

Nizoram State Archives
Accession No. 738
Date of Receipt 3/4/76
Supplier
Price

DOMESTIC SCIENCE READERS

①

Mizoram State Archives

Acco 738

Date of issue 3/4/96

Supplier

Price

DOMESTIC SCIENCE READERS

Book 1

BUATSAHTUTE

PI ZIRTRI

PI ZOLAWMI

No 14

First Edition 1951

DOMESTIC SCIENCE READERS

Book 1

BUATSATHTUTT

PI ZIRTHI

PI ZOTAWMI

Manor State Archives
738
3/4/75
Supp
Price

First Edition 1951

DOMESTIC SCIENCE READERS

Domestic Science hi a awmzia engnge ni? 'Domestic Science hi engtinngge kan inte hi nuam taka kan cheibawl a, hrisel leh mawí thei bera kan vawn dan tur mun zirtirtu a ni a Chuvângin thil zir tur pawimawh tak a ni rênga

Mipuiten kan ni tin nundana hma kan sawn theih chuan kan ram pawhin hma a sawn nge nge thin a Hetianga kan nundan chawí sang tur chuan mipuiten tun hmaa kan khawsak dan aí khan hma kan sawn a ngai a ni Mihring chungkua hlim tak leh hrisel taka awm hi ram tihmasawn turin a pawimawh bawk a ni

Naupang sikula kal tawh phawt chuan anmahni ram chung ngeia an in chung khawsak dante a hma aun hma an sawn dan turte zir thin sela nupui passala an lo inneiha fate an neih hnuin an khawsak dan chu kawng engkimah a tha zawk thei ang Mipa naupang tan zir a pawimawh êm em a hmeichhe naupang tan in chung vawn fel dan te nausen enkawl dan te damlo enkawl dan te la deh dan te puan tah leh thui dante leh anmahni hmeichhe hna pual chi reng reng hi zir a pawimawh zual bik a ni

Chutichuan he lehkhabu hi ngun taka chhuarin a thu pawimawh tak hi in dam chhunga vawng reng turin zir ang che u

He lehkhabu hi Pi Zoduhí leh Pi Nuchhungí leh Pu Lalmaman min en sak avangin an hnenah lawmthu kan sawi a ni

Zirtiri
Zolawmí

December 1950

DOMESTIC SCIENCE READERS

Domestic Science Readers bu thum a awm ang

Bu khatna chuan nausên leh naupang tê tet enkawl dan min hrilh ang a

Tin, bu hnhna chuan damlo enkawl dan leh damlo chaw chhum dan min hrilh leh ang a

Tin bu thumna chuan kan in chung vawn fel dan leh nu tha nuh dan min hrilh leh ang

Heng thu zawng zawngte hi a pawimawh em em a vangin thahnemngai takin i zir theuh vang u

Mizoram State Archives

Accession No. 738

Date of Receipt 3/4/96

Supplier

Price

DOMESTIC SCIENCE READERS

Book 1

NAUSĒN LEH NAUPANG TĒ TĒTE ENKAWL DĀN

THUHMAHRUAI

Zo ramah hian hmichhe naupangte chuan an naute an
nausĕn lai leh naupang te te an nih lai pawhin an awm
thin a an naute tĕ te awmtu ber an ni tih theih a ni a

Chuvangin nausen leh naupang te tete enkawl dan an
zir a tui a ni Tha takin an enkawl thiam chuan an naute
te tete tan a nuam zawkin a tha zawk em em ang

Kan naute kan hmangaih hle thin a kan hmangaih
avangin anmahni enkawl dan tha tak hi i zir ang u

NAUSĒN ENKAWL DAN

Mutna khuma nausen mu chu

I hmel a tha em em kan ti

Hmangaihna min cntirna turin

Nang Pathianin i rawn tir a ni

1 Vausen hrivĕl tak aum dan

- (a) An tlei thin
- (aw) Hnute an hne tha thin
- (b) An luak ngai lo
- (ch) An tshang thain an rit tial tial zel thin
- (d) An mut a tui hle thin
- (e) An ek a tha fo thin
- (f) Pan an nei ngai lo
- (g) An fing telh telh thin

Thlùk tarte

In inah nausén a awm chuan an awm dan chu nausén
hrisél tak awm dan a ni emaw chhinchhiah ula a nih loh
chuan a inanlohna ziaak rawh u

2 Nausén hrisél takte rih dân

(a) Nausénte chu an pian hnu ni thum emaw, ni li
emaw chhông chu an zang zâwk thîn chawlhkar khat an
lo tlin chinnah erawh chuan an pian laia an rihzia chu an
lo tluk leh thîn a ni

(aw) Chu mi hnuaah chuan thla tinin sêr chanve laun
an lo rit zâwk thîn

(b) Thla ruk an tlinn an pian hlma an rih ang leh
hnhin an rit thîn

(ch) Kum khat an tlinn an pian hlma an rih ang leh
thumin an rit thîn

Thlùk tarte

In khuaah bûkna a awm chuan in naute buk tum ang
che u

An nuten an phal chuan in zirtirtu hovin chawlhkar
tinin bûk ang che u Tin an rihziante chu ziaak zêl ang che
u

A ziaak dan pakhat chu hetiang hian a ni thei a —

Nausén hming
A pianna tarik

Hmingi
January 20 1951

Buk ni	A rihzia
20 1 1951	Sêr 3
24-1 1951	Sêr 2 $\frac{1}{2}$
27 1 1951	Sêr 3
3 2 1951	Sêr 3 $\frac{1}{2}$
10 2 1951	Sêr 3 $\frac{1}{2}$

3 *Nausén hrisél tak thla tyn awm dân*

- Thla khatna—* (a) Mu rengin an awm a
(aw) Êng tak chu an mîtin a la tuar thiam lo
(b) Hnute tha takin an hne thîn
(ch) An ƣap thei
(d) An kut kete an che thei
- Thla hnihna—* (a) Lum leh vawt te, nuam leh nuam lo te pawh an hre thei
(au) Thil an hmu thei, thil êng tak emaw, var tak emaw an mî zâwna kan dah chuan an enzui zêl thei
(b) An kut ke an chêtin an ninhlei thei
- Thla thumna—* (a) An nui thei
(aw) Êng emaw thil rêng reng chiang takin an hmu thei a an en reng thîn
- Thla lina—* (a) An ring an tung thei a, an hawiher thei deuh
(aw) An mîta en chiahin lawm ila, chhang nî awm takin an aw an chhuah thei a
- Thla ngana—* (a) Mî an hria an nu emaw, anmahni awmpuutu bik emaw hmêl an hre thei
(aw) Rawl chhuah tak takin an nui thei
(b) Mî duh loh an hria
- Thla rukna—* (a) An pian hlma an rih ang leh hnihin an rit thîn
- Thla sarihna—* (a) Englo bamin lăk an tum thei
(aw) An lăk apiang hmuam an tum thîn.
(b) An ha hmai hnui lam a ƣo

- (ch) Rí ngaihnawm leh thawmte an hre
thei
- (d) An bawkkhup thei
- (e) An ̣thu thei
- Thla riaina—* (a) Ha hmaı chung lam a ̣to belh leh a
(aw) An bawkvák thei
(b) Vawn neun an ̣ding thei
- Thla kuana—* (a) Hnuté chauh nı lovin an tâna ̣tha tur
thil nê̄m nausên chaw bık an eı
thei baw k ang
- Kum khat—* (a) Ha paruk neih a hun tawh a
(aw) ̣Thenkhatın thumal an sawı thiam
(b) Thenkhat an kal chhet chhet thei

Thlth̄ t̄arte

In khuaa nausen zawng zawngte chu an thla chin zâwt
ula, tin, an awm dân chu, chu mı thla chin nausên hrisêl tak
awm dân ang a nih leh nih loh ngun takın ngaihtuah rawh
u An inanlohna kım takın zıak vek rawh u

4 *Nausên ha thu*

- (a) Nausên ha ̣to hma pawl chu thla ruk leh thla riat
ınkar an thın a ̣to ̣tan a, ̣to hma leh zual mı chu
thla ruk an nıhın an ̣to ̣tan ̣thfn
- (aw) Ha hnuai lam a ̣to hmasa ber ̣thfn
- (b) Thla riat leh thla kaw ınkar an thın chung lam
pali a ̣to
- (ch) Kum khat leh thla hnh an thın hapui pali a ̣to
- (d) Kum khat leh thla ruk an thın ha uingho a ̣to
̣tan a, a vaun ha sawm leh ha hnh neih hun a
ni.
- (e) Kum hnh an thın hapui dang a ̣to leh a, tin, h̄a
sawm leh ha ruk an nei ̣thfn
- (f) Kum hnh leh thla ruk an thın ha hlam a kım a,
h̄a s̄awmhnh an nei ̣thfn a nı

Thlith tarte

In khua nausên zawng zawngte chu an ha en vek ula an thla chin ngaihtuahin ha an nei tha emaw ohhinchhiash zêl rawh u

5 *Nausên ha to laia an awm dân*

- (a) An ha a ʔo dawn chuan an tlei lo deuh va an hahn̄te a vung a n̄i thei an awm a nuam lo ʔh̄n
- (aw) Thenkhat chuan hn̄tê an hne duh lo
- (b) Tlai lamah an khua a sik a n̄i thei
- (ch) Achangin an êka khala, achangin a tui lutuk ʔh̄n
- (d) An mut a tui lo a n̄i thei
- (e) Achangin beng nat an nei bawk ʔh̄n
- (f) Thenkhatte chu kaih pawh an awm ʔh̄n

An ha ʔo laia nausên an dam mang loh chuan mangan lutuk tur a n̄i lo, amaherawhchu ngun takin kan enkawl tur a n̄i An ka a nat zual loh nan d̄im tein kan pawm tur a n̄i kan puak pawhin

Hn̄ute an hn̄êk duh loh chuan tui thianghl̄im chhuan so sa lum deuh int̄r fo a ʔha ang Tin, kan duat t̄ur a n̄i bawk ang tin, an hritlan loh nan f̄imkhur bik a ngai a n̄i Kaw tha lo leh nausên kaih enkawl dan kan la zir leh dawn a n̄i a

Thlith tarte

- (a) Ha ʔangkaiz̄ia z̄iak rawh
- (aw) Naupang hahn̄i thlawn emaw ran ha emaw zawng ulangin en fiah ula, ha l̄emte z̄iak rawh u

6 *Nausên ʔahbelhte ʔah chhan berte chu*

- (a) An awm a nuam lo
- (aw) An pang a kham
- (b) An zun huh an delhin nuam an t̄i lo
- (ch) An tui a hal

