ꯑꯦꯗꯤꯇꯣꯔꯤꯌꯦꯜ IMPHAL, SATURDAY, OCTOBER 08, 2022 ꯊꯥꯡꯖ, ꯃꯦꯔꯥꯒꯤ 13/14ꯅꯤ ꯄꯥꯟꯕ, ꯃꯥꯂꯤꯌꯥ ꯀꯨꯝꯁꯤꯡ 3420 obT\ꯂꯩ ꯃꯀꯩꯋ꯭ꯀ 2 HUEIYEN LANPAO

ꯄꯥꯎꯆꯦ ꯑꯁꯤꯗ ꯐꯣꯡꯖꯔꯤꯕ ꯋꯥꯔꯦꯡꯁꯤꯡ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯋꯥꯈꯜ, ꯃꯤꯠꯌꯦꯡ ꯑꯏꯕ ꯃꯁꯥ ꯃꯁꯥꯒꯤꯅꯤ꯫ ꯄꯥꯎꯆꯦ ꯑꯁꯤꯒ ꯄꯥꯎꯆꯦ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯋꯥꯈꯜꯂꯣꯟ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯃꯤꯠꯌꯦꯡꯒ ꯊꯣꯏꯗꯣꯛꯅ ꯃꯔꯤ ꯂꯩꯅꯗꯦ꯫

ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ
ꯊꯥꯡꯖ, ꯑꯣꯛꯇꯣꯕꯔ 08, 2022, ꯏꯝꯐꯥꯜ
14 ꯁꯨꯕ ꯆꯍꯤ, 171 ꯁꯨꯕ ꯃꯁꯤꯡ
ꯃꯍꯩꯔꯣꯏ ꯅꯨꯄꯤꯃꯆꯥꯗ ꯈꯨꯠ ꯁꯥꯡꯕ
ꯃꯎꯟ ꯈꯣꯛꯂꯒ ꯊꯨꯝ ꯆꯥꯏꯁꯤꯟꯒꯗ꯭ꯔꯥ
ꯃꯅꯤꯄꯨꯔ ꯄꯤꯛꯄꯒꯤ ꯍꯧꯅꯕ ꯃꯤꯁꯤꯡ ꯌꯥꯝꯖꯗ꯭ꯔꯕꯁꯨ ꯃꯈꯜ ꯀꯌꯥꯒꯤ
ꯀ꯭ꯔꯥꯏꯝ ꯀꯌꯥ ꯊꯣꯛꯏ꯫ ꯊꯣꯛꯂꯤꯕ ꯀ꯭ꯔꯥꯏꯝꯁꯤꯡ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯃꯅꯨꯡꯗ ꯅꯨꯄꯤ
ꯑꯉꯥꯡꯗ ꯆꯠꯊꯕ, ꯆꯠꯊꯐꯝ ꯊꯣꯛꯇꯕ ꯇꯝꯊꯤꯔꯕ ꯀ꯭ꯔꯥꯏꯝꯁꯤꯡꯒꯤ
ꯃꯁꯤꯡꯁꯨ ꯌꯥꯝꯃꯤ꯫ ꯃꯄꯨꯡ-ꯃꯔꯩ ꯐꯥꯔꯕ ꯅꯨꯄꯤ ꯑꯃꯒꯤ ꯏꯀꯥꯏꯈꯨꯝꯅꯕ
ꯃꯥꯡꯍꯟꯕꯤꯕ ꯍꯧꯗꯣꯛꯀꯤ ꯃꯥꯌꯣꯛꯇ ꯏꯟꯗꯤꯌꯟ ꯄꯦꯅꯥꯜ ꯀꯣꯗ (ꯑꯥꯏ
ꯄꯤ ꯁꯤ) ꯒꯤ ꯆꯞ ꯆꯥꯕ ꯄ꯭ꯔꯣꯚꯤꯖꯟꯁꯤꯡ ꯂꯩꯔꯤ, ꯆꯠꯅꯔꯤ꯫ ꯆꯍꯤ 18
ꯒꯤ ꯃꯈꯥꯗ ꯂꯩꯕ ꯅꯨꯄꯤꯃꯆꯥꯁꯤꯡꯗ ꯆꯠꯊꯕ ꯁꯦꯛꯆꯨꯑꯦꯜ ꯑꯦꯁꯣꯠꯀ
ꯃꯔꯤ ꯂꯩꯅꯕ ꯑꯣꯐꯦꯟꯁꯤꯡꯅ ꯑꯣꯐꯦꯟꯗꯔꯁꯤꯡꯗ ꯆꯩꯔꯥꯛ ꯄꯤꯅꯅꯕ ꯀꯨꯝꯖꯥ
2012 ꯗꯒꯤ ‘ꯄ꯭ꯔꯣꯇꯦꯛꯁꯟ ꯑꯣꯐ ꯆꯤꯜꯗ꯭ꯔꯦꯟ ꯐ꯭ꯔꯣꯝ ꯁꯦꯛꯆꯨꯑꯦꯜ
ꯑꯣꯐꯦꯟꯁ’ (ꯄꯣꯛꯁꯣ) ꯑꯦꯛꯠ ꯁꯦꯝꯗꯨꯅ ꯆꯠꯅꯔꯛꯂꯤ꯫ ꯃꯅꯤꯄꯨꯔ
ꯄꯣꯛꯁꯣ ꯑꯦꯛꯠꯀ ꯃꯔꯤ ꯂꯩꯅꯕ ꯊꯧꯗꯣꯛꯁꯤꯡ ꯃꯁꯤꯡ ꯌꯥꯝꯅ ꯊꯣꯛꯏ꯫
ꯃꯔꯝ ꯑꯁꯤꯅ ꯂꯩꯕꯥꯛꯁꯤꯒꯤ ꯑꯣꯏꯅ ꯄꯣꯛꯁꯣ ꯑꯦꯛꯠꯀ ꯃꯔꯤ ꯂꯩꯅꯕ
ꯀꯦꯁꯁꯤꯡꯒꯤ ꯋꯥꯌꯦꯜ ꯆꯠꯊꯅꯕ ꯁ꯭ꯄꯦꯁꯜ ꯀꯣꯔꯠꯁꯤꯡ ꯂꯤꯡꯈꯠꯅꯕꯒꯤ
ꯈꯟꯒꯠꯄꯗ ꯃꯅꯤꯄꯨꯔꯁꯨ ꯌꯥꯎꯕꯗꯒꯤ ꯍꯧꯖꯤꯛ ꯑꯈꯟꯅꯕ ꯀꯣꯔꯠꯁꯤꯡ
ꯂꯤꯡꯗꯨꯅ ꯋꯥꯌꯦꯜ ꯆꯠꯊꯔꯛꯂꯤꯕꯅꯤ꯫ ꯑꯥꯏ ꯄꯤ ꯁꯤꯒꯤ ꯄ꯭ꯔꯣꯚꯤꯖꯟꯁꯤꯡ
ꯁꯤꯖꯤꯟꯅꯗꯨꯅ ꯋꯥꯌꯦꯜ ꯆꯠꯊꯅꯕ ꯀꯣꯔꯠꯁꯤꯡ ꯂꯩꯕꯒꯤ ꯃꯊꯛꯇ ‘ꯀ꯭ꯔꯥꯏꯝ
ꯑꯦꯒꯦꯟꯁꯠ ꯋꯤꯃꯦꯟ’ (ꯁꯤ ꯑꯦ ꯗꯕ꯭ꯂꯤꯌꯨ) ꯒꯤ ꯁ꯭ꯄꯦꯁꯜ ꯀꯣꯔꯠ ꯐꯥꯎꯕ
ꯂꯩꯔꯤꯕꯅꯤ꯫ ꯑꯗꯨꯕꯨ ꯅꯨꯄꯤ ꯑꯉꯥꯡꯗ ꯆꯠꯊꯕ, ꯊꯣꯛꯍꯟꯐꯝ ꯊꯣꯛꯇꯕ
ꯃꯇꯨ ꯄꯥꯟꯕ ꯁꯥꯒꯤ ꯊꯧꯑꯣꯡꯁꯤꯡꯒ ꯃꯥꯟꯅꯕ ꯊꯧꯗꯣꯛꯁꯤꯡꯗꯤ ꯑꯗꯨꯝꯃꯛ
ꯂꯦꯞꯇꯅ ꯊꯣꯛꯆꯤꯜꯂꯛꯏ꯫ ꯃꯁ꯭ꯋꯥꯏꯁꯤ ꯌꯧꯁꯤꯜꯂꯛꯄꯗꯗꯤ ꯀꯔꯤ
ꯇꯧꯕ ꯌꯥꯕꯒꯦ? ꯑꯥꯏ ꯄꯤ ꯁꯤ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯄꯣꯛꯁꯣ ꯑꯦꯛꯠꯀꯤ ꯑꯍꯛꯄ
ꯄ꯭ꯔꯣꯚꯤꯖꯟꯁꯤꯡ ꯑꯁꯤꯅ ꯃꯇꯤꯛ ꯆꯥꯗ꯭ꯔꯕꯔꯥ? ꯍꯦꯟꯅ ꯀꯟꯁꯤꯟꯕ
ꯁꯦꯛꯁꯟ ꯃꯊꯧ ꯇꯥꯔꯛꯂꯕ꯭ꯔꯥ ꯍꯥꯏꯕꯒꯤ ꯋꯥꯐꯝ ꯊꯣꯔꯛꯏ꯫ ꯄ;uMnmKsibu
ꯆꯠꯅꯔꯛꯂꯤꯕ ꯑꯦꯛꯠꯁꯤꯡ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯑꯍꯛꯄ ꯁꯦꯛꯁꯟꯁꯤꯡ ꯍꯦꯟꯅ
ꯃꯊꯧ ꯁꯪꯂꯒ ꯌꯥꯒꯗ꯭ꯔꯥ ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒ ꯃꯣꯔꯦꯜ ꯑꯦꯖꯨꯀꯦꯁꯟ ꯁꯥꯐꯒ꯭ꯔꯥ ꯍꯥꯏꯕꯁꯤ
ꯂꯩꯉꯥꯛ ꯃꯁꯨꯡ ꯁ꯭ꯇꯦꯛꯍꯣꯜꯗꯔ ꯄꯨꯝꯅꯃꯛꯅ ꯈꯟꯅꯍꯧꯕ ꯆꯨꯝꯒꯅꯤ ꯈꯜꯂꯤ꯫
