

BUGA HKAM JA LAM

(Village Health)

Jinghpaw Edition

A Handbook for Village Health Workers in Southeast Asia



BOOK 1

UNIT 1 - BUGA HKAM JA DAP MAGAM GUN

(The village health worker)

UNIT 2 - MACHYI MAKAW LAM HPE GARA HKU MAKAWP
MAGA NA LAM

(How to prevent many health problems)

UNIT 3 - KAJA AI LU SHA (nutrition)

UNIT 4 - MACHYI MASHA HPE GAWN LAJANG NA LAM

(How to take care of sick people)

UNIT 5 - SHAWNG NINGNAN TSI LAJANG AI LAM

(First Aid)

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.

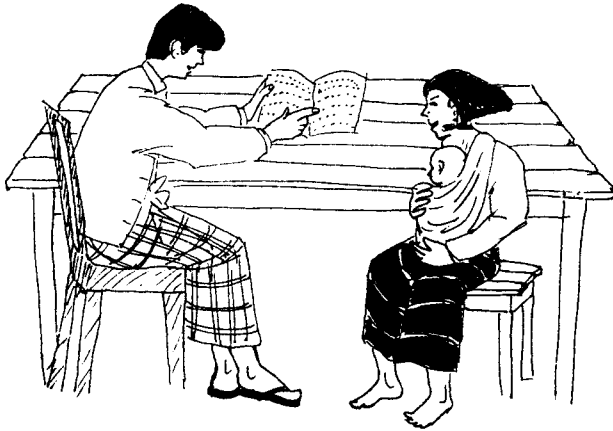
1993

BUGA HKAM JA LAM

(Village Health)

Jinghpaw Edition

A Handbook for Village Health Workers in Southeast Asia



BOOK 2

UNIT 1 - BUGA HKAM JA DAP MAGAM GUN

(The village health worker)

UNIT 2 - MACHYI MAKAW LAM HPE GARA HKU MAKAWP
MAGA NA LAM

(How to prevent many health problems)

UNIT 3 - KAJA AI LU SHA (nutrition)

UNIT 4 - MACHYI MASHA HPE GAWN LAJANG NA LAM

(How to take care of sick people)

UNIT 5 - SHAWNG NINGNAN TSI LAJANG AI LAM

(First Aid)

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

INTRODUCTION

This manual is a translation from English into Kachin of "Village Health - A Handbook for Village Health Workers in Southeast Asia". The original English version of this manual was designed to be easily translated into S.E. Asian languages by second language speakers of English. As intended, this Kachin version was translated into Kachin by native speakers of Kachin. In similar manner, certain illustrations were modified from the original English version so that the illustrations accurately portray Kachin villagers and typical Kachin village situations.

This manual is intended for use by Kachin health workers wherever Kachin villages exist in S.E. Asia. It is intended to be used by individuals and communities without ready access to professional medical help. Wherever possible, however, professional medical help should be sought for health problems. This manual is likely to be most effective if used within the context of an appropriate village health worker training program. Users of this manual are strongly encouraged to consider such as a program.

We gratefully acknowledge the work of the Community Medical and Development Text Translation Project (CMDTTP) which developed the original English version of this manual. Further, we gratefully acknowledge the generosity of the Australian Government's financial support of the Kachin translation of this manual.

Inquiries regarding this manual may be directed to:

Mark Wannemacher
CMDPPT Coordinator
P.O. Box 246
Chiangmai. 50000
Thailand.

December, 1995.

GA NHPAW

Ndai laika buk gaw Englik hku ka tawn ai "Village Health" ngu ai hpe Jinghpaw ga hku gale tawn ai laika rai nga ai. Ndai laika buk hpe Sinpraw dingda Asia dan na hkamja dap hte seng ai magam gun ni lang na matu yaw shada ai laika rai nga ai. Shawng ningnan Englik hku ka tawn ai hta Sinpraw dingda Asia dan na amyu masha ni a ga hku gale yang grai manu na hku npawt nhpang da ma ai. Dai majaw, ndai laika hpe Jinghpaw ga hku Wunpawng myitsu ni nan gale jahtuk tawn ai rai nga ai. Ndai laika buk kata na sumla ni mung tinang a buga masha ni myit hkawn loi na hku ka lajang da ai hpe mu lu ai.

Ndai laika gaw Sinpraw dingda Asia hkan nga ai Wunpawng buga shagu na, buga hkamja magam gun ni lang na matu yaw shada ai laika rai nna marai hkum hkrai hku nna mung masha wuhpung hku nna mung, asuya tsi rung de rai n du shi yang akyu jashawn, mai lang nga ai. Mai byin ai aten shagu tsi rung na sarawun ni saranum ni hte hkrum nna tsi lajang hparan mat wa na mung ahkyak nga ai.

Ndai hkamja laika gaw tinang a buga hte grau htap htuk manu ai hku akyu jashawn yang grau kaja nga ai. Grau nna buga na tsi hpaji hte seng ai sharin hpawng hkan e lang na matu grau htap htuk n-gun jaw mayu ga ai.

Ndai laika buk hpe Englik hku shawng shapraw dat ai Community Medical and Development Text Translation Project (CMDTTP) hpe mung chyeju dum nga ga ai. Grau nna ndai Jinghpaw hku gale ai laika buk byin pru wa na matu ja gumhpraw hte madi shadaw ai Australia Mungdan Asuya hpe mung grai chyeju dum ga ai law.

Ndai laika hte seng nna chye mayu yang matut mahkrai na matu:

Mark Wannemacher
CMDTTP Coordinator
P.O. Box 246
Chiangmai. 50000
Thailand.

December, 1995.

LAIBUK 2 A MALAWN NI

Unit 1 -	Buga na hkamja dap magam gun	1
Unit 2 -	Machyi makaw lam hpe gara hku makawp maga na lam	6
	Kaja ai lu sha (Nutrition)	6
	Machyi makaw lam langai hpang langai gara hku chyam bra wa ai lam	6
	San seng lam	8
	Na a kasha hkamja lam hpe gara hku nna makawp maga na	14
	Makawp maga tsi (Vaccination)	15
	Machyi makaw lam hte Ji Grawng kaw na gara hku makawp mga ai lam	16
	Lai sai lawat a majaw a hkamja lam hpe hkra shangun lu ai	17
	Numdaw numdan lama na, hkru gaba kau ai lam hte	
	Gung nang ai lam hpe makawp maga na lam	18
Unit 3 -	Lu sha kaja (Nutrition)	21
	N-gun de wa ai lu sha	23
	Machyi makaw nkau mi hpe shamai ya lu ai lu sha ni	26
	Ma ni a matu lu sha kaja	26
	Kaja ai lu sha lu na matu	28
	N-gun tsi (Vitamins)	30
Unit 4 -	Machyi masha hpe gara hku gawn lajang na lam	32
	Gawn lajang ai lam a npawt nhpang	32
	Grai machyi ai ma a matu laksan yu lajang ai lam	34
	Hkrit hpa machyi sawng wa ai lam a kumla ni	36
	Tsi hte garum shingtau ai hpe gara hku htegaloi tam na	39
	Tsi sara hpe hpa baw tsun na	39

Unit 5 - Shawng ningnan tsi lajang ai lam	41
Sai kajawng ai (Shock)	41
Ndum mat wa ai lam	42
Nsa marit lam (Choking)	43
Hka de hkrat ai (Drowning)	44
N-gup hte n-gup nsa sa ai lam	45
Nma hte sai pru ai lam	46
Nra daw hten ai	55
Nrut nra shara kashai mat ai	58
Lagaw lata gayaw gashin ai	59
Kan hte seng ai ra ahkyak lam ni	60
A kajawng sha malap mat ai	61
Wan hkru gaba la ai	62
Gung nang ai lam	64
Lapu achye ai lam	65
N-gaw Gawk hte Gindi Gram kawa ai lam	66

UNIT I

BUGA NA HKAM JA DAP MAGAM GUN

Mare buga na hkam ja lam hte seng ai magam gun shing n rai tsi sara ni gaw, tinang a kunding hku sha n -ga grup yin hpe mung garum lu nga ai.

Buga mare kahtawng hkan nga ai hkam ja dap tsi sara ni gaw matsan dum chye ai myit masin rawng ra ai manang hpe mung garum shingtau mayu ai myit mung rawng ra nga ai. Dai sha n-ga machyi masha hpe kaning rai tsi na, gawn lajang na ngu ai hpe chye da ra nga ai. Tsi sara ni gaw tinang a hpa ji jat wa lu na matu grau mahkrum madup nga ai tsi sara ni hte kanawn nna mung, arau magam yi ngam galaw nna mung shing nrai wungat jawng ni bai lung nna mung hpaji jat la lu nga ai.



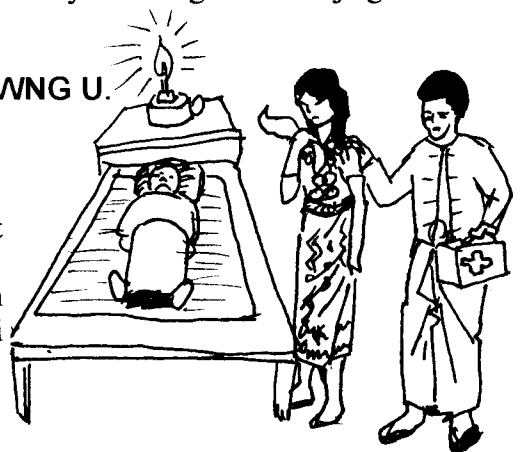
BUGA TSI SARA NI GAW MARE BUGA NGWI PYAW HKAMJA HKRA GARUM CHYE AI WA RAI RA AI

Machyi makaw ai ni nga wa yang garum shingtau chye ra ai. Dai sha n-ga kaga lit kaba langai mi gaw machyi ai wa a myit masin ngwi pyaw na matu mung ahkyak nga ai. Dai majaw machyi masha a myit wenyi hpe mung shadaw shalan chye ra ai. Hkum hkrang hpe sha n rai myit masin hpe mung tsi ra nga ai re.

Nang machyi masha hpe gawn lajang ai myit masa gaw tsi majing dalam ahkyak nga ai. Dai majaw:

1. MATSAN DUM LAMA AI MYIT RAWNG U.

Hku hkau ai ga manaw shapraw ra ai. Mani sum sai rai u. Nang kade wa bungli law kyin hkawm nga tim kaga machyi ai manang langai mi kaning nga hkam sha nga ai hpe myit dum nga u. Ngai lama wa machyi ai rai yang gara hku manang wa hpe gawn lajang shangun mayu nga ai hpe myit dum u. Machyi sawng ai ni hpe mung matsan dum u. Shi a dum nta masha ni hpe mung nang gawn lajang nga ai lam madun dan u.



2. NA A HPAJI MACHYE MACHYANG HPE MANANG WA HPE TSUN DAN U.

Tsi magam gun ni a bungli gaw manang wa hpe tsun dan na garan kachyan na bungli rai nga ai.

- * Sharin na lam ni hta machyi makaw hpe gara hku shawng makawp maga na.
- * Kadai wa galoi machyi ai, hpa baw ra nga ai lam.
- * Machyi masha hpe gara hku nna gawn lajang na.
- * Kaja dik ai prat dep tsi mawan, Hpun ru tsi ru, tsi lap ni .
- * Kaja ai malu masha chye sha galu kaba wa na lam.



Nang sharin ya ai laro ni hpe ta tut madun dan u. Nang sharin ai lam matsun ai lam kaja wa hkan galaw nga ai kun yu u. Dai sha n-ga tup hkrak hkan nang chye ai lam gaw grai ahkyak nga ai. Nang atsawm sha sharin ya lu ai rai yang akyu teng sha pru na re.

3. BUGA NA HPUN RU TSI SARA NI A MATSUN HPE HKUNGGGA RA AI.

Hpunru tsi ru ni kaja wa machyi masha ni a matu akyu rawng nga ai nga yang gaw matut nna lang ga. Lama wa akyu n pru ai rai yang gaw matut nna hkum shakut tsi. Ga shadawn nga yang kasha nnan lu ai dinghku num ni gaw lu sha amyu myu nau koi gam jang ma kaji hta hkra wa na re. Dai majaw shan zawn re ni , namsi namsaw ni nam law nam lap ni law law sha ra ang ai.

HPAJI JAW AI LAM HTA MYIT GALU GALANG HTE TSUN RA AI.

Masha gaw tinang man taw nga sai lailen hpe kalang lata n kaja ai ngu tsun yang lawan wan n tawn da kau lu nga ai. Dai majaw n mai lang ai tsi nga jang hpa majaw n mai ai ngu nna atsawm sha tsun dan chye ra ai. Lama ma hpe kam nga sai lam hpe gaw chye hkungga ya ra ai. Galai kau ra ai lam nga yang a ngwi sha tsun nna she mai nga ai.



4. TSI HTE SENG NNA NANG CHYE CHYANG AI BUNGLI HPE SHA NANG GALAW NA LAM.

Masha gaw hpa majaw myi man sum rai a ni ? Masha nkau mi gaw hpa rai shanhte a myi man ni nsam tsawm ani? Atsawm sha ntsi lajang dat ai rai yang hpa baw matut nna naw byin wa na rai nga a ni? Tsi sara kaja ni gaw tinang galaw lu ai daw nga ai hte maren tinang n galaw lu ai daw ni nga ai hpe shi chye wu ai. Tinang chyoi chye tawn ai hpe atsawm sha akyu jashawn lu ai rai yang dai wa gaw ram ai wa

rai sai. Raitimung nau nan yak ai hpe gaw shakut nna hkum tsi lajang u. Tinang dang ai bungli sha tinang galaw yang mai nga ai.

Tinang nan n sharin tawn ai bungli hpe gaw n galaw yang kaja nga ai. Ndai tsi ai lam gaw kaja wa tinang atsawm n dang ai rai rai yang matut nna n hkan galaw ra ai. Hpa majaw nga yang byin wa na lam ni gaw nang hpe tsang shangun ai hte hkum hkra shangun ai lam sha rai na rai nga ai.

5. SHARIN HPUNG JAT AI LAM.

Sharin hka ja ai lam gaw gara kaw du mat wa ai rai timung n mai jahkring na re. Tinang hkrai sawk sagawn ai hte hpaji shakut ai wa gaw tsi sara kaja tai wa na sha re. Tsi sara wun ni hte tsi sara ma ni, hkai sun sara ni hpe san laman ai lam ni tut nawng e galaw ra na re. Shingan de sharin la mai ai baw sharin hpawng ni nga yang mung sharin la mai nga ai. Tinang galaw ra ai ahkyak kaba gaw hkamja lam hte seng ai lam manang wa hpe tsun htawn ai bungli rai nga ai. Nang sharin jat ai n nga jang kaning rai nna manang wa hpe hpaji ningnan jaw lu na lam n nga nga ai.



6. NANG SHARIN AI HTE MAREN HKAN GALAW NA LAM.

Masha gaw nang tsun ai hta nang galaw ai hpe grau kasi yu la chye nga ai. Tsi sara langai mi gaw lam shagu hta kasi tai ra ai, arawn alai myit jasat kaja ra ai. Dai shaloi she dai tsi sara hpe kam nna shi tsun ai ga mung kang wa na re. Ga shadawn tinang nan, namdum kaja n galaw dan yang manang wa hpe sa tsun yang gara hku kam na rai. Masha ni hpe maza nhkun htu nna maza kabai sharin ai rai yang tinang mung shanglawm galaw dan ra ai.



7. MASHA HPE HKAM JA LAM HTA MYIT HKAWN SHARAWNG SHANGUN AI LAM.

[Nang mare kahtawng galu kaba shangun mayu nna hkam ja lam hta myit lawm shangun mayu yang shanhte hpe tinang galaw ai bungli a lam myit hkawn shangun ra nga ai. Masha gaw akyu n rawng ai bungli hpe n kam galaw ai. Hkam ja lam mung akyu rawng na rai yang sha kam galaw nga ai. Ga shadawntsun ga nga yang: Gyepdin din ai lam hpe tsun dan ai shaloi gyep din gaw kaja wa lagaw hta byin ai ana hte ga na

shingtai kanu lagaw hku shang nna machyi shangun ai lam tsun dan ra nga ai.]

Hkamja lam hkan ai majaw hkam la ai akyu ni:-

- * Masha gaw grau atsam rawng ai hta n-ga, nga mung pyaw nga ai.
- * Masha gaw aten gadun mi hta bungli law law galaw lu ai.
- * Masha gaw asak galu nna tinang a prat hpe mung myit dik nga ai.
- * Masha gaw bungli galaw lu nna gumhpraw mung grau tam lu ai.
Tsi mawan hta gumhpraw nau n shama ai.
- * Dinghku mung ngwi pyaw nna kashu kasha ni mung jawng
atsawm sha lung lu nga ai.

8. HKAM JA DAP TSI SARA NI GAW ANA AHKYA KAW NA CHYE MAKAWP MAGA WOI NGA AI.

Masha kaga ni hpe mung machyi makaw lam nhkrum hkra na matu makawp maga woi chye ra ai. Na a lit gaw hpa majaw machyi ai ngu ai hpe chye na hkra tsun dan na matu rai nga ai.

Ga shadawn mare kahtawng nkau mi hta kan mase ana hpe kap wa ai shaloi ma kaji ni asak sum mat wa chye nga ai. Kan mase ana kanu gaw masha hkum kata kaw nga ai. Dai kaw nna masha shagu de chyam bra wa nga ai. Grau nna masha maza kaw nna lu hka de ana kanu du mat wa nhtawm dai hka hpe masha lu hkrup ai hte rau Kan mase ana kap lu nga ai. Lata hte jum hkrup ai kaw nna mung n-gup de du wa lu nga ai. Dai shaloi ana kap chye nga ai.

Sawng hkun ana ngu ai gaw madawn mung madawn kan mung mase rai chyahkring mi laman si mat lu ai ana re. Dai majaw nam dum hpe atsawm sha htu ra ai. Kan sa ngut ai hpang maza ni lata hkan kap nna n san seng jang n mai nga ai. Nsan seng jang lu sha sha let mung n-gup de ana du chye nga ai.

Grau nna Kan mase hte si ai ma ni gaw lu sha kaja n sha ai majaw ana kanu hpe kasat lu na atsam n rawng nga malu ai. Dai majaw tinang a kasha hpe lu sha kaja grung grung jaw ra ai. Hka mung shadu lu chye ra ai. Hka shadu lu ai sha loi Sawng hkun a na ni shadu sat kau lu nga ai.

Ma ni lu sha kaja n lu sha ai lam gaw:

- * Kanu ni hku nna kanu a chyu gaw kaja dik re lam n chye ang ai.
- * N kau dinghku hta e sun hkau na si mai si maw ni hte u wa yam nga lu ning len dut sha na sha myit nna kashu kasha ni hpe jaw na n myit ai.
- * Nkau gaw galaw sha rem sha na matu shara nga ning len n galaw kam ai.
- * Nkau gaw yak hkak ai lam amy myu a majaw .
- * Nkau gaw kashu kasha law nna lu sha n grung mat ai.
- * Nkau gaw kawa ngu na wa myit htum nna kaga nang ai baw lu sha sha hkawm hpai da da hkawm mat rai dum nta hta yak hkak mat wa ai.



- * Hkai lu hkai sha na masing n jahkrat ai majaw mung rai nga ai.
- * Nkau gaw galoi aten hpa baw hkai na ngu ai n chye ai majaw re.

Makawp maga ai lai.

- * Namdum kaja galaw chye ra ai.
- * Shat mai sun hkai ra ai.
- * Hka shadu lu na hte hka jen na.
- * Lata shin na.
- * Kashu kasha hpe sharam shaprat na lam.



UNIT 2.

HKAM JA LAM HTE SENG AI MANG HKANG NI HPE GARA HKU MAKAWP MAGA NA RAI TA?

Masha ni makawp maga ai hte seng nna gara chye na a ta? Ana makawp maga ai hte seng ai lam loi li chye nni?

Hkum hkrang a matu akyu rawng lu sha, san seng ai lu hka lu lang ai lam. Dai sha n-ga hkum hkrang, dum nta hte mare buga hpe jasan jaseng ai lam ni rai nga ai. Bai nna tsi sara wa hku nna ma kaji ni hpe makawp maga tsi htu ya ai lam ni gaw machyi makaw lam law law kaw na makawp maga lu nga ai.

KAJA AI LUSHA (Nutrition)

Kaja ai lusha gaw tinang a hkum hkrang hpe n-gun ja, hkak shangun nga ai. N-gun ja ai wa gaw ana hpe makawp maga lu nga ai. Tsun mayu ai gaw ana n lu shani nga ai, ana hpe madaw nhtang kasat kau nga ai. Machyi ai wa gaw grau kaja dik ai lu sha sha ra ai. Dai shaloi bai n-gun ja lapyin wa na re. Machyi ai kaw na mai wa ai hpang e lu sha grai shagreng sha ra ai. Shani shagu lusha shawoi na hta shat da mi jan nna bat mi, bat lahkawng na hkra sha ra ai. Dai shaloi n-gun ni bai ja wa na re. Dai majaw kaja ai lu sha gaw grai ahkyak nga ai. Ndai lam hte seng nna Unit masum kaw bai yu yu u.



MACHYI MAKAW LAM LANGAI HTE LANGAI GARA HKU CHYAM BRA WA AI LAM

Ana kanu hte shingtai, shingtai di ni gaw pu kan kata e machyishangun ai baw ana law law byin shangun nga ai. Dai ana kanu ni shingtai ni gaw masha a hkum kata de n-gup hku shingtai di ni shang wa chye nga ai. Masha gaw machyi ai shaloi ana kanu hte shingtai gaw masha a maza (ahkyi) kaw rawng nga ai. Dusat ni a hkyi hkan mung rawng chye nga ai. Dai maza mala ni gaw masha a lu hka hte lu sha, lata hkan nga chye nga ai. Dai kaw nna kaga de chyam bra wa lu nga ai. Dai majaw ana kanu ni shingtai di ni gaw masha hte dusat hkyi ni kaw na masha kaga wa a n-gup de shang wa ai lam gaw:

1. Matsat shabat re ai lata.

2. Matsat shabat re ai lu sha

3. Matsat shabat re ai lu hka.



Masha a maza kaw na ana kanu ni ndum shami n-gup de shang ai shaloi byin chye ai ana ni gaw:

Kan shingtai ana	- worms
Kan mase ana	- diarrhrea
Sin bum ana	- hepatitis
Pu bum ana	- typhoid
Hkum kahtet	- fever,
Polio	- polio
Htawkw dang	- cholera ana ni rai nga ai.

Tinang a lata e masha maza kap ai nang n mu na re. Tinang a lu sha hte lu ntsin hkan e n mu lu na re. Hpa majaw nga yang shingtai gaw grai kaji nna myi hte n mu lu nga ai. Du sat du myeng ni gaw shara shagu maza ayai tawn nna marang hpundaw hka gaw dai maza ni hpe la mat wa nhtawm hka kaba de woi du mat nga ai. Dai du sat maza ni gaw hka kaw yawng lawm kayau mat wa nu ai. Dai hka hpe lu hkrup ai ni yawng gaw machyi makaw byin wa sai. Hpa majaw nga yang hka kaw rawng mat wa ai myi hte n mu lu ai shingtai ni gaw masha a hkum kata de du mat wa sai rai.

