Thinlung ngandamnak timi cu zei dah a si?



Thinlung ngandamnak a um lo cun

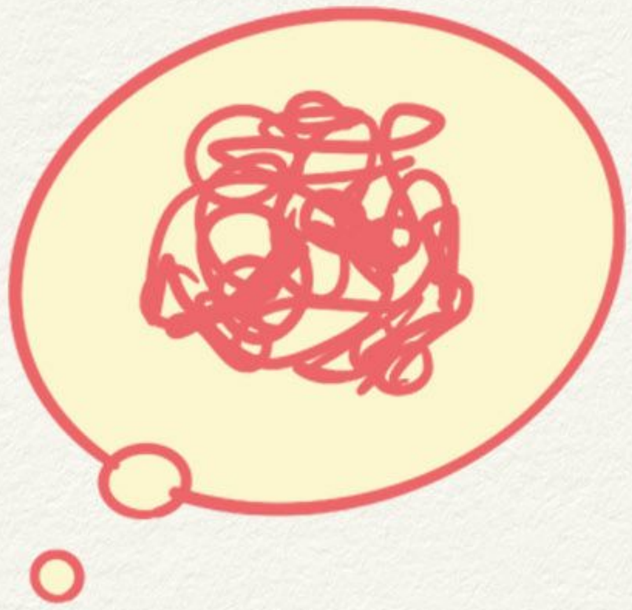
ngandamnak taktak timi a um kho lo



Thinlung ngandamnak timi

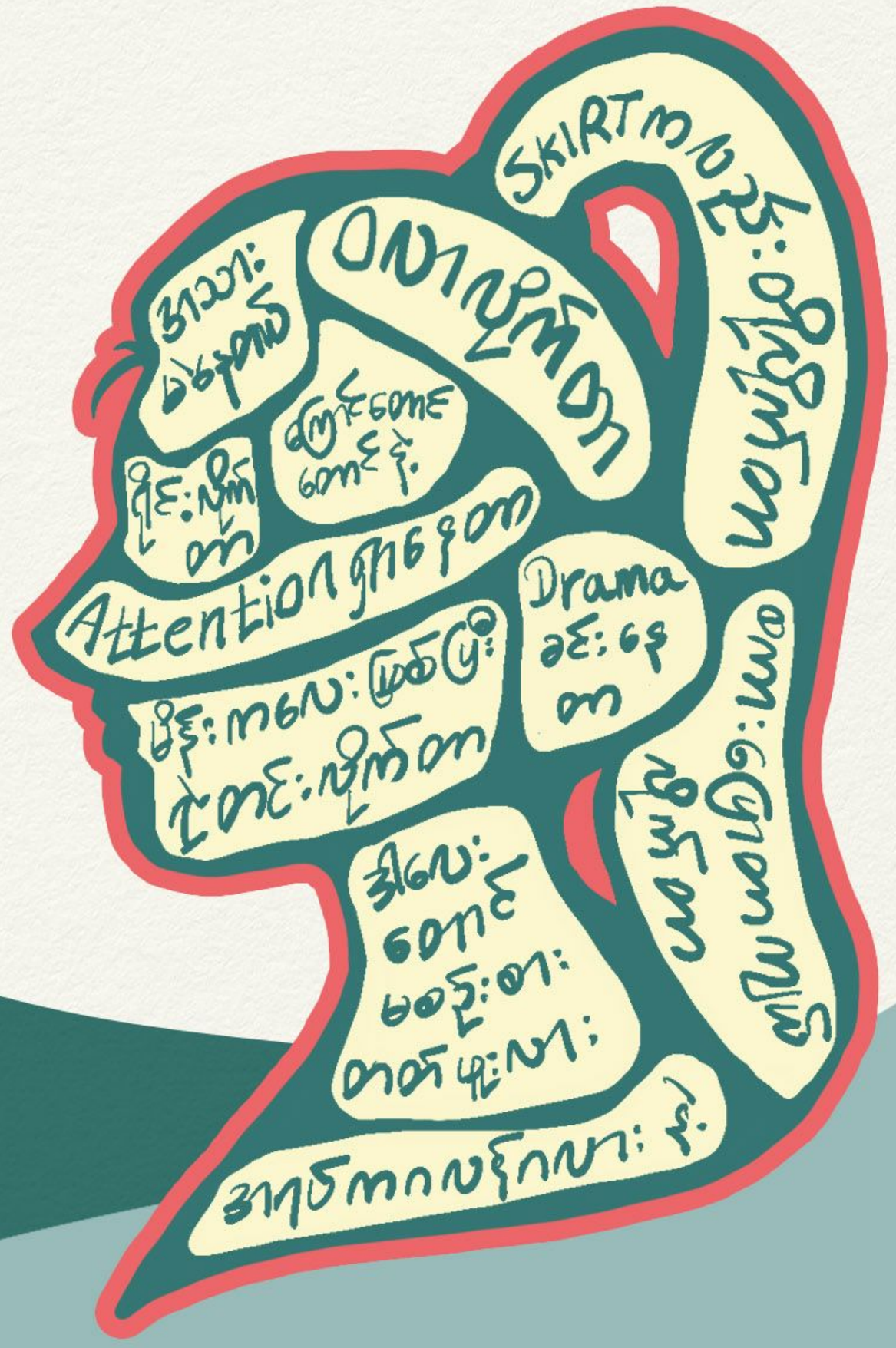
cu pum ngandamnak bantuk in

hmuhkhawhmi le tonghkhawhmi thil a si lo.





Lungthin ngandamnak cung ah soiselnak kong he pehtlai in zei dah kan tuah khawh lai?



Na ei cang maw? Zei dah na ei?

Na rawl ei ka tah

a thaw maw?



Na mitkuh a vuai maw?

Thatein naa hngilh kho maw?



Kan takpum zong nih a hngalh khawh ve

i thinlung ngandamnak kong a chim ve



Lungthin ngandamnak a thanchokhawh nak

ding ah takpum zong nih a bawmhkhawh ve.



Thlennak pawl nih

zeibantuk thil dah a

chuahpi khawh lai?





Nangmah thok in thlennak kha tuah masa

1. Thlen na duh mi kawl masa.

2. Cubantuk thlennak he pehtlai in zeitindah na intuar ve.

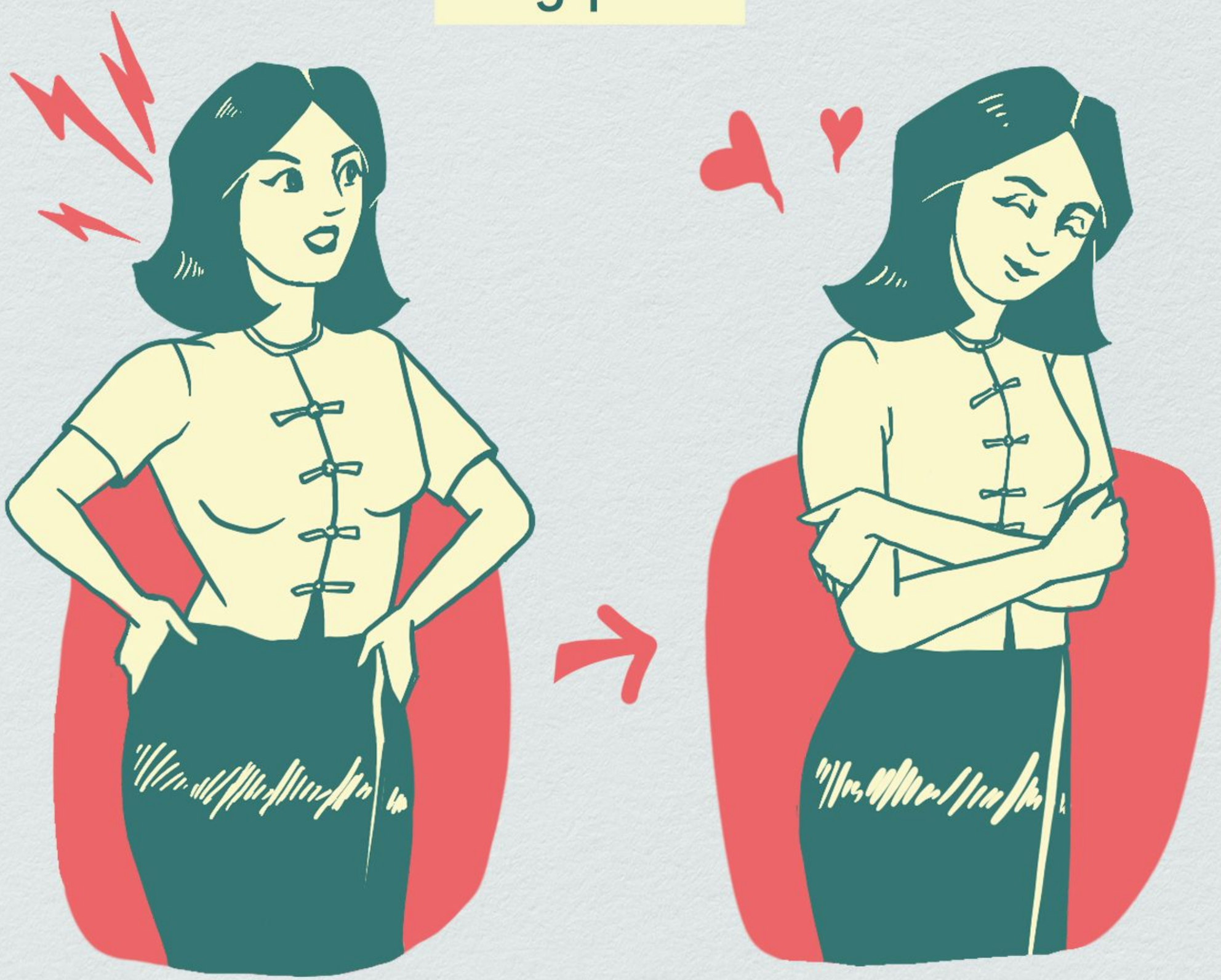
3. Na duh mi thlennak a tlin khawh nak ding caah na ruat chun kho maw.

