



**Zeitluk Tiang Dah a Zawt?**

Atanglei pawl hi nulepa bawmchantu dingah tuah mi asi. Nulepa nih fa le damlonak kong he pehtlai in biahal na duhmi aum ahcun, nan siibawi te chawn hna.

<b>Zawtnak</b>	<b>Sianginn Kaiter Ding</b>	<b>Inn Umter Ding</b>
<b>Taklinh</b>	Suimilam 24 chungah siangngakchia a taklinh mi 100.4 tang asi ii, taklinh damnak sii a din lo lawngah.	Suimilam 24 chungah siangngakchia a taklinh mi 100.4 leng akai ahcun.
<b>Chungtlik</b>	Suimilam 24 chungah a chungtlik lo lawngah.	Suimilam 24 chungah a chungtlik ahcun.
<b>Luakluak</b>	Suimilam 24 chungah a luak lo lawngah.	Suimilam 24 chungah a luak ahcun.
<b>Mitfah (mitsen)</b>	Amit lawng a fak ii, amit asen lo asilole amit in ti a chuah lo lawngah.	Amit asen, amit in ti a chuak, amit afak asilole a thak. Mei le aceu mi a zoh kho lo asilole a mit khua hmuh mi a thlen ahcun.
<b>Khuh/cumpi hnar pit</b>	A khuh mi a zual tuk lo. Siangngakchia a taklinh lo asilole amah tein a fimtual khawh ko ii, a kut a thawl khawh lawngah.	A khuh/cumpi mi a zual ii ca cawnnak a don ding asi ahcun. Siangngackhia ataklinh, asilole a mah tein a fimtual ii a kut a thawl khawh lo ahcun.
<b>Takpum phar/thak</b>	Atak a phar mi apum hmundang ah a karh lo. Siangngakchia a taklin lo asilole atak a thak lo ii ca cawnnak a donh lo lawngah.	Atak a phar mi nih a ca cawnnak a donh. Siangngakchia a taklin asilole atak a thak asilole atak a phar mi a pum hmundang ah a karh ahcun.
<b>Khuhhrin (Asthma)</b>	A zawtnak in a piang ngai. A khuhhrin a puan tikah, amah tein sianginn riantuan tu upa a theihter khawh hna. Cun, sianginn ah khuhhrin thawdawpnak le sii a chiah lawngah.	A zawtnak in a piang lo. A khuhhrin a puan tikah, amah tein sianginn riantuan tu upa a theihter thiam lo asilole sianginn ah khuhhrin thawdawpnak le sii a chiah lo ahcun.

Updated 6-23-22