Law law lang du sat, u, wa, yam nga ni kaw nna ana kanu ni hpe shachyam shabra nga ai hpe chye lu ai. Ga shadawn:

Kan mase hkrum ai masha langai myi nta shingdu dendaw hkan kan sa mase tawn ai rai yang,

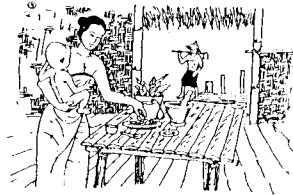


Dai maza hpe wa ni e bai hta sha hkrup nhtawm wa a n-gup ladi lagaw hkan kap mat wa sai.



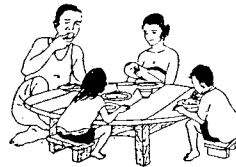
Dai wa ni gaw lu sha hkan tam let, shara shagu hkan shakap tawn ai.

Dai kaw nna shara ra hkan wa ni shakap tawn ai kaw na ma ni ginsup let sa shakap la rai chye nga ai.



Dai h pang ma hpe kanu bai hta pawn sai. Dai shaloi kanu kaw mung maza ni kap lawm wa sai.

Ma kanu kaw nna ka lang bai shat lu sha lajang ai shaloi ana kanu lawm mat wa sai re.

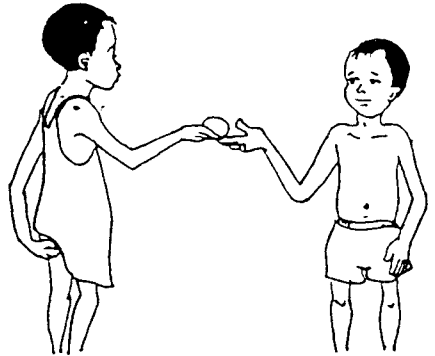


Dai lu sha hpe hta sha ai hte rau gaw nta masha yawng hte hta Sawng hkun ana byin mat wa sai rai nga ai.



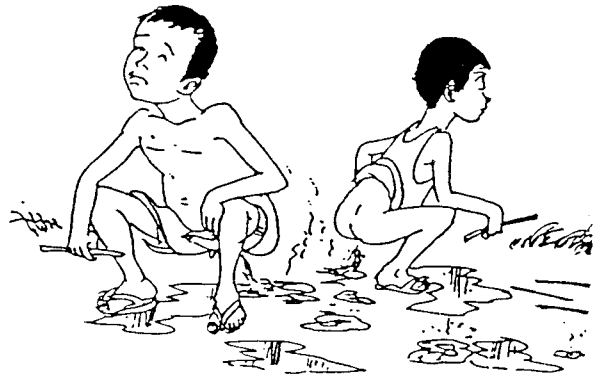
Lawu de tsun dan ai lam gaw maza kaw na ana kanu gara hku nna ma sha n-gup de du wa ai lam hpe tsun dan ai rai nga ai.

Kan kata e manu rawng ai ma langai mi gaw kan sa ngut ai hpang shi a chyahkye hpe kashin kamun ai lam n nga ai sa jum hkrum ai rai yang, Shi a lata gaw hkyi kap nga ai. Lata e kap ai hkyi hta hkying lam hku nna law ai manu di ni kap nga ai. Dai hpe myi hte n mu lu nga ai.



Ma dai gaw lu sha hta jum dat ai shaloi manu di ni kap mat wa sai re. Dai lu sha hpe manang wa hpe jaw sha dat ai.

Dai manang wa mung dai lu sha hpe sha dat ai hte n-gup hku pu kata de manu di ni shang lawm mat wa sai. Pu kata e manu bai byin sai.



Dai zawn kalang hte kalang kayin nna kap mat wa ai majaw ma dai mung kan mase ana lu la nu ai rai.

Nang kan mase ana hte kaga machyi makaw hpe tinang a hkum hkrang san seng shangun ai a jaw e makawp maga lu nga ai. Na a nta mung san seng ra ai. Tinang a mare mung san seng ra ai. Tinang a nga shara hpe n san seng shangun jang kan ana manu rawng ai ma ni law law nga wa na re. Ma ni law law Sawng hkum a jaw e si wa ai rai yang lu sha n kaja ai majaw mung mai byin nga ai.

**KAN MASE ANA KAW NA MAKAWP MAGA LA LU NA MATU GAW
SAN SENG RA AI HTE LU SHA KAJA RA AI.**

Ana kanu gaw grau nna jahkru ai hte kahti ai kaw na chyam bra chye nga ai. Ji grawng, magra, tsi, ni gawa nna mung ana kap lu nga ai. Ji nu gaw ana hpe maza kaw na lu sha de la wa chye nga ai. Dai gaw masha kata kaw shang nna masha shada samit langai sha jawm lang jang shada bai kap mat wa lu nga ai. Num la hkum shan kanawn mazum ai kaw nna mung ana kap lu nga ai.

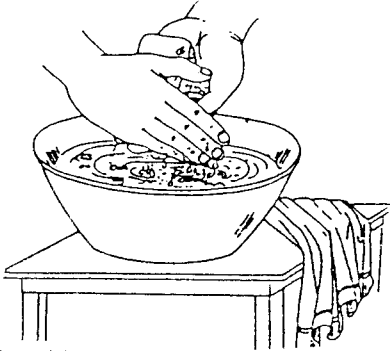
SAN SENG LAM

San seng lam hta e hkum hkrang a san seng lam, nta a san seng lam, mare buga a san seng lam hte lu sha a san seng lam, hka a san ni rai nga ai. Na hkum kashin ai shaloi ana kanu ni kashin shalawm kau dat ai hte maren na a mare buga hpe jasan jaseng ai shaloi gaw mare na n san n seng ai maza ni ma hkra hpe ye kabai kau nga

ai. Dai maza hta e ana kanu kraw shangun ai baw law nga ai.

HKUMHKRANG HTE SAN SENG LAM.

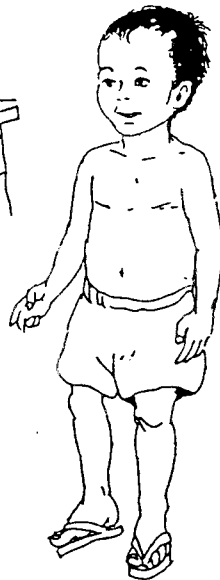
Galoi mung na a lata hpe sabya hte kashin u. Manap jau jau kan sa ngut ai hpang mung lata kashin u. Ma kan sa ngut ai hpang dang kang kashin ya ai hpang mung nang lu sha rai hkyen sha na ten hta mung sabya hte lata kashin u. Kanu kawa hte kaba sai ni gaw kanau kaji ni hpe lata woi kashin ya mai nga ai.



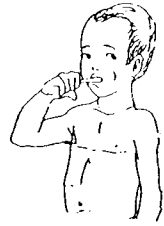
* Hka shin ai lam hpe mung galaw ra nga ai. Nang bungli laja lana galaw ai hpang hka shin kau u. Shing n rai yang salat pru jang hka shin jasan kau u. Nang hka shin ai shaloi nang hpe kaya shangun ai, binsi byin shangun ai, hpyi ntsa na ana ni, byin shangun ai ana kanu ni hpe kashin shatsai kau lu nga ai. Machyi masha hpe pyi gaw langai ngai wa e kashin kamun ya ra yang grau kaja nga ai. Ra ang yang hka hpun lum hte hka shin yang mung mai ai.



* Gyep din ndin ai lam shum hkawm u. Ma ni hpe lagaw kaman hte shinggan hkan hkum wam shangun u. Manu chyinghkyi ni hpe na a lagaw hku shang wa lu nga ai. Manu chyinghkyi ni gaw diarrhea ngu ai Kan mase ana, Anemia ngu ai sai n-gun yawm ana byin shangun nga ai.

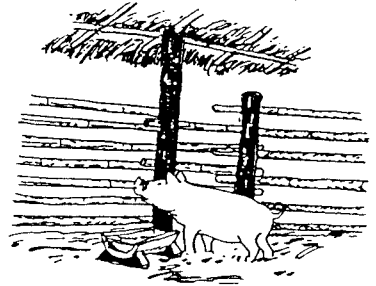


- * Na a Wa hpe mung shani shagu htu kashin ya u. Dwi hpa sha ngut shagu kashin ya u. Nang wa htu na hpa n nga jang gaw jum hte baking soda kayau nna anut kashin u. Na a wa hpe wa hku hku shangun ai hte wa machyi shangun ai kaw na makawp maga la u.



NA A DUM NTA HPE GARA HKU NNA JASAN JASENG MAI AI LAM.

- * Na a nta kata de du sat hkum jashawn u. Na a kasha ni ginsup ai shara hkan du sat hpe hkum jashawn tawn u. Du sat hpe tinang a lawng kaw sharawng u. Du sat hte du sat a hkyi ni gaw ana hpe chyam shabra shangun nga ai.



- * Gwi ni gaw ma ni hpe ginsup mata ai lam hkum galaw shangun u, bai nna gwi hpe yup ra de hkum woi jashawn u. Gwi ni hku nna na chyam bra shangun nga ai.

- * Ma ni shing nrai du sat ni nta makau hkan e hkyi maza tawn jang lawan hta kau ra ai. Ma ni hpe nam dum e kan sa na matu sharin ya u. Shing nrai tsan ai shara kaw sa nna ga hte magap kau ya ra ai.



- * Hpun ba ni hpe jan lam kau ra ai. shaloi she tsi shakep ni shakrat ni hpe shatsai kau lu nga ai. Tinang yup ai chyahtai kaw wa hkalai, shakrep, ni nga ai rai yang hpun lum hte jaw sat kau u, dai shani jang bai kashin hkrut kau u.

- * Wa hkalai ni shakrep ni hpe nta ting jawm tsan jasan kau ra ai. Wa hkalai ni shakrat ni shakrep ni hku nna machyi makaw byin shangun nga ai. Gwi ni hta gwi tsi nga ai ni kaga dusat hta mung tsi kap ai ni hpe nta kata de n mai jashawn ai.

- * Ma ni ginsup ai shara hkan e mayen hkum prat u. Mayen kaw nna ana chyam bra shangun nga ai. Nang jahkru nna kahti ai shaloi na a baw hpe maga mi de yawng let n-gup hpe mung magum nna she kahti, jahkru u. Jahkru kahti ai kaw na mayen hku ana chyam bra lu nga ai.

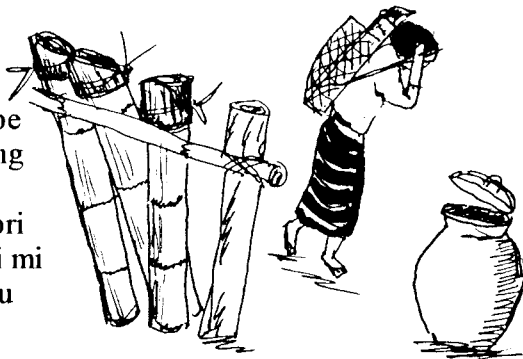


- * Nta hpe tut nawng e jasan jasang ya u. Nta n hku kata hkan galoi mung dingye ye u. Shakum ni hpe mung jasan u, punghkum npu kat hkan e mung jasan jasang u. Nta dun hkan shakum hkan ga ai lapran hkan e shalip ni shakrep ni hte wa n du yan ni sa shingbyi na zawn re shara hpe pat kau u.

NA A MARE BUGA KAHTAWNG HPE SAN SENG HKRA GARA HKU GALAW RA AI LAM.

* Hka htung makau hkan jasan jaseng u. Lu hka a matu ngu san tawn ai hka htung makau mayang hkan du sat n shang hkra sadi u. Mai byin yang kum kau yang mai ai.

* Mare ting jawm lang ai hka lawng zawn re ni hpe jasan jaseng ra ai. Hka lawng hpe magap ya lu yang kaja ai. Hka n lu mai jang marang hka mung mai ja tawn ai. Marang hka gaw san seng ai. Nta galup tawn ai hpri tsut shing nrai shangu ni a ntsa marang loi mi na hkra shawng htu ai hfang lu hka a matu hka mai ja ai. Hpri tsut hte galup ai nta na hka gaw grau kaja ai.



* Hka htung de shang hkrang ai hku makau hkan e masha maza ni hte kaga maza mala ni hkum sa kabai u. Hka lwi ai nga jang mung hka hku maga de san seng ra ai. Hpa majaw nga yang nang a lu hka a matu san seng ra nga ai. Hka hpe sa ja ai shaloi lwi ai hka hta hka wa tsaw dik ai shara kaw she lu hka ja lu yang mai ai.



MAZA MALA HPE KANING DI NA RAI TA

* Maza mala hpe nat kau u. Dai n rai yang ga de htu lup kau u. Nhkun atsawm sha htu nna lup u. Maza hpe ga hte magap jang she jinu ni n lu sa dung ai. Dai maza nhkun hpe masha nta hte lu hka htung ht e tsan gang ai shara kaw madaw galaw ra ai. Dai maza nhkun hpe kum kau nna magap kau u shaloi she ma ni nsa di hkrat ai.

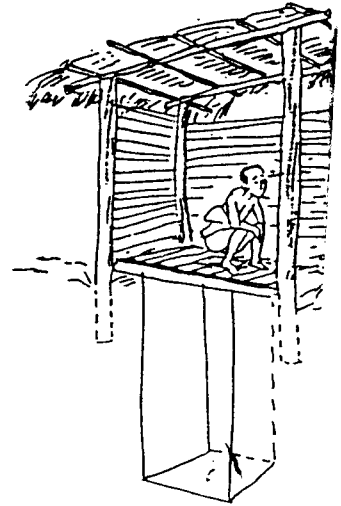


Namdum galaw u. Hpa majaw nga yang masha maza ni ma ni, ji nu, hte dusat ni kaw na tsan gang ra ai. Namdum gara hku lang na lam manang ni hpe tut e tsun

dan u.

Nam dum galaw na matu sumla hta madun tawn ai. Nam sa ngut jang nam htun lang ai shing nrai dap loi magap kau kau rai u. shaloi manam shagram kaw na hkyam sa shangun nga ai. Nam dum galaw ai shaloi n law htum nta hte lang ai hka htung kaw na meter 20 daram tsan ai kaw galaw ra ai. Nang lang lajang yang sha nam dum mung san seng nga ai.

Nam dum n lu ai rai yang masha hka shi shara hte lu hka hte tsan ai shara kaw sa u. Shing rai nna maza hpe magap kau u. Ma ni hpe namdum chye lang na matu sharin ya u.



**NANG NAMDUM LANG AI RAI YANG MACHYI MAKAW LAW LAW
KAW NA MAKAWP MAGA LA LU NGA AI.**

HKA HTE LUSHA HPE SAN SENG HKRA GARA HKU GALAW RA AI LAM:

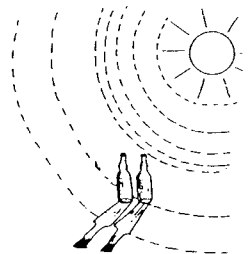
Kaja dik ai gaw hka hpe shadu nna lu ai lam rai nga ai. Shadu ai hka gaw ana kanu hpe sat kau nga ai. Ndaigaw kaji ai ma ni a matu rai nga ai.

* Grau nna diarrhea, typhoid, hepatitis hte cholera ana nga ai shara kaw grau hka shadu lu ra ai. Hka htung hka, lwi ai hka ni ma hkra gaw yu yang grai san ai nga tim, ana kanu chyam bra lu nga ai. Dai majaw hka shadu nna lu ai gaw madung rai nga ai.



Hka hpe Hka hpe shadu ai shaloi minit 10-15 daram raitim mai ai. Mala la wa ju hpun n lu ai rai yang gaw minit mi rai tim shadu dat u. Dai gaw n shadu ai hta gaw grau naw kaja nga ai. Di, ni ngoi ni a magap gap jang gaw grau nna prut lawan nga ai.

Nang hka n lu shadu sawng rai jang gaw lu hka hpe palin kaw bang nna jan lam ya u. Jan gaw ana kanu nkau mi hpe sat kau lu nga ai.



Nang hka hpe mung jen nna mai lu nga ai. Hka hpe jen ai shaloi zaibru kum tsai hte nra wan n-ga rau di bu e bang nna jen mai ai.



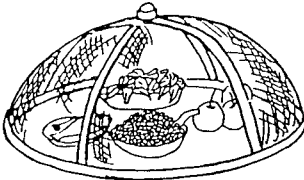
LU HKA HPE GARA HKU NNA TAWN DA RA AI LAM.

- * Hka bang ai baw di bu hte pung ni hpe nawng e kashin ya ra ai. Hka bang tawn ai di kaba nhtung hkan na hka hpe shum dagrawng lu u. Hka kaw k langai ngai kaw rai hti la nna la nna she lu u.

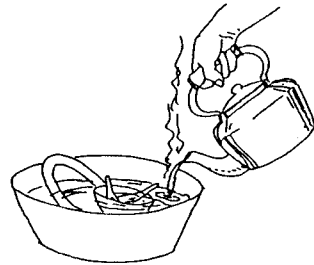


LU SHA HPE MAGAP DA AI LAM.

- * Lu sha a ntsa e ji nu ni hkum dung shangun u. Ji nu kaw na ana kanu ni hpe shachyam shabra ya lu nga ai. Ana kanu ni lu sha kaw e kraw wa chye nga ai. Lu sha hpe hkrung kanu ni n pyen shang, n hkawm shang lu hkra shat mai bang ai bidu kata e chying hka hkrak rai nna pat tawn u.



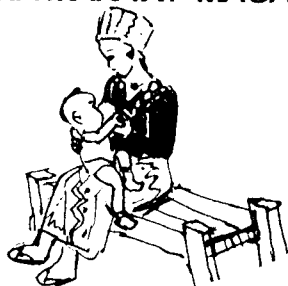
- * Namsi namsaw hte namlaw nam lap ni hpe rai n sha yang galoi mung kashin sha u. Ga kaw tu ai si mai si maw ni hpe gaw hpyi sep kau yang grau nna ana kanu ni hpe tsan kau lu nga ai.
- * Ga ntsa kaw hkrat mat ai lu sha hpe gaw atsawm sha kashin nna she sha u. Ga kaw hkrat mat ai lu sha hpe ma ni hpe hkum hta sha shangun u. Hkrat mat ai lu sha hpe wan kaw shing n rai hka kaw rai jasan kau u. Shan ngam ni hpe galoi mung bai shadu nna she sha u. Shan hpe shadu jahkut ra ai. Grau nna wa shan ni hpe hkut hkra sha shadu kau u. Shan katsing gaw ana kanu lawm wa chye nga ai.
- * Sin wawp ana lu ai ni, waw shang ai ni, hte kaga kap chye ai baw ana lu ai ni gaw lu sha sha yang kaga masha ni hte n kayau ai sha, sha yang she mai ai. Machyi masha lang ai shat ban hka wan ni hpe hka hpun lum rau jaw kashin kau nna she mai lang ai. Lu sha jaw ai shaloi mung wan kaga ga jaw yang she mai ai re.



- * Nang lang ai lakung shing nrai chyaw hpe shawa sha ai wan kaw hkum sa pawng lang u. Shat mai wan shagu hta chyaw bang tawn ra ai. Dai chyaw hte tinang a wan de bang la mai nga ai.

NA A KASHA A HKAMJA LAM HPE GARA HKU NNA MAKAWP MAGA NA.

* Na a kasha hpe shawng na shata 5 shing nrai shata 6 gaw chyu shachyu ya u. Kanu a chyu gaw shawng na shata 5 shing nrai 6 laman ma a hkum hkrang hta lu sha ra nga ai. Ma gaw kanu a chyu lu chyu jang hkam kaja nna ana hpe mung hkam lu ai atsam nga nga ai.



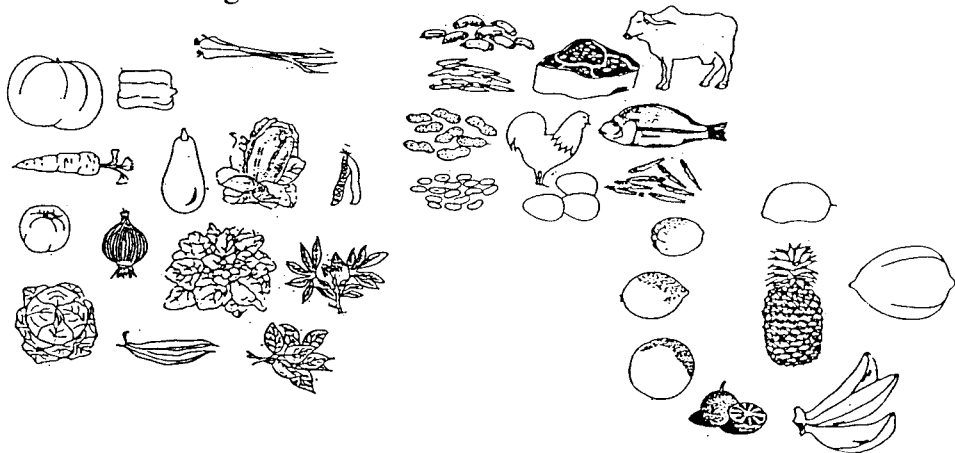
* Machyi ai ma ni gaw kaga n machyi ai ma ni hte tsan ai kaw garan nna shayup ra ai. Hkum kaw maru kap ai ma ana kap ai ma hpe galoi mung n machyi ai ma ni hte garan gang nna shayup ra ai. Ma ni kap chye ai ana lu ai shaloi n machyi ai hkam kaja ai ma ni hte tsan tsan tawn ra ai. Ga shadawn Whooping cough ngu ai waw hkyet jahkru ana lu ai ma hte nampan pan ai ma ni. Machyi ai ma ni hpe ginsup shangun ai lam koi gam u.

* Ma ni hpe sinwawp ana kaw na makawp maga la u. Sinwawp a na lu ai ni shing-nrai galoi mung jahkru ana lu nga ai wa gaw jahkru dat ai shaloi galoi mung tinang a baw hpe kaga de yawng mat u. Ma kaji ni nga ai shara de galoi mung n mai yup shangun ai. Sinwawp ana lu ai wa gaw hkam ja magam gun ni hpang de sa nna tsi lajang ai lam hkam la ra ai. Ma ni yawng gaw sinwawp a na makawp maga ai tsi hpe htula ra ai. [BCG tsi]

* Ma ni hpe hka shin ya nna labu palawng galai ya mu. Dai hpang shanhte a lagaw lata lamyin ni hpe daw ya ra ai. Ana kanu gaw ma ni a lata lamyin kata e galoi mung nga chye nga ai.

* Kap chye ai baw ana lu ai masha hpe mu jang lawan ladan tsi lajang ra ai. Dai shaloi she ana ni hpe n bra shangun lu nga ai.

* Ma ni gaw lu sha kaja law law sha ra ai. Dai shaloi e ana hpe ning hkap kau lu ai n-gun shanhte hta rawng wa na ra ai.



MAKAWP MAGA TSI (Vaccination)

Avaccine ngu ai gaw tsi rai ma masha hkum hkrang hpe ana ninghkap gasat ai hta garum ai tsi re. Ndai tsi gaw aten na na dai zawn hkrit hpa ana byin chye ai kaw na makawp garum la nga ai. Mare bu ga kaw dai zawn makawp maga tsi n lu htu ai rai yang gaw ni dik ai hkamja tsi jaw ginra de sa nna tsi sa htu hkam la ra nga ai.

