

Ngandam tein Khuasak le Hninghno tein Umnak

Na pum hi **70%** cu ti a si,
ti a tlawm tuk ahcun
kan khuaruahnak kha
13% in a tlawmter deuh.
Nikhat ah ti hrai **6-8**
tiang Dinpiaknak
nih punghman
tein an chiah lai.

LUNG

Na pum chung
ti a reu tuk ahcun
na lung rianṭuannak
fakpi in a ṭhih
khawh.

PAW

Ti hi kan eimi rawl
vialte ngandamnak
canter dingah rian
ngeitu a si.

VUN

Ti hi vun caah
thuhmoh (ahlahsi)
bantukin cin peng dingin
rian a ṭuan i na pum
chung um tihang pawl
rianṭuan bawmtu
a si.

THI

Na thi hi **90%**
cu ti a si i thli
(oxygen) le vaitamin
pawl na pumpaluk
ah a kalpitu
a si.

TLUAK

Na thluak hi **80%**
cu ti a si i na
takpum rocar le tihal
theihnak ah rianṭuan
bik tu a si.

KA

Tihal hi na taksa
a rocar ning tahnak
ṭha bik a si. Na ti a hal
tikah na takpum ah ti
hrai 2 in hrai 5 karlak
a zawr cang tinak
a si!

HA

Timerh ti i a ummi
fluoride dat nih kan
eidinmi tirawl ah a ummi
ha a rawhter kho tu acid
dat rianṭuan khawhnak
kha a tlawmter
deuh

CUAP

Na thaw na chuah
paoh ah na takpum in
ti a zawr lengmang;
thawchuahnak lawngin
ti hrai khat tluk hrawng
hi nifate na takpum in
a zawr lengmang.

KAL

Ti nih hin kal
rianṭuannak, sivai le
hmunthur hlawnh, thi
thianter, vaitamin le
thir dat tlawmtam ṭhing
a bawmh.

ZUNTHIL

Ti tampi dinnak nih
zunthil zawtnak
le kal lung um
khawhnak a
zawrter.

CHIN HAKHA

