hi k chu te tak té, enleuna pawha hmuh tham loh a
 ni Khawvêl hmun tinah a awm a thâi khaw lum lai
 leh ipai hun hi a awm duh hun lai a ni deuh bîk a
 nawsên piang tîr aṅga tar thlangia vei theih a ni.

Iohnawih dan A hrik hi damlo lak atangin kai
a awl êm êm a n1

A NAT DAN TLANGPUI

A hrik mihring taksaa a luh tih atanga chawih
kâr huihoa vélah khua nasa takin a lo sik thut a lu
nâ te takesa pum pui nâ te luak te nat ât te mut
hilih theih loh te awm hle hle theih lohna te a lo awm
ngbâl thin a mi thenkhat chu an lo bawl tan mai
thin A bawl chhuah taktak bun chu an nat atanga
n1 thumnaah a n1 a chuta tanga n1 ruk vélah a bawl
chu a lo hnei a a lai a khuai thin Taksa lang laiah
a tam bik a a pân luai thin

A zutute Pân ser chu a chik nuk a mit pawh
a tidel thei a beng a tingawng a ruh nat a awmtir
thei a Chhiat hlenna hrang hrang a awmtir thei bawk
a n1

A ENKAWL DAN

He natna hi mahnna enkawl thiam a har avângin
sawrkâr hrih thuai tûr a n1 Damdawî ngeih zâwng
tak tak a nei meuh lo va chuvângin zâwng hri vei chu
dah bran ngei ngei tûr a n1

INVEN DAN

A invênna dan hi mi tin tan hriat a tûl êm êm
bawk a n1

1 Zâwng hri danna tha ber chu bán zai a n1 A
hri a lên lai chuan a vei hnai a awnte leh mi zawng
zawng nausênte lam pawh an bán zai vek tûr a n1
Bân kan zai thuai chuan a vei tawh sa pawh a tinêp
thei denbva n1 Tin invên nân kum serih huah zai
nawn leh a tha a Kum sâwm lai a vêng thei a zai
atanga kâr thumna vélah a vêng tan thin a n1

2 Zăwnghri vei an awm chuan sawrkâr hrik thuai tûr a ni

3 A enkawitu zawn zawn ni sâwm leh pang dah hran tûr a ni a chumi chhûnga vei âwma an awm loh chuan a blauihawm tawh lo a ni

4 Damlo puan te pindan te leh thil hman dang rêng rêng te chu damdawia tibthianghlim tûr a ni

BUNG 24

TANGSEH

Tangseh (chicken pox) hi zăwnghri ang deuh bawk a ni a mahse a nép a a blauihawm ve meuh lo Kai theih a ni a, naupangin an vei duh hle Chavângin a veite chu awm hrantir a tha a ni sawmhnih leh pa thum lai dah hran tûr a ni Tăksa a pân deuh ber a khua te pawh a sik thîn A zual hle loh chuan thih lui meuh chu a awm lo hle A enkawl dante pawh zawnghri ang a ni a tin a vei hnuin an vei nawn leh mang lo

BUNG 25

UI A SEH (RABIES)

He natna hi blauihawm tak a ni mahse Mizoram ah chuan a vâng hle rih âwme Uite sihal te, ching hnie te hian he natna hi an lo vei a chu chuan mi hring an seh chuan kai theih a lo nite a ni, A hrik chu egleuna pawhin a hmah tham loh a ni

A LO KAI DAN

Ui a seh hi a kama a ni ber Sihal te, chinghnia te chueh mi an seh thât hle A seh hou zi ruk leh thia thum makhah emaw a lo lang thiu a, kum tam tak hmah pawh a lo chhuak thei bawk

PART III

PHYSIOLOGY & ANATOMY

BUNG 26

RUHRÊL (SKELTON)

Mihring taksa pumah hian ruh hrang zahnih vél a awm a, chûngte chu ruh sei te ruh tawî te ruh phék te ruh rualrem lo chi te an ni Ruh dang nêna in chuktuahin an inghêng hlawm a tin ruh dang nêna in chuktuah ve lo chite pawh a awm a chûng zinga a hian ber chu khûpkawî ruh hi a ni

Lu ruh Hei hi chi hnih lu ruh taktak chin leh hmai ruh chin tsa theo theih a ni Hmai ruhah hian ruh hrang sâwm leh pah a awm a lu ruh takah chuan ruh hrang pariat a awm

1 Lu ruhte chu tukkhum ko ruh pakhat te bek ruh pahnih te chal ruh te bek pêr beng hma lîm ruh pahnih te hnâr ngul bul ruh te lu ruh ohhûngrîl te an ni

2 Hmai ruhte chu hnâr ngul ruh pahnih te dang ruh pahnih te mittui luanna ruh pahnih te biang ki ruh pahnih te, hnâr kaw pahnih in pindanna ruh te hnâr hnuaî lam ruh pahnih te, hmai ruh hmuî chung lam ruh pahnih ha tona te, khabe ruh ha hnuaî lam tona te hi an ni Khabe ruh chauh hi lûa ruh che thei awm chu a ni

Awm hâw ruh, Hnungsang ruh sâwm leh pahnih te, nêk ruh sawmhni leh pa i te Awm ruh thin khwar leh ir khûk awhta inna khâwm pum pui hi awm

băwr ruh tih a ni A awm dân chu a kawrawng a ruh tak leh ruh no a ni patê ang a ni a, amaherawh chu a mawng lam chu a lian zâwk

Hnungzâng ruh tih ngawt chuan tukkhum ruh hmosa ber atanga ngûmfi ruh thleng hian a huam vek a ni Ruh tam tak inzawm khâwm a ni

HNUNGZANG RUH TANGKAINATE

- 1 Taksa pum chelh khawngtu a ni
- 2 Tihrawlte a bet teuh va, chûng chu a tinghettu a ni
- 3 A kual theun a che thei bawk
- 4 Taksa huong lam tan bang tha tak ang a ni

BUNG 27

BÂN LAM RUHTE

(THE SKELETON OF UPPER LIMBS)

Khingkhawng ruh Hei hi ruh kawı deuh tîng tâng sei fê a ni Thîng awmna tûrin a lai a kawrawng ve lo va a thak palh fo thîn

Dârpheng ruh Dârphêng ruh hıai tak hi a ni a kıl thum a nei a bân ruh nên hian tîhrâwl tha tak takıo a thlun zawm a ni

Bân bul ruh Bân bul ruh hi sei tak a ni a kiu kâwnah banpuam ruh pahnh a zawm a, tın, bân bulah dârphêng ruh a zawm bawk a Engtı zâwng pawhin bân bul inzawm chu a che thei Bân bul ruh hi a thak palh fo bâwk thîn

Banpuam ruh Banpuam ruh hi pahnh a ni a, ulna leh radius an ti

1 Ulna Ruh sei tak a ni a, bán chhông lam pangah a awm a, tibráwlin a tam zawk chu a khuh vek a a ruh chu kiu lamah a lian zawk a bánrêk lamah a zuih thla a ni

2 Radius Ruh sei tak bawk a ni Bán pawn lampangá ulna ruh hrôla awm hi a ni He ruh hi chu bánrêk lam a lian ve thung

Kut ruh Kut hi ruh nâwî tê tê infin khâwm a ni a, fei takin a inrem khâwm a zungtang lo hi chu a che thei menh lo

BUNG 28

KE IAM RUETE

(THE SKELETONS OF THE LOWER LIMBS)

