

Arr Zuatnak Kutken Cauk

A Chung Ummi Hna:

1. Arr zuat le a inn sak ningcang	3
• I. Arr inn le a tlawnnak hmunhma	3
• II. Arr riahnak /an I futnak	5
• III. Arr der	5
• IV. Arr fa keuh ka chiahnak bawm	6
• V. Arr ti dinnak le rawl peknak	8
2. Arr Rawl	10
• I. Arr pum nih a herh mi ti rawl	10
• II. Market he I pehtlaihnak	19



Bia hmaithi

Mah kutken cauk hi Hakha peng ah a um mi khuami pawl hna an hmuhton mi chung zoh chun in tuah mi asi. Hakha khuacaan le hmun he aa tlak in kan tuah mi si fawn. Adang tlang cung khuasa mi hna ca zong ah mah kutken cauk hi thathnem nak ngei mi le an khua caan he aa tlak mi si ding kan i ruahchan.

Arr zuat khalh nak he aa pehtlai mi arr inn sak nak, rawl pek ningcang le nung dam tein an um khawh nak caah zohkhenh ning he aa pehtlai mi hna cawn nak cu arr a zua mi khuami pawl kan pek dih cang hna. Mah cauk hi a bik in cawn nak an ngah dih hnu i an mah cio in an zuat tik ah an hmuh ton thar mi le a phi an chuah thar mi pawl khumh dih in Laitlang lei caah hmailei ca tiang a thahnem ding in kan tuah mi asi.

Mah cauk chung ah hin arr zuat thawk ningcang, arr inn sak ningcang le rawl pek ning, arr an ngandam khawh nak caah zuat ningcang hna aa tel. Adang a herh mi cauk pahnih zong mah cauk ah hin kan telh chap.

- Fur caan ah arr zeitindah kan zohkhenh hna lai timi kong le
- Arr zawtnak tambik a tla mi le an ngandam nak kong cauk

Arr an nganpi nain an zaw mi nak cun an hme i an ngandam mi a tha deuh.

Mah cauk kan chuah hnawh nak a ruang bik cu khuami hna nih arr zuat tik ah a ngandam mi, arr fa tampi a keuh kho mi ngeih khawh i a leng lei zawtnak nih thah khawh lo mi an si khawh nak hnga caah asi. Arr zuat tik ah zei in zei tiang kan zuat ah an ngan a dam bik timi tah nak hi a um. Tampi hlathlai nak an tuah hnu ah arr zuat tik ah arr 8 – 15 tiang zuat ti ah hin an ngan zong a dam, arr keuh zong a tha tihi an hmuh mi asi. Mah bantuk tah fung in kan tah I kan zuat hna nak hna thawng in kan arr zong an ngandam in arr fa zong tampi kan keuh ter khawh lai.



Thennak(I)nak

Arr zuat le a inn sak ningcang

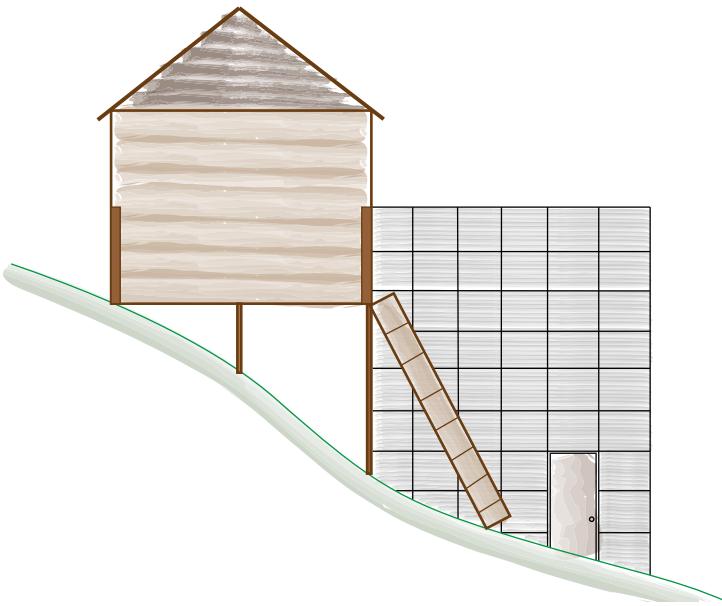
I. Arr Inn le a Tlawnnak hmunhma

Kan sakmi arr inn cu, arr sahrang lakah an him khawhnak, nikhua/khuacaan (ruah, ni lin tuk, khuasik/kik, le thlihrang) lakah an himnak, arr a ti an tit nak le tlumh nak caah siseh, an riahnak le tlawnnak, zawtnak in kan khamh khawhnak hna le thate in kan zohkhenh khawhnak caah sak piak mi an si. Arr thate i an karh khawhnak le zohkhenh kho dingin cun a tlakmi arr inn thami te sak piak kha a biapi ngai ngai.

