

တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလၢ အပူၤဖျဲး

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်

- တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလၢ အပူၤဖျဲး ပာ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အၢၣ်လီၤ ဟ့ၣ်အခွဲးမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်အၢၣ်လီၤ အိၣ်လီၤ လၢ တၢ်ကမၤ တၢ်တမံၤ မံၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဝဲဘၣ်ပူၤလၢ နန့ၣ်အိၣ်တၢ်ကၤ ဒီးပၤကီၢ်လၢ ပူၤလၢ နအိၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်ကၤ မၤကမၢ် မ့တမ့ၢ် မၤပျံၤ မၤဖုးန့ၣ် အဂ့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလၢ အပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလၢ အပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်ပာ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်အကျဲန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ပူၤဖျဲးဝဲဒီးတၢ်မၤ ဆူးမၤ ဆါ နီၣ်ဒီး နီၣ်သး န့ၣ်လီၤ. တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလၢ အတပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ပူၤတၢ်ကၤ ငုးတူၢ်န့ၣ်လၢ နကပျံၤ ဘၣ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် မၤဆူၣ်မၤ စိးန့ၣ်လၢ နကမၤ တၢ်တမံၤ မံၤ န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အၢၣ်လီၤ ဟ့ၣ်အခွဲး

တၢ်အၢၣ်လီၤ ဟ့ၣ်အခွဲးမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်အၢၣ်လီၤ အိၣ်လီၤ လၢ တၢ်ကမၤ တၢ်တမံၤ မံၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်

ကးတူၢ်တၢ်ဆိၣ်သနံးန့ၣ်လၢ နကဟ့ၣ်တၢ်အၢၣ်လီၤ ဟ့ၣ်အခွဲးအဂီၢ်ဘၣ်. နဟံး

န့ၣ်က့ၤ နတၢ်အၢၣ်လီၤ ဟ့ၣ်အခွဲးတဘျီလၢလၢသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်လၢ အတပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်ဝဲလၢ ပူၤတၢ်ကၤ မ့ၢ်မၤ ဆူၣ်မၤ စိးန့ၣ်လၢ နကဘၣ်မၤ န့ၣ်အိၣ်တၢ်တမံၤ မံၤ ဝဲနစံးအိၣ်လၢ “တအဲၣ်ဒီးမၤ” မ့တမ့ၢ် နစံးအိၣ်လၢ န “တတူၢ်လိာ်” အတၢ်ပာ်ဖျါထီၣ်အတၢ်ပာ်သ့ၣ်ဟံးသးလၢ အလီၤ ဘၣ်ယိၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်မၤ ဆူၣ်မၤ ဆိးတၢ်လၢ သ့ၣ်ထံးဒီး တၢ်ဖိၣ်ဘူးထိးဘူး မ့တမ့ၢ် နၢ မုန့ၢ် ဆိတၢ်လၢ နတလိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နီၣ်ဒီးနီၣ်သးအတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်

နပူၤဖျဲးဒီးနီၣ်ဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်သ့ဝဲလၢ နတပျံၤလၢ တၢ်ဖိၣ်ဘူးထိးဘူးကမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်မၤ ကမၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်တၢ်လၢ နတလိၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. နနီၣ်ဒိတပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်သ့ဝဲပူၤတၢ်ကၤ မ့ၢ်တၢ်န့ၣ်, ဒဲးန့ၣ်, ထိန့ၣ်, ထူန့ၣ်, ထူးန့ၣ်ဆူၣ်, ဆိၣ်ဖျိးန့ၣ်, အ့ၣ်န့ၣ်, စံာ်တၢ်န့ၣ်, မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်စုကဝဲလၢ နဖိၣ်ခိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

နတၢ်ဆိၣ်ခိၣ်ဆိးပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်ဝဲလၢ နပူၤဖျဲးဒီးတၢ်မၤ အၢ မၤသီန့ၣ်လၢ ထးခိၣ်တၢ်ကတိၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤ အၢ မၤသီလၢ သးအတၢ်ပလာ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤ အၢ မၤသီကဲ

ထီၣ်သးသ့ဝဲပူၤတၢ်ကၤ ဂံးတၢ်တမံၤ မံၤ မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်တမံၤ မံၤ လၢ နကပျံၤတၢ် မ့တမ့ၢ် နတူၢ်ဘၣ်က့ၤ နနီၣ်ကစၢ်ဒ်နဲတမ့ၢ်တလၢ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နတပူၤဖျဲးဒီး တၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်ဝဲလၢ ပူၤတၢ်ကၤ မ့ၢ်မၤ နၢ မၤယၣ်န့ၣ်, ယါန့ၣ် ထူးန့ၣ်, ဒီးကိးနမံၤ လၢ တၢ်ကလိကလိအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤ အၢ မၤသီအက့ၢ်အဂီၢ်တနီၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ပူၤတၢ်ကၤ ဂံးတၢ် နၢ တၢ်မနုၤလၢ နမၤသ့ မ့တမ့ၢ် နမၤတသ့, မ့တမ့ၢ် ပူၤတၢ်ကၤ မၤပျံၤ မၤဖုးန့ၣ်လၢ အတၢ်မၤ ဆူးမၤ ဆါန့ၣ် မ့တမ့ၢ် အတၢ်မၤ ဆါလီၤ က့ၤ အနီၣ်ကစၢ်သးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သံက့ၢ်လၢ တၢ်သံက့ၢ်ဝဲခဲအံၤ ခဲအံၤ တဖၣ်-

မ့ၢ်ယကြးကိးပၤကီၢ်မၤ.

