



IOM International Organization for Migration

## Norway ram in kan nin dawn



**NUNPHUNGTHAR  
CAWNAK CAUK**

Nunphung umtuning thar hrilfiahnak Program  
International Organization for Migration (IOM)  
Oslo, May 2007

## **Lunlawmhnak**

Hi cauk chungtel thil kong hna hi atanglei IMO Oslo CO team member pawl nih an khawmhsuatmi le an tialmi a si.

1. Knut Felberg - CO Project Coordinator (2003 - 2005)
2. William Paintsil - Bi-cultural trainer (2003 - ...)
3. Camilla Buzzi - Bi-cultural trainer (2003 - ...)
4. Rudi Mohsen Ahmadi - Bi-cultural trainer (2003 - 2004)
5. Moussa Masumbuko - Bi-cultural trainer (2003 - ...)

## Chungum

Schedule .....	4
Biahmaithi .....	5
Norway ram kong a tawifiannak .....	6
Fimthiamnak .....	10
Introduction Program .....	12
Riantuannak .....	14
Ruahnak ttha tete.....	15
Rian hmuhnak that nak tete.....	15
Riantuannak he ai rem mi sinak caah biapi mi hna.....	16
Na konglam le na rak ngeih cia mi fimthiamnak ttialnak .....	16
Khuasakman.....	17
A tlangpi in langhternak.....	17
Phaisa niamsan langhternak .....	17
Phaisa cawinak le Leiba .....	17
Dawr Kainak .....	18
Thlafatin hmanding zat .....	19
Norwaymi nunning le an umtuning .....	21
Nainganzi hruainak: Abiapi mi ramchung uknak .....	21
Ram rum le ram sikho .....	21
Luhmuhzi bawmhnak.....	22
Itluknak .....	22
Hngakchia Covo.....	22
Nu le pa i pehtlainak .....	23
Nunning Hmuhning.....	23
Inn chungkhar umtuning .....	24
Chungkhar .....	24
Fapawinak le naute ngeihnak.....	24
Fale zohkhenhning .....	24
Sianginn kai a za cang mi hngakchia .....	25
Tleirawlka .....	25
Innchung khawr buainak .....	25
Phunglam le hruainak.....	26
Ngunkhuai pehning .....	26
Rian le tuahding tuanvo .....	26
Nunphung, nunphung thar ruang ah khuaruahhar in um le nunphung thil sining i fiannak .....	28
Ngandamnak i zohkhenhnak .....	30
Inn umnak .....	33
Minung hawikawmhnak.....	34
Norway ramchung khuauknak kong .....	36
Norway ram mipi zohkhenhnak le riantuannak .....	37
Khual tlawnnak ah theihawk tete .....	39
Norwegian phrases .....	40

## SCHEDULE

Cawnding Caanhmannak  
Ni 4 (Nazi 20)  
Norway ram kong Cawnpiaknak

	Ni 1 nak	Ni 2 nak	Ni 3 nak	Ni 4 nak
1	UNIT 1 <b>Norway ram in kan in dawn</b> Theihternak Tikhal khuaitu	UNIT 6 <b>Khuasak nak caah a dihma kong.</b>	UNIT 11 <b>Aidangmi nunphung kong theihnak</b> Mi nunphung aidangnak theihnak.	UNIT 16 Hawikawmhna; Ipehtlaih, hawikawmh, cawlcanghna tuahti.
Dinh				
2	UNIT 2 <b>Norway ram kong a tawifiannak in.</b> Minung, hmunhma, khuacaan, thilpuan, rawl, tuanbia, biaknak le democracy uknak	UNIT 7 <b>Norway minung pawl an nunning le mibuu khuasakning.</b> Nu lepa kong le ai khatciomi covo kong.	UNIT 12 <b>Ngandamnak;</b> -Atlangpi cawnnak -Doctor ngeihcionak -thilpoipang tonsualtik ah.	UNIT 17 <b>Norway ram chung khua uknak kong</b>
Dinh				
3	UNIT 3 <b>Cont.</b>	UNIT 8 <b>Inn le Chungkhar:</b> hngakchia cawngghramhna le ipehtlaihna	UNIT 13 Ngandamnak zohkhenhna, haa zohnak le thinlung lei ngandamnak zohkhenhna.	UNIT 18 <b>Mipi caah riantuanmi zungpawl;</b> Zung hna nih zeibnatuk rian dah an tuan I, kan duhherhmi a ho sin ah dah kan chimh hna lai timi chimhna.
Rawl ei				
4	UNIT 4 <b>Fimthiamnak</b> Introduction Prgram	UNIT 9 <b>Phunglam le hruaining;</b> Innchung khawr buainak , Rian le tuahding te te	UNIT 14 <b>Inn umnak kong</b> Film: “Na inn thar in kan nin dawn”	UNIT 19 <b>Khualtlawn nak kong ah theih ding.</b>
Dinh				
5	UNIT 5 <b>Riantuannak kong</b>	UNIT 10 <b>Nunphung thar cung ah khuaruahhar in um nak</b>	UNIT 15 <b>Cont.</b>	UNIT 20 <b>Cawncang mi chung in zohthannak</b> Adonghna bialhna le bialehna