MA NI HPE MACHYI AI HPANG TSI LAJANG LA AI HTA
GARAI N MACHYI YANG MAKAWP MAGA TSI HTU LAJANG AI GAW
GRAU KAJA NGA AI.

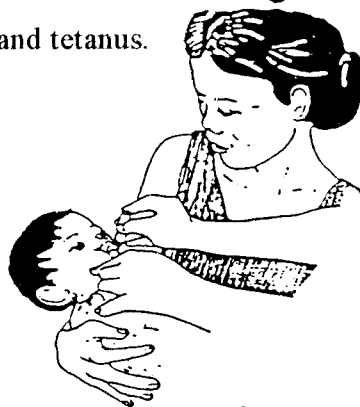


Ma ni a matu ahkyak dik ai tsi gaw

1. D.P. T. for diphteria, pertussia (Whooping cough) and tetanus.

(Waw hkyet ana hte shakap ging ana.)

- yawng a shawng e asak shata lahkawng hta kalang mi ra ai.
- dai hpang lahkawng lang ngu na hta gaw asak shata 4 du ai shaloi bai htu ra ai.
- masum lang ngu nga hta gaw asak shata 6 hta kalang mi bai htu ra ai.
- mali lang ngu nga hta gaw asak shata 18 hta kalang bai htu ra ai.



2. Polio ana hpe makawp maga na matu ma ni gaw tsi kahte bang ya ra ai. Ma gaw dai tsi kahte hpe n-gup hku mai lu lang ai. Ndai polio tsi gaw D.P.T. hte arau mung jaw ma ai.

3. B.C. G. Sin wawp ana kap ai ni a matu tsi sara ni hku nna la hkra maga de na kahpa npu e hpyi kaw htu bang ya ra ai. Ma ni hpe nnan shangai ai hte rau shing n rai hpang e galoi rai tim mai htu bang ya mai nga ai. Shawng nnan kaw nna htu bang ya lu yang gaw grau mai na masa nga nga ai. Hpa majaw nga yang nta masha langai ngai lama sinwawp ana lu ai rai yang n kap lu hkra jau htu kau ai gaw kaja nga ai.

4. Measles. Nampan ana. Ndai gaw kalang sha htu ra ai baw rai nga ai. Tsi sara hku nna ma asak 9 ning kaw nna 12 ning laman tsi htu ya na re. Kalang lang tsi sara

gaw ndai nampan ana makawp maga tsi hpe mumps ngu ai (na tawn ana) hte rubella ngu ai (nampan hpan mi) ndai ana yan hpe makawp maga ai tsi rau htu ya na re.

5. Tetanus. Kaba ai ni hte ma ni a matu asak 12 ning a hpang ahkyak dik ai tsi gaw shakap ging ana rai nga ai. Marai langai ngai wa ma ten hta tetanus tsi rai nhtu ai rai yang tsi sara ni hku nna kalang mi shata mi rai matut manoi shata masum tsi htu ra nga ai. Dai hpang laning mi na ai hpang kalang bai htu ra ai. Dai hpang 10 ning du jang kalang lang bai htu ra ai. Masha shagu gaw tetanus tsi htu yang kaja nga ai. Grau nna ma hkum hte re ai num ni htu ra nga ai.

Makawp maga tsi law htu jang ma ni lani mi daram kahtet wa lu ai. Raitim dai gaw kaga mi lak lai ai lam n re.

Lawu de na jahpan gaw kanu kawa ni chye ra ai lam re. Ma ni a makawp maga tsi htu ai lam hta tsi hte aten hpe jaw ai hku nna lang chye na matu rai nga ai.

		Asak (shata)				
	Shangai	2	4	6	12	18
BCG (sinwawp ana) tsi	x					
DPT tsi		x	x	x		x
Polio tsi		x	x	x		x
Nampan or NMR tsi					x	

Unit 18 kaw bai nhtang yu u.

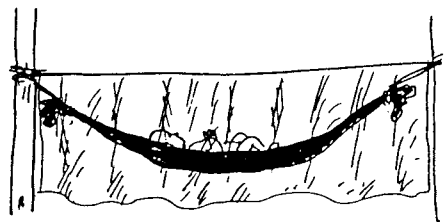
MA NI HPE MAKAWP MAGA TSI ATEN TUP HTU YA MU.

MA NI YAWNG MAKAWP MAGA TSI MA HKRA HPE ATEN HKAN NNA HTU RA AI.

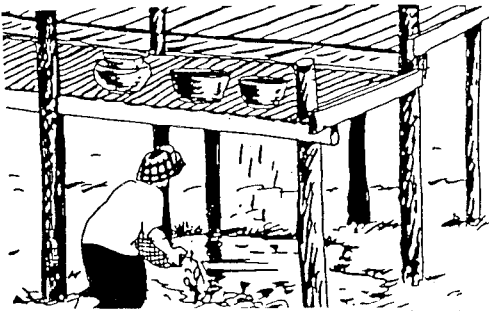
MACHYI MAKAW LAM HTE JI GRAWNG KAW NA GARA HKU MAKAWP MAGA NA LAM.

Ji grawng gaw masha hte du sat a sai chyup ya nga ai. Sai hta ana kanu rawng ai rai yang ji grawng gaw dai hpe chyup la nna kaga masha wa hpe bai kawa ai shaloi ana hpe chyam bra shangun nga ai.

* Sut kata e yup u. Grau nna ma hkum hte re ai ni hte ma kaji ni a matu ahkyak nga ai.



- * Na lagaw lata ni hpe shana de jan du wa jang magap u. Hka li kanu rawng ai ji grawng gaw shana de jan du wa ai ten kaw na jahpawt jan pru wa ai ten laman sha gawa chye nga ai.
- * Ji grawng gaw hka kaw di di chye nga ai. Hka kachyi mi re kaw rai tim di di lu nga ai. Na a nta makau, kahtawng makau hkan na hka ing ai ni hpe la kau jang ji grawng kasha kraw ai lam grai yawm mat wa lu nga ai. Hka ing ai shara lagyawk hkan e ga jahpring kaput kau u, shing nrai jang gaw hka hpe shalen kau nna lwi hkrat mat wa shangun u. Hka bang ai pung kaba ni hpe magap u. Maza pung ni hpe magap u. Kawa shadaw laman ndung hkan zaibru bang nna pat tawn u.



- * Tinang a nta makau hkan na tsingdu ni hpe chye jasan kau u. Tsing galu jang ji grawng nga chye nga ai.

LAI SAT LAWAT A MAJAW HKAMJA LAM HPE HKRA SHANGUN LU AI.

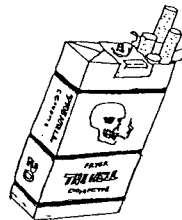
Lai sat lawat a majaw tinang a hkam ja lam hte kaga wa hpe du hkra hkra shangun lu nga ai. Masha gaw ndai zawn re sat lawat hpe jahkring lu nga ai. Yawng a shawng e ndai sat lawat gaw ngai hpe mung machyi shangun ai, manang wa hpe mung machyi shangun nga ai majaw ngai dawm kau na ngu ai myit sha a hkyak nga ai. Unit 21 hta tsa chyaru hte nang ai baw lu sha hte seng ai lam rawng ai. ndai unit hta gaw hka yawm a lam tsun na re.



HKA YAWM LU AI LAM.

Hka yawm hpa majaw lu ai ta? Hpa rai nna lu ma ta? Hka yawm lu ai majaw nang hte na a nta masha ni a hkamja lam hta grai hkrit hpa byin wa lu nga ai.

- * Hka yawm lu ai majaw na a sinwawp hte nten ni hta cancer mawng ana byin wa lu nga ai. Nang grau lu magang nang gaw cancer byin nna si na lam grau law nga ai.



* Hka yawm lu ai majaw sinwawp hta grai machyi ai lam byin nga ai. Dai hta n-ga bronchitis ngu ai na na byin noi nga ai baw ana lu chye nga ai. Asthma lu ai ni mung hka yawm a majaw si lu nga ai.

* Hka yawm lu ai a majaw kan kata de ana byin wa lu nga ai. (stomach ulcer) shing nrai kan ana (ulcer) lu nga sai ni a matu ana grau sawng shangun nga ai.

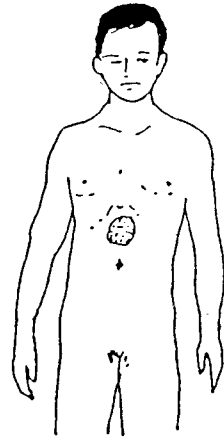
* Hka yawm lu ai a majaw na a kashu kasha ni hku nna pneumonia hte sinawp hte seng ai ana kap la na matu loi nga ai. Hpa majaw nga yang shanhte madaw wan hkut marawp bang nga ai.

* Hka yawm lu ai majaw salum ana hte sai lung ana (stroke) hku nna si na lam grau law nga ai.

* Ma kanu ni hka yawm lu ai rai jang kasha gaw kaji nna kaba wa ai lam grai lanyan nga ai.

* Kanu kawa ni hkamja tsi sara ni jawng sara hte saranum ni hku nna hka yawm lu ai rai yang ma ni a matu nau wa kasi kaja ai lam n nga nga ai. Na a kasha ni hpe hka yawm n lu shangun mayu ai rai yang nang mung hka yawm n lu lang yang grau htuk nga ai.

* Hka yawm lu ai shaloi gumhpraw ma nga ai. Hka yawm lu ai gumhpraw gaw n law zawn raitim kalang loi loi rai nna grai law wa chye nga ai. Mungkan e matsan ai mungdan shagu hpe yu dat ai shaloi shanhte gaw malut lu ai kaw grau nna gumhpraw shama nga ai hpe mu lu nga ai. Gumhpraw hpe lu sha kaja mari sha ai rai yang ma ni hte nta masha ni a hkam kaja lam grau kaja wa na re.



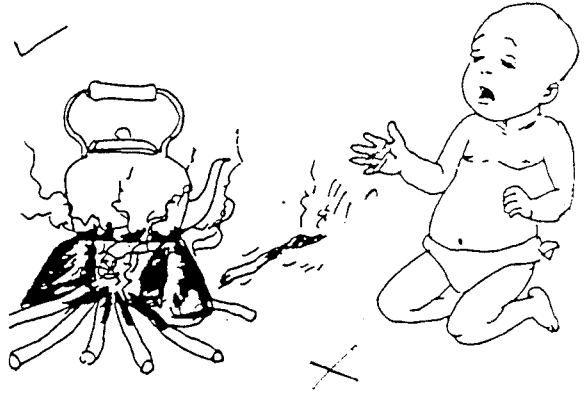
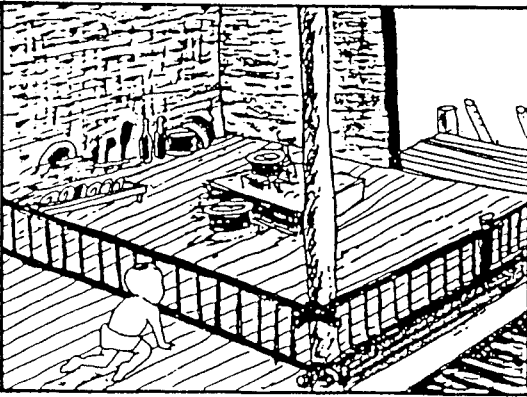
**MASHA LANGAI WA A HKAM KAJA LAM HPE MYIT LAWMM AI
RAI YANG HKA YAWM N LU YANG KAJA AI. KAGA WA MUNG HKA
YAWM N LU HKRA TSUN N-GUN JAW RA NGA AI.**

**NUMDAW NUMDAN LAMA MA, HKRU GABA KAU AI LAM HTE GUNG
NANG AI LAM HPE MAKAWP MAGA NA LAM.**

* Kahtet ai hpun lum di, hpun lum, ngachyu di, ni hpe kaji ai ma ni n dep ai shara kaw tawn da u.

* Wan hkret hte tsi ni yenan zawn re ni hpe ma ni n dep ai kaw tawn yang kaja nga ai. sut hte ni ai kaw wan shachyi ai lam ni sadi ra ai.

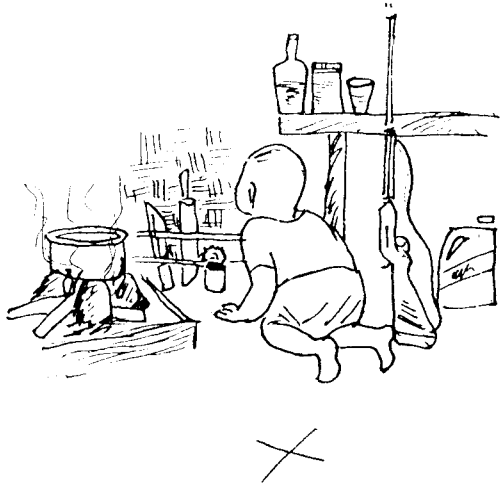
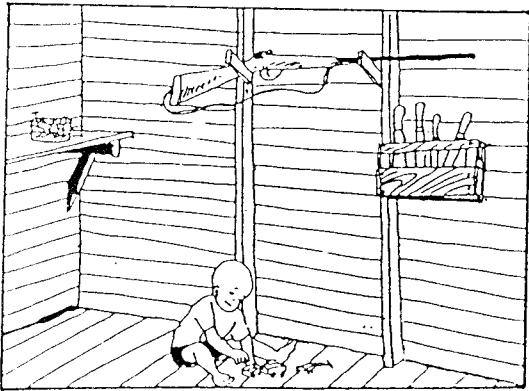
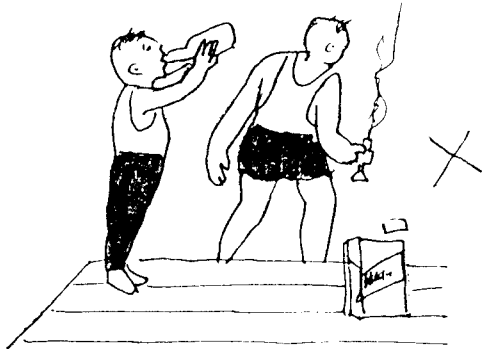
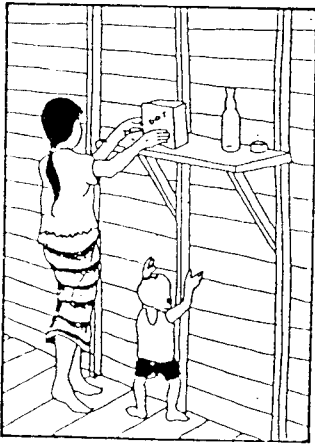
- * Nang wan kaw hte wan shadaw nio hpe shachyi ai shaloi ma ni hte tsan ai kaw tawn u.
- * Nang maw daw battery lang ai rai yang ma ni n jum lu si shara kaw tawn u. dai n rai yang ma ni hta dat wan hkan wa na tsang ra ai.
- * Shat shadu ai shara de ma ni n du dep lu hkra re ai shara kaw shadu u. Dai n rai yang shat shadu ai shara hpe atsawm sha kum din kau u.



NUMDAW NUMDAN KAW NA GARA HKU MAK AWP MAGA NA LAM

- * Hpri laju ni hpe shadap tawn ai lam n nga hkra yu lajang kau ra ai.
- * Nta, jawng hte mare kahtawng makau hkan na pat chyen ni hpri masen ni, hte ju ni rat lu ai baw hpe tsan kau u. Maza hpe lup u.
- * Tsingdu galu ai ni hpe yawng hkyen tsan kau u. Rat chye ai baw palin hkyep ni hte lapu ni mung nga chye nga ai.
- * Sanat ni nhtu, n hkyi ni yawng hpe ma ni n dep ai shara kaw tawn yang kaja ai.
- * Electric myi hrap wan hte seng nna galoi mung wire kaja ai n kaja ai hpe jep yu u. Hka madi ai ten hta electric hpe hkum sa jum u. Bai nna Hka gaw dat wan kap grai loi nga ai.
- * Hka htung nga ai shara hkan ma ni n sa lu hkra kum tawn mu.
- * Ma ni hpe lam ningmaw de hkawm ai shaloi kanning rai ra ai lam sharin ya u. Gung byin ai shaloi gara hku makawp maga na.
- * Tsi mawan ni hte kaga nang chye ai baw tsi ni ye nan zawn re ni hpe tsaw ai shara de tawnu.
- * Tsi Mying ni hpe ka tawn u. Dai n rai jang chyim yu ai nga shut wa lu ai.

- * Hka ja ai pung ni kawkw ni hta wan sau (Ye nan) hte Mawdaw sau (dat si) ni hpe bang ai hti ai lam n mai gayau ai.
- * Shingtai tsi bang ai pung, hte gung bang ai kawkw, pung palin hte yenan bang ai kawkw pung hkan hka galoi mung shum bang lang.
- * Ma ni hpe atsawm n chye ai namsi ni hte mati kamu majoi hkum sha shangun u.



UNIT 3

LU SHA KAJA (Nutrition)

Masha gaw galu kaba na matu lusha kaja sha chye ra ai. Lu sha kaja n sha ai masha gaw abawng alang rai nna n galu kaba ai hta sha n-ga ana hpe kasat ninghkap na atsam mung n rawng nga ai.

Lawu na sumla hta ma lahkawng gaw lu sha ningra ai yan rai ma ai. Lu sha ningra ai majaw byin wa ai manghkang ni hpe lawu na jahpan kaw mu lu ai.



Lu sha grai wa ningra ai.

- * asak hku yu yang kaji ai.
- * hkum namnak n rawng ai.
- * kan tit ai.
- * lagaw lata kaji ai.
- * lusha n kam sha ai.
- * n-gun kya nna ba ai.
- * asit rai nna sai n-gun
- * aga ni maza ni sha mayu ai.
- * n-gup jut e hpye ai.
- * ya sha ya sha machyi ai.
- * shana hkan myi atsamw n mu ai
- * kara hkyeng wa ai.



Grai sawng ai hku ningra ai.

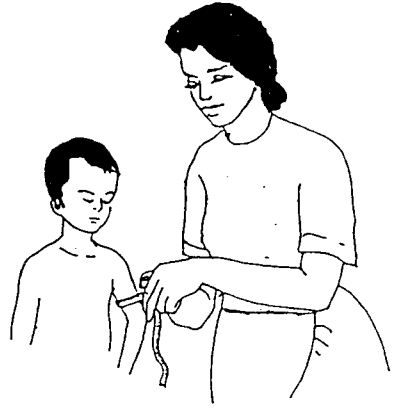
- * yawm chye ai.
- * hkum namnak n rawng ai.
- * achyang pang pang re ai, hpyi gawng wa ai hte hkum kaw hpye ai.
- * lagaw bum wa ai.
- * kara ni kaji nna kara run ma ai.
- * mani shaga ai lam n kam ai yawm ai. n kam ginsup ai.
- * n-gup kata de hpye ai.
- * bawnu nau n reng ai.
- * myi hkraw hkraw re ai.
- * myi n mu wa ai.

Lu sha ningra ai ma gaw machyi makaw law law byin nga ai. Lu sha kaja n sha ai ma gaw grau nna lu sha kaja sha ai ma hta machyi loi nga ai. Lu sha ningra ai ma gaw diarrhea ngu ai sawng hkun grai byin chye nga ai hta n-ga si ai jahpan mung grau law nga ai. Sawng hkun ana, nampan, hte sinwawp ana gaw hkrit hpa ana rai nga ai.

Ma ni machyi ai hpan lu sha ningrai kumla hpe mu lu na re. Ga shadawn nga yang diarrhea lu ai ma gaw na na rai wa jang lagaw lata ni bum wa ai hpe mu lu ai. Dai gaw ma ni hta lu sha kaja ra ai lam rai nga ai. Lu sha ningra ai ai gaw grau nna chyuh jahka Lu sha ningra nga ai ngu ai hpe shadawn na gaw ma a lata lahpum hpe shadawn

yu ra ai.

Dai gaw ma asak laning mi na ai h pang shadawn ya ra nga ai. Ma a lata lahpum lahta maga de n law htum 13 centimetre rai jang she mai nga ai. Ma a lata lahpum lahta maga yang e 13 centimetres hta yawm yang gaw ma dai lu sha ningra nga ai hpe chye lu ai. Unit 11 kaw bai yu u.



Hkam kaja ai ma gaw shata shagu shi a hkum hkrang grau majun jat wa nga ai. Hkum hkrang grau majun jat wa ai lam n nga ai rai yang gaw ma dai gaw hkam n kaja ai rai nga ai. Shing n rai yang gaw shi hta yu lanu lahku ai lam n nga ai majaw tsawra myit gara nga ai mung mai byin ai. Unit 18 kaw bai yu yu u.

Lu sha kaja n lu sha ai majaw machyi makaw byin wa lu ai ai.

- * **pellagra** ngu ai lu sha ningra ana
- * **night blindness** ngu ai shana aten e myi mam mam mat wa ai.
- * **goiter** ngu ai du bawng ana.
- * **anemia** ngu ai sai hkyeng hkyet wa nna n-gun yawm ai ana.

LU SHA KAJA SHA YANG ANA AHKYA NI HPE KASAT NINGHKAP LU NGA AI.

Lu sha kaja sha yang hkum hkrang hpe energy ngu ai n-gun jaw ya nna bungli galaw lu ai hte ginsup lu nga ai. Lu sha kaja sha yang hkum hkrang galu kaba shangun nga ai. Dai hta n-ga n-gun ja ai hte ana hpe lu kasat kau nga ai. Masha gaw machyi ai shaloi lu sha kaja sha nna hkam kaja lu nga ai.

Kanu kawa ni gaw ma ni lu sha kaja jaw sha ra ai hpe chye na ra ai. Grau nna machyi ai ma ni hpe lu sha kaja jaw ra ai lam chye ra ai. Machyi ai ma lu sha n sha kam jang lu sha sha na matu shadut u. Lu sha hpe mani hkra galaw nna loi loi shakut jaw u. Dai n rai jang ma sha ra ai lu sha lata jaw u. Ma hpe shat lu jaw sha hkra galaw na matu gaw yak nga ai. Dai majaw myit grai galu ra nga ai. Kaja ai lu sha hpe da sang lu jaw sha ai gaw grai ahkyak nga ai hte kaja dik ai lam rai nga ai. Dai gaw asak hkye ai lam rai nga ai.

LU SHA KAJA

Lusha hpan amyu hku hkan nna hkum hkrang hpe amyu myu hku n-gun jaw nga ai. Masha hpe galu kaba shangun ai lu sha hpan amyu masum nga nga ai. Shani shagu dai lu sha hpan langai ngai gaw sha ra ang nga ai.

1. N-gun de wa ai lu sha (Energy food)

Energy ngu ai n-gun de wa ai lu sha gaw anhte shamu shamawt bungli galaw lu ai rai nga ai. Machyi makaw hpe mung ninghkap kau lu nga ai.