ꯑꯗꯨꯕꯨ ꯆꯩꯔꯛꯁꯤꯗ ꯑꯣꯛꯇꯣꯕꯔꯒꯤ ꯑꯌꯨꯛꯀ ꯑꯉꯟꯕ ꯄꯨꯡ 5.15
ꯔꯣꯝ ꯇꯥꯔꯛꯄꯗ ꯏꯝꯐꯥꯜꯒꯤ ꯂꯩꯀꯥꯏꯒꯤ ꯃꯐꯝ ꯑꯃꯗ ꯂꯩꯕ ꯂꯩꯐꯝ (ꯍꯣꯁꯇꯦꯜ)
ꯗ ꯂꯩꯗꯨꯅ ꯃꯍꯩ ꯇꯝꯖꯔꯤꯕ ꯅꯨꯄꯤꯃꯆꯥ ꯃꯍꯩꯔꯣꯏ ꯑꯃꯗ ꯊꯣꯛꯈ꯭ꯔꯕ
ꯃꯇꯨꯡꯗ ꯊꯣꯛꯍꯟꯅꯤꯡꯗꯕ ꯊꯣꯗꯣꯛꯅꯤ ꯍꯥꯏꯅꯕ ꯁꯥꯒꯤ ꯂꯤꯆꯠ ꯆꯠꯄꯒꯤ
ꯊꯧꯗꯣꯛ ꯑꯃ ꯊꯣꯛꯈ꯭ꯔꯤꯕꯁꯤꯕꯨ ꯀꯔꯤꯒꯤꯅꯣ? ꯋꯥꯍꯪꯁꯤꯒꯤ ꯄꯥꯎꯈꯨꯝꯅ
ꯀꯅꯥꯅ ꯄꯤꯒꯗꯒꯦ? ꯚꯤꯛꯇꯤꯝ ꯑꯣꯏꯍꯧꯔꯕꯤ ꯅꯨꯄꯤꯃꯆꯥꯗꯨꯅ ꯃꯤꯌꯥꯝꯒꯤ
ꯃꯐꯝ (ꯄꯕ꯭ꯂꯤꯛ ꯄ꯭ꯂꯦꯁ) ꯑꯗꯨꯗ ꯑꯣꯄꯣꯖꯤꯠ ꯁꯦꯛꯁꯇ ꯀꯥꯏꯍꯧꯕꯒꯨꯝꯅ
ꯊꯣꯛꯍꯟꯕ ꯐꯤꯖꯦꯠ ꯆꯥꯛꯆꯥ ꯁꯦꯠ-ꯆꯥꯗꯨꯅ ꯆꯠꯂꯝꯒꯗ꯭ꯔꯥ? ꯃꯍꯥꯛꯇꯤ
ꯇ꯭ꯌꯨꯁꯟ ꯆꯠꯄꯅꯤ꯫ ꯅꯨꯄꯤꯃꯆꯥꯗꯨꯅ ꯂꯝꯍꯦꯟ-ꯇꯨꯍꯦꯟꯕꯤ ꯑꯣꯏꯔꯝꯗꯨꯅ ꯅꯥꯇꯩ ꯆꯥꯗꯕ ꯐꯤꯖꯦꯠ ꯆꯥꯛꯆꯦꯠꯅꯔꯝꯂꯦ ꯍꯥꯏꯔꯕ ꯐꯥꯎꯕꯗ ꯃꯗꯨꯒꯤ ꯈꯨꯗꯣꯡꯆꯥꯕꯗꯨ ꯃꯤ
ꯆꯤꯛꯄꯒꯤ ꯇꯥꯟꯖꯥ ꯌꯦꯡꯗꯨꯅ ꯂꯧꯕ ꯆꯨꯝꯕꯔꯥ? ꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯒꯤ ꯋꯥꯈꯜ ꯆꯦꯟꯕ
ꯑꯣꯐꯦꯟꯗꯔꯗꯨꯅ ꯑꯣꯐꯦꯟꯁꯇꯨ ꯀꯝꯃꯤꯠ ꯇꯧꯕꯗ ꯒꯥꯔꯤ ꯃꯆꯥ ꯑꯃ ꯇꯣꯡꯗꯨꯅ
ꯂꯥꯛꯈꯤꯕꯅꯤ꯫ ꯃꯔꯝ ꯑꯁꯤꯅ ꯑꯣꯐꯦꯟꯗꯔꯗꯨꯅ ꯚꯤꯛꯇꯤꯝꯗꯨ ꯍꯥꯟꯅꯗꯒꯤ
ꯃꯁꯛ ꯈꯪꯕ꯭ꯔꯥ? ꯃꯁꯛ ꯈꯪꯕꯗꯒꯤ ꯑꯆꯦꯡꯕ ꯇꯥꯟꯖ ꯂꯨꯝꯂꯛꯄꯗ ꯄꯕ꯭ꯂꯤꯛ
ꯄ꯭ꯂꯦꯁ ꯑꯣꯏꯔꯕꯁꯨ ꯇꯝꯊꯤꯔꯕ ꯀ꯭ꯔꯥꯏꯝ ꯑꯗꯨ ꯀꯝꯃꯤꯠ ꯇꯧꯔꯝꯂꯤꯕ꯭ꯔꯥ?
ꯋꯥꯍꯪ ꯃꯌꯥꯝꯁꯤꯒꯤ ꯄꯥꯎꯈꯨꯝꯗꯤ ꯁꯨꯑꯣ ꯃꯣꯇꯨꯗ ꯔꯦꯒ꯭ꯌꯨꯂꯔ ꯀꯦꯁ ꯑꯦꯐ ꯑꯥꯏ
ꯑꯥꯔ ꯑꯃ ꯂꯧꯈꯠꯂꯤꯕ ꯏꯝꯐꯥꯜ ꯄꯨꯂꯤꯁ ꯁ꯭ꯇꯦꯁꯟꯒꯤ ꯏꯟꯚꯦꯁꯇꯤꯒꯦꯁꯟ
ꯑꯣꯐꯤꯁꯔꯅ ꯂꯩꯕꯥꯛ ꯃꯤꯌꯥꯝꯗ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯀꯣꯔꯠꯇ ꯄꯤꯔꯛꯂꯁꯅꯨ ꯑꯗꯨꯕꯨ
ꯏꯟꯈꯠꯂꯛꯄ ꯅꯨꯄꯥꯃꯆꯥꯁꯤꯡꯗ ꯁꯟꯒꯣꯟꯗꯒꯤ ꯅꯥꯟꯊꯣꯔꯛꯄ ꯁꯟꯅꯥꯎꯗꯧꯅ
ꯃꯃꯩ ꯊꯦꯛꯀꯠꯂꯒ ꯈꯥ-ꯔꯥꯏ ꯈꯪꯗꯅ ꯆꯣꯡ-ꯆꯣꯡꯗꯨꯅ ꯆꯦꯟꯕꯗ ꯋꯥꯏꯔꯨꯕꯅꯤ
ꯍꯥꯏꯕꯁꯨ ꯅꯠꯇꯕ ꯃꯌꯨꯝ ꯃꯀꯩ ꯄꯥꯜꯂꯕ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯃꯤꯌꯥꯏ ꯆꯟꯁꯤꯜꯂꯛꯂꯕ
ꯃꯤꯑꯣꯏ ꯑꯃꯅ ꯆꯠꯊꯔꯝꯂꯤꯕ ꯊꯕꯛꯁꯤꯗꯤ ꯉꯥꯛꯄꯤꯐꯝ ꯊꯣꯛꯇꯦ꯫

ꯆꯠꯍꯩꯗꯕ ꯂꯤꯆꯠꯅꯤ ꯍꯥꯏꯕꯒꯤ ꯃꯊꯛꯇ ꯑꯊꯥꯞꯄ ꯈꯨꯡꯒꯪꯗꯒꯤ ꯂꯥꯛꯄꯅꯤ
ꯍꯥꯏꯗꯨꯅ ꯍꯟꯊꯅ ꯌꯦꯡꯕꯤꯕꯒꯤ ꯃꯃꯤꯁꯨ ꯇꯥꯔꯛꯀꯅꯤ꯫ ꯑꯗꯨꯕꯨ ꯊꯧꯗꯣꯛꯇꯨꯒꯤ
ꯁꯤ ꯁꯤ ꯇꯤ ꯚꯤ ꯐꯨꯇꯦꯖꯁꯤꯡ ꯁꯣꯁꯜ ꯃꯤꯗꯤꯌꯥꯗ ꯚꯥꯏꯔꯦꯜ ꯑꯣꯏꯔꯛꯄꯗꯒꯤ
ꯄꯨꯂꯤꯁꯅ ꯄꯟꯊꯗ ꯊꯕꯛ ꯂꯧꯈꯠꯇꯨꯅ ꯆꯦꯟꯅꯔꯤꯕ ꯃꯤꯗꯤ ꯃꯤ ꯑꯣꯏꯔꯒ,
ꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯒꯤ ꯂꯤꯆꯠ ꯆꯠꯇꯕ ꯅꯨꯄꯥꯗꯨ ꯃꯌꯨꯝꯗꯒꯤ ꯐꯥꯒꯠꯄ ꯉꯝꯈꯤꯕ
ꯑꯗꯨꯃꯛꯇꯤ ‘prBoMPT ꯑꯦꯛꯁꯟ’ ꯒꯤꯗꯃꯛ ꯊꯥꯒꯠꯅꯤꯡꯉꯥꯏꯅꯤ꯫
ꯄꯨꯂꯤꯁ ꯂꯩꯕꯒꯤ ꯋꯥꯍꯟꯊꯣꯛ ꯍꯦꯟꯅ ꯃꯌꯦꯛ ꯁꯦꯡꯍꯜꯂꯤ꯫ ꯑꯗꯨꯕꯨ
ꯃꯤꯌꯥꯝꯅꯗꯤ ꯃꯔꯥꯜ ꯂꯩꯔꯕ ꯃꯤꯑꯣꯏꯗꯨ ꯂꯣꯒꯤ ꯆꯩꯔꯥꯛ ꯉꯥꯏꯉꯝꯗꯅ ꯃꯎꯟ
ꯈꯣꯛꯇꯣꯛꯂꯒ ꯊꯨꯝ-ꯃꯣꯔꯣꯛ ꯆꯥꯏꯆꯤꯜꯂꯒ ꯌꯥꯏꯐꯧ ꯐꯧꯒꯗꯕꯅꯤ ꯍꯥꯏꯗꯨꯅ
ꯄꯦꯟꯗꯕ ꯐꯣꯡꯗꯣꯛꯅꯔꯛꯄ ꯌꯥꯎꯏ꯫ ꯑꯗꯨꯕꯨ ꯂꯣꯒꯤ ꯃꯇꯨꯡ ꯏꯟꯕ ꯆꯩꯔꯥꯛ
ꯀꯔꯤ ꯄꯤꯔꯛꯀꯗꯒꯦ ꯌꯦꯡꯕꯅ ꯆꯨꯝꯒꯅꯤ꯫

ꯍꯨꯏꯌꯦꯟ ꯂꯥꯟꯄꯥꯎ ꯂꯤꯇꯔꯦꯔꯤ ꯀ꯭ꯋꯤꯖ-51
1) “ꯂꯝꯖꯤꯡꯕ” (1967) ꯍꯥꯏꯕ ꯂꯥꯏꯔꯤꯛ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯑꯏꯕ ꯀꯅꯥꯅ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯀꯔꯝꯕ
ꯃꯈꯜꯒꯤ ꯂꯥꯏꯔꯤꯛꯅꯣ?
