

# Ban yúng é hkyâm





# Ban yúng é hkyâm

Laíká hpuq lhik ê : Lahpai Nang nu

Hpuq lhik ê dang : English maí Zai wá

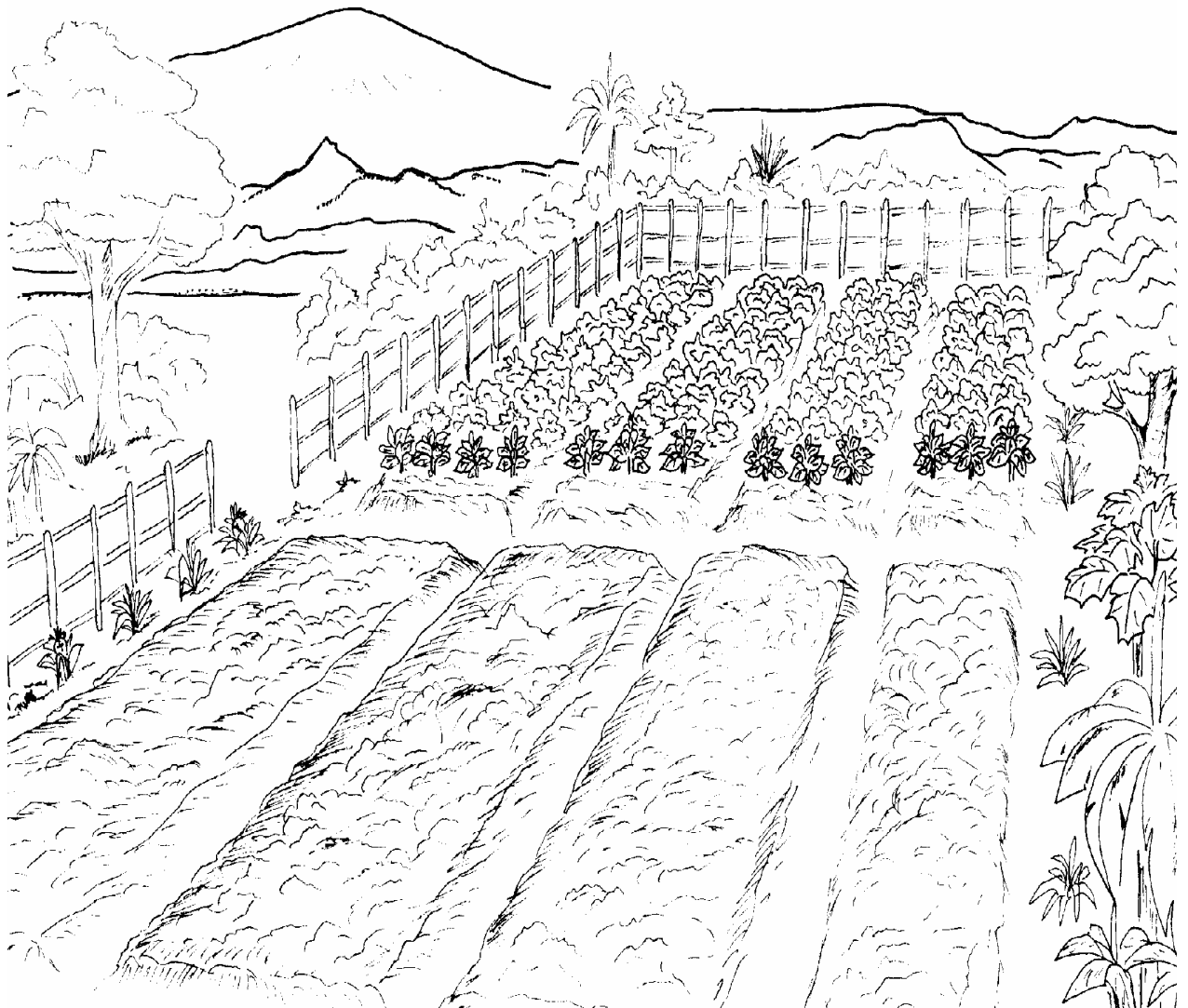
Hí saî htoq é buì nyì : April, 2013



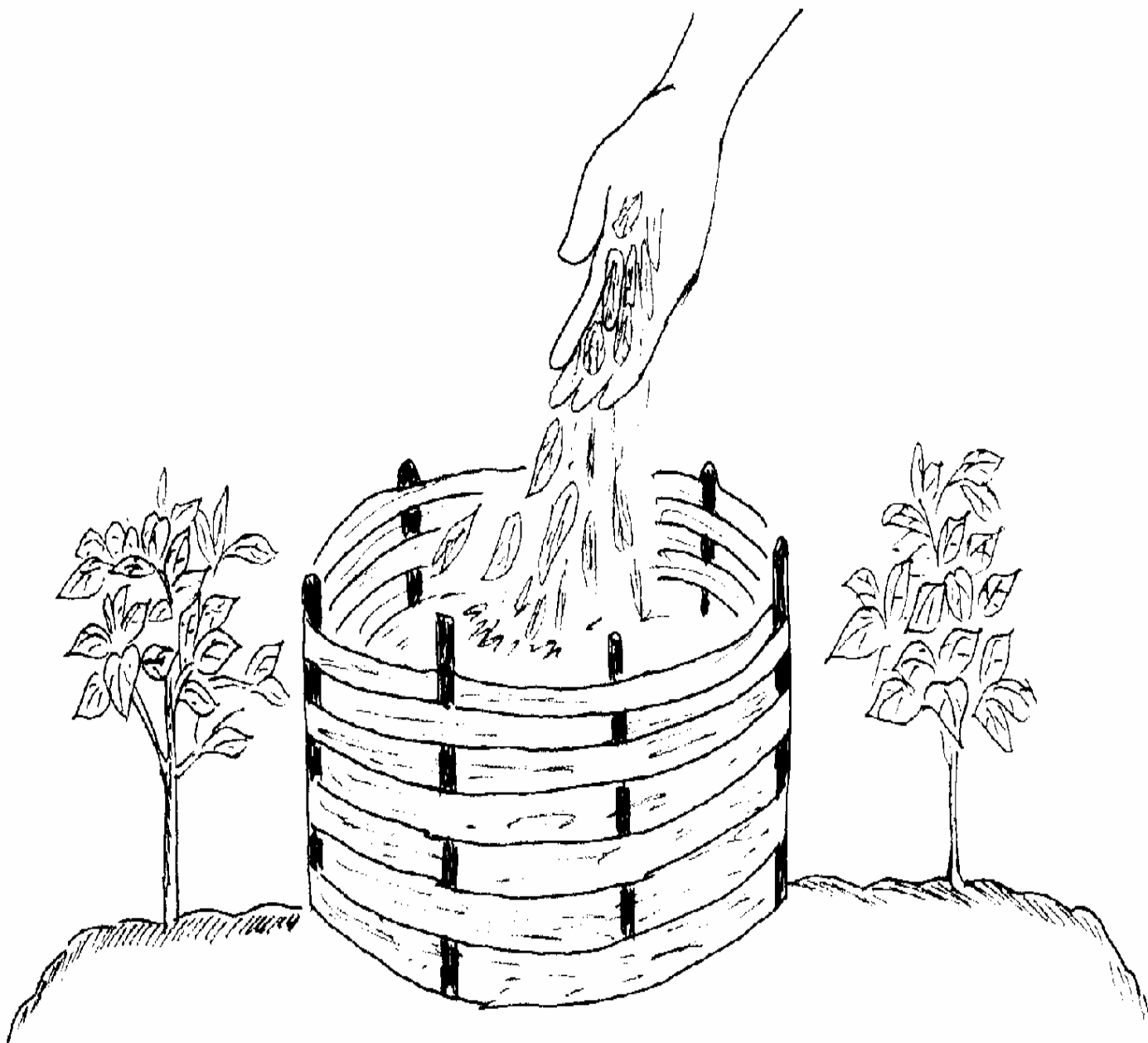
Ban yúng é hkyâm gi gó wà byù é hkyâm eq apûng,  
yhâng hkyâm má é hôwà pé lé, dik sai lui le, pyap sai  
lui le hô ri.



