Thá tahai tabaŭ mwaî tară?



Thá tahai tabaŭ mwaĭ cx̌ aò nu,

tahai tabaŭ aò mè tai cx̌ da.

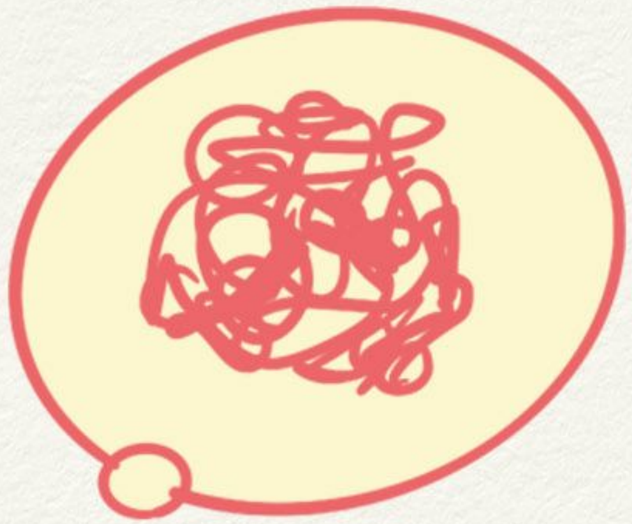
ကာယစင်္ကြံယူးရပါတယ်



Thá tahai tabaŭ nu

usû dò htuba co da cwaĭ

năṅkaŭ tahai tabaŭ nukŏ.

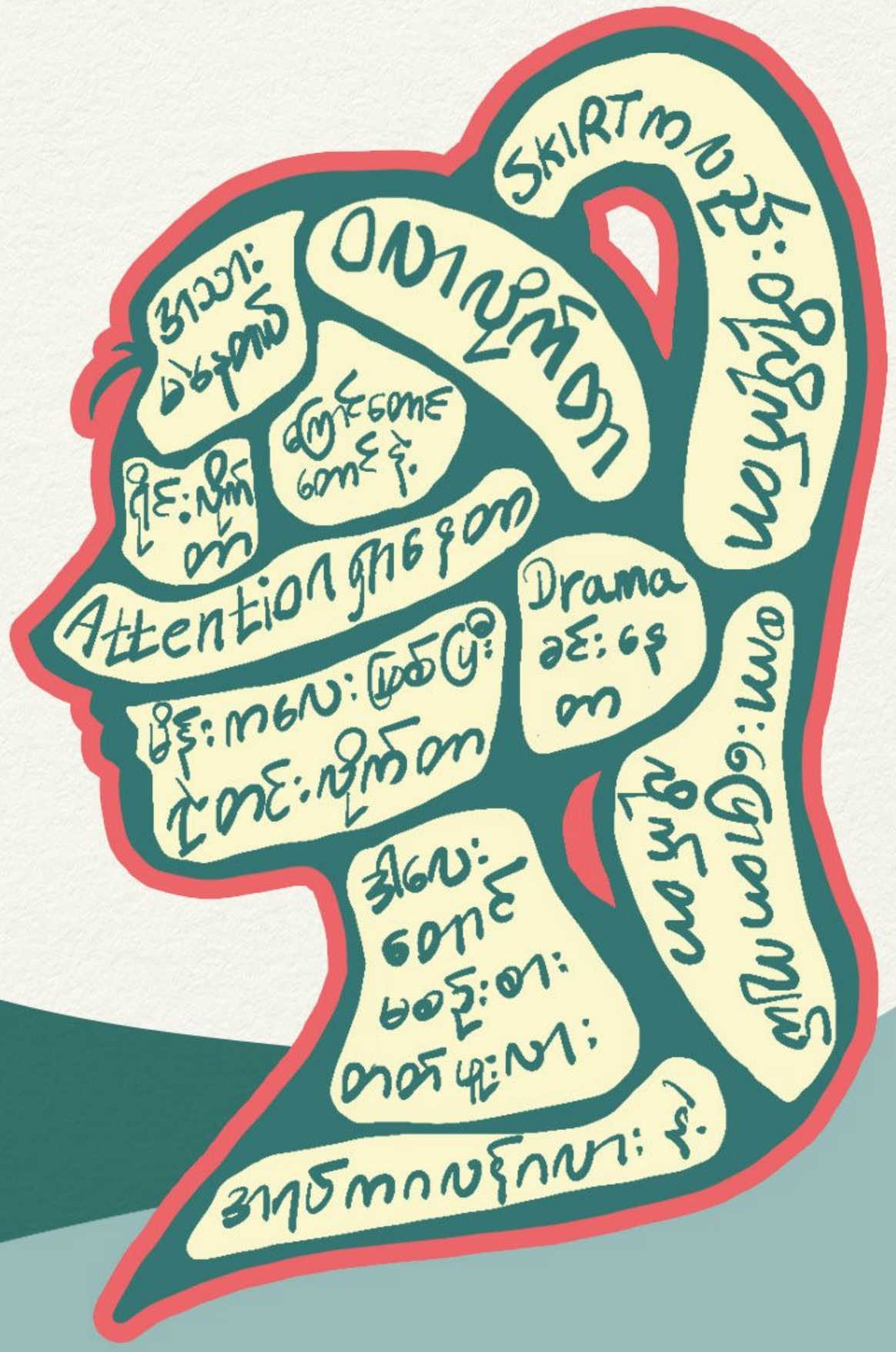




Ka malĭ makhlăn ta mangaŏ

karăn aò bă thá

tacăn taplan akhau thămă?



An htaŭ hŏ yă? An tară?

Ta-an ta-aŏ ŭkaŭ

mè an uî lò yă?



Mǐ lein lò yă?

Mǐ naǔ raŏ lò yă?



Nănkaŭ theingă sao thá takhancă

dò ta-ŭ taihyŭn thá tahai tabaŭ.

ကာဗွန်ဒိုင်းအောက်ဆိုက်



Cwaĭdò thá kahai kabaŭ

nu năńkaŭ makŭ saô.



Taplŭlaī htŭhtan da tară?







Ma taplŭlai cáhtan lă na nănpica ka.





Na thayŭ plŭlai tară mè kwan u ka.



Ka htŭhtan cwaĭ ta dŏ nathayŭ plŭlai mè na nithû u lò yă?



Thayŭ plŭlai raó htan mară nu htulwaĭ taŏ năn ka.

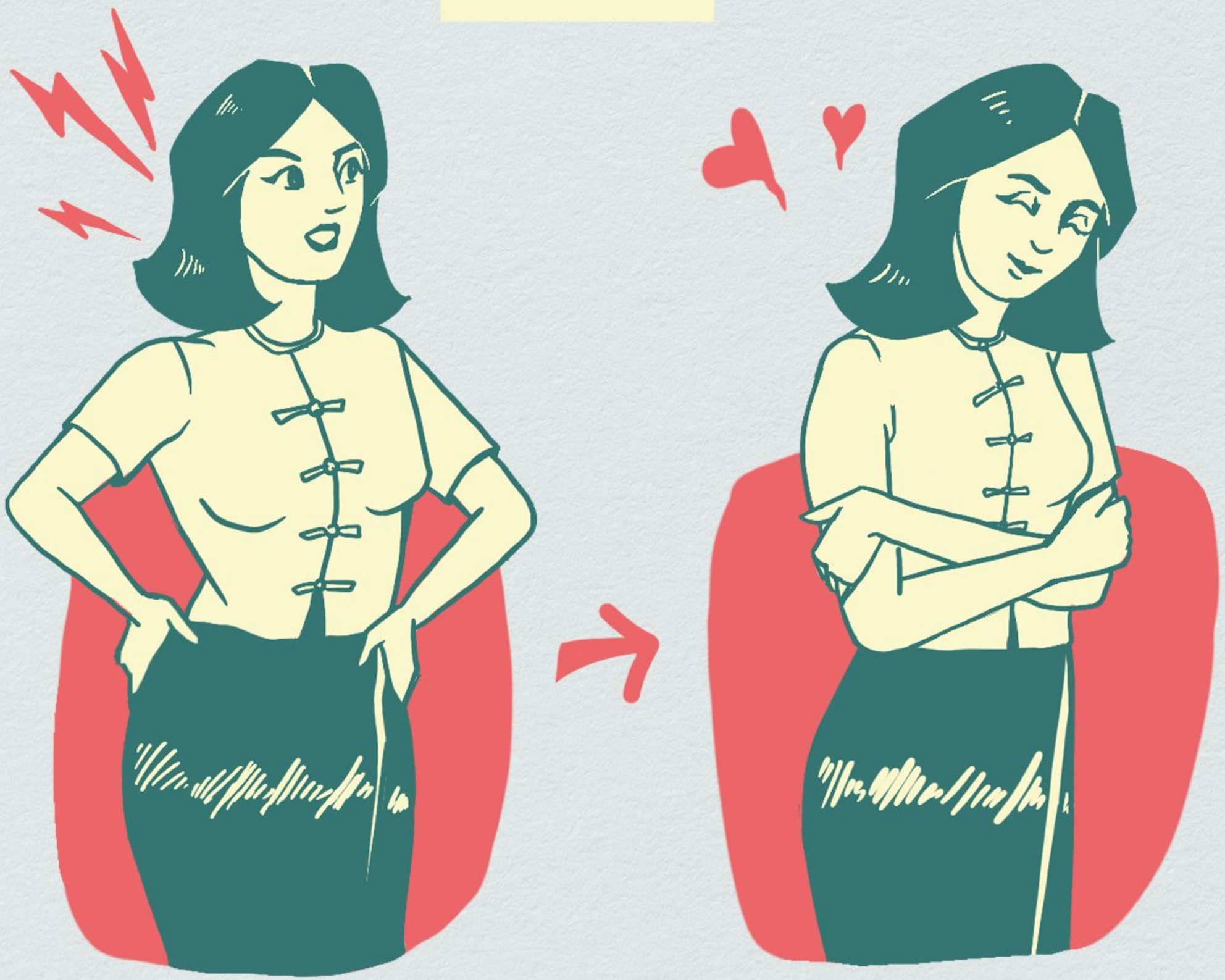


Bakyădò taplŭlai ŭ, na ka ma saô năn thămă?