A tanglei ah hin arr in a tlakmi/a thami (Arr inn: A tlawnnak hmunhma ngei mi) phun hnih kan vun langhter:



Arr inn: A tlawnnak hmunhma ngei mi (a rawnnak hmunhma ah sak mi).



B. Arr inn: a tlawnnak hmunhma ngei mi, a chengnak hmunhma ah sak mi.

Arr inn le a tlawnnak hmunhma sak ning

1. A san nak deuh hmunhma, ti a dil khawh lohnak le nitlang thate i a hmuu khawhnak ah arr inn na sak ah a tha. Na hmunhma a cheng a si ah cun, a cunglei i kan vun langther mi ‘B. Arr inn: A tlawnnak hmunhma ngei mi (a chengnak hmunhma ah sak mi)’ ti mi hmanthlak/ pungsan bantuk khin sak khawh a si.
2. Na umnak inn he pe 10 – 20 tal a hlatnak ah arr in cu na sak lai. Minung ngandamnak a that ter lo khawh caah na inn tang le na inn he a naih tuk nakah arr inn na sa lai lo.
3. Na arr in hmetngan cu a tlawm bik ah pe 1-2 a tungyang chung ah arr pa 1 tlum dingin na tuak lai.
4. Arr inn a niamsan cu minung luhchuah khawh ding in na sak lai.
5. A tlawnnak hmunhma na sak mi kha a inn he a peh in na saklai i a inn nasak mi nak a ngan deuhin na sak lai, a tlawnnak hmunhma bitkauh pe 3-4 chungah arr pa 1 tlum ding in na tuak lai, cun a niamsan cu arr an zuan khawh lohnak ding khan tuak ding a si ko.
6. Arr inn chung ah thli in i chawnh khawh mi zawtnak pawl an taan khawhlohnak ding caah le buar a chuah lohnak caah tha tei thli lut chuak kho dingin a vampang na sak piak lai.
7. Arr a riahnak lei le a ti tit nak lei vampang cu ruah nih a theh khawh lohnak ding caah na phih piak lai.
8. Arr inn cung cih kha ruah zut lo ding in na tuah piak lai.
9. Na arr in cungah le a tlawnnak hmun ah ti a lut/a dil a si ah cun, a dil mi ti a chuak kho ding le a leng in ti rak lut kholo dingin miang (ti luannak) na cawh piak lai.
10. Arr inn sak na lim tikah, rungrul zawtnak le buar zawtnak khamhnak caah thatein arr inn kha na thenh lai i, arr in zeltuang ah zung cheu hrawng chah in tthung na phulh piak lai. Cun, thung na phulh dihah, na arr in a ro nak ding, a thiannak ding le a lum deuhnak dingah facang zi, hramh ro kha zung li hrawng chah in na phah piak chap lai.

II. Arr riahnak, an i futnak

Arr riahnak hi an i futnak caa lawng siloin zan I rungrul thalo mi le hrik an tak i a lut ding mi a zawr ter. Datsi le zinan an i futnak caa i fung na dawnh piak mi le vampaing i pehnakah na thuh ah cun zawtnak le hrik a zavrter chin chin khawh.

Arr an futnak kha arr der nak i a sannak deuh ah na dawnh piak lai.

Arr inn kha thenh fawi deuh seh, thiang deuh seh ti na duh ah cun arr riahnak tangah khan, muka/sala eih chiah khawh a si.



III. Arr Der

- Arr ti thate in a keuh khawnak ding le thatein a ngandam mi arr fa si ding ah cun arr der thami ngeih a biapi ngai.
- Arr der kha ruah nih a theh khawh lo nak, a mui deuh nak, thli nih a hranh tuk loh nak, le arr dang nih hnahnawh an pek khawh loh nak hmun ah na sak lai.
- Arr nih thatein a ti a keuh khawnak dingah cun thatein tlumh caan a ngeih a herh caah, a der pawngah rawl le ti na chiah piak lai.

Arr der ser ningcang:

1. Arr zalawng te I an tlumh khawnak dingin a der kha na tuah piak lai, a niamsan zung 9 hrawng, a bitkauh zung 16 hrawng.
2. A der na thenh dih hnu ah, a der thuh lei then 1/3 kha thatse le vutcam na cawh lai I na phah

piak lai, cun a der thuh lei then 2/3 kha cu facangzi/hram ro na phah lai. Arr hrik awm hlah seh ti ah cun khu si hnahn he cawh khawh a si.

Arr der cu a phun phun in tuah khawh a si. Arr der phun hnih kan vun langh ter:



IV. Arr fa keuh ka chiahnak bawm

Arr fa an keuh tikah arr dang nih hnahnawh an pek khawh lonak ding caah le sahrang le zawtnak in an luat khawhnak caah a pi he dangte i chiahnak bawm na ser lai. A phun phun in ser khawh a si. Arr fa le a pi chiahnak bawm na ser tikah a thenhhlim le zalawngte i an tlawngkhawh kha a biapi ngai. A rawl chiahnak le ti chiahnak thate i tlum ding in na tuah lai. A bawm na serpiak mi kha thawn khawh ding in na ser piak lai.