2) “ꯇꯠꯂꯕ ꯌꯣꯜꯍꯤꯡꯂꯛꯇ ꯁꯝꯖꯤꯟꯅꯕ” ꯍꯥꯏꯕ ꯂꯥꯏꯔꯤꯛ ꯑꯁꯤ ꯑꯣꯔꯤꯖꯤꯅꯦꯜ
ꯀꯅꯥꯅ ꯏꯕꯗꯒꯤ ꯀꯅꯥꯅ ꯃꯅꯤꯄꯨꯔꯤꯗ ꯍꯟꯗꯣꯛꯄꯒꯦ?
3) “ꯍꯧꯒꯠꯂꯣꯅꯦ ꯆꯥꯟꯅꯕꯤ ꯊꯣꯡ ꯍꯥꯡꯗꯣꯛꯂꯣ” ꯀꯧꯕ ꯂꯥꯏꯔꯤꯛ ꯑꯁꯤ ꯃꯅꯤꯄꯨꯔ ꯃꯄꯥꯟ
ꯂꯝꯒꯤ ꯑꯏꯕ ꯑꯃꯅ ꯏꯕꯅꯤ꯫ ꯑꯏꯕ ꯑꯁꯤ ꯀꯅꯥꯅꯣ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯂꯥꯏꯔꯤꯛ ꯑꯁꯤ
ꯀꯔꯝꯕ ꯃꯈꯜꯒꯤ ꯂꯥꯏꯔꯤꯛꯅꯣ?

4) “ꯌꯤꯃꯨꯡ ꯀꯣꯛꯐꯥꯏ ꯁꯧ꯫ ꯐꯗꯤꯐꯔꯥꯂꯩ꯫ 10 ꯆꯥꯛꯊꯝ꯫ ꯆꯥꯒꯨꯝ ꯈꯨꯖꯥꯝꯂꯇ꯫ ꯆꯥꯛꯈꯨꯝ
ꯂꯨꯈꯥꯛ ꯋꯥꯏꯇꯩꯅ꯫ ꯐꯛꯂꯥꯡ ꯃꯤꯔꯥꯡꯈꯥ꯫ ꯂꯀꯥꯡ ꯃꯥꯔꯤ ꯌꯥꯜ꯫ ꯂꯥꯀꯨꯝ ꯁꯤꯡꯒꯨꯝ꯫ ꯐꯨꯂꯩ
ꯔꯥꯕꯥꯗ꯫ ꯁꯤꯗꯕꯤ ꯑꯩꯅ ꯃꯥꯏ ꯑꯣꯟꯁꯟꯗꯗꯦꯌ꯫” ꯋꯥꯍꯩ ꯄꯔꯦꯡ ꯈꯔ ꯑꯁꯤ ꯀꯔꯤ
ꯂꯥꯏꯔꯤꯛꯇꯒꯤ ꯂꯧꯊꯣꯔꯛꯄꯅꯣ?
5) “ꯅꯤꯡꯁꯤꯡꯂꯤ ꯍꯧꯈ꯭ꯔꯕ ꯃꯇꯝꯗꯣ” ꯍꯥꯏꯕ ꯂꯥꯏꯔꯤꯛ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯑꯏꯕ ꯀꯅꯥꯅꯣ
ꯑꯃꯗꯤ ꯂꯥꯏꯔꯤꯛ ꯑꯁꯤ ꯀꯔꯝꯕ ꯃꯈꯜꯒꯤ ꯂꯥꯏꯔꯤꯛꯅꯣ?

ꯃꯊꯛꯇ ꯄꯤꯔꯤꯕꯤ ꯋꯥꯍꯪꯁꯤꯡ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯄꯥꯎꯈꯨꯝ ꯑꯣꯛꯇꯣꯕꯔ 15, ꯊꯥꯡꯖ ꯅꯨꯃꯤꯠꯀꯤ
ꯑꯌꯨꯡ ꯄꯨꯡ 11 ꯐꯥꯎꯕꯒꯤ ꯃꯅꯨꯡꯗ ꯄꯥꯎꯆꯦ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯑꯣꯐꯤꯁꯇ ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒ ꯏ-ꯃꯦꯜ
hueiyenliteraryquiz@gmail.com sid meL AoIn HabirKp
ꯌꯥꯒꯅꯤ꯫ ꯄꯥꯎꯈꯨꯝ ꯄꯤꯕꯤꯔꯛꯄ/ꯊꯥꯕꯤꯔꯛꯄ ꯃꯇꯝꯗ ꯃꯤꯡ, ꯂꯩꯐꯝ, ꯃꯍꯩꯒꯤ ꯊꯥꯛ
ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯀꯟꯇꯦꯛꯠ ꯅꯝꯕꯔ ꯃꯌꯦꯛ ꯁꯦꯡꯅ ꯏꯕꯤꯔꯛꯎ꯫
ꯋꯥꯍꯪ ꯈꯨꯗꯤꯡꯃꯛꯀꯤ ꯄꯥꯎꯈꯨꯝ ꯆꯨꯝꯅ ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒ ꯃꯁꯤꯡ ꯌꯥꯝꯅ ꯆꯨꯝꯅ ꯄꯤꯕꯤꯔꯛꯄ
ꯃꯤꯑꯣꯏꯁꯤꯡ ꯑꯗꯨꯗꯒꯤ ꯗ꯭ꯔꯣ ꯑꯣꯠꯆꯔꯒ ꯂꯥꯏꯕꯛ ꯐꯕ ꯃꯤꯁꯛ ꯑꯃ ꯈꯟꯖꯒꯅꯤ꯫
ꯂꯣꯏꯅꯅ ꯈꯜꯂꯕ ꯃꯤꯁꯛ ꯑꯗꯨꯗ ꯃꯅꯥ ꯄꯤꯖꯒꯅꯤ꯫

ꯑꯌꯥꯝꯕꯅ ꯊꯣꯏꯗꯣꯛꯅ ꯊꯥꯖꯕꯤꯔꯝꯂꯣꯏ ꯃꯗꯨꯗꯤ ꯑꯩꯈꯣꯏꯅ ꯌꯥꯝꯅ ꯍꯥꯎꯅ ꯆꯥꯅꯔꯤꯕ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤ ꯑꯁꯤꯗ ꯍꯤꯗꯥꯛꯀꯤ ꯑꯣꯏꯕ ꯃꯒꯨꯟꯁꯤꯡ ꯊꯣꯛꯇꯣꯛ-ꯍꯦꯟꯗꯣꯛꯅ ꯌꯥꯎꯏ ꯍꯥꯏꯕꯁꯤ꯫ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤ ꯄꯥꯝꯕꯤ ꯑꯁꯤ ꯏꯪꯂꯤꯁꯇ ꯂꯤꯃꯥ ꯕꯤꯟ (Lima bean) ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒ ꯕꯠꯇꯔ ꯕꯤꯟ (Butter bean) ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒ ꯁꯤꯚꯥ ꯕꯤꯟ (Sieva bean) ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒ ꯃꯥꯗꯥꯒꯥꯁꯀꯔ ꯕꯤꯟ (Madagascar bean) ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒ ꯋꯦꯛꯁ ꯕꯤꯟ (Wax bean), ꯁ꯭ꯄꯦꯅꯤꯁꯠ (ꯈꯄꯥꯅꯤꯁꯍ) ꯇꯥ ꯒꯦꯔꯣꯐꯣꯟ (ꯘꯥꯔꯔꯣꯐꯣꯅ), ꯁꯥꯏꯟꯇꯤꯐꯤꯛ ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒ ꯕꯣꯇꯥꯅꯤꯀꯦꯜꯒꯤ ꯑꯣꯏꯕ ꯃꯃꯤꯡꯗ ꯕꯣꯇꯥꯅꯤꯀꯦꯜꯒꯤ ꯑꯣꯏꯕ ꯃꯃꯤꯡꯗ ꯐꯦꯁꯤꯑꯣꯜꯁ