Khêl ruh Khêl ruh hi a phêk hla: ble Tihrawl in a khuh deuh vek a mawngtam tí zawng zawng tih theih hi khêl ruhah hian a bet a Hma lam leh dul sir ve ve leh mawngtam thutna ruh hi a ni Malpui hi nghet takin a invuah a, mahse a invuahna hi her vél theih a ni

Malpui ruh Mihring taksaah chuan ruh sei ber a ni a, a lianin a khaub hle msi Tibráwlin a tuam vél vek a, taksa tân a tangkaun a rim êm êm avângin lian hle mah sela, a tliak pah fo bawk a ni

Khápkaui ruh Hei hi ruh inbial deuhthaw a ni a, a lian lêm lo va malpui tibráwlin thlun nghebna a ni Kháp ruh chuktuah hma lamah a awm

Ngai ruh Ngai ruh hi pahub a ni a tibia (ngai ruh lian) leh fibula (ngai ruh té) a ni Hei hi ruh lian tak a ni a a tangkafin a khaub hle nam a tliak pah ve fo thín A hma lamah chuan tun htuat

maiah a han khawih theih mai a a hrung lamah erawh
chuan chawnpuar hian a tuam tlat a a khawih mai
theih loh va ni Tạng chhông lama awm a ni

Fribula Hei hi ruh tê zawk tibia thlawptu a
ni a khup suah leh khomit pawn lamah chauh a
khawih theih a ruh sei tak tibia chen bawk a ni

Kephah ruh Kephah ruh hi tê tak te inrem
khawm a ni Kutpah ruh ang a ni a mahse a cho
thei nep deuh a ni

BUNG 29

RUH CHUKTUAH (JOINTS)

Mihring taksa hi ruh hrang hrang inchuktuah
khawm a ni a chi chi tihrawl tam tik n a tuam leh
a ni Ruh chuktuah chi hrang pathum a awm

1 Ruh chuktuah nghet tak che thei lova in
zawm chi a awm a Ha inuabna te lu ruh inrem
khawmuate hi an ni

2 Ruh chuktuah nghet vak lo tlêm tēa cho
thei chauh hi a awm leh a Hnungzang run angte hi
an ni

3 Ruh chuktuah nesa taka che vėl thei chi a
awm bawk a Hei hi chu a nghet hle a a che thei
hle bawk si a ni Khup ruh te khel ruh te hân bul
ruh angte leh ruh chuktuah che thei zawng zawngte
hi an ni

BUNG 30

TIHRAWL

Mihring taksa hi tihrawl (muscles) inin khawm
a ni a ruh zawng zawng deuhthaw hi a khuh a nghet
takin a bet a ni Tihrawl hi a tawm thein a fân thei
bawk a, taksa chêt veltir thein a ni Thahrui zawng

zawng pawh hi tihrawla chhlar a ni Mihring taksaah bian thabru a hranin a awm a ui lo va tihrawl hi a ni maia ni Mi zawng zawng tihrawl chu a inzât theuh va mahse a lian hleun a chak hlei êm êm a chuvâng in mi tin thahroi a inang lo a ni Taksa bung then khat, dulah te hi chuan tih w! hi amah ringawtin a awm a ruhah a hmâwr tê tih loh chu a bet lo mahse nghet takin bang angin a timar ve thîn Tin tihrawl te hi a awmna hmun athuin an lian hlei a a lian apiang hi a tangkain a rim sâwk pawk a ni Tin a awm dân chu a inghêng khâwm a ni hlawm a râng pen takin a thlar hrang a tin a thlûr dân pawh a inkawkelh nual a, chu chuan chêt dân hrang hrang a siam a ni Tihrawlah lian thisen zâm te taksa hriat na hruiz zâm (nerve) te chu a inthil tiang hlawm a ni

BUNG 31✓

THISEN INSEM DÂN (BLOOD CIRCULATORY SYSTEM)

Thisen hi nunna siamtu ber a ni a, mihring tak sa a insem dân hi a darh zau êm êm a ni Mihring taksa pumah hian tin leh sam tih lohvah hi chuan a kal vek a Chûng a kalna dâwtte chu hêngte hi an ni —

1 Artery Marphû hi a ni Taksa tina thisen tha semtu a ni a, lung atanga lo chhuak a ni

2 Vein Hei hi vun hnuala thizâm lung hi a ni Thisen taksa tâna a thatna hman zawh tawh lung (heart) a a kîr lehna dâwt a ni Thisen tha lo kîr leh chu lung leh chuapah a inthil fim tha leh a, artery ah a rawn insem chhuak leh a ni

Capillary Thisen ohhia leh tha inthenna lai dawt tē tak tē a ni

Lung Lung hi kawrawng mūm deuh leh hmāwr zum deuh a ni A zum lam chu a hniam lam a ni a a vei lam hawī zāwngin a kāwk a a hmāwr zum lam chu hnute vei lam chhung lam zāwnah a awm a āwm ruh huung lamah chuap inkārah a awm a a len lam chu kuttum tia vél a ni Rāng fei takin a tuam a tbizām dangte lian tak tak a lūtin a chhuak reng bawk a ni Tin lung hi a phū kan tih apiang hian thisen a pe chhuak thin a ni ber a Pindan ang deuh vin hmun hah a inthen a thisen chhuakte chuan an kal tlang theuh a ni Tin thisen a luan lét theih loh nān a dāltu (valve) a awm bawk

Lungphu ri Lungphū hi ri hnh a ni a ngaih thlakna chuan briat a awl ém ém a ni Lung phūt rual hian mar hi a phu ve a ni Puithing mar hi minute khatah vawī sawmruk leh pangā leh vawī sawm riat inkar vél a phū a nawsēn piang hlim hi vawī za leh sawmli vél a phū a tar mar erawh chu a zawī leh deuh va vawī sawmruk emaw chauh a phu thung a ni Dân nārān hmeichhe mar hi a tēin a rang bik deuh hlek a ni Marphū hi damloh chuan a dangliam awl ém ém a ni

Thisen Thisen hi thil chi hnh plasma leh blood cells infin khāwm a ni Taksa rih lam hmun sāwm leh pahniha thena hmun khat vél hi thisen a ni

1 Plasma Hei hi thil chi hrang hrang infin khāwm a ni leh a Chūng thil chi hrang plasma a awmte chu tui 91 p c te protein 7 p c te leh chi 09 p c te an ni

Plasma huathawhte Boruak oxygen leh carbon dioxide hi plasma hian taksaah a sem rual a ni Tin kawohhông lama thi the tûr lo insawr chhuak hi a awmtir a chu lo chu chaw pai tawih theihna te ei huat lohna te pawh hi a awmtir bawk a Taksa tân a tangkai êm êm a a tel lovin a awm theih loh a ni Kan chaw eia thatna awm e pawh hi a sem darhtu ber a ni

Blood cells Hei hi thi chi hrang hrang infin khawm a ni leh a chûngte chu hêngte hi an ni —

- (a) Red blood cells (thisen sen chi)
- (b) White blood cells (thisen vâi chi)
- (c) Blood platelets (thisen tikhangtu)

(a) **Red blood cells** Kuh leh thling ataogin a insiam a nunna nei a ni a ni sawmbuh leh pakhat emaw, thia khat emaw lai pawh a di n thei thisenah hian tam tak a awm a a lo tiêm chuan taksa a lo chak lo va, hetiang nei tlem ni chu an dawldang leuh thin

White blood cells Chi hrang hrang a awm leh a, Red blood cells aun taksaah a tiêm gawk a thisenah an lang a an kal ve thei a Mihring taksaah a tiêm lutuk emaw, a tam lutuk emaw chuan damloh na a lo thlang thin a ni

