

**Anhte a ma ni a hkam kaja ngwipyaw lam hpe
karum madi shadaw ya ai lam**

**Kanu Kawa ni hte ma ni hpe bau maka shaking
shapan ai ni a matu lakchyoï buk.**

International Organization for Migration hte Mattanoira
myit hkam kaja lam dawjau karum shingtau lam.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

 **IOM**
UN MIGRATION



Kanu Kawa ni, ma ni hpe bau maka shaking shapan ai ni rai nga ai anhte ni gaw ma ni a prat hta ahkyak dik htum ai daw kaw nna shang lawm nga ga ai.

Grau nna COVID-19 ana zinli hpyen, laknak lang ai manghkang hpyen hte shingra tara a hpyen zawn re ai hpyen tsinyam tsindam hkrum ai byin masa ni hta rai nga ai. Masha kaba ni zawn sha, ma ni mung shanhte a prat dingyang hta, laksan hku nna myit hki lit li na zawn re ai byin masa ni hte hkrum hkra wa ai shaloi, yakhkak ai myit hkamsha lam ni hpe hkrum katut hkam sha nga ma ai. Dai re ai majaw, myit galu hkam sharang ai lam, gawn lajang ai lam, atsawm sha ahkyak tawn myit maju jung ai lam hte tsawra myit ni hte anhte a ma ni a hkam kaja ngwipyaw ai lam hpe madi shadow ya na matu ahkyak nga ai.



Ma ni gaw myit hki lit li na zawn re ai byin masa ni hte hkrum hkra wa ai shaloi ndai zawn gin htang chye ma ai.

- Yup na matu yak ai.
- Myit maju jung na matu yak ai.
- Jawng laika nlu hkan ai.
- Baw machyi ai, kan machyi ai nga nna jahkring jahkring tsun ai
- Myit pawt sindawng loi ai.
- Marai langai sha nga nna, manang ni hte rau nkam nga ai.
- Ma a asak hta grau kaji ai nsam sat lawat shapraw ai.
- Grai hkrit ja ai. Grai myit tsang ja ai.
- Kanu Kawa (shing nrai) bau maka shaking shapan ai ni a makau kaw sha aten tup kap nga mayu ai.
- Jahkring jahkring hkrap ai.
- Yupra kaw jahkring jahkring jit tat ai.

Ma ni myit hkyi lit li na zawn re ai byin masa ni hte hkrum hkra wa ai shaloi anhte gaw shanhte a ntsa e tau chye ya let n-gun jaw madi shadaw ya mai nga ai. Ma ni a matu yakhhak ai aten ni hpe hkrum hkra nga ai aten hta anhte ni galaw lu ai lam nkau mi hpe ndai kaw tsun dan mat wa na yaw.

Anhte ni nan tinang hkum tinang myit hpe azim sha a manu sha byin hkra galaw mai nga ai.

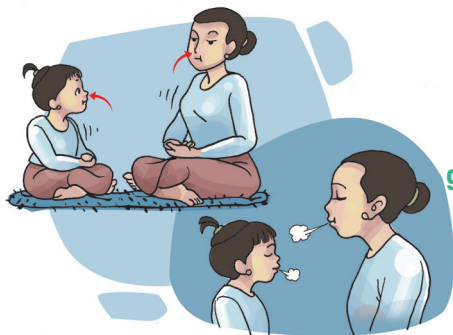
Kanu Kawa ni, ma ni hpe bau maka shaking shapan ai ni hku nna myit hki lit li na zawn re ai byin masa ni hta myit tsang hkrit kajawng ai, myit kahtet ai (shing nrai) pawt sindawng ai lam ni hkam sha chye nga ai. Rai tim mung, anhte ni nan myit hpe azim sha a manu sha rai nna nga nga yang, ma ni a ntsa e pawt sindawng ai hte maren sat lawat madun tsun shaga hkrup ai lam ni yawm mat wa nna, ma ni hpe moi na hta grau nna kaja wa hkra karum lu ai zawn, shanhte a hkam kaja ngwipyaw ai lam hpe mung madi shadaw ya lu na rai nga ai. Nsa sa shaman ai zawn re ai loi ai lam mayan ni gaw tinang hkum tinang myit hpe azim sha byin wa hkra galaw ai lam hta karum madi shadaw ya lu ai.

