

BUGA HKAM JA LAM

(Village Health)

Jinghpaw Edition

A Handbook for Village Health Workers in Southeast Asia



BOOK 4

- UNIT 16 - MA SHANGAI SHADAWN SHADANG AI MASING
(Family Planning)
- UNIT 17 - NUM NI A HKAM KAJA LAM, MA HKUM BYIN AI HTE MA
SHANGAI AI LAM
(Womens' health, pregnancy and childbirth)
- UNIT 18 - MA KAJI NI A HKAM JA LAM HTE MACHYI MAKAW AI
LAM NI (Health and sickness of children)
- UNIT 19 - HKUM NBYEN NCHYAWN AI LAM HPE GARA HKU
MAKAWP MAGA NA LAM (How to prevent disabilities)
- UNIT 20 - ASAK APRAT KABA AI NI A HKAM KAJA LAM HTE
MACHYI MAKAW (Health and sickness of old people)
- UNIT 21 - ADDICTION

Editors:

J.H. Richardus MD. PhD. DTM.

M. Wannemacher BS

Illustrations:

G. Sharmars

Produced by the Community Medical and Development Text
Translation Project (CMDTTP), in cooperation with the Payap University
Research and Development Institute and the Summer Institute of Linguistics,
Chiangmai, Thailand.

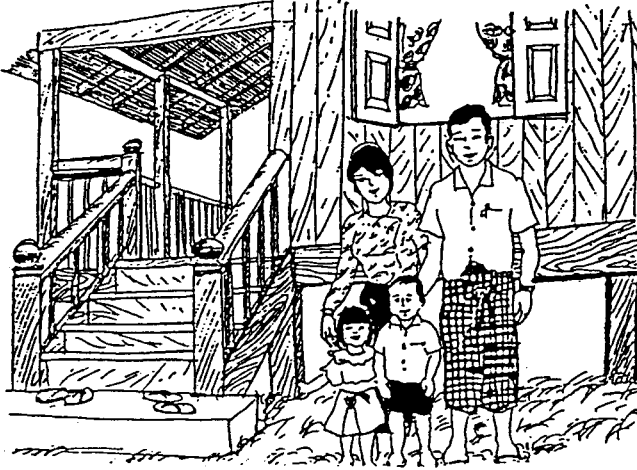
1993

BUGA HKAM JA LAM

(Village Health)

Jinghpaw Edition

A Handbook for Village Health Workers in Southeast Asia



BOOK 4

UNIT 16 - MA SHANGAI SHADAWN SHADANG AI MASING

(Family Planning)

UNIT 17- NUM NI A HKAM KAJA LAM, MA HKUM BYIN AI HTE MA SHANGAI AI LAM

(Womens' health, pregnancy and childbirth)

UNIT 18- MA KAJI NI A HKAM JA LAM HTE MACHYI MAKAW AI LAM NI (Health and sickness of children)

UNIT 19- HKUM NBYEN NCHYAWN AI LAM HPE GARA HKU MAKAWP MAGA NA LAM (How to prevent disabilities)

UNIT 20- ASAK APRAT KABA AI NI A HKAM KAJA LAM HTE MACHYI MAKAW (Health and sickness of old people)

UNIT 21- ADDICTION

Editors:

J.H. Richardus MD. PhD. DTM.

M. Wannemacher BS

Illustrations:

G. Sharmars

Produced by the Community Medical and Development Text Translation Project (CMDTTP), in cooperation with the Payap University Research and Development Institute and the Summer Institute of Linguistics, Chiangmai, Thailand.

1993

LAIKABUK 4 A MALAWN NI

Unit 16-	Ma shangai shadawn shadang ai masing	1
	Ma shangai shadawn shadang ai masing kaga ladat	2
Unit 17-	Num ni a hkam kaja lam, ma hkum byin ai hte ma shangai ai lam	5
	Num hking sa ai ladaw	5
	Num hking hkring mat ai aten hta sai htaw ai lam	6
	Ma hkum, ma gun ai lam	6
	Ma hkum byin wa ai kumla ni	7
	Ma hkum byin ai shaloi gara hku hkam ja nga ra ai lam	7
	Ma hkum byin nga ai laman hta kaji kajaw byin chye ai manghkang ni hte tsi lajang na lam	8
	Ma hkum dinghku li nga yang tsang ra ai lam ni	10
	Ma hkum byin nga ai shaloi na ana	10
	Ma hkum rai nga ai num hpang de sa chyai ai lam	11
	Ma hkum byin ai lam hpe jep sagawn ai masing	14
	Ma shangai na matu lajang na lam	15
	Kraw na ama a nga shara hkrak nhkrak	16
	Nhtoi gu shangai aten ni sai kumla	17
	Ma shangai lam	18
	Ma shangai ngut hpang gara hku nna hkap lajang na lam	21
	Shadai daw ai lam	22
	Shadai hpe aku lajang ya ai lam	23
	Shadai hpe aku lajang ngut ai hpang	24
	Ma manang	24
	Sai htaw ai lam	25
	Ma shangai yang lam amy myu hku yak lu ai lam	26

	Shangai sa ai lam (hku) ga, je ai lam	29
	Amyi	29
	Ma hpe alum sha tawn ra ai. Lum ai hta hkum shajan	30
	Malu masha	30
	Ma chyangai hpe tsi jaw ai lam	31
	Ma chyangai ni a machyi makaw	31
	Ma shangai ngut ai jan a hkam ja lam	35
	Chyu chyu ai hte chyu hpe atsawm sha lajang ya ra ai lam	35
	Ma brai ai, Nbya ai lam	38
Unit 18-	Ma kaji ni a hkam ja lam hte machyi makaw lam ni	39
	Ma ni a machyi makaw byin ai lam hpe gara hku makawp maga na lam	39
	Ma ni galu kaba ai lam	40
	Weight and Vaccination Chart hpe gara hku lang na	41
	Ma ni a hkam ja manghkang lam	46
Unit 19-	Hkum nbyen nchyawn ai lam hpe gara hku makawp maga na lam	49
	Lama ma a majaw hkum nbyen nchyawn byin ai lam	51
	Chye chyang ai lam grai lanyan ai, na lahpang ai, (snr) jahten shangai ai ma ni a lam	52
	Ahkye ashun re ai ma	54
Unit 21-	Asak aprat kaba ai ni a hkam kaja lam hte machyi makaw	55
	Asak aprat kaba sai masha nkau hkam law malawng byin chye ai machyi makaw lam ni	55
	Ramma ni hkum gawng asak kaba wa ai shaloi hta na hkam kaja lam a matu hpaji jaw ai lam ni	58
	Marai langai ngai si ai shaloi, masha ni hpe jaw ai garum ntum	58

Unit 21- Addiction	59
Tsa chyaru lu ai lam	59
Tsi mawan lang ai lam	61
Ma hkum byin ai lamhpe jep sagawn ai masing	65

DAW 16

MA SHANGAI SHADAWN SHADANG AI MASING

Masha law law wa ma law law lu mayu a ni? Kasha sharam la ai dinghku gaw hpa rai ta? Kasha law law la ai dinghku gaw hpa rai ta?

Kanu Kawa law malawng gaw kasha law law lu jang she dinghku kaba amyulaw ai nga nna kasha law law ra nga ma ai. Bai nna yi, sun, hkauna ni hpe galaw garum na, nta dinghku bungli galaw garum na hte kanu kawa ni asak kung gu wa ai shaloi shanhte hpe yu bau maka na lam ni hpe myit mada ai lam ni nga ma ai.



Raitim Kanu Kawa law malawng gaw kasha law law lu jang yak hkak mang hkang ni laja lana byin pru wa ai lam hpe chye ai. Ga shadawn:-

- * Kasha law law a matu lu sha, bu hpun n-ba, machyi makaw yang na tsi mawan, madang dep na matu hpaji sharin lam ni a matu myit yak nga ma ai.
- * Ma kanu gaw nsi di kasha shaning shagu shangai nga ai rai nna nsa awai ten n nga ai sha n-ga dinghku amu kaji kaba n-hku bungli n-daw bungli law nga lu ai rai nna n-gun kya hkum sai yawm wa, a chyu hkyet wa, ana ahkya shang wa ai majaw, shangai wa ai ma mung lu sha n-grung, n-gun n-rawng ai majaw si chye nga ai. Kanu mung ma law law shangai ai majaw pu jat n-gun n rawng wa ai hte kasha langai bai shangai jang asak pyi sum lu nga ai.
- * Lama na Kanu kawa hku nna kasha law jang dinghku kaba hpe lu sha tawp hkra bau maka galaw na matu lamu ga alaw wa ra nga ai. (Yi kaba hkyyen ra nga ai.) Malu masha kadawn nna asak sum mat ai mang hkang ni mung law la nga ai.

Dai majaw kaja dik ai lam gaw kasha law law n la ai sha tinang lu (Shapan)

shakung shazet ai da'ram sha kasha lu na lam tam yang kasha hte kanu 2 yan a hkam kaja lam atsawm lu la na re. Dai hpe ma shangai shadawn shadang ai matsing (Family planning) ngu ai re.

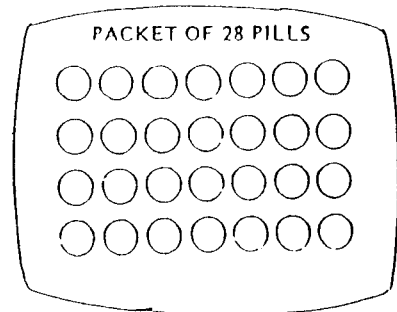
Kasha shadawn shadang ai lam gaw kanu hku nna ma hkum nbyin mayu ai lam hpe garum ya lu nga ai. Kanu nkau mi mahkum byin ai lam hpe nbyin shangun mayu yang ma shaprai kau chye nga ai. Raitim kasha shaprai na kasha shadawn shadang ai lam gaw kaja ai lam n re. Kasha shaprai ai lam gaw kalang lang kanu a asak du hkra hkrat lawm mat chye nga ai. Lama wa kasha shadawn shadang lam hpe atsawm chye jang kasha shaprai ai lam hpe galoi mung galaw na n re.

MA SHANGAI SHADAWN SHADANG AI MASING KAGA LADAT (MA MANAU TSAN HKRA GALAW AI LAM)

Ma manau tsan hkra galaw lu ai lam law law nga nga ai. Nang hku nna chye ra ai lam gaw masha law law dam lada ai hku lang nga ai lam hpe lata ra ai. Dai lam ni gaw tang du ra ai, shim lam, htap htuk ai lam, lu mai ai lam hte manu ni hpe atsawm gin hka chye ra ai. Madu jan hte madu wa shan lahkawng gara ladat hpe lang na lam, ra ai lam hpe jawm jahkrup ra ai.

KASHA SHARAM TSI (MA N LU TSI)

Kasha sharam tsi gaw grai akyu nga ai tsi rai nga ai. Kasha sharam tsi pa hta tsi tawng 21 rawng ai hpan hte 28 rawng ai hpan hku nna hpan lahkawng nga ai.



N'dai tsi hpe matsun da ai hte maren hkra sha tara hkan nna mai sha ai. Tsi n-dai gaw ma n kap hkra teng sha hkra galaw tawn ai tsi re ai majaw bai nna kaga tsi sha taw nga ai jan rai yang hkra sha n-dai tsi hkum sha u ga. Bai n-dai tsi ni nang hkrai sha tam sha ai hku n re ai sha Sarawun, Sarama, Hkam ja lit hkam wa re ai ni tsi sha matsun ai hku nang hkan galaw yang grau kaja na re. Tsi tawng 28 rawng ai tsi pa hpe num hking sa h pang ai shani kaw nna hti yang 5 ya shani kaw nna sha h pang u. Dai h pang lani mi hta tsi tawng langai shana yup ra de nshang shi yang sha u. H pang jahtum 7 ya shana sha na tsi gaw alak rai nsam re. Tsi tawng 28 rawng ai tsi pa kaw na tsi mahkra sha ngut ai hte h pang shani kaw na ning nan bai sha h pang ra ai. Dai hku re ma manau tsan hkra sha mai ai. Num hking sa nga ding yang raitim tsi hpe nhprai hkra sha ra ai.

Dinghku num ni hku nna ma manau tsan mayu yang tsi matsun ai hpe tup hkra hkan sa ra ai. Lama na tsi lani mi sha malap kau jang h pang shani hta tsi tawng 2 hpe

sha ra ai.

Ma manau tsan ai tsi hpe num ni nnan sha hpang ai shaloi ka awn ai hte chyu tau ba ni bum kang wa ai. Dai hku kum la ni byin ai raitim tsi sha ai lam hpe nmai jahkring ai. Dai zawn byin ai lam gaw shata 2 hte 3 lapran hta shi hkrai mat mat na re. Num nkau mi Ma manau tsan ai tsi hpe sha ai shaloi num hking sa ai aten hta nkau mi sai law law sa ai, nkau mi sai nlaw ai sha sa ai. Ndai lam ni gaw tsang ra ai mang hking ni n re nga ai.

Ma manau tsan ai tsi sha ai a majaw byin ai mang hking langai mi gaw ma hpe chyu jaw ai shaloi chyu kachyi mi sha pru ai lam rai nga ai. Dai majaw dai zawn n byin na matu kaga ma manau tsan tsi (htu tsi) Ga shadawn DMPA (DEPOPROVERA) ngu ai htu tsi hpe ma shangai ngut ai hpang shawng na shata 9 hta htu u.

MA MANAU TSAN HKRA HTU AI TSI

Hkam kaja lit hkam hku nna ma hkum n byin na matu lak san galaw da ai DMPA (DEPO PROVERA) ngu ai htu tsi hpe htu ya mai nga ai. Hkam kaja lit hkam hku nna shata 3 hta kalang htu ya ra ai. Tsi htu ngut ai shata 3 a hpang num hking sa ai lam nman chye ai. Dai lam hpa ntsang ra ai.

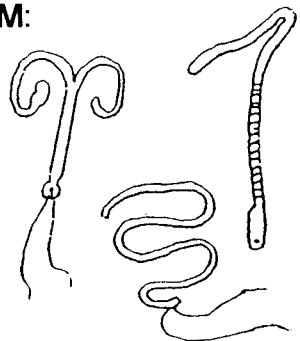
THE CONDOM

Condom gaw kanoi shabawng sumbu hpa hpa hte galaw da ai rai nna hkum shan ganawn mazum ai shaloi ala a hkrang hta chyawp nna lang ai baw re. Hkum shan ganawn mazum na shaloi ala a, hkrang hta chyawp jang n-tsin ni num jan kaw n-shang nna apyaw sha ganawn mazum lu ai . Ana ahkya mung n shang ai hta n-ga AIDS ana chyam bra ai hpe mung makawp maga ya lu nga ai. Raitim Condom (Kanoi Shabawng) hpe kalang sha mai lang ai. Baw mat jang n mai lang ai.



NUM HKRANG HTE SENG NNA TSI LAJANG AI LAM:

Sarawun, tsi Sarama (Snr)) hkam kaja lit hkam hku na IUD ngu ai num ni a hkrang kata hta plastic apha sha re ai hte galaw da ai rai ni hpe bang ya nna ma manau tsan hkra, ma hkum n-byin hkra mai galaw nga ai. Num hkying hta ma manau tsan na matu Plastic hte galaw ai rai ni bang ai a majaw num nkau mi jit lam hta jam jau ai



lam ni , jit lam machyi ai lam ni byin chye nga ai. Raitim num law malawng dai zawn re ai mang hkang n-byin nga ai.

CHYU SHACHYU AI LAM

Kasha hpe chyü shachyü ai num ni gaw, ma shangai ai hpang shata masum laman gaw kasha matut n lu nga ai. Ma chyangai a lu sha gaw kanu a chyü sha a chyü nga yang la hta na hte maren byin lu ai. Rai tim grau tang hkra gaw, kasha tsan gang shangun ai kaga lai hpe ma chyü chyü ai shata lahkawng rai jang lang u.

GALOI MUNG KASHA N LU MAT NA MATU GALAW SA WA AI LAM

(Ga lajang na ma nlu hkra galaw ai lam gaw hpa rai ta? Galoi mung ma nlu hkra galaw mai ai kun?)

Lahta de na tsun sang lang mat wa ai lam ni mahkra gaw dinghku la hte num hku nna ma ma nau tsan hkra galaw ai lam ni rai nga ai. Ma bai lu mayu jang mai nga ai. Raitim dinghku la hte dinghku num shan lahkawng hku nna prat tup galoi mung ma nlu mat na matu ga lajang (Operation) galaw jang mai nga ai. La ni a zu n pru lu na matu lajang mai nga ai. Num hpe mung shi a hkri tung kan kaw na ma lu na matu di npru hkra ga lajang mai nga ai. Ga lajang ngut ai rai tim hkum shan ganawn mazum ai lam hpe hpa yu bak n jaw nga ai. Num hking mung ding yang sa nga na re. Lama kadai mi rai rai ma n lu na matu ga lajang kau mayu ai rai jang shanhte hpe tsi Sarawun (Snr) tsi rung de woi sa u. Num rai rai la rai rai mai ga lajang ai. Dinghku num hpe ga lajang yang dinghku la hpe n ga lajang ra ai. Dinghku la ni zu pat lajang kau tim, shata 3 laman gaw, arung arai naw lang ra ai.

UNIT 17

**NUM NI A HKAM KAJA LAM, MAHKUM BYIN AI HTE
MA SHANGAI AI LAM:**

(Htung hking masa hku nna num ni hpe gara hku tsi lajang ai i?)

Num ni machyi ai lam hte ma hkum hte machyi ai num ni hpe tsi lajang na matu gaw hkam kaja lit hkam mahtang num rai jang grau hkrak nga ai. Grau nna num hkam kaja lit hkam hku nna madu a buga, kahtawng kaw num ni machyi ai lam hpe yu lajang ra ai. Grau nna ma hkum byin ai num ni ma shangai ai aten hta grau ra nga ai.

**NUM H KING SA AI LADAW (SHATA SHAGU NUM H KING KAW NA SAI
PRU AI LAM)**

Anum kasha ni hta asak 11 ning kaw nna 16 ning lapran hta num hking sa wa ai hte rau ya ngai kaba ni ai rai nna ma gun ram ni ai nga myit chye nga ma ai. Shawoi na ladaw hte maren nga yang 28 ya hta kalang lang num hking hpe 3 ya hte 6 ya lama hta lang chye ma ai . Nkau mi shai nga ai.

Lama wa num hking sa ai ten hta machyi yang.

1. Yup ra kaw hkum yup nga, hkum kaleng taw nga u. Yup kaleng ai a majaw machyi ai lam grau byin nga ai.
2. Laja ai amu n re ai sha dun ye ai zawn, lam hkawm shamu shamawt ai zawn tsang ai amu ni hpe shamm shamawt na matu galaw u. Hka hpum lum hpe lu u. Lagaw hpe hka hpum lum kaw tsing ya u.
3. Machyi ai lam hkyam sa na matu Asprin (Snr) Berspro (Snr) paracetamol hpe sha ya u. Hpum lum htawng pa hte kan hta kaba ya u.

Num langai mi hku nna madu a hkum hpe galoi mung san seng ai hku nga ra ai. Hkru hkru yup ra ai hte n-gun rawng ai lu sha ni hpe sha ra ai. Num hking byin nga ai ten hta ala hte rau hkum shan ganawn mazum tim mang hking nga ai.

Num hking sa ai shaloi byin chye ai mang hking ni:

- * Num nkau mi aten man man nre ai sha kalang lang num hking sa ai lam gaw hpa n ra ai. Raitim, aten galu machyi ai num, sai hta hkyeng ai baw hpan yawm mat ai ana, lu sha n-grung ai a majaw byin ai ana hte pu jat kaw ana byin ai num ni hta aten n man ai sha num hking sa chye nga ai.
- * Shawoi num hking sa ai aten hta n-sa mat hkring mat jang ma kap ai kumla

re. Raitim asak 40 jan sai num ni num hking nsa mat chye nga ai.

- * Lama ma hkum byin nga ai num mahkum shata 3 re ai aten shayi gindai hku kaw nna sai pru ai rai jang ma nbya bya mayu ai kumla re.

NUM HKING HKRING MAT AI ATEN HTA SAI HTAW AI LAM.

Anum ni asak 40 hte 50 lapran du wa ai hte num hking hkring mat ra ai aten rai mat sai. Dai h kring mat ai kaw nna ma mung n lu mat ai. Shing rai num hking hkring mat sai kaw nna anum ni hta lagaw lata , lahpan kabtet ai bai katsi ai, hkum hkrang ting machyi ai hpan law la nga ai. Dai aten lai mat sai hpang loi mi bai nga pyaw wa sai.

Bai num hking hkring ai aten hta sai bai htaw pru wa, shara shagu machyi ai lam pru wa, hkring mat sai hpang shata mi daram na mat wa ai shaloi sai bai sa wa ra ai. Ndai lam gaw mawng up, mawng hkraw ana byin wa ai lam hpe mu lu nga ai. Tsi rung de sa nna jep tsi kau ra ai.

SHAYI GINDAI HKU KAW NNA NTSIN PRU AI LAM

Num shagu gaw shayi gindai hku kaw nna ntsin kachyi mi pru ai lam gaw htung rai nga ai. Shayi gindai hku kaw nna asan re ntsin, ahpraw nsam re ai ntsin (Snr) ahtoi nsam re ai ntsin ni pru ai. Lama na shayi gindai hku mung n-gaya ai, makau mayan hku na mung manam ai sama npru jang hpa ntsang ra ai. Lama na shayi gindai hku kaw na manam ai ntsin pru ai hte gaya ai lam ni byin ai rai jang shayi gindai hku yat ana byin ai kumla re.

MA HKUM, MA GUN AI LAM

Num dai-

- * N-gun rawng ai baw lu sha nsh a ai.
- * Asak grai naw kaji ai.
- * Shi hpe garum na masha nnga ai.
- * Lu ai ma ni jahkring hkring machyi ai.

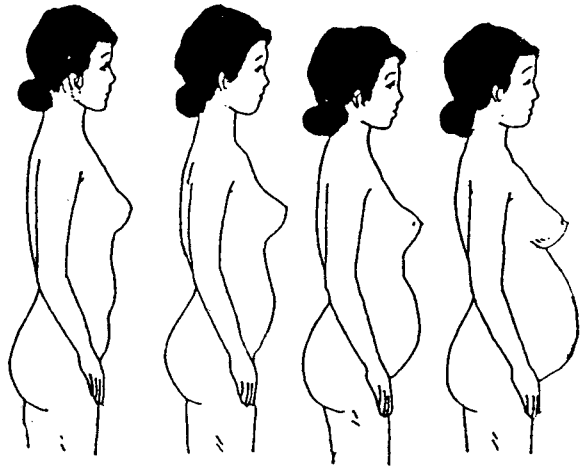
Ndai lam ni byin ai num gaw ma shangai na yak ai hte shangai wa ai ma mung machyi chye nga ai. Dai majaw hkam kaja ai ma hkum hte hkam kaja ai ma shangai shaprat lu na matu nang hku nna mahkum byin nga ai kanu hpe n-gun rawng ai baw lu sha law law sha na matu hte shanhte a hkum hpe shanhte lanu lahku na lam ni hpe n-gun jaw ra ai.