Razàn gón mhan haq hpoq noq ajung jung wó hkù zo, hpyoq zo nyi râ matú hôwa hô râ jowò lé yhâng eq yhang hen tô rí. Rajung ban hku zo bê ga jáng, htâng rajung dum ge hku zo, hpyoq zo râ matú jowò hen tô ri.



Yhâng é pyap hkaû má, lhîng hkyuq má hôwa gàm eq  
myoq gàm pé yuq bum akô. Mhan gàm myoq gàm pé bup  
byuq jáng nam hpún dum taû dut luî agàm kô myhâng lò  
râ matú wum byî lhê.



Yhâng hkyâm rawò má, Bau ûp eq Carrots hô to ri. Haû gi lho mó [2] hkyap mai [4] hkyap kô myhâng râ nghut lhê. Haù pé abó bó lò jáng, go hôwa lé hen tô é dik má dum hô kat bê.

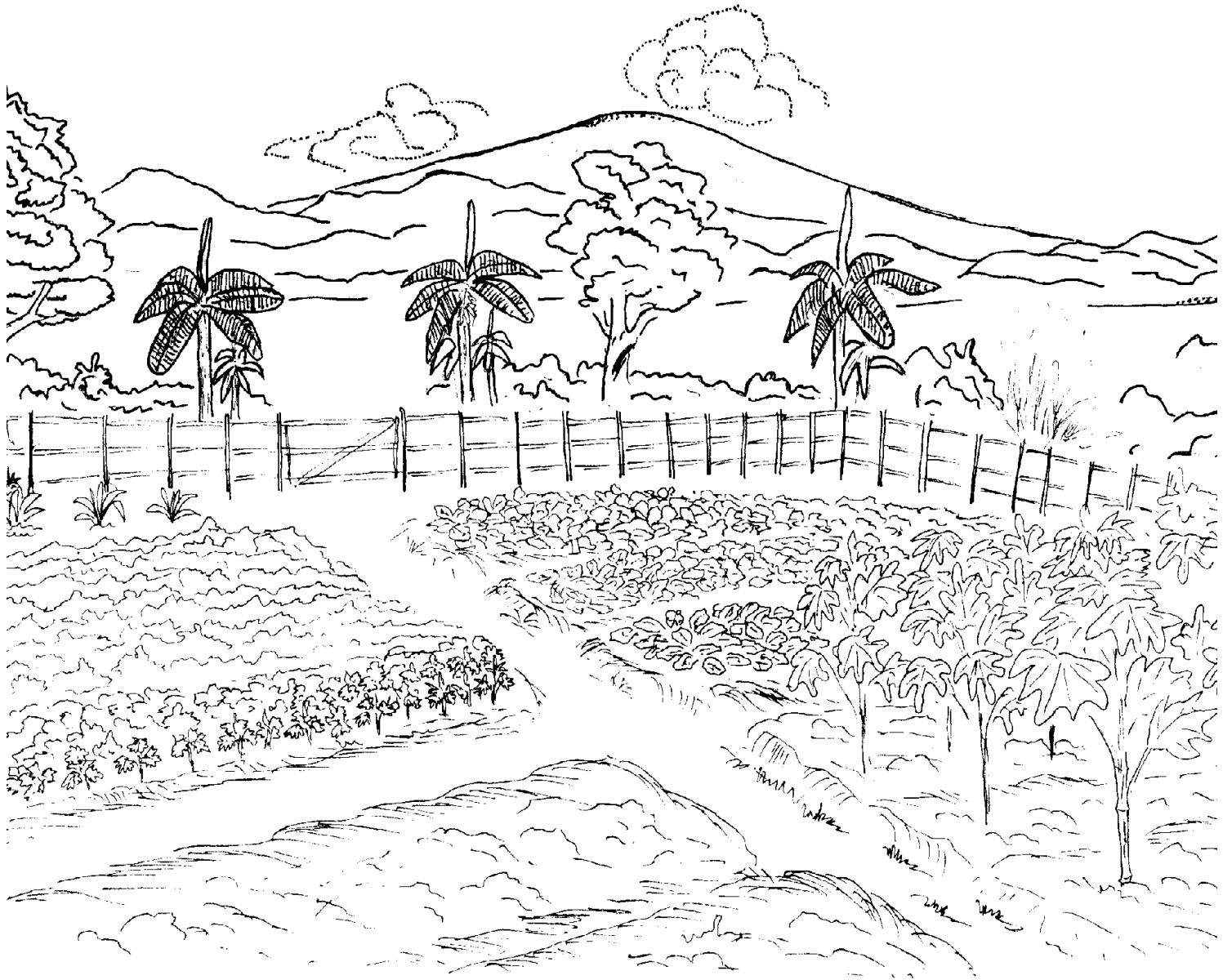




Gó rajung gi, lho hkyap [6] hkyap [9] hkyap myhâng  
ê hôwa gàm yúng padi, áng-hko, hkô-lhàm, sũ é a  
gàm pé lé gó dik má hô tô ri. Shi hôwa gàm pé [4]  
hkyap byíng jáng gó jung hôwa lé gó dik má hkyâm ra  
-wuí kô dum hô kat bê.



