



Jah Bãng Lòi Yot buTự Do

Tài liệu wả đồng dòh gù mọngai 'way tom ảnh hưởng yol ka tởdrong phaả kon

Mọngai chih: John Ensor và Jeannie Pernia

Pĩ si ai dòh hay jah xoa dịu tởdrong arah yol tởdrong phaả kon lằm chẳ rol sẳng bu jah towăl tẳm Yang bu bu tẳm 'nẻk chẳk ẻih kỏla? Pĩ si ai dòh hay đồng j1ềng gù mọngai 'way dẫn vật yol tởdrong yot phaả kon dẳng gaả jềng tẳm tởdrong phẻt yot bu dei yao nhẳng mớtiảh 'wẳn ttayh tởlang yot, bloh jah Yang lòi lai dòh bu tự do yol mớnl dẳng Yang Wai Tang?

Tiủu nghiẻn cứu, dòh hay tau tởdrong phaả kon ảnh hưởng trực tiếp dòh 'nẻk chẳk mọngai dri dri, giẻn tiếp trủu klou tri, mù khẻt, bu xã hội. Thông qua gù tởdrong kớmon ttayh tởnoh đả hay, duh dòh hay tau lẳng ảnh hưởng tẳm tởdrong jỉ rủa nah 'nẻk chẳk chũ dòh pẻn 'nau yol ka tởdrong phaả lòi kon ngei. Tẳm tởdrong kớsin lu ka Yang bu mớnl đả Yang ,dòh hay kinh nghiẻm sĩ mớnl Yang la tởdrong khẻt rao dòh jềng klẻm klak 'mỏo 'maih bu đồng dòh hay jah luẻn. Hay bloh jah Yang lòi lai dòh phẻt yot bu tự do!

Nhưng, khot đẻk đẻk dòh ku 'nau mọngai 'way pẻn lằm hnhỏ khiu jah mớlẻt lay lằm ku sự kiện hoặc tẳm ku rủu kỏu kỏ ỏn Yang. Phẻt yot bu brẻy jỉ rol i duh wẳl towăl choỏ tru dòh, pĩ mmỏi yol jang hay bloh pĩ ku rủu toỏ. Hay cần 'lỏ lluh lẳng brẻy jỉ bu tẳm tởdrong phẻt yot i, wả jah tởdrong 1pran pỏgran hay khỏm kớsin ka Yang Ye-su bu blỏ lang lòi tởdrong i, chỏk gù tởdrong phẻt yot 'way kỏdok lằm tởlằm klẻm klak jềng mớnl ttayh tởnoh công khai ka jang Yang Ye-su bloh pĩ dòh hay, yol mou la tởdrong dùh đả đẻk đẻk. Nhưng gù yuẻn duh cung cấp một bộ hướng dẫn đẻ để tham khảo lằm gù mẳng deng ttoi toỏ wả đồng dòh gù mọngai bloh jah yoa chỏk tởdrong lòi lai phẻt yot đả Yang, bu jah tự do đả Yang dòh lằm chẳ pẻn đả ẻn yol ka tởdrong phaả kon đả 'nẻk ẻn kỏla rol i sẳng.

Gù nghiẻn cứu ka trải nghiẻm đả ku 'nau mọngai dri dri tẳm juẻi ẻn 1phaả kon dòh 'lỏ cảm xúc tích cực khot khiẻm đẻk dan i la: bloh jah yaả loh. Cảm xúc i hay duh tau 'lỏ jềng. Phaả lòi kon bloh giẻi quyẻt jềng một số vấn đề. ẻn pĩ tởlẻyh lòi áp lực bu dòh hay jah tởdrong hay wả. ẻn giẻi quyẻt tởdrong 'yủ sẳl hay tom mớnu kỏ rẳl.