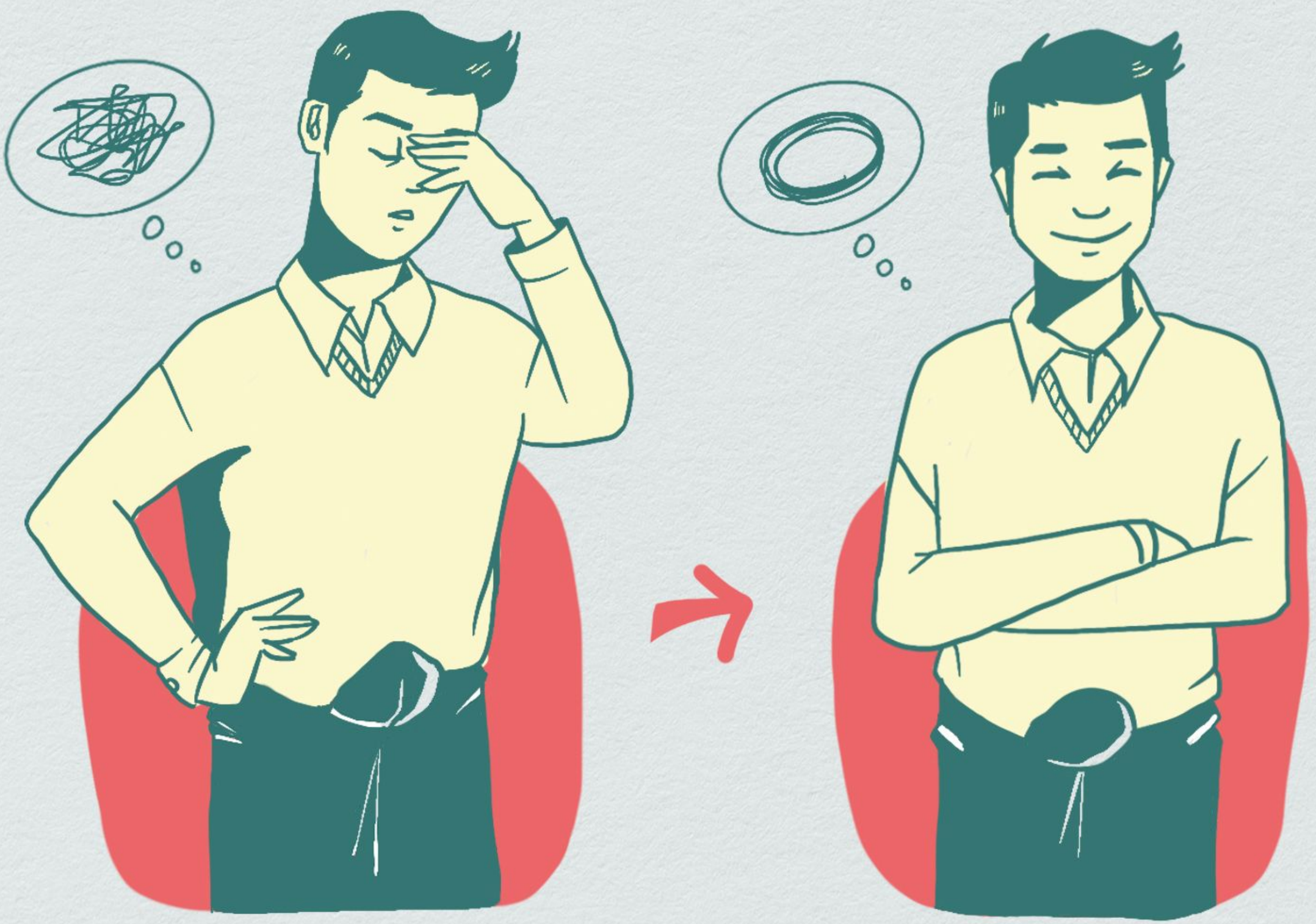
Taplŭ talaī

khlaikhlŏn

lahan

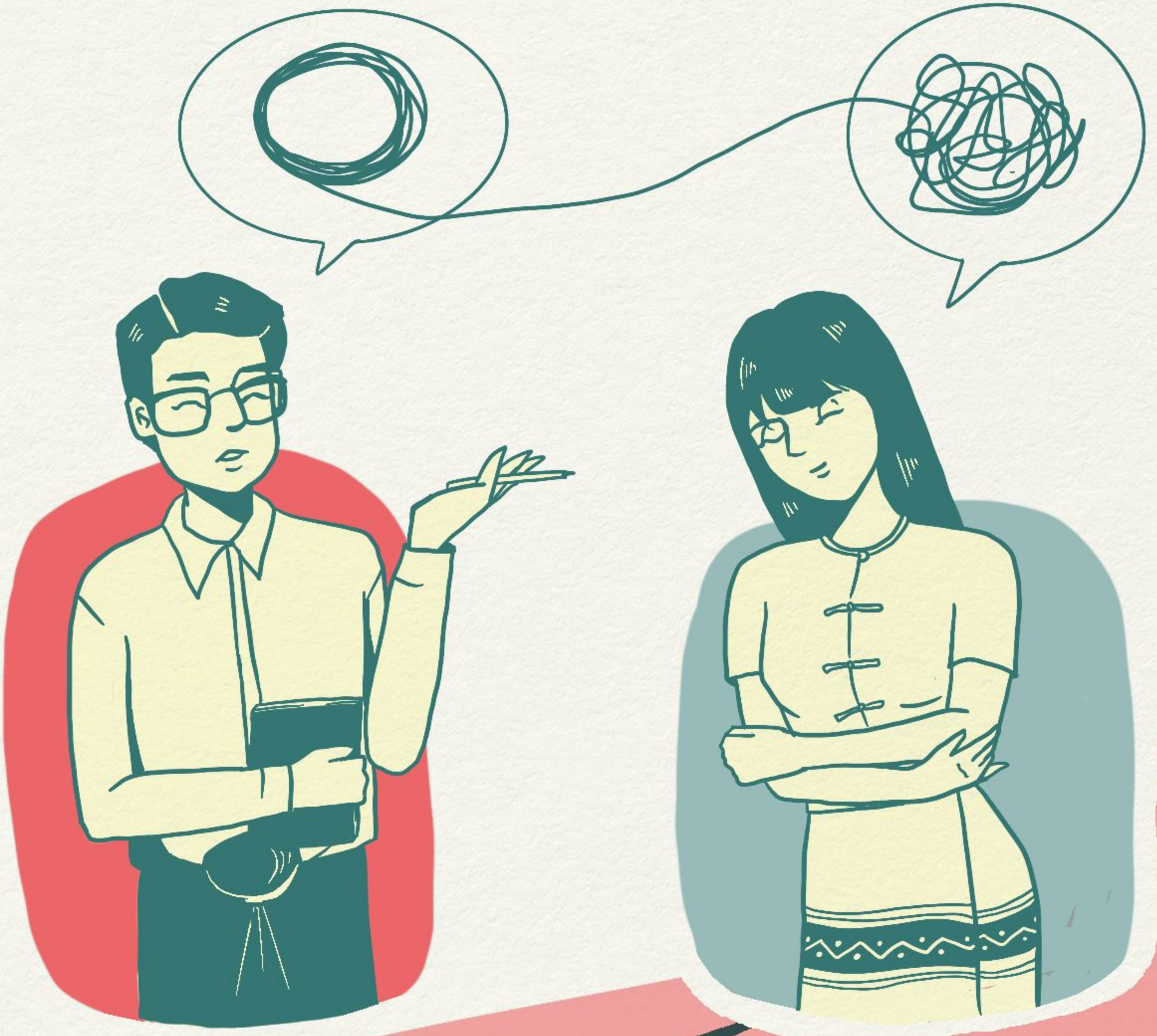


Taplŭ talaī khlaikhlŏn lahan



“Counseling”

mwĭ tară?



Takhaòtawai aceīklôn mwai ta-ukrôn

tahai tabaŭ khlaĭ̆ khlŏ̆n araò́.

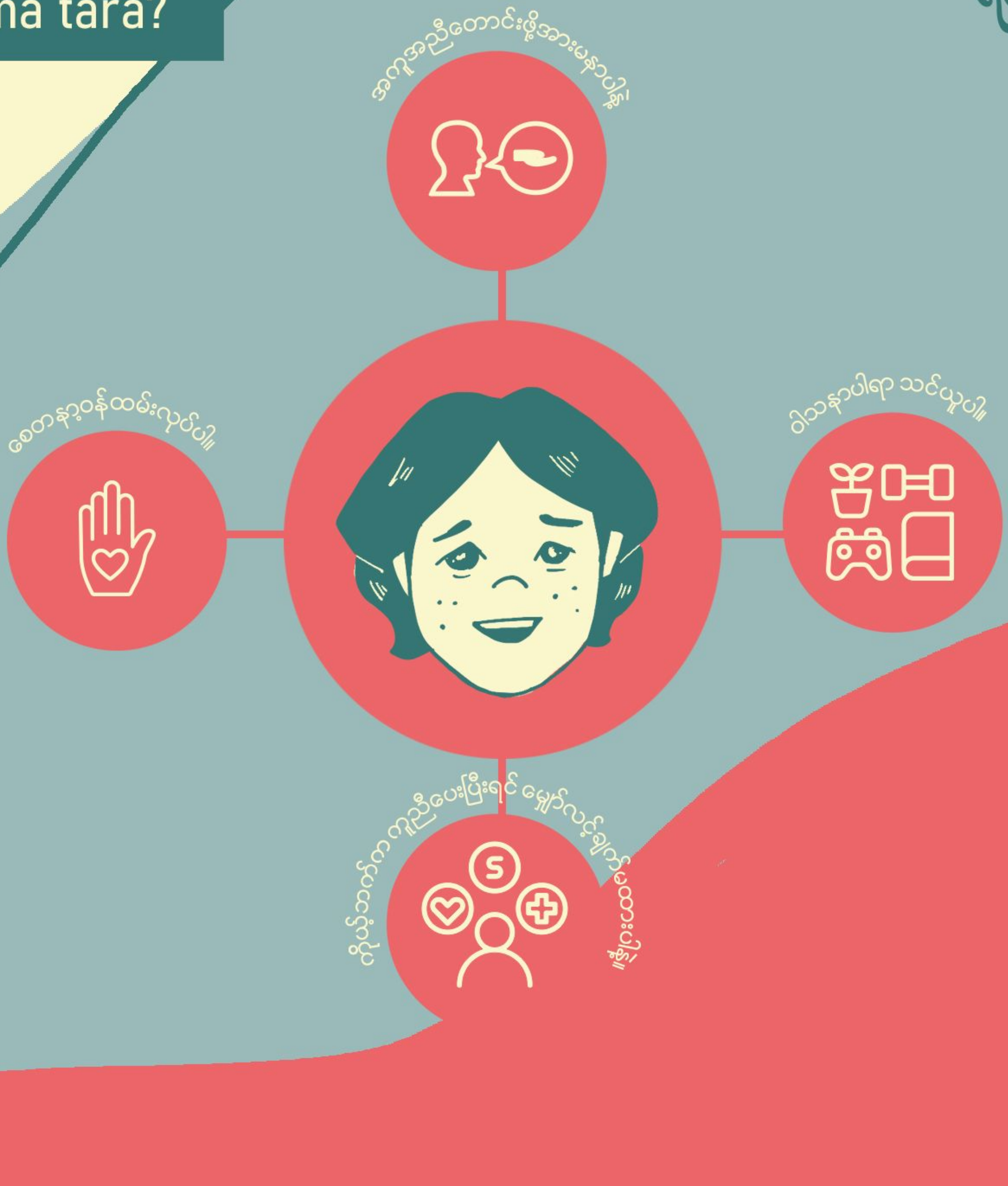


Takhaòtawai araŏ dó ngòn karu



Cwaĭdò takhaò tawaĭ karaòhtan nu ba ma tarăʔ

ကျွန်တော်တို့ ဘာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရသလဲ



Ukrôn taŏ năn (self-care)
mwaĭ ta-alo.



Ukrôn taŏ năn
nu cx̆ mwaĭ raŏngă.

“Ba cx̆ da mè cx̆bakhai.”



Ukrôn taŏ năn blondò
blondò pra dx̌ pa bathá pè.