**MA HKUM BYIN NGA AI NUM NANG HPANG DE SA CHYAI, SA DAM
NA HPE HKUM ALA U. NANG MAHTANG SHANHTE HPANG DE
SA CHYAI, SA DAM N-GUN JAW U.**

MAHKUM BYIN WA AI KUMLA NI

- * Num hking hkring ai shani kaw nna ma kap ai.
- * Kaawn la ai, madawn ai, lusha lata ai (Grau nna jahpawt daw hta byin ai. Ma kap ai shata 2-3 du hkra nga npyaw ai.
- * Jit hkring hkring ji ai.
- * A kan kaba wa nga ai.
- * A chy u kaba wa ai.
- * Myi man sama kap ai, chy u akan ni du hkra sama kap chy e nga ai.
- * Shata 5 du wa ai hte ama shamu ai.



MA HKUM BYIN AI SHALOI GARA HKU HKAM JA NGA RA AI LAM

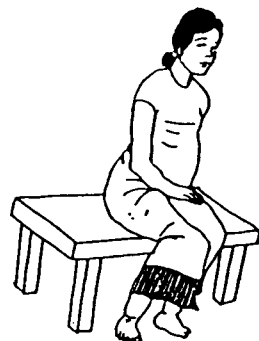
- * Ma hkum byin nga ai num ni gaw n-gun rawng ai baw lu sha ni hpe sha ra ai. Grau nna hkum hpe kaba bawng rawt shangun ai lu sha ni: Ga shadawn: Shan, U shan, udi, nga shapre amy u hte nam si, nam saw, hpri dat rawng ai nam law nam lap ni hpe sha ra ai.
- * (Iodized salt) Jum gang hpe jum shatai nna sha ya yang kaja ai.
- * Shani shagu hka shin, hpun palawng hkrut san seng ra ai.
- * Ma shangai shata gu wa ai hte la hte hkum kkanawn sa. Jit shabawng hta wa hkra nna ana hpye wa chy e ai.

- * Koi gam ra kaba dik gaw, hpa tsi sha mayu tim Sarawun (Snr) Hkam kaja dap lit hkam wa matsun ai hte maren sha sha u. Chyaru, tsa, hka yawm hte kani n mai lu ai. Chyaru hte kani lu ai lam gaw kanu hpe sha n-ga shangai wa na kasha kaw du hkra hkra chye nga ai.
- * Wa bru ana hte nam pan ana byin nga ai ma ni nga ai shara hpe koi nna nga u. Kraw na ma hta ana kanu shang jang myi nmu, baw nu ni ning ra chye ai.
- * Grai wa n yak ai amu kaji kajaw ni hpe shamu shamawt a galaw ya nga u.



MA HKUM BYIN NGA AI LAMAN HTA KAJI KAJAW BYIN CHYE AI MANG HKANG NI HPE TSI LAJANG NA LAM:

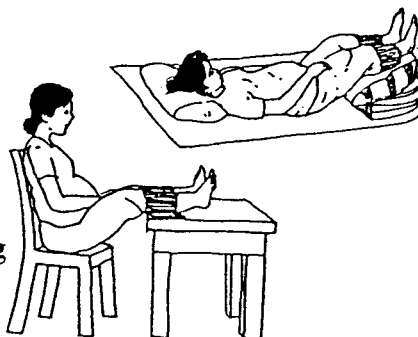
- * **Ka awn ai (Snr) madawn ai lam:** Law malawng ka awn ai (Snr) madawn ai lam jahpawt daw hta grau byin sawng ai. Ka awn madawn h pang ai kaw nna shata 3 du hkra yup rawt ai hte ntsin nrawng hkraw ai lu sha, n-mi zawn, muk hkrawp zawn re ai sha hpa hpe marun sha ya u. Kalang sha yang hkru hkra n sha ai sha lani mi 3-4-5 lang sha ya u.
- * **Kahtet machyi ai (Snr) Kan machyi (Snr) Sinda machyi ai lam** ni byin yang lu sha hpe kalang mi sha jang kachyi chyi sha mai sha ai. Mai byin yang nga chyu sha lu u. Antacids ngu ai tsi shat kan na acid hpe shayawm ya ai tsi hpe hkum sha, Namoi tawng maum u. Jagrawng grawng ai lam galaw ya u.
- * **Lagaw bum ai lam:** Ma hkum shata 3 laman hta lagaw bum ai lam byin chye ai.



Lagaw hpe lama ma hta mara nna yup u. A jum shayawm sha u. Jahkri tawn ai lusha. panau ni hpe koi gam u. Lama wa lagaw lata hte myi man du hkra bum wa ai lam byin jang tsi rung sa na jep yu u. Anemic ngu ai sai hkyeng nlaw ai majaw atsit awat rai byin ai, n-gun rawng ai malu masha nlu sha ai (Snr) jum law law sha ai rai yang grau bum chye ai. Dai majaw, n-gun rawng ai baw malu masha hpe jum kachyi mi bang nna sha u.

* **Sai lam gum pum majaw ai ana:**

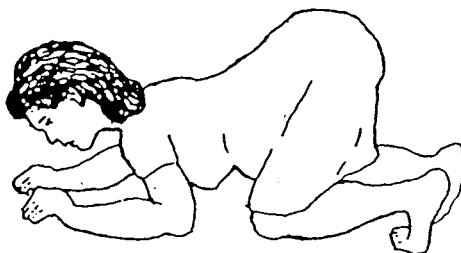
Lagaw hpe law law lang shani shagu sharawt ya u. Unit 11 hta matsun da ai hte maren sai lam gum pum majaw ana a lam hpe yu u.



* **Shingma machyi ai lam:** Tsap dat dung dat let shingma hpe ading sha dung ya u. Unit 11 hta matsun da ai.

* **Asai hta hkyeng ai baw hpan yawm mat ai hte lu sha n-grung ai lam:** Buga nam kahtawng ka w nga shanu nga ai num law malawng gaw sai hta hkyeng ai baw hpan yawm mat ai ana (Anemia) ngu ai hpe mahkum nbyin shi ai kaw nna byin chye nga ai. Grau nna mahkum byin ai aten hta sai hkyeng nlaw ai majaw atsit awat rai byin chye ai. Lama na ma hkum byin nga ai num gaw lasi na n-gun nrawng ai (Anemia) byin ai rai jang ma mung n-gun nrawng na machyi nga ai. Shi hpe hkung hkrang hpe n-gun rawng na matu sahn, udi, nga chyu, nga, shapre hte hpri dat rawng ai nam law nam lap law law hpe jaw sha ra ai. (Ferrous sulfate) ngu ai hpri dat rawng ai tsi hpe lani mi 3 lang Sarawun matsun hte maren jaw sha u. Lama na malu masha kaja ni nlu mai ai shara rai jang (Ferrous Sulfate) jaw sha ai a majaw ma kanu hte ma a sai n-gun hpe jahpring ya lu nga ai. Lama na mai byin yang (Ferrous Sulfate) hta Folic acid hte vitamin C lawm ai rai jang grau kaja ai.

* **Maidang shaw ai ana:** Ma gun ai a majaw maidang shaw ai lam byin nga ai. Machyi ai lam hkyam sa na matu jagrawng grawng na nga u.



* **Kan chyat machyi ai lam:** Kan chyat ai . Ntsin law law lu ya u. Shat n sha ai sha nai kadung, hkau lan hte galaw ai lu sha, shamu shamawt law law galaw ya u. N-gun ja ai baw kan sa tsi hkum sha u.

MA HKUM DINGHKU LI NGA YANG TSANG RA AI LAM NI:

- * **Ma hkum shata 3 aten hta shayi gindai kaw na sai pru ai lam:** Lama na ma hkum byin nga ai num hku nna shata 3 aten hta shayi gindai kaw na sai kachyi mi pru ai rai jang ma brai mayu ai kumla re. Shi hpe asim sha nga hkring sa shangun u. Chye chyang ai Sarawun, Sarama ni nnga ai rai jang num dai sai htaw na asak sum ai du hkra byin chye ai. Dai majaw shi hpe lawan dik ai hku tsi rung de woi sa ra ai.
- * **Ma hkum byin ai hpang hkrak nna gara hku mi rai rai sai pru ai lam:** gaw tsang ra dik ai lam rai nga ai. lama na ma manag magap baw mat je mat ai rai jang mung sai pru chye nga ai. Ma manang baw ai shaloi machyi ai lam nnga ai. sai pru ai lam hpe jahkring mi sha mai shazim ai. Dai hpang bai pru ai. Dai zawn re byin ai lam gaw grai tsang ra ai re. Ma kanu a kan kaw ma si ai lam re. Shayi gindai hku de kadai raitim ta hte hkum manaw u. Dai zawn galaw jang sai pru grau sawng wa ai. Shi hpe tsi rung de lawan dik ai hku woi sa u. Sai pru ai lam hkring mat ai raitim mung tsi rung de woi sa ra ai.

Kalang lang ma manang gaw pujat kata kaw baw ga mat na shingan de sai n pru chye nga ai. Sai ni pujat kata kaw gara de nlu pru hkra chyat rawng mat ai re. Pujat kan galoi mung grai ja nga wa ra ai. Dai num grai machyi nna ma mung pujat kata kaw si nan si nga ai hku re. Shi hpe tsi rung de lawan dik ai hku woi sa u. Shi hpe kata na ma chya si hpe ga shaw kau na lam lawan lajang ra ai Shing nre jang asak du hkra sum mat chye ai.

**GARA NUM MI RAI RAI MAHKUM BYIN NGA AI ATEN SHAYI
GINDAI KAW NNA SAI PRU AI LAM BYIN AI RAI JANG TSI RUNG
DE LAWAN DIK AI HKU SA RA AI.Ü**

- * **Myi nyap ana lu ai lam:** Ma hkum byin nga ai num, n-gun yawm ai, ba ai hte asit awat re ai. Lama sh i hpe ma hkum byin nga ai aten hta lawan ntsi jang shi ma shangai ai aten hta sai law law htaw nna asak sum ai aten du hkra byin chye ai. Grai sawng ai myi nyap ana hpe hkum hkrang hpe n-gun jaw ai lu sha jaw sha ai hta sha nlaw nga ai. Hkam kaja dap lit hkam hku nna n-gun rawng ai baw lu sha hte (Ferrous Sulfate) ngu ai hpri dat rawng ai tsi hpe jaw sha ra ai. Lama na mai byin yang shi hpe tsi rung kaw ma shangai shangun ai gaw grau hkrak ai.

TOXEMIA (MA HKUM BYIN AI SHALOI NA ANA)

Ma hkum shata 7-9 re nga ai num ni grau nna (Sai lung ana) (High blood

pressure) lu ai ni hta law byin chye nga ai. Ma hkum byin nga ai shaloi sai hta tuk shang ai lam re nga ai.

Toxema byin ai a kumla ni:

- * Num dai ma hkum shata 3 re ai shaloi.
- * Lagaw, lata hte mi man ni bum ai.
- * Baw sin ai, baw machyi ai, kalang lang myi man mam re byin ai.
- * High blood pressure (Sai lung ana) byin ai.



Toxema ana hpe gara hku tsi lajang na lam:

- * Tsi tsi lajang ra ai.
- * A sim sha yup ra kaw hkring sa la ra ai.
- * Hkum hkrang hpe n-gun jaw ai lu sha law law hpe sha ra ai. Jum ngam ai lu sha ni nmai sha ai. Jum n-bang ai sha u.
- * Lama na ma hkum byin nga ai num dai lawan nmai tsai ai (Snr) myi mam mam re nmu wa ai (Snr) matut nna myi mam bum ai lam byin ai (Snr) htan gying ashun ai lam ni byin ai rai jang lawan dik ai hku tsi rung de woi sa u. Dai hku tsi rung de nwoi sa jang asak sum si ai du hkra byin chye lu nga ai.

Toxemia ana hpe gara hku makawp maga na lam:

- * Hkum hkrang hpe n-gun jaw ai malu masha hpe law law sha ya ra ai.
- * Jum ngam ai lu sha pa nau ni hpe hkum sha, jum hpe shayawm sha ra ai.
- * Unit 3, "Nutriton" hta matsun da ai hpe yu u.

MA HKUM RAI NGA AI NUM HPANG DE SA CHYAI AI LAM

Ma hkum rai nga ai num hku nna ma hkum byin nga ai aten hta buga hkam kaja dap (Snr) tsi rung (Snr) tsi Sarawun, Sarama ni kaw sa nna sa ap, sa jep, hkam kaja ai ma hpe lu shangai lu na matu san hkaja ai lam ni galaw ra ai.

Ma hkum byin nga ai num hpe tsi rung, hkam kaja dap de sa madun na matu hpaji jaw, n-gun jaw ai lam ni tsun shadum ra ai. (Snr) Mare masha ni ma hkum re ai ni a n-ta de nang nan sa chyai hkai tsun gum lawm la u. Hkam kaja lit hkam hku nna ma hkum byin nga ai num hpe shata mi hta kalang mi shata 8 du hkra gawan yu lajang ra ai. Shata 9 ngu na aten hta bat shagu sa yu gawan ra ai.

Ma hkum aku ai hte ahkyak ai lam nkau mi:

- * Ma hkum re nga ai jan hpe shada da shadum hkat, karum hkat, ma hkum re ai jan shi hta hpa wa mi ra taw ng a, yak taw nga, lak lai machyi ai zawn rai

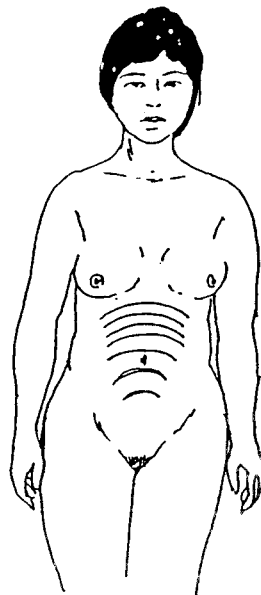
nga ai lam magup san sagawn yu ra ai.

- * Ma hte ma kanu lahkawng yan hkam kaja na matu gara hku nga sa ra ai lam hpe shi hpe tsun shadum ra ai.
 - Hkum hkrang hpe n-gun jaw ai lu sha protein, Iron, Calcium re ai ni yawng grung nga ai kun?
 - San san seng seng nga ai kun?
 - Tsi kachyi mi sha sha ai kun? (Snr) law law sha ai kun?
 - Ahkyak ai lam! Chyaru hte kani, hka yawm ni koi sai kun?
 - Hkring sa la na hte hkam kaja shamu shamawt lam hkan sai kun?
 - Tetanus Vaccination tsi hpe shangai wa na ma hta Tetanus ana hpe tau ma kawp maga na matu htu sai kun?. Shawng na lang Tetanus makawp maga tsi htu ngut ai h pang bat 4 (Snr) bat 5 rai jang matut htu sai kun?
- * (Nutrition) hkum hkrang hpe galu kaba shangun ai lu sha gaw grung nga ai kun?. (Anemia) sai hta hkyeng ai baw hpan yawm mat ai (Hpri dat nlaw mat ai) ana lu nga ai kun? Lu jang gaw Iron tonic tsi tawng ni hte kaga Vitamin "C" re ai tsi ni hpe sha ya u. Lama shi kaw kraw ka awn ai lam, Kan machyi ai lam, Shingma machyi ai lam, Lagaw bum ai lam, sai lam gum pum majaw machyi ai ana lu ai lam, maidang shaw ai ana lu ai lam (Snr) kan chyat machyi ai lam nga n-nga hpe san sagawn yu ra ai. Dai hpang dai ana ni hpe gara hku tsi lajang ra ai lam hpe tsun sang lang dan ra ai.
- * Lama na mai byin yang shata shagu hkum nam nak hpe shen yu ra ai. Ma hkum shata 9 re nga ai aten hta hkum nam nak joi 8 hte joi 10 jat ra ai.
- * Lama na shata shagu hkum nam nak shen yu ai shaloi jat ai lam n nga ai rai jang hkri tung kaw rawng nga ai ma hkrak rai n-galu kaba ai hku re.
- * Lama na shi a hkum nam nak shawoi na hta a kajawng sha grai rawt jat wa ai rai jang num dai Toxemia ngu ai, sai de tuk shang ai ana lu ai hku re. Lama na nang kaw hkum nam nak shen ai baw joi nlu jang lawu kaw madun da ai hte maren galaw u.
- * Hkam kaja lit hkam wa hku na ma hkum byin nga ai num ni kaw sa kawan ai shaloi shi a sai lam gumlawt ai lam hpe sa kawan shagu ka matsing da ra ai. Dai hku ka matsing ai lam nga jang she shawng na lang shadawn ai hta sai lam gumlawt ai lam lawan ai/ n lawan ai lam ni hpe chye lu na re. Sai gumlawt ai lam lawan jang gaw Toxemia (Sai hta tuk shang ai ana (Snr) Sai ru ai lam byin wa ai hku re. Lama nnag kaw sai lam shadawn ai baw rai lu jang shi a sai lam gumlawt ai lam hpe shadawn yu u. Sai gumlawt ai lam law jang Toxemia ngu ai sai hta tuk shang ai ana re.



- * Lama na ma hkum byin nga ai kadai raitim lawu de tsun da ai hte maren byin wa jang lawan dik ai hku tsi rung de woi sa u.
 - A kajawng sha hkum nam nak jat wa ai rai jang.
 - Myi man hte lata ni bum wa jang.
 - Sai gum lawt ai lam lawan jang.
 - Shayi gindai kaw na sai pru jang.

- * Tinang a kan hpe shata shagu kade jat kaba ai lam shadai kaw nna shadawn hpang u. Ding yang sha lung nga ai hte akajawng sha lung jang n-tsin nau law ai lam chye lu ai, N-dai kumla pru jang ama kanang rawng ai pyi nmu lu nga ai. Shi a dung shara nlu masawp lu yang tsang ra ai, ma pyi brai chye nga ai. Dai majaw lu masawp hkra shakut ra ai. Sumla na zawn n-da de rawng yang tsi rung sa u. Kan "ga" shaw la ra ai lam pru na re.



- * Ma hkum shata 5 hpang ma nsa sa ai lam hpe madat yu ra ai. Ana hte madat nna lu jang (Stethoscope) hte madat yu u.
- * Mahkum shata 9 re ai aten hta bat shagu shi hpe yu lakawn ra ai. Lama na shawng ning nan na ma hkum byin nna ma shangi na num rai jang shi hpe ma shangai yang na lam ni hpe atsawm sang lang dan ra ai. Lama na nang hku nna num dai kasha shangai yak na zawn nawn ai rai jang shi a kan manai machyi hpang ai kaw nna minit 15 hpang tsi rung de woi sa u.

**MA HKUM BYIN NGA AI NUM MA GALOI SHANGAI NA
HPE TAWT SAWN AI LAM
GA SHADAWN- MAY SHATA 10 YA SHANI NUM HKING HKRING
AI NGU GA. MAY 10 YA A SHAWNG NA SHATA 3 GAW FEBUARY 10
HTA 7 YA PAWNG BANG JANG FEBUARY 17 YA LAMAN E (SNR)
N-DAI GRUP ATEN SHANGAI NA RA AI.**

- * "Ma hkum byin ai lam hpe jep sagawn ai masing " hkrang mai sau hta ma hkum ning nan byin ai kaw nna shangai ai ten du hkra shi hpe jep sagawn ai lam ni hpe ka matsing da u. Gara hku jep na hpe hkrang madun da ai hpe yu yu u.

MA HKUM BYIN AI LAM HPE JEP SAGAWN AI MASING

Mying _____ Asak _____ Ma kade lu ai _____
 Ma hpungdim shangai ai nhtoi _____ Ma asak _____
 H pang jahtum na num hking _____ Shangai na nhtoi _____
 Shangai ai shaloi na manghkang _____
 Shakap ja ana makawp maga tsi htu sai kun? _____ Galoi? _____

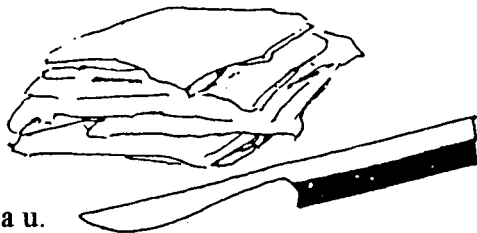
Jep sagawn ai lang			
Nhtoi			
Ma hkum re ai shata gade?			
Hkam ja lam gara hku (Snr)			
Hpa manghkang nga ai kun?			
Sai hta hpri dat yawng ai lam, (Snr) bum ai lam nga n nga?			
Sai lam gum lawt			
Katsi kahtet			
Namnak			
Sai shadawng			
Pu jat a hkrang (Shadai a ntsa (Snr) n pu)			

Yu maya kumla ni:
 Shata 2 hte 3 : Ba kawlap ai, Kaw ka awn ai hte madawn ai.
 Shata 4 : Pu jat gaw shadai hte maren re.
 Shata 5 : Ma shamu shamawt wa sai.
 Shata 7-9 : Lagaw bum ai, Kan chyat ai, Masin kahtet machyi ai, Sai lam gum pum majaw ai ana, Nsa sa yak ai, Jit jahkring jahkring ji ai.

Hkrit tsang ra ai kumla ni:
 Shayi gindai kaw nna sai pru ai.
 Sai hkyeng n law majaw atsit awat rai byin ai.
 Lagaw, lata, myiman ni bum ai.
 Sai lung ai.
 Akajawng sha namnak lung ai.

HKAM KAJA LIT HKAM (SNR) MA HKUM BYIN NGA AI NUM NI GAW MA SHANGAI NA MATU LAWU DE MADUN DA AI ARUNG ARAI NI HPE MA HKUM SHATA 7 RAI NGA AI ATEN HTA TAU LAJANG DA RA AI.

Grai san seng ai sum pan 4-5 atsawm hkrut lajang na atsawm jasan da ra ai.

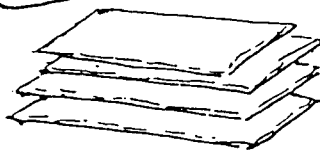


Dai dik ai n-gup mun ahkut ai n-hkyi ahpa ningnan garai nhpaw kau shi ai hpe la tawn da u. N-gup mun hkut ai n-hkyi nlu yang zendau hpe shadu da u. Sumpam hte hkayawp nna shadu da u.

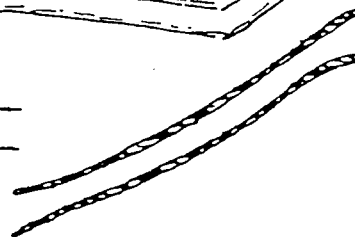


Soap (Antiseptic Soap) Ana kanu ni hpe sat lu ai sapyia (Snr) Sapyia sha rai jang mai ai.