Arr fa bawm a ro mi, thiang te le lum te in um khawh ding ah an bawm ah hluahsa (thing ah dip), farhnah car pawl na chiah piak lai, cun a cin ah cun na thlen piak peng lai.

Zarhkhatnak: A bawm na ser mi ah khan a pi he nan khumh lai, ti le rawl thatein nan pek peng lai.

Zarh 1-3: A fa cu a bawm ah na khumh rih lai I, a pi cu a luh chuah nak a bawm cunglei ah nan ser piak lai.

Zarh 3-6: Arr fa le a pi cu a bawm in nan chuah hna lai, zan ah cun a pi he bawmah nan khumh ti rih lai

Zarh 6 hnu: A bawm ah khumh ti lo in a lengah chuah khawh a si cang.

Arr fa chiahnak bawm a phun phun:



"P6206692A Ardenwood 20130620" by caligula1995 is licensed under CC BY 2.0



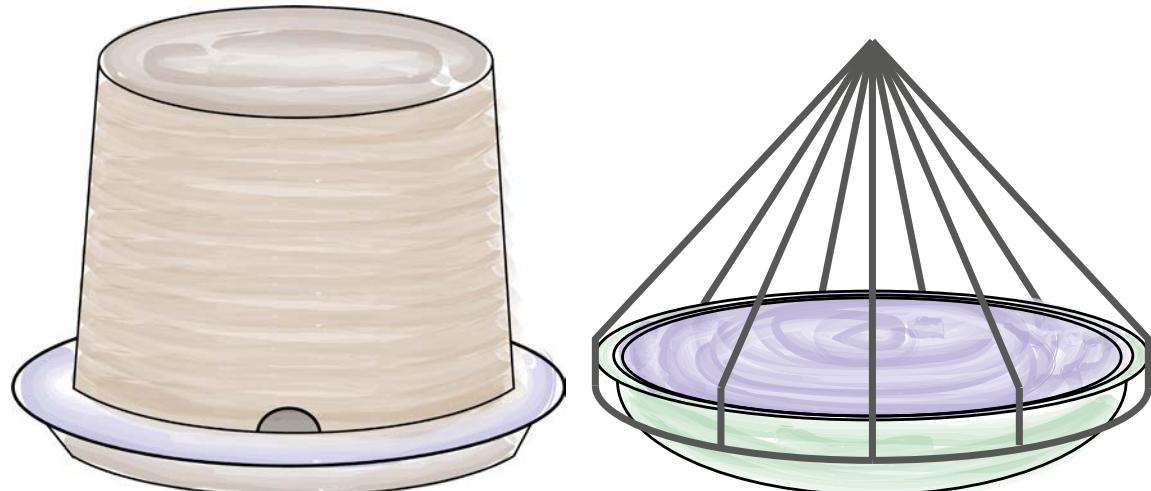
"d080720 071" by KrisFricke is licensed under CC BY-NC-ND 2.0

V. Arr ti dinnak le rawl peknak

Arr ti dinnak le rawl peknak a thian lo ah cun zawtnak tampi a chuak kho. Fur caan ah cun arr rawl le a ti din nak kha a cin lohnak hmun le ruah nih a surh lohnak hmun ah na chiah lai.

Arr ti dinnak

Arr ti dinnak na ser tikah Arr nih an lamh khawh lo ding le an ek an ek khawh lo dingin na tuah piak lai. Cun, arr nih hmunthur a luh ter khawhlo nak ah na chiah lai.



How to make a drinker:

1. A herh mi thilri – Pakaan dei (per) - pa 1
 - a) E Lan satpiat dur. Asilo le dur asi mi poh.
2. A tuah ning cang Method:
 - a) E Lan satpiat dur asilo le a dang dang dur kha a par lei (a hmuur lei) lehmah $\frac{1}{2}$ " in ah piak ding. (na ah mi nakin pakaan dei (per) kur kha a san a hau)
 - b) A hmuur ah cia mi E Lan satpiat dur asilo le a dang dang dur cu ti thiang mi khat te in rawn hnu ah pakaan dei (per) mi kha khuh in a let teling in chiah piak ding.