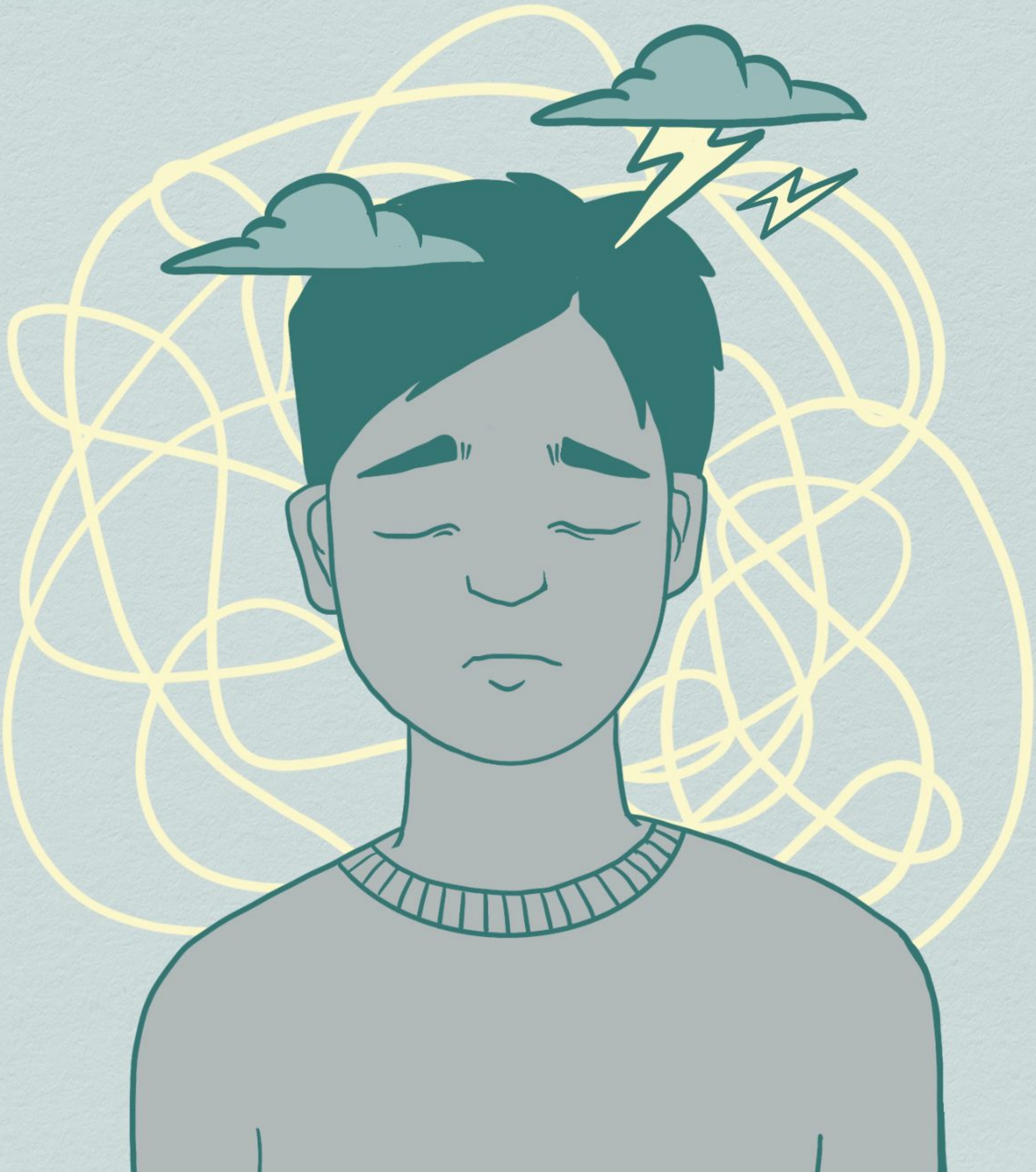


Bakyăd̀ ta-ukôn taw̌ năn tablix̌blăn mè pa ka ma tară?

ကျန်းမာသောနေ့တစ်နေ့ကို မည်သို့ဖြတ်သန်းမည်နည်း

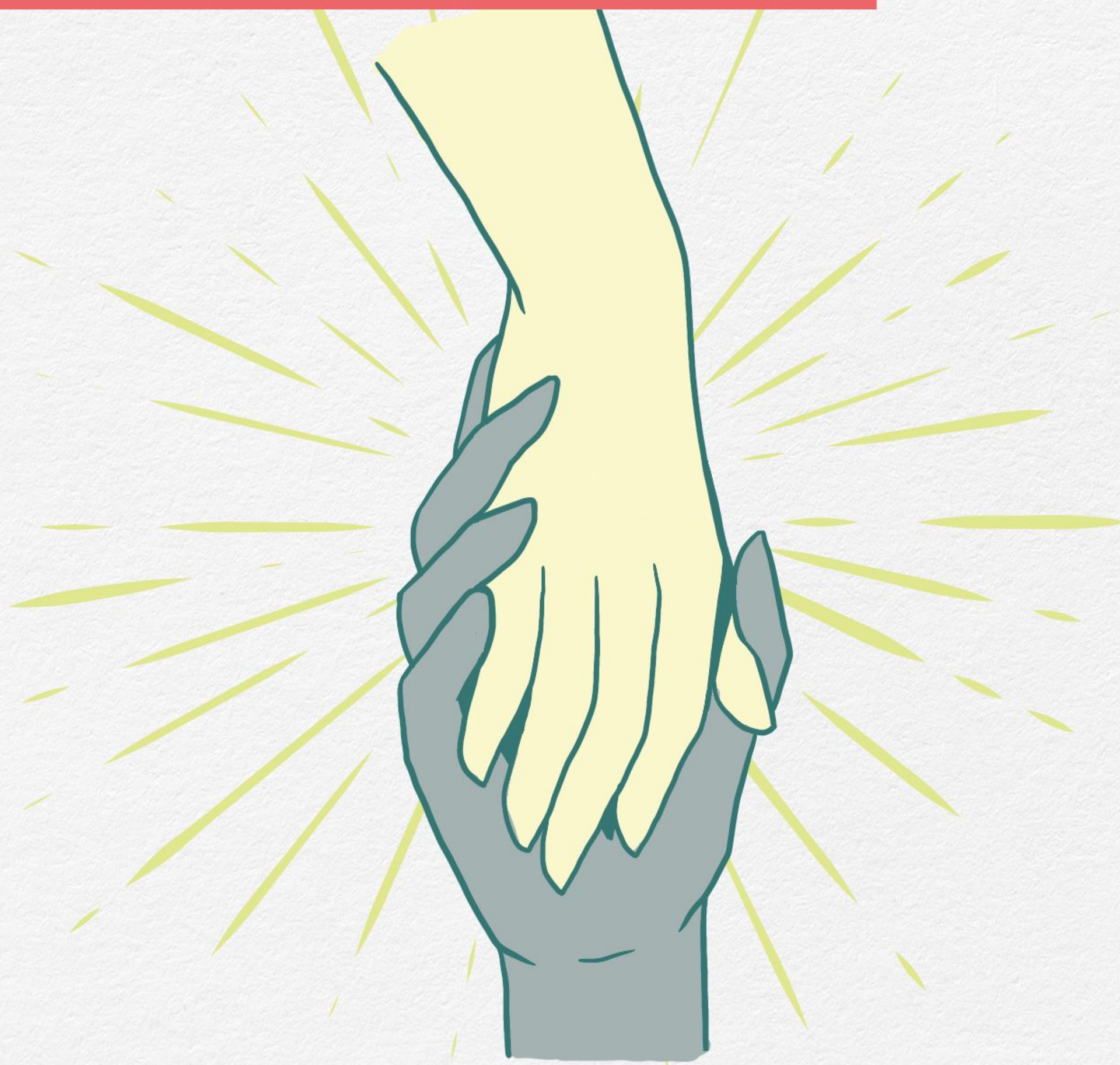


Thá thaplă dò thákaĭ

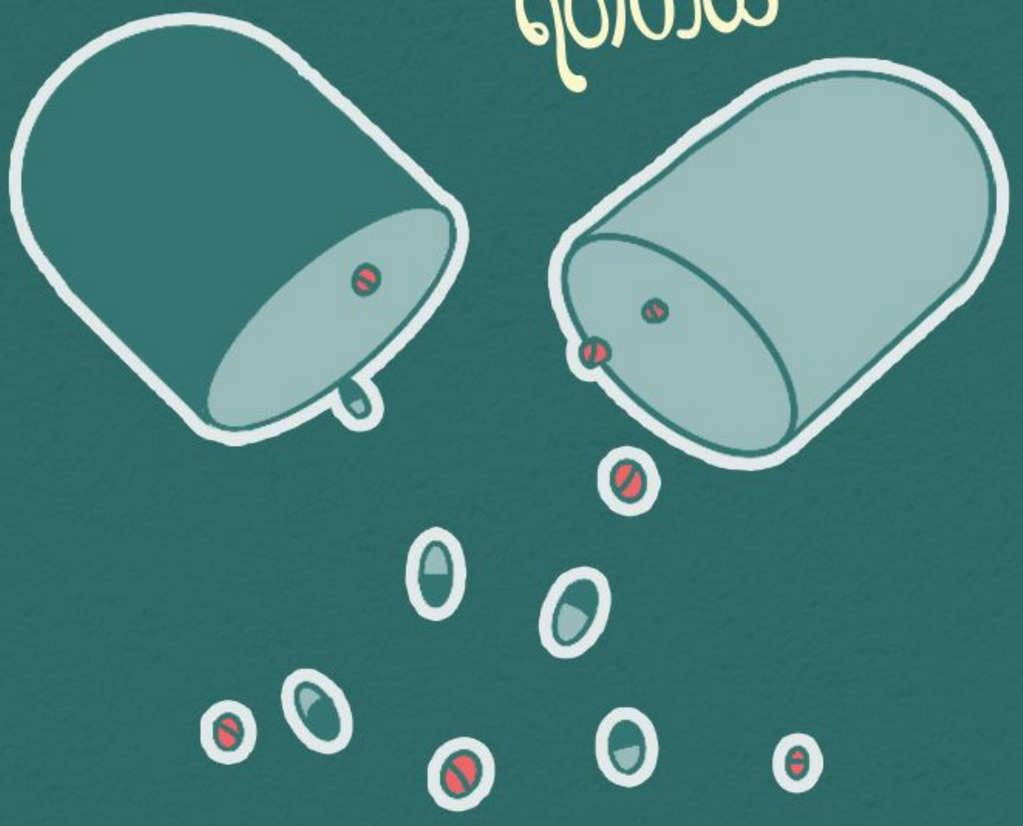


Tamangaŏ, kaô tai ba pra thá laokaĭ

hankhau dò thayŭ mathŭ taŏ năn lapra.



စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ရှိပါတယ်





Thá tathayǔ dò thá tahai tabaǔ.

1.Post 1 (a)

Thá tahai tabaŭ mwaĭ tară?

Pra lapra thá ata-aòthá raŏ, takhaòwaĭ da dò ngòn kaphrĭ̆ kacòn mwaĭ thá tahai tabaŭ. Kaphrĭ̆ kacòn thayŭ̆ tai mwaĭ hyŭ̆nphao phănphao, ngòn, wein dò pănkrau ata-aòthá .

Thá tahai tabaŭ mè khlŏ̆n dò pra lapra nănthá ata-aòthá kanaĭ dò atahtŭhtan kanaĭ . Pa aòmyŭ̆n lanû, lanû, pa khaòwaĭ dò ngòn karu mwaĭ thá tahai tabaŭ. Cwaĭ dò ka khaòwaĭ raŏ dò ngòn karu cwaĭ thanu nu, mwaĭ pa nănpica taŏ anita. Htaŏ̆ latŏ̆n, htŭhtan akyŭnibwan dŏ̆ ngòn karu aò bă kaphrĭ̆ kacòn nănkhŭ̆.