- (d) An ril a tam
- (e) An ei tam lutuk emaw, an ei rang lutuk emaw
- (f) An lum lutuk emaw, an vawt lutuk emaw
- (g) Engemaw natna an nei
- (h) An mut a chhuak
- (i) Thil engemaw hlauih an nei
- (j) Rulru awm an nuam lo
- (k) Pawm an chhák
- (l) An nuar mai mai

Thlith tarte

Nausén tabelleh in hriat chuan en ula, a tãh chhan ber ngaihtuah rawh u

7 *Nausén tãh loh nana enkawt dante*

- (a) Nuam takin awmtir tũr a ni
- (aw) An pang a kham chuan an mut dan tihdanglam tũr a ni
- (b) An puan huh apiang thlák nghai zéi tũr a ni
- (cã) An tui a hãl chuan tui thianghlim, chhuan so sa lum deuh pék tũr a ni nausén tan chuan tui thianghlim pék fo hi a tãa réng réng
- (d) An rila tãm chuan an hnék hun a nih chuan hnéktir tũr a ni, an hnék hun a la nih loh chuan tui thianghlim ringawt pék tũr a ni Nausén an hnék hunbĩ hmas an tãh fo chuan an kham loh avângm a ni ang

Hnúté an hnék tlém lutukin emaw, an hnúté a chak táwk lo emaw a nih a rinawm a ni Ohuvângm an kham theih nân engnge tih tũr nia kan rin kan ngaihtuah tũr a ni

- e) An chaw ei kham hmas pumna nei áwm taka an awm chuan an ei tam lutuk vâng emaw a ni ang Tin, chu mi avâng bawh chuan an irh thĩn a ni a

Chungte chu an ƣah chhan a nuh chuan kan
kokia dāk chhuak turin pawm rih ɿa a ƣa ang

Nausēn ƣhenkhatte chu an ei tap lutuk
avangin an thau lutuk ƣh̄n hēng angte hu
ngaihtuah a tul bawk a ni

- (f) Khua a lo lum lutuk hunin emaw, a lo vawh lutuk
hunin emaw nausēn an lum tawk emaw an vawt
tāwk emaw en fo tūr a ni
- (g) Natna engemaw an neih leh neih loh an taksa
pumin en vek tūr a ni a tihdamna ngaihtuah
tūr a ni
- (h) Hmun fianriah muttīr ngāh̄l tūr a ni
- (i) Thlamuang ngeŋgei tūr a ni
- (j) An rilru awmnawm lohna chhan chu zawn hrām
hrām tūr a ni a bo theih nān tih tūr ngaihtuah
tūr a ni
- (k) An mut huna pawm chāk vang maia an ƣah chuan
pawm tūr a ni lo An mut huna kan pawm fo
chuan hunb̄i neun an mu duh lo vang, pawm
hunb̄i neih hi a ƣa em ēm a chuvāngin pawm
chāk avānḡ main an tap a ni tih kan hriat
chuan tap rih mai sela a sual lo vang an zir
thuai ang a, mut hunbiah an ƣap rei lo vang
- (l) An ƣah chhan dang reng rēng kan hriat theih loh
chuan an thunur avang main an tap a nih a
rinawm a ni, chutiāng a nuh kan rin chuan
ngawihsan rih mai tur a ni
- (m) Nausēn sawngnaw̄ m̄i chu an chak loh avangin an
tapbelh bik rēng rēng a ni Tin an tahbelh
th̄n avāngin an chak lo lehzuai th̄n a Chu
vangin chutiāng mite chu enkaw̄l bik an ngai
a ni

Thl̄h̄l̄h̄ t̄arte

In khuaa nausēn ƣahbelhte chu an ƣah loh nana an
enkaw̄l dan turte chu kim takin ziāk rawh u

8 *Nausên kum khai achen hnua lam enkawl dân*

Nausênte an hrisêl reng theih nân nî tinun tha takin kan enkawl tûr a nî, chuvângin kan enkawl dân tûr chu / 1 ngaihtuah rih ang u

A *Hunbî neih dân*

Nausên kan enkawl that chuan nî tinun an hnute hnêk hun te, an mut hun te, an bual hun te, an sawizawî hun te, an pawm hun te, an êk hun te pawh hunbî neih ruat a tha Chutiangin kan tih fo chuan an taksa leh an rilru atân chuan a tha zâwk êm êm ang An pian tih aţangin an nuten an ruat chuan a harsa lo va, nu chu a buai lo zâwk a nî

Hunbî neih engkim kan ruat chuan nausên chu englai pawhin nuam takin a awm a, chutichuan a tlei duh bîk a, awmpu a awl hle a An hnute hnêk hun te, an bual hun te, an mut hun te, an sawizawî hun te, an pawm hun thute kan la sawi leh dawn a

An zun leh êk hun thute chu ngaihtuah rih ıla a tha ang Zun leh êk hunbî chu hnute an hnêk dâwnin leh hnute an hnêk khamin hunbî neih tîr hrâm hrâm tûr a nî Tin, kan pawm dâwna kan lakín emaw kan pawm hnua kan muttîr leh dâwnin zuntîr a tha a nî

AW *Vawn ihanghlîm dân*

Englai pawhin nausên leh an thawmhnaaw zawng zawngte chu a fai reng tûr a nî

- (a) Nî tin bual fo tûr a nî
- (aw) Nî tin kawr fai an ha tûr a nî, tichuan nî tinun an kawrtê sâk tûr a nî
- (b) An mut puan zawng zawng a fai reng tur a nî, êk leh zun a kai chuan sâk nghâl tûr a nî Tin, an puan zawng zawng niah pho fo tûr a nî
- (ch) An mutna khum pawh kan silfain kan pho fo tûr a nî

- (d) Tin, nausen thawmhnawte chu mi dangin hman tûr a ni lo, chuvangin an thawmhnaw zawng zawng chu a dahna hmun bik neun enkawla dah that fo chuan a thianghlum ang a, kan hman duh hun apiangah lak a awl ang a nausen enkawl dan a fel zawk ang

B Mut dan

- (a) Nausente chu mutna khum hrangah an mu tûr a ni Hei hi nasa takin kan uar tûr a ni An nu hnênah emaw, mi dang zingah emaw an mut chuan a tha lo em em Mutna khum hrangah an mut loh chuan an mut puan pawh a hrang thei lo vang, mi dang mut puan an tawm mai tut a ni a thianghlum tawh thei lo vang Tin, mutna khum hrangah an mut chuan an mut a tui zawk hle thin a, an mutna chhûng chuan tibuatlu reng reng an nei lo Tin, mi dangte zingah an mut chuan an la set em avangin mi dangte natna awl takin an kai thei

Mizo pate chuan nausen mutna khum hnang tahn an siam thei a, a harsa lo hle a Tin, zanah an mutna khum chu an nu mutna khum kiangah kan dah thei a

Ram fing bera mi thenkhatte chuan nausen mutna khum chu pindan hrang dahah an dah thin a, nausen mut pindanah mi dang mut an phal hauh lo mai chuti khawpin nausen chu mut hran a tûln an hria a ni Zo ramah hian chutiang takin ti thei lo mah ila, nausen tan chuan mutna khum hrangah tali muttir ang u

- (aw) Nausen piang hlum chu dârkâr sawmhnuh leh pali chhûngin dârkâr sawmhnuh leh pakhat leh a chanve an muhl tûr a ni Thla thum an lo thin dârkâr sawmhnuh leh pali chhûngin dârkâr

sáwm leh pariat an muhlîl tûr a nî Thla ruk an lo thun dârkâr sawmhniê leh palî ohhûngin dârkâr sawm leh paruk an muhlîl tûr a nî Kum khat an lo thun dârkâr sawmhniê leh palî ohhûngin dârkâr sawm leh palî an muhlîl tûr a nî Nausên an hrisêl taktak theih nân an awmtute chuan nî tin chutiang taka an muthilh theih nan an ngaihtuah sak tûr a nî

- (b) Tin, an muthilh ohhûng chuan an kiangah beng ohhen tûr a nî lo, buai hauh lova nuam taka an muthilh theih nan fianriah anmahni mutna khum khangah muttîr tûr a nî ang
- (câ) Tin, mut hunbî nehtîr tûr a nî Nausên thla chin ngaihtuahin zângah, chawhmash, chawhnuah tlah, zânah te pawh an nî tin mut hunbî ruat tûr a nî
- (d) Tin, an muthilh chuan anmahni mutna khumah muttîr tûr a nî, puak mut an chuan a mutin mu sela a tha sâwk Mut dân tha ber chu zangthala mut a nî a, chuvângin sangthalin muttîr fo thin tûr a nî

CH *Boruak thianghlum dawn dân*

Kan hrisêl theih nan boruak thianghlum kan dawng tur a nî tih kan hre theuh va, nausên tân pawh boruak thiang hlum a pawimawh êm êm

- (a) A ohhûn a zânin boruak thianghlum an dawng tûr a nî, chuvangin kan inah tukverh a tâwk leka inhawng rengin a awm tur a nî
- (aw) A remohân theih chuan ohhûnah nausên chu pâwnah muttîr tûr a nî
- (b) Englai pawhin, an mut pawhin, kan puak lai pawhin an lâ kan khuh tûr a nî lo
- (câ) Mî tam tak awm khâwtana hmunah nausên tel ve tûr a nî lo

- (d) Mei zukna hmunah leh mei khu hmunah awmtîr
tur a ni lo
- (e) Nausên awmpui chhungte chuan mei zuk tûr a ni
lo nausen kan hmangaih avangin insum tur a ni

D *Ni eng dawn dân*

Nausên a hrisêl taktak theih nân an tan ni eng a paw
mawh em em a ni lum a fo loh chuan an chak thei lo
vang Chuvangin ni a sat lutuk loh chuan ni lum aitr fo
tûr a ni An lu chu ni himah awm sela an taksa saruakin
ni lum aitr a tha 1 amaherawhchu ni sat lutuk loh lain
a ni tur a ni

E *Tihlum dân*

Nausênte chu an li te em em a chak pawh an la chak lo
hle a Chuvangin an duh angin an che thei lo va an mu
reng mai a chuvangin an vawt awl hle thîn a ni Nausênte
chu lum rengin awm an duh a an vawh chuan nuam an
ti lo em em a an tapan tapan Chu lo pawh chu an vawh
lutuk chuan an lo na a nasa takin an damlo thîn a ni
Chuvangin nausên an lum reng theih nan kan fimkhur tur
a ni

- (a) Thli thawtna hmunah awmtîr loh tur a ni
- (aw) Khua a vawh leh a lum ngaihtuahin kawr lum
tawh haktîr tur a ni
- (b) Mut puan pawh a chhun a zanin a tawh leh phah
sak leh sintîr bawh tur a ni
- (ch) Lum lutukin awmtîr tur a ni lo chuvangin nausen
kan awmpui chuan ngaihtuah sak fo a ngai a
—an lum tawh emaw an lum lutuk emaw an
vawt lutuk emaw en sak fo a ngai
- (d) Nausên kan puak chuan an lo lum duh hle a
chuvangin kan dah dawn chuan fimkhur bik
tûr a ni, kawr lum hak thuahtîr tur a ni a nih
loh leh puan lum sintîr tûr a ni