## BIAHMAITHI

IOM Oslo nih tuanvo a laak mi Norway kong cawnpiak nak class in kan in dawn.

Atu na kal nak ding ram hi Europe chaklei ah a ummi ram pakhat a si, i nangmah na ram he dannak tampia ngei khomi ram pakhat a si. Nangmah nai ziaktawnmi holh, ti le rawl, umtu thutdirning le ruahnak tiang in ai dang mi ram a si. Na tonmi thil chung in a thami an um ve lai bantukin, cheokhat thil na tonmi nih khuaruahhar in le thinhunnak tiang zong an pek te khawh men.

A tlawmbik na ram in ram dang pakhat ah a kal cang mi na si bantukin, ram pakhat le pakhat a chung minung hna zeitluk in dah an i dan timi na theih lai. Minung pakhat le pakhat kan i lawhnakbi hna cu; kanmah nunphung cio kha midang ta nak in a thadeuh ti ruahnak kan ngeih hi a si. Cupinah, ahopoh hi mi pakhat cio kan si caah tlawmpal tal cu idannak kan ngei cio ti kan theih hi a si fawn.

Ni 4 chung na cawn ding nih Norway ram konglam tamial theihternak an ngeih lai. Hi cauk hi na cawn ram kong na cawnnak ah an bawmtu pakhat lawng a si. Cawnpiaktu Saya (IOM Oslo) te bawmhna hmanin, nangmah tein fakpiin naizuam ding tuanvo na ngei. Na cawnmi chung in theihlomi na ngeih tik ah hal nai zuam lai. Cucu nangmah nawl a si.

Ahrutmi biahalnak timi a um bal lo ti philh hlah. Na biahalnak cu abiapi tukmi a si I, a phi a thei duhmi na khan chung ah an rak um ve lai ti zong kha thei chih.

Cawnnak le biaruhnak tamdeuh cu nunphung ai dannak kong deuh a si tik ah, midang nih an chimmi cung ah ruatsualnak ngeihlo ding kha a biapi ngaingai. Norway ah Sianghngakchia tha timi cu bia ngaih a thiammi kha an si lo. Amah nih bia a chim vemi le biaruhnak ah ai telve mi kha an si deuh.

## NORWAY RAM KONG A TAWIFIANNAK

(Norway in a nutshell)

### Minung

Norwayram ah minung million 4. 5 an um. Kilometer pakhat ah buaktlak in minung 14 an um. Norway ram hi atung a sau i riliti he ai pehnak zong a sau caah, rili pawngkam ah khua a sa mi an tam. Norway ram khuapibik Oslo ah minung 500,000 (Ting nga) hrawng an um i, cucu mi pa 5 chung ah pakhat asi. Norway ram nichuahlei khua pawl ah cuzat hrawng cu an um ve.

	Norway	Burma/ Myanmar	Malaysia
Khuapibik	Oslo	Rangoon/Yangon	Kuala Lumpur
Ramchung miluzat	4.6 mill	50 mill.	23.5 mill.
Abitkauh( km <sup>2</sup> )	324,200	678,500	329,750
Tahchun	1	2	1

Norway ramchung mipahun hna lak ah mitambik cu **normenn** ai ti mi Norway kokek minung pawl an si. Cun Sami ai timi mipahun pawl le naideuh ah Norway a rami hna mipahun pawl zong an um hna. Ramchung um milu zapi chung ah 8% hrawng hi ramdang in a rak pemmi mipem an si. Mipem lak ah mipahun tambik hna cu; Pakistan, Sweden, Denmark, le Vietnam ram mi an si.

### Hmunhma (Geography)

Norway ram bitlekauh cu 324,000 km<sup>2</sup> a si. Norway ram hmanthlak zoh tik ah, a tungsau vangbi a si na hmuh lai. Norway ram a sua hi Km 2000 hrawng a si i Motor kal hmanh ah nazii 25 in 35 hrawng rauh khawh a si. Vanlawng hmanh in nazi 2 in 3 tiang a rau.