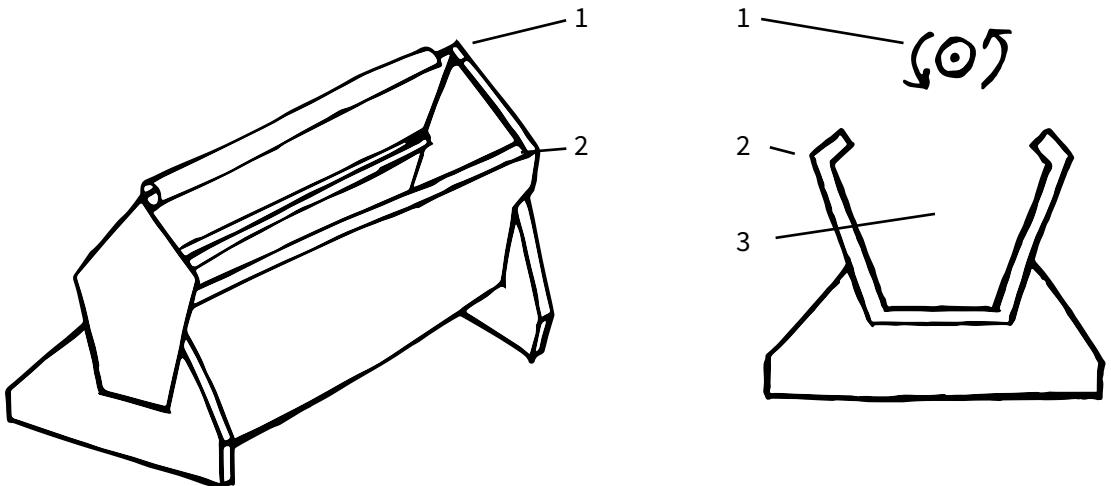
Pakaan dei (per) chung ah ti cu an din chomh in a rak tla lai.

Note: Pakaan dei (per) kha arr fa te nih an din khawh/a barh khawh mi a silai.

Pakaan dei (per) le E Lan satpiat dur a kar lak ah ti cu aa dil lai caah satpiat dur le Pakaan dei (per) a tlang cu lehmah 1" tluk a hlat lai, a sul lam cu E Lan satpiat dur cu na hman mi Pakaan dei (per) nakin lehmah 1" a hme deuh lai ti nak a si.

Arr rawl peknak

Arr ti dinnak a thian a herh bantuk in a rawl peknak zawng a thian ve a herh. A rawl pek nak a thian khawhnak ding caah a phun phun in tuah khawh a si. A buar cang mi rawl hrim hrim cu ar pek loh ding a si.



1. Arr nih a rawl an lamh khawh lonak le an ek khawh lo nak ding caah ai mer kho mi a tlaang/fung nan khaan piak lai.
2. A rawl kheng.
3. A rawl chiahnak



Thennak(II)nak

2. Caan sau pi hman khawh ding mi arr rawl

Arr inchung khumh in zuat daan in zuat an si ah cun, Arr hna nih Sadat (Protein) a si mi rungrul hna le a dang dang kokek aharah (Nutrition) um mi rawl hna kha an mah tein an i kawl kho ti lo. Cu ruangah mah nih a za tawk in ser piak mi rawl hna kha pek an herh.

Atu i arr rawl tuahning nih hin arr pawl nih an herh mi aharah (Nutrition) a za tawk in a pek hna i, cucaah an ngan zong dam i a karh zong an karh.

Arr zua pawl nih arr rawl sarning hi kan mah tein hneksaknak (experiment) kan ding ah a herh i a tha tuk mi si, a biapi mi cu kan mah le khua sinning cio in zei hi dah arr rawl caah a fawi bik kan ngahkhawh i, zei hi dah a tha bik ti kan theih khawh hi a si.

I. Arr pum nih a herh mi ti rawl

Arr karh kho ding le a ti tampi a tit khawh caah cun arr nih a pum ca ah rawl a thami a herh. Punghman te in rawl an pum nih a herh mi ning/zat pek ah cun, kan arr zuat mi pawl cu an ngan a dam lai I a ti tampi an tit lai. Arr pum zawng a ngan lai i zuar tik ah a man a tha.

Minung le saram hna bantukin, arr zawng nih an pum nih an herh mi ti rawl te te an ngei ve. Mah rawl herhmi hna lak ah cun a bia ngai in herh mi asi lo ah khul rang ngai in herh mi an u. Cu chung ah cun a biapi deuh in herh mi pawl kan vun zoh lai.

Arr kan zuat tik ah a dih mi man kha ruah peng a hau. A dih mi hna cu arr rawl, ni hlawh thazang. Cu ruangah cun, kan arr zuat mi nih khan a rawl ei man le a zohkhenh nak I kan dih mi man kha a arti le a arr in a chuah pi ve a hau. Phalh mi le a caan na pek mi hna an si. Cu caah arr ti le arr sa (a pum)in na zuar mi nih a dih man ahluh ding kha a biapi ngai.

A ruang cu, arr rawl zeizah na herh ti mi cu arr na ngeih mi zat ah ai hngatchan i, na arr ti le arr na zuar pah ah cun na hmuh mi tangka khan a rawl le a zuat nak caah na herhmi na cawk khawh lai.

Arr zeizah na zuat ah dah na caah a tha bik lai ti theithiam dingin cun, arr rawl thate i pek awk na ngeih le an ngandam kha a biapi.

A bepi mi thil theih ternak:

Rawl pek ding tlawmte lawng na ngei a si ah cun, arr tampi zuat saw sawh nak in, arr tlawmte angandam mi le karh deuh ding I zuat kha a tha deuh. Arr a ngandam lo mi tampi ngei nak in cun, arr a ngandam mi tlawmte ngeih kha a tha/miak deuh.