- (e) Ní lum kan aítir chuan an kawrte leh an puante a tam lutukin a lum lutuk tur a ní lo Nausen chu a thaw a sat chuan a tha lo êm êm a kan fínkhur loh chuan an hritlang thei a an taksa a bawl thei bawk

F *Ei túr thú*

- (a) Hnúté leh an ei túr apiangte a tawk lekín pèk túr a ní a tam lutuk emaw, a tlém lutuk emaw chu a tha lo An ei hunbí karah tui emaw, sêrthlum tui emaw, sapbawkbawn tui emaw tih loh chu engmah dang pèk túr a ní lo
- (aw) An tui a hal apiangin tui thianghlím chhuan so sa pèk a tha Nausénte chu tui thianghlím intír fo hí a tha reng réng a ní
- (b) Ei túr apiang chu an taksa tana tha chauh ngaihtuah fo tur a ní An taksa tana tha lo apiang chu pèk tur a ní lo tin an taksa tana tha apiangte erawh chu pèk ngei ngei tur a ní
- (ch) Hnúté an hnêk lai emaw an ei túr an ei lai emaw chuan tuman an tibuai tur a ní lo Hmun fianrial deuhvah hrai tur a ní, tin a hraitu chuan thil dang ngaihtuah lovin nausen ei tur lam chauh chu a ngaihtuah rih tur a ní
- (d) Engpawh ní se, nausén chu engmah fah tur a ní lo, mí ei hnu réng réng chu nausén pèk tur a ní lo
- (e) Lei emaw, bawlhhlawh emaw, thil dang bal tak réng réng ei lo túr leh fawp lo túrin vén that fo túr a ní
- Nausén ei túr thú chu kim deuhvin kan la sawi leh ang a

G *Insawizawí dân*

- (a) Khumah emaw, ohhuata puan phahin emaw ní tin insawizawina hun remchâng ruat sak a tha

- (aw) Puak leh pawm lutuk tur a ni lo puak reng chu
a tha lo a ni
- (b) Nausen ruh hi a la nem a chuvangin an thu thei
lo pui thut luihtir leh an ding thei lo pui dintir
tum tur a ni lo

NG *Inthum dan*

- (a) Nausente chu kawr te puante tam lutukin thum
tur a ni lo khua a vawh leh vawh loh ngaihtuahn
an tana tawh lek tur ruat tur a ni
- (aw) An kawrte chu a tawt lutuk tur a ni lo kawr
tawt lutuk kan haktir chuan an tan a tha lo
Tin an kawr chu a fual lutuk tur a ni lo bawh
- (b) An kawrte chu haktir a haisat chuan nausen tan
a hrehawm em em a chuvangin awl taka haktir
theih kawrte kan siam sak tur a ni A kawr
nghawngte leh a bante en sak bik tur a ni
kawr nghawng leh ban zau tawh siam tur a ni
- (ch) An kawrte chu hak nuam taka siam sak tur a ni
a thui zawmna te a kopte te a suiha te a
siam dan reng reng chu zangthal emaw saisir
emawa an muta tina thei lo tura siam tur a ni
- (d) Mawng phah puan an hman fo chuan a tha mawng
phah puan chu puan nem a ni tur a ni tin
thlak fo a ngai a ni Tin a ven dan chu nausen
tan chuan a nuam tur a ni
- (e) Kawr tam tak hak thuhtir tur a ni lo nausente
chuan kawr pakhat chauh an hak chuan a
tha ber a ni Ni khua a tihchak theih nan a
vawh loh chuan saruakin emaw, kawr pan
deuh pakhat chauh hain emaw awmtir tur
a ni
- (f) Nausen chuan chhun leh zan kawr a hrang ve
ve nei sela a tha a ni an chhun kawr chu zana
thlak fo tur a ni

H *Awmnawmthirna*

Englai pawhin nausen inhumhumin an awm tur a ni,
chutulochuan an chak thei lo vang

(a) An hlauh loh nan kan veng tha tur a ni a An
kiangah bengchhen lutuk tur a ni lo Tihphut
zawk tur a ni lo va, tihthaih tur a ni bawk hek
lo, an beng hriatah hlauhawm thu reng reng
sawi tur a ni lo

(aw) Dim tak leh fel takin khawih fo tur a ni Kan
pawm chuan nuam takin pawm tur a ni, tlak
hlauhthawnawm taka kan pawm chuan an hla
lo thei lo a ni

Tin, kan puak dawn chuan dim takin tih tur
a ni, an banah kan la mai tur a ni lo Tin, kan
khawih hun apiangin rang taka chem kan ti tur
a ni lo, zawi zawin kan ti zawk tur a ni Tin
kan bual chuan fimkhur lehzuai a ngai a, kan
bual lai chuan dim tak leh fel taka kan khawih
loh chuan tihhlauh a awl hle a ni

(b) Kan puak chuan paw chungin kan sukpu hnawk
hnawk tur a ni lo tin, puakin vei beitr tur
a ni lo bawk Tin, paw chungin zuan puun
emaw mbahpu tur a ni lo

(ch) Nausen hian an awmtu chu an ring tlat a
chuvangin mi rinawm tak kan ni tur a ni Kan
bum tur a ni lo a tah chuan a tah chhan chu
rang takin kan ngaihtuah tur a ni thiltih sak
ngai apiang chu kan tih sak fo tur a ni chutilo
chuan an mang a ang ang a, an rilru a buai ang
a, an hlau vang a, an awm a nuam thei lo vang

I *Tihlawm dân*

Nausen hi an lawm fo tur a ni, rilru lawm lo an put fo
chuan an chak thei lo vang, chuvangin anmahni kan tihlawm
tur a ni Tin, nausen tihlawm dân tur ber chu tihlawm

a ni nuam taka an awm reng chuan an lawm êm em
thin Nausên chu kan nuh tamtîr lutuk tur a ni lo an
nuh tam lutuk chuan a tawpah lawm aün an lawm lo
zawka an hah lutuk avangin an ðap maithîn a ni Engkim
a hunbiah fel takin kan tih sak chuan nuam takin an awm
ang a an lawm fo ðhîn ang

J Duat dân

Nausênte chu kan duat tur a ni Enkawî dante thiam
vekin ni tünin engkim fel takin tih sak vek ðhîn mah
ila kan duat loh chuan a sawt mang lo vang

Hman lai chuan Sap iama fahrah awm khawmna in
pakhatah chuan enkawltu thiam tak takte an awm a,
a chhun a zanin rinawm tîkin nausênte chu an enkawî
ðhîn a nimahsela nausen tam takte chu an thi zel a An
mang a ang ta hle a fahrahte chu chawm nun an tum a
nimahsela an bei a dawng ðhîn a Tihngaihna an hriat
loh avangin dawktawrte mi dangte pawhin an ngaihtuah
pui a An enkawî dante chu an en sak vek a ðha an ti
em em a Eng vangin nge nausên tam takte chu an thih
thün tih an hre thei chuang lo va A tâwpah chuan mi
pikhatin Nu duatna ang chiah an dawn loh avangin an
thi a ni zawk awm mange aw tün a lo ngaihtuah ta a ni

Chu mi fahrah awm khawmna inah chuan nausen tam
tak an awm a enkawltute chu an buai em êm a Ni
tün nausen an bual a, an thawmhñaw an suk fai sak a,
an ei turte an buatsaih a an hrai bawk ðhîn a Chutiang
tia an buai nilen ðhîn avang chuan nausente chu an duat
in an kuahvel hman mang lo va chuvang chuan tam tak
an thi a ni an ti Nausen enkawî dan tha thüm a tul
em em a tin nausente chuan duat an ðul bawk a ni

Nausen kan enkawî chuan engkim a hunbi takah kan
tih sak tur a ni tin a hunbi takah kan pawm tûr a ni
kan duat tûr a ni a kan hmangaih êm em tih kan hriattîr
tur a ni Amaherawhchu fimkhur a ngai a, kan duat lutuk

tur a ni lo Kan hmangaih taktak chuan kan duat tur a ni a, numahsela kan duat pangchang tur a ni lo Kan duat pangchan chuan kan hmangaih taktak a ni lo vang Duat chu a tha a, tihpangchan erawh chu a tha lo Tin kan hmangaih avangin an biang emaw khawih mai mai tur a ni lo, nausente chuan an biang khawih hi an haw hle thfn a an ngaihthiam lo baw a ni Nausen kan hmangaih chuan an huat turte leh an ngaihthiam loh turte chu kan ti lo hram hram tur a ni Ngaihthiam loh an ngah em em a chuvangin kan awmpuun fimkhur a ngai, tipangchang lovin tha takin kan nausente chu duat tur a ni

K *Sakhaw lama kashhruan dân*

Nausente chu an pian hlm atangin sakhaw lamah kan kaihruai tur a ni Pathuan ngaihsak mi kan nih chuan kan awmdante, kan thiltithe, kan thu sawiten Pathuan chu kan hrattir a ni a chutichuan nausen kan awmpu chuan he thu pawimawh tak hi kan ngaihtuah fo tur a ni

Tê tak tê an la nih lai pawhin an hnenah dawt reng reng kan hrilh tur a ni lo thutak chauh kan hrilh tur a ni Kawng engkimah mi rinawm tak kan nih avangin nausenin mi rin taktak theih chuan an len deuh hunah Pathuan pawh an ring thei tawh ang Tin mi hmangaih thei tak kan nih chuan Pathuan hmangaihna an lo ngaihthiam thei ang

Nausen awmpuitute chu sakhaw lama inmahni kaihruaitu ber an ni

Thiltih turte

Nausen kum khat achin hnua lam enkawl dan he lehkhaw chuante zingah huan in ngaih dana pawimawh deuh deuh paruk thlang ula, tin, eng vangin nge in thlan hrilhsh theuh rawh u