Nsa sa shaman ai lam galaw na matu

1. Lata hpe kan ntsa kaw mara da nna nsa hpe gau ngwi man man sha garawt let sa u. Shawng nnan sinwawp lawu daw, ngut ai hpang sinwawp ntsa daw gau ngwi sha nbung hpring wa ai hpe myit maju jung sadi maja u.
2. Nsa sa da ai nbung hpe kyem da nna 3 du hkra hti hkum hti u.
3. N-gup kaw nna nbung hpe gau ngwi sha gawut shapraw let myitman, shakap, kahpa, kan ni kaw na lasa ni hpe nya wa hkra shamyen u.
4. Ndai zawn 10 lang ram galaw u.



Anhte a ma ni myit hkyam sa lam lu hkra (shing nrai) myit azim sha byin wa hkra anhte ni karum ya lu ai.



Anhte a ma ni hpe myit hkyam sa wa hkra galaw ya lu ai nsa sa shaman ai lam zawn re ai lam mayan ni hpe sharin ya lu ai.

Ma ni hpe ginsup na matu ahkang jaw nna, anhte ni mung shanhte hte arau ginsup mai nga ai. Colour nsam ka ai, hkrang ka ai (sh) sumla soi ai, laika ka ai, maumwi tsun dan ai, mahkawn hkawn ai ndai zawn re ai lam masa ni hpe shanhte galaw lu hkra karum ya mai ai.





Ma ni a hkamsha lam hpe anhte bai sung sung sumru yu nna chyena hkapla ya mai ai.

Shanhte a myit hkamsha lam ni hpe hkamsha hkrup ai lam gaw hpa myit tsang shara n-nga ai htuk manu ai lam re ai ngu ai hpe ma ni chyena wa hkra anhte ni karum ya lu ai. Ma ni tsun ai hpe madat ya, chyena hkawnhkrang hkra shakut ya ai hte shanhte a myit hkamsha lam ni hpe chyena ai lam, shanhte hpe karum madi shadow ya na matu jin jin rai nga ai lam hpe chye shangun mai nga ai.

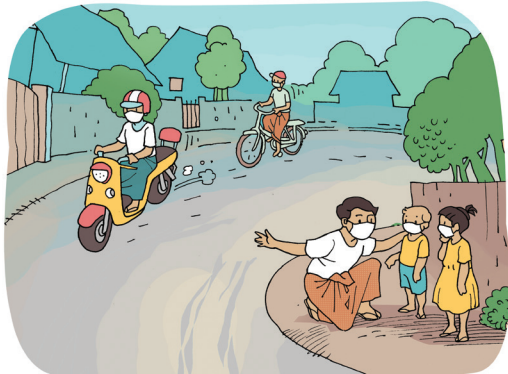
Anhte ni ma ni hte rau ga shaga nna rau mahtai tam mai nga ai.

Hkrum hkra wa ai byin masa ni hpe grau hkrak kaja wa hkra shanhte ni nan galaw mai ai lam ni gaw hpa ni rai a ta ngu nna ma hpe san yu mai nga ai. Dai hta grau nna, shanhte hpe anhte karum madi shadow ya ra na kun, gara hku karum madi shadow lu na rai ngu ai lam ni hpe san yu mai nga ai. Ma ni atsawm hkrak galaw lu ai lam ni hpe shakawn ya let, shanhte a galaw ai magam ni kaw ganing re ai matut manoi akyu ni nga ai hpe chye na wa hkra, manghkang hpareng ai atsam ningja rawt jat wa hkra anhte ni karum ya mai nga ai.