Ba tai ywăn ywăn mè, pra lapra lapra thá tahai tabaŭ nu cŏ̆ mwaĭ yaŭ̆ a nănthá nukŏ. Mwaĭ ta dŏ̆ abakyădò takhaòwaĭ, ta-aò, atanithû, thá takhancă ba dò tamangaŏ.

2 Post 1(b)

“Thá cŏ̆ pyò mè năn cŏ̆ aòhai” akhaucă ukhwai raŏ saô nănkaŭ dò nănthá pè.

Aòhai aòbaŭ athayŭ̆tai mè cŏ̆ mwaĭ yaŭ̆ nănkaŭ tahai tabaŭ nukŏ. Mwaĭ saô nănthá tahai tabaŭ.

Cwaĭ tamangaŏ “Thá cŏ̆ pyò mè năn cŏ̆ aòhai” nu nănkaŭ aòhai aòbaŭ cwaĭmă cwaĭmă mè nănthá mwaĭ cŏ̆ aòhai nu, cŏ̆ngĭ̆ pè nu, ba să saô nănkaŭ tahai tabaŭ nè. Naĭdò - pra thálanphli lapra nu khauklao să, an sa cŏ̆ mai, thwihtaô htan, ănda să, mĭ̆ cŏ̆ nŭ̆ dò thá kaŭkaĭ. Nănkaŭ khan ba ta-ŭkaŭ.

Thá tahai tabaŭ nu cŏ̆ nirau pramyŏ, tathabau tahbă, mŏ̆nnein, pramu, prakhaŭ, phei yá, prabasaĭ, pradauyăn nukŏ. Pra laŏ pŭpra mè abakyă dò thá tahai tabaŭ.

Thá tahai tabaŭ mwaĭ ta-arĭ̆dau laraŭ̆ cwaĭdò ka nithû, ka khaòwaĭ raŏ dò ngòn karu.

- Tanithû

- Tathei tôntaĭ
- Tama dŏ̆ na ma.

Ba tai kŏ laraŭ̆ mè thá tahai tabaŭ makŭ

- cwaĭ dò ka malĭ̆ makhlăn dò katŏnbá ta-aòmyŭ̆n atadidòn
- cwaĭ dò ka dauhtan, kaŏ̆prăhtan cwaĭ pra lapra
- cwaĭ dò ka macŭ makŭ ngòn kaphrĭ̆n kacòn cwaĭ pa ma da.

Hankhau thadá thá tahai tabaŭ aphon tyan tatai tha-ŭ, "Thá mwaĭ cŏ̆ hai cŏ̆ baŭ nu tahai tabaŭ aò cŏ̆ da." Akhaucă pra lapra atahai tabaŭ mwaĭ năńkaŭ dò năńthá laŏ (2) raŭ̆.

Direction

Thá mwaĭ cŏ̆ aòhai aòbaŭ nu

tahai tabaŭ aò cŏ̆ da.

3.Post 1(c) - Thá tahai tabaŭ nu usû dò htŭ̆ba cŏ̆ da cwaĭ năńkaŭ tahai tabaŭ nukŏ.

Thálanphli cwaĭmă cwaĭmă, thayŭ̆ mathŭ̆ taŏ năn thamă thamă mè ba sitan dò kŏńthangă dŏ̆ ngòn langă cŏ̆ mwaĭ răn? Ma tha-ŭ mară mè pa căn mabû, khlubî tapăn tasă dŏ̆ pa khan ba lahan. Pa aòmanŏ̆ntăn dŏ̆ pa cŏ̆ thayŭ̆ daô thei pa tapăn tasă dò thayŭ̆ khan taŏ yaŭ̆ năn lapra hò. Pa naŭ̆ ba ngòn karu tamanăn cwaĭmă cwaĭmă mè nithû leĭn cwaĭ khĭ̆ mwaĭ pra cŏ̆ naŭ̆ ba tabathá lapra. Tayŭ̆ aò cwaĭmă cwaĭmă mè takaŭ takaĭ ka aò mŏ. Bacŏ̆mwaĭ, ngòn aò-a aòreĭn bă pa kaphrĭ̆ blănmè khancă ba cwaĭ năn aò yaŭ̆ lapra hŏ.

Mwaĭ tha-ŭ mè, thayŭ̆ mabû, khlubî takaŭ takaĭ cwaĭ thanu mară? Tarî takaĭ amabû, khlubî aò ă aklă laraŭ̆ mè thá tasă laraŭ̆ dŏ̆ acŏ̆ thayŭ̆ ngòn tai karăn năn(stigma). Tai karăn mară mè ngòn kaphrĭ̆ kacòn athá karăn aò yaŏ bă anănthŭ̆ tanithû akhaucă nè. Pra aò bă pa kaphrĭ̆n kacòn lahan nithû dò tai, pra thá tahai tabaŭ cŏ̆ raŏ mwaĭ pra thá cŏ̆ saō. Ta-ŭ mè cŏ̆ mwaĭ tacŏ̆n nukŏ. Tatai karăn daô htŭhtan pra thá tahai tabaŭ cŏ̆ raŏ manaĭ ka cŏ̆ kwĭ̆ byûn tamakŭ dŏ̆ ahyûnphao

phănphao dò angòn nănkhṹ bakyădò thá tahai tabaŭ. Cwaĭdò thá tahai tabaŭ karaŏ htan nu cṍ mwaĭ ta ayaŭ. Aòyû mṍ.

Thá tahai tabaŭ mè usû dò htŭba cṍ da cwaĭ nănkaŭ tahai tabaŭ nukŏ. Pa usû bă akwan mè cṍ mwaĭ cwaĭ ngòn karu khan ba, htŭhtan tha-ŭ da. Akhaucă arĭdau dṍ ba nathei taihyṹn tahtŭhtan dò na mè "A da yaṹ" nu mwaĭ cwaĭ, "Ba cṍ da mè cṍ bakhai."

Direction

Thá tahai tabaŭ mè

usû dò htŭba cṍ da

cwaĭ nănkaŭ tahai tabaŭ nukŏ.

4.Post 1(d) - Ka malĭ makhlăn ta mangaŏ karăn aò bă thá tacăn taplan akhau thămă?

Tamangaŏ "thayăn" mè aò aklan araṹ raṹ. Naĭdò, dauhtaŭ, lanphyûn, khlu,bwan, caĭ, ya baŭ, ya lon, phraĭ, ywaĭ, laĭ, aòthu aòpran. Laŏlăn mè aò bă pra lapra dò lapra atanithû, ata-ulaṍ dṍ anănthṹ malŭ ba kakhau. Naĭdò, dŏn pá nu cṍ ulaṍ thayăn tathaò takwăn dṍ adaôlaṍ năn. Wein dau cwaĭ Yangon, Madalay nu hwăncein aòdò apû labŏn, ma laṍ ănda, nû phyûn, nûhŏnkăn ŭkaŭ mè ulaṍ thayăn. Dauhtan kalăn, kaphrĭ kacòn cṍ thalyûn akhaucă pra lapra dò lapra atabwaithá, tama, tamangaŏ, takhaò tawaĭ mè cṍ thalyûn.

Cṍ thalyûn cŭ cwaĭ thanu, blănmè thá takhancă ba (thá tahai tabaŭ) mè aò cwaĭcŭ laŏ. Akhaucă nănpica nănkhṹ, ngòn nănkhṹ, pralau aphon, kaphrĭ kacòn nănkhṹ, bakyădò thá tahai tabaŭ mè "cṍ bayôn" cwaĭ dò ka kwĭ tamacŭ makŭ nuka. Pra pha li kanaĭ lapra dò pra pŭpra kaô naṹ ba ta-u takhwai. Lă arĭ tadauhtan kalăn dò pra aò bă kaphrĭ kacòn akhaucă tamangaŏ karăn bakyădò tahai tabaŭ kakhau mè aò căn, blănmè, kanaĭ, makaṹ năn dò tai laŏhtan saô pè.

Cwaĭdò ka tai laṍ dò kataŏ tatai cṍ raŏ nu, ta dṍ pa ma da aò-ă. Tai laṍ htan thá tahai tabaŭ arî akaĭ mè "cŏbakhai", thá tahai tabaŭ dò htulwaĭ bakyădò takhwai hai

arî akaĭ mè, “cŏbakhai”, phinaŭ na năn cwaĭ na ta-aòthá mè, “cŏbakhai”, takhwaihai bakyădò thá tasă mè, “cŏbakhai.” Tònnăn tarî takaĭ ŭ dò tai laŏ htan na ngòn bacŏmwaĭ ngòn lapra pra cwaĭ na thayŭ taĭ bakyădò na rî na kaĭ ka.

Naòdwăn thayŭ tai mè kalăn, kaphrĭ kacòn ta-aòthá mwaĭ cŏ thalyûn blănmè laŏlăn nu aòdò tahai tabaŭ. Akhaucă manaĭ ka tŏnsaû tamangaŏ karăn bakyădò thá tahai tabaŭ nu ba phinaŭ, philaŏ, daôlaŏ ta-ŭkaŭ dò takhwai hai dò takwansaŏ laŏlăn mè mwaĭ “thayăn” yaŭ, thayŭ tai tha-ŭ.

Concept - 2

Ka malĭmakhlăn ta mangaŏ cŏ raŏ

aò bă thá tacăn taplan

akhau thămă?

5.Post 2(a) - An htaŭ hŏ yă? An tară? Ta-an ta-aŏ ŭkaŭ mè an uî lò yă?

Manaĭ ka-aòmyŭn mè ka ba an ta-an ta-aŏ. Cwaĭ dò nănkaŭ dò năntha laŏ nŭ raŭ ka aòhai aòbaŭ nu ta-an ta-aŏ mwaĭ ta arĭdau.

Pa mwaĭ aòhai aòbaŭ mè ta-an ta-aŏ nu pa an uî. Mwaĭ cŏ aòhai aòbaŭ nu an ta-an ta-aŏ cŏ uî bacŏmwaĭ an dau pwŭn ta-an ta-aŏ. Ma ŭkaŭ mwaĭ thá tahai tabaŭ cŏ raŏ. Thá cŏ hai cŏ baŭ mwaĭ nithû pwŭn taphî tama, kaŭ kaĭ, thálanphli dò thá tasă naŭ.

Ta-an ta-aŏ athyŭn, araŏ lahan nu ahtŭkyŭ dŏ nănkaŭ dò năntha laŏ nŭ raŭ nănkhŭ. Kaô an ta-an ta-aŏ ŭkaŭ.

Akhaucă mwaĭ da mwaĭ căn mè an ta-an ta-aŏ dŏ araŏ dŏ tahai tabaŭ nănkhŭ ka. Mwaĭ an tha-ŭ mè nănkaŭ dò năntha laŏ nŭ raŭ kahai kabaŭ dò ka naŭ ba takyŭnibwan araŏ.

Direction

An htaŭ hŏ yă? An tară?

Ta-an ta-aŏ ŭkaŭ mè

an uî laò yă?

6.Post 2(b) - Mĭ lein lò yă? Mĭ naŭ raŏ lò yă?

Manaĭ ka aòmyŭn nu ba mĭ. Ka aòmyŭn raŏ, nănkaŭ dò nănthá laŏ nŭ raŭ ka aòhai aòbaŭ mwaĭ ta-arĭdau.