9 Nausen ei tûr pêk dan

A Nu nei mi

- (a) Nuin nausen a hnektir hmain tuilum leh lapua
hmangin a hnute pahnh chu a silfai hmasa
tur a ni tin lapaw hman hnu chu rawh zel tur a
ni
- (au) Nausen chu an pian achin darkar rukah emaw
darkai riat chinah emaw hnute hnektir tur a
ni
Hnute tui taktak chu a la awm rih lo va mahse
englo tui tlemto awm chu nausen tan a thi em
em i ni
- (b) Hnute hnek hunbian neingeingit tur a ni Nauseu
an tah hun apiangin hnektir tur a ni lo
Tin an hnek hunbi leh hunbi inkarih tui
thianghlum leh serthlum tui emaw sapbawkbawn
tui emaw lo chu engmah pek tur a ni lo
- (ch) Nausen chu an chakzawng nausen nuan an ruh
chuin darkai li dan zelah hnute hnektir tur
a ni Dikar sawm leh pali chhungin vawi
ngi hne rawh se Nausen chaklo an ruh erawh
chuan darkar thum dan zelah hnektir a tha
darkar sawm leh pali chhungin vawi ruk hne
rawh se Hnute lehlam lehlam chu muut
sawm ve ve hne sela i tha a ni hmanhmawh
tur a ni lo zawl zawl hnektir tur i ni
- (d) Zanah chuan hnektir loh a tha a ni Amaherawh
chu nausen chaklo mi in ruh chuan zan tin
vawi khat hnektir a ngai a ni thei
- (e) Nausenin hnute an hnek lain tihbui tur a ni lo
fianrialah kalpuia hnektir tur a ni
- (f) Hnute an hnek khamin nausen chu awm hle
hletir tûr a ni An ei khamin lawma sêp leh
vawrh dawrh dâwrh tûr a ni lo dîm takin
khawh fo tur a ni

- (g) Nausên chu tui thianghlum chhuan so sa lum deuh intîr a ̣ha
- (h) Nausên chu thla ruk an lo tlin tawh chuan ar ruh kheltîr a ̣ha
- (i) Nausên thla kua an lo tlin tawh chuan nî tin sêrthlum tui emaw, sâpbawkbawn tui emaw fiantea tehîr, a serthlum tui zat tui pawlh pêk tûr a nî, chu chu tlêm tlêma pêk zêl tur a nî Tin, ha a neih chuan buhhawp tui tak te, arsa tui te, artui chhum hmin loh te, an̄am tui te, tlêm tlêmin an ei tur a nî Zawî zawun pêk tam telh telh tur a nî, tin, hnute pêk tlêm telh telh thung tûr a nî Tin, serthlum tui emaw sâpbawkbawn tui emaw chu pêk tam telh telh tûr a nî
- (j) Nausên chu nu hnute hnêktîr rei lutuk phal tûr a nî lo Kum khat an lo tlin tawh chuan nu hnute hnêk bantîr tûr a nî Kel hnute emaw bâwng hnute emaw novin pêk tur a nî Hnute chu mi zawng zawng tan ei tur tha ber a nî a, chuvangin kan putlin thlengin kan theihtawpin in fo tum tûr a nî Naupang tan a pawimawh zual a nî Chuvangin kum ruk emaw an tlin hma loh chuan nî tunin pêk hram hram tur a nî

Thlith tarte

Hêng thute hi sawiho rawh u

- (a) Eng vangin nge nausenin 1 hnêk hmain a nun a hnute sil a ̣ul?
- (aw) Eng vangin nge hnêk hunbî neihîr a tul?
- (b) Eng vangin nge zana hnêktîr loh a that?
- (câ) Eng vangin nge a hnêk khamin nausen awm hle hletîr a ̣hat?

- (a) Kêl hnute hi pêk atan a tha kêl hnute kher a awm loh leh bawng hnute pek tur a ni
- (aw) Hnute chu a thung ni lo, a thar thei ang apiang pêk fo a tha
- (b) Hnute chu chhuanso zawh veleh a dai rang thei ang apiang a tha chuvangin a chhuanna bêl chawpin tui vawtah chiah tur a ni
- (ch) Hnute hnek hunbi neihtir ngei ngei tur a ni Nausen an tah hun apiangin hnektir tûr a ni lo An hnek hunbi leh hunbi inkarah tui thuanghlum chhuanso sa leh serthlum tui emaw sapbawkbawn tui emaw lo chu engmah dang pêk tûr a ni lo
- (d) Nausen chu an chakzawng nausen naran an nih chuan darkar li dan zelah hnute hnektir tur a ni Darkar sawm leh pali chhungin vaw nga hne rawh se Nausen chaklo an nih erawh chuan darkar thum dan zelah hnektir a tha darkar sawm leh pali chhungin vaw ruk hne rawh se
- (e) Zanah chuan hnektir loh a tha amaherawhchu nausen chaklo ma an nih chuan zan tin vaw khat hnektir a tha
- (f) Hnute an hnek chhung zawngin nausen chu pawm reng tur a ni muttir tur a ni lo Tin hmanh mawh lutuka hnektir tur a ni lo zaw zawin an hne tur a ni Hnute pekna palanga a hneknaa hnute a hawn chak lutuk chuan thlak tur a ni
- (g) Hnute a hnek lai chuan nausen chu tihbui tur a ni lo fianriala kalpuun hnektir tur a ni
- (h) Hnute a hnek khamun nausen chu awm hle hletir tur a ni An ei khamun lawma sep leh vawrh dawrh dawrh tûr a ni lo dim takin khawih fo tur a ni

- (i) Hnute pèkna palang te, a hnèknate leh a hmanrua
zawng zawng chu a thianghlum fo tûr a ni
- (1) Hman loh lai chuan palang chu sil fai sam
tui fim tak ohhuanso saah chiah reng tur
a ni
- (2) A hnèkna chu hman zawh apiangin lehlina
tua sil fai sam bawm chhungah dah that
zêl tur a ni

B Nausên nu nei lo chhwm dân

- (a) Nausên an pian tîrh ata tui thianghlum chhuanso sa
a lum tawkin pèk theih a ni, tlêm tlêm pèk
tûr a ni Nî tin tui thianghlum pek fo chu a
pha a ni
- (aw) Kêl hnute emaw~ bawng hnute emaw kan pèk
dawn chuan tui thianghlum chhuanso so pawlh
a ngai A tirah chuan hnute leh tui inzata
pawlh tur a ni Hnute a chak hle chuan tui
tam zawk pawlh a ngai a ni thei Tin zaw
zawin tui a tlem telh telh ang a hnute a tam
telh telh ang a thla ruk emaw thla sarh emaw
an lo tlin tawh chuan tui pawlh lovin hnute
an hne thei mai ang
- (b) Hnuteah chuan chithlum tlêmtê pawlh tur a ni
- (ch) A tirah chuan nausên chuan tlêmtê chauh an hne
thei a An hnèk tum khatah hnute tui thiangh
lum leh chithlum inpawlh ounce' khat lek an hne
thei a, zaw zawin an hne tam deuh deuh
zêl a, thla ruk an lo tlin chuan an kham tâwk
chu 'ounce' ruk emaw, ounce sarh emaw
lai a lo ni tawh thîn
- (d) Nausên chu thla thum an tlin chuan sêrthlum
tui emaw, sâpbawkbawn tui emaw ni tin far
sâwm emawah tui thianghlum chhuanso sa far
sawm vèk pawlin pèk tûr a ni Zaw zawin
pèk tam hret hret tur a ni kum khat an l

- tlin chuan ni tin vawı hnh emaw vawı thum
 emaw fian tē khatin pek tur a ni Chu mi pēk
 hun chu an hnute hnek hunbı leh hunbı inkarah
 pek tur a ni
- (e) Nausen chu thla ruk an lo tlin chuan ar ngal
 ruhte kheltır a tha
- (f) Nausen thla kua an tlin hma loh chuan tui thiagh
 lim te hnute te, serthlum tui emaw sapbaw
 bawn tui emaw lo chu engmah dang pek loh
 a tha
- (g) Nausen chu engmah a faha fah tur a ni lo a tha
 lo em em ı ni
- (h) Nausen chu thla kua an lo tlin ha an neih chuan
 buhhawp tui tak te arsa tui te artui chhum
 hmin loh te antam tui te tlem tlēm in an ei tur
 a ni zawı zawun pek tam telh telh tur a ni
 tin hnute tui crawh chu pek tlem telh telh
 thung tur a ni
- (ı) Nausen thla kua an lo tlin tawh chuan hnute
 hnek chu bantır tur a ni Hnute an la ei zēl
 tur a ni a amaherawhchu ahnēka hne lovin
 novin a inun in zawk sela a tha ang Nau
 pangin kum ruk tal an tlin hma loh chuan ni
 tin kel hnute emaw bawng hnute emaw ei
 zel tur a ni Kan puithn hnu pawhun ei zēl
 a tha a ni
- (j) Kel hnute leh bawng hnute chuan nausen tan
 chuan nu hnute a tluk lo chuvangin achangin
 virol emaw cod liver oil (nghapui thau)
 emaw pek a tha a ni Kan pek chuan a tırah
 tlēmte चाह pek tur a ni tin zawı zawun kan
 pe tam tial tial thei a amaherawhchu tam
 lutuk chu pek tır a ni lo rēng reng
- (k) Buhhawp tui emaw ei tır dang emaw nausen
 kan pek dawn chuan a tırah chuan ni tin vawı
 khat चाह pek tır a ni a, kum khat an lo tlin

ohmah erawh chuan vaw hnh pek theih a ni
Tin a tirah chuan tlêmtê chauh pêk tûr a ni,
a tam lutuk pêk tûr a ni lo zaw zawun pêk
tam telh telh tûr a ni

Thlith tarte

- (1) In khuas nausen piang hlm a nun thihsan ta sela,
engtmnge in tih ang? Kim takm ziax rawh
- (2) Nausen thla li mi nu nei lo tan ei tûr eng engte nge
in pêk ang?
- (3) Nausen thla kaw mi nu nei lo tan ei tur eng engnge in
pêk ang?
- (4) Naupang pakhat chuan a nau thla ruk mi paw chungin
fanghma a ei a, a nau chuan a u fanghma ei chu
zap vak vak chungin a dli a a u tih tur chu engnge
nia in rin?
- (5) Nausen hnute pêkna palang leh a hnêkna tihfai dân
engnge ni?
- (6) In khuas nausen nu nei lo a awm chuan in theih phawt
chuan inhhawkun awmpui rawh u

10 *Nausen bual dân*

Nausen kan bual chuan a mit te, a beng te a hnâr te
a hmai te, a lu te, a taksa pumpui rêng rêng dîm tên kan
khawih tûr a ni an la têt êm avangin tihnat a awl êm
êm a ni

A *A hmanruate*

Nausen kan bual dân chuan a hmasa berin hêng
hmanruate hi buatsaih lâwk tûr a ni

- (a) Tuilum leh tui vawt
- (aw) Maihûn emaw, thlêng emaw
- (b) Nausen hmai hrukna tûr puan them
- (c) Hruk hulna puan
- (d) Sahbawn

- (e) Samkhuih
- (f) A mit hrukna lapua
- (g) A beng hawlhna lapua
- (ng) A hnar hawlhna lapua
- (h) Bawlhhlawh dahna
- (i) Kawr fai
- (j) Mut puan fai