Sumpam gabaw da u.



Lata kashin ngut jang lang na matu chyaru machyan.



Shadai gyit na ri rit yan 2 mazing da u. N-dai sumri yan hpe san seng ai sumpam hta ahkyeng nna kabaw kau u.

San seng ai pasi.



Ma shangai ai num a matu san seng ai palawng.

Myi hrap shanan.



Tsi htu arai syringe hte samit kabaw da chyalu.

Ma a ladi n-gup ni hta nep hte sai ra ni hpe marawp kau na kanoi shabawng.



Ma chyangai a myi hta bang na myi tsi (Antibiotic eye ointment.)

MA SHANGAI NA MATU LAJANG NA LAM

Ma shanga i na kanu hkam kaja ai rai yang ma shangai ai shaloi hpa ntsang ra ai. Ma hpe hpa nyak ai hku shangai lu na re. Kalang lang ma shangai ai shaloi yak hkak

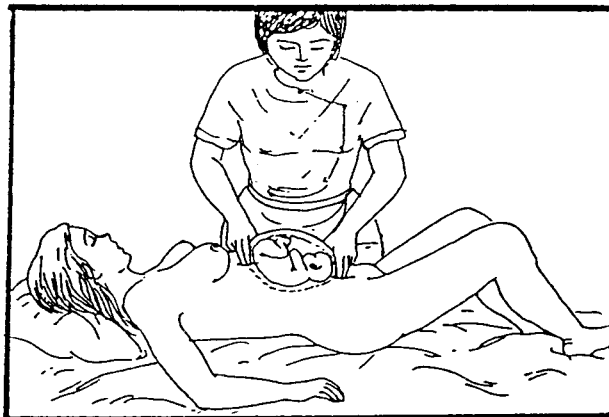
ai lam ni byin chye nga ai. Dai zawn byin ai mang hkgang kaba gaw kanu (Snr) kasha hpe si lu ai lam byin chye shangun lu nga ai. Lama na mahkum byin nga ai num gaw lawu de madun da ai mang hkgang ni byin wa ai rai jang tsi rung de woi sa na Sarawun, Sarama ni hpe ma garai n shangai shi yang woi sa madun ra ai.

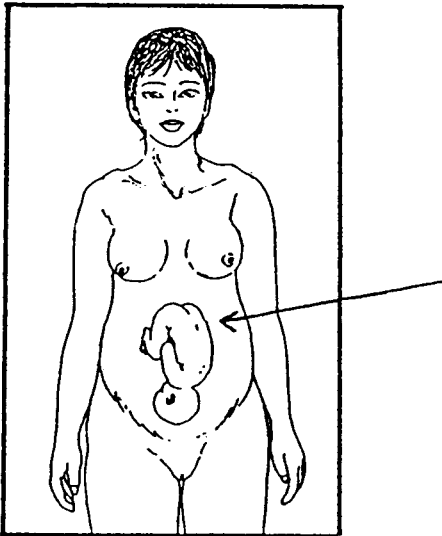
- * Ma garai n shangai ai kaw nna shi sai htaw lam pru ai.
- * Num dai Toxemia ana byin na kumla rai jang.
- * Num dai aten galu machyi ai (Snr) Jahkring hkring machyi ai rai jang.
- * Num dai Anemia ngu ai ana lu ai rai jang.
- * Num dai asak 15 ning a lawu (Snr) asak 40 ning jan (Snr) Asak 35 aten shawng ningnan lang na mahkum rai jang.
- * Num dai n-shang gadun ai (Snr) kraw nau tang ai jan rai jang.
- * Ma manang garai n hkarak yang.
- * Lama wa diabetes (Jit dwi ana) kanu shang ai (Snr) Salum ana lu ai jan rai yang.
- * Lama wa herria maidang shaw ana lu yang.
- * Masa yu dat yang marum lu na kumla rai jang.
- * Masa hku n-rawng ai sha ama n-da de rawng ai rai jang.
- * Hka shabawng gaw baw mat nna ma gaw nayi 4 laman nsa hkraw ai rai jang.

KRAW NA AMA A NGA SHARA HKRAK N HKRAK

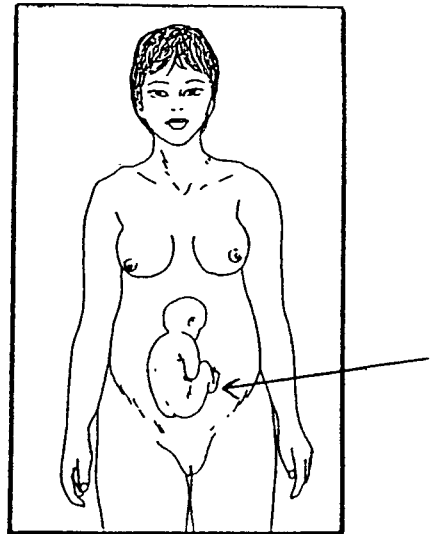
Ma shangai ya na hk am kaja dap lit hkam (Snr) Sarawun, Sarama ni gaw ma kan kata na ma a nga shara hkarak n hkarak hpe shawng check ra ai. Ama gaw shangai sa wa ai lam de baw chyaw rai nga ang yang masa lam hte hkarak rai nga ai. Sumla kaw na zawn sagawn jum jahkrat yu u.

Kanu hpe n-sa shaw sha shaw shangun u. Yung nu hte a baw kaw d ip nna ta lahkawng pren hte dip u. "Pelvic" n-ra gyep ai kun? ta maga mi hte sinda htum ai kaw dip masawp let dip jum yu u.





Kraw na ma maidang grau kaba pa nga ai.



N-dai ma pru lam hta dung nga ai.

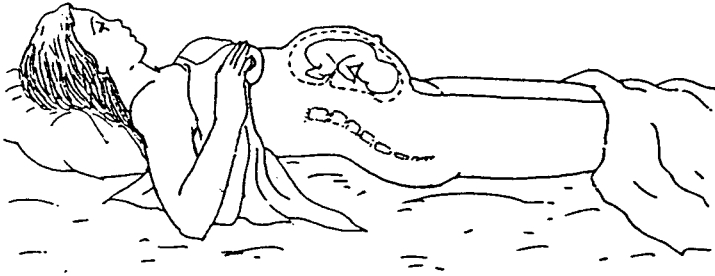
Lata langai hte maidang hta jum nna shawng kanawng yu u. Dai hpang ta lahkawng maga hte yat yat sha kanawng jahkrat u.

LAMA NA AMA A BAW SA AI LAM HKU HTA MADUNG TAW JANG YAK
 HKAK AI LAM N-NGA AI SHA ATSAWM SHANGAI LU AI.
 LAMA NA MA A BAW KANGA LUNG WA NGA YANG SHANGAI YAK LAM
 PRU SAI RE MAJAW MA KANU HPE TSI RUNG DE SA NA SHANGAI U.
 LAMA NA AMA GAW NDA HKU TAW NGA YANG KANU HTE
 KASHA 2 YAN A MATU TSANG RA AI. KANU HPE TSI RUNG DE
 LAWAN DIK AI HKU WOI SA U.

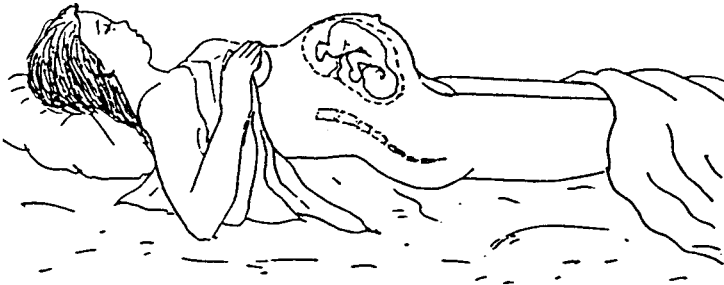
N-HTOI GU SHANGAI ATEN NI SAI KUMLA

- * Kan htumpa de ama yu hkrat wa ai hte kanu mung n-sa sa loi nga pyaw nu ai. Shangai ai aten mung ni wa sai. Jit bawng de dip hkra ai majaw hkring hkring sha jit ji ai. Ma grai n shangai yu ai ni gaw n-dai zawn byin ai lam bat 2 naw ra ai kaw nna byin nga sai.
- * Shangai dat na 2,3 ya naw ra ai kaw nna nep zawn re ai n-tsin pru nga sai, Kalang lang sai loi li lawm ai masa lam hte maren shangai maw nga ai.
- * Shangai sa lam (akkajawng sha makan mayu ai) (Snr) 2-3 ya naw ra ai kaw nna mashi machyi, kan htumpa machyi rai nna baw madang nga sai, tsawm ra na yang kalang lang makan, ning rai shangai ai gaw masa lam hku sha rai nga ai.
- * Anum nkau mi gaw ma shangai na zawn nan machyi nhtawm a kaja sha bai mai mat, bat mi daram na jang kalang bai byin, n-dai hku byin jang lam law law hkawm ya ra sai. Shing nrai kan shaw kau ya tim mai nga ai.

- * Shangai machyi ai lam makan nna shup nga ai majaw machyi ai, makan shale na matu n-dai sumla na zawn taw ya u.



Makan dat ai hte n-dai zawn rawt lung na re.



Makan ya magang ma sa lam kalang loi loi jat n na hpaw na ra ai.

- * Shangai sa wa ai hte n-tsin shabawng shawng baw ai lam gaw masa lam hku hkrak shangai ai lam rai nga ai, kalang lang n-tsin shabawng nbaw hkraw ai lam gaw san seng lam, bai lam hkawm ya ai lam nlaw ai majaw n-tsin shabawng hpe matep baw ya ra sai.

MA SHANGAI LAM

Ma shangai lam langai ngu na hta shawoi na masa hte maren nga yang hkying hkum 10 hte 20 lapran na nga ai. Ma grai n shangai yu ai ni hta nam bat 1 lam hta 10 hte 20 lapran 'na' tim shangai yu sai ni gaw hkying hkum 7 hte 10 lapran daram sha na ai. Nam bat langai lam hta ma kanu gaw nau nmai makan tin ai. Shi a shi makan ya mayu yang makan u ga. Bai myit ru ai lam, myit htum ai lam nmau myit ai. Ngai mungkan masha num kaja re, masha ni pyi lu shangai yang ngai hpa rai nlu na myit shaja la chye ra nga ai. Kanu nan lata hte kanawng jahkrat ai lam nmai galaw ai, shi kanawng mayu tim sharang kau ra nga ai. Ma garai npru yang jit, hkyi mahkra sa kau yang she ma shangai loi na rai. Jit hte hkyi hte shadang ai majaw lawan nsa lu ai. Jit shabawng hta jit hpring nga ai. Hkyi ni pu hta kapat nga ai.

Ma shangai maw ai hte jit hkyi ni mahkra shapraw kau ra ai, kan nsa hkraw jang kan shaw kau ya u. Machyi loi mi hkring la nna nam sin-tsin lu ya, U di re ai baw lu dat. Lu shamu ai ten shagu shamu shamawt rawt hkawm ya u.

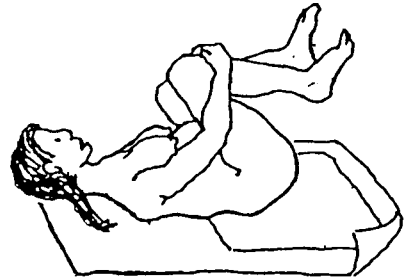
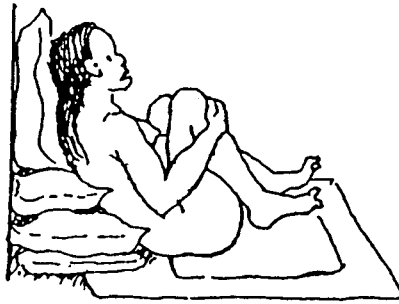
Langai ngu na lam hta ma shangai ya ai jan gaw:

- * Shi a kan, ma sa na hku, maidang, lagaw du hkra sapy a hte kashin jasan kau ya u ga.
- * Yupra hpe san seng lu ai daram san seng dik hkra galaw tawn nna madi mat jang galai ya na matu hkrut da ai labu tsup ni hte galai kau ya u.
- * Garai nlang yu ai zendau, Razor Blade (Ting gren) ma hkra kabaw da chyalu rai u ga.



Shangai ya na sara num gaw shangai na jan hpe hkrit na lam ni hpe hkum matsun. Lama wa hkrit kahpra jang, angwi sha shawoi na zawn shaga jahta jang machyi hkyam sa ai zawn nga na nu ai.

Hkum hkrang hta hka hkyet mat ai a majaw ma shangai ai lam hpe lanyan shangun chye ai. Dai majaw jahkring hkring nam si ntsin (Snr) ntsin hpe jaw lu ra ai. Lama na num dai madan jang hka dat hpe bai jahpring ya ai ntsin (Dehydration) Ga shadawn- hpa lap (Snr) nam si ntsin ni jaw lu ra ai. Dai aten hta num dai rai n makang shi yang nang hku nna, num dai a kan, ma shangai lam, dang bau hte lagaw ni hpe sapy a hte hpum lum gayau nna kashin ya ra ai. Yup ku, panyep hte shara hpe atsawm jasan jaseng da nna nhtoi san rai mu na hku galaw lajang da ra ai. Panyep (Snr) yup ku ni matsat shabat rai wa jang galai kau ya u.

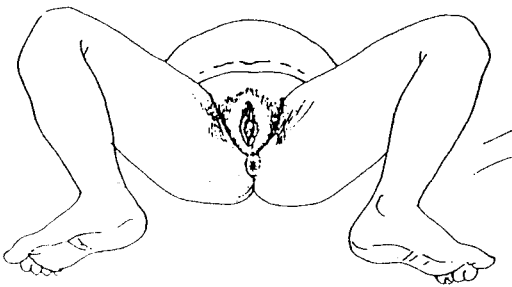


Dai ai zen dendau (Snr) n-gup mun ahkut ai blade hte tsi htu ai baw string 2-3 hpe minit 15 prut hkra shadu da na di hpe ma shangai ai aten dū hkra magap da u. N-tsin shabawng ga ai hte gaw ma baw madang wa na ra ai, makan mayu wa ai hte n-gun tup makan nu ga, n-gun dat ai ten hta shi yup shamwi ai zawn rai wa nga ai. Dai masa lam hte maren sha re ai. Hpa nra ai. Shing rai makan nga ai ten hta kan sa mayu yang mung sa kau dat u ga. N-gun dat ai lam hkum tat u ga. Shabawng baw sai majaw mai shaja nu ai.

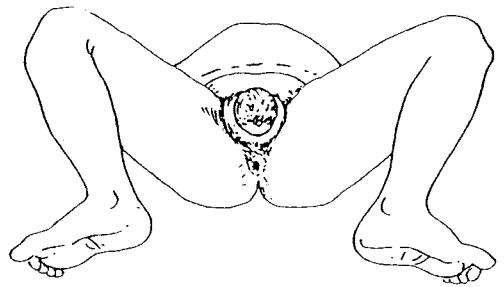
Ama baw madang wa ai hte rau karum ai jan hkrawn sha karum mat wa ra sai. Kanu jan hpe kayi kaye nrai na lam, lak kadau ai baw n galaw na lam, n-gun angwi sha dat mat wa na lam mahkra nsim nsa atsun nga u.

Shawoi na masa lam hte maren shangai nga yang karum ai jan lata hte hkum manaw ya u. Ana kanu shang na tsang ra ai. Ma baw kra wa tim nmai gang shaw ya ai.

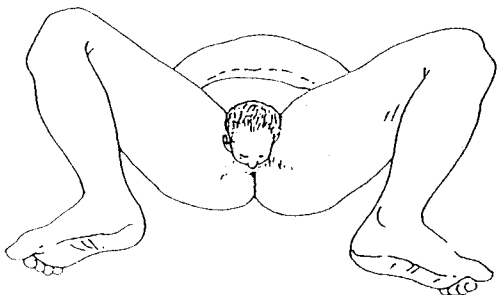
Shawoi na ma shangai masa hku rai jang baw shawng pru wa ra ai.



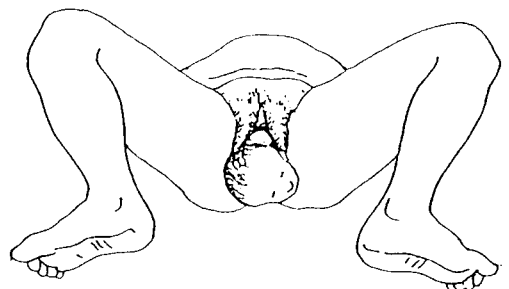
Aja wa n-gun shadat na aten



Sumla kaw madun da ai hte maren yu u. Angwi sha n-gun jaw nga na matu hte n-sa lawan sa ya u.

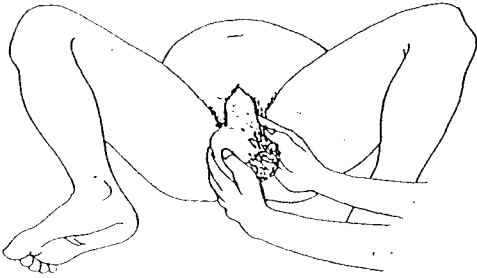


Masa hte maren shagum hku

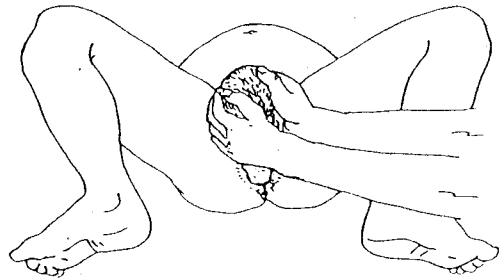


Dai h pang baw hpe maga mi de kayin jang lahpa pru loi na matu rai nga ai.

Lama wa lahpa hta dang taw nga yang.



Karum ai jan a baw hpe lawu de yat sha jahkrat ya jang lahpa pru wa nga ai. Ya shi chyu sha hkum ting pru wa na ra ai. A Baw hpe gang shaw ai lam nmai galaw ai, gang ai lam tsang ra ai.



Shing rai baw hpe angwi sha sharawt ya jang lahpa maga mi mung bai pru wa ra ai.

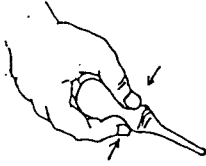
SADI LAM KABA: MA A BAW PRU WA AI HTE GALAOI MUNG HKUM GANG SHAW U. KANU A NGUN HTE SHI HKRAI PRU WA U GA.

MA SHANGAI NGUT HPANG GARA HKU NNA HKAP LAJANG NA LAM:

* Ama pru wa ai hte rau hkap pawn la ai lam sumla kaw na zawn nhtang hku pawn ya jang n-gup de na manen ni pru wa na ra ai. Ama n-sa sa wa ai shaloi she n-gup na mayen manen ni hpe mai shaw kau ya nga ai. Ya ama hpe kanu a kan npu daram hta tawn u. Shadai gadoi ngut ai ten du hkra taw u ga, shaloi she ma manang hta na asai ni shadai de lwi shang na ra ai, shaloi she ama n-gun grau rawng na rai nga ai.



- * Lama wa ama n-sa lawan nsa hkraw jang shi a shing ma hpe sumpan hte ma-sawp ya u.
- * Lama rai nna ama n-sa naw nsa jang mayen manen ni hpe layung lata hta pasi gayawp la nna manaw kau ya u. Shara magup na mayen la kau ya u.

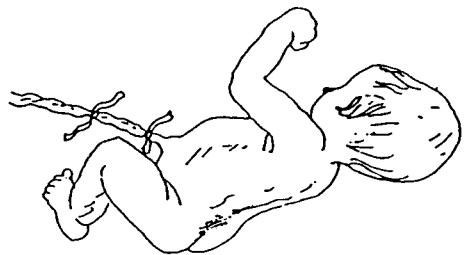
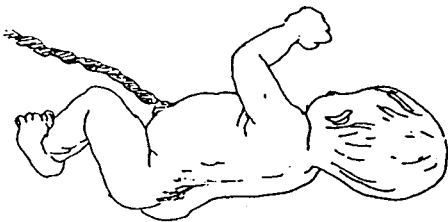


- * Shing rai tim n-sa naw nsa jang ma a n-gup hta n-gup shachyaw nna n-sa gawut bang ya u.
- * San da nna san seng ai sanen hta alawan sha makai hkayawp la u. Waw n shang na matu galaw ra nga ai. Shata n gu ai shangai ai kasha rai yang gaw grau sadi hkayawp ra nga ai.

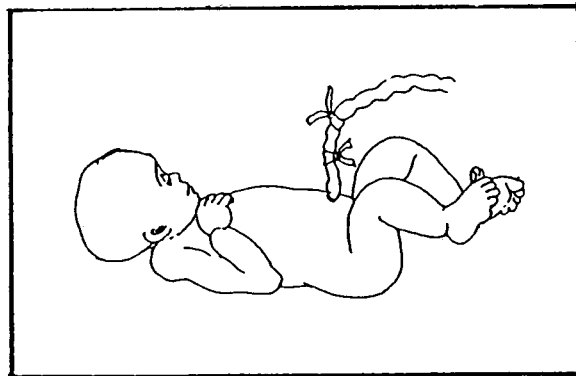
SHADAI DAW AI LAM

(Htung hking masa hku shadai daw ai lam gaw hpa rai ta?)

Ma shangai wa ai shaloi shadai hpe sai lam shamu shamawt lam, mang nga ai lam mu na re. Loi hkring rai jang shadai kaji mat wa nna ahpraw re ai nsam pru wa na ra ai. Shaloi sai lam nkalawp sai. Shaloi sumla kaw madun da ai zawn shara 2 gyit u. Gyit na sumri hpe shawng ningnan kaw na kabaw da ra ai.



1. Shadu kabaw da ai di kaw nna shadai gyit na sumri hpe shaw la nna shadai kaw nna 1/2 inches gang ai kaw nna gyit hpang u.
2. Dai hpang shadai kaw nna 1 1/2 inches re ai kaw nambat lahkawng ngu na sumri hpe gyit u.



3. Shadai kadoi ai n-hkyi, zendau, kasan lap re ai mahkra san seng dik kashin kau ra nga ai. Tetanus ana kanu nshang na matu rai nga ai.

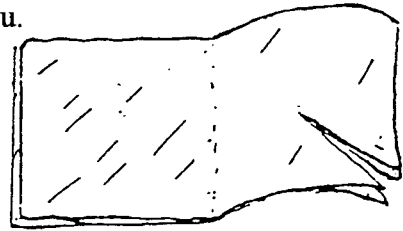
4. Sumri gyit da ai kaang kaw nna sumla kaw madun da ai hte maren kadoi u. Shadai jum na ta hpe mung san seng dik kashin kau ra nga ai.



