

Zeï caah dah ngakchia a thlum mi dinter awk an si lo

Ngakchia cu a thlum mi hang an duh deuh tawn. Asinain theihang le a thlum mi dinding hna cu an herh lo cun a tamtuk an din ahcun ngandam lonak a chuah pi.

Zeï pawl dah a thlummi dinding cu an si?

Theihang, pepsî phun pawl, thazang tthatnak din mi, a thlum tuk mi theihang, asilole mah tein tuah mi lencecelh caan dinding hna hi a thlum mi dinding ah an i tel dih.

Nuhnuk, hnukdip le cawhnuk hna ah khin a thlum mi thanthling aa tel ko nain a thlum mi dinding ah rel an si lo. Hnuk ah hin ruh tthatnak le thhannak le ngannak caah ah herh mi calcium aa tel caah ngakchia caah a biapi tuk.

Zeitluk hi dah a tamtuk?

Ngakchia ngandamnak rawl caah theihang le a thlummi dinding dang pawl an herh lo. Nafa rawl ah a thlummi dinding na telh ahcun nikhat ah hrai khat lawng in pe. A thlummi an din mi nih hin nafa rawl tha a ei khawh mi zat a zor ter cun a thlum mi din nih a lem hna.

Zeïruang ah dah theihang din rikhia a herh?

Theihang hna hi a tharhlam mi thingthei le hangthei hna in tuah mi a si caah vatimin a tampi, a ngandam mi kokek rawl a si tiah zumh a fawi ngai. Abiana ah ngakchia nih nifatin an herh mi vitamin Cu caah theithu pumcheu lawng a herh, Asinain theihang hrai khat tuahnak ah theuthu pumthum asilole pumli a herh.

Nafa le cu theihang siloin a tharhlam mi thingthei le hanghnah hangthei tu ei ter hna. Cu nih cun:

- Rawl chungah a thang a umter caah ekfer a khamh
- An or a khimter, khimtuk lak tiang rawl an ei lo
- A hawng kheh le khai an thiam
- A hah-nem, arong le a thawtnak a phunphun an hngalh
- Ttamhnem ei awk ah sia a rem mi a ngamdami le thazaang ca a ttha mi thim an thiam.

Kafa dinding ah zeïdah ka pek lai?

Nuhnuk hi bawhte caah a tlamtling mi rawl asi. Ngakchia cu thla ruk an si tiangtal nuhnuk dinh ding an si. Thla12 tang ngakchia caah nuhnuk le hnukdip hi a tambik an din mi asi awk asi. Thla12 an si i nuhnuk dinh le hnukdip dinh na thumh tikah a thau lak lo mi cawhnuk dinh khawh an si.

Calcium dat caah cawhnuk din hi a biapi nain a tamtuk din tikah rawlka a thaw hoi lo. Nikhat hrai thum hi a zatawk a si.

Kalthiamka ngakchia le upa deuh pawl caah ti hi a tlamtling mi dinding asi, cu caah chunnitlak a caan hman tein ti dinter.

Serchom a thlum mi pawl cu a ttha mi ah ruah an si lo. Zeïcatiah nafa a thlummi din nih a lem lai.

Zeïbantuk hnuk dah kafa ka pek lai?

Kum hnih tang ngakchia caah cun a thau lak lomi cawhnuk le cawhnuk in sermi pawl lawng an ttha.

Kum hnih in kum nga a si mi ngakchia pawl cu a thau zorter mi cawhnuk le cawhnuk in ser mi pawl pek khawh an si. Asinain cawhnuk a kham lak mi le cawhnuk in ser mi pawl cu pek ding ah aa tlak taktak lo.

Ngakchia cu kum nga cung an si tikah a kham lak mi cawhnuk, a thau lak mi cawhnuk le cawhnuk in sermi pawl pek khawh an si.

Ttamh mi cawhnuk pawl cu cawhnuk lawngnak in an thlumdeuh caah a ttha mi ah ruah an si lo.

Ngakchia nih a thlum mi tamtuk an din tikah zeidah a cang?