Pa mwaĭ aòhai aòbaŭ mè mĭnŭ raŏ, aò pyò raŏ. Mwaĭ cŏ aòhai aòbaŭ mè mĭ cŏ nŭ, ba mĭ nŭ mè mĭplŭ yaŭ bacŏmwaĭ mĭ nŭ pwŭn da. Ta-ŭ kaŭ mè pa nănkaŭ thayŭ tai ba pa dŏ pa tahai tabaŭ cŏ raŏ laraŭ raŭ. Nănkaŭ htŭhtan thă-ŭ mwaĭ pa nithû ă pwŭn pa taphî tama, pa kaŭ kaĭ pwŭn, pa thálanphli dò thásă akhaucă nè.

Bwai manăn mĭ akhein, rĭ dò mĭ nu bwai thá dŏ ta-an ta-aŏ mè mwaĭ ta ma araŏ dŏ nănkaŭ dò nănthá laŏ nŭ raŭ nănkhŭ.

Akhaucă mĭ naŭ raŏ ka. Mwaĭ ma tama lahan dŏ adaô mĭ nŭ raŏ mè nănkaŭ dò nănthá laŏ nŭ raŭ kahai kabaŭ dò ka naŭ ba akyŭnibwan araŏ.

7.Post 2 (c) - Nănkaŭ mè theingă, khancă căn. Pa nănkaŭ tailaŏ bakyădò pa thá tahai tabaŭ.

Pa mwaĭ bathá pra lapra pra mè nănkaŭ tailaŏ pa thămă? Pa nănkaŭ khancă ba thămă?

Mwaĭ bathá hŏ pra lapra pra mè manaĭ ka mahtan takhancă ba dŏ araŏ nu, khaunaŭ-î phîhtan “dopamine” dò “oxytocin” hòmaŭ laraŭ. Hòmaŭ ŭ daô thauphwĭ tháyaŭ, ma syan lan tasă, ma kakhyôn thá, thá kakhyôn akhaucă mĭ cŏ nŭ cwaĭdò ka krancein thá takhancă lahan bă thá dò nănkaŭ akaŭ.

Beĭ pa thanaò khein nănkaŭ htŭhtan thămă? Pa nănkaŭ khancă ba thămă?

Beĭ pra lapra pra thanaò khein khaunaŭ-î phîhtan tathanaò hòmaŭ dŏ amwaĭ “dopamine” dò “serotonine”. Hòmaŭ ŭ paŏceĭ thwîhtan tasă, ma syanlan thá takaŭ

takaĭ, ma phū ma myan thá, daô mĭ̌ nŭ̌ raŏ, daô an uî raŏ dò khwai raŏ pa nănkaŭ akhaucă daô htŭhtan “tathauphwĭ̌ tayaŭ” dŏ̌ thá dò nănkaŭ akaŭ.

Beĭ pa thaplă khein, nănkaŭ htŭhtan thămă? Pa nănkaŭ khancă ba thămă?

Beĭ pra lapra pra thaplă khein bă khaunaŭ-î akaŭ thá tasă dò nănkaŭ tasă htŭhtan lablăn htai, dŏ̌ thá dò nănkaŭ akaŭ mĭ̌ cŏ̌ nŭ̌, an cŏ̌ nŭ̌, thá takaŭ takaĭ dŏ̌ amwaĭ thá htaû khancă lahan htŭhtan lablan htai.

Akhaucă pa nănkaŭ aphĭ̌ ayòn nu bakyădò thá atakhancă htŭhtan bă pa thá kaŭ. Nănkaŭ mè theingă, khancă căn.

Direction

Nănkaŭ mè theingă, khancă căn dò

tai ba bakyădò pa thá tahai tabaŭ.

8. Post 2 (d) Cwaĭdò thá kahai kabaŭ nu nănkaŭ makŭ saô.

Thá dò nănkaŭ mè htwăn cŭ, bakyă cŭ. Akhaucă pa ka malŭ nănkaŭ dò thá takaŭ takaĭ atahtwăn cŭ, bakyă cŭ pè.

Beĭ pa khancă thá takaŭ takaĭ khein nănkaŭ khancă saô, khauklao să, khaubŏn einklĭ einklò, bleĭn einklĭ einklòn htŭhtan bă pa nănkaŭ, “ẽsĭ htan ă bă phŭton kaŭ, sa maĭ cŏ̌ da, maĭphlon cŏ̌ khă raŏ dò thalŭ.

Thá takaŭ takaĭ daô phū myan pa nănthá dò nănkaŭ laŏ nŭ̌ raŭ̌. Khau-ă syan tha-nu akhaucă, latŏn, năkaŭ phū myan, thalŭ akhaucă tasă karu naŭ̌ lai dŏ̌ akaŭ da.

Cwaĭ dò thá kahai kabaŭ nu ta dŏ̌ na ma da tama kahti blondò nănkaŭ, aò (3) klan.

(1) Klanpya, ma kakyôn năn - Ma u cāhtan lă ma kakyôn năn, khălai khlai saô pè.
(2) Mĭ̌ nŭ̌ raŏ - Ma u cāhtan lă mĭ̌ man raŏ pŭ hă pŭ hă saô pè.
(3) An raŏ aŏ raŏ - Ma u cāhtan lă an syan sa-an sa-aŏ dŏ̌ asyŭ̌n pwŭ̌n, asyŭ̌nkha pwŭ̌n.

Ma nănkaŭ tahai tabaŭ tamanŏntăn tama kahti lahan mè macŭ makŭ cwaĭdò nănkaŭ dò nănthá laŏ nŭraŭ ka raŏ htan anănkhŭ.

Ma ywăn saô pè.

9. Post 3 (a) Taplŭ talaĭ daô htŭhtan pa nănkaŭ da tará?

Taplŭ talaĭ mwaĭ ta-aòmyŭn atamanăn laraŭ. Taplŭ talaĭ mè mwaĭ aòpicălan, prăhtan, nănkaŭ dauhtan, thŭkaĭ, ŭkaŭ mè mwaĭ hankhau tababaò amwaĭ acŏn.

Taplŭ talaĭ daôhtŭhtan takyŭnibwan dŏ pa tanithû, pa takhancă, pa takhaòtawaĭ akakhau. Pa tama, tanithû lahan plŭ laĭ akhaucă raŏ htan căn bacŏmwaĭ karăn htan căn. Taplŭ talaĭ tha-ŭ mè cwaĭ tai yaŏ bă kakhau nu, mwaĭ hankhau tababaò tamwaĭ tacŏn laraŭ akhaucă pa paŏblŭ cŏ da.

Pra pha li lò? Na masaô taplŭ talaĭ thamă mè thayŭ htŭlwaĭ na?

- Swai yû dŏ taplŭ talaĭ aò yă?
- Khran dò saĭpaĭ saô taplŭ talaĭ yă?
- Kwĭcică taplŭ talaĭ yă?
- Aòhtaô na năn cwaĭ dò taplŭ talaĭ ka cŏ aò yă?
- Maywăn cwaĭ dò ka mablon, laiblon dò taplŭ talaĭ yă?
- Phinaŭ taplŭ talaĭ yă?

Ba tai mè, taplŭ talaĭ mwaĭ hankhau tababaò tamwaĭ tacŏn. Masaô taplŭ talaĭ thamă mè ka cŏ thalyûn, ka aò yaŭ lapra dò lapra kakhau. Blănmè na nănpica taŏ masaô taplŭ talaĭ thamă mè mwaĭ ta-arĭdau. Udaò saô pè.

10. Post 3 (b) - Caĥtan taplŭ talaĭ lă na nănpica ka.

Ta aòdò pa laŏ pŭraŭ mè pa phiceĭ laŏ pŭraŭ cŏ da. Akhaucă ta dŏ pa phiceĭ da lahan mè pa ka mabyan dò phiceĭ raŏ saô pè.

Manaĭ kama da tha-ŭ nu, ba u ceinblan rĭ na nănpica. Manaĭ ka u cein nu

(1) Kanaĭ pra pha li, na nănpica taŏ kwan saŏ u pra lapra atabakyă, ta adau ayaŏ/ tabwai dau dò ta dŏ na thayŭ ma raŏ htan.
(2) Na thayŭ ma raŏ htan pra lapra atabakyă thamă, bămă khein, mară dŏ thayŭ ma raŏ htan mè htulwaĭ ŭ taŏ na nănpica ka.
(3) Bakyădò taplŭ talaĭ pra lapra atabakyă nu, pra pha li, na nănpica ma saô thamă?
(4) Cwaĭ dò kahtŭhtan pra dŏ na thayŭ htŭ nu, na thayŭ plŭ laĭ thamă mè nithû saô u lŏ yă?

Blondò tatai ba na kanaĭ mè plŭ laĭ saô ta dŏ na thayŭ plŭ laĭ nuka.

11. Post 3 (c)- Taplŭ talaĭ khlaikhlŏn lahan

Cwaĭdò kaplŭ laĭ nu ba plŭ laĭ yaŭ tanithû cŏ da. Ba plŭ laĭ saô ta-aò poncan mè cŏ thapein ka. Thayŭ phîkhau phî-ă dŏ ma tama araŏ cwaĭ pŭdaŏ ta-an ta-aŏ mè an dwăn cŭ, mĭ lein saô ka.

Kanaĭ thayŭ tai ba taplŭ talaĭ khlaikhlŏn abakyădò nănkaŭ taplŭ talaĭ dŏ amwaĭ ta magnaŏ dò taphî tama.

U byan saô na taphî tama ka.

Naĭ dò

(1) Na tamangaŏ poncan
Beĭ na tai ceinblan tarî takaĭ laraŭ raŭ khein, na taisaô phraĭ phraĭ cwaĭmă? Na ma saô thămă? Ma saô ră yaŭ ya? Na tai saô caō caō lŏ yă?
(2) Na tanadeĭn poncan
Ngòn mangaŏ na khein na nadeĭn byan lŏ yă? Bacŏmwaĭ nadeĭn ră yaŭ yă? Htaŭ ngòn mangaŏ na khein na nadeĭn ngĭ da saŏmă?
U byan, nithû byan saô ta-ŭ lahan ka.

U byan, nithû byan tama dŏ na ma kalaŏ aklă aponcan acŏ thalyû lahan saô ka.

Naĭ dò

(1) Nithû u tama dŏ na cŏ bathá lamyan dò nithû byan tama tyan bă kală lahan nu ka.

- Phîkhau phî-ă saô na nănpica cwaĭdò ka ma taplŭ talaĭ ka. Cwaĭdò ka plŭ laĭ tama ŭ nu, taphî khau phî-ă na mwaĭ tara?
- Aò pran yaŏ cwaĭ dò kama taplŭ talaĭ ka. Cwaĭdò ka plŭ laĭ na tama dŏ na cŏ bathá nu, na ta theingă amacŭ makŭ bakyădò tarî takaĭ ŭ aò lŏ yă?
- Cwaĭdò plŭ laĭ ka cŏ da nu tară ma didòdidăn na?
- Tară thau na cwaĭdò ka ma ceinblan ta dŏ na ma thayăn lă arĭ?

Kama tama tyan bă kakhau anănkhŭ na aòpran yaŏ hŏ na thá yă?

12. Post 3(c) 2 - Taplŭ talaĭ khlaikhlŏn lahan

Kanaĭ thayŭ taihyŭn ba khlaikhlŏn lahan cwaĭdò kaplŭ laĭ nănthá dŏ amwaĭ tanithû, thá atakhancă lahan.

Tama dŏ pa ma thayăn nu pa ka ba plŭ laĭ u dò khlaikhlŏn acŏ thalyûn dò lă arĭ.