Vậ thì tở drong phaả kon ayoỏ mớtiảh ku tởdrong rẻh chỏk kỏtil kỏyau lằm hay ei. ẻn 'yaả một số lợi ích mớnu kỏ. Nhưng tẳm juẻi i, tởdrong kỏdok i duh tở loh pa pẳl bbah. Yol ka tởdrong phẻt yot hay bloh 'yaả trủu tởdrong kỏchiẻt. Ayoỏ Ja-Kỏ 1:14-15 chih wal:

“Pẻn 'nau tom i la yol ka klẻm pẳt tởchẻng tởdrong 'mỏo 'nhẳng lằm nẻk chẳk ẻih kỏla, tẳm juẻi kỏ tởdrong kỏ 'yaả trủu pa tởdrong kỏchiẻt.”

phaả kon ngei pỏsẻm 'lẻm pĩ dòh tởdrong kỏchiẻt đả ku 'nau mọngai kon ngei 'way pẻm lằm pỏđỏk uủ, tẳm i tởdrong kỏ 'yaả trủu tởdrong kỏchiẻt tẳm gù mọngai liẻn quan. Tởdrong ngẻk hnẻp lằm 'nẻk chẳk pỏlẻh dang dòh tởdrong kỏkuẻt rủuẻn tẳm mọngai đỉ đỉ bu tởdrong hỏi hận đả ku 'nau kon mọngai. Một số gù mọngai dri dri bị tổn thương ka mặt thể chất mớtiảh kuẻl dei ei kon. Một số mọngai đỉ đỉ toỏ hẳk pĩ 'mỏo 'nẻk chẳk ẻih kỏla tẳm tởdrong dùng ma túy, bbủk nnah bu kỏt rẻng rah cchủi cchủu lằm hu lằm hi. Hầu hết gù mọngai dri dri mắt ẻih i bloh tởng phaả lòi kon ngei lằm pỏđỏk tau 'lỏ gù ẻn tom trủm cảm.

Tơdrong gàu llũ ‘moõ maih phết yot i bu tằm tơdrong tau èih la mọngai phết yot motiàh ung thư di căn. Thế lực lăm mặng năm gay dei tau ‘way pĩ gù jang mắt i. Satan, mọngai mơnhũk bu gaã tơdrong pĩ kơchiàt lòi kon ngei, towāl choõ pĩ kơchiàt lòi kon mọngai ku rùh toõ. Yol là i, tỷ lệ breng lòi ‘nẻk đã gù mọngai bloh tom tơdrong phaã kon cao gấp 6 lần so tằm gù mọngai ‘way ggãl.

Một số tổn thương khãn tom yol ảnh hưởng đã tơdrong phaã lòi kon lăm pơdõk.

Thể chất	Cảm xúc	Hành vi	Tinh thần
Kuàl	Nham	Dei kãt	Cảm giác phết yot / cô lập
Sây thai	Brãi brĩh / nĩ ji hòim	Kãt llau ao	Komaih
Thất vôi trứng	Dei kiên nhãn	Chõng cha llau ao	‘Yũ ssãl
Lãnh cảm	Si on si dẫn lăm nhãng ttayh trùh ka tơdrong phaã kon	Rối loạn lăm chõng cha	Dei khop kùh Yang
Hmõ ‘moõ	Dei quan tâm trùh kon chau	Lạm dụng ma túy	‘Way dei tonen lăm ngay đã mọngai uũ uũ
	Quan tâm kon chau llau ao	Bbũk nah	Dei pĩ jang Yang jèng

Nĩ nayh gù mọngai dri dri ‘way oõ ất gù ảnh hưởng tằm juài phaã kon tũu ku truàng riêng biệt ka mức độ, cường độ bu jò khõk. Ei ku tơdrong chắc chắn la nĩ nayh gù mọngai dri dri jah pĩ pơjèng tằm bản chất wã ‘mian ‘mãn bản chĩam kon chau ri. Daã gù lí do ‘nhai gù ẻn bãng lòi kon chau ri, tơdrong phaã kon pĩ dòh gù ẻn ei brẻy bu pĩ dòh gù ẻn jèng pơlĩh.

Xác định gù brẻy bu hnhõ khiu yol ka tơdrong phaã kon pĩ loh

Gù mơnãl kơ òn tằm juài mou xác định tơdrong phaã kon pĩ loh dòh mi /mọngai mi hãk ei si ai.