4. Zei ruang ah tha deuh in thlen ka duh timi kha nangmah le nangmah i hal masa.

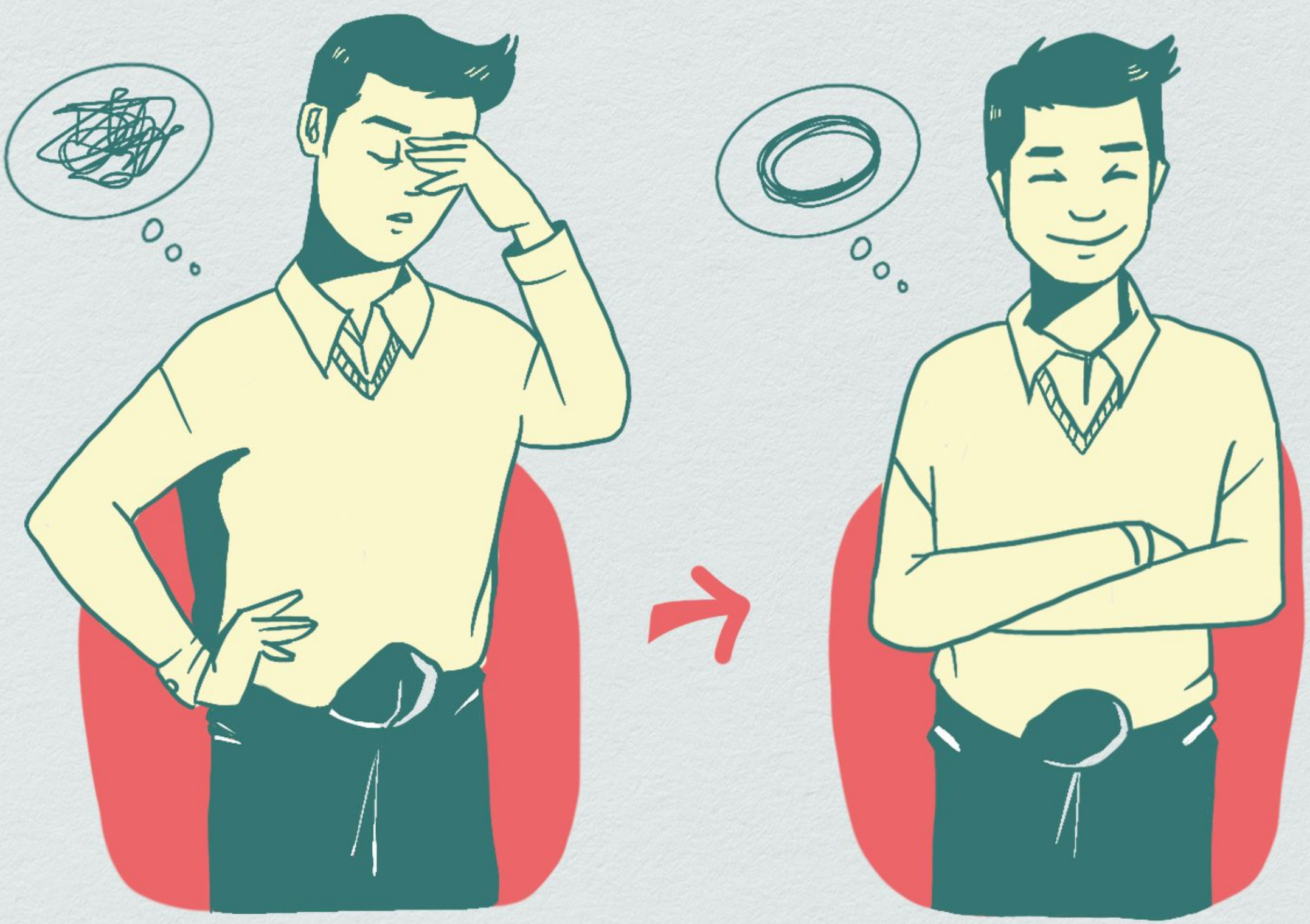
Thlennak ding

caah tuah

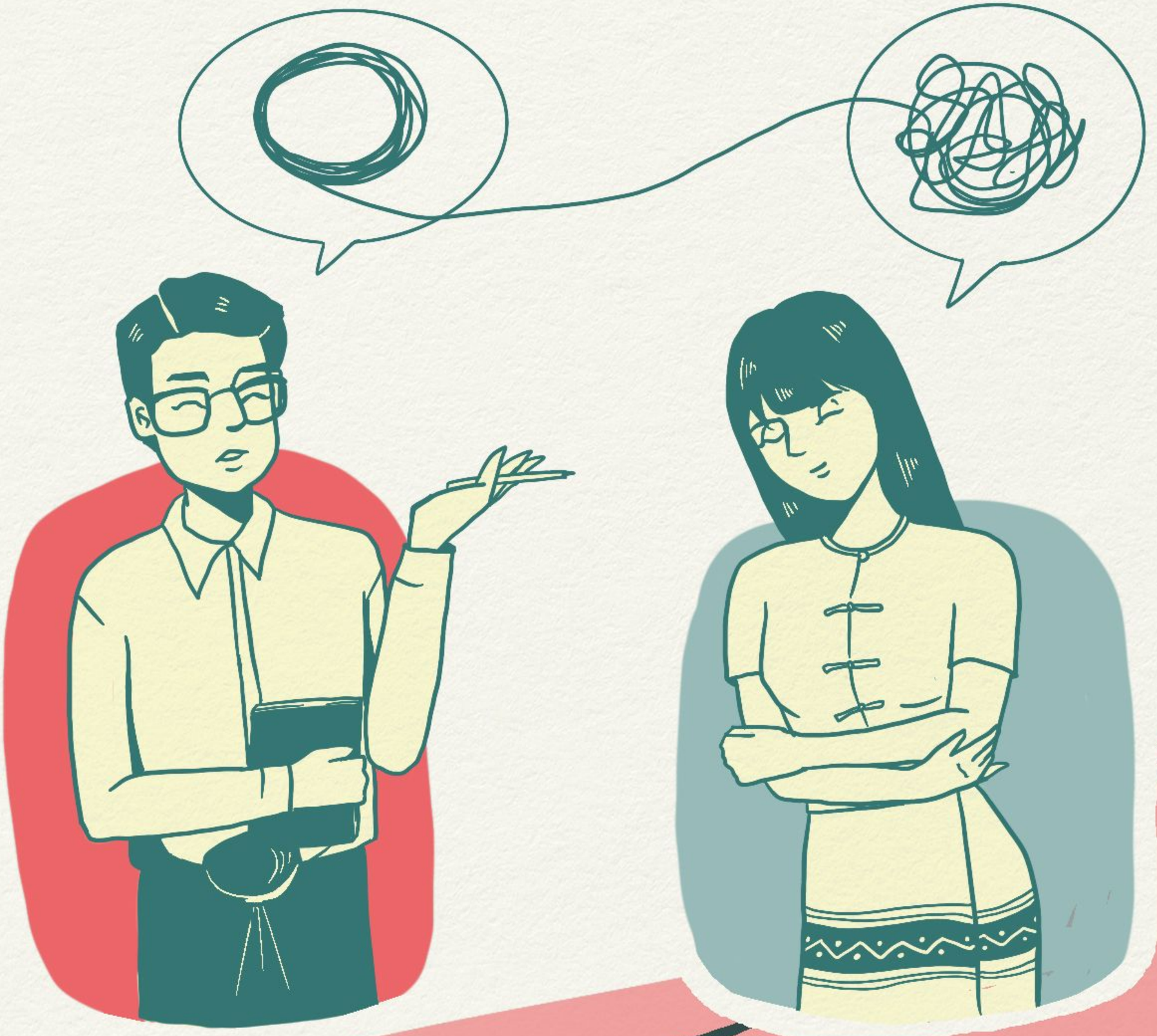
ding pawl.



Thlennak ding caah a lam pawl



Counseling timi cu zei dah si?



A fekfuan mi zatlang nun pehtlaihnak cu a

a tha mi ngandamnak lei zohkhenhnak

ngeih ban tuk a si.



Zatlaang nun naihniam i khatlei kap a dang pawl he i cawh lo in a dangte(isolation) in um.