- * shat
- * hkai nu
- * jumdwi
- * lagat ntsin
- * kumshu

Namlaw namlap hte namsi namsaw

- * yang yi
- * namsi ntsin (squash)
- * langau si

Sau hte dusat sau

- * namlaw namlap sau
- * du sat sau
- * ma-un si

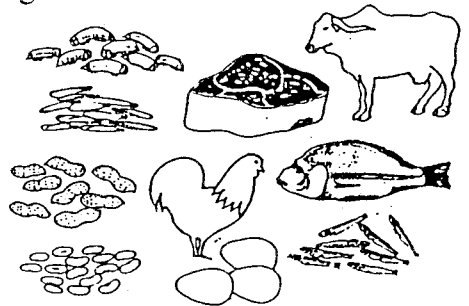


2. Hkum hkrang galu kaba shangun ai lu sha {Body building Foods (protein)}

Hkum hkrang hpe galu gaba shangun ai lu sha gaw lasaw lasa, baw nu, hte kaga hkumhkrang daw chyen ni a matu n-gun jaw ya nga ai.

Dusat ni kaw na lu la mai ai lu sha ni:

- * shan
- * u shan
- * u di
- * nga
- * nga chy
- * sha mai ai baw hkrung kanu nkau e.g. lagat, hkra..



Nam law namlap kaw na

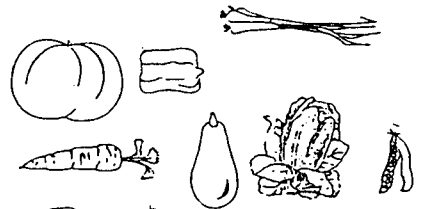
- * lasi shapre
- * bu hkrawp zawn re ai ni
- * ga lasi (nawhkun)
- * Chying nam

3. Makawp maga shangun ai lu sha {Protective Foods (vitamin)}

Hkumhkrang hpe makawp maga shangun ai lu sha gaw anhte a hkum hkrang shamuw ai lam hta n-gun jaw nga ai. Dai sha n-ga ana hpe mung gasat kau lu nga ai. Namlaw namlap hte namsi nam saw ni yawng hta vitamin rawng nga ai.

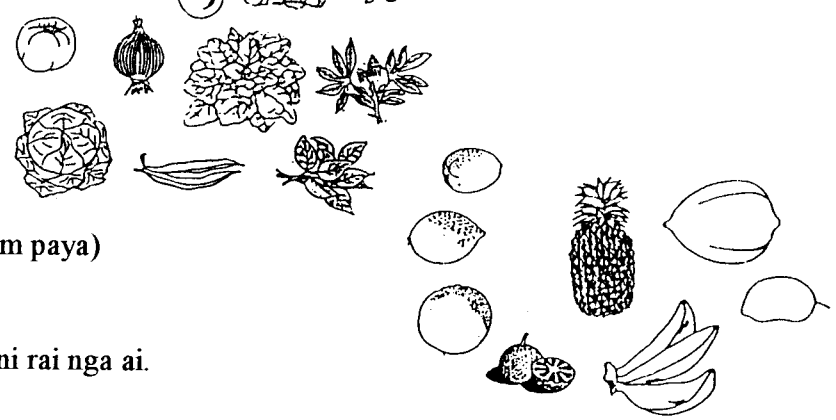
Ga shadawn nga yang-tsit ai namlap ni

Htoi and hte hkyeng htoi re ai nam law nam lap ni

- * kahkum si
 - * namsi ntsin
 - * mahkrisum
 - * majap
- 

Namsi namsaw:

- * sang hpaw si
- * wi dwi si
- * amung si
- * lwi hkri si (tham paya)
- * langu si
- * mali ga si
- * jang wawm si ni rai nga ai.



Masha gaw lu sha hpe hkru hkru sha ra nga ai. Dai sha n-ga lu sha kaja lahta de tsun lai wa sai hte maren hpan hkum hkra sha ra nga ai. Shat kaw na lu ai n-gun. Hka kaw na nga banau, jum, majap ni kayau nna sha nga ai. Dai hte sha n law ai. Shat kaman sha ai gaw n-gun nau n wa ai. Kaga hkum hkrang galu gaba shangun ai lu sha hte hkum hkrang hpe makawp maga ai lu sha ni mung jahkum sha ra nga ai.

Nam law nam lap ni hpan amyu myu sha ai gaw hpan mi chyu sha sha ai hta grau kaja nga ai. Dai hte maren shapre ni bu hkrawp, bu ja ni, hte shan ni sha ya ai gaw shan chyu sha sha nga ai hta grau kaja nga ai.

Masha nkau gaw lu sha a majaw machyi makaw byin ai. Nkau mi gaw dai baw lu sha gaw machyi masha ni a matu n mai sha ai nga tsun ai lam ni nga ai. Myen tsi tsi ai ni gaw lu sha kahtet ai lu sha katsi ai nga tsun ma ai. Ndai zawn lu sha chyu gam jang kalang lang machyi masha a matu n-gun grau yawm mat shangun lu nga ai. N kau gaw dai hpan lu sha gaw ma hkum hte re ma ni n mai lu sha ai. Kaji a machyanai

ni a matu n kaja ai nga chye nga ai. Kaja wa nga yang lu sha gaw yawng kaja nga ai. Lahta de madun dan ai lu sha ni yawng kaja nga ai. Gara hpe mung koi gam na lam n nga ai. N kau mi gaw lu sha gam mayu ai nga jang kaga lu sha hpan kaw na lata nna mung mai sha ai. Nkau gaw ma kanu nnan tai ai ten hta u shan n mai sha ai nga ai. Shaloi gaw kaga lu sha rai ai nga shan (fish) hte namsi (nut) zawn re ni mai sha nga ai. Nkau gaw machyi jang lu sha koi gam ai lai n lu gabai kau jang gaw kaga akyu rawng lu sha kaja sha na matu n-gun jaw ra ai. Nkau lu sha gaw tinang a buga na re majaw tinang sha chye na re. [Nang wa ai baw si wa ai baw namlaw namlap, nam shan hte seng ai ni gaw tinang a mahkrum madup hta hkan nna hkan mai nga ai.]

Nu num ni ma hkum rai wa ai shaloi gaw hkum hkrang grai hpum kaba lawan nga ai. Dai sha n-ga kata na ma mung grai kaba lawan nga ai. Dai aten hta ma kanu gaw lu sha kaja sha ra ai gaw ahkyak dik rai sai. Grau nna hkum hkrang galu kaba shangun ai lu sha sha ra ai. [Shan, nga, ushan, udi zawn re ni.] Sbat hte jum majap ni sha, sha yang gaw grai n-gun yawm na re. Anemic ngu ai sai n-gun yawm ai ana, lu wa na re. Dai shaloi gaw ma shangai ai ten hta asak sum mat lu nga ai. Dai majaw ma hkum hte re ai nu num ni gaw u shan, u di, nga, shan, namsi, hte namlaw namlap, ni sha ya yang n-gun lapyin ja wa nna, hkam kaja ai kasha shangai la lu na re.

Dai zawn n lu, n sha re ai ma kanu a kasha ni hkamja madang n dep lu ai. Chyu jaw ai num ni gaw tinang kaw na chyu gaw tinang sha bang ai lu sha na pru wa ai re majaw grau nna hkum hkrang galu kaba shangun ai lu sha ni jan nna sha ra nga ai.



Lu sha kaja sha ai ma kanu kasha lu ai hpang mu lu ai.



Lu sha kaja n sha ai ma kanu gaw kasha lu ai hpang mu lu ai sum la.

**MAHKUM HTE RE AI NUM NI HTE CHYU JAW AI KANU NI YAWNG
GAW MARAI LAHKAWNG A MATU LU SHA SHA RA NGA AI.**

Hka lu ai lam mung grai ahkyak nga ai hpe mu lu ai. Hka kaja na matu kaga namsi ntsi zawn re ni mung nawng e lu ya ra nga ai. Machyi ai masha gaw grau nna lu

hka kaja lu ra ai. Machyi ai masha kaw na lu hka hpe galoi mung hkum la kau ya u. (Diarrhea) lu ai ma gaw galoi mung hka lu ra ai.

MACHYI MAKAW NKAU MI HPE SHAMAI YA LU AI LU SHA NI

Lu sha n grung ai majaw iodine dat n lu nna du bawng bawng chye ai sha n-ga, n zen ai, layawng ai.

Dai majaw iodine lu na matu tsit ai (dark green), nawng lap zawn re baw nam law nam lap sha ra ai. Iodine lawm ai jum sha ra ai. Hpri dat rawng ai baw lu sha ningra ai majaw anemia ngu ai sai n-gun yawm ai ana lu nga ai.

Ma hkum hte re ai num ni hte ma ni gaw anemia lu nga ai. Hpa majaw nga yang shanhte gaw grai kaba lawan ai majaw rai nga ai. Anemia lu ai ni gaw masha hpe n-gun grai yawm shangun nga ai. Hkum shan asit rai chye nga ai. Dai majaw shan ni, nga ni, u shan ni, u di ni, pu sin ni, shapre ni hte tsit mang re namlap ni sha ra ai.

Ana hpe makawp maga ya ai baw lu sha ningra ai majaw vitamin n nga nna shana myi n mu ai, pellagra, hpyi hkra nna hpyi ga kaprang ai ana ni byin chye nga ai. Lagaw de hpyi gaw wa ai. N^agup jut hkan hpye wa ai. N-gup kata de hpye wa ai. Ndai zawn re hpe makawp maga lu na matu gaw htoi ai nsam sam ai kahkum zawn re ni hte tsit mang ai namlap ni, namsi ni, shan, nga, nga chyu hte kaga buja, bu hkrawp si zawn re ni hte u di ni sha ya ra ai.

MA NI A MATU LU SHA KAJA (Child nutrition)

Masha shagu gaw lani mi masum lang lu sha sha ya ra ai.

Sha ya ra ai gaw ma ni a matu nawng e ahkyak nga ai. Shat sha ten n du timung shanhte kaw si jang jaw sha ya ra nga ai. Ma ni gaw hkum hkrang hpe galu kaba shangun ai lu sha hte hkum hkrang hpe makawp maga ai lu sha hpe nawng e sha ya ra ai. Shan nga, udi, nga chyu u shan ni hpe shawng sha shangun u. Shing n rai shapre ni hpe kayau sha shangun u. Dai hpang she shat hpe bai sha shangun u.

Shata 4 rai ndu ai ma a matu kaja dik ai lu sha ni.

Shata 4 rai n du shi ai ma ni a matu kaja dik ai lu sha gaw chyu chyu ai lam rai nga ai. Kanu a chyu gaw yawng a shawng na shata 4 kaw nna shata kru laman ma ni ra ai dat yawng hkum nga ai. Ma gaw shata 4 kaw nna shata 6 laman gaw kaga mi lu sha n jaw ra shi ai. Ma ni hpe ja ai lu sha jau jau jawjang mung diarrhea byin nna lu sha a majaw allergies ngu ai hkum sai hpe hkra machyi ai lam byin shangun nga ai. Chyu jaw ai kanu gaw ntsin law law lu ya ra ai. Kaja dik ai baw lu sha law law sha ya ra ai.

Shaloi sha chyu rawng wa na re. Ma ni hpe chyu chyu na aten law law jaw ya ra ai. Chyu machyi timung chyu matut nna' jaw ya ra ai.

Ma kanu gaw chyu nan n pru jang gaw tsi sara ni kaw sa nna tsun dan ra ai. Raitim kaga mi n lak lai jang, nga chyu madaw jaw u. Shing n rai bai nam chyu, nga chyu shadung ni jaw u. Ma ni hpe condensed milk ngu ai nu si hkum jaw u. Nga chyu hpe shadu jahkut kau nna jumdwiloi mi bang nna jaw u. Ma hpe chyaw hte gawm hte rai jaw u. Palin kaw chyp ai baw noi krat chyawp ai gaw grai n san seng la ai. Machyi makaw byin wa lu nga ai.

1 teaspoon sugar



2 parts milk

1 part boiled water



KANU A CHYU GAW KAJA DIK RAI NGA AI BYIN MAI YANG KAGA CHYU N JAW AI KAJA AI. DIK NNA MA CHYU N CHYU JANG SHE SHADU JAHKUT KAU AI NGA CHYU, HKUT AI HKA HPUN LUM, SHADU KAU AI GAWM CHYAW LANG U. SOI PALIN KAW CHYU BANG JAW AI LAI GAW N LANG YANG KAJA AI.

Ma asak shata 4 kaw nna laning mi du hkra na ni a matu kaja dik ai lu sha:

Ma gaw kanu a chyu hpe asak 2 ning du hkra chyu yang mai nga ai. Asak shata 4 kaw nna shata 6 du wa jang kaga lu sha ni hpe loi loi jaw magang mai sai. Chyu chyu ngut ai hpang she kaga lu sha ni hpe jaw u. Lu sha hpe atsawm hkut hkra shadu nna mani hkra rai galaw nna jaw u. Hkum hkrang mkawp maga ai lu sha hte hkum hkrang galu kaba shangun ai lu sha kayau nna loi loi jaw u. Chyaw chyen daram shadang hku nna cooking oil, sau hpe bang ya u. Asak shata 6 du sai ma gaw nam si ni hpe mani hkra galaw nna jaw mai sai. chya lu lu sha hte namsi mani kayau jaw mai sai. Ma ni laning mi a npu na ma ni hpe lani mi 5 lang du hkra jaw ya u. hpa majaw nga yang shanhte a shat kan naw kaji ai majaw kalang mi loi li sha sha lu nga ai.

MA NI ASAK SHATA 4 KAW N NA LANING MI RE AI NI A MATU CHYU JAW NNA KAGA KAJA AI LU SHA NI JAW U. SHANhte LU AI HKA HPE SHADU U.

Asak laning mi hte laning mi hta grau kaba ai ma ni a matu kaja dik ai lu sha:

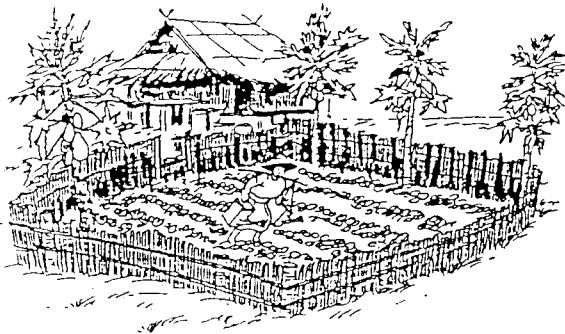
Ma ni asak laning mi shing nrailaning mi a lahta na ma ni gaw kaba ai ni hte

maren lu sha ra ai. Lani mi aten hta 5 lang shing nrai 6 lang daram shat jaw ra ai. Nga chyu man man lu lu ra ai hpe dum ra ai. Dai sha n-ga hkum hkrang galu kaba shangun ai baw lu sha hkum hkrang hpe makawp maga shangun ai lu sha sha ra ai. Ma gaw lu sha ning ra nna lasi lamun rai yang kaja ai lu sha jaw ra ai. Kaji ai ma ni hpe dwi hpa nau hkum jaw. Dwi hpa sha hpa ni gaw wa hpe tсам shangun nga ai hte lu sha kaja sha na matu kan si na yak ai.

KAJA AI LU SHA LU NA MATU:

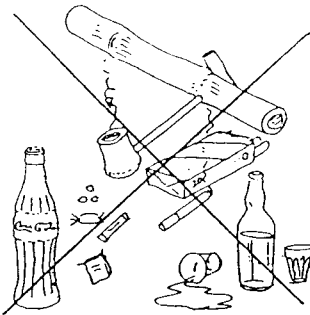
Masha gaw lu sha kaja sha lu na matu galoi mung ra sharawng ai. Raitim simaw simai ni galoi mung n hkai sha ma ai. Shing nrai shanhte kaja ai mari sha na matu gumhpraw n lu ai majaw mung rai nga ai. Nkau mi gaw tinang n mai sha ai, malut, ka ni, coffee zawn re hpe hkai nga ma ai. Dai hpe dut la ngut ai raitim kaja ai lu sha n mari sha ai hpe mu lu nga ai. Kalang lang gaw hkai sha na lamu ga lahpa mi sha pyi n lu chye nga ai, dai majaw mung dum nta hta ra ai lam ni hpe n lu hkai sha nga ai. Grau nna gaw kashu kasha shaprat ai lam hta mung sharam chye ra ai. Kashu kasha law law lu nna kasha ni hpe jaw lu jaw sha ai lam hta ningra mat wa jang mung ma ni lu sha n-grung nna machyi makaw byin, jahtum e masha n byin ai si ma nga ai.

Nang nga ai shara bum hkan, gadit, galaw nna hkai sha mai nga ai. Hkai sha ai hta hkai ningmai hpan mi ngut jang hpan mi rai gayim nna hkai mat wa yang mai ai. Tinang a nta masha ni sha na simai sun sha pyi gaw lu yang kaja ai lu sha ni lu mai nga ai. Hka nawng htu nna nga (fish) rem u. Mam dum ni hpe hkrak hkra galaw u. Nang hkai tawn ai si nai ni hpe ma hkra hkum dut kau u. Unit 22 pe bai yu u.



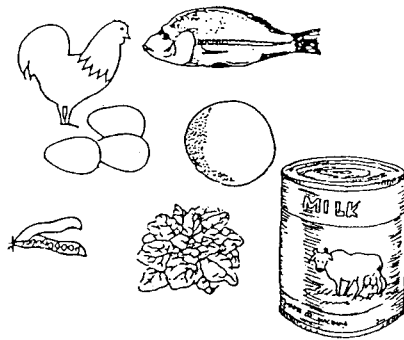
Kalang lang kaja ai lu sha ni grai nga ai raitim n sha ai hpe mu lu ai. Dai gaw n jaw ai, nta masha ni sha ra ai. Masha pyi n sha hkra dut kau ai mung n kaja nga ai. Hkam kaja ai nta masha gaw gumhpraw shajan loi li lu ai hta grau kaja nga ai. Kaja ai lu sha ni hpe nang n kam sha jang dai lu sha hpe kaga si mai lama ma hte kayau nna shakut sha u. Nsi nai si ni hpe shu la lu ngut ai h pang kalang lata hkum shama kau. Ngam tawn nna jahkraw ra ai hpe jahkraw tawn u. Lusha taw wa ai ten hta sha lang ra nga ai. Shan ni hpe gaw jum hte jahkraw tawn tim mai ai.

Nang gumhpraw hpe jai lang ai hta hpaji rawng ai hku jai lang u. Hkam kaja ai dinghku byin wa lu na matu na a nga sat nga sa galai ra yang galai kau u. Gumhpraw jai lang ai lam mung galai kau u. Tsa chyaru, kani, malut hka yawm lu na malai, tinang a nta masha ni a matu kaja ai lu sha jawm mari sha u. Machyi makaw re ai ni a matu tsi mawan mari u. U rem nna udi di hkra yaw u. Ka ni lu ai majaw tinang a hkum hkrang a matu mung hkam ja lam n nga wa ai hta n-ga, jagumhpraw mung chyajan ma nga ai. Dai majaw kundinghku hpe lu bau nna mung yak nga ai. Ma ni a matu dwi hpa hte lu hpa amy myu mari jaw na malai, kaja ai lu sha madaw mari jaw u. Tsa chyaru, ka ni, malut hka yawm, hte dwi hpa sha hpa law law sha ai lam gaw tinang a hkamja lam hta hkra wa nga ai.



Hkum mari

- * tsa chyaru
- * cigarettes
- * ka ni
- * dwi hpa
- * lu hpa amy myu



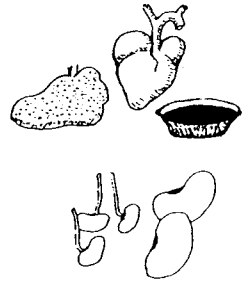
Mari na

- * udi
- * namlaw namlap
- * u di di shangun na u ni
- * kaga kaja ai lu sha
- * nga chyau

Nang gumhpraw nau n lu jang gaw grai hpu ai baw n mari ra ai. Dum nta kaw mai hkai sha ai hpe hkai sha u. Shing nrai jang tinang dang lu ai made sha mari u. Shan hte shapre manu yu ai shaloi shapre manu grau mai jang shan hpe shayawm nna shapre hpe law law mari sha yang kaja ai.

Manu nau n ma ai sha lu sha mai ai lu sha ni:

- * Ma ni hpe kanu a chy jaw u. Dai gaw kaja dik re.
- * U shan hte u di gaw grai kaja ai lu sha re. Nau n hpu ai.
- * U di kawp gaw calcium rawng nga ai. Dai majaw udi kawp hpe shadu kau nna rin mani nhtawm kaga lu sha hte kayau nna ma hkum hte re ai ma kanu ni sha ra nga ai. Shaloi ma a nrut nra ja, kung wa lu nga ai.
- * Dusat a sin ni, salum ni hte sai ni gaw kaga shan hta grau nna kaja nga ai. Hka na nga gaw lu sha grai kaja nga ai. Nga gaw shan hta manu grau hpa jang nga shan mari sha u.
- * Lasi (soy beans) gaw grai kaja ai lu sha rai nga ai. Lasi kaw na prut wa ai, maku mung grai kaja nga ai. Shan hta manu grau yawm ai majaw sha yang kaja nga ai. Lasi hkai jang ga sau mung grau kaja wa nga ai.
- * Tsit mang ai baw nam lap gaw grai kaja ai lu sha rai nga ai. Dai baw lap hpe na na jahkraw da lu n htawm ya namlap taw mat wa ai shaloi mai lang nga ai. Nau n tsit ai nam lap ni gaw nau wa lu sha kaja n re. Ga shadawn Chyinghkrang lahkaw, salat lap ni gaw nau wa akyu n rawng nga ai.
- * Mam tum hte hkau lan mam ni gaw grau nna kata na hpyi n la kau ai grau kaja nga ai. N-gu tum hpraw gaw kaja dik n rai nga ai.
- * Shat hte kaga si maw si mai hpe shadu ai shaloi hka kachyi mi sha bang nna shadu u. Grau nna gaw hka hta kaja ai dat ni lawm mat nga ai. N dai majaw shat mai ntsin hpe lu yang kaja nga ai.
- * Namlap hpe kahtet ai nsa hte gan shayap sha ai, katset sha ai gaw hka hte kaprawng sha ai hta grau kaja nga ai.
- * Lu sha hpe hpri di kaw shadu sha u. Dai n rai yang di kaw hpri mai na bang nna shadu u. Shaloi hpri dat lu sha de shang nna sai-gun yawm ana anemia hpe grau nna makawp maga lu nga ai.



N-GUN TSI (Vitamins)

Vitamins gaw lu sha a daw chyen rai nga ai. HKum hkrang machyi makaw lam kaw na makawp maga ya nna hkum hkrang bungli atsawm sha galaw lu nga ai. Hkum hkrang hpe makawp maga ai lu sha hte hkumhkrang galu kaba shangun ai lu sha sha ai ni gaw vitamins grau lu la nga ai. Dai shaloi lu sha kaw na vitamins hpe grau nna lu la nga ai. Vitamins sha ai, vitamins tsi (pill) sha ai hta grau kaja nga ai. Vitamin htun bang ai hpe n tsun ai.

Masha langai ngai gaw lu sha hta ning ra nna machyi ai rai yang shi hpe vitamins

tsi tawng jaw sha nhtawm kaja ai lu sha sha na matu shadut n-gun jaw la ra ai. Ma hkum hte re ai num ni hte ma kaji ni grau nna vitamins sha ra ai.