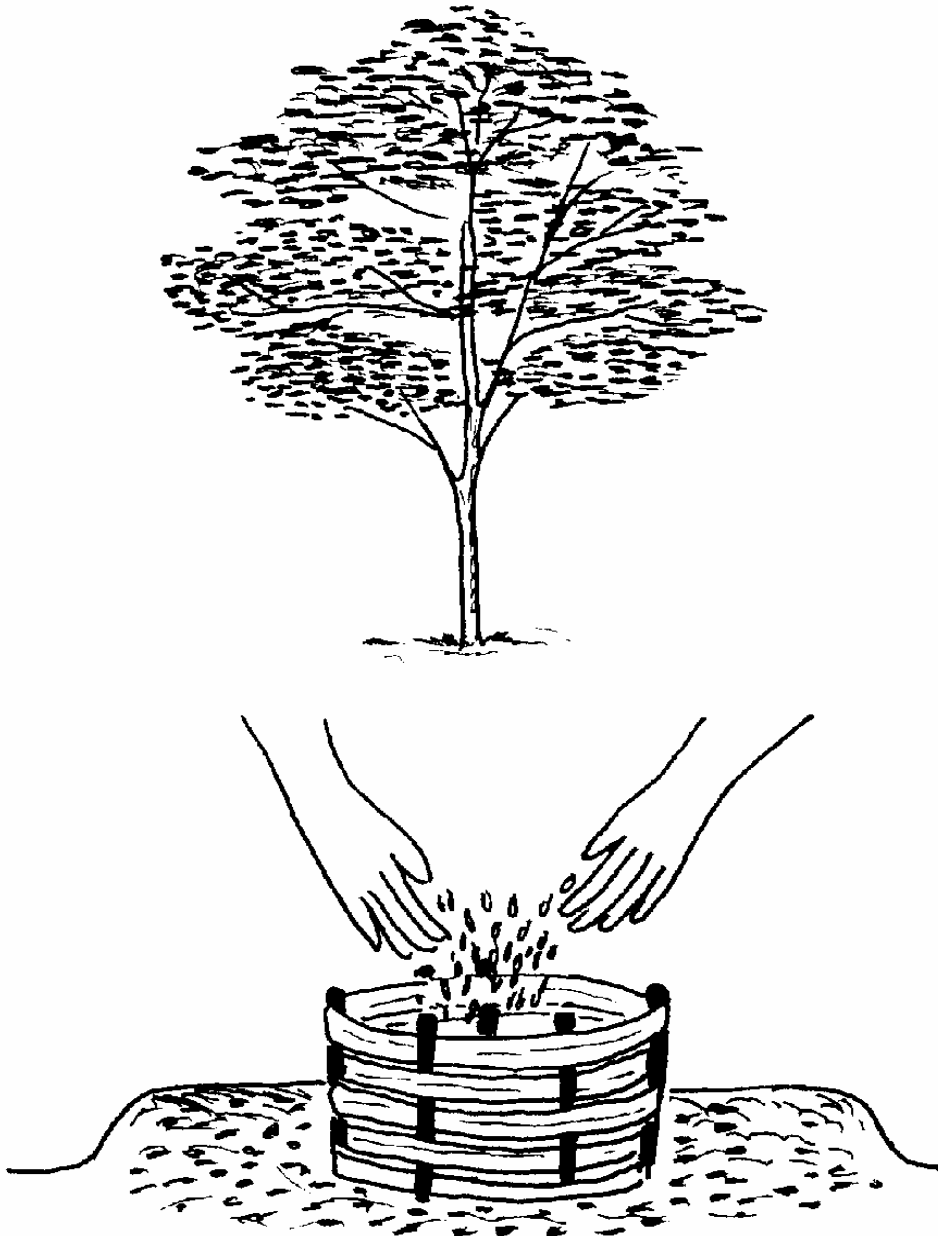
Haû htâng myit é hkyâm ra túm má gi, razàn kô myhâng é wuì myhuq, mui, labang myhuq pé lé hô ri. Shí hôwa lé gi, hí lhê é hôwa asak [5] hkyap nghut jáng hô kat bê.



Hkyâm yàm lhîng hkyuq má gi, jang wom shi, sáng hpo shi, ngó-myuq, myhuq ajung jung [pyau], boskai eq shiluì, tanpaya gàm pé lé hô tô ri.



Yhâng gi, bos-skai gàm lé gyai o ri. Haî mù gâ le, bos-skai gàm gi ko lawán dik ri. Yhâng é a haq lé myì hpún kut le gyai gê luî, akô, agàm pé lé gi kyuî shuq tsuq, gyam tâm kut le ge ri.



