**EYE CARE COMMUNITY & RESEARCH CENTRE**

**MIT ZAI HNU – A DAMLO TANA HRIAT TUR PAWIMAWH TE**

**TIH LOH TUR TE**

1. Mit zai lam nuai loh tur.
2. Mit zai lamah tui leh sahbawn tihluh loh tur.
3. Mit zai lam delhin mut loh tur.
4. Thil rit chawi loh tur, khuh leh san vak loh tur.
5. Lirthei khalh loh tur (kar 2 chhung).
6. Mahni thuin damdawi lo tih tawp loh tur.
7. Mit na leh natna inkaichhawn theih bulah awm loh tur.
8. Zu leh Meizial insum tur. Kar hnih chhung puipunnaah kal loh tur.

**ZAWM TURTE**

1. Chaw ei dan pangngaiin a ei theih.
2. Mit ah tui leh sahbawn lut lo turin inbual leh lu suk a theih kar 2 hnuah.
3. TV en te, ziak leh chhiar a tih theih.
4. Damdawi ei lai nei tan ei chhunzawm tur.
5. Tarmit dum chhunah vuah tur, zan ah eye shield vuah a tha.
6. Naupang bualah awmin fimkhur a tul, an ti palh thei.
7. Mit thlawr saktu chuan a kut fai tak in sahbawn nen a sil tur ani.
8. Mit thlawr dawnin mit vun hnuai lam keu in zuk far tur.
9. Mit thlawr hman zawh velah a bur chin leh nghal tur, a hmawr in engmah dehtir loh tur.
10. Mahni in damdawi hnawih lovin midang tih tir tur.
11. Nikhatah vawihnih lapaw thianghlim in tihfai tur. Lapua chu tuiah minute 15 chhuan so tur, a lo daih hnuah hman tur. Maimichhingin hnar lam atangin hruk phei tur.
12. A hnuai a harsatna ang chi I neih chuan Mit Doctor inentir vat tur : -

* Khawhmuh a that lohin.
* Eng a men a harsatin
* A lo sen nasatin
* Mit darthlalang a lo pawtin
* Mit chu a lo nat viau in

1. Damlohna dang engemaw a lo awmin Doctor thurawn angin damdawi ei tur.