

တၢ်လဲၤဒီးပွးသးလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဒး

နမ့ၢ်လဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်အဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဒးလၢနကလဲၤဒီးပွးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကီၢ်တဲာ်ခဲန့ၣ်, တၢ်ကကဲထီၣ်အါမံၤဖဲန့ၣ်အိၣ်ဖဲန့ၣ်အခါလီၤ.

ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဒးအါတက့ၢ်တၢ်နီၤဖးလီၤအီၤခံတီၤ -

တၢ်လီၢ်လၢနဘၣ်ဆူၣ်နီၤဒီးတၢ်တုၤလၢပုၤကိးနၤလၢနကထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်ဒီးဒး



ဖဲကသံၣ်သရၣ်မၤကွၢ်ပုၤဆါဒီးကူစါယါဘျါဝဲပုၤဆါန့ၣ်လီၤ.

ပုၤတကၤလၢအတူၢ်လိာ်ပုၤဆါကသံၣ်ကွၢ်နတၢ်ကီၢ်တဲာ်ခဲတဖၣ်လီၤ. ပုၤကထီၣ်န့ၣ်နၤတၢ်ကီၢ်, သွံၣ်စံၣ်ဒီးသွံၣ်အတၢ်ဆိၣ်သနံးန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါလၢအနးလၢ နအိၣ်ခိးတသ့ဘၣ်န့ၣ် ကသံၣ်သရၣ် (ပုၤလၢအဟ့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ) ကကွၢ်နၤတဘျီယီလီၤ.

နတၢ်ဆါမ့ၢ်တနးန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဘၣ်အိၣ်ခိးတၢ်န့ၣ်လီၤ. ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤတသ့ၣ်ဆါကတီၢ်န့ၣ်ပုၤဆါဘၣ်ဒီး တဘျီဘျီပုၤဆါအဂၤလၢအတၢ်ဆါအရ့ဒိၣ်န့ၣ်နၤ မ့ၢ်ဟဲတခီ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဘၣ် အိၣ်ခိးတၢ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ကိးန့ၣ်နၤလၢနကထံၣ်လိာ်သးဒီးပုၤလၢအဟ့ၣ်နၤဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်ကဟ့ၣ်နၤတၢ်ကူတၢ်ကၤလီၤဆီတဘ့ၣ် (ဆ့ကၤ ကၤဘၢဖီခိၣ်) လၢ မ့ၢ်လိၣ် နကဆီတလဲနကူနသိးအဂီၢ်လီၤ. ညီန့ၣ်သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါကထံၣ်လိာ်ဆိအသးဒီးနၤဒီးသံကွၢ်နတၢ်ကီၢ်တဲာ်ခဲတဖၣ်လီၤ.

ဝံၤကသံၣ်သရၣ်ကထံၣ်လိာ်သးဒီးနၤလီၤ. ဖဲတၢ်မၤကွၢ်နၤဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကသမံသမိးအါထီၣ်နၤဒ်အမ့ၢ်, ဟံးသွံၣ်အဒိးဒီးသမံသမိးကွၢ် မ့တမ့ၢ် ဒိးန့ၣ်အဲးစရ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်သမံသမိးကွၢ်ဝံၤလံန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကတဲဘၣ်နၤတၢ်လၢအထံၣ်ဘၣ်ဝဲတဖၣ်လီၤ.

တၢ်ကဟ့ၣ်နၤတၢ်န့ၣ်လီၤလၢနကဘၣ်က့ၤကွၢ် ထွဲကတီၢ် နတၢ်ဆါလၢ ဟံၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်လၢနကအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်အဂီၢ်, ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဒးကသံၣ်သရၣ်ကဟ့ၣ်ကူၣ်နၤလၢနကလဲၤထံၣ်လိာ်နသးဒီးနကစၢ်ဒ်နဲအက သံၣ်သရၣ်ဒ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢပိာ်ထွဲထီၣ်အခံအက့ၢ်အဂီၢ်အသိးလီၤ. နတၢ်ဆါမ့ၢ်နးတလၢတခီ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကတီၢ်ထီၣ်နၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်လီၤ.



သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ် -

ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်ဒီးသရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆါဒးတဖၣ်ပျါလၢအတၢ်မၤကအါ ဘၣ်ဆၣ် တဘၣ်ပျံၤလၢ နကသံကွၢ်တၢ်အဂီၢ်တဂ့ၤ. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ပုၤကတီၢ်ကျိၢ်ထံတၢ်တခီယုအဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. အရ့ဒိၣ်လၢနကဘၣ်နၤပၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢနမၤန့ၣ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆါဒးဒီးနကဘၣ်ကွၢ်ထွဲလီၤနသးဖဲနက့ၤဝံၤ အလီၢ်ခံဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

Text- Adapted from the Health Guide For Refugees In Minnesota by the Minnesota Department of Health, Refugee Health Program www.health.state.mn.us/divs/idepc/refugee This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us. Funding for the Karen version provided in whole or in part with Federal funds from the National Library of Medicine, National Institutes of Health, Department of Health and Human Services, under Contract No. N01-LM-6-3501 under the New York University Medical Center Library. A collaborative project of the Edward G. Miner Library, University of Rochester and the Rochester Committee on Refugee Resettlement.