Naĭ dò

(1) Ma u cwaĭdò ka căn aòyôn ka. Na tanithû cŏ mwaĭ ta-aòmyŭn aywăn nukŏ. Tanithû mwaĭ yaŭ tanithû.

- Udaò na thanithû ka. Bwaithá manaĭ ka udaò na tanithû ka. Daô htanswaĭ kaĭ na tanithû dŏ na thá kaŭ ka.
- Bwaithá dò udaò nănkaŭ takhancă (năn la, năn kathá) ka. Phinaŭ na takhancă ka. Htaŭ daô htanswaĭ kaĭ năn ka.

(2) Ma u cwaĭ dò kacăn taĭkyŭ ngòn ka. Na ta-aòmyŭn akaŭ, na nithû u, tară daô bwûn raŏ na?

- Ta dŏ na manaŭ, tamangaŏ tai raŏ na mèrî, taphî mèrî, ta a-raŏ nu, phi naŭ dò klandeĭn năn ka.
- Ta dŏ amacŭ makŭ na cwaĭdò kanaŭ ta-araŏ dŏ na ta-aòmyŭn akaŭ lahan mè taikyŭ ba năn ka.

Ta dŏ na khancă kalŏn ŭkaŭ mè plŭ laĭ u dò khlaikhlŏn karu laraŭ ka.

Naĭ dò,

(1) Beĭ na khancă ba ta laraŭ raŭ khein, na nănpica ma saô thămă mè udaò ka. Thayŭ phî thadï na laraŭ mè, thanaò khein, thaplă khein na nănpica ma saô thămă mè u byan ka.

(2) Htulwaĭ ŭ na tarwaĭ ka. Na khancă ba kanaĭ ŭkaŭ mè mwaĭ na ta-yŭ khaucă yă? Tamwaĭ tacŏn akhaucă yă? Nithû u dò khlaikhlŏn karu dò ta-theiba karu ka. Nithû da lò ya? Mwaĭ nithû tha-ŭ mè na takhancă ba kaplŭ laï kaĭ yă?

Na aò pranyaŏ hŏ cwaĭdò ka ma u ta-tyan yaŏ bă kakhau yă?

13. Post 3 (d) Nadeĭn prada pracăn talanhtu lanlwaĭ bacŏmwaĭ "counseling" mwaĭ tara?

"Counseling" mwaĭ tară?

"Counseling" mwaĭ khlaikhlŏn laraŭ dŏ prada pracăn (counsellor) lapra nadeĭn pra lai lanthulwaĭ (client) lapra atakaŭ takaĭ abakyădò thá, ta ma htaŭ ma blon ta dò anăn. "Counseling" tama aklan akaŭ nu, "Counsellor" dò "Client" mablon dò daô plŭ laï "Client" lapra atakaŭ takaĭ bakyădò thá, tama dŏ ta raŏ lapá. "Counseling" tama aklan akaŭ nu, "counsellor" mwaĭ pra macŭ makŭ bă kaphrĭ, "Client" mwaĭ pra dŏ ka ba kwan saŏ dò lai talŭ anănpica taŏ atakaŭ takaĭ.

Ta cŏ ba ma bă "Counseling" khein.

Ma "Counseling" khein "Counsellor" lapra

- Cŏ ba phîkyă
- Cŏ tai ta cŏ raŏ
- Cŏ ba malĭ makhlăn "Client" a takaŭ takaĭ, atadidòn didăn dŏ akalăn.
- Cŏ ba phîkhau phî-ă dò cŏ ba daô cipŏn "Client" lapra cwaĭdò ka malĭ kakhlăn atakaŭ takaĭ, atadidòn didăn cwaĭ "Counsellor" thayŭ malĭ makhlăn.
-

Hŏpă ma ba "Counseling"?

Pra ma “Counseling” mwaĭ tathûcaòmu bakyădò thá, pracăn praplan bakyădò thá, pra macŭ makŭ pra aphon dò pra malŭ ba bakyădò ka mangaŏ, phîkyă lahan.

Lo “Counseling” bămă khein?

Ta madidòn didăn, makaŭ makaĭ na bakyădò thá, tama laraŭ̆ raŭ̆, taŭ̆ akhein la khein, dò na malĭ̆ makhlăn daŏ cŏ̆ da dò ta ŭkaŭ mwaĭ ma didòn didăn na takhaò tawaĭ dò ngòn karu, na tanithû, na tamangaŏ hŏ̆ taimè, na lo hŏ̆ “Counseling” hŏ̆.

“Counseling” makŭ da na thămă?

“Counseling” mwaĭ tama laraŭ̆ dŏ̆ amacŭ makŭ na cwaĭdò na ka malĭ̆ makhlăn taŏ na takhancă ba dò na ta-aò thá.

14. Post 4(a) Aòdò takhaò tawaĭ aceĭ aklôn mè mwaĭ tama lamyan dŏ̆ ukhwai raŏ tahai tabaŭ.

Mwaĭ htwăn thá takhancă dò ngòn karu lapra mè mwaĭ tahtwăn, takhaòtawaĭ araŏ, apyûn thá.

- Takhaò tawaĭ araŏ dò ngòn kaphrĭ̆ kacòn dŏ̆ mwaĭ ngòn amaraŏ marăn dò macŭ makŭ beĭ lo ba khein khlŏ̆ndò ngòn karu pŭpra nè. Naĭdò, na facebook ngòn aò 1000 blănmè mwaĭ cŏ̆ khaò cŏ̆ waĭ cŭ mè na ka aòlantăn mŏ̆.
- Takhaò tawaĭ taraŏ mwaĭ manaŭ̆ ba tamacŭ makŭ dŏ̆ alo bakyădò năntha, nănkaŭ. Na mwaĭ tai, na dò na ngòn thei cŭ blănmè na mwaĭ ma naŭ̆ yaŭ̆ ta masaô cŏ̆ raŏ nu, cŏ̆ ká dŏ̆ aòdò takhaò tawaĭ araŏ nukŏ. Naĭdò, ngòn ulaŏ̆ bă akwan mèrî, ulaŏ̆ bă facebook mèrî mwaĭ daôlaŏ̆ caŏ̆ caŏ̆ bacŏ̆mwaĭ daôlaŏ̆ kwai ta dŏ̆ na ta cŏ̆ aò mè, mwaĭ tama dŏ̆ ma ăsyan na.
- Takhaò tawaĭ araŏ mwaĭ na nănkaŭ tarî taraŏ, ta aòdò na cŏ̆ pá, blănmè tanapau nathei cŭ lapra dò lapra a-aòdò tabaòtabăn. Naĭdò - cwaĭdò ka cŏ̆ malantŭkaĭ takhaò tawaĭ nu mangaŏ cŭ, phî cŭ “comment” bacŏ̆mwaĭ “emoji” blănmè ba cŏ̆ mangaŏ cŭ bakyădò ta aò bă thá kaŭ mè, tamangaŏ cŭ, tahtwăn cŭ ŭ cŏ̆ mwaĭ takhaò tawaĭ dŏ̆ apyûn thá cŭ nukŏ.

Kwansaŭ ulaŏ takhaò tawaĭ araŏ dò ngòn kaphrĭ kacòn nu raŏ dŏ nănthaí dò nănkaŭ tahai tabaŭ laŏ nŭ raŭ anănkhŭ.

- Takhaò tawaĭ aceĭ aklôn mè raŏ dŏ nănkaŭ kakhran saô tasă.
- Takhaò tawaĭ aceĭ aklôn akhaucă aòhai aòbaŭ ceinblan phraĭ phraĭ.
- Takhaò tawaĭ aceĭ aklôn masyanlan thálanphli dò thaí takaŭ takaĭ.
- Takhaò tawaĭ aceĭ aklôn macŭ makŭ cwaĭdò ka yŭ taŏ anăn dò abwaidau taŏ anăn.
- Takhaò tawaĭ aceĭ aklôn mè na nănkhŭ mwaĭ takhaòwaĭ dŏ atabaòtabăn aò cwaĭdò kadaôlaŏ ta araŏ. Khaòwaĭ tha-ŭ mè daô raŏ htan taphiceĭ pa thaí atakhancă. Pa ba nithû ceinblan pa nănpica taŏ takhancă, pa taphiceĭ thaí mè macŭ makŭ pa cwaĭdò ka daô bwaiphyu pa thaí bă akhein aklan la khein.

Akhaucă cwaĭ tyanlaŏ bă kakhau nu, khaòwaĭ dò ngòn kaphrĭ kacòn mè htŭkyŭ dŏ pa takhaò tawaĭ dò ngòn cŏkămŏ raŏ dŏ pa nănthaí dò nănkaŭ laŏ nŭ raŭ tahai tabaŭ anănkhŭ badĭ bada nè.

15. Post 4(b) Takhaò tawaĭ dò ngòn karu lapá- cŏ khaòwaĭ dò ngòn dò aò taŏ yaŭ lapra hŏ (isolation).

Aò taŏ lapra hŏ, cŏ căn khaòwaĭ dò ngòn mè, mwaĭ pra lapra taŏ atathayŭ dò atanirau.

- Cwaĭ thayăn mè, aò taŏ lapra hŏ mwaĭ cŏ nihtwăn dò ngòn, swaĭkhaô ta aòthaí manaĭ ka cŏ khaòwaĭ dò ngòn.
- Na ba thei laraŭ mè na nănpica nănkhŭ, tarwaĭ/ tabaòtabăn aò yaŏ cwaĭdò ka aòhai, ka thabau thabă nu, aò lantăn taŏ lapra mè cŏ tai dŏ amwaĭ tacŏ raŏ.

Takwansaŏ ulaŏ aò dŏ pra arain ngòn dò aòlantăn lapra hŏ nu nănkaŭ dò nănthaí laŏ nŭ raŭ mè khau-ă syan lan da.

- Pra arain ngòn dò aòlantăn lapra hŏ mè akhwai aò-ă cwaĭdò ka htŭhtan thwî phonhtan a, thaíphlon tasă, thaí cŏ hai cŏ baŭ dò plŭ kaĭ bă nein pră htan khein.

- Aò lantăn taŏ lapră hŏ akhaucă akhwai aò-ă cwaĭdò ka aŏ thi, ka aŏ yaklaŭ dò nănkaŭ bwan pwŭn.
- Aò lantăn taŏ akhaucă akhein laŏ kaĭ lapră hŏ dò nithû ăkhlŏn taŏ nănpica arî akaĭ dò thá tasă htŭhtan da.
- Thá lanphli ăhtan dò kaŭkaĭ ăhtan căn.
- Pra arain ngòn dò aòlantăn lapra hŏ mè rahăn da syan tama dŏ ka mathŭ taŏ năn.

Aòtaŏ lapră hŏ, aòlantăn yaŭ lakaŭ lablan hŏ mè cŏbakhai. Blănmè mwaĭ aò thayăn tha-ŭ nu, pra pha li nănkhŭ ta cŏ kyŭ kahtŭhtan ăkhlŏn dò takyŭ.

16. Post 4(c) - Takyŭ, tapyò manŭ bă takhaò tawaĭ akaŭ - takhaò tawaĭ dŏ araŏ, akôn.

Thá takhaò tawaĭ araŏ macŭ makŭ thá tahai tabaŭ cwaĭdò kakhancă ba ta-araŏ abakyădò anithû, akhancă dŏ talaraŭ raŭ mèrî, blondò aphon laraŭ raŭ ka naĭ cwaĭ na hyûnphao phănphao, na aphon . Na nănkhŭ takhancă dŏ abakyădò na hyûn, na kalăn, na kaphrĭ kacòn mwaĭ takhancă dŏ araŏ. Takhancă ŭ ma syanlan ta-aòlantăn.