Arr nih an herh bik mi rawl pawl cu zeitin dah kan khua le kan pawngkam ah kan hmuh khawh lai timi kan vun langhter halnah, an herh bik mi rawl pawl cu zeidah an si timi kan vun fianter hmasa lai.

Energy (Thazaang petu rawl)

Thazang petu rawl hi arr nih an herh mi lak ah a tambik in an herh mi a si. Facang le fungvoi hi thazang petu rawl ca kan pek bik mi an si. Banhla, ba phun paoh le alu zawng thazang petu rawl an si ve. Arr rawl kan pek tikah kan pekmi then 100% i then 70% kha thazang petu rawl a si a hau.

Hi rawl pawl hi til tawt an kawlnak caah siseh, an colcangnak caah siseh an dam in an thankhawnak caa, an ngandamnak caa, tliknak le rawlkawl tikah an thazaang thawnnak caah an herh mi a si. An tak/pum lumnak caa zawngah an herh, khuasik in khawhnak le an thannak hnga caah an herh mi asi.

Protein (Sadat)

Hi rawl hi cu a tlawm deuh I an herh mi a si na in, a tambik i herhmi pahnihnak a si. Ngah khawhnak a har ngai.

Protein (sadat) rawl pawl cu: pe phun phun, nga, sa phun phun, rungrul phun, tho lung, tuangtuan, khaubawk, sa ei bang/til tawt, nga car phomh, sa thi in sermi rawl, chiti rialnak a fe phun phun (necia, chi, behrum, me pe).

Protein (sadat) rawl cu an thazang ca, thannak ca le arr ti tampi an tit khawhnak caah an herh mi rawl a si.

Arr an than a nuar, an ti tit a tlawm, an ti a thalo, an thla le an hmul a ling i a dawh lo a si ah cun Protein (sadat) an chambau ti theih khawh a si. Arr rawl kan pek tikah kan pekmi then 100% i then 25% kha Protein (sadat) a si a hau.





Vawlei chung thilri dat (Minerals)

Vawlei chung thilri (minerals/tat tu dat) cu arr nih tlawnte lawng an herh mi a si, fawite zawngin hmuh khawhmi a si. Mineral cu arr ti hawng a that deuh nak caah a herh mi dat a si.

Mineral cu, sa ruh phawmh, cengkeuh, thung le arr ti hawng phawmh mi in hmuh khawh an si.

Arr nih an ti an cuk, ei an ei ah cun mineral a chambau ti theih khawh a si. Arr ti a da mi, a keuh thalo mi le a hawng pan mi a ti hna cu mineral a chambau ti nak a si.

Vitamin dat

Vitamin cu a hringmi, tisik anhnah le hramh hring in hmuh khawh a si. Vitamin cu arr an ngandam nak caah a herh tuk mi a si l, hmuh zawng a fawi ngai mi a si ko.

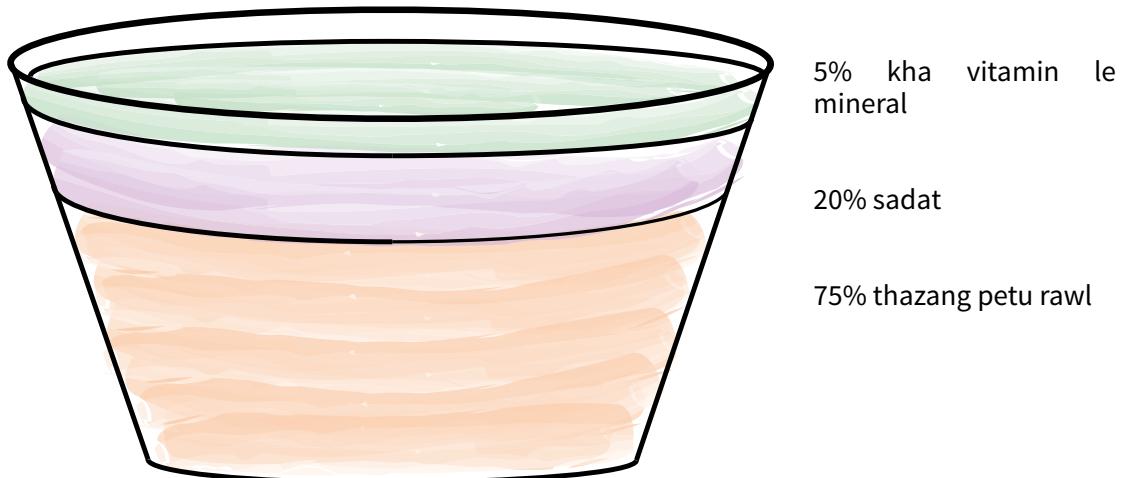
Kawpi hlum, tisik anhnah, hramh hring le a hawng/a phaw ngei mi pawl in hmuh khawh a si.