မ့ၢ်. တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢ ဟံၣ်ပူၤ ယိပူၤ မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်မၤ ကမၢ်သဲးန့ၣ်လီၤ. ပၤကီၢ်လဲၤ ဆူၣ်န့ၣ် ဒီးနဖိဆူၣ်ဟံၣ်ဖိယိဖိအဟံၣ် မ့တမ့ၢ် နတံၤသကိးအဟံၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤ လၢ အပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်တတီၤတီၤ ဖိပိာ်မ့ၢ်ပိာ်မၤ တၢ်အိၣ်ကဒ်အဟံၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ပၤကီၢ်အပူၤ ဘၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဒါကတိၤ နက့ၢ်မ့ၢ်တဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်, ယုန့ၣ် ပူၤတၢ်ကၤ လၢ အတမ့ၢ်ဝဲဒၣ်နဖိ, နဝဲ, မ့တမ့ၢ် နတၢ်အဲၣ်တီလၢ အကကတိၤ ကျိးထံန့ၣ်တၢ်လၢ နဂီၢ်တဂ့ၢ်. ထီဘိန့ၣ်ယုပၤကီၢ်အပူၤ ဘၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဒါလၢ အကမၤ ပူၤဝဲ န့ၣ်န့ၣ် “တၢ်ကဲထီၣ်သး အလံာ် ဟံၣ်ဖျါ”, လၢ တၢ်ပာ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်မနုၤကဲထီၣ်သးအဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ယမ့ၢ်တမ့ၢ်ဝဲဒၣ်အမဲရကၤ ထံဖိကီၢ်ဖိန့ၣ်မ့ၢ်ယဒီးန့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဒီသအၢ အတၢ်န့ၣ်လီၤ သ့မၤ.

သ့လီၤ. အလီၤတအိၣ်လၢ နကဘၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်အမဲရကၤ ထံဖိကီၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ် ပူၤအိၣ်ဆိးတစိးသးလၢ အဖိးသဲးစး လၢ တၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဒီသအၢ အတၢ်န့ၣ်လီၤ အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နဒီးန့ၣ်လံာ်ပတံထီၣ်ဝဲကီၢ်ဘျီဘျီတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်, ပိာ်မ့ၢ်ပိာ်မၤ တၢ်အိၣ်ကဒ်အဟံၣ်, တၢ်ဖိးစၢၤ မၤဖိးသဲးစးအဝဲၤဒီး, ဒီးပၤကီၢ်လဲၤ တနီၣ်န့ၣ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ယဝဲ မၤပျံၤ မၤဖုးယလၢ အကဟံးန့ၣ်က့ၢ် ယဖိဖဲလၢ ယမ့ၢ်ဟံးတၢ်အိၣ်အခါ. လၢ တၢ်န့ၣ်အယိယကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်.

နဝဲ မ့တမ့ၢ် နတၢ်အဲၣ်တီမ့ၢ်မၤပျံၤ မၤဖုးန့ၣ်လၢ အကဟံးန့ၣ်က့ၢ်နဖိ မ့တမ့ၢ် ဟံးန့ၣ်က့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ဖဲန့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်, ယုမၤ န့ၣ်တၢ်မၤ စၢၤ ဒီးစူးကါတၢ်အတီၤ ပတီၢ်ဒ်လံာ်အံၤ အသိး-

1. ယုမၤ န့ၣ် “တၢ်အံးထွဲက့ၢ်ထွဲအတၢ်န့ၣ်လီၤ”. တၢ်န့ၣ်လီၤ အံၤ မၤပတၢ်ဝဲဒၣ်နဝဲ မ့တမ့ၢ် နတၢ်အဲၣ်တီလၢ အတၢ်ဟံးန့ၣ်က့ၢ်ဝဲဒၣ်နဖိဖဲကီၢ်အမဲရကၤ အပူၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
2. ဆူၣ်ယါတၢ်အံးထွဲက့ၢ်ထွဲအတၢ်န့ၣ်လီၤ အလံာ်တၢ်ကွဲးဒီးဆူၣ်ကီၢ်အမဲရကၤ အကီၢ်စဲၣ်ဝဲ ကျိၤလၢ အကပတၢ်အိၣ်ခိဖျိတၢ်ဟံးန့ၣ်က့ၢ်အဘၣ်စၣ် မ့တမ့ၢ် အလံာ်ခိကီၢ်လၢ အဖိ အဂီၢ်တက့ၢ်. ဆူၣ်လံာ်တၢ်ကွဲးဒီးဆူၣ်ထံကီၢ်လၢ နဝဲ မ့တမ့ၢ် နတၢ်အဲၣ်တီအိၣ်ဆိးအမိၢ်သီဝဲဒၣ်ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.
3. ဟ့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ အလံာ်တၢ်ကွဲးဒီးဆူၣ်အကီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. ဝဲဘၣ်က့ၢ်အပူၤ ဘၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဒါလၢ မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ န့ၣ်အသုတရၤ လီၤဝဲဒၣ်နဖိအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဆူၣ်န့ၣ်တၢ်ကၤ အအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health. Thank you to the Colorado Department of Human Services for donating this material for adaptation and translation.



ယမ္ဗ်ဟံးန့ၢ်မၤဝဲဒၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ် တၢ်ကနီၣ်ဟးထီၣ်ကွၢ်ယၤဖဲထံကီၢ်အပူၤအံၤခါ.

တနီၣ်ဟးထီၣ်ဘၣ်. နမ့ၢ်ဟံးဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်ပူၤတဂၤဂၤလၢအမၤဘၣ်ယးဟံၣ်ပူၤဖီပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအဂ့ၢ်န့ၣ်တၢ်နီၣ်ဟးထီၣ်ကွၢ်နၤဖဲထံကီၢ်အပူၤတသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health.
Thank you to the Colorado Department of Human Services for donating this material for adaptation and translation.