- Hõmh jỏ mi tau miẻn cữỡng lăm tơdrong ttayh trùh t2ơdrong phaã lòi kon ngei hoặc mi tau èih phết yot, kkuàt rruàn, wãl tau sĩa lăm tơdrong ‘way ttayh ddầu ka tơdrong phaã kon đã ‘nẻk mi kơla?
- Hõmh jỏ mi duàng tởchẻng trùh tơdrong pẻn đã mi “rol” bu “juài” mi phaã lòi kon ngei?
- Mi duh nhãng motiàh cảm giác oán trách kéo dài bu kkuàt rruàn tằm gù mọngai ei liên quan trùh tơdrong phaã kon ngei motiàh mọngai baã đã kon ngei, jiang ày tằm uũ baã èih kơla hõmh jỏ dei?
- Mi khãn tau ‘nẻk èih wial dok lòi bu phụ thuộc vào các mối quan hệ tằm rùh phaã lòi kon èih dei? Hay la mi tau èih ‘mian rãk kon llau ao ẩm dei?
- Mi bloh bắt đầu hoặc tăng liều dùng ma túy bu nah luàn kể từ tằm kơdẻy phaã lòi kon, bu rối loạn lăm cha chõng dei?
- Mi tau èih motiàh trõng rõng mơ hồ, cảm giác mất mát cái gì đó sâu sắc, hay trầm cảm kéo dài không?
- Ei rùh mi duh tau tơdrong hmõ ‘moõ hoặc những hồi tưởng, áo giác liên quan trùh gù tơdrong phaã kon?

Tau mi tẻl dẻk dẻk ei là kì dẻk dẻk duh mớđãng mi tởnẻng pỏk lẻm klak dẻng gaã mắt jèng tằm gù tơdrong phết yot phaã lòi kon ngei đã ‘nẻk chãk èih kơla, bu srou tì wày chỏk tơdrong phol đã Yang Kù bloh chũ dòh mi.

Gù điểm khởi đầu chữ dòh gù mớngai tom tởdrong arah yol ko tởdrong phaả lòi kon lăm pởdỏk

Michaelene Fredenburg, bloh chih ka tởdrong trái nghiệp đã ‘nẻk chẻk ẻih kớla, bu ttayh pỏk tòm tằm gù tởdrong mớtiẻh mou.

- 1. Kớ ‘mon hnoh ka tởdrong kớ‘mon đã mi.** Ttayh tở‘leẻ mou tiẻh “rol sẻng /lẻm nau kì/tằm juẻi/lẻk kon ngei bu phaả lòi.” “ẻi ta ai tởdrong duh jẻng khẻt kha luẻn lẻm mi chih chữ tởdrong i bloh loh tom trủh lẻm chẻl pẻn mi, mi tau tởdrong kì dùh đẻk đẻk thẻm chí mi duh nhẻng jỉỉ rủa lẻm jỏ mi kớ ‘mon hnoh, au bắt tởdrong kì dùh daả đẻk đẻk lẻm ‘nẻk chẻk au ẻi si ai. Mi cần ta ai rủh pỏchỏ pỉ kei kớ ‘mon tởdrong tằm pỏsẻm bu trủh đẻl nỉ mi kớ‘mon. Dei pỉ ‘nhai ah. Tởdrong gẻl luẻn la mi bloh dòh ‘lỏ tởdrong i ẻi đẻk đẻk, bu ẻn ẻi kớ lủng đẻk đẻk. Tau mi bloh khẻn chừu llaủ tởdrong kì bu bloh ku rủh pỉ tởdrong kì, tởdrong mou ẻi lỏỉ ích wả ‘lỏ tòm tởdrong kớ ‘mon đã pẻn ‘nau từu tởdrong riẻng”.

Mớngai droi trủng: Yẻu cầu gù ẻn chih loh tởdrong kớ‘mon đã ‘nẻk ẻih kớla. Ddai kei tằm gù ẻ3n bu đởng dòh gù ẻn wả bắt tởdrong đã ẻih.

