



တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်လိၣ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကသံၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ

တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်လိၣ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကသံၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢလိၣ်ဘၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲ တဘျီယီၤ တၢ်အံၤကထိၣ်အသးဖဲပုၤတဂၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကိတၢ်ခဲဟဲထီၣ်သးအခါ မ့တမ့ၢ်ဖဲဘူးကသံအဆၢကတီၢ်မ့တမ့ၢ်ဒီး ဖဲစုခိၣ်ဟးဂီၤတခါခါ, အဒိ, စုဒုၣ်, စုဒု, ခိၣ်, မ့တမ့ၢ် နီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤဟးဂီၤတခါခါ အခါန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တဒီးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ကိတၢ်ခဲအနး မ့တမ့ၢ် သံဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အဒိလၢလၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်လးဒီးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကသံၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

- သးနါပုၤဆါ မ့တမ့ၢ် ကသါကလံးဝဲဒီးကပၤကထိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- တနီၣ်သ့ၣ်နီၣ်သး, ဂံၢ်ဘါစၢ်သးပုၤနီၣ်ကွံၣ်သး
- ကသါကိခဲဝဲ
- ပုၤတဂၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ကမၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအစုၣ်အပျၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် အိဘၣ်ကသံၣ် အါတလၢ
- သ့ၣ်ဝဲဒီးတပတုၣ်ဝဲ
- လီၤယံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးကထိၣ်သးသတူၢ်ကလၢဒီးဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးနးနးကျဲၤကျဲၤ
- တၢ်မူဆူၣ်မၤတရီၤတပါ (တၢ်မၤတရီၤတပါလၢမ့ၢ်ခွါသ့ၣ်ထံးတကပၤ)
- တူၢ်ဘၣ်ဝဲပုၤတဂၤအတၢ်တၢ်ဒိတၢ်တီၢ်
- ဖဲပုၤတဂၤလၢလၢ်ဂ့ၢ်ကျဲးစးမၤသံလီၤအသး မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤသံလီၤကွၢ်အကစၢ်အသး
- ကနိး မ့ၢ်တမ့ၢ် ထူၣ်ထူးပျၢ်ထူးတပတုၣ်နီတဘျီ
- တၢ်သါဘံးအိၣ်ထီၣ်သတူၢ်ကလၢဒီးတပတုၣ်ဝဲ
- သတူၢ်ကလၢစုတီၤတုၣ်ခိၣ်တီၤတုၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ်နီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤတခါခါပုၤဟူးဂဲၤတန့ၢ် (ကလံးဖူးသံတခါပၤ)
- အတၢ်ထံၣ်လီၤမၤကွံၣ်ဝဲ, တထံၣ်တၢ်လၢၤ
- အခိၣ်ဆါဝဲသတူၢ်ကလၢလီၤဆိဒုၣ်တၢ်ကိၣ်ဘိဆါဝဲ မ့တမ့ၢ် အတၢ်သးသပုၤဆိတလဲကွံၣ်ဝဲ
- ခိၣ်န့ၣ်အတၢ်အိၣ်သးဆိတလဲဝဲ, ဒ်အမ့ၢ် တသ့ၣ်ညါဝဲလၢအဝဲလဲၤတုၤဖဲလဲၣ် မ့တမ့ၢ် မတၢ်မ့ၢ်အတံၤသကိး, အဟံၣ်ဖိယီဖိ မ့တမ့ၢ် အပုၤမၤသကိးတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲပိၣ်မ့ၢ်တဂၤအဖိကအိၣ်ဖျါဆိတလၢ
- ဖဲတၢ်ကထိၣ်သးဒ်အံၤတမံၤမံၤအခါ, နကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကသံၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်လီၤ.



လၢတၢ်လီၢ်အါတီၤအပူၤနကမၤန့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကသံၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤခိဖျါနကိးလိတဲစိနီၣ်ဂံၢ် ၉၁၁ လၢလိတဲစိတပျၢ်ဂ့ၢ်သ့ၣ်လီၤ. ဟံးနသးဂၢ်ဂၢ်, ကတီၢ်တၢ်ကယီၤကယီၤဒီးပျီပျီရဲၣ်ဒီးတၢ်ပုၤနတၢ်ကိတၢ်ခဲသ့ၣ်တဖၣ်ဆူ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူပုၤဘၣ်မ့ဘၣ်ဒါလၢ အစံးဆၢ လိတဲစိ န့ၣ်တက့ၢ်.

ဒီးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူပုၤဘၣ်မ့ဘၣ်ဒါတဂၤအံၤ ကဆုၤယီၤန့ၢ်န့ၢ် တၢ်ဆါဟံၣ်သိလ့ၣ်, သိလ့ၣ်မၤပံၣ်မ့ၢ်အူ မ့တမ့ၢ် ပုၤမၤတၢ်ဖိလီၤဆိတဖၣ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်အီၤတၢ်မၤလိလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သးဝံၤလံသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဟဲတုၤတဘျီယီၤ, ကစးထီၣ်ဝဲအတၢ်မၤစၢၤလၢပုၤအါခါဒီးကမၤစၢၤဝဲပုၤဆါဒိတကတီၢ်ယီဖိ အဆုၤပုၤဆါဆူ တၢ်ဆါဟံၣ်ကျဲၤကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

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.