ꯂꯨꯅꯦꯠꯁ (Phaseolus ꯂꯨꯅꯥꯇꯨꯁ L.) ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒ
ꯐꯦꯁꯤꯑꯣꯜꯁ ꯂꯤꯃꯦꯟꯁꯤꯁ (Phaseolus ꯂꯤꯃꯦꯅꯁꯤꯁ
Macfad) ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒ ꯐꯦꯁꯤꯑꯣꯜꯁ ꯃꯦꯀ꯭ꯔꯣꯀ꯭ꯔꯥꯞꯁ
(Phaseolus ꯃꯥꯆꯔꯣꯆꯥꯔꯄꯨꯁ Moench) ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒ
ꯐꯦꯁꯤꯑꯣꯜꯁ ꯄꯣꯔꯇꯣꯔꯤꯀꯦꯟꯁꯤꯁ (Phaseolus
ꯄꯣꯔꯇꯣꯔꯤꯆꯦꯅꯁꯤꯁ ꯈꯄꯔꯦꯅꯒ) ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒ ꯐꯦꯁꯤꯑꯣꯜꯁ
ꯚꯤꯔꯤꯗꯤꯁ (Phaseolus ꯚꯤꯔꯤꯗꯤꯁ Piper) ꯍꯥꯏꯅ ꯀꯧꯏ
ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯐꯦꯕꯦꯁꯤ (Fabaceae) ꯁꯥꯒꯩꯒꯤ ꯃꯅꯨꯡ ꯆꯜꯂꯤ꯫
ꯁꯥꯒꯩ ꯑꯁꯤꯗ ꯆꯟꯕ ꯃꯔꯨ ꯑꯣꯏꯕ ꯄꯥꯝꯕꯤ ꯑꯃꯗꯤ ꯍꯋꯥꯏ
ꯃꯨꯕꯤ ꯄꯥꯝꯕꯤ ꯑꯃꯗꯤ ꯕ꯭ꯔꯣꯗ-ꯕꯤꯟ (Broad bean),
ꯕꯣꯇꯥꯅꯤꯀꯦꯜꯒꯤ ꯑꯣꯏꯕ ꯃꯃꯤꯡꯗ ꯚꯤꯁꯤꯌꯥ ꯐꯥꯕ (Vicia ꯐꯥꯕꯥ
L.) ꯑꯁꯤꯅꯤ꯫ ꯄꯥꯎꯗꯝꯁꯤꯡꯒꯤ ꯃꯇꯨꯡꯏꯟꯅ ꯐꯦꯁꯤꯑꯣꯜꯁ
ꯍꯥꯏꯔꯤꯕ ꯖꯦꯅꯦꯔꯥ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯃꯅꯨꯡꯗ ꯁ꯭ꯄꯦꯁꯤꯁ 105 ꯂꯩ꯫
ꯄꯥꯎꯗꯝꯁꯤꯡꯒꯤ ꯃꯇꯨꯡꯏꯟꯅ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤ ꯄꯥꯝꯕꯤ
ꯑꯁꯤ ꯑꯦꯟꯗꯤꯌꯥꯟ (Andean) ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯃꯦꯁꯣꯑꯥꯃꯦꯔꯤꯀꯥꯟ
(Mesoamerican) ꯂꯝꯗꯝꯁꯤꯡꯗꯒꯤ ꯍꯧꯔꯛꯈꯤꯕꯅꯤ꯫
ꯑꯍꯥꯟꯕ ꯑꯣꯏꯅ ꯃꯐꯝ ꯑꯅꯤꯗ ꯊꯥꯕ ꯍꯧꯈꯤ ꯍꯥꯏꯅ ꯊꯥꯖꯅꯩ꯫
ꯑꯍꯥꯟꯕꯗ ꯈ꯭ꯔꯤꯁꯠꯅ ꯄꯣꯛꯇ꯭ꯔꯤꯉꯩ ꯆꯍꯤ 3000 ꯒꯤ
ꯃꯃꯥꯡꯗ ꯑꯦꯟꯗꯤꯖꯅ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤ ꯃꯔꯨ ꯑꯆꯧ ꯂꯤꯃꯥ
ꯍꯥꯏꯅ ꯈꯪꯅꯕ ꯚꯦꯔꯥꯏꯇꯤ ꯑꯗꯨ ꯊꯥꯈꯤ ꯑꯗꯨꯒ ꯑꯅꯤꯁꯨꯕ ꯈ꯭ꯔꯤꯁ꯭ꯅ
800 ꯗ ꯃꯔꯨ ꯃꯆꯥ ꯁꯤꯚꯥ ꯍꯥꯏꯅ ꯈꯪꯅꯕ ꯚꯦꯔꯥꯏꯇꯤ ꯑꯗꯨ ꯃꯦꯁꯣꯑꯥꯃꯦꯔꯤꯀꯥꯗ ꯊꯥꯕ ꯍꯧꯈꯤ꯫ ꯉꯁꯤꯗꯤ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤ ꯄꯥꯝꯕꯤ ꯑꯁꯤ ꯄ꯭ꯔꯤꯊꯤꯕꯤꯒꯤ ꯑꯌꯥꯝꯕ ꯃꯐꯝꯁꯤꯡꯗ ꯄꯥꯛ ꯁꯟꯅ ꯊꯥꯈ꯭ꯔꯦ꯫ ꯄꯥꯎꯗꯝꯁꯤꯡꯒꯤ ꯃꯇꯨꯡꯏꯟꯅꯗꯤ ꯉꯁꯤꯗ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤ ꯑꯁꯤ ꯀꯜꯇꯤꯚꯔ ꯃꯈꯜ ꯃꯉꯥ ꯂꯩ꯫ ꯃꯈꯣꯏꯁꯤꯡ ꯑꯗꯨꯗꯤ ꯅꯨꯃꯤꯠ 65 ꯅꯤꯗ ꯂꯣꯛꯄ ꯌꯥꯕ ꯌꯥꯝꯅ ꯍꯟꯗꯔꯁꯟ (ꯊꯦꯅꯗꯦꯔꯁꯣꯅ) nTTrBg ꯊꯣꯔꯣꯒ꯭ꯔꯤꯟ (Thorogreen), ꯅꯨꯃꯤꯠ 68 ꯗ ꯂꯣꯛꯄ ꯌꯥꯕ ꯏꯁꯠꯂꯦꯟꯗ (Eastland), ꯅꯨꯃꯤꯠ 68 ꯗ ꯂꯣꯛꯄ ꯌꯥꯕ ꯖꯦꯛꯁꯟ ꯋꯣꯟꯗꯔ (ꯓꯥꯆꯀꯁꯣꯅ Wonder), ꯅꯨꯃꯤꯠ 75 ꯅꯤꯗ ꯂꯣꯛꯄ ꯌꯥꯕ ꯗꯤꯛꯁꯤ ꯕꯠꯇꯔꯄꯤ (Dixie Butterpea) ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯅꯨꯃꯤꯠ 75 ꯅꯤꯗ ꯂꯣꯛꯄ ꯌꯥꯕ ꯐꯣꯔꯗꯍꯨꯗ 242 (Fordhook 242) ꯑꯁꯤꯅꯤ꯫
ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤꯒꯤ ꯃꯔꯨꯗ ꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯒꯤ ꯍꯛꯆꯥꯡꯗ ꯃꯆꯤ ꯑꯣꯏꯕ ꯃꯆꯥꯛꯁꯤꯡ ꯃꯁꯤꯡ ꯌꯥꯝꯅ ꯑꯃꯗꯤ ꯆꯥꯡ ꯋꯥꯡꯅ ꯌꯥꯎꯏ꯫ ꯄꯥꯎꯗꯝꯁꯤꯡꯒꯤ ꯃꯇꯨꯡꯏꯟꯅ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤ ꯃꯔꯨ ꯒ꯭ꯔꯥꯝ