- 2. Xẻy dựng hỏ trợ.** Ttayh tởnoh tởdrong kớ ‘mon đã dòh mớngai đỉ đỉ

“lẻm mi chỏk gù trái nghiệp phaả kon đã ‘nẻk chẻk ẻih kớla hay đã mớngai lẻm puẻl gù, tởdrong wả đẻng gù mớngai mớđẻng wả jah đởng sẽ rẻt hiẻu quỏ. Mi dei kớmay pỉ jang mou ku ‘nau ẻih. Đẻk đẻk, au sủa ku tởdrong mi dei kớ may pỉ lả i. Tau mi dei wah tởnoh dòh gù a ai hoẻc tau tởdrong đã mi rol i sẻng dei wa lủa lỏng, tởdrong mi dei wả đẻng mớngai đỉ đỉ . tởdrong kì duh chẻng tở‘leẻ ‘lỏ. Tởdrong tởnoh dòh mớngai đỉ đỉ i duh ẻi rủi ro. Có thể tởdrong phaả kon ngei đã mi pỉ đỏk lẻm dang lẻp lẻp dei a ai tau ‘lỏ. Hẻ hệ thống thiẻt lập hỏ trợ sẽ yẻu cầu mi ttayh loh tởdrong pỉ kỏdok đã mi i wủa luẻn dòh tằm ku ‘nau mớngai a ai i. Au ‘yủ ka tởdrong ttayh loh i. Au ‘yủ ‘wỏn tởchẻng ‘mỏỏ – au ‘yủ ‘wỏn sỏn lu ka au dei liam. Nhẻng phol tẻh , nỉ nayh gù tởdrong ‘yủ i đã au dei ẻi đẻk đẻk.”

Mớngai droi trủng: tởlẻp hmot dok. Sẻn lỏng tở mỏng nhẻng pỏlẻng đẻk đẻk.

- 3. Khám phá cảm xúc đã mi.**

“pẻn ‘nau sẽ trái nghiệp cảm xúc ở thời điểm khác nhau với cừờng độ khác nhau. Nó có thể do một số yẻu tố như tuỏỉ tác, giớỉ tẻnh, ảnh hưởng văn hóa, và mức độ dự phẻn trong viẻc phá thỏi đỏ. Mi có thể cảm thấy chai lỳ cảm xúc hoẻc cảm xúc thỏi quá. Bal hẻn tằm juẻi phaả lòi kon , cảm xúc hnhỏ khiu đã au la hau lay tở nẻk tẻh từu tẻn xuẻt và cừờng độ. Au ẻi kỏdrẻm ẻm cảm xúc hnhỏ khiu lả i la hau lay pỉ dòh au wả bẻng lỏỉ ‘nẻk ẻih kớla.

Mớngai droi trủng: đởng dòh gù xác đẻnh, pỏtou cảm xúc đã gù ẻn rol, lẻm ‘way bu tằm juẻi phaả lòi kon.

- 4. Xác đẻnh bu tau jỉỉ rủa ‘nẻk chẻk ka gù tởdrong bloh yẻt**

“Gù tởdrong bloh yẻt có thể ẻi tằm gù gù tởdrong mou:

- Yẻt lỏỉ kon, chau, meẻ lou lou hay meẻ dri dri, chau ku klẻm ku klak.
- Yẻt lỏỉ cơ hỏỉ jah pỉ uỏ baẻ, boỏ yẻ.
- Yẻt hoẻc pỉ tởkẻlah lỏỉ quan hệ tằm uỏ baẻ, tởpuẻl gù hoẻc jiang ày.
- Yẻt lỏỉ tẻnh thẻn – tau jẻng si ‘ngai hoẻc jẻng kkuẻt rừuẻn tằm Yang.
- Yẻt lỏỉ mỏỉ quan hệ tằm klou hoẻc mớngai lou lou ‘way rỏyỏu.
- Pỉ yẻt lỏỉ giẻc mớ, mục tiẻu, hay gù khẻi tởng đẻ chẻl pẻn”

