



5

Ngá nhùng é wáng zán hkyô lé sadi éq hkyô

Zo-nú pé lé tso huq é yung





Ngá nhùng é wáng zán hkyô lé sadiq é hkyô

5

Zo-nú pé lé tso huq é yung

Translated to the **Zaiwa** language by : Muiho Kai Myat

Date : April, 2013

Test Edition : 8 copies

Text and artwork used by permission from International
Cooperation Cambodia. Originally written by the Health
Editors Group in Ratanakiri province

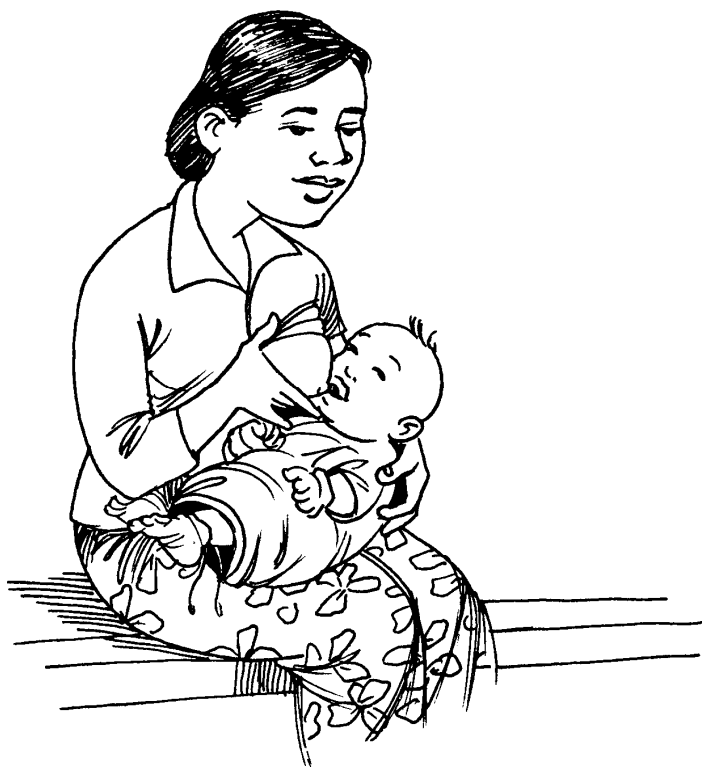
Zo-nú pé lé tso huq é yung



Nyheq nú pé

Nyheq nú pé lé î-nû naû
za huq châ lhê.

Nyheq nú pê é wam û gi
lha-mó (6) hkyap abyíng
shî é ten jé shoq zoshuq
pé lé awó rhín.



- Nhyeq nú lé wuì age huq.
- Dusat naú lé hká huq.
- Wuì puq eq zang wîng le hká huq.
- Gó tû zoshuq haî le age tso.

Lha-mó (6) hkyap mai (1) zàn zo-nú

Zo-nú lé î-nû naú huq râ lhê. Dusat naú age huq.

Zo-nú gungdu kô myhâng râ matú wuì puq, zang wîng eq gó tû zoshuq pé lé ranyímá 4 dá byi tso râ dut lhê.



Gungdu kó myhâng nhang é zoshuq pé



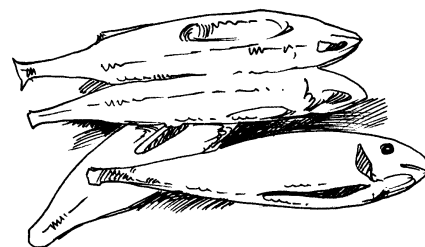
(akuq hkyut tó e nuq)



(mhan-haq hpoq noq)



woq-ú chyog eq no-naú



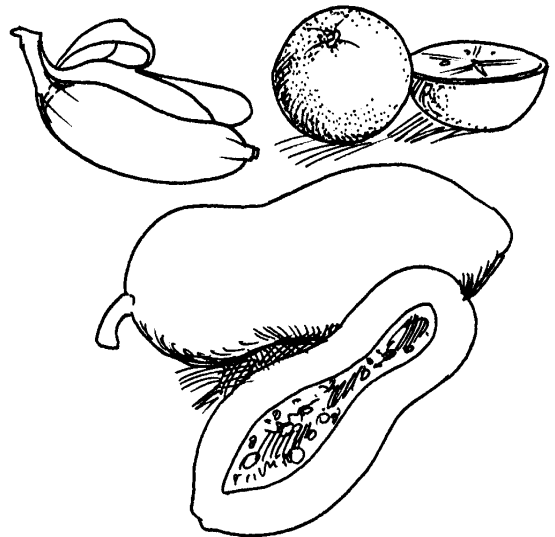
Páng laí ngozo

Asak (1) zàn bo é zoshâng

Haú zoshuq pé lé xûm má
htûng nyhó mù, zang wîng eq
nyhó mù zo-nú lé huq aq.