Takhaò tawaĭ daô thauphwĭ thayaŭ pa nănkaŭ dò nănthá. Thauphwĭ thayaŭ mè thayŭ tai dŏ aòhai aòbaŭ.

Takhaò tawaĭ macŭ makŭ pra pha li, na cwaĭdò ka aòdò, ka-ulaŏ ta-ulaŏ athŭ, tacăn tada, tathanaò. Cŏkámò macŭ makŭ cwaĭdò ka mwaĭ prakaŭda-thálein.

Pra pha li, na mè na kaphrĭ kacòn, na aphon anănkhŭ mwaĭ apaŏ lapaŏ nè. Na mwaĭ aòhai aòbaŭ mè tamacŭ makŭ na kaphrĭ kacòn adauhtan htaŭhtan, ka raŏ htan nănkhŭ.

17. Post 4 (d) Cwaĭdò takhaò tawaĭ karaŏhtan nu ba ma tară?

Ka kwĭ tamacŭ makŭ anănkhŭ mè cŏ bayôn ka.

Laplŏn lablan mè htwăn dò na hyûnphao phănphao, na ngòn, na ngònkhlai, pra aò bă na kaphrĭ kacòn, pra malŭ blondò na, pra ma tama blondò na ka. Htwăn dò anănthŭ tha-ŭ khein cŏ mangaŏ thayăn taŏ yaŭ ka. Nadeĭn byan anănthŭ tamangaŏ ka. Mwaĭ cŏ nathei mè htulwaĭ blan ka. Thálaŏ ngòn pŭdaŏ ata-aòmyŭn ka.

Htulwaĭ u gnòn cwaĭ dò kamablon ta dò aphon / amao naĭdò tapha li aphon (reading club) aphoncaŭ blondò ngòn ka. Ma u ta-athŭ laraŭ laraŭ ka. Naĭdò malŭ u cwî tayòn, talyûn, taphŏn takao dŏ na thayŭ ma u ka.

Ta dŏ na lo nu, tai htan cwaĭ dò ngòn kathei ka. "Cŏ bayôn ka." Ngòn karu ukrôn ta dŏ na nănkhŭ mè phinaŭ saô ka.

Beĭ na macŭ makŭ ngòn karu khein, cŏ cipŏn cwaĭdò kamanaŭ ceinblan ta laraŭ raŭ ka.

- Ma kahŏn dŏ ngòn nănkhŭ ka. Tama dŏ na thayŭ ma nănkhŭ, tama dŏ na thá pá nănkhŭ mè ma kahŏn ba ngòn ka.
- Khaòwaĭ dò ngòn karu khein, mangaŏ syŭn raŏ ka. Na tamangaŏ dò na tama laŏ nŭ raŭ mè aòdò tabathá ka.
- Na macŭ makŭ ngòn cá lă na nănpica khein, na ka manaŭ ba tathámyăn cŏkámò na dò pra aò bă na kaphrĭ kacòn nănkhŭ mè htŭ takyŭnibwan.

18. Post 5 (a) Cwaĭdò nănthá dò nănkaŭ ka hai ka baŭ laŏ nŭ raŭ nu, ta-ukrôn taŏ năn (self-care) mè arĭdau.

Hankhau thădá thá tahai tabaŭ aphon (WHO) htaôhtan tabaòtabăn dŏ "ukrôn taŏ năn (self-care)" mwaĭ "pra phî tamacŭ makŭ bakyădò tahai tabaŭ pa mèrî, cŏ pa mèrî, pra lapra taŏ, hyûnphao phănphao taŏ, dŏnphao phănphao taŏ ma tahai tabaŭ tama, rahăn tasă, aòmyŭn aòhai aòbaŭ taŏ năn, pran raŏ tasă dò pra khau syan."

Ukrôn taŏ năn mwaĭ ma tama dŏ alo ba na nănkhŭ, tama (nănthá dò nănkaŭ tahai tabaŭ) nănkhŭ bă lanû akaŭ.

Bakyădò ukrôn taŏ năn tama lahan mè pa ma hŏ dŏ pa ta-aòmyŭn pŭdaŏ akaŭ. Naĭdò, plă maĭphlon, htaû thaŭkhŭ, lŭsŭ, căn băn, mablĭ mablăn hyûn, phaŏ an

phaŏ aŏ mwaĭ ta-ukrôn raŏ atama lahan. Lablan lablan cwaĭdò ka ma ta dŏ̆ na thayŭ̆ ma nu, phî u akhein dò ma u ka.

Ukrôn taŏ năn mwaĭ ta laraŭ̆ dŏ̆ alo ywăn. Phî ngòn akhein căn blănmè thapein phî akhein dŏ̆ na ngă, ŭ mè cŏ̆ mwaĭ tacikli. Mwaĭ phî akhein tha-ŭ mè thá tanithû cŏ̆ raŏ ka syan lan, ta dŏ̆ na ma da ka aò-a htan, cŏ̆kámò na ka bwaidau căn taŏ na nănpica.

19. Post 5 (b) Ukrôn taŏ năn nu cŏ̆ mwaĭ raŏngă. “Ba cŏ̆ da mè cŏ̆bakhai.”

Lablan blan pra pha li kanithû dŏ̆ ka ukrôn taŏ nănkhŭ̆ akhein cŏ̆ aò bacŏ̆mwaĭ ukrôn taŏ năn mwaĭ raŏngă. Na nithû tha-ŭ mè cŏ̆bakhai. Pra nithû tha-ŭ mè cŏ̆ mwaĭ yaŭ̆ pra pha li, na lapra hŏ. Lamyanrî lamyanrî, phî akhein cwaĭdò ka-ukrôn taŏ ba cŏ̆ da mè ukrôn ngòn kada thămă?

Naĭdò, taman mwaĭ cŏ̆ aò dŏ̆ kă(makŏpo) akaŭ nu kalăn dŏ̆ thayŭ̆ lai mè pa lai ka taŭ̆ da thămă?

Ta-ukrôn taŏ năn mwaĭ ta-aòhaithataŭ̆ nănkaŭ dŏ̆ nănthá takaŭ takaĭ laplŏn phao. Ŭmè na ba thei, na mwaĭ pra lapra dŏ̆ abathá taŏ na năn, na mwaĭ pra dŏ̆ naŭ̆ ba ngòn tabathá, kaô dò ngòn ta-ukrôn. Ukrôn taŏ na năn, phi khau phi-ă taŏ năn nu cŏ̆ mwaĭ cŏ̆ ukrôn ngòn dò cwî kaĭ ngòn khau ngòn ă nukŏ. Ukrôn taŏ năn mwaĭ theinăn dò phî tabathá na nănpica taŏ dò ngòn karu.

Cŏ̆ bayôn cwaĭdò kaphî taŏ na nănpica akhein nuka. Lablan laban “cŏ̆ da mè cŏ̆bakhai”. Na mwaĭ pra kaô “udau.”

20. Post 5(c) - Ukrôn taŏ năn blondò pra dŏ̆ pa bathá pè.

Ukrôn taŏ năn nu cŏ̆ mwaĭ dŏ̆ ba ma thayăn taŏ yaŭ̆ năn lapra angă nukŏ. Ukrôn blondò pra dŏ̆ pa bathá cwaĭ hyûnphao phănphao, ngòn, pra mablon tama, ngòn aò bă kaphrĭ̆ kacòn.

Takhaò tawaĭ, htwăn dò ngòn karu mè ma syan pra pha li ata-aòlantăn, takhancă ba aò dŏ tacŏ bakyă kalăn lahan nè. Takhaò tawaĭ, htwăn dò ngòn mè daô aòphyûn dò ngòn cŏkámò aò taŏ lapra khein mè aòphwĭ aòyaŭ.

Manaĭ kama tha-ŭ mè ma-u tatyan bă kală lahan pè.

- Cwaĭdò thá ka aòphwĭ aòyaŭ, ka manaŭ taphîkhau phî-ă nu ká ngòn dŏ na bahtá lahan a "phone" ka.
- Lai u na ngòn bă kalăn lanŏn nŏn dò mangaŏ bloncŭ ka.
- Ma tama dŏ ama thanaò na blondò pra dŏ pa bathá pè.
- Htan dŏ "online" khau, kwansaŏ "support group" lahan dò ma-u cwaĭ dò ka napau nathei taŏ năn, phîpăn na tatheiba lahan dò ngòn karu, dò malŭ naŭ bloncŭ lapra dò lapra aò pè.

Phicei takhaò tawaĭ araŏ blondò hyûnphao phănphao, ngònkhlai dò ngòn karu nu macŭ makŭ pa cwaĭdò karahăn saô ta-aòlantăn dò ta nithû pwŭn ta-karu. Na nănpica taŏ mwaĭ aòhai aòbaŭ, mwaĭ thanaò nu makŭ ngòn karu bakyădò tahai tabaŭ da.

21. Post 5 (d) - Tama dŏ pa ba ma bakyădò ta-ukrôn taŏ năn

Thá nithû pwŭn takaru akhaucă aòdò tapăn tasă yă? Na khancă ba ta thaplă, tabayôn lahan yă?

Covid-19 tasă dò tama-athá kanaĭ lahan akhaucă pa laŏ pŭpra usû ba thá takaŭ takaĭ, tacŏ lanklan, tapăn tasă, tathápli lahan. Kanaĭ khein ta-ukrôn taŏ năn mwaĭ tama arĭdau badĭ bada dŏ pa nănkhŭ. Ta-ukrôn taŏ năn tama ŭ ka macŭ makŭ pa cwaĭdò thá, nănkaŭ kahai kabaŭ dò phi nita dŏ pa ta-aòmyŭn kalai dŏ langă.

Akhaucă pa ka ma u tyan yaŏ bă kală lahan cwaĭ pa ma da pè.

- Bwai manăn lanklan na mĭ akhein ka. Bwai manăn akhein la khein ba taŭ mè, ma ywăn cwaĭ dò na ka mĭ naŭ raŏ ka.
- Ta-an ta-aŏ mè an man bă akhein ba ka. Rau sa an dŏ aphîkhau phî-ă na cwaĭ na ma da ka.

