



# NYIËC TÏN DE RÛT DE NËK

*Enoŋ Wur ke mïth ye möök de mïth muk në ke nhïim*



- Ba tö ke piäl** guöp
- Cäm de mïth** pieth
- Miäü** ku wel kök ye ke dek
- Nïn** apieth

“Wun de meth e jam ye mïth acïn lëu bik pol biyic cï man e cenë pol. Yen alëu bë ya pol biyic kenë wöök.”

*Jam de Mïth*

“Wur ke mïth alëu bik mïth cök noŋ nyic länadë ke wur ken atö eke daai në keek aaka cï lëu bik dieer.”

*Jam de wur ke mïth*

“Na piäl guöpdu ke yïn ye naŋ rier lëu yïn ka juëc në tiëm.”

*Jam de Duluuï ke biäk de Pïal*

Të noŋ yïn pial de guöp, ke yïn ye naŋ piath de täk. Ku naŋ pial de guöp ee ran cök cïn guöp tuenytuëny thi, ku ye naŋ miet de piöu ku gël de röt në piïrdu yic.

Koc ye naŋ täŋ de guöm në kaam baric ka noŋ kë tuany de nhom aaye tö në tuany de thurkar ka piöu nhom ku cuaidit de riääk. Eë ayenë yic thiek ba röt ya tiit në ye koc yiën ke kä kë ku ye riŋ ago piaat ye tekic. Èkënë alëu bë yïn cök juak rierduönë guöp yic, ku yë yï cök yök yï guöp ke pieth ku ye naŋ nïn mit, man ye tönŋ de pial de guöp.

Tïŋ de röt du apieth ee dik ëya kenë mënhdu. Wur ke mïth ke ka ye ya cöök de mïth. Të yïn röt luöi thin në ye mæen yenë ka bë ya cöök de mënhdu të lën dit. Të yiën röt nyiëc muök thin yenë bë mïthku kuany yic riar në theë ke dit den.

## Löny de të yïn röt muök thïn

Gël de guöp në cuardit ee ya kë thiekic enoŋ raan në biäk de pial de guöpdë. Yen eya ee pandu riöök. Aa ye wereek juëc cï ke göör nyuöth lanadë ke raan ecï kan cuai në cuaidit, ayenë mitke cuai agut të ëkëne man de mïth ca kën cuai. Koc cï cuai arëët aye ya koc eke cï cuaiden dac gøl cök në piïrden yic, ekënë ee ye nyuöth lan yenë meth piöc enoŋ yïn. Ye röt gël në cuai në cam de mïth pieth, ku duönë ye cam arëët në miëth de guöp piaat ku ye riŋ.

Muŋ de röt apieth ee yï cök noŋ pial de guöp ku pial de nhom. Na ye mïth piöök në gël yïn röt gël në cuaidit, ke ka ya lon pieth yen ye luöi keek. Tä de mïth kenë yïn ee ajuiërdu cök dik, ku ye thaadu luöï apieth. Yïn ye naŋ täŋ në eya, ku yik ciëŋ pieth në kaamdu wönë mïthku.

## Kë lëu ba looi

- Ye pol wönë mïthku —ye them bap olden ya looi eya cï man biöŋ de röth në ‘makata de thiëer de nhom’.
- Ye jöŋdu thel wönë mïthku leer ke në pakic ku luäthë kuro wönë yïn. Na ca thiök wönë baai ke yï kuany kuro ku cöötë “raan cï döŋ ke kuro aci döŋ ke tuoŋ cï riääk!”
- Ruk abil bäär ku ya kë miit wadhie, ŋek ke ŋek.
- Loi riëth wïr ke pol (tïŋ në internet yic ka yön de kuën ëtë ye luöi yen) ku leerë mïth wërnhom bik ke lo geer.
- Në thaa tuï ë piny ke yï cök kuany yïth ke tiim. Në thaa liirë piny ke yï laarë mïth biyic bik lo kuany në tiim ke mac. Ekënë e kerieëc cök nyic mïth në dhöl kuöm eya.
- Ye mïth laar në yï cök në thukulic të thiök en ka ye ajina ka makakardu geer naa tök në wikic.
- Ye thaa de keduön loi luöï apieth ku koor kök cït man de pöör, luoi de tiim ku mäi de rec.

## Cäm de mïth pieth

Tekdë yïn koor ba ke ye ke cam bëer gëmic ku war kë rac. Kë cï raan nyic në cäm, eyic rier bë röt waar në göc de. Ye them emäath agut cï lan bëne lëu ‘në nyieï’- në biök’. Ye dhuökic, acï lëu ba theë juëc laar ke kën röt waar ku jöl dik kenë yïn.



Ci man de yi kat, piöc de miŋh në cäm de miŋh pieth athiekiec apei enoŋ keek ku yin eya. Ekënë ee ye nyuwaŋh lan dik en ba pial wedhie.