A huathawh Taksa hrisel nin an tangkai êm êm a natna brik sawng sawng hi an ei thin a Chûng natna brikte chu an lo pun chuan anni pawh an lo pung ve mai thin Thisen bawihhawhte chu a tibotu an ni a tin taksa tân vêngtu tha tak a ni a, taksa vawng hrisel ber a ni

(c) **Blood platelets** Red blood cells aun an té zâwk a tlêm pawh an tlêm zâwk a ni Thisen tikhang theitute hi an ni Thisen hi a khang that theih loh chuan a hlauhawm a taksa pem hlek pawh kha rei tak tak a thi ang a a lo khang hlek loh chuan thihna a lo ni thei hial ang Chuvângin damlote nasa deuhva zai ngai khawp an nih chuan a thisen khang awl leh awl loh en a ngai thín Dan naranin an beng hnuaí lam bi an zai pem loh kh an chhun thi thin a ni Thisen tha chu minute khat atangin minutes nga chhungin a khang ngai ngai tur a ni chu chu thisen lu ng lai kha a tâwp a a lo phui ngai tihna a ni

THISEN TANGKAINA IEH A HNATHAWHTE

1 Taksa bung hrang hrang tin kan ei leh in zawng zawng ata thatna leh chakna sem darbtu a ni

2 Tissue (tisú) atang hian red blood cells hian carbon dioxide a kalori a oxygen a dah lût thung

3 White blood cells hian taksa natna hrik awm a ei zo va invênna a siam

4 Plasma hian tissue siam nân protein a seni darh a thi tangbaí tawh lo zawng chu taksa atangin a tichhuak leh a ni Zun te êk te thlan te leh thi dang te hi plasma avín a lo chhuak thei a ni Taksa cell zawng zawng hi n tía na an hnuhoa a ni

5 Thisei bi tak a tilumtu a ni

BLOOD PRESSURE

(THISEN INSEM CHAK THU)

Thisen chakia thu ti mah íla a tiblan ber chu lungphu chak leh chak loí a ni ber Hrisél lai leh dam loh laun a danglam thei ble mai a tin mipa aum hmeichhiaib a hniam leh a upat hnuañ leh naupan

lain a danglam bawh Lungphû hi a lo chak lutuk emaw, a lo muan lutuk emaw chuan lungah natna a awm a ni a a blaiahawm hie thei, thih thut pawh awl tak a ni thîn Lung atanga thisen lo chhuak hi artery hian deuhvah chuan a lo rang deuh va mahse thisenin artery tē zâwk a lo thlenin a lo zawl telh telh thîn Taksa chêt dân te, thaw lăk dân te lung tisa awm dân te hian lungphu awm dân a rêlin a tidanglam thei êm êm a ni Thizâm dăwt rêng rêng hi tlêmin a fân thei deuh va, lung hi a lo phûl apiangin thisen lo chhuak hian a tâwn puar thîn a chu chu marphû kan tih hi a ni

BUNG 32

THIL EI LUHNA KAWNG LEH A KAL RAL DANTE (DIGESTIVE SYSTEMS)

Alimentary canal Hei hian kâ atanga ril tâwp thlengin a huam a ni Alimentary canal chu betiang hian then a ni, 1 Kâ 2 dang 3 hrawkhru 4 pumpui, 5 rilpui leh rilfâng

Kâ Kâ hi alimentary canal zingah chuan a hmaw ber a ni Ka chhûngah hian chaw thial sawm nân hâ a awm a, tin a tui leh tui loh hriat nân lei a awm leh bawh a ni Tin, chaw rawn pawh tûrin ka chhûngah hian chih lo chhuahna dăwt a awm leh a Tin, hân chaw a thial theih nân bianga ti hian a lo pui ve leh a ni.

Dang Kâ dawtah dang hi a awm a hnâr kaw hnung lam si hnua deuhvah a awm a chung lam chu tlêmin a sau deuh va, hnua lamah hrawkhru a zawm a, mōhes nga vōh sei a ni

Hrawkhrui Hrawkhrui hi kâ ațanga pumpui
zawmtu thil lem zawng zawng kalna a ni A sei lam
chu inches sâwm vela ruat a ni a ruaka a awm chuan
a pēr mai a ni Tin chaw han eia thial zawh hnua
lem han hrawkhrui a lût thla a pumpui a thlang
thla thîn a ni

Chil bâwm Chil bâwm (salivary gland) hi pa
thum a awm Pakhat chu bek pēr lai beng khing
hnih hma lamah ve ve a awm a biang chhâng lam
hapui hmasa ber zâwnah a lo chhuak thîn a ni Hei
hi chil bawmah chuan a han ber a ni Tin pakhat chu
khebe ruh hnua lamah a khinghnih a awm a ka
chhâng lei hnuaiah han a dâwt chu a lo chhuak a ni
Tin pakhat dang chu lei hnuaiah a awm a dâwt tam
tak a nei a lei bul vêlah a lo chhuak thîn a ni

Chil hi a al deuh lip lep chauh va ka chhângte
tuâlin tawng a tiawli a tin chaw a buai nâl a lem a
tinuam a chaw nêh a lo inpawli khân chila thil țang
kai tak awm chaw tiraltu leh thil lem tinuamtu chu
a lo chhuak a taksa tan a lo tha thei thîn a ni

Pumpui Alimentary canal ah chuan pumpui hi
a han lai ber a ni Thinhnôn khuar zawn laiah a awm
a kan chaw ei zawng zawng hi a lo dawngtu leh lo
dah khâwmtu a ni Hrawkhrui nêh chung lamah a in
zawm a hnua lamah rifâng nêh a insawm bawk a
Tin pumpui hi a han hie mai thil ei zawng zawng hi
pumpui bang ațanga thil lo chhuak thil thûrin a lo
chia sawm a, a sawm vek hnua ril lamah a kal chauh
thîn a ni Mî tam tak ngaihdân angin pumpui ah
chaw thial sawmtu bik hâ ang ziazâng a awm lo

PUMPUI HNATHAWHITE

- 1 Rei lo te chhông chaw dah khawmna a ni
- 2 Thil thôr pumpui banga lo pût chuan chaw a chiah tuiril thîn a ni
- 3 Kan thil ei rêng rêng lo chiah tuiril tantu a ni
- 4 Thisen siamtu pakhat a ni
- 5 Pumpuia chaw tuiril bi ril lamah a luanthir thîn

Ril fâng leh chaw kal ral dân Rilfâng intan tihna chu duodenum a ni a pumpui zawmtu inches sâwm laia sei a ni Hei bi rilfâng sei takin a zawm ta a Rilfâng ațang hian chaw kan eia a thotna awm te kha taksaah a kal ta thîn a ni

Rilpui leh a thil inruah chhawn dan Ri'pui hi rilfâng nên a inzawm a fit nga luu ci a ni a talah a tawp a rilfâng ainn a hian zawk a ni

Rilpui hnathawhte Rilfângin a tihral bâng zawngte kha rilpuiah a lo lut ve a hêngte bi a lo thawk ve leh a ni —

- 1 Chi lam (salt) te, tui te glucose te a hip ral ve a ni
- 2 Thil pai tawihirtu a siam
- 3 Thir lam taksaah mî a tichhuak
- 4 Protein tawih bâng kha a tawih zawhtir thîn
- 5 Taksaah tâna hman tlâk loh zawng chu êkah chhuak aghâl tûrin a siam a ni