SHADAI HPE AKU LAJANG YA AI LAM :

Shadai hpe gadwe la ngut ai hte ahkyak dik ai lam gaw shadai galoi mung hkraw nga ra ai. Ji nu ji wam n-nga ai shara ra i yang n hkayawp ai sha n-bung shalawt da yang grau mai ai. Raitim ji nu ji wam ni hpe hkrit yang shadai hkayawp na matu lawu e madun da ai sumla hpe yu nna hkayawp u.

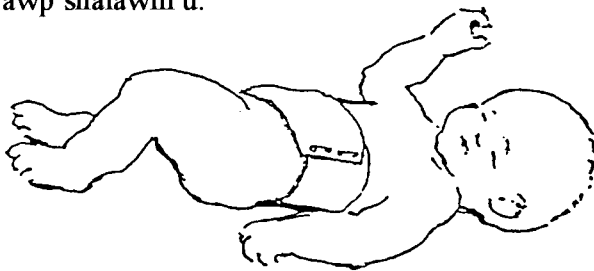
Shadai hkayawp sumpun apha sha rai nna kabaw kau chyalu rai ra ai.



Shadai galoi mung hkraw nga u ga.



Saw raw sha hkayawp shalawm u.



Jit n madi na matu ma sanen hkum hkayawp shalawm u.

SHADAI HPE AKU LAJANG NGUT AI HPANG:

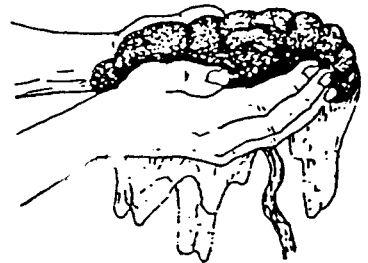
Ma hpe kanau hpe jaw u. Chyu jaw lu na matu re. Ma hpe kanu kaw chyu shachyu shangun ai lam gaw kanu sai pru ai lam hpe hkyam sa shangun ya lu nga ai. Ma chyangai hpe shani shagu hpung lum hte sumpun kya hte tsing shup katsut ai gaw ama a shingdu kata , lahpa n-pu lahprang, shara magup a san a seng katsut kau nna alum sha sanen hte hkayawp shayup da ra ai.



Shadai garai ndi ding sa hka nshin ya ai kaja dik rai nga ai. 3 ya kaw nna 8 ya laman e shadai di chye nga ai. Sapyu ma a matu njap ai, san seng ai mai byin yawng (Baby soap) hpe lang yang kaja ai hku re. Shadai gadwe ngut ai hte rau chyu dagraw shachyu dat u. Shaloi hkritung hkri chyang sa mat na ra ai, bai kanu jan hta pru ra ai sai mahkra pru mat na matu rai nga ai. Shadai sai htaw ai lam nbyin na rai.

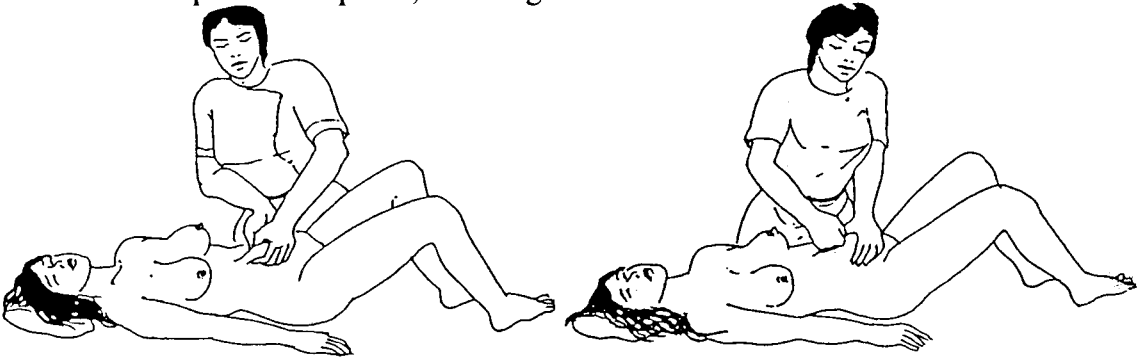
MA MANANG

Masa hku rai jang ma shangai ngut ai hpang minit 5 daram hta ma manang pru w a ai, shadai num hkrang a shingan de pru ai hpang shi a kan hpe sumla kaw madun da ai hte maren kaga adaw a chyen ma manang ni hkrat mat na matu yat yat sha kanawng shapraw kau u. Pru wa ai ma manang ni hpe hkap pawm la nna jep yu u. Lama na ma manang kaw na sai daw sai chyen kaji ni npru wa, nlawm ai rai jang sarawun hpe tsun dan u. Ahkyep a lep re ai ma manang langai mi kan kata kaw ngam nga yang kanu hta sai htaw ai lam ni byin wa chye ai. Ma manang mahkra pru ngut ai hpang mai byin yang ma kanu hpe Ergotrate ngu ai tsi tawng langai hpe jaw sha yang mai ai. Minit 15 hpang hta tsi tawng langai mi bai kahtap jaw sha u.



Lama na ma manang nhkrat jang shadai daw hpe hkum gang u. Ma manang mung nhkrat, sai mung nhtaw ai sha sim taw nga yang, sha sim da u. Lama wa sai htaw nga jang kan kata de du hkra jum ya yu u. lama wa akya nga jang shi a kan hpe yat yat sha rai shi a kan ja ai ten du hkra manat ya u. Kata du hkra jum yu yang ja ja nga ai hkrup jang yat yat sha kanawng shapraw ya u. Ma manang hkrat na matu ta maga mi shadai npu hta jum, maga mi hte shadai npu kaw nna kanawng, lata maga mi

hte kan htumpa kaw hkap di u, sadi let galaw ra ai.



N-dai hku galaw tim naw nhkrat, sai mung grai htaw ai rai jang sarawun shaga u. Sai nru na matu lawu e matsun ai hku galaw

SAI HTAW AI LAM

Ma manang hkrat ai hpang asai loi mi pru ai gaw masa lam ang ai hku rai nga ai. Palin daw mi sha gaw pru ra ai, n-htoi loi ya mi loi loi sha gaw yan pru nga na sha re ai. Dai lam gaw masa hku na re. Hpa ntsang ra ai. Lama na ma gaw kanu kaw chyu chyu nga ai rai jang sai pru ai lam hkyam sa ai. Ma chyu nlu chyu jang kanu a chyu si hpe byip ya u.

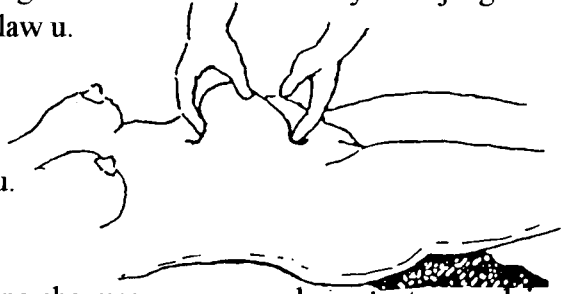
Kalang lang num nkau mi hta pru ra ai sai ni kan kata hta sha shang nna shing gan de npru mat wa nna kan gaw bawng she bawng wa nga ai. Dai hpe sai hkawm ai lam jep yu ra ai. (Shock) ngu ai kan bawng byin wa ai kumla la wa sai. Sai hkawm lawan ai, la nyan ai hte hpyi ni asit awat rai ai lam ni byin chye ai. Tsi tsi ra sai hku re.

Lama na num dai sai matut manoi naw pru nga jang-

- * Sarawun hpe shaga u. Shi hpe sai bang ra ai.
- * Ma kanu jan hpe ntsin law law jaw lu u. Hka, namsi n-ntsin, hpalap hte soup re ai hpa raitim jaw mai ai. Shi hta shock htan wa ai zawn kumla rai jang n-htang chyaw rai taw shangun u.
- * Lama na sai htaw ai lam grai sawng wa nna si wa na daram byin wa jang lawu de madun da ai hte maren galaw u.

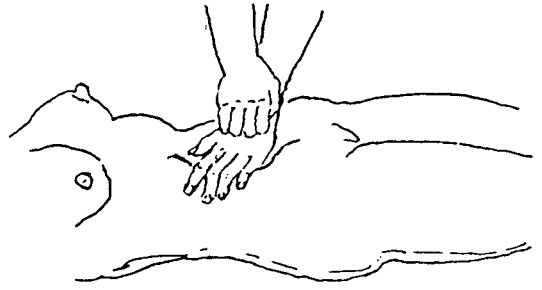
Kan manat dip masawp yu yang ja ai jum hkrup jang dai atawng hpe magra shalun u. Bai ta maga mi hte kan htumpa hta sumla na zawn dip shapraw u.

Lama wa sai ngap mat wa tim hkring hkring sha masawp yu nna kaja sha tawng dai

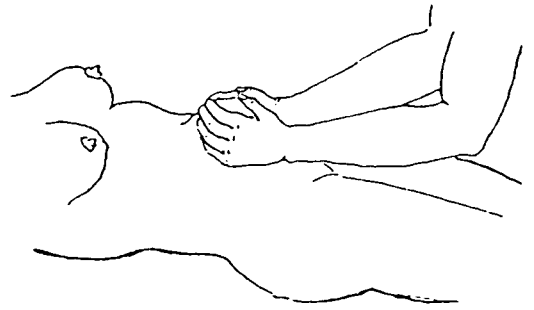


bai nrawt mat na matu masawp ya u.

Sai sha apru nga yang n-dai hku bai galaw
yu u. Na a hkum ting n-gun hte dip ya u.
Sai ngap mat hkra dip da ya u.



Lama wa ndang shadawng nna sha a pru nga
yang ma lahkum hpe ta 2 hte rim manat tawn
u. Sai ngap hkra (Snr) Sara wun du ai du
hkra manat da u.



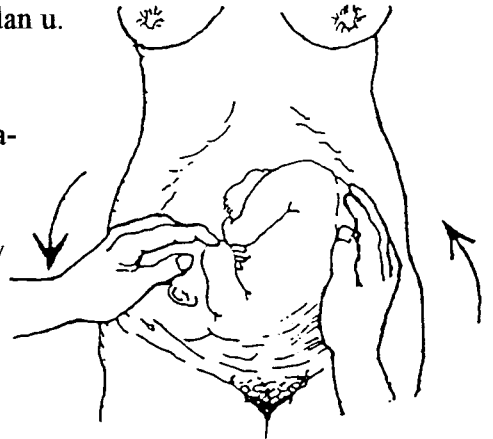
MA SHANGAI YANG LAM AMYU MYU HKU YAK LU AI LAM:

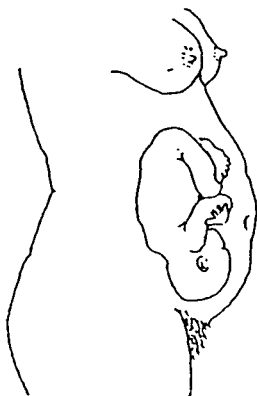
Lam amyu myu a majaw ma shangai ai lam yak lu nga ai. Ma shangai yak wa ai hte lawan dik tsi rung de woi sa na matu grai ahkyak nga ai. Ya lawu kaw tsun dan ai lam ni gaw kaji kajaw mang hkang ni hpe sang lang dan ai hku re.

1. Ama n shamu mat ai, Lanyan mat ai (The woman is afraid or upset)

- * Num dai ma shangai na hkrit ai (Snr) myit daw ai lam ni nga ai. Shi hpe hpa ntsang ra ai, nhkrit ra ai lam n-gun jaw u. Shi lu ai, sha ai jit sa ai lam ni hpe atsawm yu u. Ama nshamu mat ai tsawm ra na mat (Snr) shangai na shabawng pyi baw mat tim ma shamu mat ai lam pru chye ai. Shi ma shangai na lam hkrit kajawng nna byin chye ai. Shi kajawng nna ma shangai lam hkring mat ai hku re. Shi hpe angwi sha shangai ra ai. Manai makai kayin kaye nau wa shamu ai lam a majaw byin ai lam hkai dan u.

- * Ma n-da hku rawng taw nga ai lama rai yang kalang lang tsi saranum ni chye shading ya chye ma ai. Shading yu yang n shamu hkraw jang hkum shakut nu. Pu jat je mat na tsang ra ai. Dai re ai inajaw shi hpe tsi rung kaw sa shangai na matu matsun u.





* Lama na ma rawng ai lam shawng de shanang nna rawng ra ai. Kanu h pang maga yawng ra ai. Sumla kaw madun da ai hte maren re. Hpa gaw nra tim kanu mashi machyi jat ai lam byin ai. Ma hpe lu kayin la yang gaw mai na re.

* Ama baw nau kaba nna shangai yak ai lam: N-dai byin ai lam gaw kadun ai num (Snr) mashi kadun, nra gyip ai a majaw re. Ning re ai num ni gaw sha-woi shangai ai masa hku shangai na matu yak la nga ai. N-dai manghkang hta ma gaw kasha shangai ai lam hta n yu hkra wa hkraw nga ai. Aten du wa tim n yu wa hkraw jang tsi rung de woi sa u. Nau kadun ai num (Snr) mashi kadun, nra gyip madu wa hta grau kadun re ai num ni shawng ningnan na ma hpe tsi rung kaw shangai ra ai.

* Lama na kanu jan ma garai nshangai shi yang madawn ai hte n-tsin nlu hkraw yang dehydrated kayau jaw u. Ma sa wa ai lam hkring mat ai lanyan ai lam ni pru wa ai majaw rai nga ai.

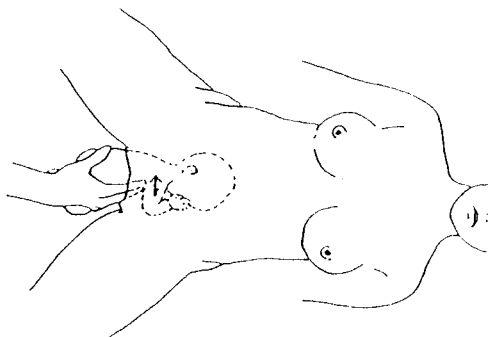
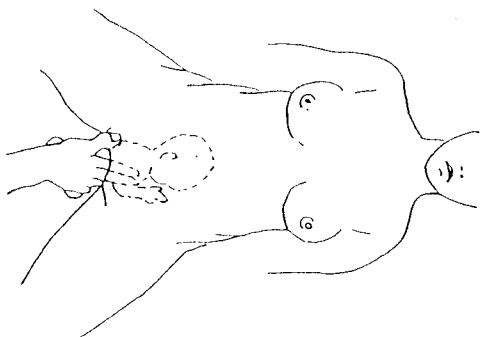
2. Garai n shangai shi ai kaw nna sara num jan gaw shi a kan masawp yu ya nna maidang kadawng nna ma shangai na lam hpe chye yu nga ai.

* Maidang hku pru nna lagaw pru ai hte rau atsawm san seng hkra kashin da ai ta hte ma a kahpa dep hkra sumla kaw madun da ai hte maren kanawng ya u.

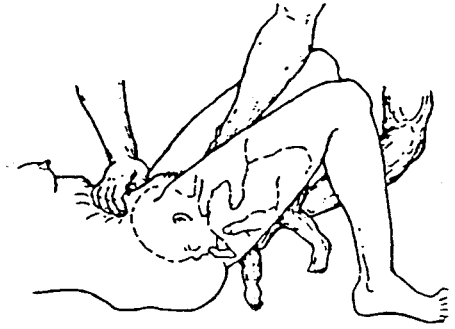


Lahpa kanawng sharawt nna hta kayep nna shangai u ga.

Lahpa hpe gang la lata hkum shangai sa uga.

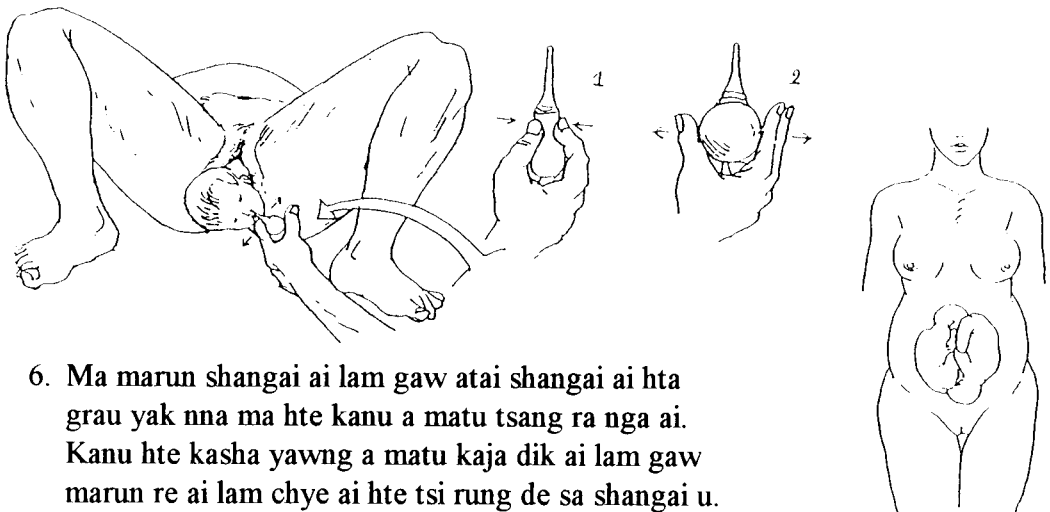


Ma baw lama dau taw nga yang karum ai jan gaw lata shawn bang nna ama n-gup hta layung shawn nna sinda de gang jahkrat la, bai ta maga mi gaw lahpa hpe ntsa hku nna gang jahkrat aja awa nmai gang ai, kaga marai langai mi gaw abaw ang kan n-tsa hta dip jahkrat ya u.



Kanu jan mung n-gun shadat u, Ama a hkum hpe gang jahkrat ai lam galoi mung hkum galaw u.

3. Lama na ma a lata maga mi shawng pru wa ai rai jang shi hpe tsi rung de lawan woi sa u. Shi a kan na ma hpe ga shaw na shangai ra na re.
4. Kalang lang shadai du kaw ahkyen ai nau chyat nna nlu shamu jang shadai hpe zen dau dau chya hte shawng 2 maga matep tawn nna ma a baw ntsa na ahkyeng nga ai hpe yat sha run kau ya u.
5. Kalang lang ma dai n shangai shi yang jen la ai lam pru chye nga ai. Shabawng baw ai shaloi pru wa ai hka hpe yu yu u. Lama na hka a nsam atsit nsam re jang dai hka kaw hkritung hkyi chyang lawm nga ai. Ma gaw dai hkyi lawm ai hka hpe marawp hkrup jang si chye ai. Dai re ai majaw a baw yawng hkra npru shi yang ama a n-gup hte ladi ni hpe jasan ja seng kau ra ai. ma a sinwawp de nsa sa wa ai shaloi hkritung hkyi chyang ni hpe ama n marawp lu hkra grai sadi ra ai. Ma a baw pru wa ai hte kanu hpe nsa lawan sa na hte n-gun ndat na matu tsun u. Ma a ladi hte n-gup kaw na mahka ni hpe chyup ai baw rai hte mahkra chyup shaw kau u. Dai hpang ma kanu hpe n-gu bai dat na lam tsun u.



6. Ma marun shangai ai lam gaw atai shangai ai hta grau yak nna ma hte kanu a matu tsang ra nga ai. Kanu hte kasha yawng a matu kaja dik ai lam gaw marun re ai lam chye ai hte tsi rung de sa shangai u.

Hpa majaw nga yang ma marun gaw n-htoi aten garai ndu yang shangai dat chye ai majaw mahkum shata 7 re ai hte tsi rung de ma kan sa ap kau u.

Marun re ai kumla ni:

- * Akan kaba loi ai hte shawoi na kan hta grau kaba nga ai.
- * Shawoi na ma hkum hta nam nak grau jat lawan ai, jau nna kaawn ai, machyi ai lam law law nga ai, tsi rung de sa nna jau jau sa jep yu u.
- * Kalang lang kanu jan n-sa sa ai shaloi jan jan re ai 2 mung sa ai lam pru chye nga ai.

SHANGAI SA AI LAM (HKU) GA, JE AI LAM:

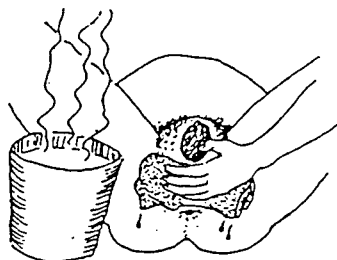
Ma garai n shangai yu ai, ma nnan shangai ai jan, ma makan ai lam myi prwi si she hkrat hkra shaja makan ra nga ai. Lama na shangai lam hku nna ma grai lawan ai hku pru wa jang mung je-ga chye nga ai.

- * Baw kra ai hte rau n-gun n shadat ra sai, n-sa mung kadawn kadawn sa ya, n-gup mahka n na n-sa sa ya ai lam n-ga, n-je na matu rai nga ai.



- * Baw kra ai hte rau sha karum ai jan gaw ama a baw hta ta maga mi jum pru wa lam sharam ya u. Nau lawan pru jang ga wa, je wa chye ai.

- * Baw kra ai hte baw npu e hpung lum hpajet kaba ya jang mung ga ai je ai lam hkyam sa na re.



Lama wa ga mat, je mat jang ma manang hkrat ai hpang she mai chywi ai, chywi chye ai masha n nga yang magyi shachyup nna 2 ya daram nga u.

SHANGAI TAWN AI HTE RAU GAWN LAJANG NA LAM

A MYI

Ma kanu hta galang gyi ana lama lu yang ma a myi hten na tsang ra ai majaw sha dai gadwe ngut ai hte antibiotic eye oinment hpe myi lahkawng hta bang ya u.

MA HPE ALUM SHA TAWN RA AI. LUM AI HTA HKUM SHAJAN

Ama gaw kraw kata e alum sha nga nna shing gan du ai hte lang ta katsi ai n-bung lawt jang waw shang chye nga ai. Dai re ai majaw ma hpe alum sha gayawp tawn ra ai. Nau kahtet hkra nmai ai. Lum lum da ya u. N-bung katsi nmai shalawt ai. Shingan de grai kahtet ai rai jang ma sumpan ni hpe raw kau ya u.



Ama hpe alum sha da nhtawm kanu a makau e da u.

- * Ma a yupra, sanen ni madi mat, jit hkyi ni madi mat shagu galai kau ya u.
- * Shadai di ai kaw nna jahpawt jan nnan pru ai ten hta hpung lum hte sapyau nau njap ai hte hka shin nna atsai awai ahkraw ahkun,na,lahpa npu, lahprang shara shagu sumpan kya ai hte ahtawk jahkraw kau ya u. Ngut jang chying hkrang sau hte hkuum ting achya masawp kau ya u. Waw nshang na re, alum sha hkayawp shayup da u.
- * Jinu, Ji grawng, Ji wam ni nsa hkra sut kang ya u.
- * Hpye ai ana kap ai wa, waw waw ai wa, yuhkraw bum ai, sinwawp ana lu ai ni ma hpe hkum sa jum shangun u.
- * Wan hkut nhku,numhpu nbun mawng ai shara hta she ama hpe shayup u.