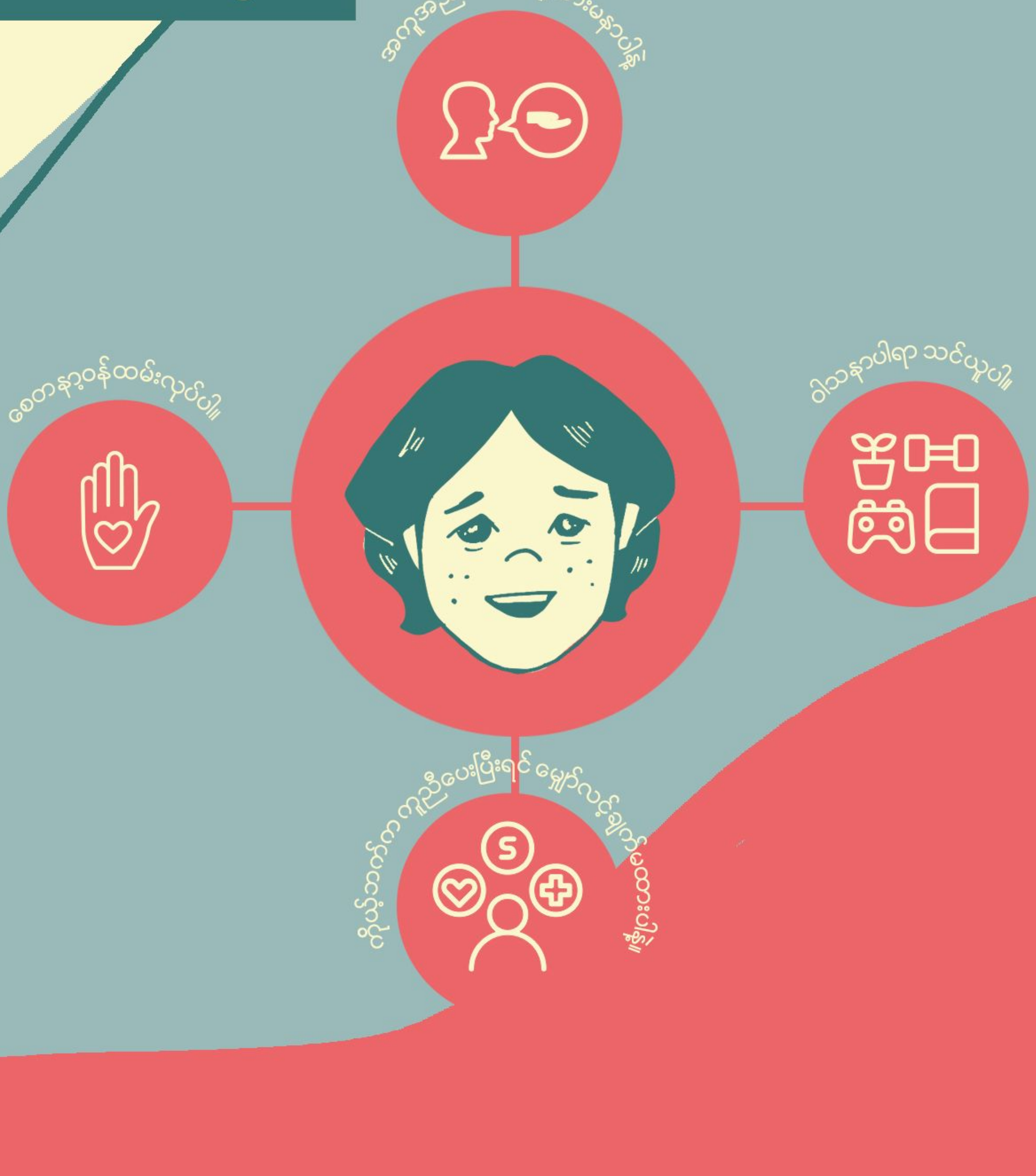
A tha mi hawikomh pehtlaihnak

အသံမဖမ်းပါနဲ့ ရယ်တယ်



Zatlaang nunnak a tthatnak ding caah zei pawl dah tuah khawh a ngah?

ကြာင်မပြေလည်းရပါတယ်



Mah le mah i zohkhenh
(self-care)
hi a herh mi thil a si ve



Mah le mah i dawt cu mah
zawn lawng i ruah a si lo

“Tlamtlin lo zong ah a ngah ko”.



Kan dawtmi hna he kan takpum zohkhenhnak tuahti hna uh sih.