100 ꯒꯤ ꯃꯅꯨꯡꯗ ꯏꯅꯔꯖꯤ ꯀꯤꯂꯣ ꯀꯦꯂꯣꯔꯤ 115, ꯁꯨꯒꯔꯁ ꯒ꯭ꯔꯥꯝ 2.9, ꯗꯥꯏꯇꯦꯔꯤ ꯐꯥꯏꯕꯔ ꯒ꯭ꯔꯥꯝ 7, ꯐꯦꯠ ꯒ꯭ꯔꯥꯝ 0.38, ꯄ꯭ꯔꯣꯇꯤꯟ ꯒ꯭ꯔꯥꯝ 7.8, ꯚꯤꯇꯥꯃꯤꯟꯁꯤꯡꯒꯤ ꯃꯔꯛꯇ ꯊꯤꯌꯥꯃꯤꯟ ꯃꯤꯂꯤꯒ꯭ꯔꯥꯝ 0.16, ꯔꯥꯏꯕꯣꯐ꯭ꯂꯦꯚꯤꯟ ꯃꯤꯂꯤꯒ꯭ꯔꯥꯝ 0.05, ꯅꯤꯌꯥꯁꯤꯟ ꯃꯤꯂꯤꯒ꯭ꯔꯥꯝ 0.42, ꯐꯣꯂꯦꯠ ꯃꯥꯏꯀ꯭ꯔꯣꯒ꯭ꯔꯥꯝ 83, ꯚꯤꯇꯥꯃꯤꯟ ꯏ ꯃꯤꯂꯤꯒ꯭ꯔꯥꯝ 0.18, ꯚꯤꯇꯥꯃꯤꯟ ꯀꯦ ꯃꯥꯏꯀ꯭ꯔꯣꯒ꯭ꯔꯥꯝ 2 ꯌꯥꯎꯏ꯫ ꯃꯥꯏꯀ꯭ꯔꯣꯅ꯭ꯌꯨꯇ꯭ꯔꯦꯟꯁꯤꯡꯒꯤ ꯃꯔꯛꯇꯒꯤ ꯀꯦꯜꯁꯤꯌꯝ ꯃꯤꯂꯤꯒ꯭ꯔꯥꯝ 17, ꯑꯥꯏꯔꯟ ꯃꯤꯂꯤꯒ꯭ꯔꯥꯝ 2.4, ꯃꯦꯒꯅꯤꯁꯤꯌꯝ ꯃꯤꯂꯤꯒ꯭ꯔꯥꯝ 43, ꯐꯣꯁꯐꯔꯁ ꯃꯤꯂꯤꯒ꯭ꯔꯥꯝ 111, ꯄꯣꯇꯥꯁꯤꯌꯝ ꯃꯤꯂꯤꯒ꯭ꯔꯥꯝ 508, ꯁꯣꯗꯤꯌꯝ ꯃꯤꯂꯤꯒ꯭ꯔꯥꯝ 2, ꯖꯤꯡꯛ ꯃꯤꯂꯤꯒ꯭ꯔꯥꯝ 0.95 ꯌꯥꯎꯏ꯫ ꯑꯗꯨꯝ ꯑꯣꯏꯅꯃꯛ ꯍꯨ ꯆꯦꯟ ꯐ꯭ꯂꯣꯔꯥꯏꯗ ꯑꯁꯤꯗꯨ ꯃꯥꯏꯀ꯭ꯔꯣꯒ꯭ꯔꯥꯝ 2.2 ꯔꯣꯝ ꯌꯥꯏ ꯍꯥꯏꯅꯁꯨ ꯄꯥꯎꯗꯝꯂꯤ꯫
ꯕꯤꯒꯌꯥꯟꯒꯤ ꯑꯣꯏꯕ ꯄꯥꯎꯗꯝꯁꯤꯡꯒꯤ ꯃꯇꯨꯡꯏꯟꯅ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤ ꯑꯁꯤ ꯗꯥꯏꯕꯦꯇꯤꯁ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯏꯟꯁꯨꯂꯤꯟꯒꯤ ꯑꯅꯥꯕ ꯃꯤꯑꯣꯏꯁꯤꯡꯒꯤ ꯌꯥꯝꯅ ꯐꯕ ꯆꯤꯟꯖꯥꯛ ꯑꯃꯅꯤ꯫ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤꯗ ꯐꯥꯏꯕꯔꯒꯤ ꯆꯥꯡ ꯋꯥꯡꯅ ꯌꯥꯎꯕ ꯑꯁꯤꯅ ꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯒꯤ ꯍꯛꯆꯥꯡꯗ ꯆꯦꯜꯂꯤꯕ ꯏ ꯑꯗꯨꯗ ꯆꯤꯟꯖꯥꯛ ꯆꯥꯔꯨꯕꯗꯒꯤ ꯊꯨꯅ ꯆꯤꯅꯤꯒꯤ ꯆꯥꯡ ꯍꯦꯟꯒꯠꯍꯟꯕ ꯑꯗꯨ
ꯈꯣꯡꯖꯦꯜ ꯇꯞꯊꯍꯟꯕꯗ ꯃꯇꯦꯡ ꯄꯥꯡꯏ꯫ ꯏꯁꯤꯡꯗ ꯇꯨꯝꯕ
ꯉꯝꯕ ꯐꯥꯏꯕꯔ ꯑꯗꯨꯅ ꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯒꯤ ꯆꯥꯛꯈꯥꯎꯗ ꯌꯥꯎꯔꯤꯕ
ꯏꯁꯤꯡ ꯑꯗꯨ ꯆꯨꯞꯁꯤꯜꯂꯒ ꯑꯅꯪꯕ ꯃꯍꯤ ꯑꯃ ꯁꯦꯝꯗꯨꯅ
ꯆꯥꯁꯤꯟꯈ꯭ꯔꯤꯕ ꯄꯣꯠꯁꯛ ꯑꯗꯨꯗꯒꯤ ꯀꯥꯔꯕꯣꯍꯥꯏꯗ꯭ꯔꯦꯠ ꯑꯗꯨ
ꯇꯞꯅ ꯆꯨꯞꯁꯤꯟꯍꯟꯗꯨꯅ ꯆꯤꯅꯤꯒꯤ ꯆꯥꯡ ꯑꯗꯨ ꯈꯣꯡꯖꯦꯜ
ꯇꯞꯊꯍꯜꯂꯤ꯫ ꯃꯁꯤꯅ ꯃꯔꯝ ꯑꯣꯏꯗꯨꯅ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤ
ꯆꯥꯕꯗ ꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯒꯤ ꯍꯥꯔꯠ ꯑꯗꯨꯁꯨ ꯃꯄꯥꯡꯒꯜ ꯀꯟꯅ
ꯊꯝꯕ ꯉꯝꯃꯤ꯫ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤꯗ ꯐꯣꯂꯦꯠ ꯑꯃꯁꯨꯡ
ꯃꯦꯒꯅꯤꯁꯤꯌꯝꯒꯤ ꯆꯥꯡ ꯋꯥꯡꯅ ꯌꯥꯎꯕ ꯃꯔꯝꯅ ꯏꯒꯤ ꯈꯣꯡꯖꯦꯜ
ꯆꯥꯡ ꯆꯥꯅ ꯊꯝꯕ, ꯑꯣꯛꯁꯤꯖꯦꯟ ꯄꯤꯕ ꯑꯃꯗꯤ ꯍꯛꯆꯥꯡꯒꯤ
ꯗꯔꯀꯥꯔ ꯂꯩꯕ ꯃꯆꯟꯁꯤꯡ ꯐꯪꯍꯟꯕꯗ ꯃꯇꯦꯡ ꯑꯣꯏ꯫ ꯍꯋꯥꯏ
ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤ ꯆꯥꯕꯅ ꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯒꯤ ꯍꯥꯔꯠ ꯑꯦꯇꯦꯛ (Heart
attack) ꯇꯧꯕꯗꯒꯤꯁꯨ ꯉꯥꯛꯊꯣꯛꯄ ꯉꯝꯃꯤ ꯍꯥꯏꯅ
ꯄꯥꯎꯗꯝꯂꯤ꯫ ꯅꯨꯄꯤꯒꯤ ꯊꯥꯒꯤ ꯈꯣꯡꯀꯥꯞ ꯆꯠꯄ ꯃꯇꯝꯗ
ꯃꯁꯥꯗ ꯏꯒꯤ ꯑꯋꯥꯠꯄ ꯂꯩꯕ ꯑꯗꯨ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤ ꯑꯁꯤ
