

## Suahkeh Rualbanglonak nei mi Naute (Chin)

Suahkek rualbanglonak thawi naute an suah tikah, nu le pai hnenah thinphannak, thinhengnak le riahsiatnak a thleng ttheu. Mi tampi cun ziang ti ih tuam hlawm vivo ding asi ti hi an ruat thiam thei lo.

Asinan, sungkaw tam zet cu bomnak a phunphun leh theih-kohnak ruangah tuamhlawm awk dan an thiam vivo.

Hi tivek vansiatnak kan parih a thlen tikah, a rak tuar dah zotu pawl hnen ihsi thazang lak hi a thupi zet. Naute parih a thleng ttheu mi hivek harsatnak um tuzia lo ruah ding leh rel tlang dingin kan lo tawng thei ringring a si (ttong lettu thawn). Asilole, a rak tuar dah zo tu, ttong bangrep mi, sungkua thawn theih thiam awknak lamzin khal kan lo hmuhsak thei.

A ra ding mi caan tawkfang sungah a hnuai ih relmi bangin karkhat hnu kharkhat tuah na zuam pei.

- Naute dang pawl khalih an ttul mi duhdawtnak leh duat takih kil khawiawknak cu na fa te khal khan a ttul ve ih nau hak dang vek thocho in a nih khal a tthang lian ve vivo thei ti kha cing ringring aw.
- Na naute ih mizia na theih fiahnak dingah na caan ziangmaw tizat kha na hman hmaisat a ttul.
- Sungkhat laina leh rualpi ttha pawl hnenah rel na hreh lo pei. Suahkeh rualbanglonak thuhla tla sim hai ttheu aw. An lo bomnak pawl tla tthaten pomsak aw la, na thinharnak pawl tla sim ve hai ttheu aw.
- Na duh duahdo mi na fa te hrangah leh a ra lai ding mi nan sungkaw dinhmun ding ruatin, na bei dong ter mai hlah.

Department of Human Services (DHS) ah na thuhla rak theih ter aw. Hi vek natnak ruangih harsat a tuar mi sungkua an bawm ttheu a si. Telephone 1300 650 172 hmang khal in Early Intervention ah ttanpinak an lo pe thei ringring.

Tulai kan san ahcun suahkeh rual banglonak thawi a suak mi naute pawl hrangah ruahsannak tam zet a um. Ziangah tile bomnak phun dangdang kan hmu thei thlang.

Cui beiseinak ti hlauh tling dingih na lungkim a si le Down Syndrome Victoria ah member si ve dingin kan lo hmuak ringring (A hmaisat thla 3 sung cu membership fee pek a ttul lo).

## Suahkeh Rualbanglonak Thuhla

### Suahkeh Rualbanglonak hi thlahtu thi ihsin ngah mi thil a si. Hrik a nei mi natnak sia va a si lo.

Kan taksa cu cells phun tawng tampi ih tuah mi ruang pum an si. Cell pakhat ah chromosomes 46 a um. Minung taksa a ra tthan danglam vivo dan ding cu kan chromosomes lakih a um mi DNA tuah mi a si. Suahkeh rualbanglonak suaktertu bik cu chromosomes hlei fuan ruangah a si bik. Hivek natnak a tuartu pawl cun chromosomes 46 nei loin 47 an nei sawn ttheu. A tlangpi thu cun, a hlei in, chromosomes 21 an nei ttheu..

Suahkeh rualbanglonak ziang tivekin a ra cang thok ti cu kan thei ko nan, ziangruangah a cang ti cu kan thei thei hrih lo. Nui pumsungih a cang mi thil a si ih, ci tin hnam tin hnenah a tleng ttheu mi thil a si. Zawi tusual mi thil a si lo. Ti dam theih mi thil khal a si fawn lo.

Suahkeh rualbanglo pawlih um tu dan tlangpi cu:

- an mizia a phun dang zet
- an hriselnak le taksa tthan dan a punghman lo
- an theihtheinak a cak lo.

Asinan, hi mi pawl thawi peh-aw-in pakhat le pakhat parih a tleng mi cu a cipciar cun an bang aw cuang lo.