Tui hman tur chu a lum tawk lek ni rawh se

AW *Bualna hmun tûr*

Ni a lum tawka thli a tleh loh chuan pawn ni lumah bual tur a ni Khua a vawh chuan in chhung lumah tukverh leh kawngte khar vekin bual tûr a ni Kan fimkhur loh chuan nausen chu awl takin a hritlâng thei a ni

B *Bual hun*

- (a) Ni tin vaw khat bual fo tur a ni
- (aw) Hnute a hnêk dawnin bual tur a ni hnutê a hnêk khamin bual tur a ni lo
- (b) A bual hûn tha bei chu chawhma lam a ni

CH *A bual dan*

- (a) Maihunah tui lum atawk lokin bun tur a ni
- (aw) Nausen chu malchungah a zangthala mutin a kawr hlih tur a ni
- (b) Puan them fai pakhatin a mit lehlam hrûk tûr a ni a puan them hranin a lehlam pawh hruk leh tur a ni A hnar pahnh leh a beng pawh hawlh fai tur a ni
- (ch) Hman hrukna tua chiah hulin sahbawn tel lova nausen hmai chu dim taka hrûk tur a ni
- (d) A taksa lam chu malchunga muttir chungin a zak hnusi hnung lamah chelh pheun a lu chu sahbawn leh tuun suk fai tûr a ni tin, hul takin hruk tur a ni

- (e) Nausên chu a zangthahin malchungah muttîrin a hma lam zawng zawng, a bân te, a kete sahbawn leh tuun nuai vek tur a ni tin, a saisra dahin a hnung lam chu sahbawn leh tuun nuai leh rih târ a ni
- (f) Tih dan pangngaun a hnung lama zak hnuaî thlenga chelh vekin maihunah dah tûr a ni
A taksa pumin sîl fai tur a ni
- (g) Tui ata chu lak chhuah thuaî tur a ni tin mal chungah zangthala muttîrin hul taka hrûk hul thuaî thuaî tur a ni
- (ng) Kawr a lum tawh lekîn haktîr tur a ni
- (h) Bual zawhin hnûtê hnêktîr a tha, bual hman engmah ei tur lam pek rih tur a ni lo
- (i) Hnûtê a hnêk zawhin zuntîr leh êktîr turin pawm pawrh tur a ni tin muttîr tur a ni
- (j) Nau bual nana kan hmanraw hman zawng zawng chu a awmna ngaiah fel takin dah leh tur a ni
- (k) A kawr te a puante a bal apiang suk nghal tur a ni, tin, khua a that chuan pawnah pho ro tur a ni
- (l) A mit leh beng leh a hnar tihfama lapua bawihhlawh chu rawh vek tur a ni

Thlûk tûrte

- (1) Eng vangin nge ni tinin nausen kan bual thin? Kan buala thil tih tur pawmawh deuh deuhthe sawm kim takin ziaak rawh u
- (2) An nuten an phal chuan in zirtirtu hovin in khuaa nausente chu bual rawh u
- (3) An nuten an phal chuan in khuaa nausente thawmh naw suk fai sak vek rawh u

11 *Nausên êk thu*

- (a) Ni tin vawî khat tai an êk a tha a ni, vawî hnih emaw, vawî thum emaw an êk pawhin a pawî lo

(aw) Hunbı neia an ek fo theih nan an pian tırh atangin
pawm pawrha zirtır hram hram tur a nı dai
lentır hun tha ber chu an hnute hnêk khamah
a nı

(b) Nausen ek tha chu a rawng a eng a a rim pawh
a chhe lo a tırh chuan artui chungmu hel
ang a nı a lo rei deuh hnuin a lo khal deuh a nı

(ch) *Ek tha lo awm chhan*

1 An hritlanın

2 An khua a sakin

3 An rilru a buain

4 An chaw a dik lohvin

5 An rilah natna germ a awmin

Enkaul dan tır

(a) Vawı hnh emaw vawı thum emaw hnute pe
hleik lovin tui chhuanso sa a lum tawı lek
pek zawk tur a nı

(aw) Nu hnute ring lo mı a nih chuan a hnute tihtlêm
emaw tihtıl tur emaw a nı rih ang

(b) An dam thuai loh chuan enkawltu hrilh nghal
tur a nı castor oil (tel zulap) tlênte pek a tha
a nı thei

Thlith turt

Eng vangin nge nausen ek chu en fo a ngaih ' A that
leh that loh dante hrilhfiah rawh

12 *Nausên natna leh a enkaul dan*

A *Mut tui lo*

4 *bul*

Heng zinga pakhat vang hi a nih a rinawm a nı —

(a) Boruak tha a tawk lo

(aw) An englo ei chu a dik lo

(b) Insawıawı tawk loh

- (ch) Hunbı mumal nei lova a awmdân a fel loh vâng
- (d) Ha a ƣo dawn
- (e) An hritlâng
- (f) An damlo taktak
- (g) An ƣap tam lutuk a nı thei

Enkawł dân tår

A chhan ngaihtuahın theihtawpın siam fel tår a nı A nat taktak chuan damlo enkawłtute hrih nghal tår a nı ang

AW Diarrhoea (Kaw tha lo hlauhawm tak)

A bul

- (a) Nu hnute emaw, bǎwng hnute emaw an ei chu a dik lo
- (aw) Hnute hnêkna palang emaw, a hnêkna emaw hnute dahna emaw a bal a nı
- (b) Thı dang ei loh tår an ei a nı
- (ch) Rıru a buai, hım lutuk emaw, hlauh vang emaw, lungngaih lutuk vang emaw
- (d) Hritlan vang emaw
- (e) Ha ƣo dawn vâng emaw
- (f) Natna dang neih vang emaw

A hriatnate

- (a) An pum a na ang
- (aw) An kua a ƣha lo vang a, an êk rawng a dik lo vang a rım pawh a chhia ang
- (b) An e zing ang

A enkawł dân tår

- (a) Nu hnute dik loh vâng nıa kan rın chuan a dik theih nân nu chu ei tår leh ei loh tår kawngah te, faina kawngah te a ƣha ang tår chu ngaihtuah tår a nı

- (aw) Hnute leh chaw eina bungrua zawng zawng
tihthianghlum tur a ni Thawmhnahte chu
tuah chhuan so tur a ni
- (b) Rilru buaina tihbo sak hram tur a ni
- (ch) Englo ei sual vang a nih chuan castor oil (têl
zulap) pek tur a ni Nausen tan fian tê khat
chauhvîn
- (d) Darkar 12 chhungin engmah dang pe lovin tur
chhuanso sâ pek tur a ni
- (e) Chu mi hnuaht ei tur dang pe mai lovin hnute
chauh hnektîr rih tur a ni
- (f) Insawizawi lova awmtîr hle hle tur a ni muttîr
a thi ber
- (g) A reh hunah zawî zawîin ei tur niran pek tui a ni

B Constipation (*Êk khal*)

4 bul

- (a) Nu hnute hne mi an nih chuan nu ek chu a khal
a ni thei
- (aw) An ei dan dik loh vang a ni thei
- (b) An kua a that loh chuan chu mi an kaw tha lo
chu a reh dawnun

A hriatnate

- (a) An dailêng lo vang
- (aw) An awm a nuam lo vang
- (b) An tahbelh ang
- (ch) An khua a sik a ni thei
- (d) An kaih a ni thei

A enkawl dan

- (a) Nu hnute hne mi a nih chuan a nu chu a hrisel
tîr a ni
- (aw) Ei turte tihdanglam tîr a ni serthlum tui te
emaw kan pêk chuan hmîn lutuk leh hel lutuk
a tha lo

- (b) Tui thianghlum chhuanso sa tam tak intir a tha
- (ch) Insawizaw lehzuai a tha
- (d) A dailên dâwnin nuin a theih angin tanpui sela
- (e) Kaw chhûng tihfama tur kaw thuahna pek a ngai
a ni thei, 'Castor oil (têl zulap) pek tur a ni
lo, kaw thuahna dang pêk zawk tur a ni

CH *Convulsions (Nausen kash)*

A bul

- (a) Hâ a ʔo dâwnin
- (aw) Êk a khal avângin
- (b) An khua a sîk nasat avângin
- (ch) Hrisêl lohna an neih avângin
- (d) Rîlru lam natna hlauhna te emaw avângin a ni
thei

A hriatnate

- (a) An mit a mêl ang
- (aw) An phu ʔhin an kut emaw, an ke emaw chauh a
ni thei
- (b) An khawng vek ang
- (ch) An vanvadak a ni thei
- (d) Hmêl a danglam
- (e) Engmah hre lovin an awm ang
- (f) Rang takin an thaw ang
- (g) Mar pawh a rang, mahse a chak lo
- (ng) Pangti a vawtin thlan tha lo a chhuak a ni thei
- (h) Tah dân naran ang lovin hlauh nei angin an tap
a ni thei

A enkawl dân

- (a) A lum tawk lekîn muttîr tur a ni
- (aw) A awmna chu a thim a ʔha
- (b) A kiang vêlah mi tam tak awm tûr a ni lo
- (ch) A hriat theihin bengchheng rêng rêng a awm tur
a ni lo

- (d) A hlauhna zawng zawng tihreha thlamuan tur a ni
- (e) Puan hem lumin a ke tihlum tur a ni
- (f) A reh loh chuan tui sika puan chiah huhu a luah
deh tur a ni
- (g) A nasat em em chuan tui lum tawh lek bual
tur a ni tin lum takin mutfir leh tur
- (h) Achangin damdaw pek a tha nimahsela enkawltu
thu lovin pek tur a ni lo
- (i) A kaih reh hunah ei tur tha bik ngaihtuaha pek
tur a ni

Hriat reng tur

Nausen kaihna hi natna hlauhawm tak a ni a nausen
an nih laia an kaih fo chuan putling an nih hun atan
natna bul a ni thei Chuvangin nausen a kaih loh nan
tha takin enkawl fo a ngai a ni Thil tha chauh ei tur
pek tur a ni tin dailentfir fo va i rihu lam pawh thlau
lova tihthlamuan tur a ni

D (olac (Pum natna)

4 bul

- (a) Thil ei dik loh vang emaw hnute chak lutuk emaw
a thuanghm loh vang emaw ei tam lutuk
emaw ei ran lutuk emaw ei zin lutuk vang
emaw a ni thei
- (aw) Ek tha lo leh ek khal vang
- (b) Hritlan vang
- (ch) Silhfên hak nawm loh vang
- (d) Hah lutuk vang

A hriatnate

- (a) An pum a na thîn
- (aw) Awm a nuam lo
- (b) Ke an tawm
- (ch) Hmai a thuar

- (d) An ɬəp vak vak
- (e) An iɬɬiak
- (f) Lei a baɬn a var
- (g) Pum a ruh a chaw ei a tui lo