ꯆꯥꯡ ꯅꯥꯏꯅ ꯆꯥꯕꯗ ꯃꯦꯟꯈꯠꯄ ꯉꯝꯃꯤ꯫ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤꯗ
ꯐꯦꯠꯀꯤ ꯆꯥꯡ ꯌꯥꯎꯗꯕ ꯃꯔꯝꯅ ꯍꯋꯥꯏ ꯑꯁꯤ ꯆꯥꯡ ꯅꯥꯏꯅ
ꯆꯥꯕꯗ ꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯒꯤ ꯃꯁꯥ ꯅꯣꯏꯈꯠꯄ ꯑꯁꯤꯗꯁꯨ ꯊꯣꯏꯗꯣꯛꯅ
ꯀꯥꯟꯅꯍꯜꯂꯤ ꯍꯥꯏꯕꯒꯤ ꯄꯥꯎꯗꯝꯁꯨ ꯂꯩ꯫ ꯍꯥꯏꯄꯣꯒ꯭ꯂꯥꯏꯁꯤꯃꯤꯌꯥ
(Hypoglycemia) ꯍꯥꯏꯅ ꯈꯪꯅꯕ ꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯒꯤ ꯏꯗ ꯌꯥꯎꯕ
ꯒ꯭ꯂꯨꯀꯣꯖꯒꯤ ꯆꯥꯡ ꯑꯗꯨ ꯌꯝꯅ ꯍꯟꯊꯕ (Below 70 ꯃꯒ/ꯗꯂ) ꯑꯗꯨꯗ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤ ꯑꯁꯤ ꯆꯥꯡ ꯅꯥꯏꯅ ꯄꯤꯖꯕꯗ ꯃꯄꯨꯡ ꯐꯥꯅ ꯐꯥꯒꯠꯍꯟꯕ ꯉꯝꯃꯤ ꯍꯥꯏꯕꯁꯤꯅꯤ꯫ ꯀꯅꯥꯒꯨꯝꯕ ꯃꯤꯑꯣꯏꯁꯤꯡꯅ ꯑꯔꯤꯕ ꯑꯃꯥꯡꯕ ꯌꯩꯈꯠꯇꯨꯅ (Constipation) ꯂꯩꯔꯕꯗꯤ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤ ꯑꯁꯤ ꯑꯦꯟꯁꯥꯡ ꯑꯣꯏꯅ ꯊꯣꯡꯗꯨꯅ ꯅꯨꯃꯤꯠ ꯈꯔꯅꯤꯗꯪ ꯄꯤꯖꯗꯨꯅ ꯂꯥꯌꯦꯡꯕ ꯌꯥꯏ꯫ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤꯗ ꯀꯣꯞꯄꯔ ꯑꯁꯤ ꯌꯥꯎꯕ ꯃꯔꯝꯅ ꯐꯤꯔꯥꯛꯀꯤ ꯃꯊꯧ ꯐꯖꯅ ꯇꯧꯍꯟꯕꯗ ꯃꯇꯦꯡ ꯄꯥꯡꯕ ꯉꯝꯃꯤ꯫ ꯁꯥ-ꯉꯥ ꯆꯥꯗꯕ ꯃꯤꯑꯣꯏꯁꯤꯡꯒꯤ ꯗꯔꯀꯥꯔ ꯂꯩꯕ ꯄ꯭ꯔꯣꯇꯤꯟ ꯑꯗꯨ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤ ꯆꯥꯕꯗꯒꯤ ꯐꯪꯕ ꯉꯝꯃꯤ꯫ ꯍꯋꯥꯏ ꯑꯁꯤꯗ ꯑꯦꯟꯇꯤ ꯑꯣꯛꯁꯤꯗꯦꯟꯠ (Antioxidant) ꯃꯔꯥꯡ ꯀꯥꯏꯅꯁꯨ ꯌꯥꯎꯏ꯫ ꯑꯗꯨꯕꯨ ꯌꯥꯝꯅ ꯆꯦꯛꯁꯤꯟꯕꯤꯒꯗꯕꯗꯤ ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤꯗ ꯍꯨ ꯆꯦꯟꯕ ꯐꯥꯏꯇꯣꯏꯃꯣꯒ꯭ꯂꯨꯇꯤꯅꯤꯟ (Phytohaemagglutinin) ꯑꯁꯤ ꯌꯥꯎꯕ ꯃꯔꯝꯅ ꯃꯨꯟꯅ ꯐꯨꯠꯇꯣꯛꯂꯒ ꯅꯠꯇ꯭ꯔꯒ ꯊꯣꯡꯂꯒꯇ ꯆꯥꯕꯤꯒꯗꯧꯕꯅꯤ꯫=

ꯃꯈꯥꯒꯤ ꯋꯥꯔꯤ ꯑꯁꯤ ꯑꯩꯅ ꯅꯍꯥꯟ ꯅꯣꯡꯃ ꯃꯐꯝ ꯀꯗꯥꯏꯗꯅꯣ ꯑꯃ ꯄꯥꯈꯤꯕꯅꯤ,
ꯑꯩꯗꯤ ꯌꯥꯝꯅ ꯅꯨꯡꯉꯥꯏꯅ ꯄꯥꯖꯈꯤ ꯁꯣꯝꯁꯨ ꯍꯥꯏꯐꯦꯠꯇꯪ ꯑꯃꯨꯛꯇ ꯄꯥꯕꯤꯔꯒ ꯑꯏꯕꯗꯨꯗ
ꯄꯥꯎ ꯑꯃꯨꯛꯇ ꯄꯤꯕꯤꯈꯣ꯫
ꯁꯍꯔꯗꯒꯤ ꯌꯥꯝꯅ ꯇꯥꯝꯅ ꯂꯩꯕ ꯑꯩꯒꯤ ꯄꯤꯛꯂꯕ ꯈꯨꯡꯒꯪꯅꯤ꯫ ꯑꯩꯒꯤ ꯌꯨꯝꯒꯤ
ꯃꯃꯥꯡꯗ ꯃꯑꯣꯡ ꯇꯥꯗꯕ ꯂꯝꯕꯤ ꯑꯃ ꯂꯩꯔꯝꯃꯤ꯫ ꯂꯝꯕꯤ ꯑꯁꯤꯒꯤ ꯋꯥꯡꯃꯗ ꯂꯧꯕꯨꯛꯁꯤꯡ ꯂꯩꯔꯝꯃꯤ꯫ ꯂꯧꯕꯨꯛꯁꯤꯡꯗꯨꯒꯤ ꯋꯥꯡꯃꯗ ꯑꯁꯪꯕ ꯎꯄꯥꯜꯁꯤꯡꯇꯅ ꯐꯤꯖꯦꯠꯅꯔꯕ ꯆꯤꯡꯈꯩ ꯆꯤꯡ ꯂꯦꯞꯂꯝꯃꯤ꯫ ꯆꯤꯡꯗꯨꯕꯨ ꯅꯧꯍꯧꯅꯅ ꯅꯣꯡꯃ ꯑꯩꯅ ꯎꯔꯨꯕꯗ ꯑꯩꯒꯤ ꯑꯉꯥꯡ ꯑꯣꯏꯔꯤꯉꯩꯒꯤ ꯋꯥꯔꯤ ꯑꯃ ꯈꯪꯅꯤꯡ ꯅꯤꯡꯁꯤꯡꯂꯛꯏ꯫
ꯆꯤꯡꯗꯨꯗ ꯂꯩꯕ ꯂꯥꯏꯁꯪꯗ ꯏꯃꯥꯒ ꯂꯣꯏꯅꯅ ꯑꯩꯅ ꯕꯕꯥꯒꯤ ꯑꯅꯥꯕꯒꯤ ꯂꯥꯏ ꯈꯨꯔꯨꯝꯕ ꯍꯦꯛ ꯍꯦꯛ
ꯆꯠꯂꯝꯃꯤ꯫ ꯃꯐꯝꯗꯨꯗ ꯑꯩꯅ ꯅꯨꯃꯤꯠ ꯈꯨꯗꯤꯡꯒꯤ ꯑꯌꯨꯛꯇ ꯌꯨꯝꯒꯤ ꯁꯟꯁꯤꯡ ꯍꯣꯏꯒꯠꯄ ꯆꯠꯂꯝꯃꯤ꯫ ꯆꯤꯡꯈꯣꯡꯗꯅ ꯀꯥ ꯍꯦꯟꯅ ꯆꯥꯎꯔꯕ ꯍꯩꯕꯣꯡ ꯄꯥꯝꯕꯤ ꯑꯃ ꯍꯧꯔꯝꯃꯤ꯫ ꯍꯩꯕꯣꯡ ꯑꯗꯨ ꯑꯆꯧꯕ ꯃꯁꯥ ꯃꯔꯦꯡ ꯀꯌꯥ ꯂꯣꯡꯂꯝꯃꯤ꯫
ꯃꯁꯥꯁꯤꯡꯗꯨꯒꯤ ꯃꯔꯛꯇ ꯑꯃꯗꯤ ꯂꯩꯃꯥꯏꯔꯣꯝꯗ
ꯆꯥꯎꯅ ꯀꯣꯟꯊꯔꯒ ꯂꯩꯔꯝꯃꯤ꯫ ꯃꯁꯥ ꯑꯗꯨ
ꯆꯍꯤ ꯈꯨꯗꯤꯡꯒꯤ ꯂꯦꯞꯄ ꯂꯩꯇꯅ ꯇꯞꯅ ꯇꯞꯅ
ꯅꯦꯝꯊꯔꯛꯂꯝꯃꯤ꯫ ꯃꯗꯨ ꯂꯥꯛꯀꯗꯧꯕ ꯆꯍꯤ ꯈꯔꯗ
ꯂꯩꯃꯥꯏꯗ ꯁꯣꯛꯀꯗꯧꯕ ꯐꯤꯚꯝ ꯑꯣꯏꯔꯝꯃꯤ꯫ ꯆꯤꯡꯗ
ꯁꯟ ꯊꯥꯒꯠꯄ ꯆꯠꯃꯤꯟꯅꯕꯗ ꯇꯥ ꯁꯨꯔꯖꯤꯠꯅ ꯑꯩꯉꯣꯟꯗ
ꯍꯥꯏ, “ꯃꯁꯤꯒꯤ ꯍꯩꯕꯣꯡ ꯃꯁꯥꯁꯤꯅ ꯂꯩꯃꯥꯏꯗ ꯍꯦꯛ
ꯁꯣꯛꯄ ꯅꯨꯃꯤꯠꯇ ꯑꯍꯨꯝꯁꯨꯕ ꯃꯥꯂꯦꯝꯒꯤ ꯂꯥꯟꯖꯥꯎ