Vitamins tsi tawng:

Niacin

Vitamin B1

Vitamin B2

Vitamin B6

Vitamin A

Vitamin C

Vitamin D

Iron (ferrous sulphate) - ma hkum hte re ai ni a matu laksan

Folic Acid - mahkum hte re ai ni a matu laksan.

Calcium - mahkum hte re ni a matu laksan.

UNIT 4

MACHYI MASHA HPE GARA HKU GAWN LAJANG NA LAM

Machyi makaw ai lam gaw masha a hkum hkrang hpe gawng kya shangun nga ai. Machyi ai wa a matu yu gawn lajang ai hte mai tsai wa na ahkyak dik re.

**MACHYI AI WA HPE GAWN LAJANG AI GAW AHKYAK DIK AI
TSI RAI NGA AI.**

Tsi mawan ngu ai gaw nawng e n ra nga ai. Raitimung gawn lajang ai lam gaw nawng e ra nga ai. Mare buga na ram ma ni hpe machyi masha ni hpe gara hku gawn lajang na ngu ai hpe sharin ya u. Grau nna ma ni hpe yu nga ai kanu ni hte kaga masha ni hpe tsun mayu nga ai.

GAWN LAJANG AI LAM A NPAWT NHPANG

1. Machyi masha gaw apyaw sha nga lu ai kun? ngu ai lam rai nga ai.

Machyi ai masha gaw simsa ai shara kaw hkring sa shangun ra ai. Shi nga ai gawk kaw nbung kaja hte nhtoi kaja lu ai shara rai ra ai. Machyi masha a shara manu sai kun, nau n katsi nau n kahtet re ai shara rai yang kaja ai. Nbung katsi nna machyi masha mung ktsi nga yang nba jahpun ya ra ai. Lama wa grai sa-up ai rai nna machyi masha mung hkum kahtet ai rai yang shi hpe nba hkum jahpun u. sumpun madit la nna katsi hkra katsut ya u. Machyi masha gaw sut kata e nga nga ra ai.

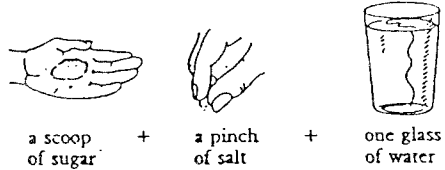
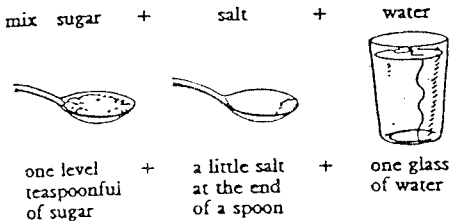


2. Machyi masha hpe san seng ai hka chyahkut hpe law law jaw u.

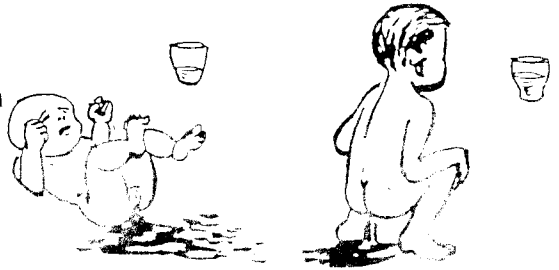
Machyi masha gaw ntsin law law lu ra ai, ga shadawn: hka, hpalap, namsi ntsin, hte soup ni, rehydration ngu ai dat jum ntsin ni lu ya ra ai. Dai lam gaw grai ahkyak nga ai. Grau nna kan mase ai Diarrhea lu ai ni hte hkum kahtet ai ni. Masha a hkum nna pru mat ai hka a malai bai galai ya na matu ra nga ai. Hka n lu ai machyi masha gaw mai na yak nga ai. Nkau kau tsun ai gaw diarrhea kan mase ai ma gaw ntsin nmai lu ai ngu nga ma ai. Dai gaw shut nga ai. Diarrhea kan mase an gaw hka hkyet mat ai lam re. dai majw hkum hkrang hta hka bai galai jahpring ya ra ai. Dai n rai jang ma gaw si na sha re.

Machyi ai masha gaw ntsin hkyet mat ai hte jum yawm mat nga ai. Hpa majaw

nga yang diarrhea hte salat pru ai majaw rai nga ai. Salat gaw shum nga ai. Jum dat ntsin gaw salat hte diarrhea kan mase ana a majaw hka hte jum ma mat ai hpe bai jahpring ya nga ai. Dai jum dat ntsin hta jumdwi dat mung lawm ai majaw n-gun mung jahpring ya nga ai. Dai jum dat ntsin lu na matu jumdwi chyaw mi kaw jum lachyawk mi (1/8 chyaw) hte hka shing nrai hpalap gawm mi.



Hka hkyet ma wa ai hpe makawp maga na matu gaw: Ma ni asak 2 ning a npu na ni gaw kang mi lu shagu gawm 1/4 rehydration jum dat ntsin lu ya ra ai. (Kan mase yang)



Ma ni asak 2-5 ning lapran na ni gaw kang mi lu shagu gawm 1/2 rehydration jum dat ntsin lu ya ra ai. (Kan mase yang)

Ma asak 6-12 ning re ai ni gaw rehydration jum dat ntsin hpe lu shagu gawm mi lu ra ai.



Asak 12 ning a lahta na ma gaw lu shagu gawm lahkawng dalam lu mai nga ai.

Masha gaw hka hkyet mat wa jang, Unit 12 hpe nhtang yu u.

3. Machyi masha hpe kaja ai lu sha jaw sha u.

Machyi masha hpe lu sha sha na matu shadut u. Lu sha sha na nga jang kaja ai lu sha sha na matu shadut u. Machyi masha gaw lu sha n kam sha ai rai jang. Shi hpe kya ai lu sha jaw u. Hkying hkum 2 hte masum dalam na shagu jaw u. Machyi masha gaw lu hka ni namsi ntsin ni law law lu ya ra ai. Lu sha hta mung kaja ai lu sha ni: nga chyu, udi, ushan, nga, shapre, yangyi, tsit ai namlaw nam lap, namsi namsaw ni sha ya ra ai. Ndai lu sha ni rau shat hte kayau



sha u. Namlaw namlap kaw na shaw la ai sau (nga yang) hte jumdwi kayau u. Dai shaloi n-gun rawng wa na re. Unit 3. de bai yu u.

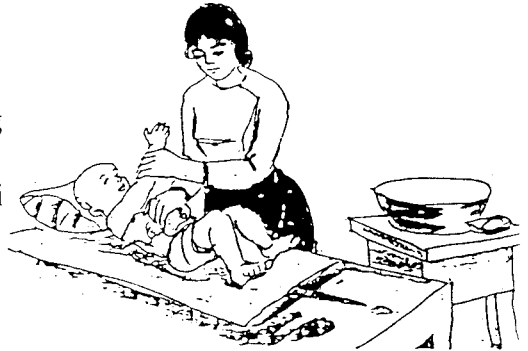
Machyi masha gaw grai naw kaji ai rai yang lahta de na lu sha hpe mani hkra rin nna soup ntsin hku jaw u.

Lawu de na ana lu ai ni a matu gaw machyi jang lu sha n mai jaw ai. Hpa majaw nga yang machyi ai lam grau sawng wa na re.

- * Shat kan ana (ulcers). Jap ai lu sha hte sau ai lu sha hpe hkum sha u. Machyi shangun na ra ai. Dwi hpa hkum sha, coffee ma hkum lu u.
- * Diabetes Jitdwi ana. Dwi ai baw hpa mung hkum sha u.
- * Salum ana. Sau ai baw hte shum ai baw hkum sha u.
- * Shagri ana. Sau ai lu sha hkum sha u.
- * Kan hte seng nna machyi ai lam kajawng kaja byin wa jang hpa baw lu sha mung n mai jaw ai tsi rung de kalang lata woi sa ra ai.

4. Machyi masha hpe jasan jaseng ya u.

Machyi masha a hkum hpe jasan ya ai gaw grai ahkyak nga ai. Mai byin yang shani shagu hka shin ya ra ai. Masha gaw nau gawng kya ai rai yang shi a shara kaw hka lum ai hte hkum katsut kau ya u. Langai ngai gaw machyi ai wa a labu palawng ni yup ra ni hpe hkrut kashin kau ya u. Lusha sha ngut jang angaw angam ni hpe la kabai kau u. hpa majaw nga yang shalip ni grai sa wa ai. Machyi ai wa hpe kan sa ai lam hte jit sa ai lam hta garum ya u. Langai ngai madawn jang garum ya ra ai.



5. Jaw ai tsi mawan hpe jaw sha u.

Machyi ai ma a matu aten hte tup hkra hta tsi jaw ra ai. Tsi mung n mai shut ai. Teng ai, jet ai, jaw ai tsi rai ra ai. Jaw ya ai shaloi mung tsi shadang hte hkrak jaw sha ra ai. Tsi matsun hpe tsi sara wa hku nna tsi palin ntsa e hkrak ka ya ra ai.



GRAI MACHYI AI MA NI A MATU LAKSAN YU LAJANG AI LAM:

Grai machyi nga ai wa hpe yu lajang na matu lahta de tsun lai wa sai lam ni hte

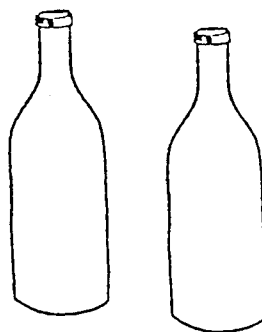
lawu de tsun wa na lam ni yawng lawm nga ai.

1. Machyi ai wa hpe hka law law lu na matu garum ya u.

Machyi ai masha gaw hka alaw alam lu na gaw grai ahkyak nga ai. Machyi ai wa gaw hka kachyi mi sha lu lu ai rai yang gaw hka hpe kalang loi loi rai law law lang jaw ya u. Hka ma-ut grai yak jang gaw minute 5 hte 10 laman kachyi chyi shakut jaw u. Lani mi hka kade lu kau sai hpe mung shadawn matsing tawn u. Machyi ai wa kadi lang jit sa ai hpe mung shani shagu hti matsing tawn u. Asak kaba sai ni gaw lani mi 3 lang hte mali lang jit sa ang nga ai. Masha gaw jit sa na daram hka n lu jang shing nrari hka hkyet mat wa jang hka law law lu na shadut ya ra ai.



Machyi ai wa gaw hka chyahkut, hpa lap, namsi ntsin, shing n rai jum dat n tsin lu ya ra ai. Raitimumg machyi masha wa n lu hkraw jang gaw shi hpe sai lam kaw htu bang ya ai. (intravenous solution) Machyi masha wa hka law law lu jang gaw tsi htu bang ra hkra gaw n galaw ra na re.



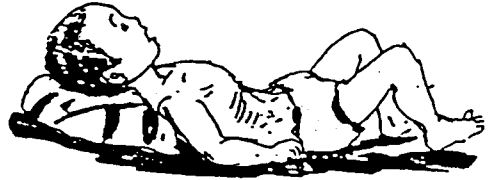
2. Machyi masha hpe kaja ai lu sha law law sha na matu garum u.

Masha gaw lu sha ja ai baw n lu sha hkra gawng kya machyi ai rai yang gaw lu sha kaja ni hpe ntsin hku galaw nna jaw u. Nga chy ni soup ntsin ni jaw u. Shat kaw u di, shapre hte shan loi mi, nga hte u shan jaw yang kaja ai. Kalang lata law law n lu sha ai rai yang kalang kachyi chyi rai jaw sha u. Lu sha ni gaw kya ra ai, hkut ra ai hte san seng ra ai.

3. Machyi masha hpe jasan jaseng nna yup ra shara galai ya ra ai.

Grai machyi sawng nga ai masha langai mi hpe jasan jaseng na gaw grai ahkyak ai lam re. Hka lum lum re ai hte hka shin ya na gaw ahkyak nga ai. Labu palawng ni hpe shani shagu galai ya ra ai. Machyi masha shamu shamawt yak jang gaw yup ra kaw gale galau sit lajang garum ya u. Lani mi 5 lang hte 6 lang manu ai hku shara sit lajang ya u. Ndai zawn galaw ai gaw yup ra kaw galeng ai majaw hpye machyi ai lam hpe koi ya ai lam re. Mai byin yang wawp wawp re ai panep kaw yup shangun yang kaja nga ai.

Machyi ai masha n shamu ai yup ra kaw nga ai ten hta sinwawp kaw ntsin shang wa nga ai. Dai ntsin ni gaw sinwawp ana myu mi rai nga ai pneumonia byin chye nga ai. Machyi ai wa hpe shamu shamawt garum ai shaloi pneumonia hpe garum ra ai. Ndai pneumonia gaw grai gawng kya nga ai masha yup ra kaw galeng nga ai na jang grai byin loi nga ai. Machyi masha jahkru wa jang shing nrai nsa shaw lawan wa jang, hkum kahtet jang, pneumonia byin wa ai lam rai sai.



Dai majaw kanu kawa hte nta masha ni ma hpe gahti galai pawn ya ra ai. Shaloi ma gaw mai wa ai.

4. Galai shai wa ai hpe yu nga ra ai.

Machyi masha a ntsa laklai wa ai lam, galai shai wa ai lam hpe galoi mung yu ra ai. Machyi mai wa ai kun, grau machyi jat wa nga ai kun, ngu ai hpe yu ra ai. Dai zawn re kumla hpe lani mi mali lang ka masat ra ai.

- * Temperature kasti kahtet shadawn ai baw masat ntsa de lung wa jang grau machyi jat nga ai lam re.
- * Pulse sai hkawm shadang grai law ai, nau n man rai jang machyi masha gaw grau naw machyi jat nga ai lam rai nga ai.
- * Nsa sa ai shadang (breathing rate), shing n rai nsa sa ai atsam (breathing quality), lawan nna nsa sa ai, nsen ngoi nna nsa sa ai rai yang dai wa gaw grau machyi jat nga ai.

Dai shaloi machyi masha lu ai hka, namsi ntsin, ni hpe masat da ya nhtawm, jit sa ai lam, kan sa ailam hpe mung lani mi gade lang sa ai hpe jep yu ra ai. Dai lam ni yawng tsi sara ni hpe tsun dan u. Machyi jat ai lam gara madang byin ai hpe shiga jaw ai gaw grai ahkyak ai. MACHYI AI WA HPE TSI SARA KAW SHING NRAI TSIRUNG DE WOI SA NA GAW GRAI AHKYAK NGA AI.

HKRIT HPA MACHYI SAWNG WA AI LAM A KUMLA NI.

LAWU DE NA KUMLA LANGAI NGAI SHING NRAI KAGA JAT NNA MU AI SHALOI MASHA DAI GAW NTA KAW TSI NA MATU GAW GRAI SAWNG NGA AI MAJAW BUGA HKAN NA TSI SARA KAJI KAJAW HTE SHA N MAI TSI NGA SAI. ATEN N SHAMA AI SHA LAWAN TSI LAJANG RA AI. SHI A ASAK TSANG RA AI.

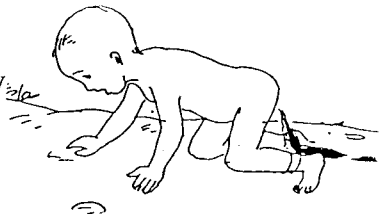
- * Hkum kaw na sai law law htaw ai lam.
- * Jahkru ai shaloi sai lawm wa ai lam.
- * Masha a nten ni hte lagaw lata lamyin ni mang mat wa ai lam.
Lachyum gaw salum n kaja ai majaw nsa n law sa mat wa ai majaw byin ai lam rai nga ai.

- * Nsa sa n pyaw ai lam hte grau nna hkring nga ai aten hkan mung nsa sa n pyaw ai lam (pneumonia, asthma, salum ana)



- * Yup nga ai wa hpe jasu yang n lu jasu sharawt ai lam.
- * Masha gaw gawng nau kya nna rawt tsap na hkyen jang htan kadawng mat wa ai zawn re ni.
- * Lani mi shing n rai lani mi hta jan nna jit n lu sa ai lam.
(dehydration, sa te shing n rai jit shabawng pat mat ai.
- * Masha gaw ntsin n lu hkraw mat ai lani, lahkawng ni rai wa ai lam.

- * Masha gaw ya sha ya madawn chyu madawn re ai shaloi hte kan mase sawng ai lani mi jan wa ai shaloi. Ma ni a matu gaw hkying hkum matsat daram rai wa jang hkrit tsang ra ai.



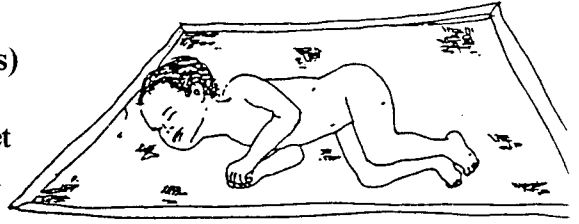
- * Masha gaw hkyi chyang sa ai shaloi (hkyi kaw sai lawm). Masha gaw madawn ai shaloi sai lawm ai maza lawm ai.

- * Masha gaw kan grai machyi nna madawn ai. raitim kan mung n mase, kan mung n sa (laklai ai ahkyak lama ma)

- * Masha gaw grai machyi ai hte matut manoi masum ya daram machyi ai shaloi.



* Masha gaw du lasa ja mat nna shingma de machyi ai shaloi (meningitis) bawnu sap sanap bum ai. Shakap ja ai. (Tetanus)



* Masha gaw grai machyi kahtet wa nna kalang mi hta jan htan lashan gying wa ai shaloi.

* Masha gaw kahtet ai 36c, 102 F daram wa du nna 4 ya 5 ya du hkra n hkrat ai rai yang.

* Masha gaw tinang a hkum hkrang majun ai nam nak yawm mat wa ai shaloi (TB, AIDS)

* Jit hta e sai lawm wa ai shaloi.

* Masha hta hpye wa ai ana n mai hkraw ai sha tsi magang grau sawng wa ai shaloi.

* Masha a hkum hta shaning law law lapau nga nna kaba jat wa ai lam nga ai shaloi.

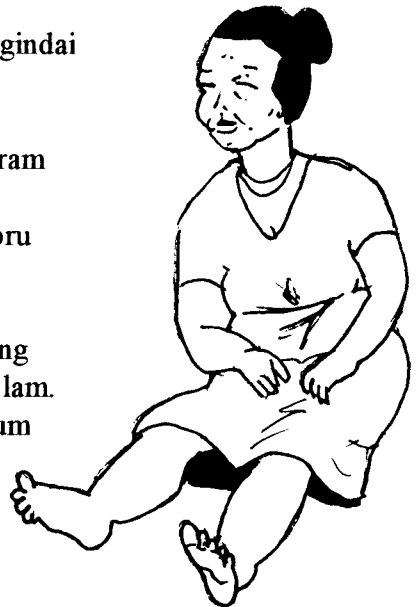
* Mahkum hte re ai ni ma shangai ai shaloi na mang hkang.

- num ni ma hkum hte re ai shaloi shayi gindai hku sai pru ai.

- num ni gaw ma hkum shata 7, 8, 9, daram hta myi man hte lata kaw bum wa ai. Myi hte mada ai lam hta mang hkang pru wa ai.

- ma hpe hka htingpa baw ai hpang hkying hkum 24 laman hta e n shangai la lu ai lam. Shing nrai shangai hpang ai hkying hkum 24 na ai hpang.

- ma kanu hta ma hpe shangai la ngut ai hpang sai htaw ai.

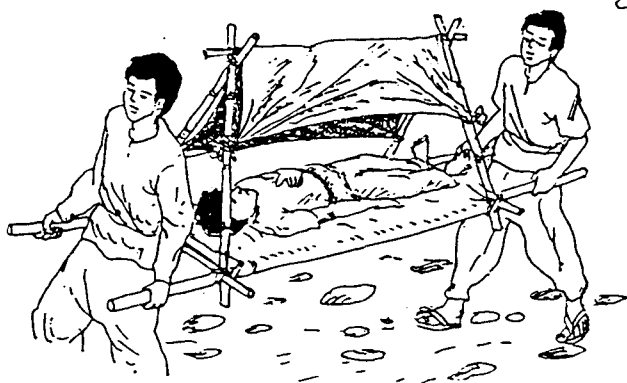


TSI HTE GARUM SHINGTAU AI HPE GARA HKU, HTE GALOI TAM NA.

Law law lang machyi masha langai mi machyi ai shaloi tinang a buga na htunghking tsi mawan hte tsi seng hkan sa chye ma ai. Dai h pang she tsi sara wa gaw du nga ai. Dai shaloi gaw machyi masha gaw grau machyi nga magang sai re. Grai machyi ai rai yang tsi sara kaw n du lu ai shaloi asak pyi sum mat lu nga ai. Marai langai ngai machyi wa ai shaloi tsi sara wa h pang de lawan woi sa u. Machyi ai wa sawng wa jang she sa na ngu nna hkum ala nga mu.

Nang hkrit hpa tsang hpa kumla mu ai hte rau lawan tsi tsi na lam tam u. Machyi ai masha grai sawng mat ai h pang she tsi rung de woi du ai baw hkum byin shangun. Machyi ai masha shing nrai hkala ai masha gaw nang tsi rung de woi sa jang grau sawng wa lu na zawn rai jang lawan wan tsi sara hpe wa shaga la nna htawt la ra ai. Lama wa kan hkan hkra kau nna ga lajang ra na zawn rai jang gaw mare hkan na tsi sara hpe pyi hkum la nga sa, kalang lata tsi rung de woi sa u.

Nang dai machyi masha hpe ku hta jawm hpai ai rai yang shi gaw hkrak manu ai kun, hpai ai ku kaw na n hkrat wa lu na kun ngu ai hpe hkrak yu ra ai. Jan grai ja ai rai yang sumpun hte shingnip lu hkra magap ya u.



TSI SARA HPE HPA BAW TSUN NA.

Tsi sara wa gaw machyi masha wa hpe tsi lajang ai lam n galaw shi yang atsawm sha shawng jep san yu ra ai. Tsi sara wa kaw rai n hkrum lu ai shaloi sara wa hpe chye ai langai ngai hpe shangun nna tsi sara wa hte sa hkrum ra ai. Dai wa gaw machyi ai wa a lam chye tsun dan ai wa rai ra ai. Dai masha gaw tsi sara ni kaw na hpaji jaw dat ai hte machyi masha a a matu tsi ni la wa ya ra ai.

Nang tsi sara wa h pang de garum rai n sa hpyi shi yang machyi ai wa a lam hpe atsawm sha san yu ra ai. Machyi ai wa hpe atsawm sha maram yu ra ai. Dai h pang shi

ga hpe atsawm sha ka nna shana ra ai. Unit 8 kaw rawng ai hku hkan nna atsawm sha ka jahkrat ra ai.

MASHA LANGAI NGAI WA HPE TSI HTE SENG NNA GARUM
HPYI AI SHALOI GALOI MUNG MACHYI MASHA A LAM HKUM
TSUP DIK AI SHIGA HPE KA SHANA RA AI.



UNIT 5

SHAWNG NINGNAN TSI LAJANG AI LAM (FIRST AID)

Ndai unit gaw marai langai ngai a kajawng sha machyi wa ai, shing nrai numdaw numdan byin wa ai shaloi gara hku garum na ngu ai daw rai nga ai.

