

6 eufwen gangjgoj bouxbien Moz Beibei B.2017 Nd.5 Ng.24 GVANGJSIH MINZCUZ BAU

Fwen Yw Bingh

治病歌

□ Vangz Gozgvanh / 黄国观

Aeu cib gwz faen gingq, Haengjdingh bok gvamq ndei, Dawz bae cienq gwnz feiz, Geiq coq raemx oemq gwn. 十克杏仁要去皮,水煎去渣留汤汁, 粳米冰糖放汤里,煮成稀粥拿来吃。	Cawj goenj rag byaekhau, Goeb fa cauq red maenh, Maenh ndaej samcib faen, Haen gwn ndaej yw ae. 猛火煮沸白菜根,然后停火盖紧焖, 三十分后根去掉,治疗咳嗽显功能。	Duhhenj caeuq yiemzsih, Feih gya gij gyu diuz, Coq raemx doenghcaez ciu, Gwn liux ndaej yw ae. 备好黄豆鲜芫荽,加盐少许放锅内, 然后加水猛火煮,熟了服用咳嗽退。	Daeuhfouh caeuq siggau, Doxgyaux feiznumq cawj, Laeng gyu coq coh ndaw, Hawj bouxae daeuj gwn. 白豆腐和生石膏,加水适量文火烧, 二小时后盐调味,多吃咳嗽就会好。
Hing geq ronq baenz sei, Bei raemxgoenj daeuj ceh, Lih nyaq aeu raemx deq, Gwn de gya dangznding. 十克老姜切丝好,再用开水来浸泡, 滤汁加糖当茶饮,抗寒止咳药效好。	Ra ndaej suenq caeuq hing, Cingq gya raemx cawj dang, Moix ngoenz gwn song dangq, Gya di dangznding gwn. 利用大蒜和生姜,加水慢火煮成汤, 每天早晚喝两次,喝时适量加红糖。	Sien aeu cienq daeuhfouh, Bouj daeuhseih roengzbae, Coenghau gya haeuj caez, Gwn ndat hanh lae ok. 首先略煎白豆腐,加入豆豉一起煮, 熟了以后放葱白,趁热吃到微汗出。	Aeu makmbei dub lanh, Gya raemx saw dangznae, Cienq cug lih nyaq bae, Gwn de ae goj ndei. 橄榄连核略捣烂,冰糖适量水两碗, 煎汤去渣慢慢饮,能止咳来又消痰。
Caq raemx hing byongh vanj, Gyanh diengzrwi geng ndeu, Caeuq raemx hing doxheuz, Gwn leux ae goj ndei. 榨要半碗生姜汁,再加蜂蜜一汤匙, 调匀以后喝下去,抗寒止咳是奇迹。	Hing caeuq haeux doxcauj, Cawj baenz souh gyauX gyu(gyu), Caiq gya roengz di youz, Gwn couh ndaej yw ae. 利用炒米生姜片,煮成粥后加食盐, 花生油要加少许,治咳就在吃饭间。	Gaen song gaen lauxbaeg, Gya buenq gaen makmbei, Cawj gwn aeu ciengzseiz, Gwn geij ngoenz yw bingh. 萝卜一斤至两斤,加橄榄半斤就行, 两种煎汤常常饮,连续几天能医病。	Makmbei hamz ragngox, Coq song duix raemx saw, Cienq daengz duix raemx yawz, Dawz daeuj gwn yw ae. 利用芦根咸橄榄,再加清水共二碗, 煎至只剩一碗后,食用止咳又消痰。
Aen lauxbaeg aen leiz, Heuz geij (gij) dangzrwi hau, Hozceu coh ndaw gyauX, Dumq cug dauj ok gwn. 一个萝卜一个梨,切碎以后加白蜜, 再加胡椒粒少许,拿来炖熟就能吃。	Hing caeuq makmbei moq, Sijsu caeuq hucoeng, Lih nyaq gya gyu roengz, Gaej foengx ae mbouj ndei. 新鲜橄榄和生姜,葱头紫苏叶煮汤, 去渣加盐才食用,治得咳嗽不用慌。	Aeu raet cij coenghau, Doxgyaux cang bingz ndaw, Dwk cauq gek raemx cawj, Hawj nyez gwn yw ae. 葱白香菇各一枚,再加一两鲜母乳, 放在容器隔水炖,婴儿咳嗽拿来喂。	Nap aeu raemx lauxbaeg, Daek roengz bingz bae cang,, Gek raemx daeuj dumq dang, Yw ae gangj daih'it. 榨鲜萝卜取要汁,加麦芽糖装瓶里, 然后隔水炖熟后,止咳就要趁热食。

