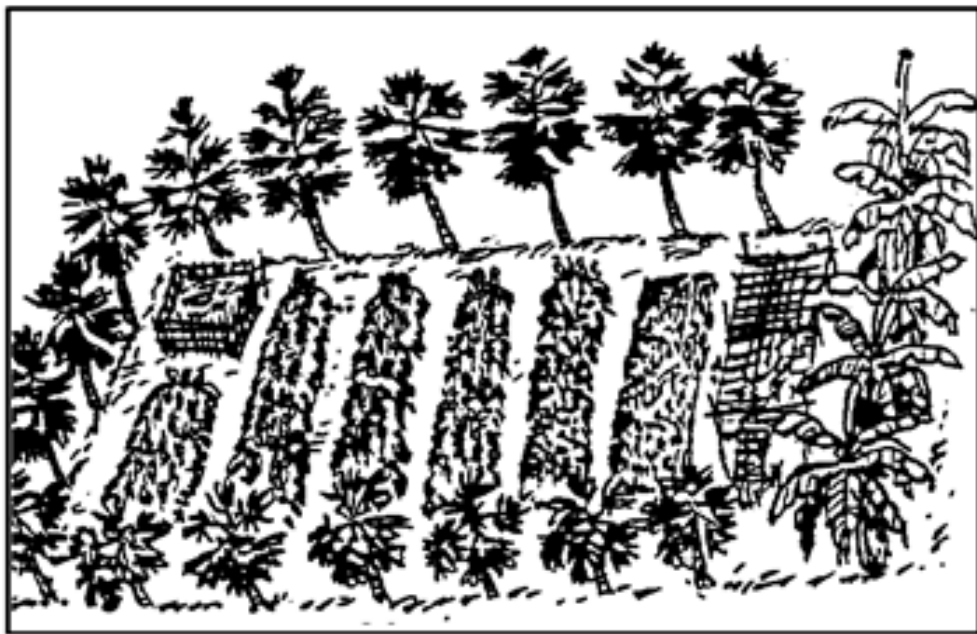


GÈ GÈ WÓ JAI CHUNG É
HO ZO HO SHUQ YUNG



Translated into the **Zaiwâ** language by Chúmlut Ban Htang,
Mahkaw Kai Myat,
Lahpai Nang San Ong

Date	:	April, 2013
Edition	:	Test Edition

Laiká buk má bo é pé

Laiká buk myìng

Laiká myoq

1. A-myui tsîng é, zîng é aq séng mû - 1
hpaqchyî byî é hkyô
2. Náng é hkyâm lé hkásû é - 8
hkyang lhoq htoq luî ho râ lhú?
3. Ho zo châ é xun mhan hpoq pé - 11

A-myui tsîng é, zîng é eq séng mû hpaqchyî byî é hkyô

Hkásû é a-myui pé lé hkásu kut wó gè yù lhê?

A-myui tsîng é hkyô

Shigàm a jung jung, htang gè kut é agàm pé eq mhan-haq hpoqnoq gàm a jung jung mai a-myui tsing mû hô akô. Gè dik htûm é agàm pé lé wó ho râ matú, gè dik htûm é a-myui pé lé tsîng yù châ lhê.

* Agàm lawán wán kô lò shoq, a-na a joq é, já é agàm mâ é a-myui lé yù aq. Shi myo myo zuî é agàm mâ é je ko je chyôî é shi pê é a-myui lé yù aq. Mhan-haq hpoqnoq pé má le, namchyîm nghâm é agàm pê é a-myui lé yù tsing aq. Hô é agàm pé gi, yhâng é chyûng gàm eq atsam pung lhûm lhê.

* Asak râm bê é agàm pé mai a-myui le tsing aq. Lûm mang bê é agàm maî a-myui agè yù.

- * Gótû tû yuq é agàm mâ é a-myui jí lé agè yù. Haú sù é agàm mâ é gi, já é a-myui jí pé a nghut.
- * Hkyang eq i-sâm lak laî é, a já é, atsam a byíng é agàm pé mâ é a-myui jí pé lé agè yù.
- * Yhûmsîng a-myui yù é agàm lé matsîng to aq. Agàm ko mô já jáng, haú gàm mâ é a-myui lé za dum xoq tsîng yù mô ho aq.
- * Yhûmsîng tsîng é a-myui gi, buì nyí myáng bê é a-myui nghut châ lhê. Nghut kôlhang sân laî byuq bê é agè nghut.
- * Wó dut le gi, nyé yàm mà , a-myui lé tsing aq. Haú su kut jáng, agàm pé má dut sê lo é a-na pé mai wó lhoq yhên byî lhê.
- * Agàm yuq é myo a-myô lé wó tak sê yù râ matú, a-myui ra-am lé yù mô, ho râ ten a jé shî é yíbân í bat ra má hô chyam wú aq.