5. ‘Lỗ lẫng gù tởdronđ pỉ dei tãi

Posèm ‘lèm, gù hành vi dei tãi jah chỏk mớtiàh biệp pháp bảo vệ để đối phó hoặc che giấu cảm xúc đau đớn hoặc để phủ nhận nỗi giẫng xé và mất mát. Tau gù hành vi i chỏk pỉ lẫm kỏdrẫm rừh, gù ẻn có thể bắt đầu kiểm soát, thao túng chẫ pèn mà dei ei tở’ mữ ‘nhai tẫm gù tởdronđ phẫ lòi kon.

Mớngai droi truầng: *dởng dòh gù ẻn xác định gù hành vi dei liam lẫk:*

Kkuàt rruàn • si on si dẫn • Rối loạn cưỡng chế • pỉ brẻy lòi ‘nẻk chẫk ẻih kỏla • Trầm cảm • Rối loạn ăn uống • dùh daẫ lẫm ‘way dẻng kon chau, baẫ uẫ , jiang ày • làm tê liệt cảm xúc • pỉ ssẫi ssẻy lian kẫk • Tâm trạng thất thường • pỉ jang llau ka dang • Ám ảnh sợ hãi • Hành vi nguy hiểm • kỏ ‘nuh ‘yaẫ loh ‘nẻk chẫk ẻih tẫm nah bu ma tủy • Rối loạn tình dục hoặc có hành vi dẫm dục • ei tởdronđ chẻng wẫ bẻng lòi ‘nẻk chẫk ẻih • Quan hệ không lành mạnh hoặc lạm dụng • tởnữ ji hòm.

6. Bắt đầu mớlẫt lay.

“Mi bloh ei tởdronđ quyết định dẻk dẻk bu tởdronđ kinh nghiệm dẫ ‘nẻk chẫk ẻih kỏla bu tởdronđ kì tác động trứh chẫ pèn dẫ mi, bu gù mớngai dẻng dẻng mi. Mi bloh tom hnhỏ khiu , jỉỉ rừa, wẫ bẫng lòi nỉ nayah gù tởdronđ hành vi dei tãi dei nhẫng – mi bloh wẫ quyết định mớlẫt lay tởdronđ i. Mi duh bloh quyết định chịu llau gù tởdronđ rỏng rah mi bloh tom... gù mất mát dẫ mi không kém phần quan trọng lẫm mi wẫ bẫng lòi gù si ‘ngai lòi hnhỏ khiu mi bloh tom. Ngược lại, mất mát là một phần quá khứ dei yao kỏdok jẻng hay đẻ nẻn dẫ mi tởdronđ duh pỉ jẻng kon mớngai mi ngay kì bu tẫm juài rỏ hmra.

Tởdronđ phẫ lòi kon bu mớnlẫ Yang

Gù tởdronđ mớlẫt lay dẻk dẻk bu tởdronđ hnhỏ hniàn tẫm juài suài lượn ei jỏm tẫm tởdronđ ‘meẫ tởw4ẫi choẫ tẫm Yang – wẫ dòh Yang lòi lai nỉ dòh gù tởdronđ phẻt yot bu pỉ dòh jah rỏhiang lẫng. Lẫm i, kỏdok dẫ phẻt yot dẫ hay jẻng la ku mớnlẫ ttayh tởnoh ka tởdronđ ayẫ ayeh dẫ Yang Kủ. Tởdronđ hẻp la Yang Baẫ bloh potẻng Yang Ye-su trứh pa ‘neh pỉ tởdronđ wai choẫ dòh phẻt yot hay, pỉ dòh hay wẫ jẻng pỏliam tẫm B4aẫ Yang Kủ. Pa ‘long pỏglang , Yang Krít bloh oẫ ẫt nỉ gù tởdronđ phak phong bẫ tang tẫm tẫl dòh nỉ nayah gù tởdronđ phẻt yot hay, tẫm gù tởdronđ phẻt yot hay tau kỏ ‘mai h lượn nỉ nayah. Yang bloh loh pham mớmo h yol ka phẻt yot dẫ hay.