**Kë lëu ba looi**

- Ye miëth pieth luöi miŋh ku yin. Ye ke cok cam nyin ke tiim ci luok ku kök ke wel tiap.
- Na ci ye thät, ke yin lëu pioc etën. Yon de kuën tö në baai noŋ duön anoŋic buök ye jam në biäk de that lëu bake dheel.
- Piöccë rot në that wonë miŋhku. Ya kë wëër ya kë göör kueen në biäk de thät. Ku wake kaŋ kedhie në tök.
- Gäär kaŋ kedhie tö në thaanduj (fridge) yenë kaŋ lieer thin kä cake yaac thin cit de nyin ke tiim. Ye kä ci ke cam kee 5 në wel magöök riap thook ku nyin ke tiim ci luok kee 2 ke yi dal nyin.
- Them ba ke kä kë ya tak në nyin, cit man. Na lo të de jaath ke yi ye nyin de tim cok tö riëi ku duönë de beer ɣɔɔc (ice cream) cam a nyin de tim.

Ee ya 'luöi de wun meth, ka yeke looi ke yin ye wun de meth ke ka ye ke looi. Na ci guöp piäl (ka tiŋ du) , ke yin ye cin ke de pol ye looi ku ke ya kë thiekiec enoŋ baai ebën. Miet de piöu adit aka wär wëël de akim.

**Miäü ku wel kök**

Miäü, tap ku wel kök (noŋic kuöc luöiden) alëu bik yi yiën tuaany de nhom ku miŋhku. Alëu bik yi cok mit piöu në kaam koor, ku ka lëu bë miŋh cok noŋ niööp ku cok yi cin nhom döŋ pieth de miŋhku.

Na ci lööm de ke welkë ya kë ci nyic në guöpdu yic, ë ka ci lëu dac nyic agut të bin e jal koor ba puöl ku jal yök rir yic në pal. Na yän juëc tö ya raan kuony në päl de kee kä kë ke cin riäak enoŋ yin.

**Kë lëu ba looi**

- Päl dëŋ düt de miäü ku wel kök të yin e lëu.
- Päl tap. Col telepun yenë tap puöl 13 78 48 ku thiëc kuony.
- Na koor kuony eya në biäk de dëŋ de miäü, ke yi lor enoŋ akut de päl de miäü ku wel tö në baai noŋ duön.

**Akut Lui në biäk de päl de wel ku miäü**

ACT [02] 6205 4545  
 NT 800 629 683 | Darwin 08 8922 8399 | Alice Springs 08 8951 7580  
 NSW 1800 422 599 | Sydney [02] 9361 8000  
 QLD 1800 177 833 | Brisbane [07] 3837 5989  
 SA 1300 131 340 | Adelaide [08] 8363 8618  
 TAS 1800 811 994 | Hobart [03] 9416 1818  
 VIC 1800 888 236

Smoking Quitline | 13 78 48

Nyin de tim dhukic në rou ku wel magöök dkaik ke yic në 5	Kööl tök	Kööl rou	Kööl diak	Kööl juan	Kööl dhiëc	Kööl dhetem	Kööl dherou
Nyin de tim ci luok de Connor							
ku Wel magöök							
Nyin de tim ci luok de Jade							
ku Wel magöök	###						
Nyin de tim ci luok de Mama							
ku Wel magöök	###						
Nyin de tim ci luok de Baba							
ku Wel magöök	###						

**Ye nanŋ nin pieth**

Nin pieth e raan cok päac guöp ku ye guöp du cok piäl. Cuök nin apieth alëu be raan yiën niööp ku tuaany ku nyiei rier de guöpic, ku ye yi cok dhaar guöp . Na ci ye nin apieth ke yin ci kaŋ ye deetiic apieth ku ke yi yiën töök de piöu.

**Kë lëu ba looi**

- Ye luui arëët në thee ke akolic ku duönë ye nin aköl, ayien ya të yin luui waköu.
- Ye jam wonë koc ke panduön ago kë tö në yi piöu ya lëk ke. Kä ye tö në yi piöu aye yi guel piöu waköu të cin töc (tiŋ ' ye rot muk apieth').
- Duönë theeku ye wäac nhim, tha de töc, thaa de jön de rot.
- Agen col A dim, e koc kuony në nin apieth.
- Na ci nin ye bën në yi nyin, ke yi kuën në buök ka daai ë në katheet agut bë nin bën
- Them ba ye nin ne thee kee 8 në thee kee 24 yiic.

Lo në wepthaaida yic [www.copmi.net.au/dads](http://www.copmi.net.au/dads) ago daai në video ku piëŋë në wël juëc tö thin



**Jam wonë raandë | Yök wel juëc kök**

Mensline | 1300 78 99 78 | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

Beyond blue | 1300 22 4636 | [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | [www.sane.org](http://www.sane.org)