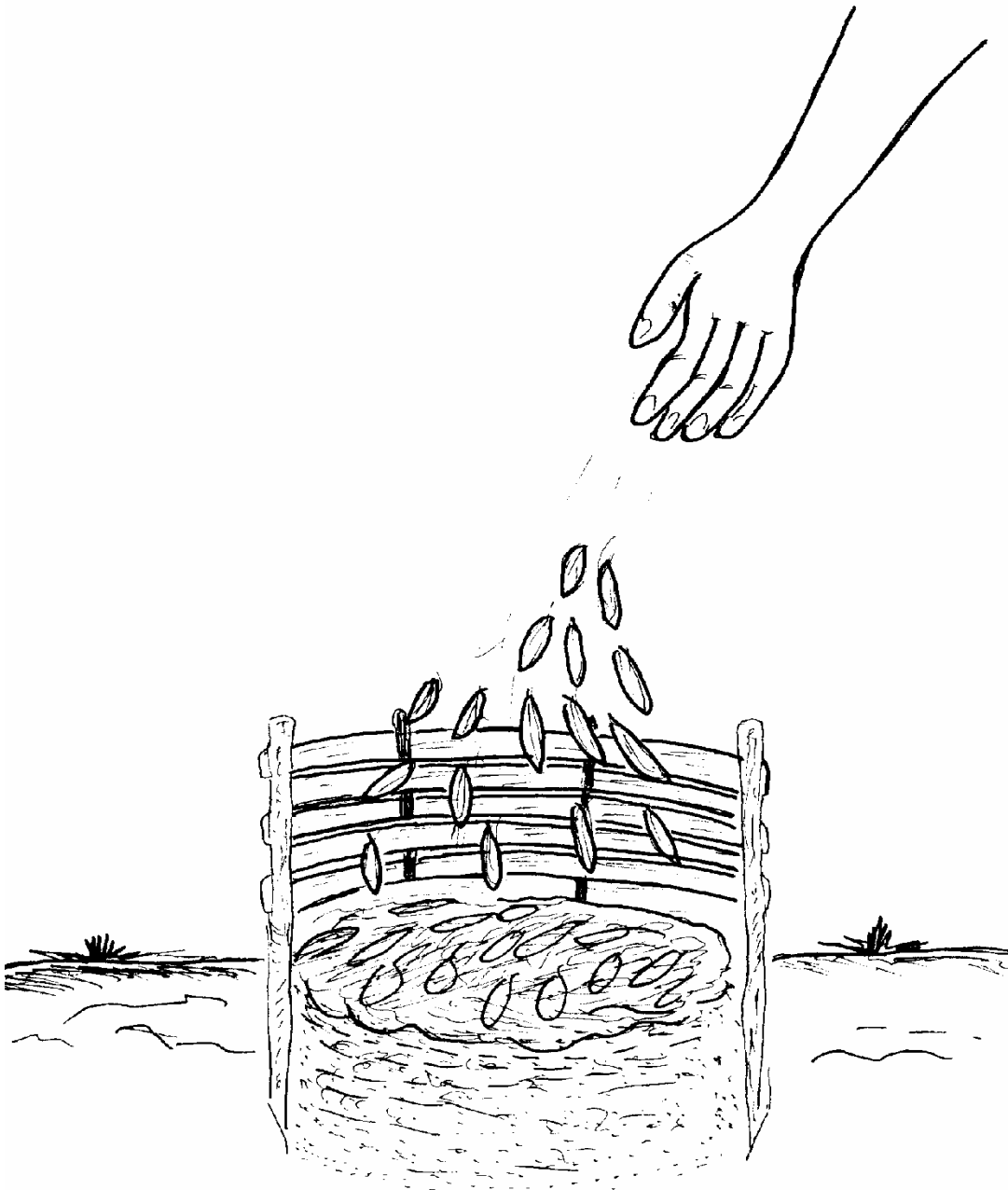
Htang radam dum ho râ matú lé hôwa pé lé  
Yhâng é ayoq eq ayoq hô lô ri. Dik sai mu nuq gàm eq  
nyhô luî hó tô é hôwa gàm pé gi, gó tú hôwa gàm pé  
htoq jé ge ri. Haù htoq agó hôwa gàm má dap sê, byò  
sê é baù aja aja eq ana pé lé wo hkúm byi lhê. Myì  
hpún lé le wó zing to byî lé.



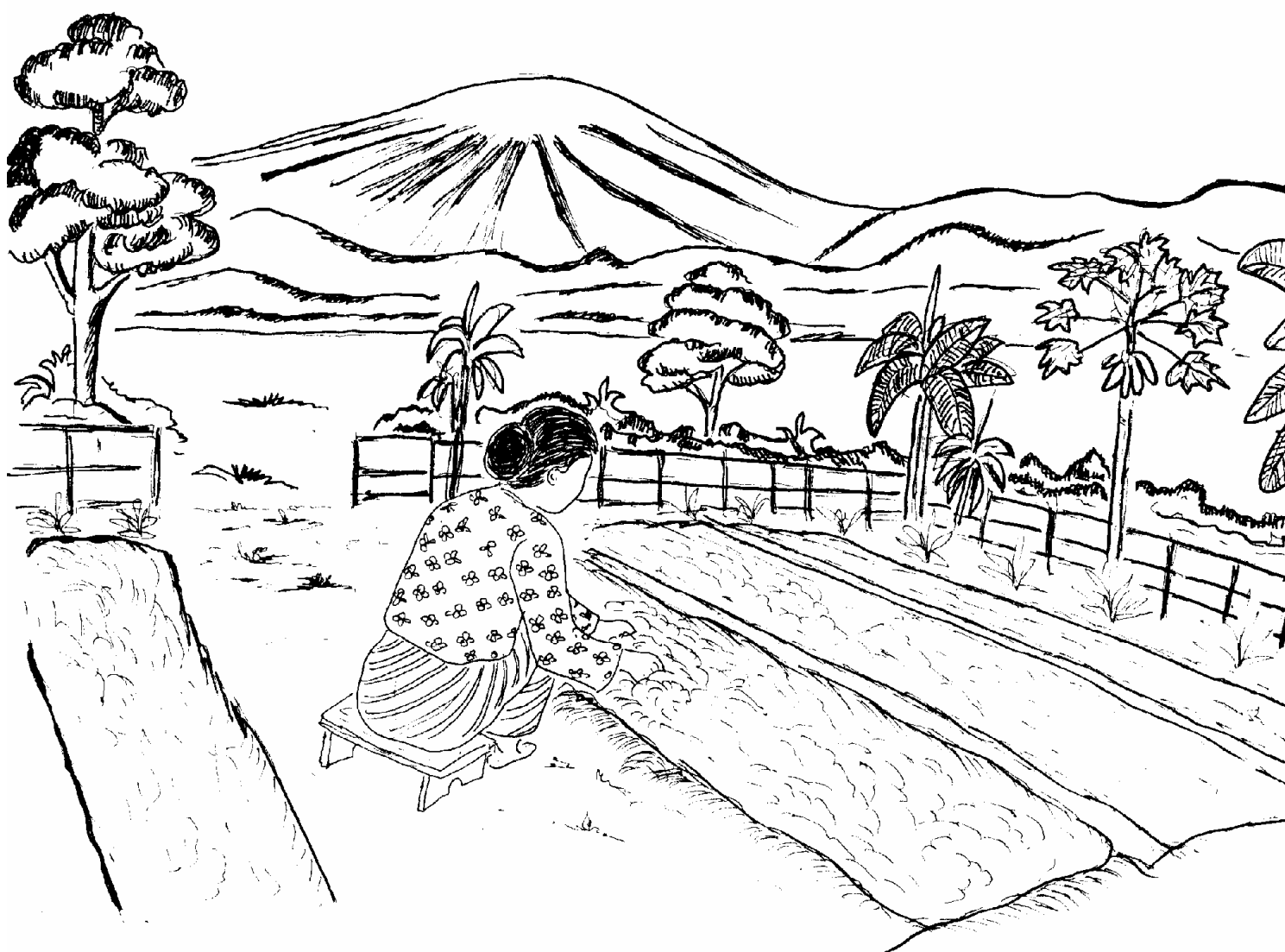
Yhang l ang gi, h owa ho z e pyap bu sa i lu i, my i hp un nyh o kat by i ri. 30cm lam  e dong d u lu i wa-se l e lh ing hkyuq bat tsuq ri. Bat tsuq t o  e wa-se lh ing khyuq m a pyap su kut wa eq woq by i ri. Ha u hka u m a my i hp un l e kat ri. My i hp un kat r a dong 15cm k o nhik r a lh e.