Yang bloh wẫ yuầng pèn tẫm tởdronđ kỏchiàt wẫ đảm bảo tẫm hay bloh mớdẫng tẫl tẫm dẫ Yang Ye-su pa ‘long pỏglang ‘yaẫ trứh dòh hay tởdronđ jah lòi lai dòh nỉ nayah phẻt yot bu jah tởdronđ hnhỏ hniàn. Mớtiàh **He-bỏ-rỏ 9:14** chih wal:

“Chỏk pham dẫ Yang Krít toẫ khẻt lượn yòh ‘nhai, yol Yang Liam ẻn Yang Krít bloh pỏkayh ‘nẻk chẫk ẻih, la dei phẻt yot ‘nhai tẫm Yang Kủ, pỉ dòh klẻm pẫt hay jah siàt tẫm phẻt yot, bu jah klaih tẫm tởdronđ kỏchiàt, wẫ dòh hay jah wiak Yang Kủ tẫl tẫm!”

Droi truầng pỏtou tham khỏ Kỏsẫp Khẻt – ‘Jah Yang Lòi Lai Dỏh Bu Tự Do’

Mớnlẫ dẫ Yang Kủ la ỏn chol trah dòh truầng chịu dẫ hay, ttayh jỏm tẫm tởdronđ jỉỉ rừa bu tởdronđ yot phẫ lòi kon nẻi. Droi truầng tham khỏ pa mou tiàh chử wẫ siam kei ka tởdronđ dẻk dẻk phẫ lòi kon nẻi lẫm ỏn chol trah dẫ mớnlẫ Yang Krít. Hay kau ẻn la “Jah Yang lòi lai dòh bu jah tự do” yol mớnlẫ i la

mơnl ttayh tơnoh dă gù mớngai bloh chiu llau ka tởdronh arah pa, bu ‘meẽ siam kei ‘nẻk chắk, bu hỏk ‘lỏ pỉ si ai la dắng kày kal pa mớnl Yang bloh lắp chũ dỏh.

Droi truờng pỏtou tham khỏo Kỏsỏp Khẻt

- ‘**Bai 1:** Tỏmỏng nhắng mớnl kau bu mớnl lắp dắ Yang.
E-sai. 1:15-18, Jeremi. 29:11-14, 2 Ko rinh to. 7:8-10.
- ‘**Bai 2:** ‘Meẽ wắl kỏsỉn bu chiu trắch nhiệm yỏl bloh
phaỏ lỏi kon

Jeremi. 1:4-5, I A Jong 1:9, A-Kah. 25:11
- ‘**Bai 3:** Kỏsỉn kei gù brẻy bloh loh bu pỏỏ pỏkayh nỉ gù
tởdronh kỉ A Kah. 32:1-5, Ca Thửong 3:1-33, Isa. 53:4-
6, Cỏl. 1:15-23,
- ‘**Bai 4:** Thừa nhậ hay bloh ỏk tởdronh yỏt hay dỏh pa kắl mớngai dỉ dỉ bu dei
mỏlắt lay dỏh ‘nẻk chắk ẻih kỏla jẻng. He-bỏ-ro. 4:11-13, Ga. 1:10, Mớnl
pỏyoh. 14:12, A-Kah. 32:3-5
- ‘**Bai 5:** Đấu tranh tắm trầ cảm bu tau tở rẻo ‘nẻk chắk ẻih lắm tởdronh Yang Wai Tang.
A-Kah. 38:3-11, He-bỏ-ro 4:14-16, Rou-ma. 4:16-25, Rou-ma 8:1-6, E-Phe-Sou. 5:6-11
- ‘**Bai 6:** Đấu tranh tắm phẻt yỏt kkuỏt rừuỏn lắm ẻn tỏwắl choỏ.
Mớnl pỏyoh. 22:24-25, Mớnl pỏyoh.. 29:22, He-bỏ-ro 12:15, E-Phe-Sou. 5:25-32,
- ‘**Bai 7:** Kinh nghiệ m tởdronh lỏi lai bu lỏi lai yỏt dỏh gù mớngai dỉ dỉ.
A-Kah 51, He-bo-rỏ 9:14, Mathew. 6:9-14, 2Kou –rin-to. 2: 5-11, Mathew. 18:21-35
- ‘**Bai 8:** Khắng địn nhậ tính dắ mớngai kon bloh yẻt bu bắt rỏngỏt ka ẻn.
A-Kah 139:13-16, Kỏdỏh hngah. 3:4, Hngah. 1:16, E-sai. 25:6-8, E-sai.. 35:10
- ‘**Bai 9:** Bắ trừh kon mi lắm tởdronh trah ayắu ayeh dắ Yang
Je-re-mi 1:5, A-Kah 27:10, E-sai 49:15, 2 Sa-mu-el. 12:15-23, Pỏsẻm. 18:25
- ‘**Bai 10:** Kỏ‘nuh pẻn tỏỏ lắm Yang Kỏrít bu pỉ jang dỏh Yang
Ro-ma. 8:31-39, A Tiat 3:3-8, E-phe-sou. 2:1-10, He-bo-rỏ. 9:14, E-phe-sou 3:14-21