Mah le mah i dawtnak he
aa pehtlai mi tuah ding thil

ကြာင်းစေ့ပြုလုပ်ရမည့်
ရပ်တန့်











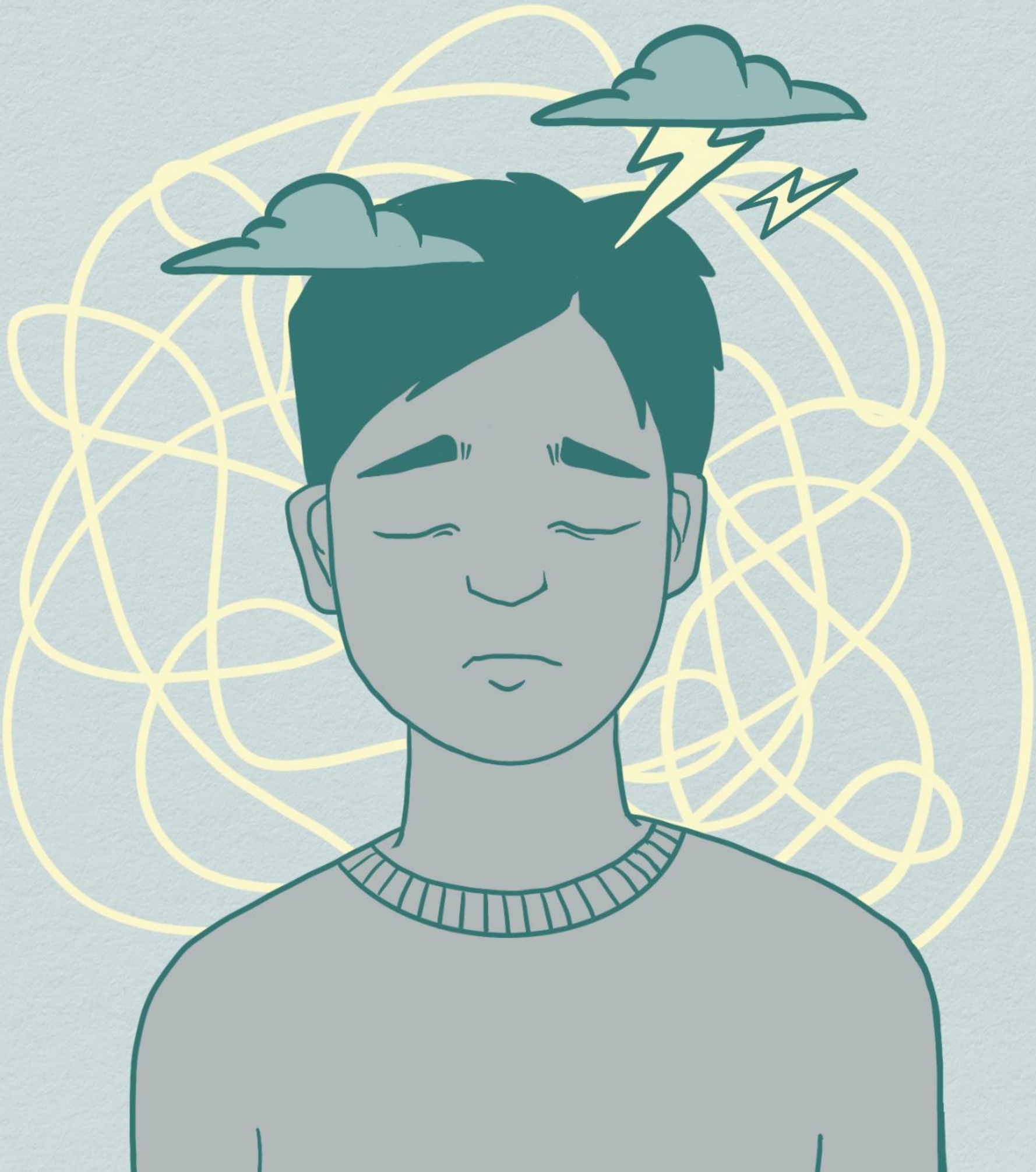






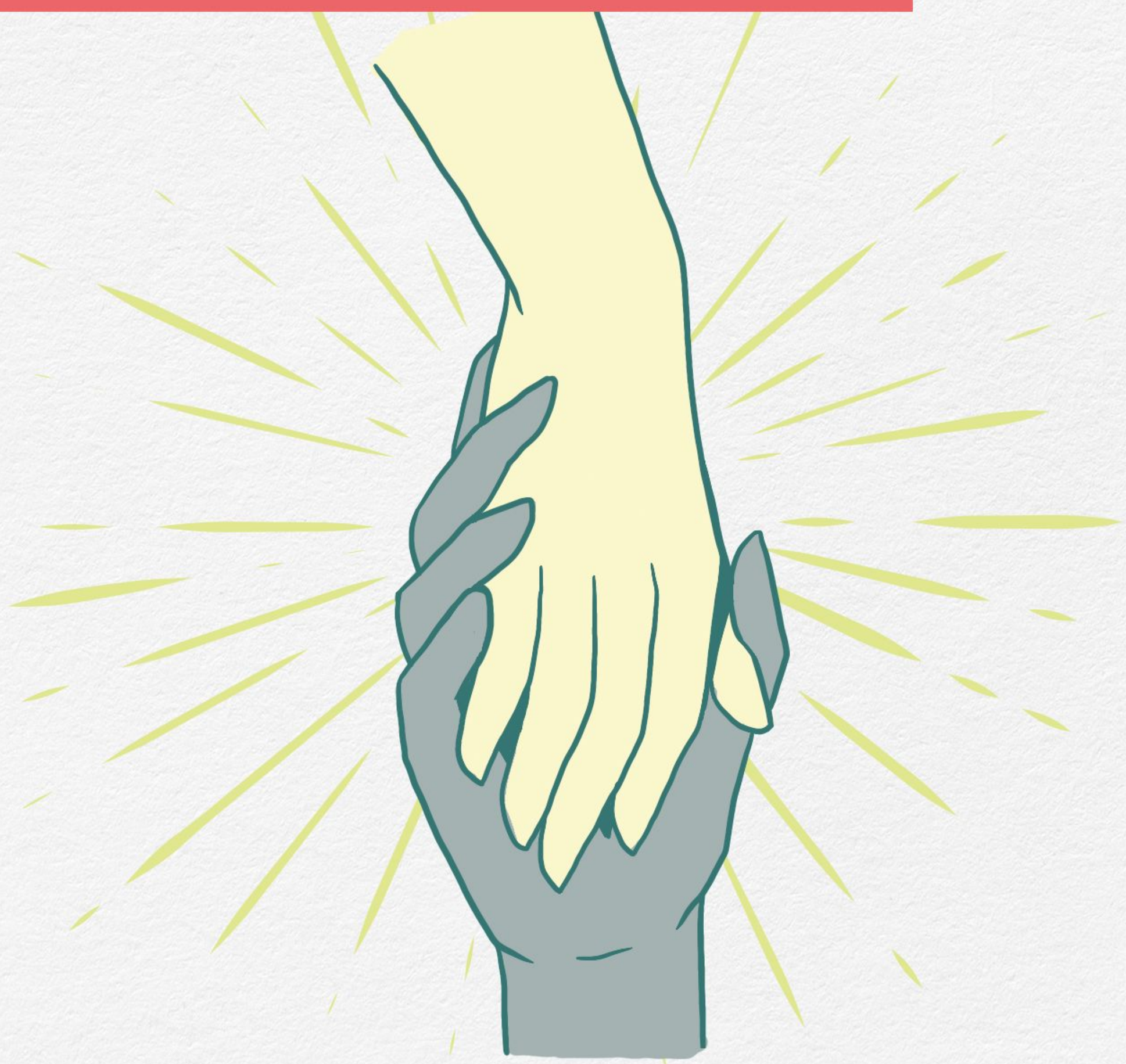
Ngeihchiat nak

le lungrawh nak

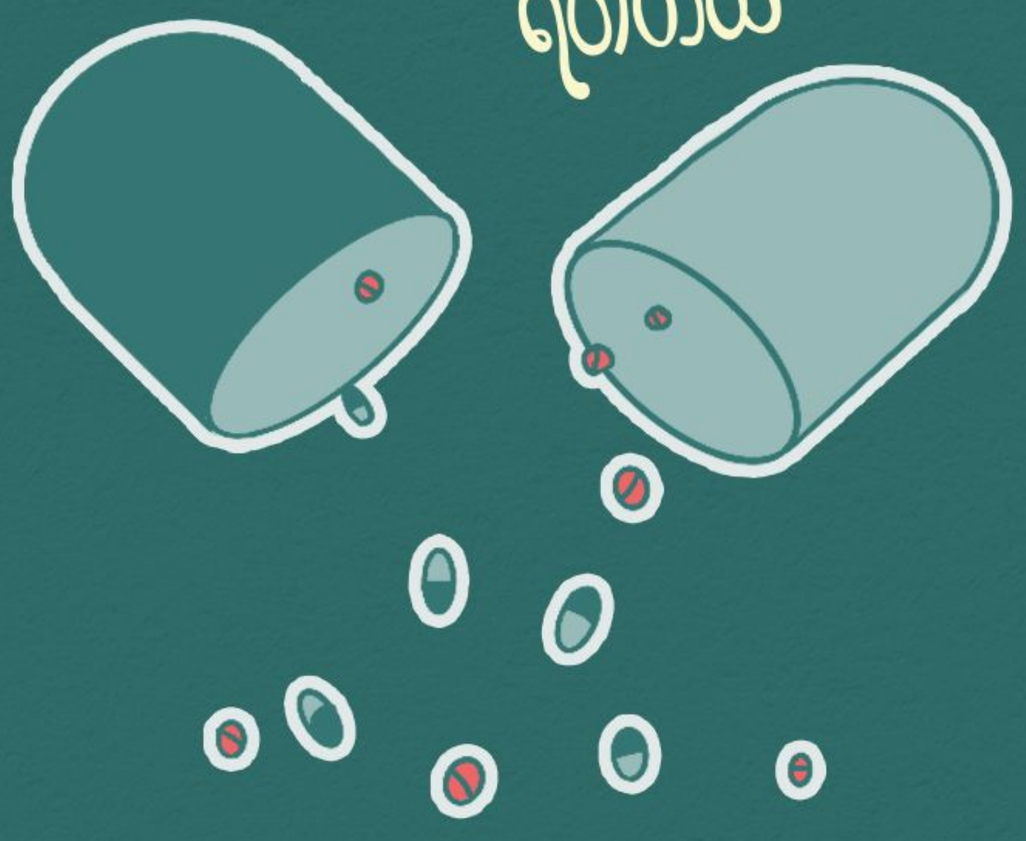


Mah le mah nunnak i lak duhnak tiang

a lungchuak mi hna sinah chim lo ding.



အာခံစရာပြဿနာ ရပါတယ်





Lungriahnak le
thinlung ngandamnak

Post 1(a) Chin (Hakha) Version

Thinlung ngandamnak timi cu zei dah a si?

Thinlung ngandamnak timi cu minung pakhat i a thinlung damnak le a pawngkam ttha tein a chawnhbiak khawh mi hna kha a si. Mah ka zawn i a chim duh mi pawngkam cu chungkhar, hawikom, sang le veng, le chawkawlnak pawl an si.

Thinlung ngandamnak timi cu minung pakhat ah thinlung lei in sining pakhat a um mi, a cang mi nak leng in khan a si. Nifatin kan cawlcangh kan hoiher nak pawl zong hi thinlung ngandamnak a si ve. Hoiher cawlcangh nak timi cu thil pakhatkhat kha kan intuar dan le kan tuahning tibantuk pawl kha a chim duh nak a si. Mahti hoiher cawlcanghnak pawl kha ttha tein kan chimrel khawh nak ding caah kanmah tein tuanvo kan i lak mi thawng in kan pawngkam ah um mi midang pawl ca zong ah tthatnak a chuah pi khawh.

Thinlung damnak timi cu lungthin zawtnak menmen lawng si lo in zei tin dah khua a ruah i rian a tuan timi zong hi a si. Riantuannak timi cu zei tin dah khua kan ruah, kan zumh, le kan tuah mi nih kanmah le kan pawngkam ah tthathnemnak asiloah fahnak kha a chuahter khawh. Riantuannak ti mi cu thil pakhatkhat kha kan intuar dan le kan tuahser nak kha a si.

2.Post 1(b) Chin (Hakha) Version

“Lungrethieh nih pum fahnak chuah ter” ti a si ruang ah kan pum lawng si lo in kan lungthin zong i zohkhenh hna uh sih.

Ngandamnak kan ti tik hin kan pum ngandamnak leng ah thinlung ngandamnak zong aa tel. “lungretheihnak nih pum fahnak chuah ter” ti mi bia bang kan pum zeitluk a dam zong ah kan thinlung a dam lo cun a rauh hlan ah kan pum damnak zong kha a hnorsuan te lai. Tahchunhnak ah

-atu le atu lungretheihnak a ngei mi cu lufah, pawfah, thikai, zaan i hngilh khawh lo le thinphannak bantukpawl a chuahter.

Thinlung damnak cu zeibantuk miphun le biaknak, ngakchia le upa, nu le pa, mirum le sifak tiin thleidannak a ngei lo. A zei bantuk minung pohpoh thinlung ngandamnak he kan i pehtlai dih.

Thinlung ngandamnak cu tha tein khuaruah i chawnhbiakkhawhnak ding ah a biapi bikmi pawl si mi

- Khuaruahning (Thought)
- Hngalhkhawhnak (Feeling) le
- Tuahsernak (Behavior) pawl cung ah thil a chuah ter.

Phundang in chim ah cun

- Kan zapi tein vawlei harnak pawl kan tei khawh nak hnga
- Minung pakhat bantuk ten kan than khawh nak (growth) hnga le
- Kanmah le kan si khawh nak hmun cio in kan pawngkam caah kan bawmhchanh khawh nak hnga ding ah thinlung ngandamnak nih a bawmh ve.

WHO nih "Lungthin damnak a um lo cun ngandamnak a um lo" timi phungthlukbia a rak tial. Mah ruang ah ngandamnak kan ti tik khin pum damnak le thinlung damnak a pahnih in aa tel mu.

3.Post 1(c) Chin (Hakha) Version

Thinlung ngandamnak timi cu pum ngandamnak bantuk in hmuhkhawhmi le tonghkhawhmi thil a si lo.

Na lung a dong tuk ko, nangmah le nangmah na nunnak i lak (suicide) na duh tuk ko nain midang hmai ah cun naa nih ter chih ko lo maw? Mah tin zei ruang dah kan tuah ti a si ah cun kan tuar mi harnak pawl kha kan thuhnawh peng ruang ah a si. Kan harnak kha hohmanh chimh lo in kan mah te lawng in tuar kan hmang. Mi nih kan kong ah zei tluk in an i teltum ko zong ah kan nih cu dawtmi kan si lai lo tiah kan i ruah peng rih ko. Kan mah le kan mah zei tluk in kan i zumh (confident) zong ah lungretheihnak (anxiety) cu a um peng ko lai. Mah a si lo zong ah kan pawngkam ah kan hawile zei tluk an tam ko hmanh ah kan mah lawng a um mi bang kan lung a leng peng.

A si cun zei ruang ah dah mah ti harnak pawl kha kan thuhnawh kun? Kan thuhnawhnak a ruang tampi lak ah pakhat a si mi cu thinlung ngamdamnak cungah a um mi soiselnak (stigma) ruang ah a si. Soiselnak (stigma) cu kan pawngkam nih a tha lo, rawhralnak lei a panh mi tiah kan hmuh. Kan pawngkam nih a thinlung a damlo mi pawl hi a thazaangdermi a si i si tiah an ruah hna.

Mah soiselnak (stigma) ruang ah a thinlung a ngandam lo mi minung pakhat le a chungkhar, a hawile pawl caah thinlung ngandamnak he pehtlai in bawmhhal ding ah a donh, a duh ti lo mi tiang a chuah ter khawh. Mah i lungthin damlonak in dam deuh ding kha cu a hlat tuk cang.

Thinlung ngandamnak timi cu pum nandamnak bantukin tonghkhawhmi thil a si lo. Kan mit nih a hmuh mi hi midang nih an ton tak mi zong a si kho men ko. Mah ruang ah kan sin ah a cang mi

thil hi an theihnak ding in chim kha a ngah ko tiin mah le mah zong midang zong kha “A tlamtlinlo zong ah a ngah ko” “Its ok to not be okay” timi kan i fian nak ding in tuah kha a herh.

4.Post 1(d) Chin (Hakha) version

Lungthin ngandamnak cung ah soiselnak kong he pehtlai in zei dah kan tuah khawh lai?

“Tuahkel” kan ti ah hin a phun tampi a um. Tahchunhnak chim ah cun khan san le khan niam, der le thau, ngo le nah, ren le nuar, a daimi pawl an si. Mah pawl kha minung pakhat i a ruahnak, a rak cawn mi thil pawl cung ah aa hngatchan. Tahchunhnak ah khua lei ah cun bawngbi tawituk hruk ti pawl a um tuk lo. Yangon, Mandalay tibantuk khuapi pawl ah cun angki liangbah, taang a lang mi, bawngbitawi, nu hniphor tawi pawl i hruk kha tuahkel a si tiah an cohlan ko. Kan pawngkam kan tthandan kan i dan ruangah kan khuaruah, kan tuahsernak le kan i chawnhbiakdan aa dan mi a si.

Mah tiin aa dang dih ko nain kan zapi te ah a umti mi cu kan ruahnak (thinlung ngandamnak) hi a si. Mah ruang ah ngmah pumpak ca, na chungkhar, na hawikom le caah thinlung ngandamnak he aa pehtlai ah cun bawmhhalding kha mihmai khap lo in um hlah. Careltu lila zong telin a hopoh hi zohkhenh ding ah kan i tlak dih ko. A hlan kan rak tthan ning a ruang tampi ruang ah thinlung ngandamnak cung ah soiselnak (Stiga) a um ko nain mah pawl kha a tu caan ah cun raltha te in langh ter cang ko.

Mah soiselnak (stigma) kha hmaitonh in kan doh khawh nak ding a ruang pawl a um. Thinlung lei a dam lo ah cun chim i langhter kha “A ngah ko”, thinlungdamnak le a thlopbulnak kong hal kha “A ngah ko”, mah le mah phehthuh lo tein a siningte in cohlan kha “A ngah ko”, thinlung damnak caah thlopbuldan kawl zong kha “A ngah ko” ti mi a ruang tete kan i cinken i kan sin i a cang mi pawl kha kan hawile asiloah chimh kan duh mi hna kha chim ko hna uhsih mu.