ꯊꯣꯛꯀꯅꯤ꯫”

“ꯑꯍꯨꯝꯁꯨꯕ ꯃꯥꯂꯦꯝꯒꯤ ꯂꯥꯟꯖꯥꯎ ꯍꯥꯏꯕꯗꯤ ꯀꯔꯤꯅꯣ,
ꯇꯥꯗ?”

“ꯑꯍꯨꯝꯁꯨꯕ ꯃꯥꯂꯦꯝꯒꯤ ꯂꯥꯟꯖꯥꯎ ꯍꯥꯏꯕꯗꯤ ꯃꯥꯂꯦꯝꯒꯤ
ꯂꯩꯕꯥꯛ ꯄꯨꯝꯕꯒꯤ ꯑꯀꯤꯕ ꯐꯪꯂꯕ ꯏꯈꯦꯡꯒꯤ ꯂꯥꯟ ꯍꯥꯏꯕꯅꯤ, ꯅꯪ
ꯀꯤꯖꯗ꯭ꯔꯥ, ꯏꯃꯣꯕꯥ”
ꯂꯥꯟ ꯍꯥꯏꯕ ꯋꯥꯍꯩꯁꯤ ꯇꯥꯔꯒ ꯑꯩꯒꯤ ꯃꯤꯠꯇ ꯕꯣꯝ,
ꯅꯣꯡꯃꯩ, ꯐꯥꯏꯇꯔ ꯄ꯭ꯂꯦꯟ ꯃꯌꯥꯝ ꯑꯃꯅ ꯃꯤꯑꯣꯏꯁꯤꯡꯕꯨ
ꯄꯥꯛꯇꯛꯅꯅ ꯍꯥꯠꯄ ꯑꯃꯗꯤ ꯁꯣꯏꯅꯥꯏꯍꯟꯕꯅꯤ꯫
ꯑꯀꯤꯕ ꯂꯥꯟꯒꯤ ꯁꯛꯇꯝ ꯑꯃ ꯃꯤꯠꯃꯥꯡꯁꯤꯗ ꯎꯔꯛꯂꯝꯃꯤ꯫

ꯑꯩꯒꯤ ꯃꯤꯠꯃꯥꯡꯗ ꯂꯥꯜ ꯑꯗꯨ ꯇꯔꯪ ꯇꯔꯪ ꯁꯣꯛꯅꯔꯝꯃꯤ꯫
ꯃꯁꯤꯒꯤ ꯃꯃꯥꯡꯗ ꯂꯥꯟꯒꯤ ꯃꯔꯝꯗ ꯏꯄꯨꯕꯣꯛꯅ ꯋꯥꯔꯤ ꯀꯌꯥ
ꯂꯤꯕꯤꯈ꯭ꯔꯦ꯫ ꯑꯩ ꯍꯤꯡꯁꯥꯕꯨ ꯌꯥꯝꯅ ꯀꯤꯔꯝꯃꯤ꯫ ꯂꯥꯟ ꯍꯥꯏꯕꯁꯤ ꯍꯤꯡꯁꯥꯅꯤ꯫ ꯍꯤꯡꯁꯥ ꯍꯥꯏꯕꯁꯤꯗꯤ ꯊꯋꯥꯏ ꯀꯌꯥ ꯂꯣꯏꯁꯤꯜꯂꯤ, ꯁꯣꯏꯅꯥꯏꯍꯜꯂꯤ, ꯆꯔꯥ ꯍꯦꯜꯍꯜꯂꯤ ꯑꯃꯗꯤ ꯂꯥꯏꯅꯥ ꯀꯌꯥ ꯅꯥꯍꯜꯂꯤ, ꯂꯟ ꯊꯨꯝ ꯀꯌꯥ ꯃꯥꯡꯍꯜꯂꯤ꯫ ꯑꯗꯨꯅ ꯑꯩ ꯂꯥꯟ ꯄꯥꯝꯈꯤꯗꯦ꯫
ꯍꯩꯕꯣꯡꯒꯤ ꯃꯁꯥꯗꯨ ꯅꯣꯡꯃ ꯅꯣꯡꯃꯒꯤ ꯅꯦꯝꯊꯔꯛꯂꯝꯃꯤ꯫ ꯅꯦꯝꯊꯔꯛꯂꯤꯕ ꯑꯁꯤ ꯑꯐꯕ ꯅꯠꯇꯦ ꯍꯥꯏꯅ ꯂꯩꯀꯥꯏ ꯑꯍꯜꯁꯤꯡꯅ ꯋꯥꯔꯤꯅꯕ ꯂꯦꯞꯇꯦ꯫ ꯃꯁꯤꯒꯤ ꯃꯁꯥ ꯑꯁꯤꯅ ꯂꯩꯃꯥꯏꯗ ꯁꯣꯛꯄꯗ ꯇꯝꯊꯤꯔꯒ ꯂꯥꯟꯖꯥꯎ ꯑꯃ ꯊꯣꯛꯀꯅꯤ ꯍꯥꯏꯕ ꯋꯥꯍꯩꯁꯤꯡ ꯑꯁꯤꯅ ꯑꯩꯒꯤ ꯅꯥꯀꯣꯡ ꯑꯅꯤꯁꯤꯗ ꯈꯣꯟꯊꯥꯡ ꯌꯩꯗꯨꯅꯇ ꯂꯩꯈꯤ꯫ ꯂꯥꯟ ꯑꯗꯨꯒꯤ ꯃꯇꯨꯡꯗ ꯑꯩꯈꯣꯏ ꯑꯃꯨꯛ ꯍꯤꯡꯈꯤꯒꯗ꯭ꯔꯥ ꯍꯤꯡꯂꯔꯣꯏꯗ꯭ꯔꯥ ꯍꯥꯏꯕ ꯉꯝꯂꯝꯗꯦ꯫ ꯑꯩꯈꯣꯏꯅ ꯃꯗꯨ ꯇꯤꯜꯂꯥꯡ ꯌꯣꯠꯂꯒ ꯇꯥꯕ ꯅꯠꯇꯅ ꯀꯔꯤꯁꯨ ꯇꯧꯔꯨꯗꯦ꯫ ꯑꯍꯤꯡ ꯇꯨꯝꯕꯗ, ꯁ꯭ꯀꯨꯜ ꯆꯠꯄꯗ, ꯁꯥꯟꯅꯕꯗ ꯂꯥꯟꯒꯤ ꯋꯥꯈꯜ ꯈꯜꯂꯝꯃꯤ꯫ ꯍꯩꯕꯣꯡ ꯃꯁꯥ ꯑꯗꯨ ꯅꯦꯝꯊꯍꯟꯕꯤꯗꯅꯕ ꯄꯨꯛꯅꯤꯡꯗ ꯂꯥꯏ ꯈꯨꯔꯨꯝꯖꯔꯝꯃꯤ꯫ ꯑꯩꯈꯣꯏꯒꯤ ꯏꯃꯥ ꯏꯄꯥꯁꯤꯡꯗꯁꯨ ꯃꯈꯣꯏꯒꯤ ꯃꯊꯛ ꯊꯣꯡꯕ ꯑꯍꯜ ꯂꯃꯟꯁꯤꯡꯅ ꯃꯇꯝ ꯑꯃꯗ ꯍꯩꯕꯣꯡ ꯑꯃꯗꯤ ꯂꯥꯟꯒꯤ ꯋꯥꯔꯤ ꯑꯁꯤ ꯂꯤꯕꯤꯔꯛꯏ꯫ ꯃꯈꯣꯏꯁꯨ ꯃꯁꯤꯅ ꯃꯔꯝ ꯑꯣꯏꯔꯒ ꯑꯀꯤꯕ ꯑꯃꯒ ꯂꯣꯏꯅꯅ ꯑꯁꯨꯝ ꯍꯤꯡꯂꯛꯂꯕꯅꯤ ꯍꯥꯏ꯫
ꯂꯩꯀꯥꯏꯒꯤ ꯏꯌꯥꯝꯕꯁꯤꯡ ꯑꯃꯗꯤ ꯑꯍꯜ ꯂꯃꯟꯁꯤꯡꯅ ꯍꯥꯏꯗꯨꯅꯇ ꯂꯩꯔꯤ, “ꯍꯩꯕꯣꯡ ꯃꯁꯥ ꯑꯁꯤꯅ ꯂꯩꯃꯥꯏꯗ ꯍꯦꯛ ꯁꯣꯛꯄ ꯅꯨꯃꯤꯠꯇ ꯑꯍꯨꯝꯁꯨꯕ ꯃꯥꯂꯦꯝꯒꯤ ꯂꯥꯟꯖꯥꯎ ꯂꯥꯛꯀꯅꯤ꯫ ꯃꯗꯨꯗ ꯁꯨꯡꯒꯪ ꯑꯁꯤꯗꯁꯨ ꯑꯦꯇꯣꯝ ꯕꯣꯝ ꯊꯥꯗꯅꯔꯛꯀꯅꯤ꯫ ꯌꯥꯝꯂꯕ ꯃꯤꯁꯤꯡ ꯂꯦꯞꯅ ꯂꯦꯞꯅ ꯎꯠ ꯑꯣꯟꯗꯨꯅ ꯁꯤꯔꯒꯅꯤ꯫ ꯑꯩꯈꯣꯏꯒꯤ ꯎꯠ ꯑꯣꯜꯂꯕ ꯍꯛꯆꯥꯡꯁꯤꯡ ꯅꯨꯡꯁꯤꯠꯅ ꯍꯨꯝꯂꯛꯄꯗ ꯂꯩꯃꯥꯏꯗ ꯖ꯭ꯋꯥꯏ ꯖ꯭ꯋꯥꯏ ꯀꯤꯟꯊꯈꯤꯒꯅꯤ꯫ ꯂꯥꯟꯗ ꯁꯤꯍꯧꯗꯕꯁꯤꯡꯗꯨꯅ ꯁꯣꯏꯅꯥꯏꯒꯅꯤ꯫ ꯍꯤꯡꯍꯧꯔꯤꯕꯁꯤꯡꯗ ꯂꯥꯌꯦꯡꯕ ꯉꯝꯗ꯭ꯔꯕ ꯂꯥꯏꯅꯥ ꯀꯌꯥꯅ ꯅꯥꯔꯛꯀꯅꯤ꯫ ꯃꯁꯤꯗꯁꯨ ꯅꯠꯇꯅ ꯆꯥꯔꯣꯜ ꯁꯨꯔꯦꯜ ꯀꯌꯥ ꯐꯥꯎꯕ ꯁꯣꯏꯅꯥꯏꯕ ꯃꯆꯥ ꯃꯁꯨ ꯄꯣꯛꯂꯛꯀꯅꯤ꯫” ꯋꯥꯍꯩ ꯑꯁꯤꯅ
ꯑꯩꯉꯣꯟꯗ ꯇꯨꯖꯨꯡꯕ ꯄꯣꯛꯂꯝꯃꯤ꯫ ꯃꯁꯤꯅ ꯑꯩꯒꯤ ꯅꯧꯔꯤꯕ ꯊꯝꯃꯣꯏꯕꯨꯗꯤ ꯂꯦꯞꯄ
ꯂꯩꯇꯅ ꯑꯣꯠꯈꯤ꯫ ꯑꯃꯔꯣꯝꯗ ꯊꯥꯖꯕꯅ ꯑꯩꯕꯨ ꯆꯤꯡ ꯆꯤꯡꯗꯨꯅ ꯄꯨꯔꯝꯃꯤ꯫ ꯑꯍꯜꯁꯤꯡꯅ
ꯍꯥꯏꯔꯕꯗꯤ ꯑꯁꯨꯝ ꯆꯨꯝꯃꯤ ꯍꯥꯏ꯫ ꯑꯩꯅ ꯀꯔꯝꯅ ꯋꯥꯐꯝꯗꯨꯕꯨ ꯊꯥꯖꯔꯣꯏꯗꯕꯒꯦ?
ꯏꯃꯥꯟꯅꯕꯁꯤꯡ ꯂꯣꯏꯅ ꯃꯗꯨꯕꯨ ꯊꯥꯖꯩ꯫ ꯊꯥꯖꯕ ꯑꯗꯨꯅ ꯑꯩꯈꯣꯏꯕꯨ ꯋꯥꯈꯜ ꯌꯥꯝꯅ
ꯅꯨꯡꯉꯥꯏꯍꯟꯈꯤꯗꯦ꯫ ꯏꯃꯥꯟꯅꯕꯁꯤꯡ ꯑꯃꯗꯤ ꯑꯩ ꯄꯨꯟꯁꯤꯗ ꯂꯥꯟ ꯑꯃꯨꯛꯇ
ꯊꯦꯡꯅꯈꯤꯗ꯭ꯔꯤ ꯑꯗꯨꯕꯨ ꯂꯥꯟꯒꯤ ꯃꯔꯝꯗꯗꯤ ꯑꯁꯨꯝꯃꯛ ꯏꯄꯨꯕꯣꯛ
ꯑꯃꯗꯤ ꯂꯩꯀꯥꯏꯒꯤ ꯑꯍꯜꯁꯤꯡꯅ ꯂꯤꯕꯤꯕꯗꯒꯤ ꯌꯥꯝꯅ ꯇꯥꯈ꯭ꯔꯦ꯫
ꯕꯕꯥꯅ ꯂꯧꯕꯨꯛꯇꯒꯤ ꯁꯝꯄꯣꯠ ꯈꯣꯏꯕ ꯀꯥꯔꯛꯂꯒ ꯑꯩꯕꯨ
ꯏꯝꯐꯥꯜꯒꯤ ꯁꯤꯅꯦꯃꯥ ꯍꯣꯜꯗ ꯐꯤꯜꯝ ꯌꯦꯡꯕ ꯍꯦꯛ ꯍꯦꯛ
ꯄꯨꯕꯤꯈꯤ꯫ ꯕꯕꯥꯅ ꯑꯩꯕꯨ ꯂꯥꯟꯒꯤ ꯐꯤꯜꯝ ꯌꯦꯡꯍꯟꯈꯤ꯫ ꯂꯥꯟꯗ