Ndai daw na matsun ai lai ni tsang hte tsang gaw grai ahkyak nga ai. Hpa majaw nga yang lawu de madun ai lam ni gaw malawng maga kajawng kaja byin ai lam ni hkrai rai nga ai.

SAI KAJAWNG AI (Shock)

Sai kajawng ai a npawt.

Grai laja lana machyi mat ai, wan hkru gaba kau ai lam, sai hta w mat ai lam, machyi kaba hkum ai lam, hka hkyet mat wa (dehydration) hte Hkum sai maju hta hkra machyi nna byin wa ai lam (allergic reaction) ni gaw sai kajawng shangun nga ai. Ndai zawn re ni a majaw sai n-gun (blood pressure) yu ai hpe mu lu nga ai. Dai majaw hkum hkrang daw chyen shagu hta sai n du lu mat ai lam byin chye nga ai. Ndai sai kajawng nna masha si lu nga ai.

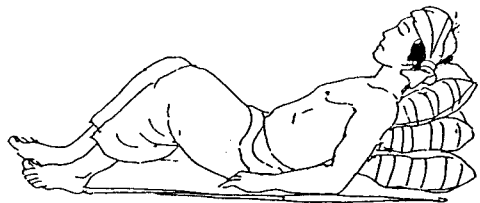
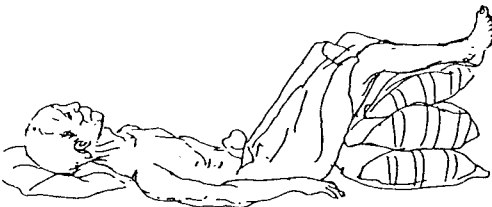
Sai kajawng ai kumla (signs of shock)

- * Gawng kya ai, sai hkawm lawan ai, minute mi hta 100 lang daram htuk htak sai hkawm gumhtawn ai lam byin ai.
- * Asit ba ba re ai, katsi ai, hpyi madi ai.
- * Gayau gaya myit shuk ai, n-gun kya ai, ndum ndam re ai.

Sai kajawng ai hpe gara hku tsi na hte makawp maga na:

Sai kajawng ai kumla mu ai shing nrai lahta de na byin wa ai npawt hpe mu chye jang lawu de na matsun hpe hkan u.

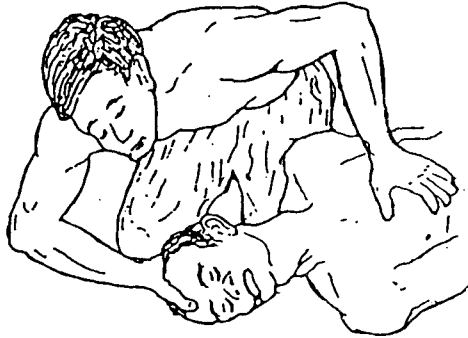
- * Masha hpe galeng taw shangun nna lagaw mahtang baw hta grau tsaw ai hku lajang ya u. Dai gaw baw nu de sai bai du shangun ai lam rai nga ai. La ma wa baw de hkala ai rai yang bung hkum tsaw ai kaw shamyet nna lagaw sharawt tawn u.



- * Masha gaw katsi wa jang hpa jawng jahpun ya u.
- * Masha gaw dum wa jang hka hpun lum jaw u.
- * Masha gaw makret machyi jang paracetamol jaw u. kaba ai ni tawng la-hkawng-500 mg. Lani mi 4 lang jaw u.
- * Machyi ai wa hpe myit asim sha tawn u.
- * Hpun palawng ni nau hkum chyat shangun.

Machyi masha wa gaw ndum mat ai rai yang:

- * Machyi masha hpe tinang maga, baw hpe lagaw hta grau nem ai hku galeng shangun u. Shing rai baw hpe maga mi de gayin nna baw hpe shing du maga de dang rai dat jang madawn ai hte mayen marit ai lam n byin ai. Dang marit ai shaloi shinglet hpe gang shaw ya u.

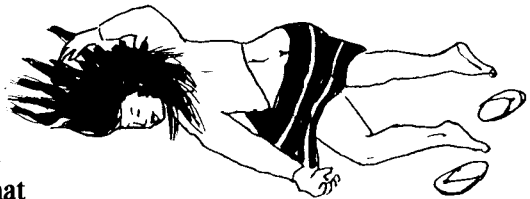


- * Shi madawn jang, n-gup katsu kau ya u.
- * Machyi masha shi nan rai n hprang shi yang gaw lu sha ni hka ni hkum jaw u.
- * Tsi tsi lajang ai lam shawng galaw u. Tsi sara shaga nna tsi ntsin hpe sai lam kaw bang ya u.

N DUM MAT WA AI LAM

N dum mat wa ai lam a npawt.

Tsa nau lu kau ai majaw, htan malap ai lam, sai lung nna bawnu de sai lam di, salum ana, ndai ni gaw n dum mat wa ai a npawt re.



Ndum mat ai masha hpe gara hku tsi lajang na.

- * Nsa sa ai lam hpe maram yu u. Masha wa nsa atsawm nsa ai rai yang, shi a baw hpe shingdu de dang rai nna shing let gang shaw ya u. Shi a yu hkraw

lama ma dang nga ai rai yang lawan smini ai hku la kau ya u. Shi la ma wa nsa nsa mat ai rai yang n-gup shada nsa shaw ya u.

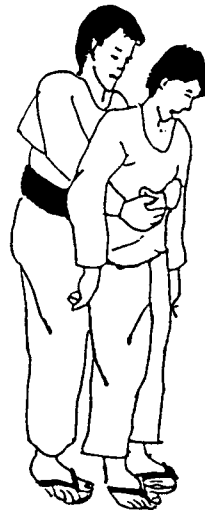
- * Sai hkaw ai hpe yu yu u. Sai grai hkaw mat ai rai yang lawan sai ngap hkra galaw ra ai.
- * Sai hkawm ai lam pulse hpe yu u. Hpyi hpe mung maram yu u. Shi gaw sai kajawng mat ai rai yang dai hte seng ai hku tsi ra sai.
- * Masha langai ngai grai sawng ai daw hten lam byin nga jang shing nrai shi a du hte shingma maga hkra kau nna nra dawhten mat ai lam nga yang shi hpe n mai sharawt ai. Shi dum hprang ai ten du hkra la ra ai. Shi hpe shara htawt ai shaloi grai sadi nna she htawt sit ra ai. shingma hte du hpe n mai kadang ya lu na.
- * Masha gaw sai kajawng hkra gaw n re ai, shingma de mung n hkra ai raitim shi a baw hpe gaw lagaw hta tsaw ai kaw tawn ra ai.
- * Ndum mat ai masha hpe galoi shat hte lu hpa hkum jaw et.

NSA MARIT LAM. (CHOKING)

Nsa marit ai wa gaw shi a du hpe jum na ra ai. Dai nrai yang shi a hpyi ni gaw mang mat wa na re. Hpa majaw nga yang shi gaw nsa n lu sa ai majaw rai nga ai. Lu sha rai rai lama ma dang ai shaloi shi gaw nsa n lu sa nga ai. Dai shaloi lawu na hte maren galaw u:

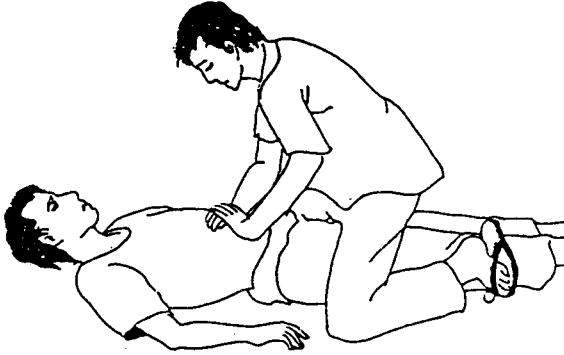


1. Machyi ai wa a shingdu de sa tsap nna shi a nshang hpe lata hte a hpum jum tawn u.
2. Na a lata latsup na yung nu hpe shi a kan ntsa e madi tawn u. Shadai lahta hte garep lawun maga ang yang madi na.
3. Shi a kan yang akajawng sha gang sharawt dat u. Ndai gaw sin wawp na nbung hpe akajawng shapraw dat ai majaw yu hkraw kaw dang nga ai rai hpe shaw kau lu nga ai.
4. Ndai hpe dang ai rai lama ma pru hkra matut galaw u. shaloi nsa bai lu sa wa na re.



Machyi ndum mat ai wa gaw nang hta grau kaba jang gaw lawu de na hte maren galaw u.

1. Masha hpe n-ga kran galeng shangun u.
2. Machyi ai wa a magyi kaw dung dat u. shi a shadai hte garep lapran e na a lata matu hte dip u.
3. Shingrai lahta de dip shalun dat u.



4. Ndai zawn law law lang machyi ai wa nsa sa lu hkra galaw u.
5. Dai raitimung nsa nlu marawp hkraw jang gaw n-gup hte n-gup chyaw rai nsa shaw ya u.
6. N-gup chyaw rai nsa shaw ya ai shaloi, jahkring nrai yang shi a nsa sa ai lam hpe yu yu u. shi a yu hkraw kaw dang nga ai hpa baw re ai kun yu ya u. Shing rai grai sadi nna matep shaw ya u.

Ma ni nsa marit ai shaloi nsa nlu sa ai shaloi lawu de na hku galaw u.

1. Ma hpe shi a baw hpe lagaw lawu de du hkra tawn nna pawn u.
2. Lata layaung lakawng hte ma a sinda lapran e mali lang daram htu da ya u. Nau laja hkra n mai ai.
3. Ma hpe shagum hku bai pawn nna kahpa lahkawng a lapran e 4 lang daram gumhpuk ya u.
4. Matut nna ma a chyu si lahkawng a lapran e anut ya, shingma de gumhpuk ya rai ma nsa marawp lu hkra galaw ya u.

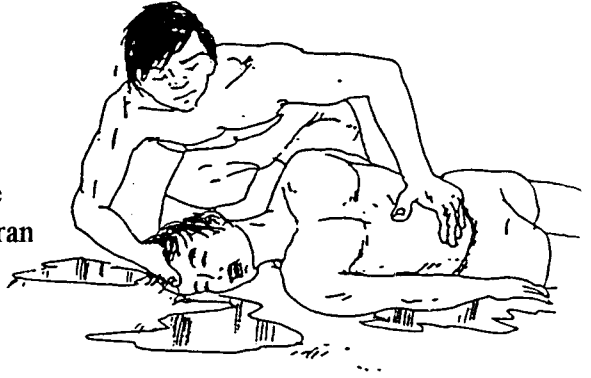


HKA DE HKRAT AI. (DROWNING)

Hka de hkrat ai shaloi manang wa hpe kawa ning ren galu jaw nna shing nrai

lama ma waw ai baw jaw u. Shi lama wa hka kaw na n lu pru wa yang nang sa nna sa gang la u. Gang ai shaloi shi a kara hpe gang ya ra ai. Shing rai sai la mai ai. Nang hkye la ai wa mung hka hta tsap shara n nga jang gaw n mai sa ai. Hka hkrat ai wa manang hpe gang la la rai lup chye nga ai. Hka hta grai n-kung yang gaw n mai sa ai.

Masha gaw nsa n lu sa jang minute mali hta jan nna n hkrung lu nga ai. Dai majaw nang grai lawan nna hkye ra ai. N-gup hte n-gup chyup nna nsa gawut bang ya ra ai. Shi a sinwawp kata e hka rawng nga yang nang mung nsa kawut bang nmai nga ai. Dai majaw n hkrem de galeng shangun nna shadai hte garep lapran e dip ya u. Shaloi hka pru wa na ra ai. Matut manoi n-gup hte n-gup nsa gawut bang ya u.



N-GUP HTE N-GUP NSA SA AI LAM

Masha hpe nsa sa ai lam kaw na gan jahkring shangun ai lam grai nga nga ai.

- * Yu hkraw kaw lama ma chyat rawng mat ai.
- * Ndum mat ai masha a yu hkraw kaw shinglet shing nrai lama ma mahka zawn re pat rawng ai lam.
- * Hka hkrat ai.
- * Gung tsi sha shut ai.
- * Shingtai gat tsi marawp hkrup ai.
- * Salum hta kra kau ai.
- * Salum ana lu ai.

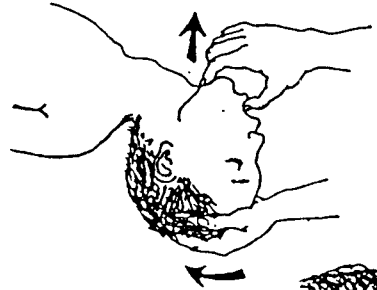
Masha gaw nsa n lu sa jang minit 4 laman e si mat lu nga ai. Nang shi a matu nsa sa ya lu nga ai. Masha langai nsa nsa mat jang n-gup shada chyaw rai nna nsa sa na lam galaw ya mai nga ai.

Masha gaw nsa n sa mat jang lawu na hku galaw u.

1. Lama ma dang ai rai yang shakut nna shaw kau ya u. Shinglet hpe shaw dat u. Na a lata hpe yu hkra kata de hkum shawn bang u. Hpa majaw nga yang dang taw nga ai arai hpe grau kata de jashawn kau dat na rai nga ai. Na a lata layung hpe n-gup makau hku shawn nna dang nga ai arai hpe la kau ya u.



2. Masha hpe n-ga kran rai taw shangun nna baw hpe shing du de nga rai nna shakap hpe ntsa de mahka dat u.



3. Ladi hpe manat nna ladi hku pat tawn u. Na a lata hpe shi a du kata de bang nna baw hpe ngang ngang jum tawn u. Manang wa a n-gup hpe tinang a n-gup hte graw rai nna nsa gawut bang ya u. Nang nsa gawut ai shaloi shi a sinda rawt wa na ra ai. Na a n-gup hpe bai la kau nna seconds masum daram rai jang kalang bai kawut bang ya u.



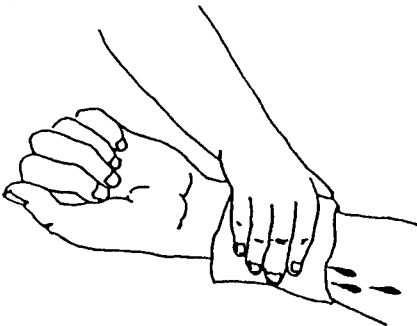
Ma ni hpe rai jang gaw shanhte a n-gup hte ladi hpe na a n-gup hte kaup ya u. Shing rai n-sa angwi sha kawut bang ya u. Kalang hte kalang second 2 daram din nna galaw ya u.

Masha hpe nang ba mat ai ten du hkra shakut nna kawut ya u. Masha wa bai nsa sa wa hkra shakut u. H pang jahtum masha dai nsa nsa mat sai ngu ai hpe chye ai kaw du hkra shakut nna kawut ya u.

NMA HTE SAI PRU AI LAM.

Sai pru ai hpe gara hku shangap na.

1. Na a wunma or nma hpe sinda a lahta de sharawt tawn u. Dai gaw sai nau n pru hkra galaw ai lam rai nga ai.
2. San seng ai sumpan hte rai rai na a lata hte mi rai rai dai wunma or nma kaw sai ngap du hkra dip tawn u. Nang minit 15 kaw nna hkying hkum mi du hkra dip manat tawn ra na re.



3. Sai pru ai lam n zim lu ai hte sai law law naw pru a yang gaw:

Sai ngap hkra tinang a htung hking hku nna tsi chye ai nga ai kun? hpa baw wa wunma or nma kaw bang chye ai kun?

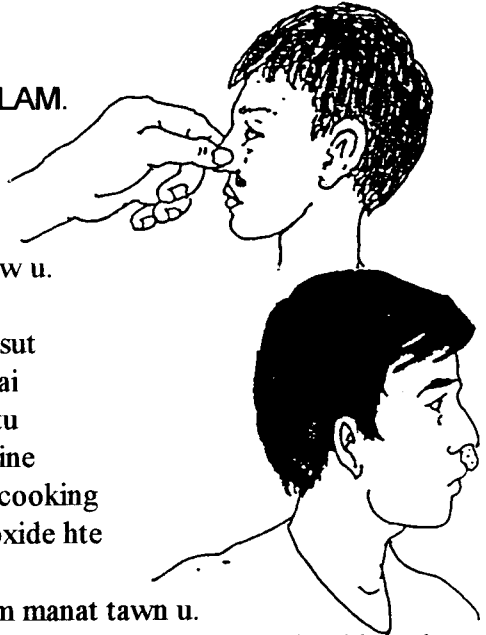
Lawu de na hku hkan galaw mu:

- * Wunma or nma hpe ja ja naw dip u.
- * Dai wunma or hpe na a salum a ntsa de du hkra sharawt u.
- * Sumpun hte hkyen nna lagaw hkan lata lahpum hkan hkra kau ai rai yang wunma nma a makau hkan, wunma or nma lapran hkan gyit u. Wunma or nma hte na a hkum hkrang a lapran e gyit ya u. Aja wa gyit u. Sai htaw ai n nga hkra gyit shingdang ra ai. Ra wa jang gyit makyit ai kaw shingna bang ya u. Dai shingna hpe kayin dat ai shaloi makyit sumpun grau kang wa nna sai pru lam hpe pat shing dang ya lu nga ai. Raitim wire hpri sumri zawngre ni galoi mung n lang na.
- * Hkying hkum chyen mi na shagu shakang tawn ai hpe minit mi daram loi loi hpyan ya ra ai. Shaloi she sai bai shamu na re. Sai ngap mat jang gyit tawn da ai ni raw kau nu. Sai bai htaw wa jang bai gyit u. Nang hkying hkum chyen mi hta kalang n loi li n hpyan jan ggaw lagaw si mat nna daw kau ra na re.
- * Sai htaw ai lam sawng jang lagaw sharawt tawn u. Shaloi she sai n kajawng na re.



LADI SAI YUN AI HPE SHANGAP AI LAM.

- * Masha gaw dung mat ra ai.
- * Ladi hpe lata hte minit 10 daram manat tawn u. Sai ngap hkra galaw u.
- * Sai n ngap jang pasi kaja hpe matsut tawn u. Makau kaw pasi shing nrai sumpun hpe ladi sai katsut na matu tawn da u. Dai sumpun hpe Vaseline (petroleum jelly), shing nrai jang cooking oil, shing nrai jang hydrogen peroxide hte madit nna ladi de ja shawn ya u.
- * Dai hpanng ladi hpe minit 10 daram manat tawn u.
- * Ladi kaw matsut tawn ai rai ni hpe sai ngap ai hpanng hkying hkum langai



lahkawng daram na jang shaw la kau u.

- * Lama wa masha langai ladi sai ya sha ya sha pru chye yang vaseline hpe ladi kata de lani mi lahkawng lang matsut tawn u. Dai masha gaw namsi namsaw sha ra ai. Namsi kaw na lu la ai vitamins gaw ladi sai n pru shangun nga ai.

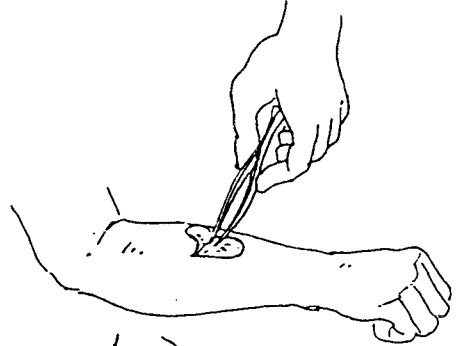
NMA HPE GARA HKU JASAN JASENG NA LAM

Wunma hpe jasan jase ng ai gaw mai tsai loi ai hte shinggan na ana n shang shangun nga ai.

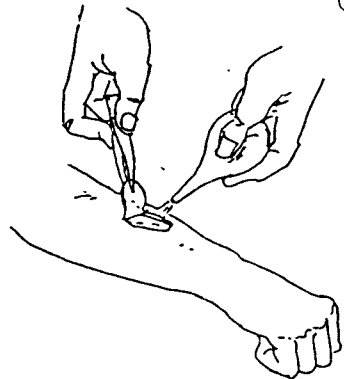
1. Na a lata kashain u.
2. Na a nma hpe sabya hte hka rau nna kashin u. Dai gaw nma jahkut kau ai hte katsi shangun ai lam rai nga ai. Mai byin yang hka jahkut hte nma hpe ahprup kashin ya u. ahprup ai baw arung arai ni yawng mung sanseng ra ai. Ga shadawn samyit n lawm ai syringe.



3. Nma kaw nhpu zawn re maza shang na sadi ra ai. Dai zawn n san n seng ai majaw ana grau kaba wa lu nga ai. Kashin yang ntsai ai ni hpe shadu kau sai hpri lakap hte maza ni pat chyen ni matep la kau u. Hpyi dun ai rai yang dai hpyi kaw mung kashin ya u.



4. Wunma or nma hpe galoi mung jasan tawn u. Hpa baw mung nma kaw hkum bang.



Lama wa nma gaw grai maza mat ai hte grai sung ai shing n rai masha, dusat ni kawa hkang, machyu pala hkra ai rai yang lawu na matsun ai hku galaw u.

- * Nma hpe jasan u.
- * Potassium permanganat e chyaw mi bang tawn ai pung kaw hka chyahkut katsi hte rau kayau nna dai ntsi ntsin hpe ana kaw madit ya u.
- * Shingrai nma kaw antibiotic ointment tsi chya u. shingrai nna sumpan rau ahkyen

gumbat tawn u.

- * Nma hpe hkum magap u. Nang magap jang nma grau sawng wa lu ai.
- * Nang nma hpe atsawm sha n lu jasan ai rai yang, shing nrai maza naw rawng nga yang, shing nrai nma gaw lama ma gawa tawn ai rai nna hkala hkrum ai wa tetanus tsi n htu tawn ai rai yang, shi hpe amoxicillin jaw u.

Tsi matsun gaw: kaba sai ni 250 mg. re tawng 2. lani mi masum lang sha na, 7 ya du hkra sha na.

Dai n rai yang tetracycline jaw u. (mahkum hte re ai num hpe hkum jaw) asak 7 ning a lawu na ma ni hpe hkum jaw u. Kaba ai ni 250 mg. rawng ai tsi tawng langai, lani mi 4 lang sha na, 7 ya du hkra sha na.

GARA HKU NNA NMA KABA HPE MAGAP NA.

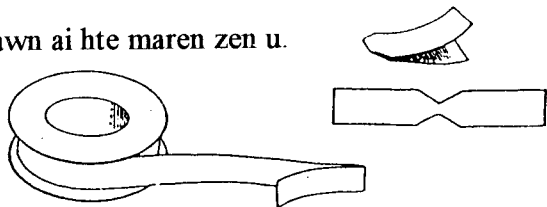
Nma kaba raitim grai san seng ai rai jang gaw lawan mai lu nga ai. Nma byin ai shara kaw hpyi hpe ka yep kau dat nhtawm tape hte shakap kau dat u. Raitimung dai zawn re hpyi kayep magap ai hku tsi ai lam gaw lam gaw lawu de tsun ai lam hta hkan nna sha mai tsi ai.