A donghnak bik in chim ah cun kan pawngkam kan tthan ning aa dang ko nain kan zapi nih thinlung ngandamnak kan ngei dih. Cucaah thinlung ngandamnak kong ah soiselnak (stigma) pawl kha kan doh ding le mah he aa pehtlaimi thil pawl kha cohlan, chim phuan, langhter i thlopbulnak le bawmhnak hal kha “Tuahkhel” pakhat a si ko.

5.Post 2(a) Chin (Hakha) Version

Na ei cang maw? Zei dah na ei? Na rawl ei ka tah a thaw maw?

Kan nunnak ding caah hin rawl ei hi a herh. Ei le din timi cu ngandam tein kan um khawh nak hnga kan pumdamnak le kan lungdamnak a pahnih caah a si.

Kan ngan a dam ah cun kan eidin mi pawl kha a thaw in kan thei. Kan ngan a dam lo ah cun rawl ei khawh lo asiloah tam tuk in ei tibantuk pawl a si kho. Mahbantuk umtuning (signs) pawl cu thinlung lei ah damlonak a rak um mi zong si kho. Thinlung damlonak timi cu tahchunhnak ah

lungretheihnak (stress), thinphan thlalaunak (anxiety), lungrawh (depression), le lungthin fahnak hma (trauma) pawl an si.

A thianghlim mi tisik anhnah bantuk eidin pawl hi lungdamnak le pumdamnak caah a bik in a tha mi an si.

Cucaah ei le din kha ngandamnak he a sikhawhchung in aa rual ding in eipiak le dinpiak cu thinlung le pum ngandamnak a pahnih caah a miaknak tampi a chuahpi lai tihi cu a fiang tuk mi a si.

6.Post 2(b) Chin (Hakha) Version

Na mitkuh a vuai maw? Thatein naa hngilh kho maw?

Kan nunnak ding caah hngilh zong hi a herh. Hngilhnak hi ngandam tein kan um khawh nak hnga pumdamnak ca zong lungngandamnak ca zong a si ve.

Kan ngan a dam ah cun tha tein kan i ngilh kho. Kan ngan a dam lo tu ah cun i hngilh khawh lo, atu le tu i tthangh, a siloah ih tuk tibantuk a si kho. Mahbantuk umtuning (Signs) pawl hi kan thinlung ngandamnak lei ah pakhatkhat a si cang timi kha kan pum nih ralrinnak a pek mi zong a si kho. Tubantuk takpum (physical) leiah a can mihi lungretheihnak (stress), thinphan thlalaunak (anxiety), lungrawh (depression), le lungthin fahnak hma (trauma) pawl ruang ah a si.

A caanhman ten ih nak ding caah caan tuaknak ca (sleep schedule) tuah, zaan kan ih hlan ah kan eidin mi tha tein zoh bantukpawl kha a bik in thinlung ngandamnak le pum ngandamnak caah a that ter hna.

Cucaah mitkuh vuai tein it. Hngilhnak he pehtlai in umtu ziaza tha cawn kha lungthin, pum ngandamnak a pahnih caah thathnemnak tampi a chauah ter tu a si.

7.Post 2(c) Chin (Hakha) Version

Kan takpum zong nih a hngalh khawh ve ko. Kan takpum nih thinlung damnak kong a chim.

Minung pakhatkhat kan duh tik hna ah kan pum nih zei tin dah a intuar? Kan pum nih zei pawl dah a hngalh?

- Minung pakhat kan duh sin khin kan thluak nih dopamine le oxytocin timi thinlung a nuamh ter tu hormone a chuahter chih tawn. Mah hormone pawl nih kan tha a thawhter, fahnak a zorter, thinlung a cawlcanghter, thinlung a cawlcang tu i i hngilh khawh lo tibantuk intuarnak kha kan lungthin le kan pum nih a ngah ve.

Kan i nuamh caa ah kan pum nih zei tin dah a intuar, kan pum nih zei pawl dah a hngalh?

- Minung pakhat aa nuamh ah cun dopamine le serotonin bantuk nuamhnak ding rian a tuan tu hormone pawl kha kan thluak nih a chuah piak. Mah hormone pawl nih thikai a tthing, lungretheihnak a zor ter, lungthin a deih ter, mitkuh a thawt ter, rawl eika a thawt ter, cun kan pum zong a dam chin nak hnga a thlopbol piak tibantuk "A zaangdammi lungput" intuarnak kha kan thinlung le kan pum nih an cohlan.

Kan ngeih a chiat caan ah tah kan pum nih zeitindah a lehrulh, zei pawl dah a hngalh?

- Kan ngeih a chiat caan ah kan thluak ah lung a fahnak le pum a fahnak kha caan khatte ah an chuaktti i hngilhkhawhlo le eikhawhlo, lungretheihnak a karh chin tibantuk intuarnak kha kan thinlung le kan pum nih a intuar ve.

Mah ruang ah kan takpum ah a cangmi umtuning (signs) pawl cu kan thinlung ah a cang mi kan ruahnak pawl he aa rak i pehtlai dih ve. Kan takpum zong nih thil a theih khawh ve ko.

8.Post 2(d) Chin (Hakha) Version

Lungthin ngandamnak a thanchokhawh nak ding ah takpum zong nih a bawmhkhawh ve.

Kan thinlung le kan pum hi an i pehtlai ve. Mahruangah kan takpum le lungretheihnak pawl an i pehtleihnak kong kan zoh hna lai.

Lungretheihnak kan tuar caan ah kan pum nih lufah, hngawng thahri fahnak, liang thahrifah, pawpi nih acid tamtuk a chuahmi, pawpuarh, mit au zong fiang in i panh lo i thabaat peng tibantuk intuarnak tete kha kan pum nih a ton khawh ve.

Lungretheihnak nih kan thinlung siseh, kan takpum siseh an thazaang a der ter. Mah ti thazaang dernak in khan kan pumtha zong a der chih i zawtnak ngah nak ding lam a tam deuh.

Kan lungthin a dam nak ding caah kan pum he fonh in tuni thok in kan tuah khawh ding mi a hrampi a simi thil (3) a um.

(1) Takpum cawlcanghnak tuah – pum cawlcanghter (exercise), lamlen (walking) tibantuk in ot in kan i zuam chunh hna lai ma?

(2) Ttha tein ih- zaan fatin a caan hman tein ih kan i zuam chunh hna lai ma?

(3) Ttha tein ei din- a thlum al mi eidin pawl tlawm deuh in ei kan i zuam chunh hna lai ma?

A hrampi a simi ngandamnak nunzia pawl tuah cu takpum damnak lawng siloin lungthin damnak a tthancho nak ding caah a bawmtu a si ve lai.

I zuam chunh hna uh sih mu!

9.Post 3(a) **Chin (Hakha) Version**

Thlennak pawl

Thlennak pawl nih kan cung ah zeibantuk thil(effect) dah a chuahpi khawh lai?

Thlennak timi cu nunnak i a hmai chung(feature) pakhat a si. Hrinnak, upatnak, pum tthannak, thihnak tibantuk thlennak pawl cu minung sining(nature) a si.

Thlennak pawl nih kan ruahnak, kan hngalhnak, le kan i chawnhbiaknak cung ah thil a chuahter (effect) mi a um. Mahti tuahsernak aa thlen ruang ah a ttha deuh kho bantukin a chia deuh kho mi zong a si. A cung ah a chim cang bang in mah ti thlennak cu minung sining a si caah kan lawnh khawh mi a um lo.

Careltu nih tah thlennak kha zeitindah na intuar ve?

- Thlennak kha hrial in na tliktaak bal ma?
- Thlennak kha kham in na doh than ve ma?
- Thlennak kha fakpi in na nawl bal ma?
- Thlennak a um lo nak ding caah na taap bal ma?
- Thlennak he khan rian na tuan ti ma?
- Thlennak khan a cohlang ma?

Thlennak timi cu minung sining a si. Mah kan intuar khawh nak ding lam cu minung pakhat cung cio ah hngatchan in aa dangdih ve ko lai. Natein kan i thlennak kha zeitin dah kan intuar timi tu kha cu ralring tein kan zoh chunh hna lai mu.

10.Post 3(b) **Chin (Hakha) Version**

Thlennak cu nangmah in aa thok kho ko.

Kan nunnak ah a cang mi thil zeizong vialte kha kan tlaihkhip(control)khawh dih a si lo. Mah ruang ah kan tlaihkhip khawh mi thil lawng kha lungthin pek ngai in tuah ko.

Mah ti kan tuah khawh nak ding ah cun mahle mah i tuakchunhnak in thok a hau. Mah ti tuakchunh khawh nak ding caah

(1) Atu careltu na nunnak ah pumpak ta a simi(personal), a thuk mi, a sunglawi mi, ttha deuh in thlen na duh mi pakhatkhat kha kawl law langhter.

(2) Mah pumpak ta a simi(personal) kha zeitikah, zeitindah, zeicaah ttha deuh in thlen na duh timi kha nangmah le nangmah i hal chun.

(3) Mah pumpak ta a simi(personal) thlennak kong he pehtlai in careltu kap in tah zeitin in dah a intuar?

(4) Si kan duh mi minung kan si khawh nak ding caah mah pumpak ta a simi(personal) kong ah pakhatkhat thlending na ruat, na hngalh, na hmu kho ma?

Atu kan chim mi a ruang pawl he khan thlen kan duh mi thil kha thleng hna uhsih mu.

11.Post 3(c) Chin (Hakha) Version

Thlennak ding caah tuah ding pawl.

Thlennak ding ah cun kan ruahnak lawng si lo in kan tthutdirdan zong kan philh lo a hau. Nifatin kan eidin mi kha a si khawh chung in ttha tein le buaktlak tein eipiak le ihcaan hmanten ih nih lem nak hnga a si khawh chung in tuah peng ding in forhfial kan duh ko hna.

Atu thlennak he pehtlai in tuahding pawl hrawmh kan duh ve mi hna cu takpum lei si mi umtu ziaza thlennak ding pawl an si.

Kan tuahsernak kha zohchun

Tahchunnak

Bia na chim dan

- Thil pakhat khan a chim than tik khan zei tluk reng in dah leh tthan i na chim tawn? Zeitindah na leh i na chim tawn? A tungtlang lawng in maw na leh? A konglam aa tlak ning ten chim than na hmang maw?