Enkawɔl dân tûr

- (a) Nausen hma lam leh mahni hma lam deptirin a
lû chu kokiah dah chhuahtîr a, a hnungah zawɔ
tê tēm ben tûr a nɪ
- (aw) Eɪ tûr dang engmah pək rih loh tûr a nɪ
- (b) Tui sa lutuk lo tlēm tlēmɪn pək tur a nɪ
- (ch) Puan hem lumɪn a pum tihlum tur a nɪ
- (d) A pum chu nuai tûr a nɪ
- (e) Chawlhîr rih tur a nɪ
- (f) Nɪ tin hunbɪ neun ei tur pək a ngai
- (g) Nɪ tin hunbɪ dɪk takah dailēntîr fo tur a nɪ
- (h) A kâ leh a ha a faɪ fo tûr a nɪ
- (i) A ei hun apiangah atawk lek chauh a ei tûr a nɪ
- (j) Nɪ tin tui thuanghm atawk lekɪn intîr fo tur a
nɪ
- (k) Silhfēn lum tawk lekɪn haktîr fo tur a nɪ

E Chafing (Lāwng)

A bul

An huh leh an faɪ ɬhun loh avangin

A hrwatnate

An ngahwng lamah te, an kap lamah te, a awm duh
bɪk a nɪ, chu mɪ hmunaɬ chuan a tɪrin a sen a, chu mɪ
hnuah chuan a lāwng ɬhin a nɪ

A enkawɔl dân

- (a) Tuulumɪn silfaɪ tûr
- (aw) Puan nēm hulin a lawng chu deh ro tur a nɪ

- (b) 'Powder emaw, 'ointment emaw tlém-té hnawih
a t̃ha
- (c̃h) Zun huh apiang leh ek kai apiang deh ro ng̃h̃i
zêl tur a ni
- (d) Chu mi hnua h chuan a lăwn leh loh nan ngun tak
leh fel takin enkawl tur a ni Bual zawhun
ngun takin hruk hul tur a ni

Thlith t̃arte

- (1) In inah nausen mut tui lo mi awm sela engtia tih
t̃ur nge ni ang?
- (2) Nausên ek t̃hat loh chhante kim takin ziaak rawh u
- (3) Nausên êk a khal fo chuan engtia tih t̃ur nge ni ang?
- (4) Nausên kaih chu a hlauhawm hle a Eng vângin
nge an kaih thin? Nausên kaih enkawl dân kim
takin ziaak rawh u
- (5) Nausên a lo tah vak chuan a pum a nat vâng a nih
leh nih loh engtinng̃e in hriat theih ang? Nausên
pum nâ chu engtia enkawl t̃ur nge?
- (6) Nausên te chu an lawn loh nan engtinng̃e in tih ang?
An lawn chuan engtinng̃e in enkawl ang?

NAUPANG TÊ TÊTE ENKAWL DÂN

THUHMARUAI

Naupang tê têtê hi ngun taka enkawl leh zirtîr a tûl a, an taksa lam chauh nî lovin an rilru leh an nunna lam pawh Kea an kal theih hnuah an kal theih hma a; chuan kawng tam takah enkawl leh zirtîr a harsa zawk hle a Puak puak ai chuan kal kal an duh zâwk a, kan thu thua awm ai chuan mahni thu thuin an awm duh zâwk a ni a An taksa a la chak lo hle a, an ruhte chu a la nêh a, dîm têin kan enkawl loh chuan awl takin kan tîna thei a Tin, an rilru pawh a la nêh êm êm a, fimkhur takin kan zirtîr loh chuan anmahni tikhawlotu kan nî thei

Keiniho hi kan naute tê tê awmputu ber kan nî thîn a, kan hmangaih êm êm a, an thâtna hlîr kan duhsak a, chuvângin keini tan chuan nau tê têtê enkawl dan zir hi a tûl êm êm a Thahnemngai takin i zir theuh vang u 'Naupang tê tê ka hnênah han kaltîr ula, hnar suh u, hetiang Pathian rama mî an nî sî a'

Naupang tê têtê kum khat leh kum thum inkara mte chu taksa lamah an thang sâwt hle thîn a an putlîn hunah mî chak tak, hrisêl tak an lo nih theih nân ei tûrte a tha ber kan pe tûr a nî Naupang tê têtên putlîng ang maun an ei tûr a nî lo An pum chu a la chak tâwk loh avângin thil tam takte chu an ei chuan a nâ ngei ang Tin, chutiângin thil chu a ei fo chuan an pumte chu a chak thei lo vang, a lo chak lo deuh deuh zâwk ang, an dam ohhûng sawngin pumnat nei mî an lo nî ang Putlîng tam takte chu pumna nei mî an awm tih in hria a, an zîngah pawh chuan a tam berte chu an naupan têt lai chuan naupang ei loh tûrte an ei thûn avâng a nih a rinawm a nî

Tin, naupang te tete ruhte hate an la chak tawk lo hle
 a an chak tak tak theih nan thil thenkhatte chu anmahnu
 tan ei a tûl bik a nû Chuvangin a hmasa berin naupang
 tê tete ei turte i ngaihtuah rih ang u

I Naupang kum 1—3 mi thil ei tûr thate

- (1) Tui thianghlum
- (2) Hnutê—bâwng hnutê emaw kêl hnutê emaw hnute
 khal makam leh gu
- (3) Cocoa
- (4) Chaw—buhhawp emaw, chaw nem hmin tak emaw
- (5) Âlu kawlbahra leh bal
- (6) Chhang—biskit emaw chhang thlum emaw chhang
 hem ro emaw
- (7) Artui
- (8) Arsa leh arsa tui
- (9) Sa thin, sa tui leh sahriak
- (10) Chhawhchhi
- (11) Dailuah
- (12) Fu kawrtai, khawizu
- (13) Thlaite—Sapbawkbawn leh carrot antam leh spinach
 iskut leh mai betê leh bepui
- (14) Thei rah te—sêrthlum, nuhnun balhla, lakhuih
 hmazil dawnfawh

Héng zingah hian hnute leh hnute khal, artui
 te, thei rah te, thlai te leh sa thin te a tûl
 ber a Tin an ei tûr thate kan ngaihtuah
 chuan an ei loh turte pawh kan ngaihtuah
 ve bawh tûr a nû Naupang tê tete chuan
 an ei loh turte an hre thei hauih lo mai An
 têt lai chuan engkim an hmuh apiang an
 kaah an dah a an fâwp dawh dawh a Tin
 putling ei an hmuh apiang naupang tê têtin ei
 ve an chak a an dil mai thin Nimahsela an dil
 avangin kan pe mai tûr a nû lo Thil thenkhatte

chu an ei loh tûr a awm a, an ei chuan an damlovin
 an ohak loh dawn avângin kan pe tûr a ni lo.
 Hêngte hi i ngaihtuah rih ang u

II Naupang kum 1—3 mi thil ei loh tûrte

- (1) Bawlbhlawh rêng rêng
- (2) Thil engpawh hîng rêng rêng
- (3) Sa rêp rêng rêng
- (4) Thil engpawh hmin lo rêng rêng
- (5) Vawk sa, chak ai leh kaikuang
- (6) Mautuai
- (7) Fanghma
- (8) Sawhthing, hmarcha leh aieng
- (9) Pa
- (10) Thungpui leh coffee

Thilth thil tûrte

- (1) Eng vângin nge naupang tê têtê enkawl that a tul
 sawiho ula, 'Robawmah' emaw "Tlângau buah"
 emaw ohhuah tûr angin ziak rawh u
- (2) Naupang kum hnih mi tan chuan chawlhkâr khat
 ohhângin an ni tin ei tûrte ziak rawh u Engzatnge
 an ei târ, eng hunah nge an ei tûr ziak tel rawh u

III Naupang tê tê hrai dân tûr

Naupang tê têtê chuan chaw tha an ei tur a ni kan tr
 tawh a, anmahni tan chuan chaw tha ei a tûl êm êm a
 Tin, an ei tûrte chauh kan ngaihtuah tûr a ni lo, anmahni
 hrai dân tûr ngaihtuah a tûl êm êm bawh a ni An ei
 atân thil tha hîr suat mah ila, anmahni kan hrai dân a
 fol loh chuan a sawt mang lo, ohvângin adawt lehah huan
 naupang tê tê hrai dân tha ber i ngaihtuah leh ang u

- (1) An chaw eina hmun chu fel takin kan ruat tûr a
 ni Bua tak ni lovin nuam takin, chêp lutuk lova
 thattûr tûr a ni Vâk vâk chung a ei phal tûr a

nı lo Tin, paw chung a chaw pēka sēp hlawh
hlawh tūr a nı lo, fel taka thuttıra inhlai lova
eitır tūr a nı

Tin an chaw ei lai chuan an hım tūr a nı Tap
chungın emaw, thınur chungın emaw, nawrh
laun emaw, rıru hrehawm pum emaw an ei chuan
a tha lo, an pum a tına thei

- (2) Mahnı thleng leh no leh fian neih tır theuh tūr a nı
Mahnı thleng leh no bik an neih chuan an ei tawh
tur an thleng leh novah kan dah sak ang a an ei
zawh leh zawh loh kan hre thei ang a, tichuan an
hrisel lam thu chu kan hre thei tawh ang Tin
mahnı fian an neih loh chuan mı dang fian an
tawm mai chuan mı dang natna awl takın an kai
thei ang Dik takın mı zawng zawngın mahnı
thleng leh no leh fian neih theuh tūr a nı, tın,
putling tan aı chuan naupang tē tēte tın a ful
zual em em a nı An hrisel theih nan an putlin
hunah mı chak tak an lo nih theih nan a pawmawh
em em a nı

- (3) An chaw ei nana an thıl hman apiang chu a thianghım
tur a nı, chuvangın an thleng te, no te fian te
sil fai fo tur a nı a, tın an thutna hmun te an
thleng leh no dahna hmun te a fai fo tur a nı
Tin a hrıtu pawh a kut a fai em em tur a nı
Tichuan naupang te tēte an hmanruate, an chaw
te khawih dawn apiang chuan an kut a fai em
em tur a nı

- (4) Chaw ei hman zuntır tur a nı Tin, an ei dawnın
an kutte an silın an hmai te an phih tur a nı
Tin an ei zawhah an intıfai leh tūr a nı

- (5) An ei tawh lek tur chawh an thlengah dah sak tur
a nı, thlenga kan dah apiang ei zo vek sela a tha
ang Tin, naupang tē tētem an ei tam lutuk
tur a nı lo, an ei tam lutuk chuan an pum a na
ang An ei tam lutuk chuan an chaw chuan

anmahni a tichak lo vang, a tichak lotu a ni zawk ang Ei tam lutuk chu ei tlēm lutuk ai chuan a hlahhawm zawk a ni awm e Tin, naupang te tēte ei tār pawimawh berte chu ei tam bīk tār a ni a, thil dangte chu ei tlēm tār a ni