ꯃꯇꯠ ꯃꯇꯠ ꯇꯠꯂꯕ ꯃꯤꯑꯣꯏꯕꯒꯤ ꯍꯛꯆꯥꯡꯁꯤꯡ ꯎꯕ
ꯐꯪꯈꯤ꯫ ꯃꯗꯨ ꯎꯔꯒ ꯑꯩ ꯃꯤꯍꯨꯟ ꯈꯣꯡꯖꯦꯟ ꯀꯟꯈꯠꯈꯤ꯫
ꯃꯤꯠ ꯎꯏꯁꯤꯟꯗꯨꯅ ꯈꯥꯡꯈꯤ꯫ ꯃꯇꯨꯡꯗꯗꯤ ꯑꯩ
ꯑꯗꯨꯒꯨꯝꯕ ꯐꯤꯜꯝꯗꯨ ꯑꯃꯨꯛ ꯍꯟꯅ ꯌꯦꯡꯈꯤꯗ꯭ꯔꯦ꯫
ꯑꯃꯔꯣꯝꯗ, ꯆꯍꯤ ꯈꯨꯗꯤꯡꯒꯤ ꯍꯩꯕꯣꯡ ꯃꯁꯥꯗꯨ ꯀꯅꯥꯅꯁꯨ ꯈꯥꯝꯂꯨꯕ ꯌꯥꯗꯅ
ꯂꯩꯃꯥꯏꯗ ꯍꯦꯟꯊꯔꯛꯂꯝꯃꯤ꯫ ꯂꯩꯃꯥꯏ ꯑꯃꯗꯤ ꯍꯩꯕꯣꯡ ꯃꯁꯥ ꯑꯅꯤꯗꯨꯒꯤ
ꯃꯔꯛꯇ ꯂꯩꯔꯤꯕ ꯑꯍꯥꯡꯕ ꯑꯗꯨ ꯃꯤꯅꯨꯡꯁꯤ ꯈꯪꯗꯕ ꯑꯁꯨꯝ ꯑꯁꯨꯝ
ꯍꯦꯟꯒꯠꯂꯛꯂꯝꯃꯤ꯫ ꯀꯔꯤꯒꯨꯃꯕ ꯐꯠꯇꯕ ꯑꯃꯗꯤ ꯊꯣꯛꯂꯔꯒꯅꯤ
ꯍꯥꯏꯅ ꯑꯩꯈꯣꯏ ꯑꯉꯥꯡꯁꯤꯡꯅ ꯅꯨꯡꯅꯥꯡꯖꯈꯤ꯫ ꯍꯩꯕꯣꯡ ꯃꯁꯥ ꯑꯗꯨꯕꯨ ꯆꯤꯡꯗ
ꯁꯟ ꯍꯣꯏꯒꯠꯄ ꯆꯠꯄꯕ ꯎꯕ ꯈꯨꯗꯤꯡꯒꯤ ꯃꯤꯠ ꯀꯨꯞꯇꯃꯈꯩ ꯂꯦꯞꯂꯒ
ꯌꯦꯡꯂꯝꯃꯤ꯫ ꯃꯁꯤꯅ ꯑꯩꯈꯣꯏꯕꯨ ꯅꯨꯡꯊꯤꯜ ꯃꯥꯡꯂꯥꯛꯅꯍꯜꯂꯃꯤ꯫ ꯃꯇꯝꯗꯨꯗ
ꯑꯩꯒꯤ ꯈ꯭ꯋꯥꯏꯗꯒꯤ ꯆꯥꯎꯕ ꯇꯥꯏꯕꯪ ꯑꯗꯤ ꯑꯩꯒꯤ ꯈꯨꯡꯒꯪꯅ ꯑꯣꯏꯔꯝꯃꯤ꯫
ꯑꯩꯒꯤ ꯈꯨꯡꯒꯪꯒꯤ ꯋꯥꯔꯤꯅ ꯑꯩꯒꯤꯗꯤ ꯑꯆꯨꯝꯕꯅꯤ꯫
ꯏꯄꯨꯕꯣꯛ ꯂꯩꯈꯤꯗꯕ ꯃꯇꯝ ꯈꯔ ꯂꯩꯔꯒ ꯏꯀꯥꯟ ꯀꯥꯟꯅꯗꯅ
ꯑꯩꯒꯤ ꯕꯥꯕꯨꯗꯨꯁꯨ ꯃꯇꯝ ꯈꯔꯗꯪ ꯅꯥꯔꯝꯂꯒ ꯂꯩꯈꯤꯗꯔꯦ꯫ ꯌꯨꯝ
ꯑꯗꯨꯗ ꯏꯃꯥ ꯏꯆꯥ ꯅꯠꯇꯅ ꯀꯅꯥꯁꯨ ꯂꯩꯍꯧꯗ꯭ꯔꯦ꯫ ꯕꯕꯥꯅ
lEidbdusu ꯃꯤꯁꯤꯡꯅꯗꯤ ꯃꯥꯅ ꯆꯤꯡꯗ ꯆꯠꯄꯗ
ꯂꯥꯏ ꯑꯣꯛꯅꯕꯗꯒꯤꯅꯤ ꯍꯥꯏꯔꯝꯃꯤ꯫ ꯂꯥꯏ ꯇꯤꯜꯒꯤ
ꯃꯔꯝꯗ ꯑꯩꯒꯤ ꯈꯨꯡꯒꯪꯗꯨꯗ ꯌꯥꯝꯅ ꯋꯥꯔꯤ ꯁꯥꯅꯔꯝꯃꯤ꯫
ꯂꯥꯏ ꯍꯥꯏꯕꯁꯦ ꯑꯩꯅ ꯌꯥꯝꯅ ꯀꯤꯖꯕꯁꯤꯡꯒꯤ ꯃꯅꯨꯡꯗ ꯑꯃꯅꯤ꯫
ꯅꯨꯡꯁꯤꯔꯕ ꯏꯃꯥꯟꯅꯕꯁꯤꯡꯗꯨ ꯂꯣꯏꯅ ꯍꯨꯟꯗꯣꯛꯂꯝꯂꯒ ꯑꯩ
ꯑꯇꯣꯞꯄ ꯈꯨꯡꯒꯪ ꯑꯃꯗ ꯌꯨꯝ ꯍꯣꯡꯕ ꯇꯥꯔꯝꯃꯤ꯫ ꯑꯩꯅ
ꯂꯩꯔꯨꯒꯗꯧꯔꯤꯕ ꯃꯐꯝꯗꯨ ꯏꯃꯥꯒꯤ ꯃꯄꯥꯝꯅꯤ꯫ ꯑꯦꯅ ꯆꯥꯎꯕ ꯁꯥꯔꯦꯞ ꯐꯥꯗ꯭ꯔꯤꯐꯥꯎꯕ ꯏꯃꯥꯒꯤ ꯃꯄꯥꯝꯗ ꯂꯩꯔꯨꯔꯒ ꯕꯕꯥꯒꯤ ꯍꯥꯡꯍꯧꯔꯕ ꯌꯨꯝꯗꯨꯗ ꯑꯃꯨꯛ ꯍꯟꯅ ꯂꯥꯛꯈꯤꯕꯅꯤ ꯍꯥꯏꯅ ꯏꯃꯥꯅ ꯇꯥꯛꯄꯤꯔꯝꯃꯤ꯫ ꯇꯉꯥꯏꯐꯗꯅ ꯑꯩꯈꯣꯏ ꯏꯃꯥꯒꯤ ꯃꯄꯥꯝꯗ ꯌꯨꯝ ꯍꯣꯡꯂꯦ꯫
ꯅꯣꯡꯃ ꯑꯩꯅ ꯏꯁꯥꯒꯤ ꯆꯍꯤ ꯀꯨꯟꯃꯉꯥꯃꯨꯛ ꯁꯨꯔꯛꯄ ꯃꯇꯝꯗ ꯑꯩ ꯑꯩꯒꯤ ꯍꯥꯟꯅꯒꯤ ꯈꯨꯡꯒꯪꯒꯤ ꯌꯨꯝ ꯑꯗꯨꯗ ꯌꯨꯝ ꯑꯃꯗꯤ ꯏꯪꯈꯣꯜ ꯁꯝꯕꯜ ꯀꯝꯗꯧꯔꯤꯕꯒꯦ ꯍꯥꯏꯅ ꯌꯦꯡꯕ laKlMMi꯫ ꯑꯩ ꯃꯐꯝꯗꯨꯗ ꯂꯥꯛꯂꯦ ꯇꯥꯕꯗ ꯑꯩꯒꯤ ꯂꯩꯀꯥꯏꯒꯤ ꯏꯌꯥꯝꯕ ꯁꯨꯔꯖꯤꯠꯅ ꯑꯩꯒꯤ ꯅꯥꯛꯇ ꯂꯥꯛꯂꯒ ꯍꯥꯏꯔꯛꯈꯤ,
“ꯏꯃꯣꯕꯥ, ꯅꯪ ꯄꯥꯎ ꯑꯃ ꯇꯥꯗ꯭ꯔꯤꯕ꯭ꯔꯥ?”
“ꯀꯔꯤ ꯄꯥꯎꯅꯣ ꯇꯥꯗ?” ꯂꯥꯡꯇꯛꯅꯅ ꯑꯩꯅ ꯍꯪꯂꯝꯃꯤ꯫
“ꯍꯣ ꯆꯤꯡꯈꯩ ꯆꯤꯡꯒꯤ ꯍꯩꯕꯣꯡꯗꯨꯒꯤ ꯃꯁꯥꯗꯨ ꯂꯩꯃꯥꯏ ꯁꯣꯛꯂꯦ꯫”
“ꯑꯣꯍ! ꯀꯩꯗꯧꯉꯩꯅꯣ ꯉꯁꯤꯔꯥ, ꯇꯥ ꯁꯨꯔꯖꯤꯠ” ꯑꯩꯅ ꯌꯥꯝꯅ ꯈꯪꯅꯤꯡꯅ ꯍꯪꯂꯝꯃꯤ꯫
“ꯉꯁꯤ ꯅꯠꯇꯦ, ꯆꯍꯤ ꯇꯔꯥꯃꯨꯛ ꯁꯨꯔꯝꯂꯒꯅꯤ”, ꯃꯥꯅ ꯏꯔꯥꯏ ꯂꯥꯏꯅ ꯍꯥꯏꯔꯛꯂꯝꯃꯤ꯫ ꯑꯩꯅ ꯇꯥ ꯁꯨꯔꯖꯤꯠꯇ ꯌꯥꯝꯅ ꯈꯪꯅꯤꯡꯅ ꯑꯃꯨꯛꯀꯁꯨ ꯍꯪꯂꯝꯃꯤ, “ꯑꯗꯨꯒ ꯑꯍꯨꯝꯁꯨꯕ ꯃꯥꯂꯦꯝꯒꯤ ꯂꯥꯟꯖꯥꯎ ꯑꯗꯨꯗꯤ ꯀꯝꯗꯧꯈ꯭ꯔꯕꯥ?”
“ꯊꯣꯛꯈꯤꯗ꯭ꯔꯦꯗꯅ꯫ ꯂꯥꯟꯖꯥꯎ ꯑꯁꯤꯒ ꯍꯩꯕꯣꯡꯒ ꯀꯔꯤ ꯑꯃꯠꯇ ꯃꯔꯤ ꯂꯩꯅꯔꯝꯗ꯭ꯔꯦ, ꯏꯅꯥꯎ?” ꯃꯥꯅ ꯏꯔꯥꯏ ꯂꯥꯏꯅ ꯈꯨꯝꯗꯣꯔꯛꯈꯤ꯫
....

ꯋꯥꯔꯤ ꯑꯁꯤ ꯄꯥꯕꯗ ꯌꯥꯝꯅ ꯀꯨꯏꯅ ꯆꯪꯈꯤꯗꯦ꯫ ꯃꯁꯤꯅ ꯍꯥꯏꯅꯤꯡꯂꯤꯕꯁꯤ ꯀꯔꯤꯅꯣ ꯈꯟꯕꯗ ꯌꯥꯝꯅ ꯀꯨꯏꯅ ꯍꯦꯛꯇ ꯆꯪꯖꯈꯤ꯫ ꯑꯩꯕꯨꯗꯤ ꯋꯥꯈꯜ ꯐꯖꯅ ꯇꯥꯔꯦ, ꯅꯣꯡꯃ ꯍꯥꯏꯖꯔꯒꯦ꯫=

ꯍꯩꯕꯣꯡ ꯄꯥꯝꯕꯤ
ꯋꯥꯏꯔꯨ-ꯋꯥꯏꯔꯨꯕꯗ
ꯍꯤꯗꯥꯛ ꯀꯥꯟꯅꯔꯕ ꯄꯥꯝꯕꯤꯁꯤꯡ : ꯍꯋꯥꯏ ꯀꯥꯂꯟꯗ꯭ꯔꯤ # 362

– ꯗꯥ. ꯍꯨꯏꯗ꯭ꯔꯣꯝ ꯕꯤꯔꯀꯨꯃꯥꯔ –
ꯁꯤ ꯑꯦꯁ ꯑꯥꯏ ꯑꯥꯔ : ꯅꯣꯔꯊ ꯏꯁꯠ ꯏꯟꯁꯇꯤꯇ꯭ꯌꯨꯠ
ꯑꯣꯐ ꯁꯥꯏꯟꯁ ꯑꯦꯟꯗ ꯇꯦꯛꯅꯣꯂꯣꯖꯤ, ꯂꯝꯐꯦꯜꯄꯥꯠ