



Hnahnawhnak pe khotu hna

A chung i a ummu hi na fa
caah a tha maw ti kha zoh.
A chung i a ummi hna hi na
fe a kum le a ngandamnak
zohchih in a zoh dingah an
tha maw.

Zei kong dah a si ti kha rel.
A konglam kha na theih
ahcun na fa nih a ruahmi
chimh duhnak an ngeih deuh
lai.

An hmuhmi kha a hman dih lo.
Internet in a laang mi le a
hmuhmi kha a hman mi an si dih
lo ti kha tha tein chim.

Chanthar nun daw i zuam.
Bieber's le Beyonce chan hi ze
ah na rel lem lai lo nain
Pedestian.tv le news.com.au
hna hi zoh hna law chanthar
na daw i khawhnak ding tampi
an bomh lai.

Zoh a duh lomi cu na zoh
a hau lo tiah chim.
Na fa kha zalawng tein
biakhiahnak tuah ter.

Mah le mah izohkhenh thiamnak
ding kha cawnpiak.
Thil pakhat khat an zohmi kha
an i cawn i hriamnam ah an
hman.



Nangmah he zoh ti dingin
sawm.

Nan zoh ti tikah zeibantuk
thil a rak laangmi kong
paoh kha nan i ruah kho
lai. A rak zoh cia mi ca
hmanh ah san a tlai lai.

Bawmhnak hal
khawhnak.
Khuazei ahdah
bawmhnak hal
khawh a si kha
hngalhter law aho
dah zalong tein a
chonh duh kha hal.
Tahchunhnak ah:
[ReachOut \(or\) Kids
helpline](#) tibantuk.