- (6) Naupangin mahnun an ei chuan a tha zawk a ni, chuvāngin zirtār hrām hrām tār a ni Kan zirtār that chuan la té mah sela, mahni kutin emaw, thirfianin emaw tha takin an ei thiam thei Tin mahnia an bārīn emaw, mī dangin an barhin emaw vawī khatah tam lutuk tak barh tār a ni lo, chutianga ka khat tēuhva a bār chuan thial pawh an thial sawm tha thei lo vang, tin, bār khat an lem sawh hmain bār leh tār a ni lo Tin, mahni kutin an bar emaw, mī dangin an kutin an bartir emaw pawh ni sela kut chu a fai tār a ni Mī dangin an hrai chuan kuta barh ai chuan thir fian hmang zawk sela a tha ang
- (7) Hunbī neun ni tin vawī thum emaw, vawī li emaw an chaw an ei tār a ni An ei hunbī leh hunbī inkārah tui leh hnutē leh thei tui ngawt lo chu engmah pēk tār a ni lo An ei hunbia an ei loh chuan hunbī dangah an ei tār a ni, hun dang ain pēk hma chuan tār a ni lo
- (8) Hmanhmawh lutuk leh muang lutukin an ei tār a ni lo An ei apiang an thial chip tār a ni, thial chip loyin lem tār a ni lo Tin, lem loyin an hmuam rei lutuk tār a ni bawh hek lo
- (9) An chaw a tui loh chuan thlēm hrām hrām tār a ni An ei duh loh chuan a chhum dāi, a tui nge tui lo ngaihtuah hmasak tār a ni Tin, an ha emaw, an lei emaw, an hrawk emaw, an kā emaw a nat leh nat loh fel takin ngaihtuah leh tār a ni A nih loh leh natna dang an nei emaw ngaihtuah tār a ni Tin, an ei duh lul loh chuan pēk luih tur a ni lo

- (10) An dam loh chuan an ei tûrte tîhdanglam tûr a nî
 An khua a sîk laun chaw tak pêk tûr a nî lo,
 tui te, hnutê te thil in tur te pêk tûr a nî zâwk
 Tîn, hnutêah tui pawlî tûr a nî
- (11) Nîpui hunin khua a lum chuan chaw lam pêk tlêm
 deuh va in tûr lam pêk tam deuh tûr a nî Thla
 sîk hunah khua a vawh chuan chaw pêk tam thung
 tur a nî
- (12) Mî dang kain a khawîh tawh phawt chu pêk tur a nî
 lo
- (13) Tui fîm tam tak intîr a tha nîmahsela thil a ei laun
 intîr tur a nî lo Ei hmam emaw, ei khamin emaw
 in tûr a nî zawk Tîn, chaw ei hunbî leh hunbî
 karah intîr a tha lehzuâl
- (14) An ei zawhah an eina bungrua sîl faia, a dahna hmun
 taka dah leh tur a nî
- (15) Naupang tê tete ei tûrte chhum dân fîmkhur êm
 êm tur a nî Chhum hmam sîl faî tur a nî Tîn
 a hmin tawk leh tui takin chhum tur a nî A
 chhumna hmanrua zawng zawng a thuanghîm vek
 tur a nî Chaw chhum that a pawimawh em êm
 a mî zawng zawng tan a pawimawh a nî a, naupang
 tê tete tan chuan a pawimawh lehzuâl a nî Chaw
 kan chhum that loh avângin a chakna tam tak
 a bo thîn a a pawî hle mai Chaw chhum dan
 zir a tui hle a nî Naupang tê tete tân chuan a
 hmin tawk leka chhum uar bîk tur a nî Artui
 te, thlai te, thil dang thenkhatte nêh chhum
 hmin lutuk tûr a nî lo, sa te, kawlbahra te, chaw
 te thil dang thenkhatte nen erawh chu hmin tak
 taka chhum tur a nî Damlote chaw chhum
 dan kan zir hunah naupang tê tete chaw chhum
 dan kan zir tel ang
- (16) Naupang tê tete ha a chak theih nan thil nêh hîr
 an ei tûr a nî lo, thil sak pawh an seh tûr a nî

(17) A táwp berah ehuan hei hi i hre reng ang u Naupang té tété kan en fo tûr a ni. An chaw eite chu anmahni tâna tha leh tha lo chhinchhuah fo tur a ni Tin, an tâna ei tûr tûl apiang tui ti taka an ei theih nân kan fak maw tûr a ni Mahni duh loh zâwng a nih avâng maun anam emaw, hnuté emaw, sêrthlum emaw, thil dang pawh an benghria tah a tui lo tih thu kan sawi tûr a ni lo An ei atâna tûl apiangte chu a tuizia kan sawi maw zâwk tûr a ni Thil engemaw ei a tûl chuan naupang té tén a duh mang loh chuan chu thil chu a tuizia uar ula naupangin an ei duh hle thín a Naupang té tété kan enkawl chuan an thatna hñr kan ngaihtuah tûr a ni tih i hre reng theuh vang u

Thilth tarte

Nu in nih chuan in naupang té tété hrai dan a fel theih nân engtingge in tih tûr tih sawiho ula, kum takm ziak rawh u

IV Naupang té tété kawkaw dân

Naupang té tété ei tûr leh ei loh turte chu kan ngaihtuah tawh a, tânah anmahni enkawl dân tlângpu i ngaihtuah leh rih ang u. Naupang té tété taksa lam leh rilru lam leh nunna lama, an than sâwt theih nân engte hi nge tûl?

(1) A pawimawh ber chu hmangaihna a ni a Naupang té tété chuan hmangaihtu tak an neih loh chuan an thang sâwt thei lo Chuvângin kan nau té tété chu kan hmangaih theuh tûr a ni Kan hmangaih tak tak chuan kan duat ang a, numahsela kan tipangohang lo vang Naupang té tété chu kan khawngaih avângin kan duat lutuka kan tihpangohari chuan kan hmangaih tak tak a ni lo Pathian Lakhabin, 'A hmangaih apiang Lalpan a thunun

thín, tia a sawí ang khan kan nau tē tete chu kan
hmangaih chuan kan duatin kan thunun ve baw
ang

Kan awmpui chuan mahni^{fa} tur ngaihtuah hau
lovin kan nau tē tete hlir kan ngaihtuah ang Rin
awm takin hnawksak ti hau lovin kan enkaw ang
a An thatna hlir kan ngaihtuah ang a Kan
theihtawpin an lawmzawng tih kan tum ang Tin
kan hmangaih chuan anni pawhin mun hmangaih
ve thung ang a kan thu pawh an zawm duh baw
ang

- (2) Tin, naupang te teten inhumhumna an ngai Nau
pang tē tete an la tet ém avangin an vèla thil
awm apiangte chu anmahni aun a lian zawk vek a
Rante pawh mihringte pawh anmahni aun an
lian zawk vek a chuvangin hlauh a awl ém ém
a He mi kawngah huan an rilru put dan ngaih
thiam a ñul em ém a ni

Tin, an la tet em avangin an la chak lo hle a thil
la tih theih lohte pawh an ngah ém ém a Awl
takin an thu thín a thil an khawih pawhin awl takin
an tichhe thín a Chu mi avang baw chuan an
hlau hle thín a ni Tin an rilru a la tawí ém avan
gin ngaihtiam lohna a la tam thei ém ém a An
hmangaihtu ber thu sawite leh thiltihte pawh an
ngaihtiam thín lo a Tin an thu sawite leh an
thiltihte pawh an awmpuituten an ngaihtiam lo
baw thín a chutichuan naupang tē tēte rilru chu
a buai hle thín a ni Tawng an la thiam kim loh
avangin an hrilhih thei lo an khawngaihtlak
hle mai

Chung avangte chuan naupang te tē tam takte
chuan khawvel hi hmun muanawm lo hlauhawm tak
nun an ring a Chutiang rilru an put reng chuan
an thang sawt thei lo Tichuan kan awmpui hun
apiangah kan thlamuan tur a ni An hnénah hlauh

thu rêng rêng kan sawi tûr a ni lo Keim anmahni awmpuitute chuan engemaw avângin hlaw em em mah ıla, an benghriatah kan hlawh thu rêng rêng kan sawi tûr a ni hauh lo mai Tin anmahni chu kan tihthahh tur a ni lo, fiamthu pawhun Tin kan tihder tûr a ni bawh hek lo Tin, an thûk loh nan leh kawng tinrengah paw an khawih loh nan kan vêng tha tur a ni Anmahni chu mi dawia siam lovin kan theihtawpin inhumhum an awm tih rilru kan putfir fo tur a ni

Tin an hnénah thu dik hlir kan sawi tûr a ni dawt rêng rêng kan sawi tur a ni lo Fiamthu pawh ni mah sela dawt kan sawi tur a ni hauh lo Tin, fiamthu mawi lo emaw, tawng mawi lo emaw an benghriatah kan tiri tûr a ni lo Kan chah tur a ni lo bawh a, tin an hlawh awl avângin an tan bengchhenpui a tha lo hle a

(3) Tin naupang tē tēte an than sawt theih nan an hlim fo tûr a ni Tapbelh tak mi an nih chuan an thang sawt lo vang chuvangin an tah chhan kan ngaihtuah tûr a ni Tin lungngai rilru emaw lungulo rilru emaw, mangang rilru emaw pu fo mi an nih chuan an thang sawt thei lo vang Tin, nuar fo mi an nih chuan an thang sawt thei lo vang Naupang chu theihtawpin tihhlim kan tuma an hlim theih loh chuan an hrisêl lo a nih a rinawm a ni Chuvangin dawktawr hnenah entir tur a ni ang Naupang tē tēte chu hlim rengin awm rawh se

(4) Tin, naupang tē tēte an hrisêl theih nân boruak thianghlim an dawng fo tûr a ni A chhûn a zân an awmna hmun boruak thianghlim luhna hmun a ni tur a ni Zanah tukverh inhawngin awm sela, chhûnah inah an awm chuan tukverh emaw, kawng emaw hawn fo tûr a ni Tin pawnsah boruak thianghlim dawn theihna hmunah

awmtîr fo tûr a nî Tin kan puakin emaw
muttîrîm emaw an lu khuh tûr a nî lo Tin mei
zukna hmunah emaw mei khu hmunah emaw
awm suh se Tin mî tam tak len khawmna inah
naupang tê tête tel ve suh se mî tam tak len
khawmna hmunah chuan boruak thianghlum a
awm thei lo