Pyap hte má gi, woq hkyi, dusak hkyi kat ri. Haù htâng mhan gàm, mhan haq pé dum kat kat kut ri. Haú luî pyap má gótû haî anyhô kat cha lo. Pyap hkaû má mhan haq pé lé za xoq kat byî nyi ri.



Kyôshui yoq ban é htâng má pyap hkaû má bo é myî hpún pé lé she htoq luî dik pé htoq má tô ri. Pyap hkaû má le hô wa dik lhîng hkyuq má le myî hpún je gyai râ matú gótû hpún eq mhan haq pé lé nyhô kat ri.

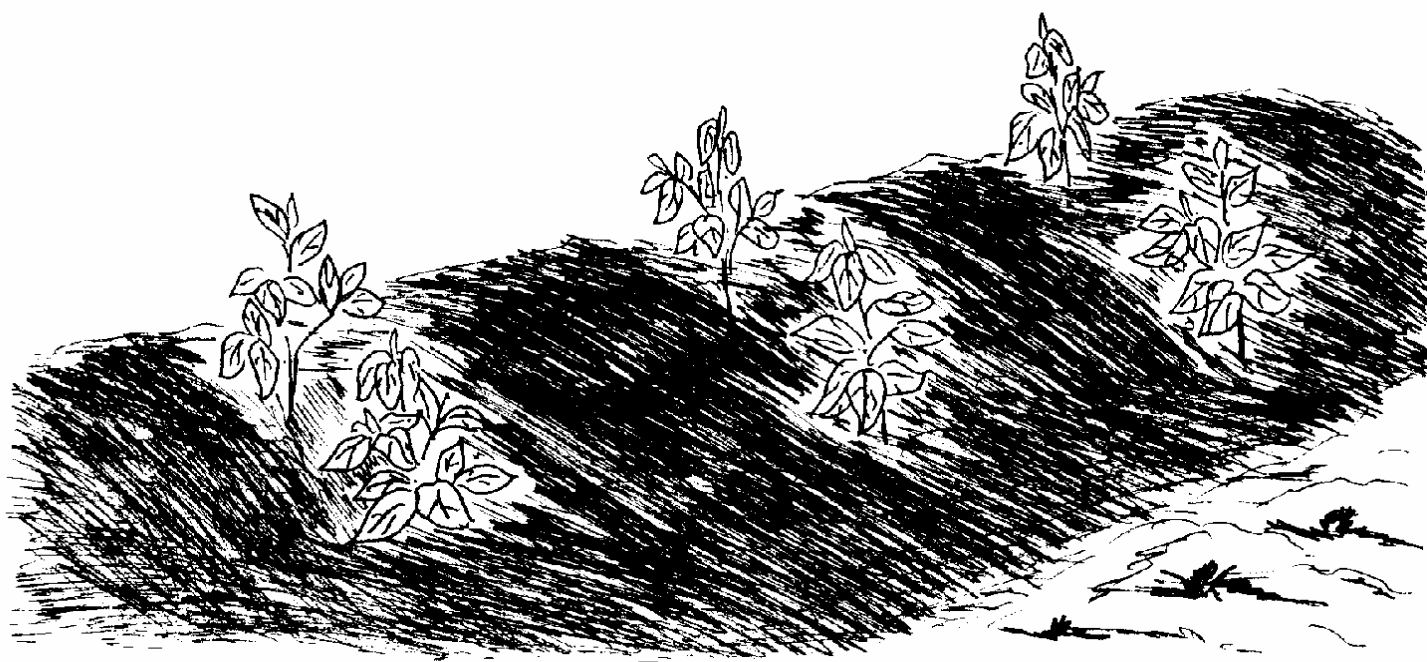




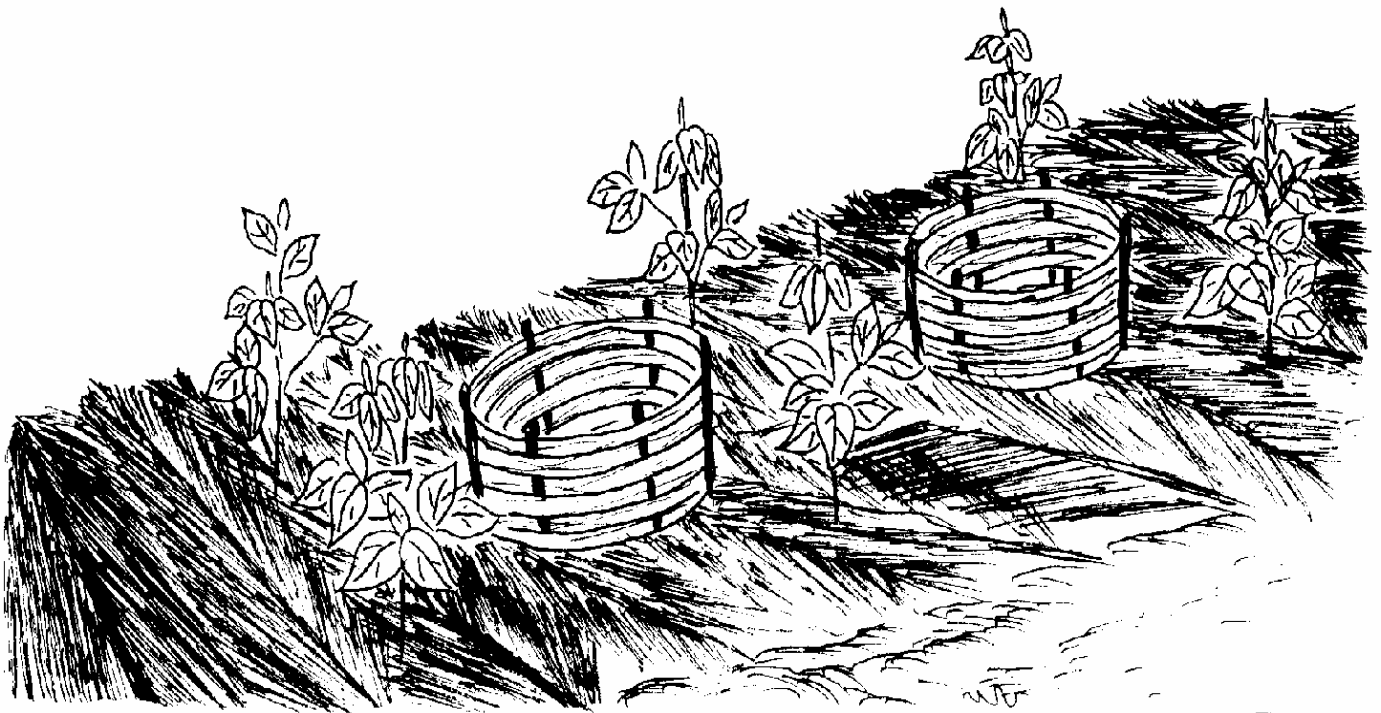