Vitamin cu arr zawtnak a khamh piak tu a si. A ke kawi, a ti nem (a ti thalo mi), a tak phing, a tha, a thi a sining hmanlo tibantuk a um a si ah cun vitamin a chambau ti theih khawh a si.

Arr rawl kan pek tikah kan pekmi rawl then 100% i then 5% kha Mineral le vitamin pawl a si a hau.

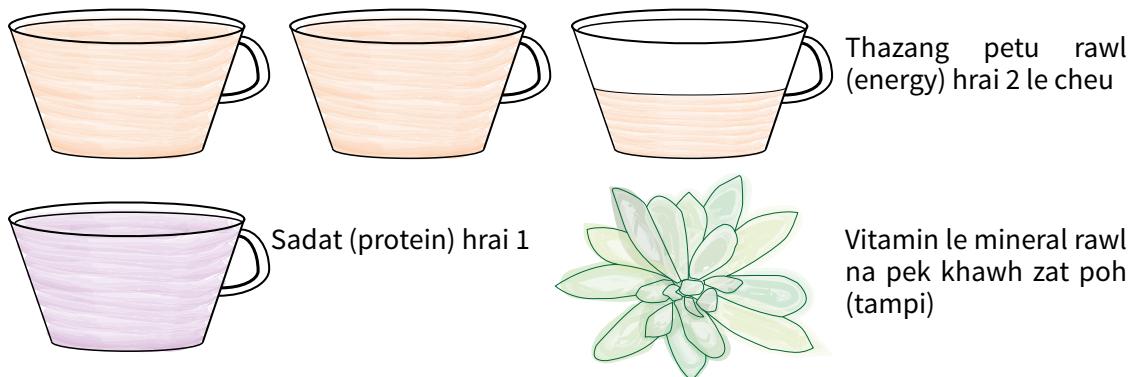
Zeitin dah rawl ka pek lai timi, khua rak khan chungnak a ser ningcang

Arr rawl kan pek tikah kan pekmi then 100% i then 75% kha energy thazang petu rawl), 20% kha protein (sadat) cun 5% kha vitamin le mineral a keng mi rawl a si a hau ti kha philh loh a hau.



Arr pakhat nih ni khat cung ah thazang petu rawl (energy); fungvoi facang le a dang dang hrai 1 ah then 4 a then i then 1, cun sadat (protein); sa chia, thakza/rungrul (insect) le a dang dang hrai 1 ah then 10 i then i then 1 an herh.

A si ah cun, ni 1 ah hrai 2 le cheu energy (thazang petu rawl) le hrai 1 protein (sadat) rawl kha arr pa hra caah na ngeih a hau tih nak a si lai.



Sadat tammi rawl ser ning

Protein (sadat) rawl cu hmuh a har cem mi rawl a si, cu tikah, hmuh kan duh ah cun ser cia mi rawl zong cawk khawh a si, asinain kan khua le pawngkam cio in kan hmuh khawh mi te te kha a tha ko.

Khua l hmuh khawh mi sadat rawl le ser cia mi/cawk mi sadat rawl kha cawh in hneksak khawh a si.

Khua le pawngkam ah hmuh khawh mi sadat (protein) a tel mi rawl sernak caah hneksak khawh mi phun 4 an um:

- Taung tuan zawt nak
- Cangcel zuatnak
- Sa chia le sa thi i rawl ser ning
- Be, pe le tisik anhnah in sadat rawl hmuhnak



“Termites 0572” by Malcolm NQ is licensed under CC BY-NC-SA 2.0

Tuangtuan zuatnak/khonnak



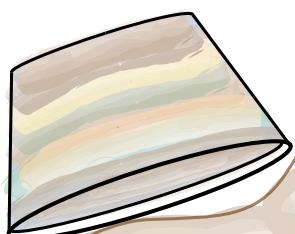
Arr sadat caa i tuangtuan zuat/khon ningcang -

- Ti pung, chiti pung (pung phun phun hman khawh a si) chung ah caw ek a car mi, hnah/hramh car pawl kha na rawn lai, cun ti a cin tawk te in na toih lai.
- Cun pung kha tuangtuan bu pawngah khan na va khuh lai.
- Tuangtuan kha na pung ah an vun lut cang a si ah cun tuangtuan bu le na pung kha an vun i peh lai.
- Cu hnu ah cun pung kha lak i tuangtuan kha arr pek khawh a si cang.
- Tuangtuan nih dum an hrawh khawh caah tuangtuan na lak tikah na ralring lai. Tuangtuan na zuat tikah na inn dum in a hlat deuh nak ah na zuat lai.



Caw ek car, hnah car/hramh car

Ti a cin ding in na tawih lai



Pung kha a letteling in tuangtuan bu ah khan na khuh lai.

Cangcel zuatnak

Cangcel zuat hi arr caah sadat hmuu khawhnak a tha ngai mi pakhat a si.