- * Wunma or nma gaw hkying hkum 12 rai ndu ai rai ra ai.
- * Wunma or nma gaw grai san seng ra ai.
- * Nang tsi sara kaw n lu sa ai rai yang sha galaw u.

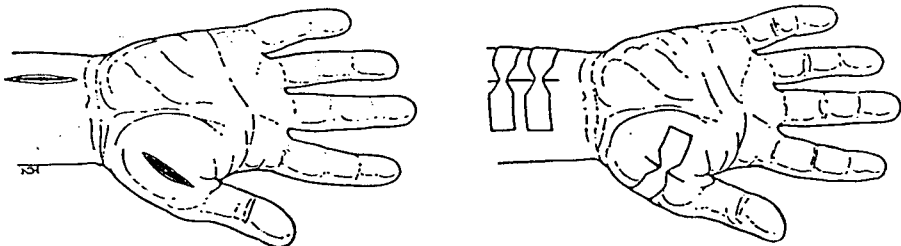
Nang nma hpe rai n magap shi yang nma hpe sabya hte hka jahkut rau kashin kau ra ai. Nma sawng ai sung ai mahkra kashin shatsai sai kun, pat chyen maza re ni tsai sai kun, atsawm sha yu u.

Nma hpe kayep magap ai lam

1. Tape a hpraw hpe madun tawn ai hte maren zen u.



2. Nma makau hkan na hpyi ni hkraw sai kun yu u. Shing rai nna tape hpe nma a maga mi de shakap u. Shing rai nhtawm nma hpe gang kayep u. Shingrai tape hpe nma a ngam ai maga de shakap kau dat u.



3. San seng na matu nma hpe sumpan hte bai magap tawn u.

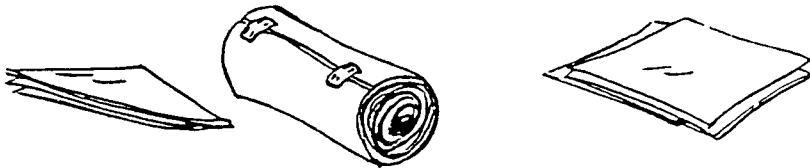
4. Tape hpe 7-10 a hpang e la kau u.

Nma gaw hkyeng wa, bum wa rai matswi rawng wa jang gaw kalang bai kashin u. Dai nma hpe tape hte hkum kayep magap nu. Sumpan hte sha nma mai tsai ai du hkra kayawp tawn u.

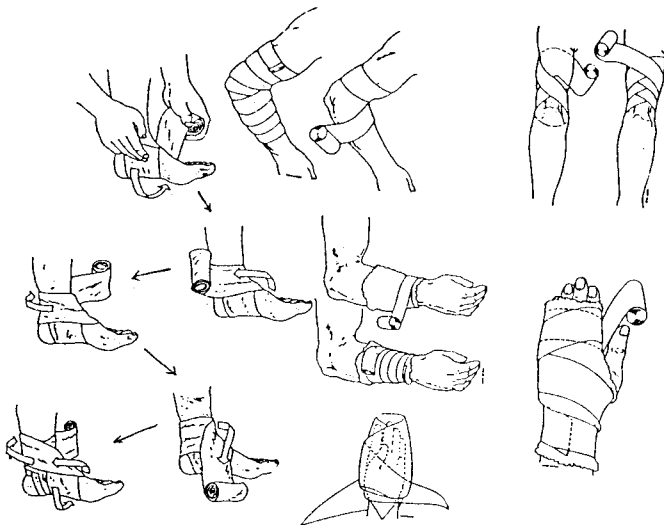
**GALOI MUNG N SAN SENG AI NMA HTE NMA DINGSA HPE HPYI
KAHTEP NNA HKUM PAT MAGAP U. MASHA HTE DUSAT KAWA
AI NMA HPE HKUM KAYEP PAT MAGAP U.**

NMA HPE GARA HKU KAYAWP NA RE TA?

Bandage ngu ai gaw sumpan rai nna nma hpe magap ai baw rai nga ai. Bandage hpe lang u shaloi nma gaw san seng na re. Dai bandage mung san seng ai rai ra nga ai. Bandage galaw ai nga ai gaw sumpan hpe shadu kau nna jan kaw lam jahkraw kau ai re. Dai hpe nang hpang e mai lang nga ai.



Byin mai yang gaw nma hpe san seng ai sumpan hkyep hte shawng magap nna bandage bai kayawp u. Nang dai bandage hpe tsi seng hkan maisau rau kayawp dut ai hpe mu na re. Galoi mung matsat shabat re bandage hte madi ai bandage hpe hkum lang. Nsa seng ai ai bandage hpe gaw raw kabai kau u. Nma hpe kashin u, shingrai sanseng ai bandage rau kayawp u. Lawu na sumla ni gaw gara hku nna kayawp ai lam hpe madun dan nga ai.



Bandage kayawp ai shaloi ngang ngang gyit u. Raitim n manu na hku gaw n mai shabyin ai. Nma kayawp ai shaloi bandage hpe tape hte shakap mai nga ai.

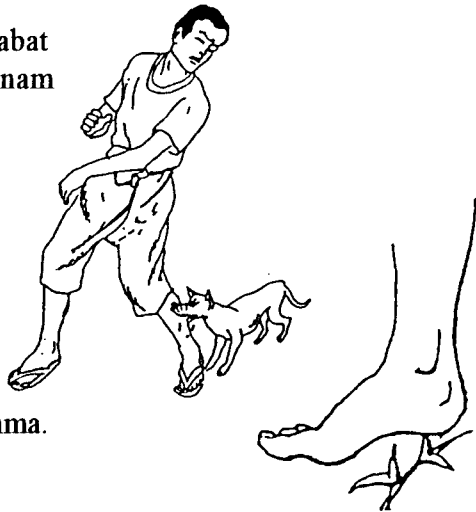
Kaji kajaw re ai hpye ai hkan gaw bandage shakap hkra n ra ai. Hpye ai shara hpe kashin kau nna jahkraw kau yang mai ai. Jahpye kau ai shara hpe san seng hkra galaw ra ai.

ANA KANU SHANG AI NMA.

Nma kaw ana kanu shang ai a npawt:

Ana kanu shing nrain maza shang ai majaw nma gaw machyi wa ai. Lawu de na lam ni gaw machyi nga ai nma ni re.

- * Matsat shabat re nma. Matsat shabat re ai arung arai a majaw nma shanam machyi ai lam byin ai.
- * Nma sung ai hte hku hku ai nma.
- * Du sat a majaw lu ai nma.
- * Nma kaba.
- * Masha shing nrain dusat kawa ai nma.
- * Machyu pala hkra ai ana.



Nma chyanam machyi ai a kumla.

- * Nma makau hkan hkyeng, ka-un machyi, kahtet, bum wa ai.
- * Nma kaw matswi rawng ai.
- * Nma a sama hpu manam ai.

Ana kanu hkum kata de chyanam bra yang.

- * Masha gaw hkum kahtet na re.
- * Nma a lahta e a hkyeng yang re ai hpe mu na.
- * Ana byin ai makau hkan hkringnang nu na re.
- * Ana kanu gaw hkringnang hpe hkra shangun nga ai.
- * Masha hkum kaw ana kanu law law shang jang hkringnang hta hkra nga ai. Dai majaw nma bum kaba wa chye ai.

Nma chyanam machyi ai hpe gara hku tsi lajang na.

- * Sumpun hpe hpung lum madit nna nma a ntsa e minit 20 daram tawn. Lani mi mali lang galaw u. Hkra kau lagaw shing nrai lat hpe pung kaw hka bang nna tsing ya u.

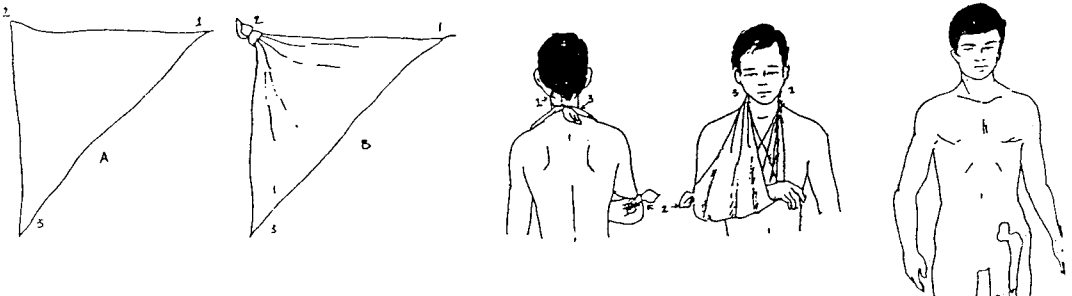


- * Nma hkra ai maga de shamu shamawt hkum galaw. Nma hpe sinda lahta de tawn da u.
- * Nma nu machyi ai lam sawng ai, shing nrai hkumting machyi ai rai yang gaw penicillin V: jaw u. Kaba ai ni sha na matsun gaw: 250 mg. rawng ai tawng lahkawng shani shagu 4 lang sha ra ai. Nma machyi ai mai ai hpang 2 ya du hkra naw sha u.
- * Nma gaw manam nna mut ai ntsin pru nhtawm hpyi chyang mat wa ai nna nbung shabawng zawn re nga wa jang gangrene jaw u. Tsi lajang ai lam a-tsawm galaw u. Unit 13 hpe yu u.

MACHYU HKRA AI NMA, NHKYI HTE SUNG SUNG GALUN HKRA AI NMA, HTE KAGA LAJA AI NMA NI A LAM.

Machyu pala hkra ai nma hte nhkyi galun hkum ai nma gaw ana kanu shang na matu loi nga ai.

- * Sai gayun ai hpe lawan jahkring nna ana hpe kashin kau u. Sai nau npru jang gaw loi li sha pru ai sai hpe minti langai lahkawng matut shapraw kau u. Shaloi ana kanu pru mat na ra ai. Pala hkra ai hkang kaw ntsa lam sha kashin ya ra ai kata de achyaw ai zawn re baw n mai galaw ai.
- * Amoxicillin jaw u.
Tsi matsun gaw: Kaba ai ni 250 mg. re tsi capsule tawng lahkawng shani shagu 3 lang sha u.
- * Lama wa nma gaw sai law law pru nga yang, nma dai gaw sinda a lahta yang de sharawt tawn u. Masha dai gaw yupra nna n mai shamu hkawm ai. Dai wa hpe kan sa ai lam hte jit sa ai lam hpe kaw hte sa shangun ra ai. Ndai hku galaw jang grau mai loi nga ai.
- * Laja lana hkra kau ai lata hpe lawu na zawn sumpun hte hkyen nna du kaw hkai rai hpai tawn u.



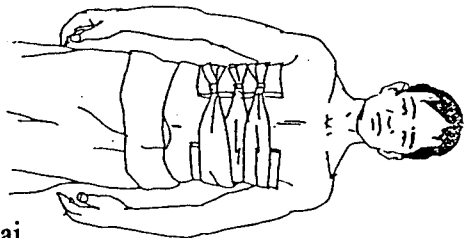
- * Machyu pala nra kaw hkra ai zawn nga jang lata hte lagaw hpe n mai shamawt ai. Lata hte lagaw shamu jang daw hten wa na re. Hpun pyen tam la nna hkra kau ai lagaw shing nrai lata hpe malan tawn ra ai. Tsawm ra ya na hkra tawn ra ai.
- * Tsi si lajang ai lam galaw ra ai.
- * Masha langai ngai tetanus tsi n htu tawn ai rai yang gaw ddai wa hpe tetanus antitoxin shing n rai tetanus makawp maga tsi lawan ai hku htu ya ra ai.

Baw kaw hkra kau ai Nma hpe gara hku lajang na.

- * Hkra kau ai shara hpe san seng ai sumpang hte hkyen tawn u.
- * Baw hpe sindaw lahta e tawn nna shingdu maga de shamyet nna nga u.
- * Penicillin V hpe jaw. Tsi matsun gaw: kaba ai ni a matu 250 mg tsi tawng 2 hpe shani shagu 4 lang sha u.
- * Tsi tsi la ra ai.

Sinda kaw laja lana hkra kau ai Nma hpe tsi ai lam.

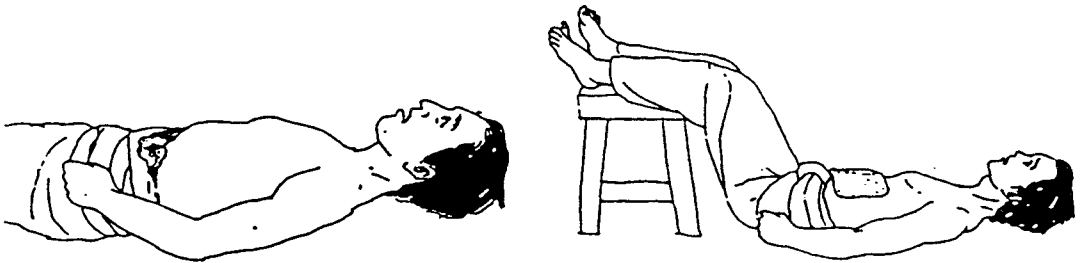
- * Nma gaw sinwawp de du hkra hkrang nna nbung ni pru shang rai yang gaw lawan magap da u. Vaseline hte namlaw namlap sau hpe sumpang kaw chya nna lawan kayawp tawn u. Shinggan de na nbung shang wa na hpe makawp maga da ra ai. Sumpang pa kaba ai hte sinda hpe gumbat tawn u.
- * Masha hpe manu ai hku nga shangun ra ai.
- * Galoi mung sai kajawng ai lam nga n nga yu ra ai. Shock byin jang unit 5 nnan daw de yu u.



- * Penicillin V hpe jaw u. Matsun: kaba ai ni gaw 250 mg rawng ai tsi tawng 2 hpe lani mi 4 lang sha ra ai.
- * Paracetamol jaw u. Matsun: kaba ai ni 500 mg, rawng ai tsi tawng 2 hpe hkying hkum 2 na shagu jaw u. Shi hta tsi sha ra nga yang na matu ri nga ai.
- * Tsi tsi ai lam lawan ladan hkam la ra ai.

Kan hta Nma kaba hkra kau ai hpe tsi lajang ai lam.

- * Hkra kau ai Nma hpe lawan ai hku san seng ai sumpun hte magap u. Kan kata na pu sin pru wa ai rai yang gaw hka jahkut hte sumpun kaja kaw jum kachyi mi hte madit nna magap da u. Kata na pu sin hpe n mai dip bang ai.



- * Masha dai gaw sai kajawng mat ai rai yang gaw shi a lagaw hpe baw hta grau tsaw ai hku sharawt tawn u.
- * Kan kaw hkra mat ai wa hpe galoi mung shat hte ntsin n mai jaw ai. Dai wa gaw grai hpang gara wa jang sumpun kaw hka loi madit nna chyup la shangun u.
- * Ampicillin tsi htu bang ya u.
Tsi matsun: kaba ai ni gaw 250 mg, rawng ai 4 ampules hpe hkying hkum mali du shagu htu ya ra ai. ampicillin n lu jang penicillin ra tim mai htu ya ai. matsun: Masha kaba ai ni 5,000,000 units hpe kalang hta htu ya ra ai. Dai hpang 1,000,000. unit hpe hkying hkum 4 na shagu htu ya ra ai.
- * Nang antibiotic htu tsi n lu jang gaw amoxicillin jaw u.
Matsun; kaba ai ni 250 mg, rawng ai capsule 2 sha u. Lani mi 3 lang jaw u.

Dai nrai jang jang

penicillin V jaw u. Matsun: kaba ai ni 250 mg rawng ai tawng 2 hpe lani mi 4 lang jaw u.

Matut nna

tetracycline jaw u. Matsun 250 mg, rawng ai capsule 2 jaw u, lani mi 4 lang sha na hku re.

- * Hkala ai masha hpe ni dik ai tsi rung de lawan woi sa u. Kan kaw hkala ai gaw hkrit hpa re. Tsi rung kaw ga lajang ra ai.

NRA DAW HTEN AI (broken bones)

Nra daw mat ai hpe ladai bai shachyaw tsi ya na.

Nra daw ai shaloi nang shamui jang nra mung shamui nga ai. Nra daw ai shara hkan nra magren jang makau hkan na lasaw lasa ni hpe hkra shangun nga ai. Ahkyak dik ai lam gaw nra hpe n shamui ya na rai nga ai. Ndai gaw nra hpe matut shangun nna hten za ai lam n byin shangun nga ai.

NRA DAW HTEN AI SHARA KAW GALOI MUNG NMAI MANAT AI NMAI HPAN AI.

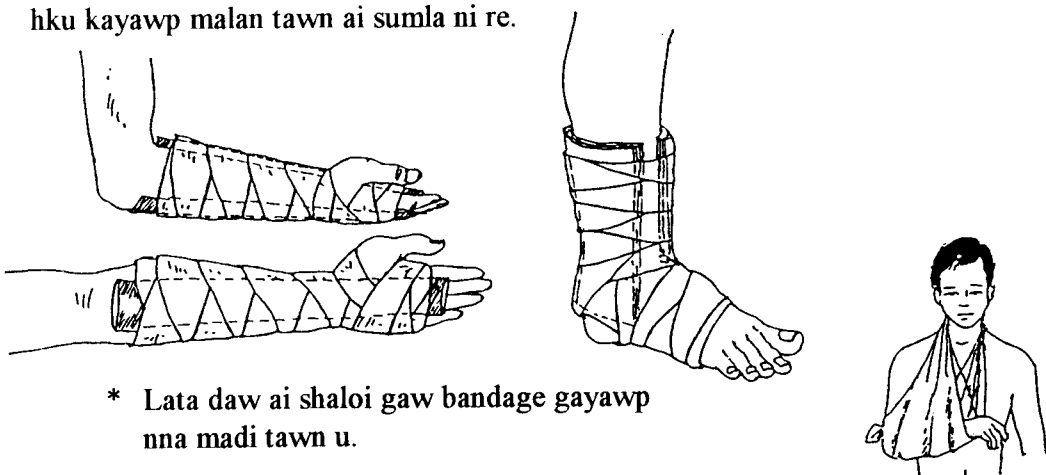
Lagaw lata daw hten sai lam a kumla.

- * Lagaw, lata machyi wa ai, bum wa ai, sai kating mat wa ai h te masha mung lagaw lata n mai shamui mat wa ai.
- * Lagaw shing n rai lata kaw bum wa ai. Hten htu let hkawm wa ai.
- * Galau mat wa ai shaloi a kajawng daw mat wa ai nsen na ai.

Lagaw lata daw mat ai hpe gara hku tsi na.

- * Daw hten nga ai wa hpe garai n sharawt la yang, hpun pyen pa kaji langai mi la nna daw mat ai shara a lawu hte lahta kaw gyit malan tawn u. Dai gaw daw mat ai shara kaw n ra n magaw mat na matu rai nga ai. Hpun hpe ni dik ai lata lami a lahta yang hte daw mat ai shara a lahta yang shingrai ni dik ai lata lami a lawu yang hte daw mat ai shara a lawu yang e gyit malang da u. Ndai gaw daw mat ai nra n lu shamui na matu rai nga ai. Hpun pyen hpe ngang ngang gyit u. Raitim nau nan nga n pyaw hkra gyit ai hku n rai u ga.

Lawu na sumla ni gaw lata lahkre hte lagaw hkrihkraw daw mat ai shaloi gara hku kayawp malan tawn ai sumla ni re.

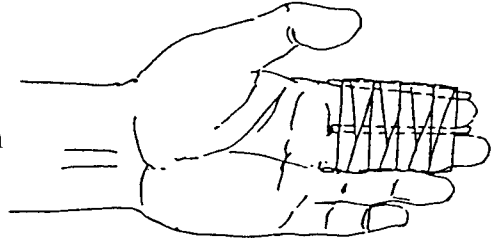


- * Lata daw ai shaloi gaw bandage gayawp nna madi tawn u.

- * Lagaw lata daw hten mat ai rai yang tsi rung de sa nna plaster sa kayawp la u.

LATA LAYUNG DAW MAT AI.

Lata layung daw mat ai zawn re ai gaw grai machyi nna bai ding lu na n loi nga ai. daw mat ai lata layung hpe gang malan u, Lata layung mung shamu ya u shaloi kaja mat na re. Hpun pyen pa hpe daw mat ai layung hte kaja ai layung lapran e gyit malan tawn u. Sumpun hte gyit u. Layung hpe hkum akyu jashawn, hkum shamawt. Shata myi daram dai hku naw tawn u.



DAW MAT AI GAREP.

Garep daw jang grai machyi nga ai. Grau nna masha gaw nsa sa ai shaloi hte jahkru ai shaloi machyi nga ai. A sim sha hkring sa nga nga jang garep gaw shi chyau sha shata langai lahkawng e mai mat nga ai.

- * Machyi a hkyamsa na matu aspirin shing nrai paracetamol jaw u.
Matsun: kaba ai ni 500 mg, rawng ai tsi tawng 2 hpe hkying lahkawng du shagu ra jang jaw u.
- * Jahkru nna sai pru jang shing nrai nsa sa chyat jang lama wa garep gaw sinwawp hpe sa ahtu baw tawn ai rai yang penicillin V jaw u. Matsun: kaba ai ni 250 mg, rawng ai tsi tawng lahkawng hpe lani mi 4 lang jaw u.
- * Tsi tsi lajang ai hpe hkam la u.

HPYI KATA KAW NNA DAW MAT AI NRA NI.

Hpyi kata nna daw mat ai nra ni a majaw ana kanu shang chye nga ai.

- * Daw mat ai nra hpe hka jahkut katsi hte atsawm sha kashin kau u.
- * Nra hpe nna kaw kalang bai hkum sa hkra shangun u.
- * Dai zawn nna kaw daw mat ai nra hpe wa hkra shangun jang gaw grai tsang ra ai ana shang na re.
- * Hpun loi galu ai hpe la nna daw ai shara a lahta maga hte lawu maga hta



gyit malan tawn ya ra ai. Shaloi nau n lu shamu lu ai.

- * Penicillin V jaw u. Matsun: kaba ai ni 250 mg, rawng ai tsi tawng 2 hpe shani shagu 4 lang sha ra ai.
- * Machyi masha hpe ni dik ai tsi rung de woi sa u.

DU HTE MARUNG NRA DAW MAT AI LAM.

Kumla ni:

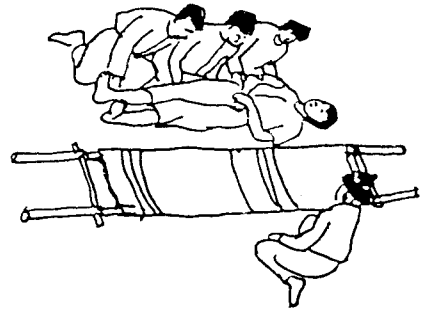
- * Masha gaw ntsa na hkrat n jaw mat ai majaw marung hte du yang e ja ai lama ma hte hkra nna nra daw mat ai rai nga ai.
- * Masha gaw lagaw lata hte kaga daw shan ni hpam si mat nna n lu shamu mat ai.

Du hte marung nra daw mat ai hpe gara hku tsi lajang na.