MALU MASHA

Ma a matu kaji dik ai lu sha gaw kanu a chyu rai nga ai. Kanu a chyu shachyu nga ai ama gaw n-gun rawng , abawng alang galu kaba wa nga ai. Hkam kaj a lam tup nga ai. Hpa majaw nga yang-

- * Kanu a chyu gaw kaga chyu ni lu sha ni hta ma hpe grau n-gun rawng shangun lu nga ai.
- * Kanu a chyu gaw san seng dik re. kaga nga chyu chya hkraw hte, nga chyu bu ni gaw grai san seng na matu yak nga ai. Nga chyu jahkraw, shadung hte kaga shingan chyu ni hpe jaw ai shaloi chyu tauba hta jaw ai ni grau, gayau chyup shangun ngut jang atsawm arut kashin garu shadu kau ra ai lam gaw chyu jaw shagu galaw ra nga ai. Dai lam nlu hkan jang ma kan mase ana kap wa (Snr) kaga ana ni kap wa chye ai.

- * Kanu a chyu gaw galoi mung man ai Temperature re. kaga nga chyu ni hpe jaw lu na rai jang nkahtet nkatsi madang maren sha rai ra ai.
- * Kanu a chyu gaw machyi ana byin ai lam mahkra hpe gasat kau lu nga ai.

Kanu gaw ma shadai gadwe ngut ai hte rau chyu shachyu dat ra nga ai. Chyu nman jaw ai 2-3 ya laman gaw chyu loi loi sha pru nga ai. N-dai lam masa lam hte maren mara rai nga ai. Chyu npru ai nga nna chyu tau ba hte shachyu na hkum myit shut u. Kasha chyup magang chyu pru wa na ra ai. Ma shangai ngut ai hpang shata 5 du hkra ma hpe kanu a chyu sha jaw lu u. Shata 5 a hpang gaw kanu a chyu hte kaga n-gun rawng ai baw malu masha ni hpe kapyawm jaw mat wa u.

Chyu tau ba jaw ai ma gaw hkam
n kaja machyi ai hkum ai hte si
chye nga ai



Kanu a chyu jaw ai ma gaw hkam
kaja nga ai.



MA KANU LANGAI MI HKU NNA CHYU LAW LAW PRU MAYU YANG
HKA LAW LAW LU YA RA AI. HKUM HKRANG HPE N-GUN JAW
AI LU SHA GASHADAWN - NGA CHYU, UDI, SHAN SOUP NI HPE
LAW LAW SHA RA AI. YUP HKRU HKRING SA NNA MA HPE
JAHKRING HKRING CHYU JAW U.

MA CHYANGAI HPE TSI JAW AI LAM:

Ma chyangai a matu tsi jaw na myit ru shara law law nga nga ai. Dai majaw kaja wa sha machyi dik ai sha nrai yang hpa tsi mung njaw yang she mai ai. Ma a nam nak 2 pyi ndu ai ma sha nrai jang hpa tsi mung njaw ai she kaja dik re. Nang hku nna ma chyangai hpe Tetracycline galoi mung hkum jaw u.

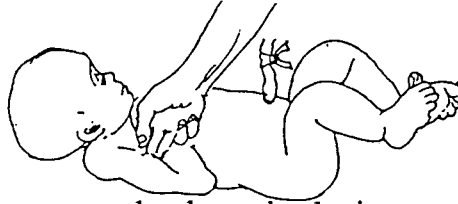
MA CHYANGAI NI A MACHYI MAKAW

Ma ngai machyi ai n machyi ai hpe tak yak la nga ai. Hpa majaw nga yang ya

sha kaja nga ai ngu ya sha akajawng sha machyi chye nga ai. Masha kaba hta lani mi (Snr) bat mi hkam ai baw ana ma hta byin yang hkying hkum mi, manit mi daram hta asak sum lu nga ai

Ma shangai ngut ai hte rau kalang ta ma hpe atsawm jep yu ra ai. Lama na ma hta lawu de madun da ai lam ni hpe mu ai hte lawan tsi lajang ra ai.

- * Shin gan du ai hte alawan sha n-sa nsa ai ma.
- * Sai shamu ai lam minit mi hta 100 lang hta yawm (Snr) lanyan taw nga ai ma.



- * Shing gan du nna n-sa sa let shan asit, ahtoi, amang re ai nsam pru wa ai
- * Lama na shinggan du ai hpang lagaw lata akya rai ai hte mahti tim n shamu re ai kumla.
- * Shing gan du ai hpang minit 15 daram hta makan wa ai zawn nsa sa yak ai zawn kumla pru wa jang.

Lahta de tsun mat wa ai manghkang mahkra gaw tsi lu tsi sha aihte sha n mai tsi lu nga ai. Tsi Sarawun sha n rai yang kadaimung n chye tsi ai. Shangai ai hpang 2 ya na tim jit n ji kan nsa rai jang sarawun kaw sa madun u.

LANI MI HTE BAT MI NA AI HPANG BYIN CHYE AI MANGHKANG NI:

- * Shangai ai hpang lama na shadai hpu manam matswi pru wa jang tsang ra ai kumla re. Tetanus ana kanu hte Septicemia ana kanu shang ai hku re. Hydrogen peroxide hte shadai hpe kashin kau yau. Gentian Violet tsi chya ya u. Shadai hpe bai hkum hkayawp dau. Shadai grup yin hkyeng nna hkum kahtet wa jang Ampicillin tsi n-tsin hpe jaw lu u. Tsi shadang: Hpalap chyaw 1/2 daw mi hpe lani mi 3 lang 4 ya matut jaw lu u.
- * Temperature (35 degree hta grit mat) wa jang bai 39 degree hta jan mat wa jang tsang ra ai. Lama na Temperature tsaw wa jang hpun n-ba ni raw kau ya, labu palawng ni raw kau ya nna n-tsin katsi kaba ya u. Lama na ma dehydration byin yang kanu a chyu hte rau rehydration n-tsin hpe jaw lu u.



- * Shangai ai hpang shani jang htan ai rai jang baw nu hta hkraai hku re. Tetanus ana kanu shang nna ma mu mu ai lam ni byin wa ai hku re.
- * Ma law malawng shawng ningnan shangai ai nhtoi hta hkum namnak yawm ai lam gaw masa hte maren re. Bat 2 na ai hpang rai tim hkum nam nak shen yu yang jat ai lam nnga ai sha yawm mat wa jang ma nhkam kaja ai hku re. Hkam kaja ai ma gaw n-htoi bat mi rai waii hte 200 gm nam nak jat wa ra ai. Jat wa dat bai yawm wa dat reai lam ni gaw lama ma byin ai hku re. Ma chyu atsawm chyu ai kun, n-chyu ai kun? jep yu u. Lama nang hku nna nchye jep sai nga yangtsi rung de woi sa u.
- * Hkam kaja ai ma mi rai tim chyu hte arau sha n-bung mung chyu shalawm nga ai majaw chyu madawn chye nga ai. Ma chyu shachyungut shagu, ma hpe lahpa e mara nna shingma masawp ya u. N-bung pru mat na ra ai. Chyu galoi shachyu na rai shagu ma hpe hkring mi dung shadunai hku pawn ya u. Dai hpang maga mi bai shachyu ya u.



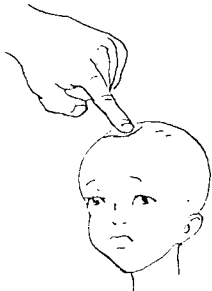
- * Lama ma gaw hkring hkring sha alaw wa madawn ai rai jang dehydrated byin nna machyi ai kumla re. Lama na kan mase ai re jang Unit 12 hta matsun da ai hte maren kan mase ai hta madawn ai lam hpe yu yu u. Madawn ai shaloi ahtoi re ai nsam (Snr) atsit reai nsam re ai pru jang ma dai kan bum ai hku re. Shi hpe tsi rung de lawan dik ai hku woi sa nna tsi tsi ya u.
- * Shangai ai hpang 2-5 ya lapran e chyu chyu hkring mat jang sai lam de Septicemia ana shang ai lam mu lu ai. 5-15 ya laman chyu nchyu jang Tetanus ana shang ai lam chye lu ai.
- * Ningnan shangai wa ai ma ni law malawng gaw machyi ai lam law law byin chye ai. Ma shangai ai aten hta ana yawga kanu ni ma kaw shang jang ama dai shangai ngut ai hpang shani nan machyi na raai. Ama machyi shagu Septicemia ngu ai yat ai nji sai de du shangai ana hpe galoi mung jep yu ra ai.

**KALANG LANG NNAN SHANGAI WA AI MA NI A MACHYI AI LAM
HPE CHYE LU NA MATU GRAI YAK LA NGA AI. LAW MALAWN NAU N
MACHYI AI. MAI BYIN AI RAI YANG TSI HTE TSI U.**

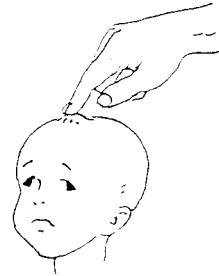
MA CHYU ATSAWM NCHYU AI RAI JANG NA KUMLA NI-

- * Ma a nsa sa yak nga ai lam hpe jep yu u. Shi hpa rai chy nmarun ai, shi a ladi hta mahka ni chyat nga ai kun? Chyat nga jang kanu a n-gup hte chyup shaw kau ya u. Lama ma a n-sa sa ai lam minit mi hta 50 lang jan wa nna kan hpe yu yang amang rai ai nsam pru, n-sa sa shagu bum wam hkyawk shang wa ai lam ni hpe mulu nga ai. Ma dai Pneumonia (Sinwawp bum ana lu nga ai). Sinwawp bum ana gaw ma ni hta njahkru ai sha kalang lang kumla n madun ai kap chye nga wa ai. Dai hpe Septicemia sai hta bacteria shang ai ana tsi ai hte maren tsi u.
- * Ma a shan nsam hpe jep yu u. shi a n-ten myi man ni amang re ai nsam pru jang pneumonia ngu ai sinwawp bum ana byin nga ai hku re. Myi htoi (Snr) tsit wa ai hpang ai kaw nna 5 ya du hkra dai hku sha matut byin jang grai machyi sawng wa ai hku re. Lama wa myi man hpraw nna myi mung tsit, shan tsit ana nga kana gaw lani mi sha shing gan du ai ma 5 ya du hkra tsit nga mat jang tsang rai. Ama hpe n-tsin law law hte rehydration ntsin law law jaw lu u. Kanu a chy hpe mung law law jaw lu u. Bu hpun palawng raw kau ya nna n-bung shalawt tawn u. Sadi ra ai lam: Nhtoi lu ai sharahta n-bung shalawt tawn u. Rai tim jan dan tawkhkra ai sharahta shalawt ra ai.

Bung wam hkyawk taw nga yang ma dehydrated lu sha kadawn ai re.



Bung wam bum ai kumla gaw ma mu ana kap ai kumla re.



Meningitis ma mu mu ai hte dehydration ana yan gaw lang ta rau byin chye nga ai.

- * Ama a shamu shamawt ai lam hpe yu yu u. Shi a lasaw lasa jamalan ai kun? Ma mu kun? Shi a lasaw lasa ja malan ai re jang tetanus ana, mamu mu ai hte baw nu kaw hkra ai lam re. Lama na shi hpe nang hkra yu sit yu ai shaloi myi man kang ai re jang tetanus byin nga ai re. Lama wa amy shatu ai lam pru wa jang tetanus nrai sai, ma mu she re. Lahput lapran de shi a baw shawn ya yu yang n shang hkraw jang ma mu nan rai sai. Sai lam hta bacteria ana kanu shang ai lam tam yu u.



MA SHANGAI NGUT AI JAN A HKAM JA LAM:

Kanu langai mi hku nna ma shangai ngut ai hpang shi sha mayu ailu sha mahkra hpe jaw sha u. Ma jap, hkrang hkri, mahkri, panauni hpe koi gam u. Hkum hkrang hpe n-gun jaw ai lu sha ni rai ngaai nga chy, udi, u shan, nga, ga lasi, namlaw nam lap, namsi namsaw, hkai nu, hkai nu shadung hte shapre amy myu hpe sha ra ai.

Ma kanu ni kasha shangai ngut ai hpang shawng na bat hta sum pankaw hka madit la nna madu hkrai madu katsut jasan jaseng la tim mai nga ai. Dai a hpang gaw hka shin mai sai. Kanu hku nna nsanseng jang machyi wa ai hte ma mung machyi wa lu nga ai.



Kalang lang ma shangai garum ya ai jan lata hte manaw ya ai majaw, bai ma hkak la ai lam atsawm nlu galaw ai majaw ma sa lam ga mat, je mat ai majaw wunma kahtet sai lam nia majaw machyi ai. N-gun shadat ai majaw n-gun yawm mat nna kya nga ai.

Shangai ngut ai hpang machyi ai kum la ni

N-shung si shari ai, baw machyi ai, shingma machyi ai, sai ramanam ai. Tsi lajang lam - Penicillin 400,000 unit, tsi tawng kalang shayang 1 lani mi 4 lang sha, Procaine penicillin 250,000 units lanimi 2 lang htu ya u. Antibiotic tsi amy kaga Ampicillin, Sulfadiazine ni mung kaja ai.

CHYU CHYU AI HTE CHYU HPE ATSAWM SHA LAJANG YA RA AI LAM:

Kanu hte ama a matu chy hpe atsawm sha lajang ya ra nga ai. Ma shadai gadwe ngut ai hte chy sha chy ya u. Ama chye chyup na matu kanu jan mung shup karum ya u. Chyu pa pa re ai pru jang shup kau ya ra ai. Chyu n-tsin san ai gaw ma a matu kaja dik re.

MA HPE SHADAI GADWE LA NGUT AI HTE CHYU SHACHYU U.

Mungkan masa hte maren nga yang ma kanu gaw kasha a matu chy hkru hkra rawng ra ai, ama chy chy ai shaloi mahkra chyup ngutai hpang hkum kata na bai rawng wa ya ra nga ai. Chyu bai n rawng jang ma machyi nna nkam chyup ai majaw kaga bai n rawng ai yat yat sha chy hkyet mat chye nga ai. Ma gaw n machyi tim chy n chy ya jang chy dai hpe shup kau ya ra nga ai.

Chyu pawt kaw nna shup hpang u.



Angwi sha shawng de sit shup wa u.



Chyu si de du wa magang shaja nna shup ya u.



Lama nna ma chyu n chyu yang, chyu hpe chyaw hte jaw u.

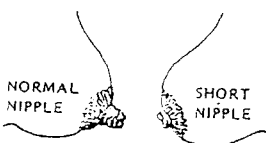


Chyu nau gabrat mat jang ma chyu nkam chyu mat ai. Achyu n pru mat ai majaw pa mat wa ai hku re. Pa mat magang ma nkam chyu magang yat e gaw matswi gale mat wa sai. Chyu chyup na n-gun n rawng ai kasha rai jang chyup shup la nna chyaw hte jaw lu u.

Galoi mung chyu hpe san seng ya ra nga ai. Ma hpe chyu sha chyu maw yang chyu shawng kashin kau nna she jaw lu u. Sapy a hte chyu kashin shagu lang yang chyu si ga mat chye nga ai.

CHYU SI MACHYI AI HTE HPYE AI LAM

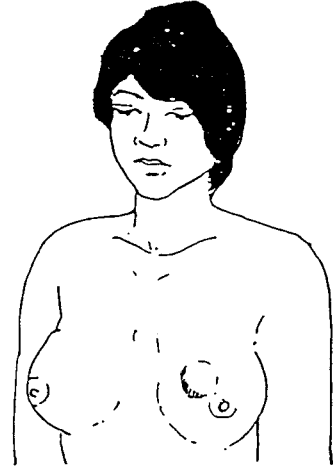
Kalang lang ma gaw shi a n-gup hte chyu hpe chyu nga ai shaloi kanu a chyu si hpe kawa ya chye nga ai. Dai zawn byin ai lam gaw kanu a chyu si kadun ai majaw re. Chyu si kadun ai num ni gaw ma hkum byin nga ai aten kaw nna chyu si galu na matu lani mi 2-3 lang abyip shapraw ya ra ai. Chyu machyi ai nga nna ma hpe chyu n shachyu n mai re ai.



Sharang nna ma hpe chyu jaw u. Lama wa chyusi kaw na sai law law pru wa ai rai jang chyu hpe gawm langai mi hta shup byip nna ru kau u. Ma hpe n machyi ai kaga maga de na chyu hpe bai chyu shangun u. Ma hpe chyu sha chyu nga ai shaloi chyu si gaw ma a ngup hta sup rai ra ai.

CHYU SHAKRWI BYIN AI LAM

Ana kanu ni chyu si ga ai kaw shang ai majaw shakrwi byin wa aihku re. Chyu shakrwi gaw ma shangai ai h pang bat mi hte shata mi laman a byin chye nga ai. Chyu si grup yin hkyeng ai, kahtet ai, bum wa ai, kaut ai. lahpan-pu hkingnang mung nu wa ai. Kalang lang shakrwi kapaw ga nnamatswi pru chye ai.



Machyi ai lam hpe hkyam sa na matu Asprin (Snr) Baspro (Snr) Paracetamol hpe jaw sha u.

Tsi shadang: 500 mg rawng ai tsi tawng 1 (Snr) 2 hpe lani mi 4 lang jaw sha u.

Tau nau makawp maga ra ai lam:

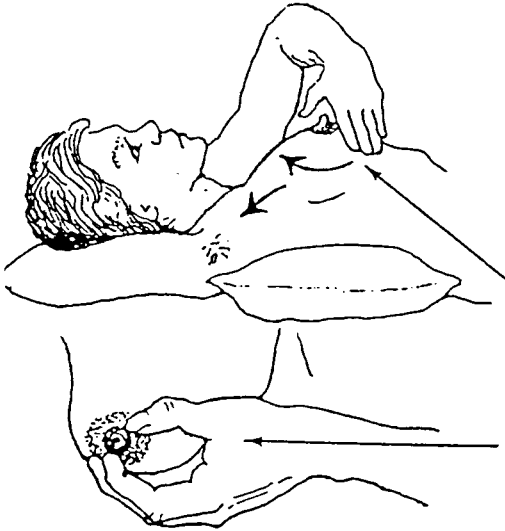
- * Ma hkum shata 6 dalam du wa ai kaw nna chyu si hku hta pat nga ai gagri ni nkap hkra asan kashin byip kau u, hka shin shagu chyusi kashin abyip jasan u.
- * Lama wa chyu nsan seng ai majaw chyu machyi nga tim kasha hpe chyu ding yang jaw shachyu ra ai.
- * Chyu shachyu ngut shagu sau lama ma achya da u.
- * Lama na chyu si ga ai rai yang ma hpe jahkring hkring machyi aimaga shanang nna chyup shangun (Snr) shup kau u.

GARA HKU CHYU HPE JEP YU RA AI LAM:

A num shagu shata shagu tinang a chyu hpe mawng ana byin ai n byin ai lam hpe masawp jep yu ra ai. Chyu kahtet makret machyi ai lam gaw chyu shakrwi byin ai lam sha rai nga ai. Rai tim nau wa n machyi ai sha angwi atawng tarin ai chyu kata hta rawng kaba wa yang chyu mawng byin ai lam re. Mawng byin ai kumla loi mi mu ai hte lawan tsi kau ra ai. Mawng ana dai pu jat de shang wa jang grau yak ai. Lawan "ga" lajang lakau u.

Mawng ana byin wa ai kumla ni:

- * Chyu hta atum tarin lama masawp hkrup nna n machyi ai sha kaba wa yang mawng ana re.
- * Chyu shara ra hta ahtoi asan rai lapau lama pru wa ai rai jang.
- * Lahpa n-pu hkingnang n machyi ai sha aja mi rai tarin rawng wajang.
- * Lu sha gade sha tim hkum yawm mat wa ai.



- * Nang a chyu lahkawng maga hpe langai hte langai masawp yu u. Hpa n machyi ai sha tarin re ai atum rawng nga ai kun?
- * Sum la hta madun da ai hte maren bung hkum n-tsa e n-ga hku tawna lahpa n-pu kaw nna hkawt masawp tarin, anin yu u.
- * Dai zawn anut ngut jang chyu si hpe abyip yu yang matswi, saira lama pru ai lam mu jang atsawm byip kau nna tsi rung de sa madun u.

MA BRAI AI, NBYA AI LAM

Ma brai ai lam gaw ma garai nbyin shi yang si mat ai lam re nga ai. Ma hkum shata 3 re ai aten hta byin chye nga ai. Num nkau mi2-3 lang ma brai chye nga ai, dai zawn byin ai lam hpe tinang nanpyi num hking grai law ai she zawn nawn chye nga ma ai. Kaja wanga yang ma brai mat ai lam re.

Gara hku tsi lajang na lam

Lama na num hking grai law ai (Snr) nhtoi na na wa sai sha ayan pru taw ai rai jang:

- * Tsi rung de sa madun u, Num dai hpe ga lajang ra na re.
- * Shi a sai yun hkring ai hpang 2-3 ya aten du hkra yup ra kaw asim sha hkring sa nga ra ai.
- * Laja lana sai htaw ai lam laika man (23) hta yu yu u.
- * Lama na num dai hkum grai kahtet ai rai jang kaga machyi ai lam (Postpartum) ma shangai ai hpang pujat de yat wa ai lam ni hpe jep yu u. Unit 11.

MA KAJI NI A HKAM JA LAM HTE MACHYI MAKAW AI LAM NI

MA NI A MACHYI MAKAW BYIN AI LAM HPE GARA HKU MAKAWP MAGA NA LAM:

Ma ni hpe hkum hkrang hpe n-gun jaw ai malu masha ni jaw sha, asan a seng rai nga shangun ai hte Vaccination htu ya ai lam ni gaw machyi makaw byin ai lam ni hpe makawp maga ya lu nga ai. Unit 2 hta matsun da ai hte maren jasan jaseng lam, Vaccination lam hte Nutrition a lam ni hpe yu yu u.

Nutritious foods:

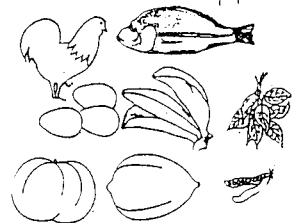
Ma ni hpe hkum hkrang gaw gap ai lu sha hpe dang lu ai made tam jaw jang n-gun rawng nna alawan sha galu kaba wa ai hte machyi makaw hta na lawt lu na re.

Asak hta hkan nna kaja dik ai lu sha ni -

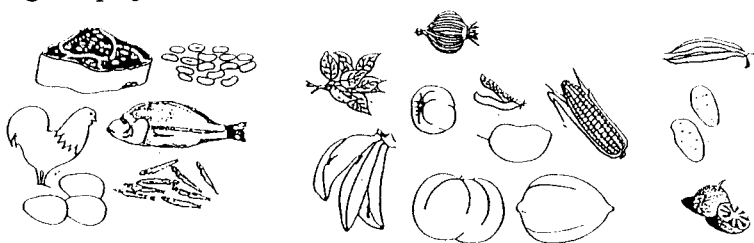
- * Shata 4 hte 6 lapran kanu a chyu hta lai nna hpa hkum jaw.