A-myui zîng é hkyô

A-myui a luq banshoq gi, aten myáng myáng buì má lhaq jáng, já é hkyô má wum yom byuq lhê. Buì nyí shau shau za buì má lhap mô, kok/palhêng hkaû má kat zîng to jáng kúm gi, gè dik htum nghut ri. A-myui zîng é yung gè ra-am lé, a-ô má kê shit tô lhê.

*Aten rámdo myáng shoq lhap mô, já é a-myui asik pé lé za, zîng to aq. Ho râ buì nyí jé shoq, gú mô kyuq é jowò má to aq.



*Kyuq é a-myui jí pé gi, wuì lé luì luì za wó chyup yù lhê. Wuì teq é a-myui jí pé gi, sê bup byuq lhê. A-myui jí pé lé kok, pat palhêng, plastic htûng pé hká kat mô, rago tíng tíng myhî to aq. Nhe kyuq tô é myiwap, myige mùn, no-naú mùn pé eq gótû guqshi, wuì chyup é zè pé lé le kat to aq. A-myui zîng tô é kok é $\frac{1}{4}$ má, wuì soq chyup é zè pé kat to luì, mausau long rahkyap hkâm mô, a-myui pé lé kat zîng aq. Ho râ aten jé shoq, a-myui kok é a-myhi lé ratsuí le agè hpóng.

* Râ lo jáng, a-myui bau a zo râ matú, zè/chi ra jung jung lé a-myui zîng é hkaû má kat byi châ lhê.

- A-myui 10 kilo lé, naphthalene chi 1-2 cham eq nyhó aq.

- A-myui jí lé, myiwap kyuq eq nyhó aq.

- A-myui lé, Mak hpyik bom mùn eq nyhó aq.

- A-myui 1 kilo le, myì-nuq xû/má-un xû ra chyô zo eq myhik nyhó aq.

- A-myui lé shíngtón pán/ang nàm haq eq nyhó aq.

A-myui lé, a htoq mâ é ra jung jung eq nyhó mô,
a-myhi bò é kok má zîng to aq.

Shi-û jí, Mungdung jí, Htó-pat jí pé gi, gótû a-myui jí pé eq apûng nghut ri. Yhángmoq lè, 2 nyí htoq lai mô, bui agè lhap. Ban lhap jáng, plastic htûng má a-myui rawuí, lai rawuí lhoq pyíng mô, tíng za-kut tuí to châ lhê. Htûng hkaû má teq lhá lhá mu é sik mún, myige mún,(AJ) so-muî kat to châ lhê. Lai wó râ matú, htûng lé ra-nyí radàm hpóng châ lhê.

A-myui ra-am lé zîng é yung gè pé lé a-ô má kê shit tô lhê.

A-myui ajûng jûng	A-myui zîng é yung	A-myui zîng é a hkyíng
သီဟိုဠ် Makmung shi	Bui 2 nyí lhap mô zîng aq. Gótû haí a kut cha.	1 zàn
Má-un	Lak lak lai lai haí a kut cha.	Lha-mó 1 6 hkyap
ဒူးရင်း	Teq é a-myui jí pé lé plastic htûng má zîng aq.	Yíban 2 3 bat
Gabuq shi	Yíban 1 bat , bui má lhap aq. A-myhi tíng é pat palhêng má zîng aq.	15 zàn
Mungdung shi	Sik-yit mún má kat mô, zîng to aq.	Lha-mó 1 hkyap

A-myui a jûng jûng	A-myui zîng é yung	A-myui zîng é a hkyíng
Makhpa (သံပုရာသီး)	Teq é a-myui jí pé lé, plastic htûng má kat mû, myhî to aq.	-
Makmung shi	Teq é a-myui jí pé lé teq é myi ge eq rahá plastic htûng má kat mû, myhî to aq.	Yíbân 13 bat
မင်းဂွတ်	Teq é a-myui jí pé lé teq é plastic htûng má kat mû, teq pe myige pê é gyoro má zîng aq.	Yíbân 6 bat
Sáng-hpô shi	A-myui jí lé buì má 2 nyí lhap mû, pat palhêng hkaû má zìng aq.	1 zàn
စုကာသီး (သို့) အာကာဝတီ	Tíng tíng myhî tô é kok má kat mû, gú é jowò má zîng to aq.	Lha-mó 9 hkyap
ကြက်မောက်သီး	A-myui jí pé lé, teq é sik-yit mùn(AJ) myige mùn eq rahá, plastic htûng hkaû má zîng aq.	Lha-mó 3 hkyap
စောင်းလျားသီး	Gótû lak lak laí laí haí a kut cha.	Aten myáng dik shoq