Dik eq hpún kat tô é pyap pé ban hen to lui [ 2] bat,  
[3] bat myáng é htâng má gi, hôwa ge ho bê. Pyap  
hkaû má za wui shùn byî ri. Hôwa gàm é a-myt pé  
pyap hkaû shut chyîn lò jáng agàm je kô lò râ matú  
pyap hkaû má nyhô kat tô é mhan haq gi wum byî ri.



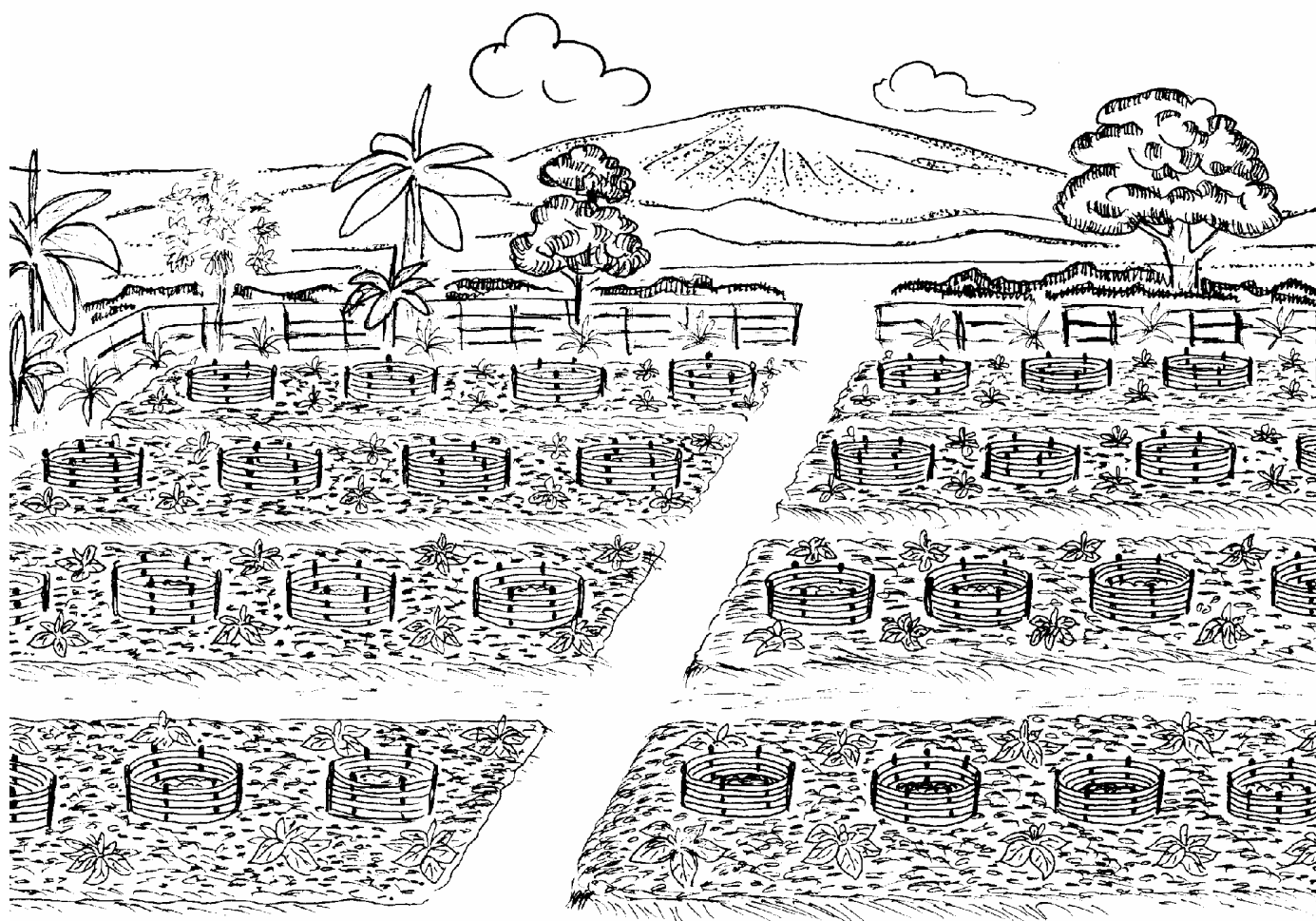
Kyuq hkong é yàm má, hôwa akyuq byuq, wuì xoq a htoq byuq râ matú ma-un haq, mhan gàm pé eq ngop tô ri. Hôwa gàm wang má hká nhám le teq to nhâng ri.