(caengz sat)

Gohgi Cauh Fuk Bouxvunz

科技造福人类

□ Banh Cuhlenz / 班珠莲

Mbwk: Ngoenz caenh bae gungxgoeg, Gyanggoenz doek couh ma; Gohgi dwg gijmaz, Dahnuengx caen mbouj rox.	Gijmaz mbouj yungh you; Cawj byaek caeuq cawj haeux, Noix yungh cauq caeuq feiz.
Sai: Nuengx cam coenz yienghneix, Go mbouj heih deng gaz; Soujgih naep gyaeujvaq, Rog bienqvaq cungj rox.	Mbwk: Ngeix gaxgonq hwnjdaeuj, Gyoengqraeuz caen mbouj dij; Guh hong mbouj miz ci, Didi cungj byaij bae.
Sai: Seizneix seizdaih moq, Gohgi caen fazdaz; Gaiqgaiq yendaiva, Guh gijmaz cungj heih.	Sai: Gwn haeux mbouj yungh ndaem, Daeng rongh mbouj yungh feiz; Naenx gaihgvanh couh ndaej, Swlaizsuij bae ranz.
Mbwk: Gaxgonq gij seizdaih, Gaiqgaiq mbouj fazdaz; Aeu gwed liu gwed haz, Byaij geij goengq bya hung.	Mbwk: Bae guh hong dauqma, Aeu ra hanz rap doengi; Doengimbaq mbouj ndaej hoengq, Cuengq doengi youh rap gyoi.
Sai: Seizneix seizdaih moq, Gohgi caen fazdaz; Gaiqgaiq yendaiva, Guh gijmaz cungj heih.	Sai: Seizneix sinhsizdai, Gaiqgaiq heuh ci daeuj; Bae cawx gij haeuxcaeux, Lij aeu ci soengq ma.
Mbwk: Ngeix gaxgonq hwnjdaeuj, Fouz dienX caen dwgrengz; Fong buh lumj damengz, Hojyouz bengz dangqmaz.	Mbwk: Gohgi yendaiva, Gijmaz cungj fazcanj; Seizneix raeuz bae naz,



Gyoengq dahsau diuqfoux hoh bi moq.

Ndaemnaz mbouj gungj hwet.	Mbwk: Gohgi yendaiva, Guh gijmaz cungj heih; Ndaemnaz caeuq ndaemreih, Noix mbouj ndaej gohgi.
Sai: Yamq haeuj sinhsizdai, Gaiqmaz mbouj yungh you; Denswzluz cawj souh, Cungj mbouj aeu you caep.	Sai: Gyoengqraeuz haeuj siujgangh, Gungcanjdangj aencingz; Docih Siz Ginbingz, Suijbingz swnghhoz sang.
Mbwk: Yamq haeuj sinhsizdai, Gaiqgaiq cungj yungzheih; Bouxguhnaz ndaej leih, Boux seng'ei q fatcaiz.	Mbwk: Gohgi caen maenh'ak, Caegya cungj doxlwnh; Veisingh ndaej mbin mbwn, Laeng doz vunz hwnj riengz.
Sai: Gohgi yendaiva, Gijmaz cungj fazcanj; Ngaenz miz gihvei canh, Lengqlengq cungj fanzyungz.	