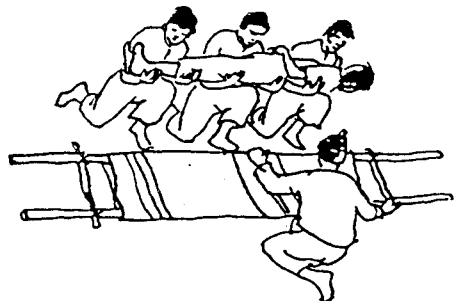
- * Tsi tsi ai hkam la u. Byin mai yang tsi sara hpe shaga nna woi la ra ai.
- * Masha hpe tinang nan woi sharawt la ra jang gaw shi a du hte marung n magaw ai sha woi la ra ai. Shi a shingma hte du hpe ding a ng tawn nna woi u.
- * Tsi sara n sa lu jang dai du daw ai hte marung nra daw mat ai wa hpe tsi rung de woi sa wa rit.

Du hte marung daw mat ai wa hpe gara hku sharawt woi wa na.

1. Daw hten mahkrum ai wa hpe marai masum jawm sharawt ra ai. Na a lata hpe machyi ai wa a hkum de shawn bang dat u. Marai mi gaw baw hpe hkan jum shing tau ra ai. Machyi ai wa hpe du hte marung n magaw hkra sa di nna sharawt u.

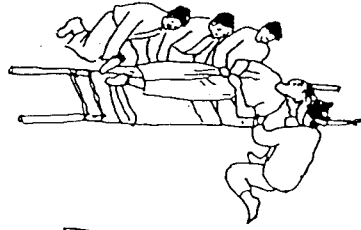


2. Kaga langai wa gaw machyi ai wa hpe hpai na matu masha hpai ai baw hpe la wa ya ra ai.



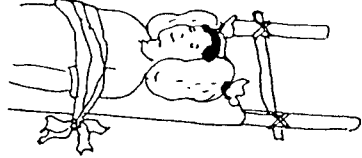
3. Grai sadi nna machyi daw hten h krum ai wa hpe masha hpai ai baw a ntsa e n magaw ai sha galeng shangun dat u.

4. Zaibru bang tawn ai sumbu hpe la wa nna baw hpe hkum shangun u. Shaloi baw n shamawt lu sai. Dai machyi masha hpe hpai ai baw kaw atsawm sha sumpan rau hkang tawn u.



NRUT NRA SHARA KASHAI MAT AI

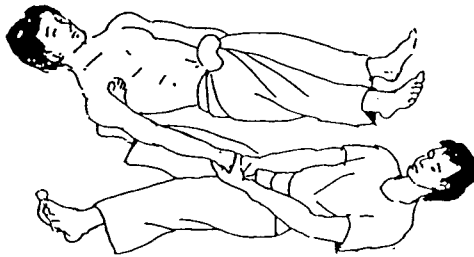
Nrut nra kashai mat ai kumla gaw:



- * Lami laman hkan e grai machyi ai.
- * Masha gaw shawoi na zawn lami laman shamu ai lam n mai ai.
- * Lami laman bum ai.
- * Lata layung shing n rai lata lahpum ni shara kashai taw nga ai.

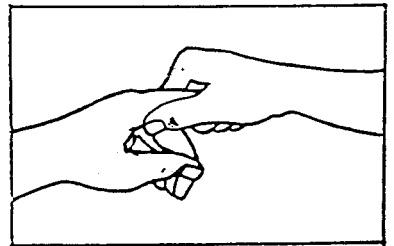
Nrut nra kashai mat ai hpe gara hku nna tsi na.

- * Kashai mat ai nra hpe mi na shi a lami laman shara de bai wa hkra galaw u. Na wa jang mi na shara de bai wa na grau yak ai. Lahpa kashai mat ai hpe mi na shara de bai wa hkra galaw ai lam.
 1. Machyi ai masha a makau e nhtang hku galeng nna shi a lahpa npu e lagaw hte da hpran tawn u.
 2. Dai hpang shi a lata hpe tinang maga de minit 10 daram gang ya u.
 3. Minute 10 na ai hpang na lata lahpum hpe hkum hte shakap nna shamu shamawt ya u. Dai hpang na a lagaw loi mi bai shamawt ya u. Shaloi machyi ai wa a nra shi a shara de bai wa na re.



Nra kashai mat ai lata layung hpe shi a shara du hkra gara hku galaw na lam.

1. Nra shara shai mat ai lata layung kaw aja wa gang u.
2. Nra shara shai mat ai lata layung hpe lata lami hpe malan taw n nna shamu ya u.
3. Dai lata layung hpe lami de bai magaw dat rai galaw u.



- * Machyi ai lagaw lata hte shata masum daram bungli shaja hkum galaw u. Hpa majaw nga yang machyi ai lami laman n-gun lapyin na ra nga ai.

SPRAINS (LAGAW LATA GAYAW GASHIN AI)

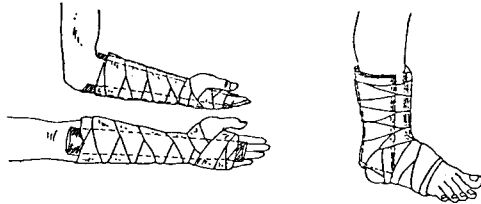
Law law lang gaw tinang a lagaw lata hkri hkraw hkan nra daw ai hpe n chye ai lam byin nga ai. Hpa majaw nga yang sarawun rau jep yu ai lam n nga ai majaw rai nga ai.

Kumla ni.

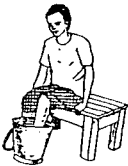
- * Lami laman kaw machyi ai, sai kating ai hte bum wa ai lam byin wa ai.
- * Lami laman hta shamu shamawt ai shaloi machyi wa ai.

Lami laman gayaw gashin ai hpe gara hku tsi lajang ai lam.

- * Gayaw gashin ai hte nra daw hten mat ai maren sha rai nga ai.
- * Sumpang gang shamyam mai ai baw (elastic) hte hkri hkraw lami laman kaw kayawp u. Hpun pyen pa langai mi hpe la nna machyi ai shara a lahta hte lawu yang e gyit malan tawn u. Shaloi machyi ai lami laman n shamu lu na re. Dai majaw machyi ai lami laman hpe bat 3 shing n rai bat 4 daram n shamu ai tawn da ra ai.



- * Lagaw, lata nau hkung ran mat jang, shing nrai shamu shamawt n manu jang gaw seng ang ai tsi rung de woi sa yang mai ai. Dai n rai jang lasaw lasa ni hten chye nga ai.
- * Machyi ai lam kaw na hkyam sa lu na matu gaw machyi ai shara hpe sinda a lahta de tawn da u.



Byin ai yawng a shawng shani hta nra GAYAW ai shara kaw ntsin katsi hpe madit ya u. Shing n rai sumpang kaw ntsin katsi madit nna ka-up ya u.

Dai hpang shani gaw lum lum sha re hka hpe madit ya u. Lani mi 5 lang daram galaw ya u.

LAMI LAMAN GAYAW AI KAW N MAI MANAT HPAN YA AI.

KAN HTE SENG AI RA AHKYAK LAM NI.

Kan hte seng ai manghkang a npawt.

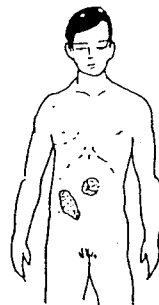
Kan hte seng ai mang hkang gaw malawng maga hpan masum rai nga ai.

1. Pu kata kaw e masha sha bang dat ai lu sha hte hkyi tawng ni lai wa na kaw lama ma pat rawng nga ai. Masha a hkum gaw dai zawn shat lu sha hte hkyi tawng ni lai wa hkra makan ai shaloi lama ma pat rawng nga ai majaw machyi ai. Ndai zawn pat rawng nga ai gaw kan shingtai manu ni gumtawng pat nga ai majaw mung mai byin nga ai. Shing n rai pu lam manai magaw nga ai majaw rai nga ai.
2. Pu lakyng (appendix) shing nrail kaga kan kata na pu sin lama ma hta machyi ai lam hte baw ayai mat ai lam ni a majaw mai byin ai.
3. Kan ana (ULCER) a majaw shat kan kata e baw ayai nna sai pru ai majaw mai byin ai.

Sarawun wa sha maram yu ai lam n nga yang kan kata e byin ai ana a lam chye na matu yak nga ai.

Kan machyi ai manghkang byin wa na matu kumla.

- * Kan grai machyi wa ai. Matut manoi machyi ai. Grau sawng wa ai.
- * Kan chyat machyi ai hte madawn ai. Madawn shapraw dat ai n-gun grai ja ai.
- * Madawn ai nhpat hkyi zawn manam ai.
- * Kan hpe manat yu ai shaloi ja ja nga ai, shing n rai bum ai dai majaw machyi ai wa gaw galoi mung kan hpe n kam hkra shangun ai. Hkra ai shaloi machyi nga ai.
- * Nang kan kata de madat yu ai shaloi shawoi na zawn re nsen nna na re.
- * Masha gaw grai machyi ai zawn chyurai nna hkum loi li kahtet ai.
- * Pu lakyng gaw hkra maga de lawu yang e rai nga ai. Pu lakyng hta ana



rawng machyi wa jang kan a hkra maga yang e machyi na re.

- * Nang angwi sha kan e jum manat yu nna lata hpe a lawan dawm la kau jang grai machyi ai hku hkam sha nga ai.

Kan machyi ai kajawng kaja manghkang hpe tsi ai lam.

- * Tsi tsi hkam la ai lam lawan galaw u. Machyi ai masha hpe tsi tsi, ga lajang lu ai tsi rung de woi sa wa u. Ga lajang ai lam n galaw jang masha gaw asak sum mat lu nga ai.
- * Machyi ai wa hpe malu masha hpa mung n jaw na. Shi hta hka grai hkyet mat ai nsam pru yang rehydration dat jum ntsin loi mi jaw u. Kaga hpa baw mung n mai jaw ai.
- * Machyi ai wa gaw hkring sa la ra ai, shamyet nga ra ai.

Baw kaw hkra kau ai lam hpe Unit 5 kaw sha lawm ai.

A KAJAWNG SHA MALAP MAT AI. (stroke)

Malap mat ai ana a npawt.

Sai lam di mat ai, shing nrai, sai tawng ni baw nu kaw pat rawng mat ai majaw rai nga ai.

Malap htan mat ai ana a kumla

- * Asak kaba sai ni hta byin ai.
- * Galoi mung byin jang kajawng kaja byin chye ai.
- * Masha gaw kadawng taw mat wa nna malap mat wa ai gaw hkying hkum law law hte nhtoi law law rai nga ai.
- * Masha a myi man gaw galoi mung hkyeng nna nsa sa yang yak ai.
- * Sai lam gumlawt ai lam gaw ja nna lanyan ai.
- * Dai hpang ga shaga ai hta yak wa ai, myi hte yu ai lam mung grau n mu wa ai, myit ai lam mung grau n jaw wa ai. Maga myi na myi man gaw n mai sha-mu mat wa ai.



Gara hku nna tsi lajang na.

- * Masha dai hpe yup ra kaw sha nga shangun nna shi a baw hpe lagaw hta grau

tsaw nna tawn da u.

- * Shi gaw n dum mat wa ai rai yang n hkrem hku galeng shangun nna nsa n chyat shangun, n madawn shangun ai tawn u.
- * Tsi tsi ai lam hkam la shangun ra ai.
- * Dai hpang bungli shaja n mai galaw shangun ai, masin n mai pawt shangun ai.

WAN HKRU GABA LA AI.

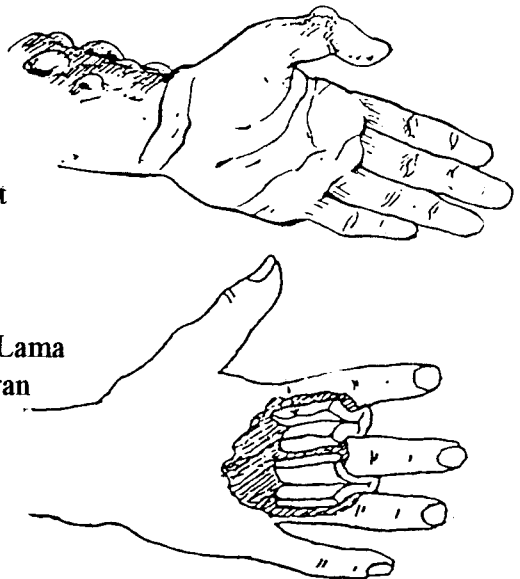
Wan hkru kau ai, gaba kau ai, kahtet ai baw lama ma hte dat hte seng ai tsi ni a majaw hpyi ni hkru mat ai hte seng nna hpan amyum masum hku tsun na re. Kaji kajaw gaba kau ai, hpyi kabawng mat ai, laja nna wan hkru kau ai lam ni rai nga ai.

Loi li gaba kau ai lam or Minor burns.

Loi li gaba kau ai gaw hpyi kabawng wa ai lam n nga ai. Loi hkyeng mat ai sha rai nga ai. Dai majaw dai zawn re ai kaw gaw ntsin katsi madit dat jang machyi ai yawm mat ai. aspirin shing nrai paracetamol jaw yang kaja ai. Tsi matsun: kaba ai ni 500 mg rawng ai tsi tawng hkying hkum lahkawng hta kalang lang jaw ra ai.

Hpyi kabawng hkra hkru gaba kau ai lam.

- * Kabawng nga ai hpyi hpe hkum sa baw dat u.
- * Lama wa baw mat ai rai yang dai shara kaw sabya hte kashin kau nna hka katsi hte kashin kau ya u.
- * Vesaline (petroleum jelly) hpe prut wa hkra shabyawng nna bai katsi hkra galaw u. Dai vesaline hpe shadu jahkut kau sai sumpun akya sha re kaw chya nna magap ya u. Lama wa kahpa npu zawn re layung lapran zawn re hkan rai jang dai tsi chya tawn ai sumpun hpe hkum lapran, layung lapran hkan matep tawn u. Shaloi n arut hkra sai.



GABA KAU AI SHARA KAW LAWAN JASAN KAU U. DAI HPANG
MINIT 20 DARAM HKA KATSI HTE KASHIN KAU YA U.

GALOI MUNG, SAU, HTAWBAT, WA HTU TSI NI
HKUM CHYA U.

- * Vesaline n nga yang hkru kau ai shara hpe n magap ai sha tawn u. Hkru kau ai shara ningma kaba ai rai yang, san seng ai hte kabaw kau sai sumpun hpe ntsa lam sha pyi magap da u. Shing nrai nna sumpun maza mat ai, sai kap mat ai rai yang galai ya ya rai u.
- * Nma hpe san seng ya u. Matsat shabat hkum rai tawn, jinu ni n sa jung na ahkyak ai.
- * Hkru hkra kau ai lagaw shing nrai lata hpe shani shagu malan ya u. Mai wa nga ai aten hta shamu shamawt ya ra ai. Loi gaw machyi ai. Raitim nma hkang kaba byin mat ai shaloi grau shamu shamawt yak wa na re majaw rai nga ai.
- * Matswi rawng wa ai, manam n pyaw wa ai, hkum kahtet wa ai lam kumla ni nga wa jang shing nrai hkring nang nu wa ai zawn rai wa jang dai hta ana kanu shang sai re. Sumpun hpe la nna jum ntsin lum lum sha nga ai hte madit nna nma kaw magap ya u. Dai hpe lani mi masum lang galaw u. Sumpun hpe rai nlang yang shadu kau ra ai. Jum ntsin galaw na matu gaw: jum chyaw langai mi gaw hka jahkut 1 litre daram hte gayau u. Nma kaw na hpyi jahkraw ni gyi ku ni hpe angwi sha la jasan matep kau ya u. Antibiotic tsi chya ya u.
- * Machyi ai wa hkum kahtet wa jang gaw penicillin V jaw u. Matsun: kaba ai ni gaw 250 mg rawng ai tsi tawng lahkawng hpe lani mi 4 lang sha ra ai. Hkum n kahtet mat ai hpang pyi lahkawng ya naw matut sha ra ai.

Grai sawng ai wan hkru ningma:

Grai sawng ai ningma ngu ai gaw hpyi ni hkru mat ai hpe tsun mayu ai. Hkru mat ai shara kaw chyang ai shing nrai shan zin ni hkrai rai nga ai. Sawng ai hku hkru mat ai lam gaw hkum hkrang a matu tsang shara rai nga ai. Grau nna hkum hkan shara shagu hkru ai rai yang grau tsang hpa rai nga ai. Dai wa hpe ni ai tsi rung de lawan woi sa na ahkyak ai. San seng aisumpun hte kayawp nna tsi rung de woi sa ra ai. Tsi rung de n lu woi sa jang gaw lawu de na zawn galaw u.

- * Penicillin V jaw u.

Matsun: kaba ai ni 250 mg, nga ai tsi tawng lahkawng jaw u. Lani mi 4 lang jaw ra ai.

Hkru hkra mat ai majaw machyi ai hte nma hku ntsin yun ai hte rai nna masha gaw sai kajawng mat lu nga ai. Manghkan hpe grau makawp niaga lu na matu:

- * Machyi ai wa hpe n-gun jaw ga shaga ra ai.
- * Machyi ai hkyamsa na matu paracetamol shingnrai aspirin hpe jaw sha ra ai. Tsi matsun: kaba ai ni 500 mg, rawng ai tsi tawng lahkawng hpe hkying hkum lahkawng du shagu sha ra ai.

- * Hka litre langai hta jum chyaw mi bang nna shadu jahkut nhtawm shakawp tawn u. Dai jum kayau hka katsi hpe nma a ntsa e ru bun ya u. shaloi machyi ai hkyam sa na re. Wan hkru hkrum ai wa gaw galoi mung hka ntsin law law lu ra ai. hkru mat ai shara gaw masha lata lahkawng hta grau pa ai rai yang shi hpe lawu de na hku jaw u.

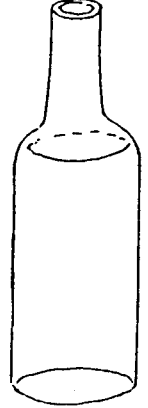
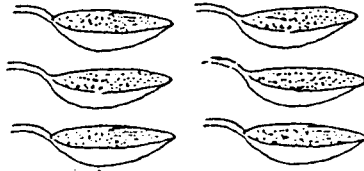
Jum hpe chyaw kaang hkup,



Baking soda chyaw kaang hkup,



Jumdwi chyaw 6 hte hka litre 1.



Wan hkru hkrum ai wa gaw ndai hpe lu ra nga ai. Dai wa jit man man sa hkra lu ya ra ai.

- * Dai zawn wan hkru hkrum ai wa gaw lu sha kaja sha ra ai. Grau nna shan, nga, udi, nga chyu, shapre ni sha ra ai.

GUNG NANG AI LAM. Poisoning.

Kaji ai ma ni gaw gara madaw nang wa ai baw gung re n chye ai. Kalang lang ma ni gaw gung hpe hta sha hkrap chye nga ai. Gung gaw masha a hkum hkrang hpe jahten ya lu ai hta n-ga masha hpe pyi si shangun lu nga ai.

Gung byin ai baw amyu myu:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| * Yu sat tsi | * Tsa |
| * Shingtai sat tsi | * Nang chye ai baw namsi tum amyu myu |
| * Tsi ni | * Wan hkret |
| * Nsam shaprai ai tsi | * Yenana, wan sau, dat si amyu myu |
| * Hpye ai hkan kashin ya ai baw tsi | * Kamu mati amyu myu |

Gara hku nna tsi lajang na lam.

- * Gung hpe madawn shapraw kau u. Na a lata layung hpe n-gup de bang nna mung madawn kau mai ai. Dai nrai yang sabya ntsin hpe lu nna mung madawn kau mai ai.
- * Masha hpe nga chyu law law jaw nna mung udi katsing lu nna mung jung shadung hte hka gayau nna mung, mai lu nga ai. Dai sha n-ga wan n-ga

kachyi mi hpe adep mani nna chyaw kaji mi jaw mai nga ai. Matut nna udi, nga chyu, shadung n tsin jaw jahkru nna san hkra madawn kau ra nga ai.

**YENAN, DATSI, ACID ZAWN RE AI BAW LU SHUT JANG NMAI
MADAWN AI. SHANHTE HPE NGA CHYU, UDI KATSING,
JUNG SHADUNG HTE HKA SHA JAW U.**

- * Tsi tsi ai lam hkam la ra ai.

Gung hte nang ai baw kaw na gara hku makawp maga na.

- * Tsaw ai shara ma ni ndep ai kaw tawn u. shing nrαι atsawm sha bidu kaw bang u.
- * Ma ni hpe hpa baw tum gaw n mai sha ai, mati kamu sadi ra ai lam tsun dan u.

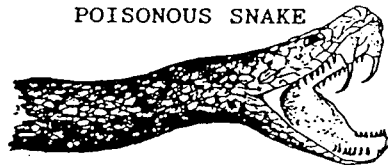
LAPU ACHYE AI LAM.

Tinang nga ai shara kaw nga chye ai lapu hpan hpabaw rai ta?

Tinang hpe achye ai lapu gaw hpa baw hpan re hpe sagawn u. Lapu n kau mi gaw tuk n rawng ai. Nkau gaw grai ja ai. Tuk grai ja ai baw lapu gaw n ja ai baw lapu hte kawa ai lam n bung ai.

Lapu tuk ja ai baw a kawng hkang shangam tawn da ai. Kalang lang wa hkang shangam tawn ai.

POISONOUS SNAKE



NON-POISONOUS SNAKES



Tuk n rawng ai lapu gaw n-gup na awa yan lahkawng a hkang shan gam tawn ai. Raitim kawng a hkang gaw n nga ai.

Lapu achye ai hpe gara hku tsi na.

- * Lapu achye ai hkum hkrang a daw hpe n shamu ai sha asim sha nga yang mai ai.
- * Shamu jang tuk gaw hkum shara shagu chyam wa chye ai.
- * Dai majaw shi hpe hpai ai baw kaw hpai mat wa ra ai. Hpai ai shaloi lapu



achye ai shara gaw sinda a npu e
tawn nna hpai ra ai.

- * Lapu achye ai shara hpe sinda npu
ai tawn nna hpai ai gaw lapu a tuk
salum de lawan n shang na matu re.
- * Sumpun hpe lapu chye ai hkgang a
lahta lema 2 dalam hta ahkgang tawn u.
Nau chyat hkra n hkgang ra ai.
Shara dai kaw bum wa jang lahta yang
lema mi lema lahkawng dalam bai sit
nna htawt hkgang u.
- * Achye hkgang kaw sumpun rau hka
katsi madit nna kayawp ya u. Shing n rai
jang hka katsi kaw tsiing tawn u.
- * Masha hpe tsi rung de lawan woi sa u.
- * Tsa galoi mung hkum lu grau sawng wa chye ai.



N-GAW GAWK HTE GINDI GRAM KAWA AI LAM

N-gaw gawk hte gindi gram ni gaw grai
hkrit ra nga ai. Grau nna ma ni hpe na jang
tsang ra ai. N-gaw gawk gaw hkrit hpa rai jang
lapu achye ai shaloi na zawn tsi lajang u. Shing rai
tsi tsi ai lam hkam la u. Dai wa hpe paracetamol
hte Aspirin jaw u. Matsun: kaba ai ni gaw 500 mg,
rawng ai tsi tawng 1 shing nrai 2 hpe shani
hagu 4 lang jaw u.