Bia na ngaih dan

- Midang nih bia an chim tik ah ttha tein na ngaih piak hna ma? Asiloah a phung men lawng in dah na ngaih? Cun midang nih an chim mi kha zeitluk in dah na ngaih khawh?

Tibantuk kha ralringte in zohchun hmanh.

Na tuah peng mi tuahsernak in khan a dang aa khat lomi tuahsernak kha tuah law cawng chunh.

Tahchunnak

(1) Na tuahsernak ah na duh lo mi pakhatkhat kha i ruat law tanglei ah a chim mi pawl he khan a khing thlai chunh hna.

- I thlennak ding caah nangmah le nangmah kha na lung i thawh ter. Nangmah kha mah tuahsernak thlennak ding caah zei nih dah na lung an thawh ter?
- Thlennak ding caah timh cia tein um i zuam. Na duh lo mi tuahsernak in khan a dang i thlen ding ah mah kong he pehtlai in hngalhnak le bawmtu na ngei maw?
- Thlennak ding ah zei pawl nih dah an dawnhkhanh?
- Zei nih dah a hlan na tuahsernak sin ah an kirpi than lai?

A cung a chimmi thilpawl tuah ding ah timhcia na si cang maw?

12.Post 3(c) 2 Chin (Hakha) Version

Thlennak ding caah a lam pawl

Atu thlennak he pehtlai in hrawmh kan duh mi hna cu lungthin lei a simi khuaruahnak, hngalhnak he pehtlai in thlennak tuahning pawl an si.

Tuahkel na khuaruahning kha a dang aa khat lo mi tuahning pawl in thlenchunh a hau.

Tahchunnak

(1) Ralrin hman kha na tuahkel si ding lak in tuah peng. Na ruahnak pawl cu a tak an si lo. Na ruah nak cu na ruah nak menmen lawng an si.

- Na ruahnak pawl kha cawng chunh. Na ruahnak pawl kha hngalh i zuam. A dih in mah na ruahnak pawl kha na thinlung chung in kalter ko hna.
- Na takpum lei hngalhnak (a lumnak, tak thahnak) pawl kha i ralring chun. Mah hngalhnak pawl kha cohlang hna. A dih in an mah pawl zong kha kalter ko hna.

(2) Lawmh thiam ding in cawng. Na nunnak ah zei thil pawl kha dah ka vantha tiah na ruah?

- Na hmuh mi thangtthatnak siseh, laksawng te siseh tthatnak pawl kha hei cohlang ko.
- Mah ti tthatnak pawl ngah ding in an bawm tu thil na nunnak chung ah um mi pawl cung khan hei i lawm ko.

Na hngalh peng mi na hngalhnak (feeling) kha a dang tuahning pawl he hei thleng chun.

Tahchunnak

(1) Thil pakhatkhat na hngalh tik caan ah na pum nih zeitindah a intuar timi kha i ralring chun. Nuamhcaan, ngeihchiatcaan pawl ah na pum nih a intuar dan kha ralring tein zoh ding in theihter tthan nak tuahning a si.

(2) Na ruahnak pawl kha bia i hal tthan. Atu na hngalhnak pawl hi na zumhnak ruang ah ma a si? A si taktak mi thilhmaan an si ruang ah ma si? Adang tuahning, adang hmuhtonnak(experience) he ruah chunh a ngah lai ma? Mah tin na ruah ah tah na hngalh nak pawl aa thleng lai ma?

Nangtah a cung lei a chim mi pawl tuah ding in timhcia na si cang ma?

13.Post 3(d) Chin (Hakha) version

A thiam ngai ngaimi pawl i biaceih ruahnak ngeihpiak nak(Counseling) asiloah Counseling timi cu zei dah a si?)

Counseling timi cu zei dah si?

Counseling timi cu bia aa rak ceih tu(client) sinah a cangmi thinlunglei, tuahsernaklei harnak pawl kha lungthin umtuning kong cawnnak lei ah mifim(counsellor) nih ceihpi ngeihpiak in a mah he i fonh i bawmhnak pemi rian pakhat a si. Counseling rian ah cun counsellor le client i fonh in client sin ah a cang mi lungthin lei tuahsernak lei harnak pawl kha a si kho lai ti lei in lehnak le chimnak le ruahning leiah a kal mi thlennak pawl an si. Counseling rian ah cun counselor cu a pawng in a bawmtu, client lawnglawng nih a mah a harnak kha a mah tein a ruang a kawl lai i a tei khawh tu a si lai.

Counseling nih an tuah lo mi thil pawl

Counseling rian ah counsellor nih

- Ruahnak cheuh
- A tha a tha lo tiah chim/soisel
- Client lei a harnak pawl kha mah nih biachahnak tuah piak ding in i zuam kha an tuah lo.
- Counsellor nih client i a harnak pawl kha a mah nih a phichuah a duh ning bantuk in client nih a tuah ve ding in i ruahchan, forhfial ti pawl an tuah lo.

A ho te nih dah counseling an tuah piak hna?

Counseling a tuah piak tu pawl cu lungthin zawmi damhnak cawnnak lei i a sang bik(psychiatrist), lungthin umtuning kong cawnnak lei i a sang bik(psychologist), cozah

bawmhnak i rian a tuan mi pawl(social workers) le ttha tein cawnpiak a si mi ruahnak petu(counsellor) pawl an si.

Counseling cu zei caan ah dah a herh?

Thinlung lei, tuahsernak lei pakhatkhat nih nangmah kha caan pakhat tiang hnahnawhnak an pek i mah kong he pehtlai in nangmah tein a ruang i kawl khawh lo, na pawngkam na umtu na hoihernak ah hna an hnawh a si ah cun counseling na luh a hau.

Counselor luhnak nih zei dah an bawmh khawh lai?

Counselor luhnak nih na sin ah a cang mi na hngalhnak, na sining pawl kha nangmah tein a phi i chuah khawh nak ding in an bawmtu ding thilpakhat a si.

14.Post 4(a) Chin(Hakha) Version

Zatlaang nun ah a fekfuan mi pehtlaihnak ttha ngeih hi ngandamnak lei ah a tthami zohkhenhnak ngeih bantuk a si.

Kan thinlung khuaruah ning le midang khuaruah ning aa pehtonh khawh caan zong khi zatlaang nun pehtlaihnak phunkhat a si ve.

- Zatlaang nun i naihniam nak timi cu hawikom pa zeizat dah kan ngeih timi nak in kan herh taktak caan ah a kan bawm tu hawikom ttha ngeih kha a ti duh nak si. Tahchunnak-na facebook cung ah hawikom 1,000 an um ko zong ah naihniam taktak mi hawikom an um lo ah cun na lungleng peng rih ko lai.
- Zatlaang nun i naihniam nak cu thinlung lei, takpum lei ah a herhmi bawmhchannak ngah kha a chim duh nak si. Hawi le kom veve kan i kom ko tiin a mah sin in tthatlonak lei intuarnak pawl ngah kha zatlaang nun ah naihniamnak a um tiah auh a si lo. Tahchunnak ah hawikom he a leng ah kan i ton si seh, online cung ah kan i ton si seh kan mah nih kan ngeih lo mi thil kha direct in asiloah indirect in an ngeihnak kong kan sin ah an kan chawrh mi pawl kha hawi ka tluk hna lo timi lungput a kan ngeih ter tu tuahsernak pawl an si.
- Zatlaang nun i naihniam nak cu na takpum lei ngeihchiah pawl telh lo in a suallam um mi i theihthiamnak ngeih kha a chim duh nak si. Tahchunak ah na hawi le he pehtlaihnak a cah lo nak kha biaruah, comment pek asiloah emoji tete kuat peng zong ah pakhat le pakhat lungchungbia a thuk mi pawl nan i chimh lo a si ah khan cun mah ti biaruah, pehtlaihnak kha i neihniamnak a si tiah ti khawh si lo.

Hlathlainak pawl in an hmuh mi cu zatlaang nun i naihniam nak nih thinlung damnak le takpum damnak a pahnih caah a tthatter tiah a ti.

- A fekmi naihniamnak ngeih nih thiltikhawhnak thazaang a thawnter.
- A fekmi naihniamnak ngeih nak nih dam lo nak in zokzok tein a kan dam ter.
- A fekmi naihniamnak ngeih nak nih lungretheihnak(anxiety) le lungrawhnak(depression) a zor ter.
- A fekmi naihniamnak ngeih nak nih mah le mah upatnak kan ngeih mi kha a langh ter.
- A fekmi naihniamnak ngeih nak timi cu midang kha tthatnak le suallam ngei te in chawnhbiak kha si. Mahti chawnhbiaknak nih kan thinlung i ukkhawhnak kha a tthat ter. Kan ruahnak pawl check i control khawh nak nih lungthin deihnak umtuning ah um kho ding in a kan bawmh.

Cucaah a cunglei a chimmi pawl ban tuk in zatlaang nun naihniamnak cu kan zatlaang nun lawng ah si lo in kan thinlung damnak le kan takpum damnak a pahnih caah tthatnak a chuahter mi cu a si tak mi a si.

15.Post 4(b) Chin(Hakha) Version

Zatlaang nun naihniam i khatlei kap- a dang pawl he i cawh lo in a dangte(isolation) in um.

A dangte in um, mi dang pawl he i cawh lo cu kan duh ruang ah kan i thimmi a si ko.

- A si tawn ning ah cun a dangte um cu midang pawl he pehtlaihnak ngeih lo, midang he i chawnhbiak ding dirhmun in hrial kha a si.
- Kan theih ding cu a dangte in um ti mi cu kan mah lei kap in suallam ngei/tinhmi ngei tein i dinh(relax) nak ca/daite in khuaruah(meditate) nak ca a si ah cun a dangte um zong hi a tha lo mi thil a si tiah chim khawh a si lo.

Hlathlainak pawl in an hmuh mi cu midang pawl kha hrial in a dangte in um cu thinlung le takpum ngandamnak kha an tha a derter hna.

- Minung pawl kha hrial in a dangte um nih punghman si lo mi blood pressure, lungtor zawtnak le upa lei ah cun thluak zawtnak ruang ah lungmah lo zawtnak(dementia) tibantuk zawtnak pawl ngeih nak ding lam a tamter chinchin.
- A dangte in um ruang ah zu, kuak nih lem le thau luan zawtnak(obesity) tibantuk pawl ngeih nak ding a lam a tam ter.
- A dangte in um ruang ah kan mah lawng in caan kan hman tam i kanmah le kanmah kan I ruah caan a tam chin caah lungretheihnak a tam ter.
- Lungretheihnak(anxiety) le lungrawhnak(depression) pawl zong a tam ter chin chin.