- * Shata 4 kaw nna laning mi du hkra kanu a chyu hte kapyawn nna Udi, u shan, nga, nga shan ni hpe ahkut anai rai hkra galaw nna jaw sha u.



- * Laning mi lai wa ai kaw nna hkum hkrang gaw gap ai lu sha ngachyu, nga chyu bang nna galaw da ai lu sha, U di, U shan, Shapre, magyep n-gun rawng ai n-gu, hkau lan, latsan, shagyi, ya re ai lusha, nam si nam saw, naw hkum, nai kadung ni hpe jaw sha u.



- * Kaji ai ma ni gaw lu sha kaja ra ai daram lu lu, lu sha na grai ahkyak nga ai.
- * Kanu kawa ni gaw tinang a kasha ni shat lu sha atsawm n lu sha nga ai kun, ngu ai hpe galoi mung maram yu chye ra ai. Tinang kasha ni a lu sha ningra lam hpe lawan jep yu ra ai hte lu sha kaja lawan jaw ra ai. Dum nta hkan e ma kaji ni hpe bau maka ai ma kanu kawa zawn re ni hte kaga masha ni hpe lahta de tsun lai wa sai lam ni tsun dan mu.

SAN SENG LAM

Tinang a mare buga dum nta, tinang a hkum hkrang san seng jang mare kaw na ma ni mung hkam kaja na sha re. Ma ni hpe san seng lam lawan sharin ya u.

- * Ma ni hpe hka ayan shin ya u. Ma ni a labu palawng hpe ayan galai ya u. Dai shaloi hpyi hkan kap ai ana ni n byin na re.
- * Ma ni hpe jahpawt yup rawt ai hpang shanhte kan sa ngut shagu hte lu sha rai n sha yang lata shin ra ai lam sharin u. Ndai lam gaw ana kanu n bra hkra makawp maga la ra ai lam rai nga ai.
- * Nam dum galaw u. Shingrai ma ni hpe nam dam de kan sa na lam matsun u. Dai shaloi masha maza kaw na ana kanu chyam bra ai lam zim mat na re.
- * Ma ni gaw shingan de hkawm ai shaloi gyep din din ra ai. Dai lam gaw manu (hook worm) hpe koi yen lu nga ai.
- * Ma ni hpe wa arut kashin na lam sharin ya u. Ma ni hpe dwi ai baw sha hpa sum hpa nau hkum jaw. Lu hpa (soft drink) sumhpa mung nau hkum jaw, ndai gaw wa machyi shangun nga ai.
- * Ma ni a lagaw lata lamyin hpe daw ya u. Dai gaw lamyin kata e ana kanu shanu rawng nga ai kaw na makawp maga ai lam re.
- * Machyi makaw hkum ai ma ni, hkum hta hpye ai ni, hkum hta tsi kap ai ni, maru, kaya ana lu ai ni hte arau kaga ma ni hte hkum yup shangun. Labu palawng ni hpe mung kayau kaya rai nna hkum hpun shangun. Dai shaloi ana ni hpe koi kau lu ai.
- * Ma ni lata ntsawm ai hte n-gup de bang chye ai hpe sadi shangun ra ai.
- * Ma ni a myiman hpe gwi rau n mai mata shangun ai.
- * Ma kaji ni gaw grau nna shadu ai hka shing nrail san seng ai hka lu ra ai.

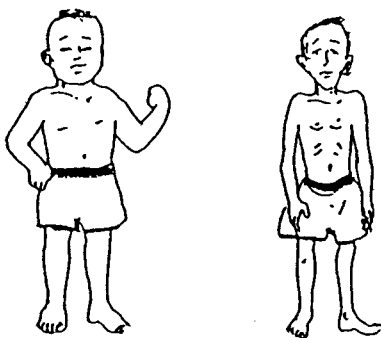
MAKAWP MAGA TSI HTU AI LAM (Vaccinations)

Makawp maga tsi htu ai lam gaw hkrit hpa ana ni kaw makawp maga la lu nga ai. Ma ni gaw shanhte hta ana makawp maga ai tsi yawng htu tawn ra ai. Kanu kawa ni hpe tinang a kasha ni makawp maga tsi htu sai kun ngu ai hpe nawng e jepyu ra ai. Unit 2 "vaccinations" makawp maga tsi hte seng ai kaw hti yu u.

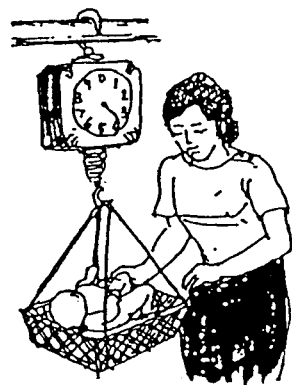
MA NI GALU KABA AI LAM (Children's Growth)

Hkam kaja ai ma gaw shata shagu hkum hkrang majun wa ai. Ma langai ngai

gaw machyi makaw ai lam n nga ai sha lu sha kaja sha nga jang gaw shata shagu kaba jat wa nga ai. Ma nkau mi kaga ma ni zawn hkum hkrang galu kaba lanyan nga ai rai yang shi gaw hkam n kaja ai ma rai nga ai. Dai ma gaw lu sha kaja atsawm n sha ai majaw, hkam n kaja ai rai nga ai. Ma gaw machyi sawng wa jang shi hpe tsawra lanu lahku ai lam n nga ai majaw mung rai nga ai. Shing nrai lahta de na lahkawng yan gumhpawn nna mung mai byin nga ai.



Ma gaw lu sha atsawm sha sha nga ai kun ngu ai hpe chye lu na matu shata shagu ma a weight hpe shen yu ra nga ai. Ma a weight shadawn shadang hpe "Weight and Vaccination chart" ngu ai "Majun madang madun ai hte Makawp maga tsi htu jahpan madun ai sumla pa" (chart) kaw matsing tawn mai nga ai. Dai hpe yu ai shaloi ma gaw shata shagu majun jat wa nga ai lam hpe dan dan leng mu lu na re.



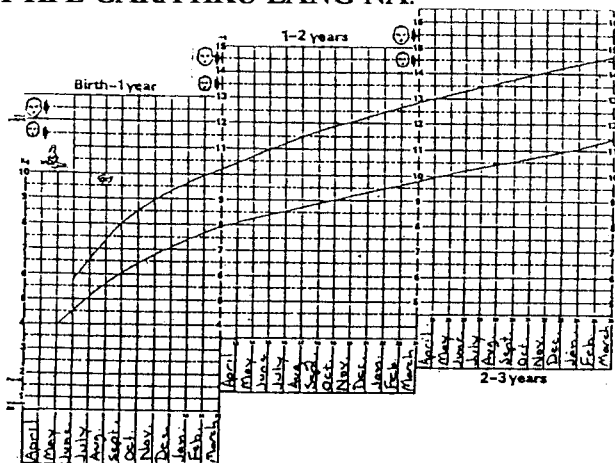
Ma kanu shagu gaw dai "Weight and Vaccination chart" ngu ai lu ra nga ai. Grau nna 5 ning a lawu na ma ni hta ra ai. Kanu gaw ma ni hpe hkam ja dap de shata shagu sa nna, tinang a kasha ni hpe sa shen ra ai.

Dai ma ni a majun ai jahpan hpe plastic hte hkawp tawn yang na na hkam na re.

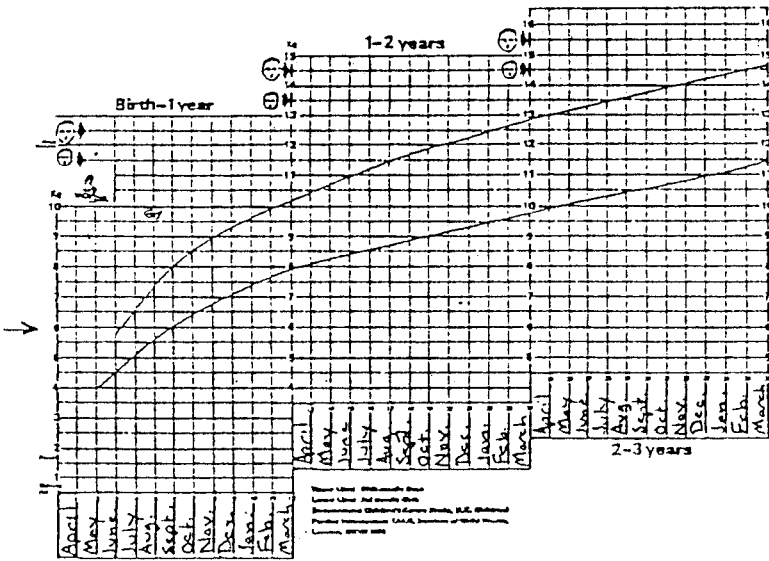
WEIGHT AND VACCINATION CHART HPE GARA HKU LANG NA.

1. Shata mying ni hpe lawu de na hte maren ka da u. Ma shangai shata hpe shawng ningnan na gawk kaw ka da u. Ndai chart gaw April shata shaloi shangai ai ma rai nga ai.

2. Ma a weight shen u. Lama wa dai ma gaw August shata hta kilograms 6 re.



3. Lawu na chart hpe yu dat ai shaloi, Kilogram gaw chart a la pai maga rai nga ai. Ma ni kade majun ai lam shadawn tawn ai kilogram hpe mung yu yu u.



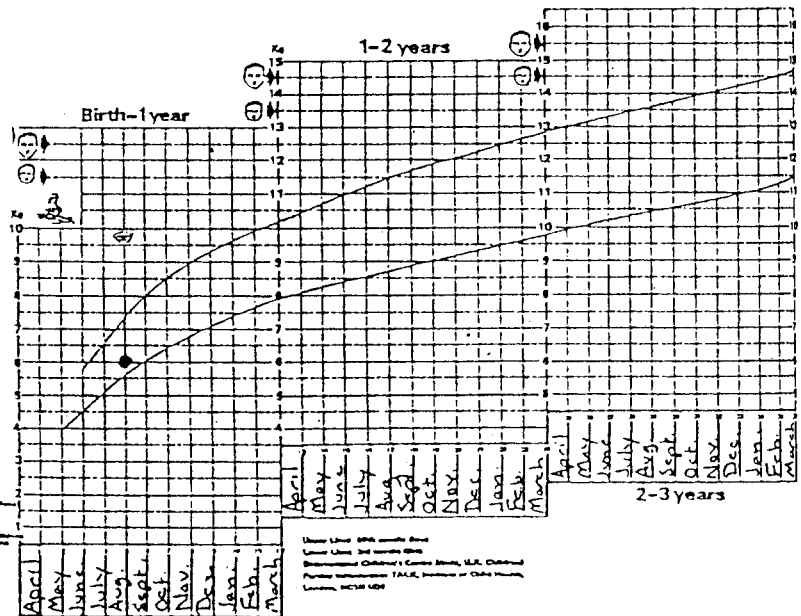
Dai hpang shata mi, ma kade majun jat wa ai hpe chart a htumpa kaw yu u.

4. Nda bat re ai mahkret da ai hku hkan u. Dai gaw masha a weight (6 kg.) kaw na hpang ai.

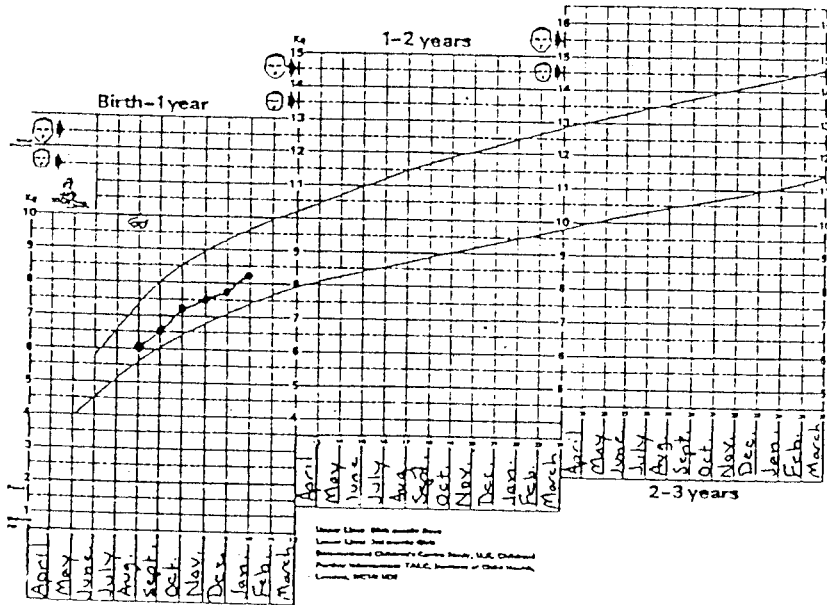
shingrai

August shata ntsa hku lai ai mahkret hku bai yu yu u.

Mahkret lahkawng wa hkrum hkat ai kaw matsing masat mat u.



Ma hpe shata shagu shen yu nna ma a majun ai shadang hpe shata shagu na chart ntsa e ka masat wa u. Ma gaw hkam kaja ai rai yang matsing masat ai lam gaw jahtum masat tawn ai lamyi kaw na ntsa de lung wa ai hpemu na re. Dai majaw matsing tawn ai lamyi ni hpe matut dat ai shaloi ma gaw majun ai kun yawm wa ai kun hpe mu na re.



Ndai gaw lu sha kaja sha ai ma ni a hkam ja lam hte seng nna kade li htin jat wa ai ngu ai hpe madun ai jahpan rai nga ai.

Magaw ai mahkret lam gaw hkam ja ai ma ni a majun ai jahpan hpe madun ai rai nga ai. Ma ni a majun ai (weight) gaw chyang ai mahkret lapran e rai nga ai. Lamyi lapran na mahkret gaw hkam ja magaw lapran hku ntsa de lung wa jang gaw na a ma gaw hkam ja nga ai lam rai nga ai.

Lu sha kaja sha ai ma gaw lawu de na kumla ni mu lu ai.

- * Shata 6-8 lapran garum ai n ra ai sha chye dung ai.
- * Shata 12-16 laman garum ai n ra ai sha lam hkawm ai.
- * Shata 11-18 ya laman ga hkaw arang shaga hpfung wa sai.
- * Masum ning du ai hte ga yan galu chye shaga wa sai.

Aten ladaw hkan nna hkam ja lam dung hte madun ai a ma.

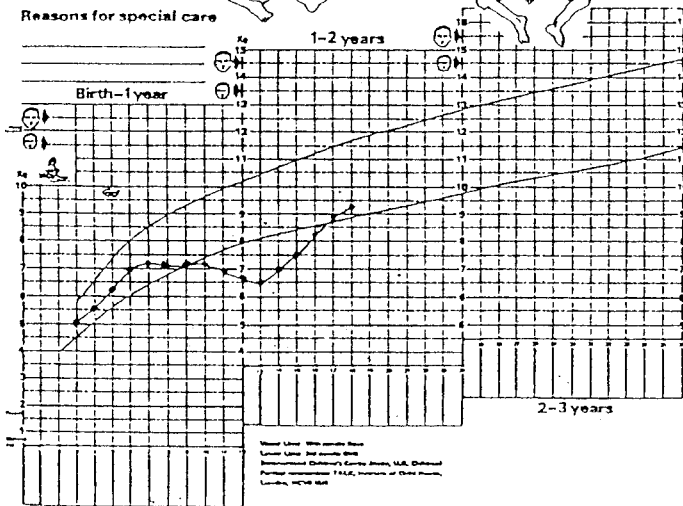
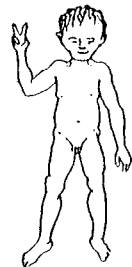
Kanu a chyu chyu nna hkam ja let shata 6 hta dung chye sa, nam nak mung jat wa nga ai.

Shata 6 a hpank kanu jan ama bai kap nna chyu ja-hka nna hkai nu sha ai hta lai nna kaga n jaw ai ma-jaw yawm mat ai lam mu mada nga ai.

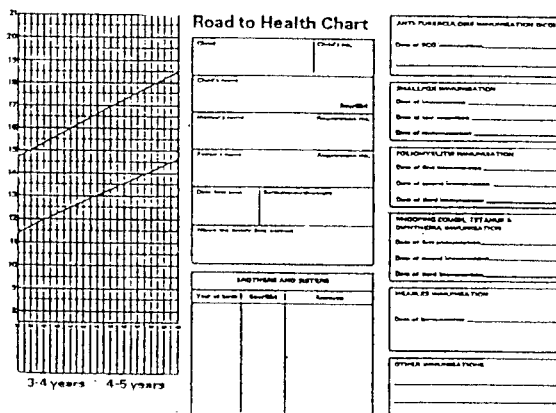
Ma shata 13 du wa ai hte kanu gaw lu sha shagrung na lam chye la nna shakut jaw sha ai majaw nam nak bai jat wa, bai hkam kaja wa

Shata 10 du wa ai shaloi machyi ai hte nam nak yawm mat wa nga ai.

nga nu ai, hkam ja lam dung kata de bai shang wa ai mu mada nga ai.



Hkam ja lit hkan wa hku nna vaccination (Tau makawp maga tsi htu ai lam) galaw ngut shagu hkan ja lam dung mai sau kaw ka matsing da ra ai.



Ndai lam ni a majaw hkam ja lam dung mai sau gaw ma a lu sha kadawn wa ai lam hte hkum nam nak yawm, nyawm ai lam, Vaccination htu ai lam ni yawng hpe aten hte aten madun ya ai a majaw grai garum ya lu nga ai.

MA NI A HKAM JA MANGHKANG LAM:

Ma chyangai ni hta machyi ai hte ana kanu shang na grai lawan la nga ai. Masha kaba 5 ya hkam lu ai ana hpe ma ngai gaw nayi hkum lapran sha hkam lu nga ai. Dai re ai majaw ma ngai hta ana shang ai mu ai hte rau lawan tsi lajang kau u.

Ma kaji ni hta madung hku nna byin chye ai machyi makaw lam ni gaw lawu kaw madun da ai lam ni re.

- Malnutrition -** Lu sha ningra ai ana, Hkum hkrang galu kaba ai lam lanyan ai, lagaw, lata ni lasi ai (Unit 11 laika man 109 hta yu u)
- Kan mase ai-** (Unit 12 laika man 168 hta yu u.)
- Htan ai gying a shun ai-** (Unit 11 laika man 73 hta yu u)
- Hka nam pan byin ai-** hkum kahtet ai, hka shapau byin nna gaya ai. (Unit 11 laika man 67 hta yu u)
- Baw nu sap sanap bum ai-** hkum grai kahtet ai. du ting ting re nna htang ai gying ashun ai. (Unit 11 laika man 113 hta yu u)
- Anemia -** Sai hta hkyeng ai baw hpan yawm mat ai, ba ai, hpyi sit sit re ai. (Unit 11 laika man 54 hta yu u.)
- Worms-** Manu (Unit 11 laika man 158 hta yu u.)
- Amebas-**Grai kaji ai hkrung kanu, kan hkyeng byin shangun ai an a kanu, kalang lang hkyi hta sai lawm chye ai. (Unit 11 laika man 52 hta yu u)
- Sores-** Hpye ai (Unit 13 laika man 202 hta yu u)
- Impetigo-** Hpyi hpye ana. (Unit 13 laika man 189 hta yu u.)
- Fungus infection-** kaji dik ai kamu, nshu lamu, hpyi gaya ai (Unit 13 laika man 186 hta yu u.)
- Red eye -** Myi hkyeng ana (Unit 14 laika man 213 hta yu u.)
- Cold and Flu-** Waw shang ai hte mak hkalawng tuk kwi re, Nyep san abya ai, jahkru ai, yu hkraw machyi ai, baw machyi ai (Unit 11 laika man 70 hta yu u.)
- Ear infection -** Na machyi ai, hkum kahtet ai. (Unit 11 laika man 80 hta yu u.)
- Sore throat-** Yu hkraw machyi ai. (Unit 11 laika man 130 hta yu u.)

MA NI A MACHYI MAKAW BYIN CHYE AI LAM NI HTE TAU NAU MAKAWP MAGA TSI HTU NA MAKAWP MAGA AI LAM

- Measles-** Wa bru ana, hkum kahtet ai, dai hpang ahprun ai, machyit ai. (Unit 11 laika man 111 hta yu u.)

- Rubella- Nam pan ana hpan mi. Hkum kahtet ai, ahprun ai.
(Unit 11 laika man 127 hta yu u.)
- Mumps- Na tawn ana. Hkum kahtet ai, n-gup machyi ai, du bawng ai.
(Unit 11 laika man 115 hta yu u.)
- Whooping cough- Waw hkyet, mawngkaw ana, laja lana rai jahkru ai.
(Unit 11 laika man 156 hta yu u.)
- Diphtheria - Ana kanu a majaw nsa sa yak, ma ut yak wa ai ana.
(Unit 11 laika man 79 hta yu u.)
- Polio- Hkum kahtet ai, hpye ai (Snr) lasaw lasa kya ai.
(Unit 11 laika man 119 hta yu u.)
- Birth defects- Shangai ai kaw nna hten ai lam, lagaw lahpan mangai ai. Nten ga ai.
(Unit 19 laika man 48 hta yu u.)
- Dislocated hip- Magyi hkri hkraw kashai ai lam.
- Retardation- Baw nu ning ra ai.
- Hernia- Pu hkrat ana, lahprang lapau ai. (Snr) Shadai lapau ai.
(Unit 11 laika man 97 hta yu u.)
- Hydrocele- Lani a di sumbu kaw hka rawng ai ana. Di kaba ai ana. La hkrang kaw na lapau bum ai.
- Cerebral Palsy- Baw nu hten ai majaw ahkye a shun rai byin ai. Lasaw lasa ja ai, a shun, ahkye ai. Lagaw lahkawng gin shai ai.
(Unit 19 laika man 54 hta yu u.)

MALNUTRITION

Lusha kaja nlu sha ai a majaw ma ni law malawng machyi ai lam byin ai hte ana kap wa ai lam ni byin nga ai. Dai majaw ma ni machyi na zawn re ai kumla ni mu ai hte lusha kaja law law hpe jaw sha u. Malnutrition a lam hpe Unit 11 laika man 109 hta yu u.)