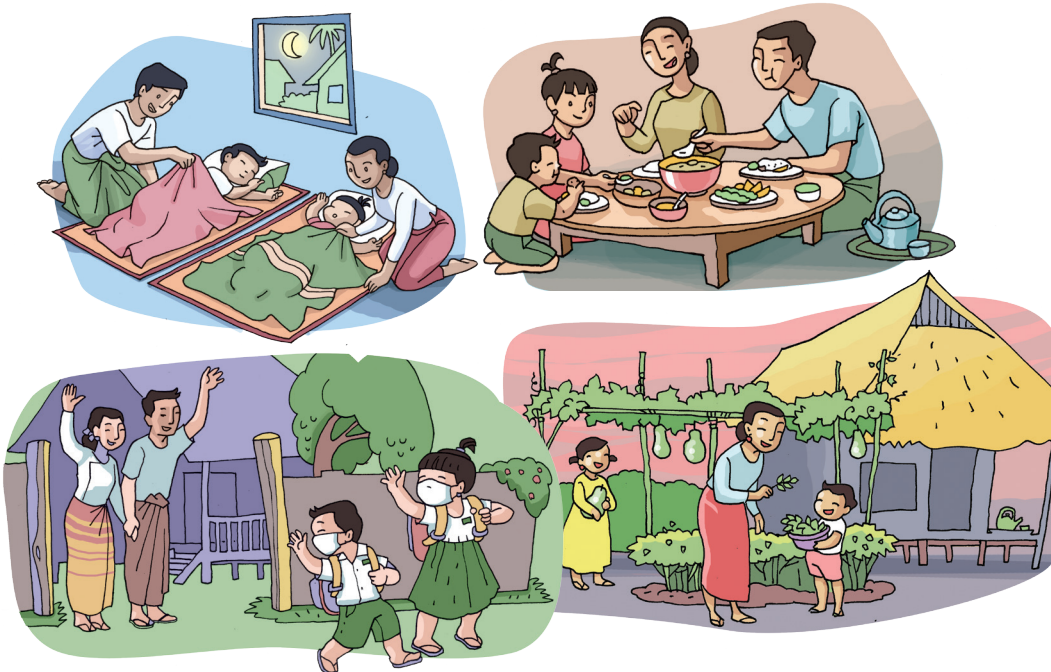
Ahkyak ai ritkawp tara ni hpe anhte gaw a san sha byin hkra jahkrat da ya mai nga ai.

Ma ni hpe shanhte nan hte gaga masha ni a shimlum lam a matu ahkyak ai ritkawp tara ni hpe chyena hkawn hkrang wa hkra sanglang dan nhtawm, maren mara re ai ritkawp ni hpe jahkrat da ya nna, dai ritkawp tara ni gaw hpa majaw ahkyak ai ngu ai hpe sanglang dan mai nga ai.

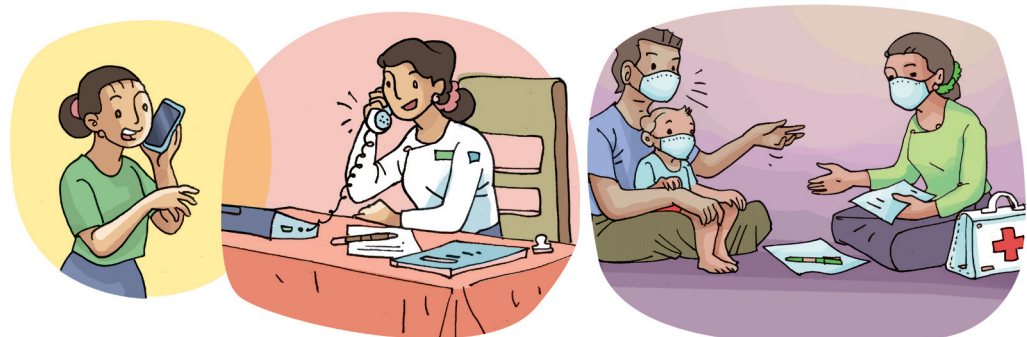


Ma ni hpe ayan na man man re ai aten japan hte maren gayin hkawmsa lu na matu anhte ni karum ya mai nga ai.