- Minung pawl kha hrial in a dangte um mi pawl cu mah le mah nunnak i laak nak tuahsernak pawl dohnak thazaang kha a tlawm deuh tawn.

A dangte in a chelcaan te um cu a poi lo nain a dangte in um peng kha cu careltu na ngandamnak caah tthatnak nak in chiatnak a tam ter deuh lai.

16.Post 4(c) Chin(Hakha) Version

Zatlaang nun in ngah mi nuamhnak pawl- a zaafang zatlaang nun ttha

Thinlung ngandamnak caah a biapimi hngalhnak cu thil pakhatkhat he siseh, mibu pakhatkhat he siseh kan inn, kan hmunhma, kan mibu timi hngalhnak ngah ding in zatlaang nun ttha mi nih a kan bawmh khawh lai. Kan mah lei kap in kan inn, kan hmunhma, kan pawngkam timi hngalhnak nih an nuamh ter lai i a dangte in umhman nak kha a tlawmter.

Zatlaang nun nih kan pum le kan thinlung kha an tha a thawhter hna. Hika zawn i thathawhnak a timi cu ngandamnak kha a chim duhnak si.

Zatlaang nun nih careltu nangmah lila kha khuahmuhning, sining, nuamhnak tibantuk a tharthar kha hmu kho ding in an bawmh leng ah an upat(mature) ter.

Careltu nangmah cu zatlaang nunnak le mibu pawl i aa telmi lakah pakhat na si ve. Nangmah na ngandamnak a tthatnak nih na zatlaang nun a tthanchonak ding caah hmunkhatkhat in a rak bawmh ve.

17 Post 4(d) Chin(Hakha) Version

Zatlaang nunnak a tthatnak ding caah zei pawl dah tuah khawh a ngah?

Bawmh hal ding ah hmaikhah lo in um hlah.

- Kan chungkhar, kan hawikom, kan duhdawtmi, kan innpa chakthlang, khan khat simi kan hawile, riantuanti hawi pawl he atu le atu i pehtlai peng. Mah ti kan i pehtlai tik ah nangmah lei kap lawng tein chim hlah. An chim mi pawl kha ttha tein ngeihpiak ve hna. Na fian lo ah cun bia zong hei hal ko hna. Nifa an nunnak kong zong kha theih duh ko.
- Bu pakhatkhat (tahchunnak-carel bu (reading club)) khan midang pawl he chungtel si ding in hal hna. Thilthar pawl kha i zuam law tuah chun hna. Tahchunnak ah – na huammi simi zukthai, laam, changreu rawh tibantuk pawl kha cawng chun hna.
- Na herhmi pawl kha midang nih an theih ding in chim hna- “hmaikhah lo in um hlah”. Midang nih an kan dawtnak kha kan mah lei kap in cohlang hna.

Midang caah pakhatkhat na tuah piak hna hnu ah zei hmanh i ruahchan hlah.

- Midang caah lungthote in riantuan(volunteering) piak hna. Nangmah nih a biapi ah na chiah mi thil pakhat caah, asiloah theih na duhmi thil pakhat caah a si khawh chung in lungthote in riantuan(volunteering) piak hna.
- Midang he naa chawnh biak tik ah na bia ngeih a nuamhnak hnga na hmurka na hoiherning a pahnih in dawtnak he tuah hna.
- Midang kha kan mah lei kap in kan bawmh masa tik hna ah kan i lawmh bantukin kan mah le kan pawngkam minung pawl zong kha tthathnemnak a ngeih ter ve hna lai.

18.Post 5(a) Chin(Hakha) Version

Thinlung zong takpum zong a ngandamnak hnga ding caah "Mah le mah i zohkhenh(self-care) hi a herh mi thil a si ve.

Mah le mah i zohkhenh timi cu "Ngandamnak lei riantuantu pawl i bawmhnak aa tel ah siseh, aa tel lo ah siseh pumpak, chungkhar le zatlaang nunnak ning in ngandamnak a zul mi, zawtnak ngah lo nak ding in i runven, ngandam ding in um, zawtnak le pumtlamtlinlonak pawl tei khawh nak" a si tiah vawleipi ngandamnak phu nih a fianhter.

Mah le mah i zohkhenhnak timi cu takpum lei, thinlung lei, le thlarau lei a ngandamnak ding caah zohkhenh kha s si.

Mah le mah zohkhenh timi cu kan mah caah, nifa kan riantuanmi (takpum, thinlung lei ngandamnak) caah a herhmi pawl tuan kha a si.

A cheukhat pawl cu nifatin na rak tuah cang ko hna. Tahchunnak- hmai phiah, ha teih, tikholh, pakan ttawl, inn thianh, rawl chuan tibantuk pawl cu mah le mah i zohkhenh ning cheukhat an si. A caan caan ah cun na huammi tete na tuah nak ding ah nangmah le nangmah zong kha a caan i pe law tuah ve ko.

Mah le mah i zohkhenh cu a herh mi thil a si. Midang caah cun caan kan pek tawn ko hna nain kan mah le kan mah caah cun kan philh tawn mi cu a phung si ko. Atubantuk a caan kan pek ah cun lungretheihnak pawl a zor lai, thil kan ti khawhnak nak zong a karh lai, cun kanmah le kanmah zong i dawt kan thiam chinchin lai.

19.Post 5(b) Chin(Hakha) Version

Mah le mah i dawt cu mah zawn lawng i ruah a si lo. “Tlamtlin lo zong ah a ngah ko”.

A caan caan ah cun mah le mah i dawt ding ah a caan ngeih lo, asiloah mahti i dawt cu mah zawn lawng i ruah tiah careltu nih ruah zong na ruah khawh men ko. Mahbantuk na ruah sual mi kha a ngah ko. Careltu nang mah lawng mahbantuk ruahnak a ngei mi na si lo. Zei a si zong ah kanmah le kanmah hmanh kan i dawt khawh lo cun midang zong kan dawt khawh ding hna a si lo.

Tahchunnak ah – kan mawtaw ah datsi(petrol) a um lo ah cun kal kan duh nak hmun kan phak khawh nak hnga ding zei tin dah kan mawngh lai?

Mah le mah i dawt cu thinlung le takpum a lenglei i lungretheihnak pawl in chikhat dinhter khi a si. Mahkha mah le mah i dawt thiam, kei mah cu dawt a tong ding minung pakhat, zohkhenh ding ah aa tlak mi ka si ve ko timi kha kan theih nak hnga a si. Mah le mah i dawt, tha i hrim than kha midang pawl zeirel lo a si lo. Mah le mah i dawt cu mah le mah, midang pawl le ahopoah kha dawtnak pek a si ve.

Mah le mah caah a caan i pek ding kha na lungre thei hlah. A caa caan ah cun “Tlamtlin lo zong ah a ngah ko”. Nang mah cu “Papek” ding ah aa tlak mi minung pakhat na si ve.

Post. 20 5(c) Chin(Hakha) Version

Kan dawtmi hna he kan takpum zohkhenhnak tuahti hna uh sih.

Pumpak takpum i zohkhenhnak cu a zungzal in mi pakhat cung lawng hngatchih in tuah ding a si lo. Chungkhar, hawikom, rianṭuanṭi hawi le pawngkam minung hna tiah kan dawtmi hna he zohkhenh khawh a si ko.

Zatlang pehtlaihnak in careltu caah lilennak, mah he aa pehtlai lonak hmunhma phaknak pawl hna a damter lai. Zatlang pehtlaihnak nih kan dawtmi le kan komhmi hna he lungthin pehtlaihnak a naihniamter lengah kanmah pumpak zong a hliphlauter.

Cubantuk thil tuah khawhnak ding caah a tanglei umtu ning pawl hi tuah chun ve hna u sih!

Lungthin hliphlaunak caah le midang thapeknak kan hmuh khawhnak ding caah na naihniam mi na hawikom kha phone chawn tawn.
Hawikom he a leng ah tonbiaruahnak ngeih khawh i zuam.
Na duh tukmi minung he lunglawmhnak thil pawl tuahṭi chun uh.
Internet cung i thapeknak bu pawl ah teltumnak ngei law na tonmi thil kha fian khawh chinnak ding caah na tonmi thil kha midang chimh chinnak ngei law khat le khat biaruahnak in cawn

khawh i zuam.
atu bantuk in chungkhar, hawikom, midang hna he pehtlaihnak hmunhter hi lilennak, lungrihnak pawl hna damter ding in a bawmh khawh. Kanmah pumpak kan dam ahcun midang zong ngandam ding in bawmh khawh a si.

Post. 21 5(d) Chin(Hakha) Version

Mah le mah i dawtnak he aa pehtlai mi tuah ding thil

Lungretheihnak ruangah na chungpit vansang in na um maw? Nuam lonak le thinphannak pawl na tuar maw?
Covid-19 pulrai le atulio a cang mi thil sinning ruangah lungretheihnak, i fian lonak le a chungpit vansannak hna kan tong cio. Atu bantuk caan ah kanmah le kanmah ṭha tein i zohkhenh hi a herh hrimhrim mi a si. Mah pumpak zohfelnak tuah lengmang cu thinlung, pum ngandamnak leng ah kan hmailei nunnak zohkhenhnak caah bawmtu thil an si lai.