A-myui a jung jung	A-myui zîng é yung	A-myui zîng é a hkyíng
Ma-kyêng	A-myui kyuq shoq bui lhap mû zîng to aq.	Lha-mó 6 hkyap
Mai-sak	A-myui kyuq shoq bui lhap mû zîng to aq.	1 zàn

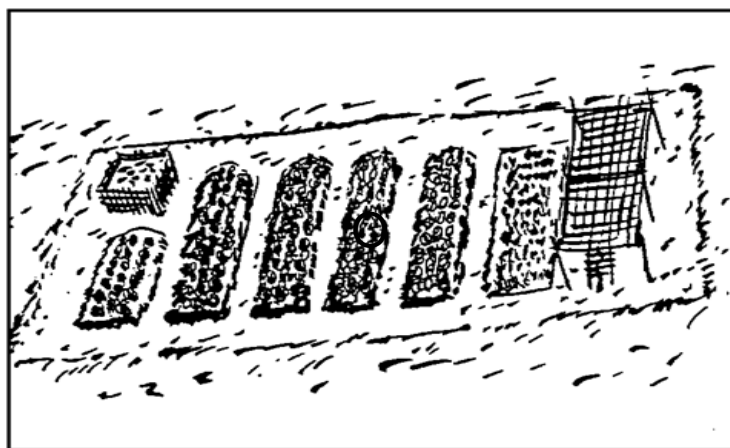
Náng é hkyâm lé hkásu é hkyang lhoq htoq luí ho râ lhú.

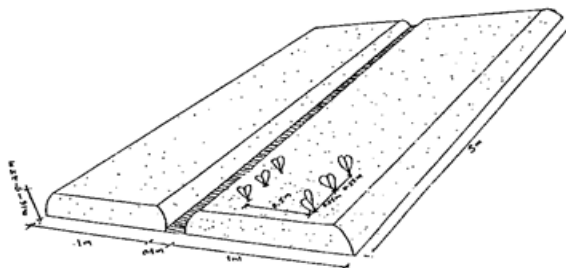
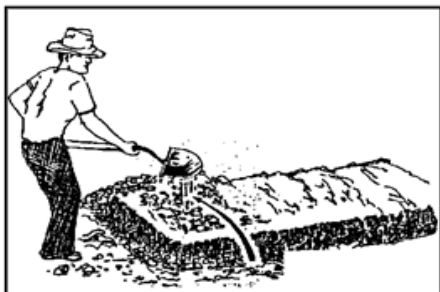
Hkyâm saí é hkyô amyû myû joq lhê. Nàng nyi é jowò maí hkyâm saí bang lé wú mù, ge dik é hkyâm saí yung lé wó myang yù râ nghut lhê. Hkyâm saí é yung ralhum lé a-ô má kâ tô lhê.

1. Hkyâm ho zo râ matú, ge dik é myì lé hkyîn aq. Razàn tup bui záng é jowò dut râ lhê. Myìhpún gè luí wuì luq shoq wó râ lhê. Wuì hkong saí lui é jowò le dut râ lhê.

2. A-pyî 12m, a-tsûng 6m joq é hkyâm gi, yhûm byù 6 yuq nyi é dinghkú ralhûm matú, razàn gón zoshuq râ mhan-haq hpoq noq lé luq luq lom lom wó byí lhê.

Hkyâm é rahkyam shut gyam saí luí, ûm, hpehûm, tsibyit pé su nuí doq é jâ lé ho luí, gyam ô má gi chang, shipyik eq sámmyhuq pé lé ho aq. Hkyâm é gó rahkyam shut gi, hkyâm saí u chang, râ é myìhpún dong ge dû lhê. Yhûmbyù myo a-myô lé wú mù, hkyâm tiq ko lé ge saí lhê.