A tamtuk tiang pumkhing rihnak

A thlum mi dinding ah hin thazaang ca tampi a um cun nafa rawl caah rawltha sinak a hlawm te lawng a um.

Ha thut

A thlumnem hang, a thlumtuk mi theihang pawl hmanhman tein a ding lengmang mi ngakchia cu an ha thut a fawi deuh.

Ngkachia i hngilhter nak, zan i dawp awk asilole chun ah ttamhnem ca i dur in kan dinh hna sinin ngakchia ca harnak aa thawk. Dur chungah khan ti asilo mi hnuk hman a um ahcun a thlum mi an ha le an ni ah a benh, cucu an ha thut aa thawk nak cu a si, ha a kuai hlan zong ah asi ko.

Ngakchia thlaruk a si in dur in hnuk dinh kha hrial law hrai in din ding ah forhfiat.

Nafa ha a keuh sinin a caan hman tein ha thianh piak a biapi tuk.

Rawl kathawh setlo le dukchiat nak hna

A thlum mi dinding cu a tha a tthatuk cu caah a dang rawl ca i pawttam nak a zor ter.

Atamdeuh a thlum mi dinding ah hin rawlttha mi a thlawmtuk lawng an i tel. Athlum mi dinhlo le rikhiat piak nak hna hi a dukchia mi rawl an duh hnganak caah a ttha mi asi. Nuhnuk, hnukdip asilole rawlkhal ai ah a thlum mi dinh mi cu bawhte le kalthiamka ngakchia caah iron dat bau i thisen tlawm le tthan lonak hna an chuak kho.

Chung kalning i thlennak

A thlummi dinding chung ah a um mi thanthling cheukhat khi ngkachia rawlrial nih a rial kho tawn lo i pawrawh le chungtliknak tiang a chuaipi khawh. Takpum chungah thazaang le rawlttha mi a um lo ahcun an tthanning a chiatchuah khawh. Ngakchia rawl ah a thlummi dinding telh loin na um zawnah a pawrawh aa remrel deuh men lai.

Zeitin dah a thlummi dinding ka zorter lai?

Nafa ei mi rawl thlen piak cu a har ngaingai ko lai. Asinain ngakchia cu pek mi lawng an ei i an din khawh ti kha philh hlah. Nan inn chungah a thlummi dinding chiah hna hlah cun nangmah zong din lo tein um khawh i zuam. Nafa a thlummi dinding a ding lengmang cang asilole a dinglengmang mi ngakchia upadeuh an um ahcun a tlawmdeuh in dinter hna cun a tlawmdeuh in caw. Na kham khawh hna hlan cu a tangmi kha ti cawh law din hna. Ngakchia cu a voikhatnak ahcun an buaibai lai nain na cawh piak lengmang hna ahcun an i ziak te ko lai.

- Na lungsau. Abikin na fale an tihal le an rawlttam caan ah theihang, a thlumtukmi thei hang an rak din lengmang cang asiahcun caan saupi buaibai khawh a si.

Athlummi dinding kongah a biapi mi ruahnak cheuhnak hna

- Ngakchia ngandamnak caah a thlummi dinding an herh lo.
- Thingthei hang le hanghnah hangthei hang hna, pepsi phun pawl, thazaang ca dinmi pawl, ttamhmi cawhnuk, a thlumtukmi theihang le lentecelhnak dinmi pawl cu an zate in a thlum mi dinding ah ruah dih an si.
- Nafa ti din a duhnak lai thazaang pe.
- Na fale theihang din loin a tharhlan mi thingthei le hanghnah hangthei tu an ei naklai thazaang pe hna.
- A thlummi tamtuk dinnak nih a chuaipi mi hna cu:
 - Pumkhing rihtuk (thautuk) nak
 - Ha thut nak
 - Dukchiahnak
 - Tthan lonak
 - Paw rawhnak.
- Nafa hngilhter nak ah hnukdur hman kha hrial.
- Nafa thla ruk hrawng a si in hrai in dinter khawh i zuam.
- Nafa a ha a keuh sinin hmanhman tein a ha ttawl piak.
- Nafa ngandamnak le a tthanning ah na lungre a theih ahcun nan sibawi asilole sizung ah kal.