BUNG 33

THIN LEH LA HNATHAWHITE

Thin Thin (liver) bi dul ding lam hnute ding lam buuam hêm han nêkin a awm a Hmun bnh hian tak takah a inthen a thisen zâm hian tak takte thinnah hian aghâl thong bawk a ni Thin bi sêr bnh laia fit te pawh a awm thei thîn

Thin hnathawhte zinga pawimawh tak tak then
khatte chu hêngte hì a —

- 1 Mit (bile) tui a siam
- 2 Thau lo awm zawnzawngte kha a lo tiral a
tui leh carbonic acid hì a siam
- 3 Thisen siamna leh a tipungtu dah khâwmna a nì
- 4 Taksa vawhna leh lumna vawngtu a nì

Thin hì mihring taksaah han a thawk nasa êm
êm a mìn zû a in tam lutuk chuan a thin a vûngin
a chhe thei a chu chu a ngai angin a dam leh thei lo
a nì

La Nâk rub ve lam tâwp hnu ish lâ (spleen)
hì a awm a a vûn loh chuan han khawh pawhin hriat
theih a nì lo A vun crawh chuan a hriat theih a la
tia kan tih thin hì a nì Nâk rub pakwana leh sâwm
leh pakhatna hnuai hì a awmna tak chu a nì Kuttu a
tia lai a nì ve a a hoipin a keh awl hle mai

A țangkaina Chaw pai tawihna lemah thawh
a nei ve lo nain thisen siamtu a nì Natna a lo awm
hian a vung awl êm êm thin a nì

BUNG 34

THÂWKNATE (RESPIRATION SYSTEMS)

Respiratory systems Taksa thâwknate chu a in
dawtin hêngte hì a nì —

1 Hnâr Hnâr hian kua pabnih a nei a hnâr
hmui bawhlhlawh lo lôt dâltu a awm

2 Hnâr kaw tâwp Hnâr kaw tâwpna chu
dang bai lai hì a nì a a awmna chu ka ohhông a nì
deuh ve mai

3 Dang Hei hian a lo dawt leh a, hnua lam
ab brawkhrui leh tawng rikna a zawm baw

4 Tawng rik theihna Thawkna dawt hmawr
lam hi a ni mai Chu mi dawt che vél chuan tawig
ri a siam a ni

5 Thawkna dawt Hei hi ruhno kawrawng zung
bun tam tak inchberchhuan ang a ni a karah a ch r
tu a awm

6 Thawkna dawt peng fhawkna dawt chu a
inthen phawk a chuapa boruak luhna kh chhuahna a
ni a chuap ding lam leh vei lamah a lut a chu chu
a la inthen darh leh ta zêl a ni

7 Chuap Chuap hi pahnh a ni a áwm ruh
chhûngah a awm a a inkarah lung a awm Hâng deuh
nêm deuh kawrawng a ni a boruak hip luhin a puar
a thawk chhuabin a thep leh thîn a ni Chuap hian
boruak cubic inches zathum leh sawmnhin vél a pai
thet

8 Pleura Hei hi râng pan tak chuap tuamtu
a ni Amah timawm thei khawpin tui a nei ve a chu
chu a nâl a, chuap chu a puar leh a thep theih nân a
ohêt véltir theitu a ni

Thawkna Thawk luh leh thawk chhuah bi mi
bring runna awmtirtu pakhat a ni Boruak hip luha
takes tâna tha zawng chu thisenah a kal a a tha lo
leh hman zawh tawh chu thawk chhuah a ni leh thîn

Thawkna wawngtu Thluakah hian thawkna hmun
pui wawngtu bik a awm a chu chu a danglam awl ém
ém mai takes natna a lo awm chuan a tidanglam thîn
a ni Tin, pawn lam atarga thil lo awm betiang tui
vawt inloh te leh thîn tipu zawk thei blaubna te leh
thil dangte pawn a tidanglam thei baw thîn,

Thiuk zat Mipa an hmeichhia hi tlêmin an thaw rang tuin Thiuk dan zât narân chu hetiang hi a ni -

Nau (n) piar, himte chu minute khatah vaw sawmh an thaw ber thin Kum khat mi chu minute khat zelah vaw sawmthum an thaw ber thin Kum hrih atanga kum nga mi chu minute khat zelah vaw sawmhuh leh pa an thaw ber thin Iutling chu minute khat zelah vaw sawm leh pariat an thaw ber thin Hê g ai hian tlem tlein lo danglam mah sala natna vanga langlam a ni kher kem lo thei

BUNG 35

VUN

Vun (skin) bian mihring taksa a tuam a a chung ah hmul a to va tinte nêh a mawm vak a ni Vun hi thuah hrih epidermi leh dermis ah thon a ni

Vun chhia Hê hi vun pawnlâng vun chhia hi a ni Kephah leh kutphahah a chhab h'k deuh va a mam vak lo va a chi deuhvin a lang Thlan lo chhuahna dawtin a su tlang fur a Vun pawnlângah hian thisen a awm ve lo

Vun tak Vun chhe huasia mi hi a ni a vun tha bi a ni Thisen a awm a hmul lo tona hi a ni Hêtah hian nerve te thlansa lo chhuahna dâwt te, thlan siamtu te an awm nghâl bawk a ni

VUN TANGKAINATE

- 1 Taksa tuamtu leh a chhungril lama thil paw mawh awmte veng himtu a ni
- 2 Hriatna lam khawhs hriatna te, na hriatna te, lum leh vâwt hriatna te a ni

- 3 Taksa chhúng lama bawihhlawh paih chhuaktu a ni Thiansáah hian a lo chhuak thín a ni
- 4 Taksa lumna leh vawhna vawngtu hí a ni
- 5 Thau lam chí hí hnawí in a híp ral thei a ni
- 6 Thau mawm, pangitum wm u hí a siam bawk a ni
- 7 Nun a em chuan vit-min D a si in thei a, chu chu sawngnawí damdawí tha tak a ní a tsa a tukhauhvín a tichak thín a ni

BUNG 36

METABOLISM

Metabolism hí mubringin thil kan ei zawnz zawnz te a lo danglam a chakna leh nun theihna túra a lo chan dân hí a ni Metabolism hí chí hnh taksa siam na lam leh taksa tiraltu lam a awm a

1 Taksa siamna lam (constructive metabolism)
Pangit lumna te chakna te a siam a a dah khawm a. Naupang leh thang laite tân a mamawh zual bik a than kin hnu leh putlin hnu chuan taksa chhe riral tór vengtuah a tang thung a ni tin, a riral zawnz dah kim lehtu a ni bawk

2 Taksa riralna lam (destructive metabolism)
Hnathawh hah lai leh rilru a hah lai hian tisa a hek em em a, chau hlea nhriatna te a lo awm a Hetiang hí hnathawh dân azirin a danglam a Taksa hí eng lai pawhín a ral ve a, mahse hahdam laun a ral nêp thín

Taksa a lam theihna Hêng pawh hí metabolism siam bawk a ni Kan ei leh in zawnz zawnz hí chak na leh nun theihna túra a lo chan dânna a inti danglam zêl a, chu mî tidanglam túrin taksa bung

hrang hrang khân hna an thawk theuh va chutia an lo thawh bah chuan tisa lumna kha an lo siam a ni Lumna chu a lo tam deuh deuh va mahse a lum lutuk loh nîn thaw a lo sâ a, vunah thlan tam tak a lo chhuak a zun leh êkah te thâwk chhuahah t; khân taksa lum lutuk tûr kha a lo ral ve leh a ni Chutianga taksa lumna tur leh vawhna tûra thawktute thawh dân chu a in luk reng a chu mi avâng chuan taksa hi a lum tawk chauhvina awm a ni Hei hi a lo buai chuan natn in emaw a lo tibuai thin a ni zâwk Mi dam pang ti chu temperature 97—99 F a ni ber