3. Mhan-haq hpoq noq ho râ matú, myhâng shut 6''- 8'', apyî 16 pé, atsûng 3 pé joq é dik lé saí aq. Dik ralhum eq ralhum gyoro má nik shut 8'', làm shut 11'' joq é hkong dut râ lhê.
4. Mhan-haq hpoq noq aho shi lé, dik lé myìhpún kat râ lhê. Wó dut le, sâng-hi hô é zàn má, haí aho shi lé, myìhpún 3'' htû shoq kat aq. Htang zan pé ma gi 1'' htû shoq kat aq. Wó dut le, myìwap, showui mùn, woq-u kuq lé le kat aq. Ngé nám lé ho jáng wuì dat wó râ matú agam pé gyoro má dauxau (aj) myoq kyuq pé nghop to aq.
5. Hkyâm lé 3 bùm bùm mù 1 bùm má gi, ko lawán é mhan-haq hpoq noq lé ho mù, 1 bùm má gi ako lawán é mhan-haq hpoq noq lé ho aq, chyan é bùm má gi, hówa dik é matú chyan to aq. Ragàm eq ragàm ahaq wó záng lhum râ é a-kyo má ho aq.

Mhan-haq hpoq noq hô é hkûn râ é a-kyo,

2''-4''	6''-8''	12''-15''	18''-24''	30''
Anghkyî nè	Nuq	Mongla pán	Lumbum	Hpehûm
Hu hpyû	Salat	Mongla htuk	Hkôlâm	Ûm
Hu nè	Ang	Dùnghko	Buiban	Hûmjáng
San tú	Yang-yí	Salat	Mahkyi-sum	
Shihpyik			(ba-up)	
			hkoshau	



6. Hkyâm lhîng hkyuq má sanghpo shi gàm, jangwôm shi gàm, nghô-myup (aj) hpung chuî pé lé wó hô lhê. Hu hpyû, hu né eq yò ban pé su nam é hówa le ho byi râ dut lhê. Haû a gâm pé gi, age é bau pé lé hkyâm mai kônhtoq byî lhê.
7. Mhan-haq hpoq noq lé ahku shi é rahkyap râ a shî má, chyan tô é myî má, mhan-haq hpoq noq dum ho aq. Mhan-haq hpoq noq amyû myû lé jowò kang mù ho aq. Ban shû yù jáng, kyôshi lé haû jowò má yhang dum age ho, jowó htot ho râ dut lhê.
8. Myìhpún kat râ, myoq myoq byi râ, ahkying mán mán wuì shun byi râ age tô-myhí. Já é agàm lé amyui to râ lhê.

Ho zo châ é xun mhan hpoq pé

Myi gùng eq htuk é ho luî mô wum bò nhang é xun mhan hpoq pé lé ho châ lhê. Razàn gón xun mhan hpoq myang zo râ matú, hku zo râ aten apung é xun mhan hpoq a jung jung lé ho aq. Amyit , ahaq, abó wó zô é xun mhan hpoq a jung jung lé ho aq. Wum dut nhâng mô wum-o dat (vitamin) bo é xun mhan hpoq lé ho zo râ lhê.

Wum-o bô nhang é xun mhan hpoq eq xun jí xun cham pé gi; yang-yí, sám myhuq, chîn, nuq a jung jung eq lung bum pé nghut lhê.

Vitamin A, byíng mô yóga ana lé tâng byî é xun mhan hpoq pé gi; shi hpyik, salaú haq, hpéhôm, sám myhuq haq, tsa-pyit shi, eq dûnghko pé nghut lhê.

Gùngdu kô myhàng nhàng é xun mhan hpoq pé gi; nuq ajùng jùng, myì nuq, nuqpup nuq pé nghut lhê.

Vitamin C, bò mû ana wúm lé tâng byî é xun mhan hpoq pé gi; ang noq, salaú haq, ang hkyî pûn, hu nè pé nghut lhê.

Joqtoq dat byíng mû sui wum yòm ana lé wó tâng byî é xun mhan hpoq pé gi; xan tú nuq, nuq ajùng jùng, sám myhuq haq, salaú haq, mak hpyik bong haq, mhan nyuî haq pé nghut lhê.

Sanghpo gàm, wú-mûng gàm, ngómyuq gàm eq núngmoq jawò má yuq lui é gó tû agàm pé lé hô to râ age tô myhí.

Shíng nàm é agàm pé gi bau, baûsún baûrang pé lé hkat pyám byî é dong hkyâm lé bo tâng byî lhê. Shíngtón pán, hu nè, hu hpyû, hkyún bu pé gi baûsún baûrang lé hkat htoq byî é xun mhan hpoq pé nghut lhê. Shí agàm pé lé hkyâm má hô to râ dut lhê.