Ma ni gaw azim sha re ai makau grupyin kata e grau nna hkrak kaja ai hku sak hkrung galaw hkawm sa ma ai. Rai tim COVID-19 ana zinli hpyen, laknak lang ai manghkang hpyen hte shingra tara a hypen zawn re ai myit hki lit li na zawn re ai byin masa ni gaw, shanhte a ayan na man man re ai aten jahpan hpe dingbai dingla byin sha-ngun chye ai. Ndai zawn re ai aten ni hta lusha sha ten, yup ten, ginsup ten, laika galaw ten, nta bungli karum ai ten ndai zawn re ai ayan na man man re ai aten jahpan hte maren gayin hkawm sa lu hkra karum ya ai hte ma ni a myitpyaw hkam kaja lam hpe sharawt ya mai nga ai.



Kalang lang ma ni gaw anhte karum madi shadow ya lu ai lam ni hta grau nna karum kahtau ra gadawn chye ma ai. Ma hpa byin taw ai re hpe asan sha nchye yang karum madi shadow ya lu ai ni hpe karum kahtau hpyi ra ai.



Ma ni a hkam kaja ngwipyaw lam hpe karum madi shadow ya
lu na matu anhte ni nan mung anhte hkum anhte yu gawn
lajang na matu ahkyak ai.



Tinang

a Hkumhkrang – tinang a hkumhkrang hpe gawn
lajang na matu dum nga u.

1. Hkring sa la u.
2. Yup hkru hkru yup u.
3. Lu sha aten man man sha u.
4. Hka law law lu u.
5. Hkumhkrang shamuw shamawt ai lam
galaw u.
6. Hkumhkrang sanseng lam hpe sadi u.



Tinang

a awngdang ai lam – tinang a grau hkrak kaja ai atsam ningja hte
awng dang ai lam ni hpe hti u. Dai ni tinang lu galaw ai lam ni gaw
tinang a awng dang lam ni rai nga ai.



Tinang

tsawra ai wa – tinang tsawra ai ni hte aten hpe rau lai di u.
Yakhkak ai aten ni hta langai hte langai n-gun jaw madi
shadow hkat u.



Tinang

ra sharawng ai lam – tinang hpe myit pyaw sha-ngun ai, myit atsang
sha byin sha-ngun ai lam mayan ni hpe galaw u. Marai langai hte
langai ra sharawng ai lam mayan ni nbung ai lam mai byin ai. Ndai
lam mayan ni kaw ginsup lam, ginsup gumhtawn ai, shingni, akyu
hpyi ai, hkaisun hkai ai, shadu kachyawng ai, mahkawn hkawn ai,
jinghku manang ni, nta masha ni hte ga shaga ai lam ndai zawn re
ai lam ni lawm chye nga ai.



Kanu Kawa ni, ma ni hpe bau maka shaking shapan
ai ni hku nna myit hki lit li na zawn re ai byin masa ni
hta anhte gaw tinang hkum tinang gawn lajang nna

myit galu hkam sharang ai lam,
gawn lajang ai lam,
atsawm sha ahkyak shatai ya nna
myit maju jung ai lam,

tsawra myit ni

hpe shaw madun ai hku nna ma ni a hkam kaja
ngwipyaw lam hpe karum madi shadow ya nga ai. Ya
na zawn tinang hkum tinang gawn lajang nna ma ni
a hkam kaja ngwipyaw ai lam hpe karum madi
shadow ya na matu hpe myit dum ai lam a marang
e, myit hki lit li na zawn re ai byin masa ni hpe grau
hkrak kaja ai hku tawt lai lu nna, tsun shaga ganawn
mazum ai lam ni hpe grau nna ngang kang wa sha-
ngun ai zawn, anhte a kahtawng mare buga a matu
shimlum nna hkam kaja ngwipyaw ai gun dinghku ni
hpe shabyin shatai lu na rai nga ai.