BUNG 37

THE NERVOUS SYSTEM

Nerve te hi taksa hriatna hruizâm an ni awm dân zawnng z wng vawngtu a ni A bul pui ber chu thwak hi a ni Thluak hi thirhrua inbiakna hmun pui ang a ni Taksa bung hrang hranga thil lo awm leh thawh tûr awm kha a thawhtir vêtu a ni Rang takin chutianga thil hri toa chuan thluak a thleng thuai thuai rhei a kephah hmâwr lo thak sela a thak tih hriatna chuan thluak a lo thleng a a hiat tûr a kut a tîr a a hiat mai thin a ni Chutiang bawkin thil dang dang ei te zun leh êk te chêt dân zawnng zawnng hi a vawng vek a ni Thluak tel lovin taksa bung hrang hrangte hian engmah an thawk thei lo Taksa hmun tina awm tih tûr a hrih theih nan nerve a inthlung vek a chu chu inbiakna thirhrua ang a ni. Hêng hi a lo chah hlaub chuan taksa pêng hmâwr lamin engmah an hre thei tawh thin lo Tin nerve te hian hnathawh dan axira chi hrih sensory nerve leh motor nerve ah then a ni leh a (1) Sensory nerve hi chu taksa hmâwr lam a tanga hriattirtu a ni Engpawh lo awm sela,

thluakah a thlen ngàl thin a ni (2) Motor nerve chuan taksa hmáwrte tih tûr a brih ve thung a ni He nerve pahnhte hi an awm dônin an kal kawp zel a ni Motor nerve chu rilruin a duh leh duh lohva thua hnathawk thei a ni Chuvángin pangti thak emaw lo bre mah ıla, kan biat duh lo tlat thei a ni

Thluak atanga nerve inthlung lian denh duh lo chhuakte chu áawm leh pahnih an ni a hnathawh brang brang an nei theih Motor nerve leh sensory nerve te hi an inkawp ber a a mál ringawta awnte pawh a awm bawk Hêngte hi cranjal nerve an ti a ni Chûng nerve zinga a pawimawh zual duh duh p thum te chu rim briat theihna nerve te hmuh theihna nerve te ri briat theihna nerve te hi an ni Tin mahri thua thawk reng nerve a awm a chung chu 'involuntary nerve' an ti Kawchhông lamah an thawk ber a an thawh dan chu mihringin kan duh hun huna kan tihdanglam theih a ni lo va anmahni thu thuin an thawk reng zawk a ni Lungah te rilah te leh kaw ohhông hmun tam takah an awm a chu chu thluakin a vawng ve a mahse anmahni pawhin thluak vawn kher loh pawhin an awm hrang thei Lung tiphutu te ril tiehe véltute leh kan chaw ei taksa sem d rht te hi an ni ber a Hêngho zawng zawng hn thawhte hi kan duh leh duh loh athua tihdanglam mai theih a ni lo mihring nunna a awm ohhông chuan an thu thuin an awm ve mai a ni Tin a lo chhuata hna an thawh theih loh chuan tih luh theih pawh an ni hek lo Kawchhôngah chang lo pawh tisahte pawh an kal ve a thlan tiehhuaktute pawh hi an ni Mit nanté pawh hi an vawn a ni Hêng nerve te pawh hi thluak nên an insawm vek a ni

BUNG 38

HRIATNATE

Taksaah hian hriat theihna (senses) chi hrang pali
 a awm a Chung chu hengte hi an ni — 1 Tui leh
 tui lo hriatna (taste) 2 Rim hriatna (smell) 3 Hmuh
 theihna (sight) 4 Hi hriatna (hearing)

Tui leh tui lo hriatna He thil hriat theihna hi
 leiah hian a awm I ci hi ti hlawm tha tak a ni a a
 hmawr a zuma a bul hi a chiah a a bawl deuh bawk
 He hriatna chi li thlum te kha te thur te al hriat
 na te a ni Heng thil pali hr atnate hi leiah a awm
 theuh va kan kan ei tur kan duhzawng leh kan duh
 lohazawng bre tu leh kan ei chu eng ang ngo a nih hre
 tu a ni a I i tur reng reng hian lei a pelh hnu chuan
 eng ang ngo a nih hriat zu a ni ta lo va a tlang thla
 ve ringawt mai a ni Heng hriatnate hian awmna lei
 bik a nei leh theuh a ni Thlum hriatna hi chu lei
 hmawrah a awm a kha hriatna hi lei bulah a awm a
 lei chung lamah leh a sirah thur hriatna a awm ve leh
 a al hriatna erawh hi chu lei pum puah a awm Nerve
 in thluakah heng hriatna hi a thlen zel a ni

Rim hriatna Hnr kawchhûngah a awm He
 hriatna hi a tihdanglam a awl a a chawlawl hma hie
 bawk a ni Thil rim ngai ngawt hi mun an hnim reng
 chuan rim dang hriat theihna chu a lo chhe mai thei
 a ni Hnr kua hi boruak hip luhna ber leh a chhuah
 lehna ber a ni a a danglam hma em em a ni Hri
 tlan hnep tui leh hnr pin pawh a awm hma hie mai
 Heng hi a lo awm chuan rim hriatna hi a lo bo tan
 mai thin Rim tha taka bre thei reng turin hnr hri
 sel leh nerve tha tak neih a ngai a ni Nerve in thluak
 a thlen zel a ni

Hmuh theihna Hei hi mitmuah a awm Thil kan hmuh rêng rêng hian mit nautêh êng a lût a mitmu hnung lamah a lem chu a lang a chu chu hmuh theihna nerve chuan a lo hria a, kan hmu thei thîn a ni Mít hi a chak êm êm lo êng tak chu a hmu fiah thei lo va, thim tak a hmu fiah thei bawk hek lo Thil hmuh a fiah theih nân mit nautê hian thu a nei hle Êng chu mitmuah a táwk chauhvà a luh theih nân mit nautê hi a zimin a zau mai a ni Ni êng takah emaw, khâwnvâr êng takah emaw kan awm chuan mi' nautê hi a lo sim thîn a thimah chuan a lo zau leh thîn a ni Hetia kan thil hmuh rêng rêng hi hmuh theihna nerve khân thluakah a thien zêl a ni Mitmu hi a sîr pal ah muscle a bet a chu chuan a pawt ché a, melh vél thein a sam a ni

Ri hriatna Ri hriatna hi bengah a awm a beng kâwm hi thil ri dawngtu a ni a ran pheî chuan a ri an hriatna lamah an beng an tithê thei a ni Ri hriatna taktak erawh chu pâwn lam atangin a hmuh phâk loh va beng kawrawng chhû gah ruh tê tak tê pathum a awm a, chu chu beng dâr nêna insi rengin a awm a ni Hêng ruhte hi thil ri hian a nghawr che thei a ni Chu mizawhah chuan kaw herb takin a kaw loh a, chu chuan hriat theihna nerve a pawh a Beng dâr hi a pan êm êm a, hawh chhiat mai theih a ni a thil ri nasa takin a nghawr thlêr thei bawk Pâwn lam ri rêng rêng hi bengkâwm hian a lo dawng a a kaw chhôngah a lût a ruh pathumte chu a nghawr che leh a, chu chuan beng dâr a thleng a, chu mî atang chuan a kaw ri zâwk herb takah lûtin hriat theihna nerve a thleng chauh thîn a ni Hriat theihna nerve chuan thil rêng rêng chu thluakah a kalpu ta thîn a ni Beng

kaw chhông hi ka chhông lam nên a mpawh a, chu chuan boruak pawn lam atanga lo lût hi a vawng dik a ni Hei hi tel lo sela chuan beng dâr hi a lo thlêr mai thei ang