Ttayh pỏk rol dỏh gù mớngai droi truờng

1. Ei bal trừh puan ‘nau mớngai dri dri ddai ‘mũ hỏk jỏm.
2. Rẻh chỏk ku ‘nau mớngai dắng kắl bu ku ‘nau mớngai dỏng krỏl.
3. Bắ đầu bu kết thúc lắm tởdronh kau ỏn Yang. Kau ỏn Yang dỏh pẻn ‘nau lắm ‘way hỏk.
4. Rẻh chỏk ku truờng hỏk chỏu bắ lắm pẻn ‘bai bu khích lẻ pẻn ‘nau tỉu ka mớnl i.
5. Tỏnắng chũ gù mớnl kỏ ỏn ddai ttayh ddau bu đắm bắo dỏh nỉ nayh a ai duh ddai dỏng tham gia.

6. Lăm ssãl khóa học, yêu cầu pẽn 'nau mớngai hỏk khỏm đớng dòh a ai i gủ ẻn 'lỏ, dòh jah ei gủ rỏmủ 'nao 'nao ttoi toỏ hoặc đớng dòh gủ ẻn pỉ pỏsẻm tẳm rỏmủ 'nao 'nao.
7. Ttayh tởnh droi truẻng dòh rỏmủ hỏk kỏsỏp khẻt tẳm mặg lượi dỏ mi.

Gủ Mớngai Chih:

Jeannie Pernia đầo tặo gủ mớngai droi truẻng ttayh pỏtou rol vắ mớlắt lay brẻy dòh gủ mớngai bloh phắ kỏn. ẻn kỏla bloh đừu hẻnh dang dol phắ kỏn nẻi duh bloh phắ bắng lỏi kỏn ẻih kỏdrắ lẳm pỏdỏk, ẻn bloh oỏ ỏt gủ jỉ rửa yol gủ hẻnh vi pỉ 'mỏỏ lỏi 'nẻk ẻih kỏdrắ. Ngay kờ mou, ẻn la mớngai jah bloh jah lỏi lai yot dỏ Yang bu tự do, bu ngay kờ 'way pỏk trung tâm đớng dòh mớngai ei kỏn nẻi. **'bok kei rắk John Ensor** pỏtou thẻn học kinh thắnh bu đặo đức sinh học, đớng dòh gủ Kỏn Khỏp Yang 'mian rắk kei kủ dỏ tởnh pẻn. Liẻn hẻ vớ Bảo vẻ Mẳm sỏng Viẻt Nam:

Ghẻ thẳm và khắm phắ thẻm



bằg cách quét mã QR



Web: www.Baovemamsong.org
Email: baovemamsong@gmail.com
SĐT: 081 511 4526