- (5) Tin nî enna a tul êm êm a Nî êngah an awm fo
loh chuan mî hrisêl tak an nî thei lo vang Chu
vangin nî tinin saruakin hun engemaw tî chhông
chu ~~chong~~ nî ênnaah awm sela a tha ang Tin
an awmna hmun ber chu nî ên theih hmun nî rawh
se

- (6) Tin englai pawhin naupang tê tete chu an thianghlum
tur a nî

An taksa lam an fai fo tur a nî Zingah an thawh
veleh an kut sîlin an hmai kan phih tur a nî Tin
an hate pawh kan nawh faisak fo tur a nî I apua
leh tui al hmangin kan nawt thei a Tin kan sawi
tawh ang khan an chaw ei dawn leh an ei kham
pawhin an insil leh fo tur a nî

Tin zanah an mut dawnun an hmai te an kut te
an ke te an hnar te an hate nên kan tifai leh tur
a nî

Tin nî tinin kan bual fai tûr a nî An mit te an
hnar te, an bengte kan en bik tûr a nî Tin an lu
kan en fo tur a nî hrik an neih chuan an hrisel
thei lo vang Tin an hnap kan hruk sak fo tûr a
nî an hnap a tam chuan an thawtha thei lo vang a
a pawî em em ang Tin an silhfên te an mut puan
te an thawmhnaw tinrengte chu a fai vek fo tur a
nî Khua a that chuan nî tin pho a tha a, a bal
apiang sūk nghal a tha bawka, hrik a awm emaw
en fo tur a nî Engpawh nî rawh se naupang tê
tête chu an thawmhnaw zawng zawng nên an fai
fo tûr a nî

- (7) Tin, an hrisêl theih nân an lum tâwk fo tûr a nî, vawt lutuk a þha lo va, chuvangin anmahni awm pututen an ngaihtuah sak fo tûr a nî, ohhûnah an silhfên a tâwk emaw, a tam lutuk emaw a tlêm lutuk emaw, zânah an mut puan a tawh leh emaw an ngaihtuah tûr a nî Tin, kan bual dawnin hmun lum tâwk kan ngaihtuah sak tur a nî Tin, kan awmpuina hmun chu a lum lutuk emaw a vawt lutuk emaw kan ngaihtuah fo tûr a nî
- (8) Tin, an hrisêl theih nan chawlh hun an nei tur a nî Hei hi a pawimawh êm êm a An mut a tui ngei ngei tûr a nî Chuvangin zanah mutna khum hrang nei þheuh sela a þha a Tin mahnî mut puan fai tak an nei thei þheuh bawh ang Tin an mutna khum chu hmun fianrialah awm rawh se Zânah an mu hma tûr a nî, a tlaï berah dar 6 ah an mu tur a nî Tin, kan theihtâwpin buai tawh hauih lovin bengohheng lovin nuam takin an mut theih nân kan ruat hram hrâm tur a nî Tin an mut dawnin kan zuntîr tûr a nî Putling mut hunah pawh dîm tēm kai tho leh îla, zuntîr leh a þha Tin, ohhunah an mu bawh tur a nî Chhun mut hunbî ruat tûr a nî a nî tinin chu mî hunbiah chuan muttîr tûr a nî Dârkar hruih tal chhunah muttîr tur a nî Tin puaka muthîlîh ai chuan mahnî mutna khumah muttîr a muthîlîh a sawt zâwk a nî Tin, chu lo pawh chu an inkhêlin emaw an lénin emaw hah lutuk suh se, chawh fo rawh se
- (9) Tin, an hrisêl theih nan an insawizawi tûr a nî chuvangin nau tê tēte puak lutuk a þha lo an kem kaltîr fo tur a nî An taksa pum chu an sawizawi tûr a nî
- (10) Tin, naupang tê tēte chu an inkhêl fo tur a nî Inkhêl hi an insawizawina pakhat a nî a numah sela chu lo pawh chu inkhêl hian þangkana dang

tam tak a nei a Inkhêln thil tam tak an zir a
an duh duhin an inkhêl fo loh chuan an taksa
chauh a thang sawt lo a nu lo an rilru pawh a
thang sawt lo hle a nu

- (11) Tin chutianga tha taka an insawizawi leh an inkhel
theih nan an silhfên ngun takin kan ngaihtuah tur
a nu An silhfente chu a hak a nuam tur a nu
an leng tawklek kan siamtur a nu tawt lutuk lovin
thawt lutuk lo bawkin Tin a fual lutuk tur
a nu bawklek lo a fual lutuk chuan a hnawksak
mai mai a a bal awl hle a a chhe awl bawle a nu
Tin kan sawi tawh ang khân an silhfente chu a
fai fo tur a nu tawt a lum lam pawh a lum tawklek
a nu tur a nu Ni sat lai chuan kawr lum ha
suh se a vawh lai chuan hak thuah ngei ngei rawh
se Anmahni awmpuitute chuan he mi kawngah
hian an bengvarin an ngaihtuah sak thiam tur
a nu Tin zan kawr an nei bawle tur a nu zan
tinun an mut dawnun an thlak tur a nu

- (12) Lin naupang te tete chu dan tha leh maw kan
zirtir tur a nu An têt lai hi an zir hun tha ber leh
pawimawh ber a nu a an zir awl lai ber a nu bawle
An tet laia thil tha tihte an chin chuan an putlin
hunah an la tih fo a rinawm a nu an têt lai chuan
thil tha lo tihte an chin zawk chuan an putlin
hun chuan tihban leh a harsa hle ang Chuvangin
kan nau te te duh takte chu dan tha ber 1 zirtir
theuh vang u Chutianga kan tih dawn chuan
kan awmdan te kan thiltihte kan ihu sawite kan
fimkhur em em tur a nu kan thiltihte chu an thik
ngei ngei ang Dan tha pakhat chu hunbi neih hi
a nu a Ni tinun thawh hunbi te zun leh ek hunbi
te inbual hunbi te chaw ei hunbi te inkhel hunbi
te len hunbi te chhunah chawih hunbi te zanah
mut hunbi te kan ruat vek chuan leh kan ruat
angin nu tin kan tih fo chuan naupang te tete

tân a tha em em ang An pian tih atangin kan
 tih fo chuan a harsa lo hle a, buaina rêng rêng
 a awm lo, anmahni awmpui a nuam zawk Tin
 chutiang hunbi te kan ruat chuan hrehawm
 ti lovin kan naupangte chu thununnaah an awm
 thin a, mahse thununna, insum theihna te têt
 tê atangin an zir a ni

(13) Tin, kan naupang tê têt an than sawt theih nan
 mahnia thul ti thei mi an ni tûr a ni, chuvangin
 engkim tih sak tûr a ni lo anmahnin an tih theih
 apiangte chu anmahnun ti rawh se An la têt
 avânga an tih theih lohthe chauh tih sak tûr a ni

(14) Tin, a tâwp berah chuan kan naupang tê têt chu
 sakhaw lamah kan kaihruai tûr a ni Sakhaw
 lamah kan kaihruai dawn chuan keini pawh
 sakhaw ngaihsak mi kan ni tur a ni Kan naupang
 tê têt chu Pathian hriattir kan tum chuan kan
 enkawl danin kan hriattir a ni ber ang Anmahni
 chungah kan tih dante chuan Pathian thu a zirtir
 thei a ni Kan fimkhur loh chuan dik lo takin kan
 zirtirin Pathian lamah ngaih suaia an nei ang
 Kan fimkhur chuan an lo pustlin hunah Pathian
 ngaihsak mi taktak an ni thei ang He thu
 pawimawh tak hi i ngaihtuah theuh vang u

Naupang kum 1—3 mte chu an ni tin hunbi ruat dân pakhat

Zing dâr 6 lai vêlah an tho vang a, an zung ang a, an
 zân kawr an thlâk ang Intihfai hnua
 hnutê emaw, cocoa emaw, thei emaw an ei
 ang a, an tawngtai ang a, an inkhel ang a

Dâr 7 lai vêlah chaw an ei ang a Chaw ei khamin
 êktir tûr a ni ang

Dâr 7 30—10 lai vêlah an inkhel ang a

Dâr 10 Zuntir tûr a ni a tin, tui emaw, hnutê emaw
 thei emaw tlênte an ei ang a, an chawl rih

ang a (thawnthu hrilh emaw títí emaw
mulem en emaw)

Dar 10 30—12 30 lai vel emaw an inkhêl leh ang a

Dar 12 30 lai velah emaw an zung leh ang a chaw
emaw thei emaw fû emaw alu emaw, kaw
bahra emaw chhang emaw, thil dangte emaw
an ei ang a

Chawhnu

1—3 An mu ang a mut hmam an zung ang a an thawh
chuan an zung leh ang

3 An inbual ang a hnute emaw thei emaw tlênte
an ei ang a

3—5 lai velah an leng ang a an inkhel ang a An chaw
ei hmam an zungin an e leh ang a

5 lai velah an chaw an ei ang a

5 30—6 zan kawr an ha ang a an tawnngai ang a an mu
ang a mut hmam an zung leh ang a

Chaw an ei dawn hun apiangah Pathuan hnénah lawmthu
an hrilh tur a ni

Hengte hi i hre reng ang u

Ni tinin an zun leh an ek a tha emaw kan en fo tur a
ni a that loh chuan a vang kan ngaihtuah tur a ni Dam
dawi a ngaih chuan kan pe tur a ni Chaw an ei that duh
loh leh an mut a tui loh leh an tlei loh leh an pang a sat
chuan an damlo a nih a rinawm a Ngun takin kan
ngaihtuah tur a ni Damlo enkawl dan te tete kan la zir
leh dawn a

Naupang te tete enkawl dan kan zirte hi kan theihtawpin
kan zawm zel chuan kan nau tê tete chu mi hrisêl tak an
ni ang a an na mang lo vang, an lo puitlin hun pawhin
mi chak tak an ni ang a an rilru pawh a harh ang a
tin nundân lamah pawh mi tha tak, thu awi thei tak,
tlawmngai tak an ni ang tih a rinawm a ni

Thlith tarte

- (1) Naupang tē tēte an hrisēlin taksa lamah, rilru lamah leh nunna lamah an ṭhan sawt theih nan kilkawī dan ṭha ber thu sawiho ula, zīak rawh u
- (2) An nuten an phal chuan in zirtirtu hovin in khuaa naupang tē tēte bual ula an thawmhnawte suk sak rawh u
- (3) In khuaa naupang tē tēte sâwm ula, in zirtirtu hovin inkhêlpui rawh u
- (4) In khuaa naupang te tete zingah nu nei lo emaw, fahrah emaw, mī rethei tak tak emaw an awm chuan engtege in tih sak theih ngaihtuahho ula, in theih tâwpin enkawl rawh u