BUNG 39

ZUN LAM HNATHAWKTUTE

Zun lam hnathawktute (urinary systems) hian heng zawng zawng hi a huam a ni 1 Kal (kidneys) 2 kal leh phing inkâr dâwt (ureter) 3 phing (bladder) 4 phing atanga zun kalna dâwt (urethra)

Zun that theih hi a pawimawh êm êm a zun theih loh phei chuan thih mai pawh a awl hle a Zun tam lutuk pawhin thih a hlahawm thei bawh Dâr kar sawmbnih leh pali chhông hian ounces sawmruk (sêr hnih dawn lai) kan zung a mahse tui in tam leh tlêm athuin a danglam thei bawh

1 Kal Zun siamna a ni Bepui rah kual mi ang deuh a ni a pahnih a ni a kâwng rêk lai hnung zâng lamah hian zâng ruh sîr ve veah a awm a ni Ding lam ami ainn vei lam ami a sâng zâwk deuh hlek a ni Puitling kal chu poa khat theihni a rit a ni A sen duk deuh va a hma lamah ureter a invush Artery hian tak tak leh vein hian tak tak a lût a ni Hênga thisen lût hian kal a lo thlen hian a tha leh tha lo kha a inthi fim a taksa tâna tha zawng chu tisa pêng hrang hrang panin an chhuak leh ta a tin a tha lo zawng kha chu zunah a lo chang a ureter-ah a lo luang chhuak leh a ni Chuvângin kal hnathawh ber chu thisen thlit fim a, zun siam hi a ni Taksa tâna tha tawh lo te, thisen salt (chilam) tam lutuk te thisen vawn fai te, tui tam lutuk peih chhuah te hi a hnathawh bul pui

te chu a ni Kal hian hna a thawh that theih loh chuan zun hi thisenah a lo tel a thaw rimah te a lo nam a, thih a awl hlo a ni

2 Kal leh phing inkâr dawt Hei hi diwt pa hnih, âr thla a vuna pil chin kawrawng tia vèl hi a ni Kal atang ve vein a ni hniuk a phing pangah khân a ti inkarah âwn d uh blek ve vein a lut a ni Kaln zun a siam kha a lo luang thla a phingah a far lut a ni

3 Phing Hei hi thil kawrawng pear thei rah tiat vèl a ni Lai hnuaiah kumkuruh hnua lamah a awm A lo puar chuan dul khawhin a hriat theih a a ruah erawh chuan hriat theih a ni lêm lo Muscle pan tak tak a kawkalh zâwng a inthuah khâwm a ni A ohhûng lamah rângin a dâp ohhuak vek a ni Tin urethra hi a ohhuak leh a chu chu zunna a ni Ure thra nêna a inziawmna hi a inkhâr thei a chu chu zun dawnin a inhawng a chuti ni suh sela chuan zun hi a ting khâwm thei lo vang a, a far reng mai ang

4 Phing atanga zun kalna dâwt Hei hi phing atanga zun lo ohhuahua a ni Zun a thn khâwm tam khân zun chhuak kan hria a kan zung thîn a tichuan phing kha a lo ruak leh thîn a ni Rângin a kawrawng chu a dâp ohhuak a zun awm loh lai chuan a thêp ve mai a ni

Zun engtiange a lo insam? A bmaa sawi tawh angin zun samtu ber chu kal a ni Kan ei leh thi zung lo kal kha kala a to luhin capillary a lo thlang a chutab a inthit fin a, a tha kha thisen lama kal tûm a hi leh ta a. Tin, taksa tâna tangkama nei tawh lo sawng kha a lo pêt chhuak a zun a lo ni ta mai thîn a ni Kal phingah hian dawt tē tak tē tē a awm

teuh va chungah chuan a lo pôut a a lo luang khâwm
ta thin a ni A changin zun hi fir zual takin a awm
thin Tui tam tak hi zunah a lo chhuak a mahse tui
tlêm chu thusen lama kal tûrin a inhîp kang leh thei
a chu chu a lo inhîp kang tam deuh chuan zun hi fir
takin a awm thei mai thin a ni Kawthatloh te luak
te thlan nasa taka a chhuah te hian zuna tui awm kha
a let ich a firin zun a tlem phah thin a ni Zun
pawh a awm lo hial thei a ni

Tin mi hrisi dam reng zun chu a fun a thihna
dal tak an deuh a ni a bawhlhlawh rawi pawh a
awm lo va a rim crawh chu a hing a ni

(b) FIRST AID

BUNG 40

RUH TLIAK (FEACURE)

Ruh hi a thak duh hle a ruh sei hi a thak duh
l hzual a ni Rub phok hi crawh hi chu a kehin a
keh thin a ni ber Rub hi hmua sang tak atanga tlak
te thil rin d uhyin a delh tem enaw tlûk pilb te in
vuak vak to danlohna avanga ruh chang that loh
vang tem em tak trin a ni ber

A hrist A t'iahna lai leh a thah dân azirin
a awm dân danglam thei Kut leh ke ruh thiahte
chu hrist a har vak lo va a ruh thiak chhum hmaw
phei chu hrist a awl hle a ni Rub thiak hlahte chu
a lo zaw a a lo na em em bawk thin Tin khawh
blek pawh an tuar ngam thin lo A thak lai chu a lo
vung nghal a a velah thisen pawh a tung khâwm thei
a ni Tin ruh ngil tak kba a lo kaw nghal a, leh
lam a thah loh phei chhuan a man leh an leh entawn

ngel tûr a ni Ruk thlak thenkhat pheu chuan vun a
 ohhun thlêr a, a lo pir chhuak hial thîn a ni Lu ruh
 h: a keh chuan inhlam chu nikhaw hre mang lova tluk
 dêr a ni duh viaw mai A inhlam dân a tângtein a keh
 leh keh loh chu rîn theih tak a ni Tio, a pemin a pem
 duh hle bawh a ni

A ENKAWL DAN

1 Kut emaw ke emaw a lo thlah veleh rang
 takin pawh rem tum tûr a ni a tîr têah leh a vûn
 hma chuan a na lutuk vak thîn lo

2 A pelhsawih chu a lo rem veleh them dawha
 tuam nghâl tlat tûr a ni

3 Thisen chhuak tel a awm chuan tihreh nghâl
 tûr a ni

HRIAT RENG TURTE

1 A thlak lai siam rem hnu chuan dîm êm êma
 khawih tawh tûr a ni

2 Inhlam chuan a thlak lai chu a tiche hauh
 tûr a ni lo

3 Damdawî ina kelpui dâwnin finkhur takin
 hiangah dah a, dîm take inzawn tûr a ni.

4* A thlahna lauh chuan natna brik awi takin a
 awm thei tih hriat reng tûr a ni Thisen pawh a
 chhuak duh hle tih hriat bawh tûr a ni