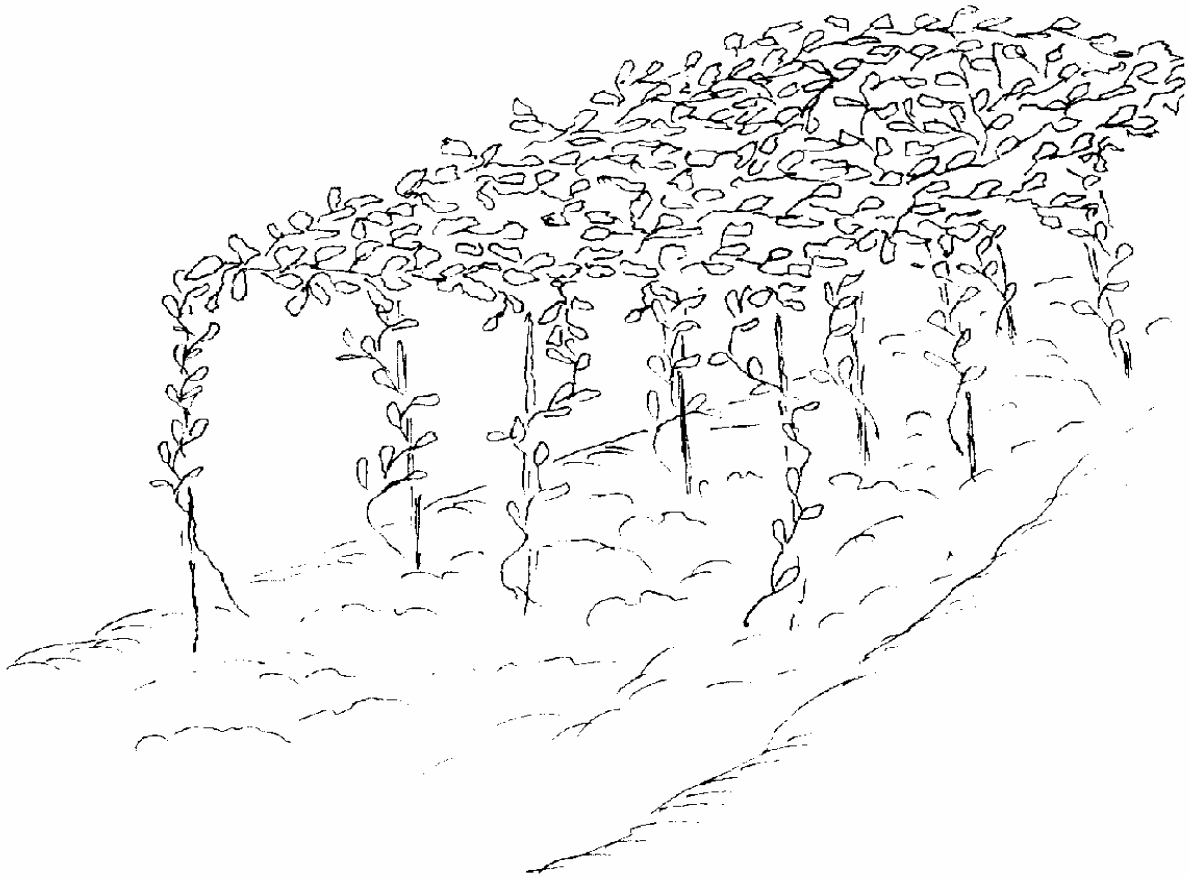
Shí su kut hôwa lé hô e gi, mau wo yoq má, hôwa gàm wang mâ é myî hpún pé lé ashùm zô pyâm râ matú nghut lhê. Myoq gàm awó yuq htoq lò râ matú le nghut lhê. Haî mù gâ le, myî má buì ahtuq jáng myoq gàm awó yuq.



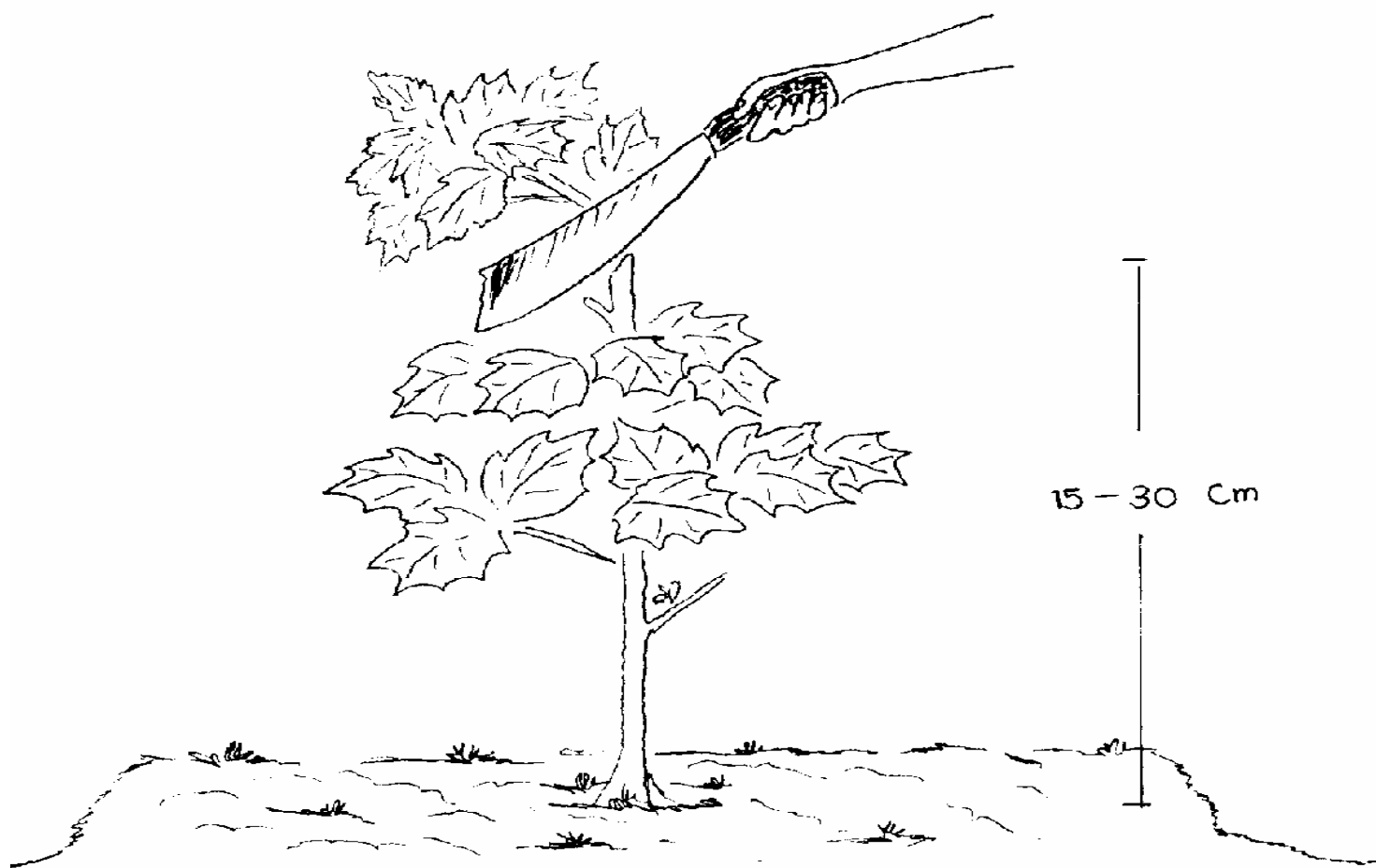
Agàm, ahaq pé buq byuq jáng myi-tse é matú  
myî hpún dut lò ri. Bos-skai haq gi, nam hpún kut le  
jaq yhang ge ri. Haî mù gê le, lawán bup é yanmai  
ngut ri.