DIARRHEA

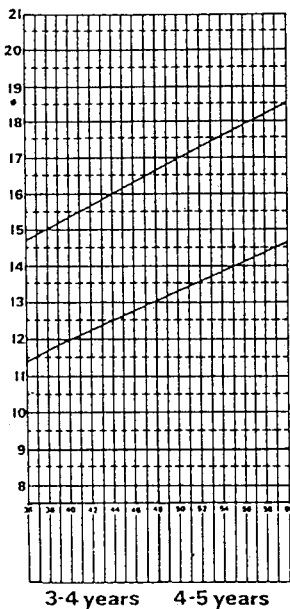
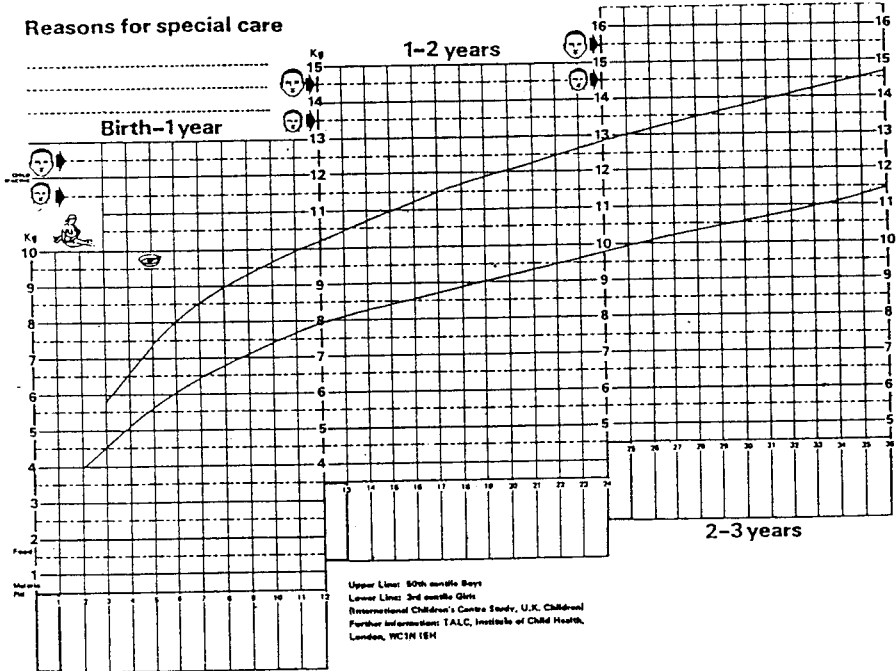
Ama ni hta hkrit ra dik ai ana kaba gaw kan hkyeng hte htawkw dang ana madawn ai hte rai nna hkum hkrang hta na ntsin law law yawm mat nga ai. Yawm mat ai ntsin a malai (Rehydration drink) ntsin hpe kayau jaw lu u. Kanu a chyu hte kayau jaw u. Chyu shachyu tawn nna chyu hku shayan bang ya tim mai ai.

HKUM KAHTET AI LAM (Fever)

Ma kaji ni kaw hkum kahtet shadang 39 C du jang htan gying ai hte baw nu ht en chye nga ai. Hkum kahtet shadang yawm na matu sumpan hta hka madit la nna kaba ya u. Paracetamol tsi hte hka law law jaw lu u. Unit 10 laika man 3 hta yu u.

MA NI A KAN MACHYI AI LAM (Stomach Pain in Babies)

Ma ni kan machyi na grai hkrap ai lam ga w masa hte maren re. Kalang lang nbung kan de shang mat nna machyi na hkrap ai lam rai nga ai. Kanu gaw ma hpe chyu jaw ngut shagu ma a n-gup kaw na nbung pru mat na matu shingma hpe masawp ya u. Masa hku na nga yang, ma asak shata 3 a hpang de kan machyi ai lam shi hkrai shi mat mat ai.



Road to Health Chart

Clinic		Child's no.
Child's name		
Mother's name		Boy/Girl
Father's name		Registration No.
Date first seen	Birthday-birthweight	
Where the family live: address		
BROTHERS AND SISTERS		
Year of birth	Boy/Girl	Remarks

ANTI-TUBERCULOSIS IMMUNISATION (BCG)

Date of BCG immunisation _____

SMALLPOX IMMUNISATION

Date of immunisation _____

Date of scar inspection _____

Date of reimmunisation _____

POLIOMYELITIS IMMUNISATION

Date of first immunisation _____

Date of second immunisation _____

Date of third immunisation _____

WHOOPING COUGH, TETANUS & DIPHThERIA IMMUNISATION

Date of first immunisation _____

Date of second immunisation _____

Date of third immunisation _____

MEASLES IMMUNISATION

Date of immunisation _____

OTHER IMMUNISATIONS

DAW 19

HKUM NBYEN NCHYAWN AI LAM HPE GARA HKU MAKAWP MAGA NA LAM:

Hkum n byen n chyawn ai lam hpe makawp maga na matu shawng nnan e nang hku nna hpa majaw hkum nbyen nchyawn byin ai lam hpe chye ra ai. Lusha ngrung ai lam gaw hkum nbyen nchyawn ai lam hpe law law byin shangun nga ai. Ga shadawn:

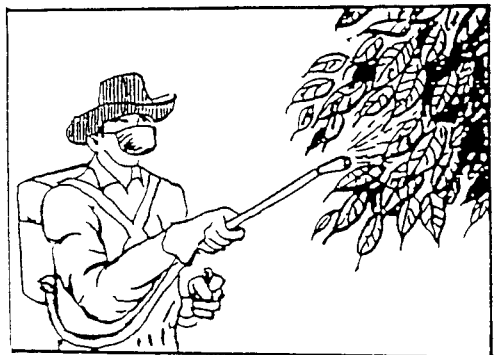
- * Ma kanu ni ma hkum byin nga ai aten hta hkum hkrang hpe n-gun jaw ai lu sha ni n grung jang ma shata ngu nna shangai wa chye ai hte shangai wa ai ma a hkum nam nak mung yawm nga ai. Shangai wa ai ma baw nu hten ai majaw ahkye a shun rai byin chye ai. Ndai lam gaw hkum hkrang nbyen nchyawn ai lam law law kaw na lam langai mi sha rai nga ai. Ma hkum shata mi rai nga ai aten kaw nna lusha kaja ni nlu sha jang ma shangai ai shaloi ma gaw shangai ai kaw nna hten ai lam ni byin chye nga ai.
- * Ma chyangai hte ma ni lusha kaja (Nutritious foods) law law nlu sha jang grau machyi loi ai hte grau jam jau nga ai. Hpum ai ma ni kan mase ai hte n sawng ai sha machyi ai ana ni galoi mung byin chye nga ai. Rai tim grai lasi ai ma ni gaw lusha n grung ai a majaw, kan mase ai hte kalang lang hkum hkrang hta grai sawng hkra ntsin nrawng mat chye ai. Hkum kahtet ai hte kalang lang baw nu kaw hkra nna htang gyng ai (Snr) baw nu hten ai majaw ahkye ashun rai byin chye nga ai.
- * Nta hte kahtawng nsan seng ai, masha nau law nna lusha kaja nlu sha ai kahtawng ni hta machyi makaw ai lam law law byin nga ai. Ga shadawn: Sinwawp ana (TB) ana, ndai sinwawp ana mung hkum hkrang n byen n chyawn ai lam hpe byin shangun ya lu ai npawt nhpang re nga ai.
- * Hkam ja dap hte tsan ai buga kahtawng ni hkan e ma ni hkum hkrang n byen n chyawn byin ai lam ni sawng dik ai re. Kalang lang n byen n chyawn ai lam ni hpe tau nau nna makawp maga ya lu nga ai.
- * Ma kaji katsing si ana. (Polio) Ma kaji ni hpe tau nau nna Polio Vaccination tsi hpe htu ya ra ai. Ma chyangai shata 2 a lawu na ama ni hta grau byin chye ai. Kaji kajaw kaw nna hpang wa ai. Hkum chyen mi n-gun lagaw yawm nna chyen mi katsing si mat wa chye nga ai. Madawn ai,



lasaw lasa machyi ai hte kalang lang 2 maga pyi lasi mat chye nga ai. Ndai zawn byin ai lagaw lata gaw galoi mung nkaba wa ai, kaji nan mat ai re. Dai majaw tau nau nna Polio Vaccination tsi hpe htu ra ai. Lama na hkam ja dap hte tsan nna grai wa nsawng shi yang:

- Ma hpe chyu law law jaw lu u.
- Hpa nra ai hta majoi tsi hkum htu u.

- * Ma kanu gaw ma hkum byin nga ai aten hta hkum hkrang hpe n-gun jaw ai lusha ni sha ai, ma shangai aten hta ma shangai lajang ya ai lam mung hkrak ai rai tim ma a baw nu hkra nna hten ai lam nbyin na matu Wabru ana byin ai lam hpe makawp maga ai tsi Measles Vaccine hpe htu ya ra ai.
- * Lama na kanu gaw ma hkum rai nga ai aten hta hkum hkrang hpe n-gun jaw ai lusha law law sha nna kaga tsi ni hpe koi gam ai rai yang shangai ai kaw nna hten ai lam hte baw nu nhpring ai ana ni hpe makawp maga lu nga ai.
- * Tsa, chyar, kani ni lu jang ma a nrung nra de hkra chye ai. Tsa, chyar, kani lu na malai hkum hkrang hpe n-gun jaw ai lusha law law mari sha u.
- * Mang gang ana gaw jahten labye ai lam hpe byin shangun lu nga ai. Mang gang byin ai chye ai hte kalang ta tsi lajang ra ai. Lawan tsi lajang jang she ana nlu chyam bra na re.
- * Ma ni lu sha n grung jang Vitamin A yawm ai majaw myi nmu chye ai. Shan-hte hpe nai sam hte namsi nam saw, namlaw nam lap ni law law jaw sha u. Ma ni na nna ai lam hte baw nu ra ai lam hpe makawp maga na matu Iodine dat rawng ai jum hpe sha ya ra ai.
- * Hka, lusha hte nbung nsan seng jang mung hkum n byen n chyawn ai lam ni byin lu nga ai. Dai re ai majaw hka hpe shadu na lu, malu masha ni hpe san seng ai hku shadu sha ra ai. Nta kata hte, shingan grup yin kaw na shingtai, sumbra ni mat mat na matu pesticide ngu ai hpun latung sat tsi hpe hka hte gayau nna shara shagu gat kau u. Tsi gat ai pung hpe ma ni, dusat ni hte ni ai shara kaw hkum tawn da. Lang ngut jang malu masha hte tsan ai shara, ma ni ndep ai shara hta zing da u.



- * Gung byin ai nam law nam lap, nam si nam saw Ga shadawn: Kamu ni hpe

sha shut jang mung hkum n byen n chyawn ai lam ni byin chye ai.

- * Grai asak hte ni ai bungli ni Ga shadawn: Hpri ntsin jaw matut ai bungli galaw sha ai ni, Hpun pyen ret sha ai ni, shanhte dai bungli galaw nga ai shaloi n myit mada ai sha myi hte shingma, baw hkan hkala nba hkum ai (Snr) wan hkru hkum ai, lagaw lata ni kadwe di kau hkum yang hkum n byen n chyawn ai lam ni byin lu nga ai.
- * Tsi hpe shadawn shadang ai hta lai nna ma ni, ma kanu ni hpe jaw shut jang mung hkum n byen n chyawn ai lam ni byin chye ai. Dai majaw tsi hpe jaw lu jaw sha na shaloi Sarawun matsun hte maren hkak jaw sha u.
- * Buga kata kaw hkum n byen n chyawn ai lam n byin na matu buga komiti kaw nna woi awn let mare sang seng lam ni woi galaw ra ai.

LAMA MA A MAJAW HKUM NBYEN NCHYAWN BYIN AI LAM

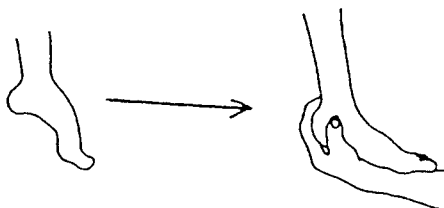
Lai wa sai daw ni hta machyi makaw byin ai lam hte nmyit mada ai s ha byin wa ai lam ni a majaw Polio (Ma kaji hkum katsing si ana) hte marung nra kaw du hkra hkra ai lam ni hpe sang lang lai wa sai. Raitim Secondary disabilities ngu ai lama ma a majaw hkum nbyen nchyawn byin ai lam hpe ndai daw hta matut hkaja yu ga. N^odai lam mung grai ahkyak ai.

Ga shadawn, Ma langai mi Polio ngu ai (Ma kaji hkum katsing si ana) (Snr) Baw nu hten ai majaw ahkye ashun rai byin ai ana lu ai ma a lam hpe myit yu ga. Shi gaw lam nlu hkawm nga ai. Lani hte lani shi a lagaw lamyi hte hkri hkraw ni shamu shamawt lu na atsam yawm mat wa ai. Shi a shan mawng (short muscles) ngu ai shan mawng shjup machyi nna nlu malan nga ai. Shi a shan mawng shajup machyi ai hpe malan ya ra nga ai. Shi a lama ma a majaw nbyen nchyawn ai lam gaw lam yat yat sha lu hkawm ai hku re.

Hkam ja lit hkam wa hku nna shan mawng shajup machyi ai mang hkang hpe shading sharai ya lu nga ai.

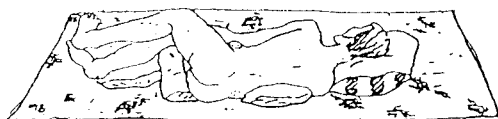
SHAN MAWNG SHAJUP MACHYI AI LAM HPE GARAI NBYIN HPANG SHI AI KAW NA TAU NAU MAKAWP MAGA YA RA AI.

Shi a lagaw hpe shani shagu shamu shamawt malan wa na matu garum ya u.



Lam amy myu hku nna lama ma a majaw nbyen nchyaw n byin ai lam ni hpe makawp maga ya lu nga ai.

- * N lu shamu ai a majaw shamyet yup n na byin ai n ma re. Byin ai wa gaw marung n ra de du hkra machyi ai lam ni byin nga ai.



Yes



No

- * Marung ngyeng ai ma gaw shingma n-gun n rawng ai (Snr) lagaw maga mi gaw kaga maga mi hta grau kadun ai. Dai majaw shi ding ding nlu tsap lu ai.
- * Masha langai ngai htang ai gying ai rai jang baw kaw hkala hkum ai majaw re. Shi hpe bum hkum hkum ya nna kaleng da u.



Ma ni hkum n byen n chyaw n byin ai lam nkau mi gaw kyang lai len nkaja ai a majaw re. Dai majaw ma ni kyan lai len nkaja ai mu jang shading sharai daru sharin shaga ra ai.

CHYE CHYANG AI LAM GRAI LANYAN AI, NA LAHPANG AI (SNR) JAHTEN SHANGAI AI MA NI A LAM:

Kalang lang kanu kawa nkau mi hta chye chyang ai lam grai lanyan ai, na lahpang ai (Snr) jahten shangai ai ma ni lu chye ma ai. Dai zawn byin wa ai lam hpe nang hku nna kadai hpe mung mara shagun na lam nra ai.



- * Ma hkum byin nga ai aten hta hkum hkrang hpe n-gun jaw ai lusha ni law law nlu sha jang shangai wa ai ma gaw chye chyang ai lam lanyan ai (Snr) shangai ai kaw nna hten ai lam ni byin chye ai.

**HKAM KAJA AI MA LU MAYU YANG, MA KANU
GAW MA HKUM BYIN NGA AI ATEN HTA HKUM HKRANG HPE
N-GUN JAW AI LU SHA NI SHA RA AI.**

- * Tsa, chyar, kani hpe koi gam u.
- * Asak 35 ning a hpang na num ni ma shangai ai shaloi shangai ai kaw nna hten ai lam ni law law byin chye ai. Mongolism ngu ai baw nu n hpring ai hte ra ra rai shangai wa ai lam ni byin chye ai.

ASAK 35 NING A HPANG NA NUM NI KASHA LU NA YAK AI

- * Ma hkum byin nga ai aten hta kaga n seng ang ai tsi ni sha ai a majaw kata kaw na ma hpe hkra lu nga ai.

**MAHKUM BYIN NGA AI ATEN HTA SARAWUN MATSUN AI TSI
SHA AI HTA LAI NNA KAGA TSI HKUM SHA U.**

- * Kanu kawa hte makyin jinghku ni, kahpu kanau ni sai ni ai hku la hkat, wa hkat rai nna shangai wa ai ma ni law malawng gaw ma jahten shangai chye ai. Shangai wa ai ma ni gaw lagaw lata layang shajan ni lawm chye ai, myi gyeng, myi da chye ai, nten ga ai, nten hte gumra du hkra ga ai lam ni byin chye ai. Ndai zawn re mang hkang ni nbyin na matu mayu dama makyin jinghku grai ni ai hte nla, nwa hkat ai gaw kaja dik re. Lama na ma jahten shangai ai re jang tsi rung de sa madun u. Sarawun hku nna ma a ra ai lam ni hpe garum ya lu nga ai.
- * Shangai sa wa ai hte lagaw magaw lama lu tawn jang shani shagu shakut nna shading ya u. (Snr) Tsi rung woi sa nna costs sumpan hte sa hkayawp da ya u. Ma shangai ngut ai hpang 2 yan laman galaw na lam grai ahkyak ai.
- * Kalang lang shangai na ama baw nu nhpring ai majaw hkringtung nna pyi ma mu mu ai ana shangai yak ai, bai lam mi gaw shangai karum ai jan Oxytocin tsi hpe nau jau htu ya ai majaw re ma shangai aten garai n du ai kaw nna shangai ai garum na saranum (Snr) chye ai num hpe lata da ra ai.

- * Ma hkum byin nga ai aten Iodine dat n law sha ai kanu, kasha shangai wa ai shaloi ma baw nu nhpring chye ai.

Baw nu nhpring ai lam a kumla ni:

Baw nu n hpring ai ma gaw myi man ahtat awat re ai hte shi hpe yu yang muk muk re ai. Shi a kahtan kaw du hkra ka ra tu ai hte shinglet shaw ai, lusha nau n sha ai, n-gun yawm ai, nau n hkrap ai sha grai yup ai. Na nna ai hte lanyan ai. Kaga ma ni hta hfang hkrat nna she lam chye hkawm, chye shaga wa ai.



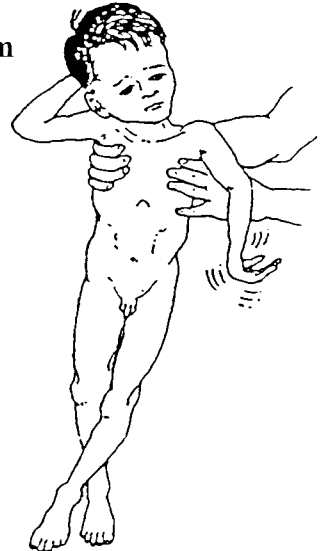
Baw nu nhpring ai ma hpe gara hku tsi lajang na hte tau nau makawp maga na lam:

Lama na ma dai baw nu n hpring ai lam nang chye ai hte rau Sar awun hfang de lawan dik ai hku sa madun u. Tsi kaja ni hte jau jau kaw nna tsi lajang ai rai jang ma dai kaga ma ni hte maren hkam ja lam hkrak rai wa na ra ai.

Ma kanu gaw mahkum rai nga ai aten hta jum a malai jum gang Iodized jum hpe sha ya ra ai.

AHKYE ASHUN RE AI MA

Ahkye ashun re ai ma gaw lagaw chying chyai, abaw nhkyeng ai, lagaw lata manai ai. Shi a hkum hpe shi n dang nga ai. Shi a shan mawng ni asak kaba wa magang ja wa magang re. Chye chyang ai lam grai lanyan ai. Ahkye ashun byin ai lam hpe tsi na matu tsi nnga ai. Ma dai hpe atsawm sha yu lakawn lajang ra ai.



UNIT 20

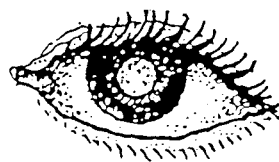
ASAK APRAT KABA AI NI A HKAM KAJA LAM HTE MACHYI MAKAW:

Ndai daw kaw machyi makaw ai lam ni hpe Unit 11 hta zupzi shaleng da sai. Lama wa, asak aprat kaba sai masha langai ndai daw hta hkam ja lam kaw mang hkang nga ai ngu zawn nawn jang , dai machyi makaw lam hpe Unit 11 kaw bai kahtap yu ga.

Gara hku asak aprat kaba sai masha ni a machyi makaw ai lam hpe tsi lajang na law? **ASAK APRAT KABA SAI MASHA NKAU HKAN LAW MALAWNG BYIN CHYE AI MACHYI MAKAW LAM NI:**

Amyi ana:

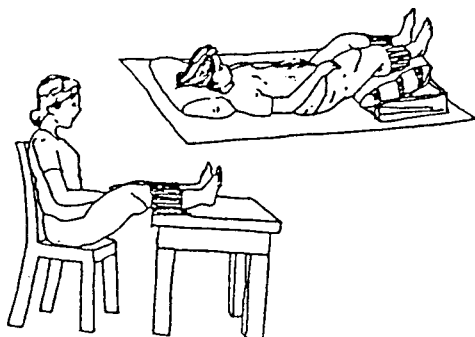
Asak aprat 40 ning jan wa sai masha law malawng gaw tinang hpang de ni ai arung arai ni hpe asan apra nmu lu nga ma ai. Shanhte ni grau mu lu na matu myiset ni hpe lang ra nga ai. Kadai raitim mung asak 40 jan wa jang gaw myi nmu wa ai baw ana a kumla ni hpe chye da ging nga ai. Mu mada ai lam n san n pra re kaw nna myi n mu ai de gale mat ai. "Myi n mu ana" (Cataracts) hte mu mada ai kaw ateng apang re ai lawm ai zawn re ni gaw law malawng byin chye ai kumla ni rai nga ai.

**N-gun yawm ai hte hkyiba ana:**

Asak kaba sai masha ni gaw ramma ni hta grau nna n-gun yawm nga ai hte hkyiba nga lu ai. Ndai gaw byin chye ai lam ni rai nga ai. Raitim, asak kaba sai masha ni gaw n-gun rawng ai baw lu sha nsha bang jang n-gun kya wa chye nga ai. Asak kaba sai masha ni gaw hkum hkrang gawgap ai malu masha ni hte ana ahkya makawp maga ai malu masha ni hpe shani shagu sha ya gying nga ai. Lama wa asak kaba sai ni hta kaja ai ngang ai wa nnga yang, marai langai ngai gaw malu masha ni hpe htu mani ya ra nga ai. Dai rai jang she, asak kaba sai masha ni gaw malu masha ni hpe loi loi hte lu sha bang na rai nga ai.

Lagaw bum ana:

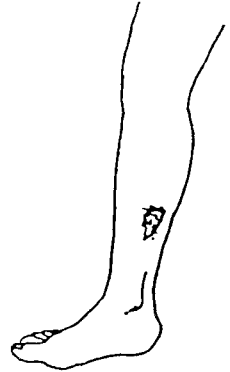
Hkum hkrang kata na sai ginlen hkawm ai lam hta shatang ndu ai majaw hte salum ana manghkang ni a majaw asak kaba sai masha ni kaw lagaw bum ai ana byin shangun nga ai. Asak kaba sai



masha ni gaw mai byin ai daram shanhte ni bum ai lagaw hpe sharawt da ya ra nga ai. Lam hkawm ai hku mung mai garum ya nga ai. Tsap nga ai hta lagaw hpe jahkrat nna dung taw nga ai gaw lagaw ni hpe grau bum shangun nga lu ai.