5. A thlah hmaa a awm dân angin che lova dah
 tûr a ni

6 Ruk thlak chu a pir chhuah a, a thi nasat
 chuan daktawr koh nghâl tûr a ni

7 Damdawî in pan theih phawt chuan pan nghâl
 tûr a ni Ruk thlak reng rengte h: a rei hnua chuan
 awm thei a har tawh thîn a ni

RUH TLIAK ZAWN DAWNA HRIAT TURTE

1 A thak lai kha chu tihchét rêng rêng tûr a ni lo Mahse mi hliam chu nikhaw hre lo emaw a ni thei a chutiang tak chu vên ngun a ngai zual a ni

2 Mi hliam chu nikhaw hre lova a awm a, tliak lai hriat chian loh a nih chuan a zangthalin zawn nghâl tûr a ni

3 Ngháwng ruh thak a nih chuan a zangthalin zawn tur a ni

4 Káwng ruh leh huungzâng ruh tliak a nih chuan a khaikhupa muttira zawn tûr a ni

5 Bân ruh thak chu zawn kher a ngai lo thei, amaherawbchu a bân awrhîr tûr a ni

6 Ke ruh thak chn zawn ngei tûr a ni a, a zangthalin muttîr tûr a ni

BUNG 41

RUH CHUKTUAH PELH LEH ULH

(DISLOCATION AND SPRAINS)

Ruh pelh Ruh chuktuah bi a pelh duh hle mai bân bul te kiu te kutzungpui te, kut tạng te khabo ruh te bi a pelh duh zualate chu an ni Ruh chuktuah dangte bi an pelh khât hle mai

A PELH TIH HRIATNATE

1 Ruh chuktuah pelh chu a na fik riau a ni

2 A che thei lo rêng rêng a ni

3 A tihchét theih rêng rêng loh bawk a ni

4 A chuktuah lai chu a hmél pawh a danglam a, a pâyng rualrem lo deuh thin a ni

5 A vâng bawk thin a ni

A ENKAWL DAN

A pelh lai tak chu a tuartuin nuam a tihzâwng ang bera daha tuam that mai tûr a ni Hmun rem taka muttir a, a na lai chu tui lum emaw, tui vâwt emawa deh tûr a ni Tui lum leh vâwt hi a tuartuin a duh zâwk thlantir tûr a ni Tin dâktâwr hnênah hrui mai tûr a ni

Ulh Ruh chuktuah lai hi ulh awl tak a ni Tiêk zâwng te leh engemawtia han tih mai bian a awm duh hle

A ULH TIH HRIATNA

- 1 Ruh inchuktuahna lai kha a na hle thin a ni
- 2 Na tak lo chuan ruh chuktuah chu a che thei lo
- 3 A ulh chuan alo vûng mai a ni

A ENKAWL DAN

A ulh lai chu rem taka dah tûr a ni a dah rem hnu chuan tihohêl loh tûr a ni Tin nghet taka tuam tûr a ni A nâ a nawm theih nân a tuamna chu tih buh a the chu chu a lo nawm loh zeleh a hrana thlak leh mai tûr a ni

BUNG 42

THISEN CHHUAK (SLIPPING)

Takas khawwu lai pawh hi a thi awl êm êm mai Morphô a chah phei chuan thisen chhuak kha a chik ngâi a a thi pawh a lâr hle thin Thisen zâm dang chet stjanga chhuak chu a thi a luang a thisen pawh a lâr ve lêm lo Thisen hi takse vawng lum tu ber leh puaa piamtu a nih avângin tam tak a chhuah chuan thih mai a awl hle a ni

A ENKAWL DAN

A thina lai leh a thi dân athuin enkawl dân a danglam thei a thisen chhuak narân chu a reh awl hle a hmeh beh tlat chuan a reh thei mai thîn Chu mi lai takah chuan puan fai tak thlop chhah deuhvin tuam hnân ni sclâ tichuin a reh hlen mai a ni

Marphu Marphû a lo chah chuan hmeh beh var tur a ni a hmeh beh reh zawh a nih loh chuan tâwn pin tur a ni Marphu chahna lai khûp hnuaî lamah a nih chuan malpuah tâwn tûr a ni a kiu hnuaî lamah a nih chuan bitul lamah tâwn tûr a ni faksa hnuaî lamah zêl tâwn tur a ni

Thizâm chat Thizânto hi taksa hmâwr lam atanga lung lama luang lût a nih avêngin a hmâwr lamah hmeh khah mi a ni ve thung

lu Lua thizam kai dân chu taksa hmun danga mi nen a mang lo va a lo thi pawhin nghet taka tuam mai tur a ni

A ENKAWI DAN TLANGPUI HRIAT TULTE

1 Mi hham chu hmun nuam deuh leh fianrial deuh remonâng takah mut hahdamtîr tûr a ni

2 Kut emaw ke emawa hham a nih chuan a hham lai chu chawî kin tûr a ni lung aia sângah a pem chu dah tûr tibna a ni

3 A thi chu hmeh beh thuaî tûr a ni Hmeh beh theih loh emaw hling chhun emaw a nih chuan thizam chu tâwn khah mai a tha Thizâm tâwn hi fimkhur a ngai hle a tâwn nghet lutuk chuan takesa hmâwr lam kha thisen nei lovin a lo awm rei a a ohho thei mai si a ni

4 A hham laia bawihblawh te, hling te emaw rêng rêng chu parha sîl fai tur a ni

5 Damdawi hnawî tûr a nî Rectified spirit te, tincture iodine te sulphamidamide powder te leh damdawi dang hnawih awnte pawh hnawih a tha

6 Thisen chhuak chu reha a lan veleh a tâwn khialhna kha phelh dul mai tûr a nî

7 Hliam tuam dân chu nghet tâwk taka tuam a tha

8 A pem lai dawm tûrin them emw, thil rem châng dang reng rengte hman tûr a nî

THIL HLAUHAWM LO THLENG THEITE

1 Shock Taksa atanga thisen tam tak a lo chhuah chuan thihdan a nî thuai thei a chutiang chu pumpalh hrâm tum tûr a nî

2. Hrik Natna hrik engpawhin tisa pem lai kha a lo thlang thei a takasah a lo lût nghâl mai thin a nî Sakawr êk hrik (tetanus) te pân hrik te hi a hlahhawm ber pawl a nî Tisa pem leh hliam hi ngun taka tihfai chuan a pân ngai lo Hnai a lo laka khua a lo sik chuan a hmuamhma chu enkawl fai loh a nî tuhna a nî ber

BUNG 43

KÂNG LEH TUI SA LEIA

(BRANDS AND SCALDS)

Tûi sâ te, mei te, petrol kâng te, damdawi then khatte hian mi a kâng dub hie mai. Mei kan hi Mizo ramah chuan a tam ber a nî awm e Tin, a kan nasat dân pawh a insang kher lo, thenkhat chu a durh chauh vâ, a thenke chu a kâng út a, a then a vun a kâng râl hial thei a nî

A ENKAWL DAN

Dawmpawi in awmnaah chuan nghet lo taka tuama damdawi toah hrui mai tûr a nî Damdawi in awm lohnaah chuan hetlang hian tih tûr a nî —

- 1 A durh chu kheh keh hauh loh tûr a ni
- 2 A suhên chu a theih ang zawnng chu phaih tûr a ni
- 3 A kang sa huam huam a reh theih nân tui leh soda bicarbonate pawlha chiah tûr a ni Tui hi lum nip pep sela a the
- 4 Nghet lo taka tuam a a lum nân lapua tuam huan tur a ni
- 5 In tur a duh anga tam pêk theih a ni
- 6 A lo pân hnu chuan pân dang anga enkawl mai tur a ni