Nghô-myûq shi, luidui shi,
sanghpo shi myhíng pé lé
zo-nú lé byi tso râ dut lhê.



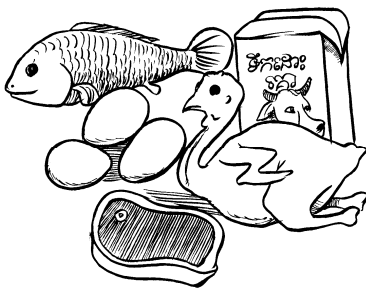
Î-nû é naú lé za xoq huq
râ dut lhê.



Zoshuq pé azo shi má
loq chi byi râ lhê.



Zoshâng gi, zoshuq hpúng sum hpúng lé
yhûm byu wuî eq rahá ra-nyí sum dá zo
châ lhê.



Zoshâng lé, zang îdún goyro má hkoq má, muk
le kat mû byi tso râ dut lhê. Muk gi zoshâng
ge zo í tiq tiq za dut râ lhê.



Zoshuq hpúng sum hpúng

Zoshâng gungdu kô myhâng luî wáng záng râ matú, a-ô mâ byí tó e zoshuq hpúng sum hpúng lé byi tso râ dut lhê.

Gungdu kô myhâng nhang é zoshuq-(shodat)

a-ú, nuq a jung jung, sho, po, ngozo, baù hkyî, bau-lungzûn



Wum-o bò nhang é zoshuq
(a)Wum myo myo bò é zoshuq

Waqxû, ngoxû, hpung chuî
mâi wó é xochui, byo-î,
nghô-myuq, ma-un shi



(b) Madúng zo shuq pé

Lumbum, yang-yi eq ú
ajung jung, zang, zang
wîng, kya-zan



Vitamin bô mû nòhpyo a
hui râ matú makop byî é
zoshuq pé



Mong-la htut(angnoq gyè), hpehûm, sámmyhuq
haq, nyí wuî zô nyi é mhan-haq hpoq noq,
sanghpo shi myíng, mahkyí-sum(ba-up), luidui
shi, shi a jung jung.

Asak (2) zán bo é zoshâng

Zoshâng lé shikut luî naú
kang aq.



Zoshâng lé mhan-haq hpoq
noq byi tso aq.

Ranyî sum dá yhûm
byù wuî eq mán mán
zang shuî zo aq.

Zang î-dún gyoro má
nhut chyam byi tso aq.



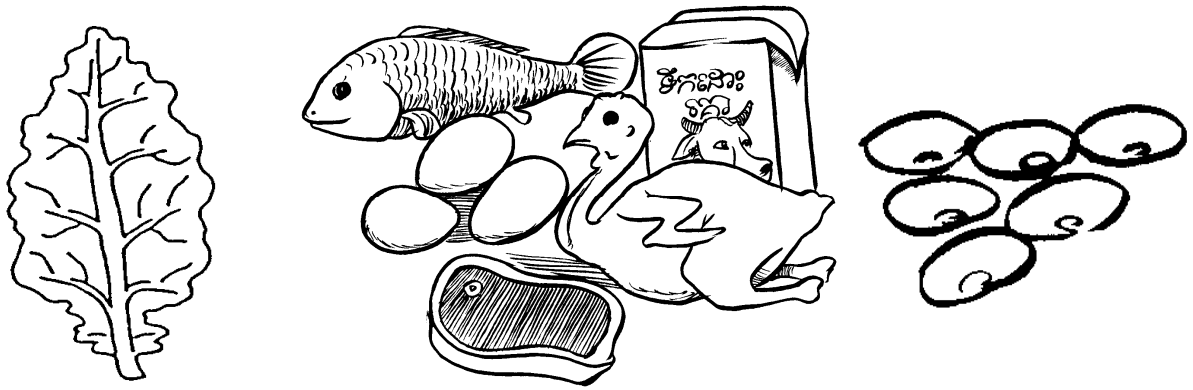
Zogûng Myhí



Zogûng mhyí pé wum-o bò
râ matú, zoshuq lé gó hkûn
zô é htoq je zo râ dut lhê.
Wuì lé le gyi gyi shuq râ lhê.
Zogûng mhyí pé gi îhpe age
shuq, shuq jáng ûng hkaû
mâ é zokyá matú agè.

Zogûng mhyí pé xo lé shiyom
mù zo râ dut lhê.

Zogûng mhyí pé gi, xo myo
myo zo jáng, gùngdu má wuì
ló tsîng é yán mai sui do ana
dut sê lhê.



Zogûng myhí pé zo châ é zoshuq gi- mhan-
haq hpoq noq, woq-u, sho, ngozo, nuq a jung
jung nghut ri.