Lagaw ni hkan ten galu hpye machyi ai ana:

Sai ginlen hkawm lam shatang ndu ai zawn re ni i, sai lam dan dawng kra wa ai zawn re ni hte jit dwi ana zawn re ni gaw shinglang lagaw ni hkan machyi hpye shangun ya lu nga ai. Dai ana mai tsai na matu lanyan nga ai. Shani shagu hpye ai shara hpe hka hpunglum, bawptawng (Soap) ni hte kashin ya u. Kayawp tawn da ai ana sumpan hpe ten man man galai ya u. Dai machyi ai wa a lagaw ni hpe shi dung ai ten shagu hte yup ai ten shagu hta sharawt da ya u. Lama na machyi hpye ai shara kaw nma kap jat wa jang, dai hpe tsi lajang u. Unit 5 "Shawng na garum ntum" Laika man (48) hta yu u.



Jit ji ai kaw yak hkak ai ana:

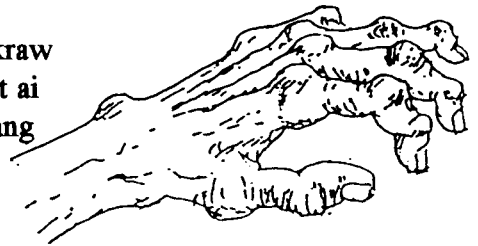
La gindai ndung kaw nna jit kahte hku sha hkrat ai hte jit t ji yak ai lam hkam sha ai asak kaba sai masha ni hta adi htingba tum ana manghkang ni byin chye nga ai.

Ten galu jahkru ai ana:

Law law jahkru ai masha kaba ni gaw hkayawm matut nmai lu ging nga ai. Sinwawp ana, Sinda chyat jahkru ana hte salum ni hpe jep yu u.

Hkrihkraw nra machyi ana:

Asak kaba sai ni gaw shanhte ni nra hkrihkraw machyi ai ana hpe hkam sha nga ma ai. Nra matut ai shara hkan bum wa nna, machyi nga ai. Kalang lang kahtet lum taw nga ai.



Salum manghkang:

Asak kaba sai ni kaw salum manghkang gaw grau nna byin chye nga ai. Grau nna , hpum a i asak kaba sai masha ni, malut hkayawm lu ai ni (Snr) Sai jat tsaw ana nga ai ni kaw byin chye nga ai.

Akajawng sha byin ai ana (Hkum katsing si ana):

Baw nu hta sai gumchyawm tawng nga ai zawn re ai (Snr) bawnu sai lam baw ai zawn re ni g aw asak kaba sai ni kaw akajawng kaja hkum katsing si shangun ai ana byin shangun nga ai. Lama wa, asak kaba sai masha langai mi akajawng kaja malap kadang mat wa yang hte shi myiman ni alak alai hkyeng jang, sai lung ai lam law yang, dai akajawng kaja byin ai lam hpe jep yu u. Unit 5 "Shawng nnan na garum ntum" Laika man (60) hta yu u.



Na nna ai ana hte na ai lam hta na manghkang ni:

Asak kaba sai ni gaw angwi ngwi hte shanhte na lu ai lam yawm mat wa nga ai. Kalang lang tsi hpaji chye ai n inghkring ni mai garum ya nga ai. Raitim, nang hku nna galaw ya lu ai lam hpa mung nnga nga ai.

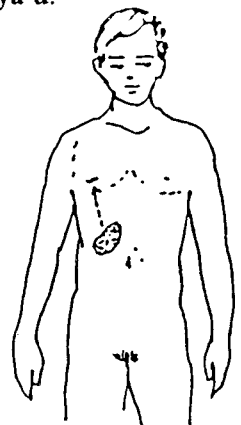
Yup npyaw ana:

Asak kaba sai masha law malawng gaw ramma ni zawn law law nlu yup mai nga ai. Ndai lam gaw byin chye ai lam ni rai nga ai. Lawu na lam ni gaw asak kaba sai ni hpe atsawm sha lu yup na matu hpaji jaw ai lam ni rai nga ai.

- * Shani shagu bungli lama ma galaw u.
- * Kawhpi (Snr) hpalap zawn re ni hpe hkum lu, grau nna shana maga de hte nsin hkan hkum lu u.
- * N yup shi ai shaloi, lum nai re ai nga chyu gawm mi lu ya u.
- * Rai n yup shi ai shaloi, hka lum hte hka shin ya u.

Shagri manghkang ni:

Asak ka ba nna hpum ai num ni hta laga masha ni hta grau nna shagri manghkang nga nga malu ai. Asak kaba sai masha ni hta hkra maga de na garep nra npu de na kan hta machyi yang shagri manghkang byin chye ai.



RAMMA NI HKUM GAWNG ASAK KABA WA AI SHALOI HTA NA HKAM KAJA LAM A MATU HPAJI JAW AI LAM NI:

Asak aprat kaji nga ai ten hta hkum hkrang hta ra rawng ai malu masha ni hpe nsha ya lu ai ni, malut hkayawm lu ai ni, tsa chyarlu lu ai ni hte tinang hkum hpe n-gawn ai ni gaw, shanhte ni asak aprat kung wa, kaba wa ai ten hta hkam ja lam kaw grai mayak manghkang nga malu ai.

Asak aprat kaji nga ai ten hta lawu na lam ni hpe jahpring hkan shatup ya lu yang, shanhte ni asak aprat kaba wa ai ten, gawng kung wa ai ten hkan hkam ja lam hta manghkang yawm chye nga ai. Dai lam ni gaw:

- * Tsa chyarlu law law hkum lu.
- * Malut hkayawm (Snr) kani ni hpe hkum lu, hkum sha.
- * Bungli shaja ai hte hkaja ai lam galaw nga u.
- * Hkringsa ai lam hte yup hkru ai lam lu la hkra shakut u.
- * Nang hta hkam kaja lam kaw manghkang nga wa jang, garum ntum tam la u.

MARAI LANGAI NGAI SI AI SHALOI, MASHA NI HPE JAW AI GARUM NTUM

Asak kung sai ni gaw si lam de shanang sa wa ai ni hkrai rai nga ma ai. Asak hkrung let lachyum npru ai ni gaw si na mung nhkrit nu ai. Ding hta masa hte maren si ga du ai gaw prat a jahtum rai nga sai. Si wa magang nga ai wa hpe shakut nna nsi hkra lajang ai lam gaw si wa magang ai wa hte nsi hkra shakut ya ai wa 2 yan a matu yak lam sha rai nga ai. Masha shagu gaw si ai. Masha ni hpe gara hku myit mada lam nga ai hpe tsun dan u. Si ai masha a kun dinghku masha ni hte manaw manang ni hpe gara hku kaja dik htum shalan shabran na lam ni hpe tsun dan u. Si wa magang nga ai wa hpe shakut nna nsi hkra lajang ai lam gaw si wa magang ai wa hte nsi hkra shakut ya ai wa 2 yan a matu yak lam shara rai nga ai. Bai dinghku ting a matu mung myit ru shara rai nga ai. Kaja dik ai tsi sara, kaja dik ai tsi tam na malai shi chye na hkra, masha yawng sa wa na shara de a pyaw sha wa na lam, bai anhte mung dai lam de yawng wa na re ai lam, myit pyaw ai hte, si du hpe hkap la na lam mahtang grau kaja nga lu ai. Masha nkau mi, si na hpe grai hkrit ma ai, dai zawn re ai ni hpe mungkan ntsa e nga jam jau, manang hpe sharu shatsang nga na hta gaw, machyi makaw n nga ai mungdan de apyaw sha wa lu na matu atsambang ya yang grau kaja nga ai.

UNIT 21 ADDICTION

(Hpa baw tsi mawan ni hpe tara n-ang ai hku, (Snr) lam n-ang ai hku lang ai kun? Kadai ni gaw dai hpe lang ai kun? Hpa baw majaw kun?)

Tsi mawan ni hpe lam n ang ai hku hte tara n ang ai hku lu sha ai gaw shinggyin masha ni a hkam kaja lam hpe jahten sharun ya nga ai hte shinggyin masha ni a makau grupyin ni hpe mung dingbai dingna jaw ya nga ai. Ya byin ai lam (Lu sha man ai lam) ngu ai lachyum gaw marai langai ngai tsi mawan, tsa chyaru, nang hpam rai, kani ni hpe hkum hkrang hkam kaja lam hta hkra tim, kun dinghku dum nta, u hpung uhpawng hkan hkra wa tim, matut manoi lu sha jai lang ai hpe tsun mayu ai rai nga ai. Shinggyin masha ni ndai n kaja ai arawn alai ni hpe mai koi gam lu ai (Snr) mai jahkring kau lu ai. Yawng a shawng nnan galaw ra na lam gaw hpa majaw ndai n kaja ai lai kyang ni hpe jahkring kau ai lam ahkyak a ta? ngu ai hpe chye na shangun ai lam rai nga ai.



Shinggyin masha ni kaw hkayawm, malut, tsa chyaru hte kani, gawngze si zawn re ni hpe lu sha man, ya kap mat lu ai lam ni law law nga nga ai. "Hkam kaja lam kaw na manghkang ni hpe gara hku shingdang pat lu na" ngu ai Unit 2 laika man (20) kaw hkayawm, malut a lam hte seng nna tsun htai dan sai. Ndai daw hta gaw matut nna tsa, chyaru, nang hpam tsi mawan kani a lam matut hkaja yu ga.

TSA CHYARU LU AI LAM

(Ndai hpe byin shangun ai hpa baw manghkang ni rai ? Kadai ni gaw law law lu nang a ta?)

Kalang lang loi loi rai nna tsa chyaru hpe lang ai lam gaw shinggyin masha hpe dingbai dingna n jaw lu nga ai. Rai tim, ten shagu loi loi rai lu lang wa ai lam gaw law law lu, lang nang wa ai de byin shangun nga ai. Mungkan ga shara shagu hta tsa chyaru law law lu lang ai gaw hkam kaja lam hpe hten run wa shangun nga ai, sha nga tsa chyaru n lu ai masha ni



hpe mung dingbai dingna jaw nga ai. Lama wa, marai langai tsa chyaru law law lu nang yang , n'dai lam gaw shi dinghku hte makau grup yin uhpung uhpawng ni hpe lam amyū myu hku dingbai dingna jaw nga ai. Lu nang bye ai lam ni gaw n ngwi n pyaw n ngawn ai lam ni, ja gumhpraw jahtum ai lam ni hte gali galaw kasu kabrawng shangun ai de shayawng ya nga ai.

Dinghku kawa nkau mi gaw, shanhte ni kashu kasha ni shat kan^asi nga ai rai tim, shanhte ni ngam ai gumhpraw hpe tsa chyaru ni hta jai lang kau ma ai. Bai nna kaga nkau mi gaw shanhte a gumhpraw shajan ni hpe hkum hkrang hta akyu rawng ai malu masha ni hpe mari sha na malai tsa chyaru ni hta chyu jai lang kau chye nga ma ai. Shinggyin masha law law ni gaw shanhte hkum hpe myit ndik nga ma ai. Hpa majaw nga yang, shanhte ni ru bye, ru nya rai nna, shanhte tsaw ra ai masha ni hpe machyi shangun nga ai.

Tsa chyaru law law lu lang ai kumla ni:

- * Tsa chyaru hpe law law lu lang ai hte dai hpe n lu jahkring ai.
- * Ten shagu, ladi hte myi ni ayan hkyeng nga ai.
- * Lahpum ni, lata ni, lagaw shinglang ni hpam, magyi yup mat chye nga ai. Lagaw, lata ni de mung machyi yu-mat chye ai lam ni mung byin nga ai.
- * Pu hkrang ai du la ana ni.
- * Salum n-gun yawm lu nga nna, bungli galaw ai lam hkring mat lu nga ai.

Ayan tsa chyaru hpe lu nang ai masha wa tsa chyaru lu ai lam hpe jahkring ai ten hta shi gaw myiman muk muk rai chye nna grai myit kadun chye na ai lam ni, gari gawa ashun nga ai lam ni, salat ni law law pru ai lam ni byin ai. Kaja wa n nga ai rai ni hpe shi mu, na chye nga ai. Mana zawn zawn re ai baw arawn alai ni nga chye ai sha n-ga, kashin lashe htan wa ai lam ni mung byin nga lu ai. Ndai kumla ni gaw shi hpang jahtum tsa chyaru lu ngut ai hpang ten hkum hkying 24 hte 72 lapran hta byin hpang chye nga ai.

Chyaru law law lu nang ai masha hpe tsi lajang lam:

- * Yawng a shawng nnan, dai masha gaw shi tsa chyaru manu mana lu ai ngu ai hpe hkap la ra ai.
- * Tsa chyaru lu ai gaw manghkang ni hpe byin shangun nga ai ngu ai hpe hkap la ra nga ai. Shi gaw shi hkum hkrang hte kaga masha ni a ntsa kaw dingman kangka ra ai.
- * Tsepkawp tsa chyaru lu ai hpe shingdang pat ra ai.
- * Nta dinghku masha ni, manaw manang ni, kahtawng buga na hkam ja dap na masha ni hte kaga masha ni gaw tsa chyaru lu ai lam hpe shakut nna koi gam,

jahkring nga ai masha hpe, garum, madi shadaw, n-gun jaw ai lam ni galaw ya ra nga ai. Lai mat wa sai ten ladaw ni hkan runya rube kaba tai mat wa sai masha ni hte tsa chyarlu ai lam hpe jahkring kau ai masha ni gaw grau nna kalang lang kaga masha ni hpe tsa chyarlu ai lam hpe jahkring shangun ai lam hta garum ai kaw gaw kaja dik htum hte shatang du dik htum ni rai chye nga ai.

- * Hkum hkrang hta akyu rawng ai malu masha hte vitamin n-gun tsi tawng ni hpe jaw sha u. Lani mi hta tsi tawng 2 (Snr) 3 hku jaw u.

Tsa chyarlu law law lu nang ai hpe gara hku pat shingdang na lam:

Tsa chyarlu ai masha wa a matu , tsa chyarlu law law lu nang ai gaw, shi a matu manghkang n rai nga ai. Ndai gaw ngam ai, rau nga ai , uhpung uhpawng ting a manghkang rai nga ai. Tsa, chyarlu, kaw na byin wa chye ai manghkang ni hpe chye na ai rau nga ai uhpung ni gaw masha ni hpe tsa chyarlu n lu na matu hpaji law law lu jaw nga ai hte n-gun lu jaw nga ai. Dai sha n-ga, rau nga ai uhpung ni gaw tsa chyarlu hpe jahkring kau mayu ai masha ni hpe lu garum ya nga ai. Mare hkam ja dap na masha ni hku nna zuphpawng woi galaw let manghkang ni hpe jawm bawngban jahkrup lam tam woi rai nga lu ai hte masha ni hpe hpaji mung jaw ya nga lu ai.

TSI MAWAN LANG AI LAM:

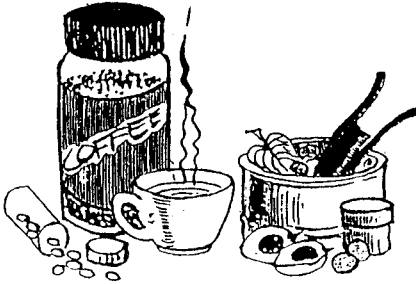
(Shinggyin masha ni gara kaw nna tsi mawan ni hpe lu la nga ma ta? Shinggyin masha ni tsi mawan ya kap mat ai hpe gara hku shakut pru ma ta? Hpa baw a majaw law? Kadai garum a ta?)

Shai ai tsi mawan amy myu nga ai. Dai ni hpe lawu de madun da ai hte maren garan mai naga ai.

- (1) Jasu a lun ai tsi mawan ni.
- (2) Myit zim tsi ni.
- (3) Myit n-grang n-grang, mana shangun ai tsi mawan ni.

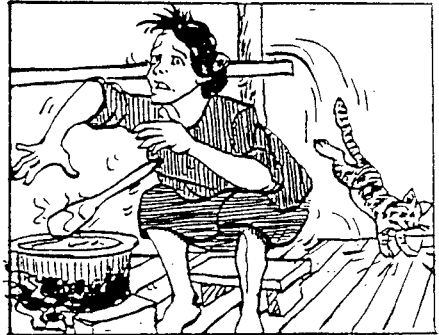
Shinggyin masha ni tsi mawan hpe lu, lang ai shaloi, dai tsi mawan ni gaw shanhte ni kaw hkra shangun ai lam ni nga nga ai. Lama wa , masha langai ten shagu tsi mawan hpe lu, sha yang (Snr) ten galu galang lu, sha taw nga yang, shi a ana hkum shan gaw ten shagu dai tsi mawan hpe hpyi nga ai. Bai nna, shi kalang ta tsi mawan hpe jahkring kau yang, shi hkum shan hta nga npyaw ai hku bai hkam sha wa nga ai.

Jasu a lun ai tsi mawan ni. (Caffeine, amphetamines, gawngze si)



Jasu alun ai tsi mawan ni kaw nna byin pru wa ai mabyin ni:

- * Kari gawa rai ai.
- * Sai lam gumlawt ai lam lawan wa ai hte nsa sa lawan wa ai.
- * Ga shaga lawan wa ai.
- * Ra ai hta jan nna shamu shamawt rai wa ai.
- * Myit yak myit shuk wa ai.



Jasu alun ai tsi mawan ni hpe kalang ta jahkring kau nna byin pru wa ai mabyin ni:

- * Shawoi na hta grau yup wa ai.
- * Myit hten myit ru ai lam hkam sha ai.
- * Lagawn lamawn rai shamu shamawt ai.
- * Sai lam gumlawt ai lam nem ai.
- * Dai masha wa kalang bai dai tsi mawan ni hpe bai lu, sha mayu wa nga ai.

Myit zim tsi mawan (Drugss that sedate) (Chyaru , tranquilizers, barbiturates, kani chyang, kani hpraw)



Myit zim tsi mawan ni kaw na byin pru wa ai mabyin ni:

- * Ga hpe n san, n pra shaga ai.
- * Ra ai hta jan nna yup ai.
- * Sai lam gumlawt ai lam nem ai hte nsa sa ai lam nem ai.
- * Sai hkawm lam nem ai.



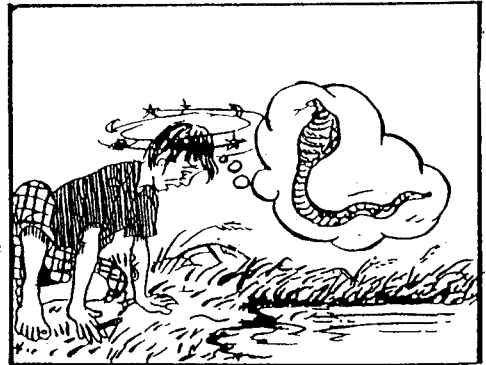
Ndai tsi mawan ni hpe kalang ta jahkring kau ai kaw nna byin pru wa ai mabyin ni:

- * Myit n ngang kang ai.
- * Sai lam gumlawt ai lam lawan ai.
- * Hkrit myit rawng wa ai.
- * Htan bu k ashaen wa ai.

Myit n-gring n-grang mana shangun ai tsi mawan ni: (LSD, Mati kamu, lachyat nanghpam tsi)

Myit n-gring n-grang mana shangun ai tsi mawan ni kaw na byin ai kumla ni:

- * Kasu kabrawng, dingbai dingna (Snr) myit n-gring n-grang re ai sat lawat ni.
- * Lachyum n pru ai ga shaga ai ni.
- * Kaja wa n nga ai hpe mu ai (Snr) na ai.



Dai tsi mawan ni hpe kalang ta jahkring kau ai shaloi, alak alai byin pru wa ai mabyin ni gaw nga nga ai.

Lu, sha man (Ya byin) ai hpe tsi lajang ai lam:

Tsi mawan lu sha man ai masha ni gaw grai sadi sahka let tsi mawan lu sha ai lam hpe jahkring ging nga ai. G rau nna, kani chyang, kani hpraw zawn re ai myit zim ai tsi mawan ni hpe jahkring kau ai lam galaw ai hta grai ahkyak nga ai. A kajawng sha nang hpam tsi mawan ni hpe jahkring kau ai lam hta na byin wa ai mabyin ni gaw dingbai dingna byin ya lu nga ai. Grau nna, shaman shakyang da ai chyoi chye ai masha wa gaw tsi mawan nang hpam ya kap ai ni hpe tsi mawan nang hpam dawn ai shaloi garum ya ging nga ai.

Tsi nang hpam ya kap ai hpe shingdang pat ai lam:

Tsi mawan nang hpam ni kaw na byin pru w a ai manghkang ni, dingbai dingna lam ni hpe chye shangun ai lam gaw tsi mawan nang hpam hpe pat shingdang ai hta ahkyak nga ai. Kahtawng mare buga hkam ja dap na magam gum ni hpaji jaw ai hte shawa masha ni hpe nang hpam tsi mawan n lang na matu shadut ra ai.

MA HKUM BYIN AI LAM HPE JEP SAGAWN AI MASING

Mying _____ Asak _____ Ma kade lu ai _____

Ma hpungdim shangai ai nhtoi _____ Ma asak _____

H pang jahtum na num hking _____ Shangai na nhtoi _____

Shangai ai shaloi na manghkang _____

Shakap ja ana makawp maga tsi htui sai kun? _____ Galoi? _____

Jep sagawn ai lang			
Nhtoi			
Ma hkum re ai shata gade?			
Hkam ja lam gara hku (Snr)			
Hpa manghkang nga ai kun?			
Sai hta hpri dat yawng ai lam, (Snr) bum ai lam nga n nga?			
Sai lam gum lawt			
Katsi kahtet			
Nammak			
Sai shadawng			
Pu jat a hkrang (Shadai a ntsa (Snr) n pu)			

Yu maya kumla ni:

Shata 2 hte 3 : Ba kawlap ai, Kaw ka awn ai hte madawn ai.

Shata 4 : Pu jat gaw shadai hte maren re.

Shata 5 : Ma shamu shamawt wa sai.

Shata 7-9 : Lagaw bum ai, Kan chyat ai, Masin kahtet machyi ai, Sai lam gum pum majaw ai ana, Nsa sa yak ai, Jit jahkring jahkring ji ai.

Hkrit tsang ra ai kumla ni:

Shayi gindai kaw nna sai pru ai.

Sai hkyeng n law majaw atsit awat rai byin ai.

Lagaw, lata, myiman ni bum ai.

Sai lung ai.

Akajawng sha nammak lung ai.