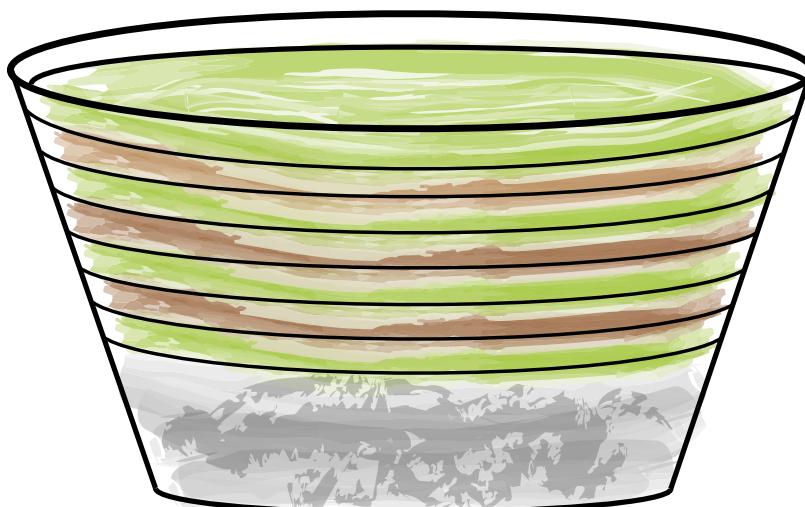
Cangcel nih hin cinthlak mi rawl an chuah a that ter lengah vawlei an sersiam/thatter I cu caah cun cangcel zuat hi inn dum ca zong ah a tha ngai ngai.

A herhmi thilri pawl:

- A. Baltin asilo ah cun chiti pung (ngeih mi te pung le baltin poh hman khawh a si)
- B. Ti pep le ti merh (ti pep lawng na ngeih zawng ah a pawi lo).
- C. Lung
- D. Hnah car/hramh car asiloah cun facang zi
- E. Caw ek le vawlei thami
- F. Ti
- G. Banhla/banluang kung, beda kung riam mi.
- H. Cangcel

A ser ningcang a chang chang in:

1. Cangcel nawn hang na lak duh a si ah cun pung tawne ah khan cangcel nawn hang khawnmi chuahnak caah ti pep le ti merhna bunh hmasa lai, ti merh khan na on peng lai (ti merh na ngeih loh zongah a pawi lo).
2. Na pung kha na ser dih a si ah cun, a hmasa cem ah pung tawne ah khan lung/lungte kep na chiah lai. (lung/lungte kep na chiah mi kha cangcel nawn hang a dil nak caa a si).
3. Lung na chiah dih hnu ah hnay car/hramh car/facang zi kha a thurmi zetnak caah na phah than lai. Caw ek, vawlei le cangcel rawl kha a tawne ah tla hlah seh tinak caah chiah mi a si caah tam deuh na phah lai.
4. Cun hramh car na chiah mi cungah khan vawlei a tha mi na phulh/chiah piak than lai.
5. Cun caw ek car na phulh/phah than lai.
6. Caw ek na chiah mi cungah khan cangcel rawl caah banhla kung, banluang kung, beda kha na riam piak la I na chiah lai.
7. Cun tha te cin ding in ti na tawih lai
8. Cin te in ti na tawih dih hnuah cangcel nganmi 50 hrawng na chiah lai.(cangcel tamdeuh na chiah khawh ah cun a tha).



Banhla/banluang kung,
beda kung riammi

Hramh car/facang zi,
caw ek, vawlei thami

Cangcel zuatnak pung kha naidem umnak ah le ni a hmu loh deuhnak ah na chiah lai.

Cangcel zuatnak kha a ro/car loh nak ding caah nichiar ti tlawmpal te te a cin tawk te in na tawih piak peng lai.

Zarh hnih ah vawikhat hrawng banluang/banhla kung riammi, beda kung riammi, tisik anhnah pawl na pek lai.

Rawl a al mi, a thur mi, a thak mi, khachuan rang pawl na pe lai lo.

Hman Ningcang:

Arr rawl caah

Na cangcel zuatmi kha an vun karh pah cang na ti ah cun arr kha pek pah khawh a si cang. Mah thiamning le siarem ning te khan lak khawh a si. (a zuatnak na ser lio ah cangcel na chiah mi a tam ah cun a karh zong a rang lai, an rawl a dih a ran le ran loh zoh zong in an karh le karh loh theih khawh a si).

Cangcel nawn hang caah

A nawn hang na lak/hmang duh a si ah cun:

- Cangcel nawn hang rak chuahnak pep kha na awng peng lai tikah a tang ah khan a hang khawnnak na chiah peng lai.
- Na ser ka in thlakhat tiang na khon mi kha cu nawn caah na hmang rih lai lo. Asinain a hang kha cu na khawn lai I thlakhat a tlin hnu ah pung ah khan na tawih than lai.
- Thlakhat hnu ah asilo le a hang kha a sen mi zawng a vun si hnu ah ‘cangcel nawn hang’ na khawn mi kha cu cinthlak mi pek khawh a si cang. A hram I tawih le a hnah I kah a ngah. (a kah in an kah deuh). Cangcel nawn hang thawl khat ah ti thawl 10 cawh khawh a si, 1:10.