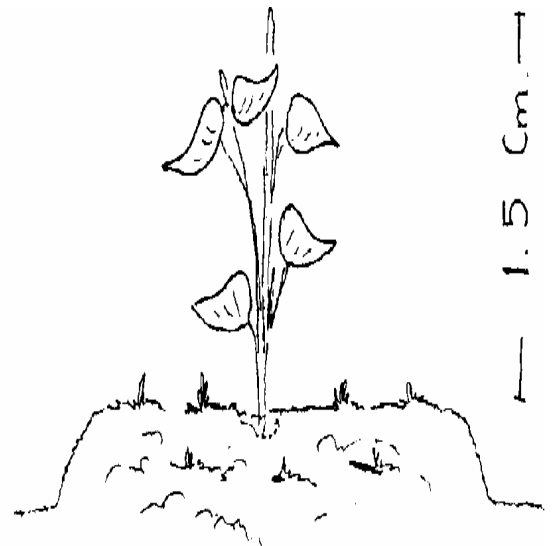
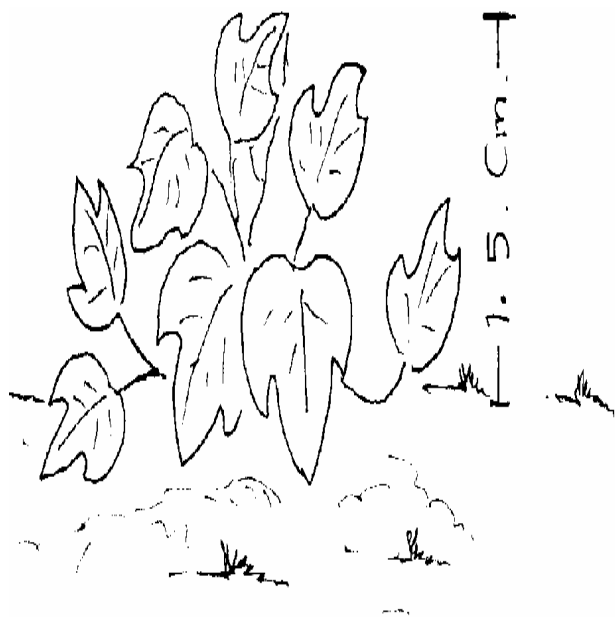
Ban yúng gi, wa-se chun lé hôwa gàm nam má bat tsuq ri. Haû gi, bau-ûp eq hkôlhàm sù é agàm rachyit nyhôm é gàm pé, shi zuû lò é hkûn, myi gùng má azáng râ matú nghut lhê. Nuq kyuû gàm pé lé le baí yup râ matú kyuû shuq tsuq byî ri.



Yúng padi, hkôlham eq mak-hpyit bom sù é agàm pé lé gi, agàm wang mai 15-30cm kô myhit to luî, anyuq, ashi myo myo zui râ matú hôwa gàm lé hpyit byi râ lhê.



Sám mhyuq, wuì mhyuq pé lé agàm wang mai 1.5cm  
kô myhit to luì agàm lé hpyit byî ri. Shí su kut ídam ge  
hpyit byî lhê.



Ban yúng mewuî gi, hká-nhám le mhan haq hpoq noq amyû myu wó akô. Haû luî mhan haq mai wó yu é vitamin ajâ ja myang zô akô . Yháng mewuî wáng zán mù nyî ngón akô. Haî mù ga le, yhâng é hkyâm má é hôwà pé lé ho zo ho shut hkyô lé jo shoq dat kut é yanmai nghut ri.





## Hôwa ho râ yâm

Hôwa ra-am gi, aten jaq yhang myáng luî ge hpyoq, ge zo yâm dat myáng sê ri. Hôwa ra-am yâm tot ri. Xun hpoq mhan haq anum num wó hku zô nyî râ matú, yâm tot é hing é í jûng lé ho râ Lhê. Hôwa hkyâm zo lé hka-nhám le hen to luî hkyâm mâ é mhan haq hpoq noq rajung htâng rajung ban ho jáng dum ho ho kut aq. Rawò eq rawò hôwa hkyò yâm apung é yánmai hôwa ho bâng chyáng mhoq yù râ lhê.

Hôwa hò yâm tot é mhan-haq hpoq noq ra-am pé

Nuq kyuî	- 50-65 nyí
Ang noq	- 30-40 nyí
Dùng hko	- 35-45 nyí
Mung-la htuk	- 60-70 nyí
Santú	- 65-70 nyí
Bau ûp	- 70 =100 nyí
Hu nè	- 90-150 nyí
Hu hpyû	- 100-140 nyí
Sálat	- 30-40nyí
Nuq kyui híng	- 40-70 nyí
Lung-bum	- 68-70 nyí
Sám mhyuq	- 90-120 nyí
Shígyàng ajung jung	- 65-75 nyí
Yò dùng hko	- 75-100 nyí
Shihpyik	- 90-100 nyi