- Htan akwan dò khălai pŭdaŏ ka.
- Cŏ icû kalŏn “social media” dò îcû yaŭ lakhein, lakhein ka. Naĭdò icû lanarî htaŭ bwaihtaô lanarî.
- Bwaithá cwaĭdò cŏ yŭ yaŭ dò cŏ khancă yaŭ ngaŏthaŏ laŏlăn ka. Rĭdò nadeĭn nu, ngaŏthaŏ ŭ mwaĭ ywăn cŏ mwaĭ ywăn mè pănpháu ka. Cŏ khancă ba ngaŏthaŏ laŏlăn akhaucă nu ka.
- Phî akhein cwaĭdò ka mablĭ mablăn na năn ka. Lŭsŭ, kwăn nîhwăcein ablĭ ablăn, aò bă hyûn kaŭ dò mapŭ makră na phei na ya ŭkaŭ mè mwaĭ tama dŏ ama syan lan na tabayôn.
- Thôn maŏ, phŭ maŏn ba aò dŏ na hyûn mè yau sŭ, taphao tayû ba aò mè phî akhain laplŏn htaŭ klan pya dò anănthŭ ka. U thônmaŏ, phŭ maŏ yòn, u taphao tayû yòn, tama ŭkaŭ mè na ma da. Pra ma taklan tapya mè ma leĭ cwaĭ arĭ ka.
- Mangaŏ dò hyûnphao phănphao dò ngòn karu ka. Tapăn tasă mwaĭ aò bă tama akaŭ mè tai ba pra ma blon ta dò na ka.
- Tama mwaĭ arĭ cŏ dau mè cŏ phî akhein ka. Ngòn mwaĭ daô na mè cŏ bayôn dŏ ka lăkaĭ nuka.
- Na khancă ba lahan mè tyan lan bă li kaŭ pŭdaŏ ka.
- Rĭdò mĭ nu nithû ceinblan tama dŏ na ma ladaŏ akaŭ dò thá khancă ba lahan mè nithû saŏ u ka.
- Pra bathá thabau thabă ŭkaŭ mè thabă pŭdaŏ dò ma “Yoga” pŭdaŏ ka.
- Rĭdò mĭ bacŏmwaĭ mĭhtaô khein thá thaghu dò daò byan na thá thaghu ka. Ma tha-ŭ 15 mini taŭ 30 mini ka. Bacŏmwaĭ dŏ na tanithû akaŭ ulaŏ saô thônmaŏ, phŭmaŏ ayòn ka. Bacŏmwaĭ nadeĭn ngaŏthapŏn aywaĭ lahan ka.

Cŏ bayôn dŏ ka ukrôn taŏ na năn, kaphî akhein dŏ na nănkhŭ ka. Na nănthá dò nănkaŭ mwaĭ hai mwaĭ baŭ mè na macŭ makŭ ngòn karu da.

22. Thá thaplă dò thákaĭ

Pa laŏlăn nu mwaĭ pralau akhaucă, ta-aòmyŭn akaŭ, ka khancă ba saô tathaplă bă usû dò takaŭ takă, tapăn tasă khein. Thathwŭn pra dŏ pa bathá, lantŭ kaĭ dò ngòn,

ba swaĭhtan kaĭ dŏ tama, rwăn htŭ takaŭ takaĭ, tapăn tasă bă hyûn kaŭ akhaucă akyŭnibwan cŏ raŏ lahan lan ba dŏ pa (thá) takhanca ba kakhau. Tathaplă, ta cŏ thanaò ŭkaŭ mwaĭ pa, pralau ataphîcein atamasaô. Thá thaplă mè mwaĭ thá atakhancă ba laraŭ, aò laplŏn mè katumăkaĭ yaŭ.

Blănmè thábyá dò thá thaplă nu cŏ thalyûn cŭ. Pra lahan nithû athalyûn cŭ. Thá byá mwaĭ thá tasă laraŭ dò ta-u akyŭnibwan lanba dŏ năn tanithû, ta-usû, tabwaithá dŏ ngòn kaphrĭ kacòn kakhau. Thábyá mè aòngĭ taŭ nein dò nein blănmè dŏ akwan mè usû cŏ da, thei cŏ da.

Tathábyá htŭhtan tháthaplă, tacipŏn cŏ aò, cŏ phwĭkhau phwĭkăn, cŏ thauphwĭ thayaŭ, thá cŏ aò pè dò cŏ pyò tama ma lă arĭ, cŏ thayŭ aò pè dŏ hankhau pè.

Pra aò bă pa kaphrĭ kacòn lahan mè usû pa takamá, tathábyá dò tathá thaplă. Ta htŭhtan bă năn aò, năn khancă ŭkaŭ mè arĭdau dŏ cŏ ba rurĭ dò ta karu.

23. Tamangaŏ, kaô tai ba pra thá laŏkaĭ hankhau dò thayŭ mathŭ taŏ năn lapra.

Pra lapra dŏ athá laŏkaĭ hankhau dò athayŭ mathŭ taŏ năn mè na thei. Blănmè ba tai thamă cŏ thei, ba phîkhau phî-ă năn thămă cŏ thei mè mwaĭ tapăn tasă lamyan. Beĭ pa phî macŭ makŭ hyûnphao phăphao, ngòn dŏ pa bathá khein pa thayŭ yaŭ dŏ akanaŭ ba tamacŭ makŭ araŏ. Blănmè ălaki, pra nu thá thaphraô dau akhaucă mèrî, ba tai thamă cŏ thei akhaucă mèrî căn masaô takamá dò căn htulwaĭ tahtulwaĭ.

Tyan yaŏ bă kală lahan mwaĭ tamangaŏ mwaĭ pa cŏ kaô mangaŏ pra dŏ pa bathá, pra dŏ thá laŏkaĭ hankhau dò thayŭ mathŭ taŏ năn.

“Cŏ mwaĭ ta-rĭdau mè cŏ nithû pwŭn ka.”

Pra thá laŏkaĭ hankhau dò thayŭ mathŭ taŏ năn lapra akhaunaŏ-î nu aò dŏ abyá lapá akhaucă cŏ ulaŏ dau ta-araŏ. Akhaucă nithû dŏ atakhancă ba cŏ mwaĭ talamyan. Cŏ ma cwaĭ cŏ thei ka, cwaĭ cŏ bwaithá ka.

“Na lai tai khĭ cwaĭ dò khĭ thá ka cŏ raŏ, cŏ mwaĭ ran?”

Na mwaĭ tai pra thayŭ̆ thŭ̆ lapra tha-ŭ nu athá cŏ̆ bû pè dò phîkhau phî-ă anăn cwaĭ dò kanithû ta cŏ̆ raŏ.

“Na mè raŏngă yaŭ̆. Na nithû taŏ yaŭ̆ na ngă”

Pra thayŭ̆ tumăkaĭ bă hankhau lapra athá kaŭ nu nithû yaŭ̆ cwaĭ anăn mwaĭ tabaŭ̆ dau dŏ̆ ngòn anănkhŭ̆. A nithû dŏ̆ anăn mwaĭ cŏ̆ aò nu ka raŏ khlŏ̆n ngòn aò kaphrî̆ kacòn nănkhŭ̆. Rain tamangaŏ, tama dŏ̆ aka thátyá ka. Bwaihtaŭ thá dò taihyŭ̆n, daôlaŏ̆ dŏ̆ anănthŭ̆ mwaĭ pra angao aprî aò lapra, pra bathá năn aò-a.

“Na mè pra tháphū thámyan. Akhaucă na nithû praplŭ tanithû tha-ŭ raŭ̆”

Mwaĭ tai tha-ŭ nu anăn ka nithû ăhtan khlŏ̆n dŏ̆ amwaĭ pra cŏ̆ kyŭ lapra bă athá kaŭ. Cŏ̆ mangaŏ tamangaŏ tha-ŭ ka. Tai năn dŏ̆ athátyá blănmè aò da taŭ̆ kanaĭ akhaucă yănba năn nuka.

“Na thayŭ̆ dŏ̆ ngòn ka-u na, ŭki mè bwaihtaô ka”

Anănthŭ̆ nu cŏ̆ thayŭ̆ dŏ̆ pa ka bwai dau, u dau anănthŭ̆ nukŏ. Ta dŏ̆ anănthŭ̆ tayŭ̆ ywăn mwaĭ tabathá dò tamala năn. Lablan blan khlaikhlŏ̆n araŏ khlŏ̆n dŏ̆ pa ka napau nathei năn mè mwaĭ nadeĭn byan athayŭ̆ tai dò aò bă anănhti beĭ alo na khein.

24. Thá aòceĭ (manŏ̆ntăn tama laraŭ̆ raŭ̆, tarau tara laraŭ̆ raŭ̆) dò thá tahai tabaŭ

Tathá aòceĭ (bacŏ̆mwaĭ) “thá aòtăn” mwaĭ thei yaŏ tama laraŭ̆ raŭ̆ bacŏ̆mwaĭ ta laraŭ̆ raŭ̆ atayŏ̆nmaĭ kahtŭhtan lahan blănmè maceinblan tama ŭ lablan htaŭ̆ lablan manŏ̆ntăn tama ŭ manaĭ kanaŭ̆ ba tathámyăn.

“Thá aòceĭ aòtăn” aklă, thi, tathûthamŭ̆ dò thá tahai tabaŭ atahtwăn cŭ dò tama dŏ̆ ama da cwaĭdò kabwaikaĭ arî-akaĭ nu kwan laŏ̆ yaŏ bă tatyansaŏ̆ li, dò li karu ŭ akaŭ.

Thá aòceĭ aòtăn bakyădò tathûthamŭ̆ mè htŭhtan thá tahai tabaŭ tadidòdidăn asyan khlŏ̆n taŭ̆ ahtanlŭ̆ khlŏ̆n. Thá aòceĭ aòtăn tathûthamŭ̆, thi mè ma didaòdidăn thá tahai tabaŭ yă? Thá tahai tabaŭ cŏ̆ raŏ akhaucă aŏ tathûthamŭ̆, aŏ thai yă? mè pa cŏ̆ thei byan. Măraŭ̆ daŏ̆ htŭhtan măraŭ̆ mè pa cŏ̆ thei. Blănmè ŭ nŭ̆ raŭ̆ atabakyă

mwaĭ ta-adau. Pra aòdò tadidòn bakyădò thi dò tathûthamŭ̆ karu nu htŭhtan thá tasă dŏ̆ amwaĭ thábyá, thához yaŭ dò thálilòn.

Khlaikhlŏ̆n araŏ laidwan dŏ̆ kakhwai raŏ thá tasă, "thá aòcei" mwaĭ khwai bloncŭ thá tasă aò bă thá kaŭ dò thi (bacŏ̆mwaĭ) thathûthamŭ̆ lablan htai. Thá tasă htŭhtan rĭ̆ mèrî, aò tăn thi, thathûthamŭ̆ mèrî ta nŭ̆ raŭ̆ ka aòhai aòbaŭ htan, ka raŏ htan mè lo dŏ̆ khwaihai raŏ lablăn htai.

Na cŏ̆ ba thapein lamyan mè "tacipŏ̆n" aò thayăn ka. Thá tasă, aŏ̆ tăn thi, thathûthamŭ̆ tapăn tasă laŏ nŭ̆raŭ̆ mè khwaihai raŏ da. Blănmè khwaihai raŏ cwaĭ thanu khein cŏ̆ ba thábya, thá bahtaŭ, ba phî akhein dò ba khwai raŏ.

Cwaĭdò ka mapĭ ta cŏ̆ raŏ aòdò na nu, cwaĭdò takhaòtawaĭ ka raŏ htan nu, ba khwai raŏ. Khlaikhlŏ̆n aò lahan cwaĭdò ka khwaihai raŏ thá tasă, năńkaŭ tasă laŏ nŭ̆raŭ̆. Tamacŭ makŭ atŭ, bathá taŏ̆ năn, takhwaihai lahan nu ka lai talŭ da tathácei dò ka lai taŭ̆ dŏ̆ khlai atŏ̆.

Mwaĭ thayŭ̆ malŭ ăhtan tyan yaŏ̆ bă kakhau lahan mèrî mwaĭ thayŭ̆ taihyŭ̆n ba, phîpăn ngònraŭ̆, hyûnphao phănphao, pra dŏ̆ na bathá mè lai u "link" tyan laŏ̆ bă kală nu ka.

Tarî takaĭ tyan yaŏ̆ kanaĭ lahan mè phi bă "link" kală ŭkaŭ nè.

links –
https://www.helpguide.org/articles/addictions/substance-abuse-and-mental-health.htm

https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/drugs-alcohol-and-mental-health/

https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/substance-abuse-and-mental-illness-dual-diagnosis