Compost caah

Non (compost) caah cun thla 3 a vun si in hman khawh a si. Cangcel kha arr rawl caa ah na khawn duh a si ah cun, ti tawih khan na ngawl lai I cangcel kha a tang ah an vung tum lai.

1. Sa in sadat hmuhnak dang

Sa thi rawl

Hi hi ser a fawi ngai mi a si i, sa thi kha arr rawl caah vun car kha a si ko.

- Sa thah tikah a thi kha khon I facang le fungvawi phawmh mi he na cawh lai.
- Sa thi cawhmi facang le fungvoi kha tappi cung, a silo ah ni ah na car/pho lai



"calcined iron ochre" by extra-minty is licensed under CC BY-NC-SA 2.0

A car hnu ah cun arr rawl (sadat) caah hman khawh a si.

Sa chia, sa tiltawt

Sa chia/tiltawt kha arr caah sadat rawl ah hman khawh a si.



Tisik anhnah in sadat hmuhnak

Pe le be phun hi sadat tampi a keng mi rawl an si. Sadat ngahnak caah cun Pe sawng ti le phiang pe hi an tha khun.

Japan zawngtah hnah zawng arr rawl dang he cawh I sadat caah pek khawh a si (asi na in arr rawl then 100% I then 5% te lawng kan pe lai, a luantuk i pek ah cun arr caah a tha lo).



"Leucaena leucocephala" by Mauricio Mercadante is licensed under CC BY-NC-SA 2.0

II. Market he I pehtlaihnak – Arr rawl le si dawr

Arr rawl khua chung le pawngkam ah zei zat dah ka hmuu khawh I zei zat dah ka cawk chap lai timi cu arr zuat tu nih bia a khiah khawh mi a si. Asinain, arr a ngandam lo mi tampi nak in cun arr tlawm deuh a ngandam mi ngeih kha a tha/miak deuh ti kha theih peng ding asi.

Ser cia mi arr rawl na cawkmi le na pektawnmi rawl kha cawh I pek ah arr ti tit a tha deuh maw deuhlo, a than a rang deuh maw deuh lo ti I hneksak zong a tha ngai.

Arr zuat mi nih arr rawl cawknak caah, a caan caan ah arr pakhat pahnih zawng vun zuar khawh a si.

Thla hnih danin arr rawl caah arr pakhat na zuar khawh peng asi ah cun, arr na zuar mi man khan arr pa 15 hrawng rawl man cu a chuah pi khawh ti hi kanmah tuak ning in cun kan vun hmuh.

Market I hmuu/cawk khawh mi arr rawl phun phun

Ne cia rialnak fe (Sunflower cakes)

Ne cia rialnak fe hi market ah hmuu khawh mi ah cun a man a fawi cem mi arr rawl pawl an si. Nga rawl caah zong ah hman khawh a si. A man cu khuacaan ning in a man a thleng kho.

Nga car rawl

Nga car rawl hi sadat rawl ca I hman deuh mi le a tha mi a si, arr a paw caah a rawl rial a fawi deuh. Nga rawl zong ah hman khawh thiam mi a si.

Arr rawl caah ser cia mi (Ready-made feed)

Hi rawl hi cu fungvoi, nga car, necia rialnak fe le arr nih an herh mi vitamin cawh I sermi a si deuh. A man zong tlawmpal a fak deuh.

A tang ah hin Mandalay, Kalay le Hakha I arr rawl le si cawk khawh nak dawr min le chawn khawh nak phone number kan vun langhter:

A Hmun	Dawr Min	Cawk khawh mi thil	Contacts / ph. number
MDY	Hlaing Co. Ltd	Arr si cawknak	02-4065581 02-4033353 09-91001863
MDY	Native Livestock Center	Arr si cawknak	02-4070019 09-91009381 09-91009381
MDY	Lu Nge Chan Loat Ngan	Arr si le arr rawl cawknak	02-4031883 02-4064049 09-427212993
MDY	Mite Shwe Sit	Arr si le arr rawl cawknak	02-4066361 09-780662955 09-765146546 09-975237047
MDY	San Pya Livestock Feeds Production Co.,LTD.	Arr rawl cawknak	02-4053854 09-976739852 09976739858 02-4054662
KALAY	Tirih Moon	Arr si le arr rawl cawknak	09-400310379 09-421043825 09-787344850
KALAY	Pan Cherry	Arr si le arr rawl le thlaici cawknak	09-440986206 073-21231 09-259783828
HAKHA	James Store	Arr rawl cah khawh	07022347 09-2450368 09-265939704 09-265190346
HAKHA	Bethany Tarihsan Seseing	Arr si cawknak	09-458074308