BUNG 44

RÛL CHUK

Rul chuk (Snake-bite) hi mi tam zawk in an haw awm e a haw ve lo chu sawi tûr an awm zeuh zeuh chauh a ni Mizoramah hian rul a tam êm êm a rûl hlauhawm tak takte pawh a tam ma; Rûl ngân te, chawngkawr te hi a hlauhawm zual pâwlte chu an ni Rûltuba hian mibring a chuk tam hie mai Rûl tûr chak takia mi a chuk chuan rei tak a chukate chu an dam mang lo an thi thua; thin a ni Rûl zawnng zawnng hi hlauhawm kher lo mah sela a hlauhawmate hi a tam zawk an ni

A ENKAWL DAN

1 Kut leh kê hi a chukna lai tamna ber a ni thin Chuvângin malpuah emaw bân bulah emaw hrên khah thuai tûr a ni Bânpuam leh khûp hnuai lamah a emaw tawn khah theih a ni lo A tawn nân thei ret puan fân thei a the ber a a awm loh chuan a tawnna awm apiang hman theih a ni Minuter hman hnh ve tawn tûr a ni a chumi hnuah minute khat thlah dul a, tawn leh tûr a ni Chuti a nih loh chuan thisen xam tawn chah rei lutuk chu kut leh kê emaw kha a tawn hman a, a bung mai thin

2 Rôl chuk chu hahdam tak leh rem taka mut
tîr tûr a ni Tawng thlamuan reng a ngai a, chutîlo
chu a hlahb lutuk avângin a thi mai thei a ni

3 A theih chuan chak deuhva siamin thingpui
te coffee te, bânghnute te rôl chuk chu intîr tûr a ni
Zu intîr hi a tha kher lo thei

4 A chukna hmuamhma chu tiema tihzau va
thisen tam fê tihobhuah tur a ni Tin damdawî tui
sen (potassium permanganate) in a hmuamhma chu sil
tûr a ni

5 Rôl chuk chu a lo thawk loh chuan innem
thawk dân (artificial respiration) tisek ngâl tûr a ni

6 Daktawr briattîr ngâl tûr a ni

BUNG 45

THIDANG (SHOCK)

Miin natna emaw hlahb thutna emaw hliam na
sa tak emaw a lo tuarin a rilru a lo mit sulh a, thi ang
dêrin a awm thei Mî thenkhat tâna engmah ni lo pawh
hi thenkhat chuan an chauhpuî dêr thin Lû a lo hai
thut a, mîmang a lo fish lo va an tlu mai thin a ni
Hetuang hi enkawl that loh chuan thinna a ni mai thei
Thisen chhuak tam lutuk te khaw vawh lutuk te bham
na takah te lungngaih lutuk te bian thih dan a awm
thei a ni A lo awm dawn chuan chap fim a lo tla a,
hmar a lo dang a, marphû a lo rang a, tui te a lo hâl
a, huk a chhuak a, vun te a lo vawt thin a ni Tin
a lo zual zêl chuan nikhaw hre lovin an lo tin tla thin
a ni

A ENKAWL DAN

Enkawlna bian a tum ber chu taksa vawn lum
leh tihahdam a ni ber Shock awmtirtu ni awma kan
sawî takto reng reng kha tihreh ngâl tûr a ni Thisen
chhuakto a nih chuan tihreh tûr a ni A kawr emaw
te chu phêih dal a tuam lum tûr a ni Thidang chu

tawng thlamuan tûr a ni a a ke lam tihsan deuh va,
dim taka muttir tur a ni Hmun tha deuhva finkhur
taka zawn sawn tûr a ni Tin a in theih phawt chuan
thingpui emaw coffee emaw lum taka intir tûr a ni
lin muttir dân chu a zangthalin, a lû saisirtirin mut
a tha ber

BUNG 46 TUI TLA (DROWNING)

Mizoram hi lui tam tak hlauhawm tak tak awm
na ram a nih avingin tui tla pawh hi an awm fo mai
Chuingin tui tla enkawl dân hi hriet chian hle a tûl
a 11

Artificial respiration Hei hi mi thaw tawh lo
thawkur leu tum dân hi a ni Tih dân chi hrang pa
hrih a awm (1) Schafer's Method leh (2) Sylvester's
Method an ti

SCHAFER'S METHOD

(a) Tui tla chu a khaikhupa muttir tûr a ni
A ke cu thianfir a a bân pahnih chu a sirah a lu lam
bun phar chhohtir tûr a ni A hmai chu a saisira dah
tûr a ni A kawr hâk lai emaw puan dang reng reng
amah phuartu âwma lang chu phelh dul thua tûr a
ni Reng taka chêt tûr a ni

(b) Tin a khaikhupa mut feltir veleh artificial
respiration titu chu a kiangah a thingthi ang a tui tla
lu lam chu a hawi ve tûr a ni Tin, a kutpah pahnih
c'uan a nâk twpah a n a ang a, a bân rék insi theih
1 kutzungtang tikâk lovin a dawm tûr a ni Tichuan
a thingthi kha a intikâng ang a ama lam zâwngin a
nem tûr a ni tin a bân pawh a charat ang a, a tak
sa rihna kân a rawn tanpui tur a ni Heta nem zâwng
bian pum chuung kha a nêk a, chu chuan hâm lam pèk-
iq chuapa loraak awm leh a tui hâk kha a tichhuak
thet a ni Nem zâwng bi thawk chhuah zâwng ang a ni
Tin nem zawh kân inthlah dul leh tûr a ni Nemna

kha thlah dul chuan pum ohhōga nem sáwr kha a lo
dul leh a, ohhōga borak a lo lút leh a ni Hetu
tū hī borak hīp luh ang a ni

(c) Borak hīp luh leh tháwk ohhōga a siam
theih nān nemna leh inthlah dulna hī tūkhāthlāk tūr a
ni Nem zāwng hī second hūh a ni a, thlah dul ohhōng
hī second thum a ni tūr a ni Rei tak mihring nunna
beisei theih a nūh ohhōng emaw dārkār khat chāwl lova
bah tūr a ni Tui tla chu a lo tháwk ohhōga veleh
artificial respiration hian phūh tūr a ni a tháwk dân
pānggaia a tháwk veleh bāsan tūr a ni Tin, han en
thiāk rih a a tháwk zēl loh chuan tūhawn leh mai
tūr a ni

SYLVESTER'S METHOD

Hēi hī tui tla a khaikhupa muttīr theih lohte
chauh tū hāna hman a ni

(a) Tui tla chu a sangthelin lmun rem takah
muttīr tūr a ni A lu lam chu kam sām deuh hlek a
a sihōn zāwng zāwng phēh dul tūr a ni A dār
zāwnah kam tūr a ni

(b) A ká chu kau va, a lei p h chhāh ūr a
ni Lei hian tháwkna dāwt a hnawh p ng thei tūh
hī hriat fo tūr a ni

(c) Tháwkār dân Tui tla lu amah thīgthit
tūr a ni a, a hanpuam ve vea dawmān a lu l mah pawh
her ohhōh tūr a ni a pawh zāwng chuan a sir lamah
a bān chu hūh her tūr a ni A bēn chu a lo char
aga, a hūwah thēhtir a, lei deka a thēh hnawh a
dāwt hān hman nem leh a a taksa zui thā zāwng
chauh tū tūr a ni A ran lam leh a hūh ohhōng
thei hriat a thāwk hawh a ni