Shî zoshuq pé gi, zogûng myhí pé lé sui wum
gè nhang lé. Î-nu sui wum ge é yánmai, ûng
hkaû mai zokyá gi, oxygen (laì) jé wó lhê. Shî
zoshuq pé lé zô é yánmai, ûng hkaû mâ é
zokyá gi, mán mán kô lô râ nghut lhê.

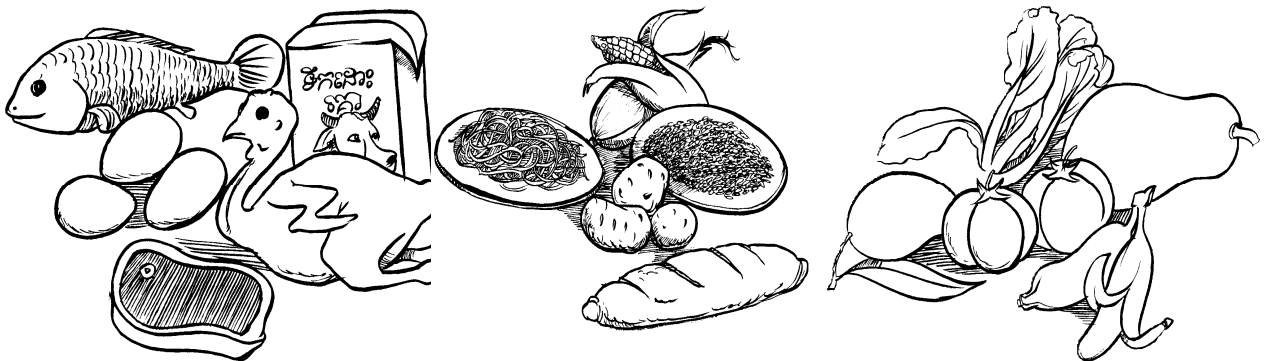
Î-nû naû myo myo htoq shoq

Î-nû naû myo myo htoq luî
zoshâng lé gyi gyi wó huq râ
matú -

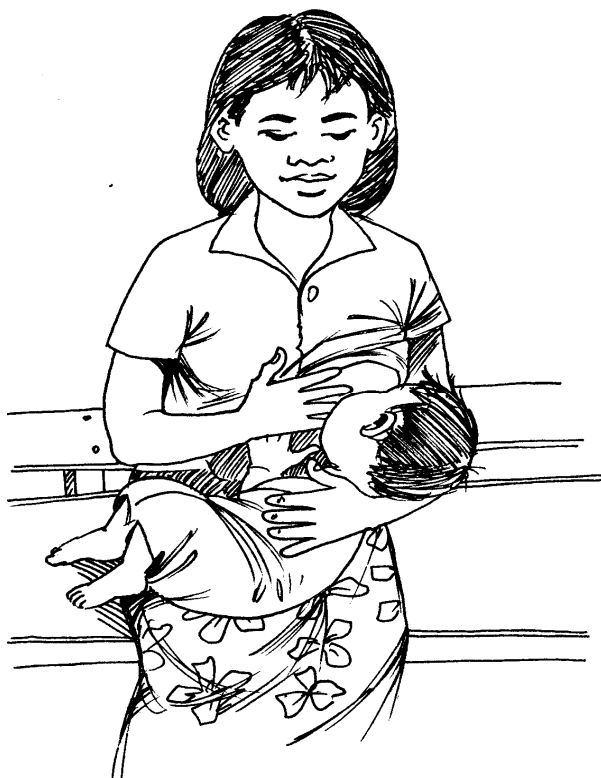
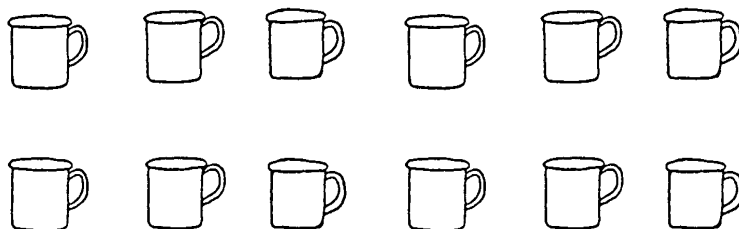
Naû huq yhângnu gi, îhpe age
shuq. Shuq jáng zoshâng é
wáng zán hkyô matú agè.



Zoshuq hpúng sum hpúng mai rahpúng lé
ra-nyí sum dá zo râ lhê.



Wuí (aj) awîng ra jung jung lé ra-nyí má 8 kok maî,
10 kok jé shoq shuq râ lhê. Naú huq yhângnu gi, gó
hkûn shuq é htoq je shuq râ lhê. Yhôm htum no-
naú 3 kok shuq râ lhê.



Ana nò li gi, î-nû chyáng mai zoshâng lé adap
râ matú, naú ahuq shî le î-nu gi loq chi râ dut
lhê.