Cucaah a tanglei sinning pawl hi a si khawh chung in tuah khawh i zuam cio hna u sih!
Ih caan ṭha tein riikhiahnak ngei. Caan riikhiah mi ṭha tein ngeih hnu ah mitkuh vuai tein ih caan ngeih khawh i zuam.
A caan hman tein ei khawh i zuam. Ngamdamnak caah a ṭha mi eidin thim khawh i zuam.
Nifatin in lamzawh i zuam.
Internet hmang peng loin dinh caan ngeih khawh i zuam. Suimilam pakhat na hman ahcun suimilam pakhat dinh khawh i zuam.
Thawngpang vialte zumh lo ding in ralrinnak ngeih i zuam.
Na theihmi thawngpang pawl kha a dik le dik lo ṭha tein thleidan khawh i zuam. Na theihmi thawngpang vialte kha na lung luhter dih lo ding in hrial khawh i zuam.
Mah pumpak thianhhliamhnak caah caan pek khawh i zuam. Takkholhnak, a thlianghlim mi hnipuan hrukaihnak le inn um tikah takpum zohkhenhnak nih lungthin a damter ngaingai.
Mah inn te ah cinthlak pangpar le thingkung titoih lengmang le innzuat saṭil hna he lentecelhṭinak hna pawl tuah khawh a si.
Fingtlang aa dawhmi hmantlak le aa dawhmi saram hmanthlak pawl zong zoh khawh a si.
Lente aa celh mi minung hna nih pehzulh in lente i celh rih ko uh.
Hawikom le chungkhar hna he atu le a tu biaruahnak ngeih khawh i zuam.
Rian kong he pehtlai in tlamtlin lonak a um tikah rianṭuanṭi hawi pawl he ceihhmai khawh i zuam.
A biapi lomi rian caah caan pek lo i zuam. Fial na ton tik zongah hmaikhahnak um lo tein al khawh i zuam.
Na thinlung umtu ning kha nifatin in ṭial khawh i zuam.
Na ih hlan ah nikhat chung na tuah mi thil le na thinlung umtu ning kha mah le mah zohfel ṭhannak ngei peng.
Biaknak lei ah thazaang a ṭhawngmi nih thlacam le pum cawlcanghnak a ngei mi nih caan hman tein pehzulh khawh i zuam.
Na ih lai le na thawhka ah 15-30mins hrawng na thaw luhchuak zat rel khawh i zuam. Asiloah fingtlang pakhat khat na mithlam ah cuanter. Asiloah a dai mi hla ngaih khawh i zuam.
Mah le mah zohfelnak le caan pek dingah na lungawṭawm hlah. Kanmah lungthin le taksa a dam

lawngah kan pawngkam minung kan bawmh khawh hna lai.

Post 22 Chin(Hakha) Version

Ngeihchiat nak le lungrawh nak
Minung kan si bantuk in kan nun nak lam thluan ah lungrawh nak kan tong tik ah ngeihchiat nak hi kan tong theu tawn. Kan dawt mi he kan ii tthen caan, nu le va ii tthen nak, rian sungh nak, tangka harsat nak le chungkhar ii nuamh lo nak ruang ah kan lungthin kan ruah nak hi arak zaw. Ngeihchiat nak, ii nuamh lo nak hna cu vawlei pi nih achuah pi mi thil sining an si. Ngeihchiat nak timi cu kan thinlung in ara mi asi ii chikhat caan khat te chung lawng asi.

Asi na tein lungzawt nak le ngeihchiat nak timi cu a dang ngai mi an si. Mah pawl kha kan cawh leng mang theu tawn. Lungzawt nak kan ti mi cu thinlung ngamdam nak lei achan bau mi an si ii kan mah thinlung umtu ning, kan mah nih thil kan hmuh ning, kan pawngkam thil sining kan hmuh ning zong he tampi ava hngatchan kho. Lungzawt nak kan ti mi cu kum caan sau pi arau kho mi asi ban tuk in leng lei in hmuh khawh lo mi le theih khawh lo mi thil an si.

Lungzawt nak i umtuning(signs) pawl cu ngeihchiat nak, ruahchan nak ngeih lo, lungthathawh nak ngeih lo, ahlan ah rak i nuamh nak rian ttuan nak chung ah aa nuam khawh ti lo, vawlei cung ah nun zuam ti lo nak ti mi ruang hin achuak kho mi an si.

Kan pawngkam zong ah kan hmuh theu tawn mi cu lungzawt nak hi ngeihchiat nak he kan cawh tawn mi hi a si. Kan ton mi thil sining pawl hi adang mahbantuk he aa lo mi thil sining pawl he cawh lo ding zong hi abia pi ngai mi asi.

Post. 23 Chin(Hakha) Version

Mah le mah nunnak i lak duhnak tiang a lungchuak mi hna sinah chim lo ding.

Na hngalhmi mi pakhat nih i mah le mah nunnak i lak tiang a lung a chuah tikah zeidah ka chim hnga ti hi a har ngai mi thil a si. Kan dawtmi le kan hawikom hna cung ah cun ho poh nih a ttha bik in bawmh khawh kan i zuam cio, asinain lungrawhnak le chim awk hngalh lo ruangah biachim kan i palh tawn. Mah pawl hi kan i ralrin ding mi bia an si.“Naa ti ter ve i si ko” ti hlah. A ruang cu mah le mah nunnak i laak duhnak lungthin a chuah tikah, na thluak nih thatnak lei nakin chiatnak a ruah deuh. Zei dah an ruah, an temtuar timi kha philh piak hna hlah.

“Ka lung nuamh lo dingin na chim mi si” ti hlah. A ruang cu an lungdonghnak an chim tikah an mah le an mah kan him lo tiah an i ruahnak nih a thihphaih peng hna.

“Nangmah zawn lawng naa ruat” ti hlah.
Aruang cu an mah le mah kha thilrit kan si tiah an i ruah caah an mah um lo ah a tlam tling deuh dingah an ruah bia a si. Cucaah, an lung derter nakcun dawt tu kan i zuam hna ding a si.

“Na lung der ruangah ti hin na ruah mi si” ti hlah.
Hi tin na chimnak nih zei ka si lo taih an i ruahnak tu kha a fah ter. Cunakcun, mah le mah thah duhnak lungthin an ngeihnak lo nakding tuin chim zuam hna.

“Mi lungthin lak lawng i tim hlah” ti hlah.
A ruang cu, mi lungthin lak an i timh mi a si lo, himnak le hnangamnak an kawl mi a si.
A chel caan ahcun, midang sining hngalhfiannak dingah zawnruahnak lungthin he bia kan ngaih le kan umpi hna hi a tha bik kan tuah khawh mi thil a si kho men.
Mah le mah thah tiang a lungchuak mi hna sinah chim lo ding.

Na hngalhmi mi pakhat nih i thah tiang a lung a chuah tikah zeidah ka chim hnga ti hi a har ngai mi thil a si. kan dawtmi le kan hawikom hna cung ah cun ho poh nih a tha bik in bawmh khawh kan i zuam cio, asinain lungrawhnak le chim awk hngalh lo ruangah biachim kan i palh tawn. Mah pawl hi kan i ralrin ding mi bia an si.
“Naa ti ter ve i si ko” ti hlah.
A ruang cu mah le mah thah duhnak lungthin a chuah tikah, na thluak nih thatnak lei nakin chiatnak a ruah deuh. Zei dah an ruah, an temtuar timi kha philh piak hna hlah.

“Ka lung nuamh lo dingin na chim mi si” ti hlah.
A ruang cu an lungdonghnak an chim tikah an mah le an mah kan him lo tiah an i ruahnak nih a thihphaih peng hna.

“Nangmah zawn lawng naa ruat” ti hlah.
Aruang cu an mah le mah kha thilrit kan si tiah an i ruah caah an mah um lo ah a tlam tling deuh dingah an ruah bia a si. Cucaah, an lung derter nakcun dawt tu kan i zuam hna ding a si.

“Na lung der ruangah ti hin na ruah mi si” ti hlah.
Hi tin na chimnak nih zei ka si lo taih an i ruahnak tu kha a fah ter. Cunakcun, mah le mah thah duhnak lungthin an ngeihnak lo nakding tuin chim zuam hna.
“Mi lungthin lak lawng i tim hlah” ti hlah.

A ruang cu, mi lungthin lak an i timh mi a si lo, himnak le hnangamnak an kawl mi a si.
A chel caan ahcun, midang sining hngalhfiannak dingah zawnruahnak lungthin he bia kan ngaih le kan umpi hna hi a tha bik kan tuah khawh mi thil a si kho men.

Post.24 Chin(Hakha) Version

(Tuahkel pakhatkhat, thilri pakhatkhat tibantuk) Hruhpinak le Thinlung Ngandamnak

Tuahmi thil pakhat khat asilole thil pakhat khat ruangah a tha lomi a hnulei a phichuak theih a si ko nain cu bantuk thil tuah lengmang le hman lengmang ruangah hmuhmi lungsinak le tuah duh lengmang nak cu hruhpinak tiah auh a si.

Hruhpinak chung in zuu, riithai sii le thinlung ngandamnak kar lak aa pehtlaihnak le hruhpinak chungin chuah khawhnak ding ah tuah khawhmi thil pawl a um ko timi kha kherhhlainak in hmuhmi le capar pawl chung in char hnu ah langhter chin kan duh.

Riithai sii he pehtlai in thinlung lei ngandam lonak cu a nem bik in a fak bik tiang a um. Rihai sii le zuu lemnak nih thinlung ngamdamnak a hnorsuang maw asiloah thinlung a ngandam lo ruangah zuu le riithai sii hman a si maw? Aho nih dah aho a chuahter ti cu a fiang lo nain an pahnih karlak pehtlaihnak hi a thuk ngaingai. Zuu le adang rithai sii hman ruangah dam lonak a ngeimi hna nih lungzornak, thinhun fawinak, le thintur fawinak tiin thinlung lei tlamtlin lonak hna a chuak tawn.

Hruhpinak damhnak ding caah a ṭhabik lam cu kanmah nih kan ngeihmi thinlung zawtnak le zuu asiloah rithai sii nih lemnak kha hmakhat te ah thlopbul hi a ṭhabik lam a si. Cubantuk thil pahnih chungin dam khawhnak cu hmakhat te thlopbulnak cungah aa hngat.

Thinlung ah i chinchiah peng dingmi thil pakhat cu ruahchannak ngeih peng ding hi a si. Thinlung lei dam lonak le zuu asiloah riithai sii lemnak hi dam ṭhan ding in thlopbul khawh mi a si. Cubantuk in thlopbulnak ah lungdong loin caan pek le ningcang tein tuah a herh.

Kanmah sin ah a ummi a ṭha lomi thil teinak ding, kanmah nih mi kan pehtlaihnak a ṭhancho ding, thlopbul dih hnu thinlung, taksa ngamdamnak a ṭhancho khawhnak ding caah tuah khawh mi thil pawl an um ko. A dik mi bawmchanhnak, mah le mah dawtnak he thlopbulnak hna nih hruhpi zawtnak cu a tei khawh i kan nunnak kha lam dik lam hman cungah a kal ter kho ṭhan.