### Suahkeh rualbanglo pawl um dan cu ziangvek ciah ha a si?

Hivek suahkeh rualbanglonak thawi a um mi tam sawn cu an mahte daite le midang tibuai lem lo in an um thiam. Hrek khat tla cu bawm ttul lemlo tla an um ve. Asinan, a hrekkhat cu bawm an ttul zet.

### An theihtheinak a cak lo

Suahkeh rualbanglo pawl ih theihtheinak cu midang ai in a niam. Curuangah, nauhak dang vekin rang zetin thil an zir/thiam thei ve lo. Bulpak pakhat cio an bangawk lo vekin an zirthiam thei dan khal an dang aw cio lo.

Naute a suah thlak vete cun ziang tivek thinlung cak/caklo a ra si ding ti cu rel theih a si lo. Ti duh mi cu, nui pum sung ihsi an suahpi mi rualbanglonak lawng kha cu an nun laireltu a si thluh lo. Cu ai ih a thupi sawn cu an tthan lennak hmun, nuntu khawsak dan leh an hmuh ton le zir mi thil pawl kha an thu pi sawn. Nauhak dang vek tho tho an si.

Mi tam sawn hi vek rualbanglonak a tuar tu pawl hi an ttong fiah thei lo tlangpi. Hrek khat cu an ttong thei zet ih a hrekkhat pawl cu ttong dan zirh an ttul. A ttong lam hi an harsat ttheu nan a theih lam hi an thei thei ve zet ttheu. Curuangah hmuhsuam deuh ih an thei lo pam ding kan ti tikah an thinlung kan rak ti na zet ttheu.

Suahkeh rualbanglo harsatnak nei pawl hrangah ttong thiam hi a har zet. Hnaset deuh an si le pheih ahcun an thiam har sinsin.

### **Midang cio bangih nung ve dingin**

Suahkeh rualbanlonak nei tu pawl ih ttul sam mi cu midang pawlih kan ttul sam mi thawn an dang lam cuanglo. Annih khalin beiseinak leh ttul mi an nei ve. Cu pawl tla cu:

- umnak hmun ttha
- hnattuan neih
- rualpi le sungkua zohkhen awknak
- pawlnel awknak
- khawtlang nun ih mawhphurhnak neih ve

Asinan, hi beiseinak pawl ti hlawhtling thei dingih an mah ah cahnak le ti theinak a mal ruangah bawm a ttulnak tak cu a si. Mi dangin awlai zet le acia vekin kan ruah mi kha an nih cun bawmnak thaw lawng in an ngah thei ve a si.

Khua hlan ahcun hivek harsatnak a nei tu pawl hrang ahcun beisei ding thil a rak mal zet. Mi banglo zoh ih zoh men an si ih an hrang ziang hman tuah sak lem loin mipi lak khal ah an tlanter lemlo ih an ttansoh ve theinak ding lamzin a mal zet.

Tui san ve thung ahcun, hivek suahkeh harsatnak a neitu pawl cu sungkaw lak leh mipi lakah midang cio bang ih covo le ttuanvo nei ve ih tlanter hna tla kan thiam zo ih, an mah tawk tei mi an bang vivonak ding a thupit zia kan thei fiang zo.

### **Khawtlang nun ah mi pakhat si ve dingin**

Mi zokhal in mai minung pi sungkhat unau pawl hnen um kan duh cio. Sungkhat unau pawl le khawtlang mipi lakih a tthanglian mi nun cu a hrisel ih, hlawhtlinnak lamzin khal a si.

Suahkeh rualbanlonak thawi a suak nauhak pawl cu an u le an nau thawn tlawngah kaiter a ttha. Cuvekih midang pawl thawi an peh tlaih awknak cun an damsung hrangah ttansohnak tampi a pethei fawn.

Mi dang vek thotho in, suahkeh rualbanglonak a nei tu pawlin an thiam ding zat an thiam theinak ding le an si ding can an si theinak dingin ttanpinak a ttul a si. Cui an ttul mi thil pawl tuahsak a si ahcun sungkaw hrang le khawtlang hrangah mi ttha hnem zet ah an ra cang thei a si.