Norway ram hi Europe ram pawl i chaklei a lu leibik ah a um mi ram a si. Tlang a tam i tlangthluan hna zong thlanglei in chaklei ah a thluanthluan in an kai. Tlaang a tam tuk caah le tlang nih ram chung hmunhma a laak ngai caah hmun pakhat ah minung tampi an um kho lo. Vawlei hmunhma 3% hrawng lawng cinthlak nak caah an hman khawh. Rilipikam khua a sa mi hna caah cun ngatlaih hi pawcawmnak rian pakhat caah an hman..

### Khaucan (Climate)

Norway ah khua caan pa 4 an ngei: Khuasik **Winter** (Nov – March), Khuasikdih ka **Spring** (April - May), Tthal **Summer** ( June-August ) le Tthal khuasik thlak **Autumm** (September - October) hna an si. **Tthal (Summer)** hi kumkhat chung ah khua a linhbik caan a si. Hmunhma cheukhat ah cun alumnak 30 degeree Celsius tiang a phan ve. **Khuasik (Winter)** ah khua a sik bik ve i -20 decree tiang a tla kho ve. Khuasik dih ka (Spring) lio te hi cu khua caan tlawmpal a rak lum deuh pin ah a hun ceudeuh i um nuam fang a hung si. A si nain tthal khuasik tlak (Atumm) tu ah cun khuamuih zong a hung fawi deuh

i, khua zong a hung sik deuh. Norway ram chung hmanh ah a kih le lum a phunphun in a um kho. Nikhat chung te hmanh ah phun dangdang in a um tawn. Khua caan phun li lawng asi ko nain a min bunh khawh lo mi khuasih deuh caan khualum deuh caan te te hna zong an um. Ruah hi kum khat chung ti awk in a sur i.

Norway minung hna hi inn chung deuh ah khau an sak caah innchung hi tha tein zohkhenh congghramh a si tawn. Khuasik lio lentecelhnak a si mi vurcit (ice skating) le skiing tipawl hi Norway mi pawl nih an ni nuamhnak bik lentecelh nak an si. Tthal caan ah cun leng chuah an hmang ngaingai. Norway ram hi zaan niceu nak (midnight Sun) hmun tiah min thannak a ngei mi ram pakhat a si. Norway chaklei tthal lio caan ah cun nii a tla ti a um bal loh. Khuasik caan ah ram chung chak lei kal deuhdeuh ah khin ni a tawi deuhdeuh ve. Chaklei (Northern Cape) lebang ah khin cun, November 18 in January 24 tiang khi niceunak an hmu loh ti awk in a mui peng. Chun ah a mui kan ti ko, nain zaan mui tluk cun a mui lo.

### **Hnipuanhrukvenh (Clothing)**

Khuacaan zulh in hnipuanhrukvenh dan zong hi thlen lengmang a si. Khuasik caan hrukding ah airem bik mi le a tha bik mi hnipuan hna cu tuhmul in tah mi thiltang ah hruk chih mi thuam, kuthruk le boot keden चाहिपि ते हना अं सि. हि बान तुक थिलचह पि पि निह ना क्हुा अं लुम तेर क्हुाह. पा हे नु हे बावंग्बि (trousers) i hruk cio a si ko.

Hi cawnnak nan ngeih chung vial te nan zoh mi zatka (film) ah Norwaymi hna kum khat chung an tlawhlen ning an cawlcanghning hna nan hmuh khawh lai. Zeitindah ramchung minung hna nih an i hruk ti mi kha na hmuh khawh hna lai.

Norway na um nak ding khua na phak tik ah minung pawl nih zeitin dah an ni hrukvenh ti mi na hmuh hna ko lai. Nangmah an zohkhenhtu refugee consultant te kha hrukvenhnak kong kau ah theih na duh mi cu na hal khawh peng ko hna.

Norway ram ah khua a sik tuk lai tin a tih ah cun, Norway ah an chim tawn mi bia hi i chingchiah hmanh: “Khuasik thalo nakin tti anung deuh mi cu thilpuan thalo (pan) ngeih tu hi a si”.

## Norway tuanbia (History)

Ngalezawhnaq chan (Black Plague)	Phunghramsernak (Constitution)	zalawwnak (Independence)	Zinan in rumnak (Oil boom)
800 – 1030	1349	1814	1905
1940-45	1970s...		
Rilicung damiah pawl chan (Viking period )	Denmark uknak tangah	Sweden he hmunkhat sinak	A voi (2) nak Vawlei cung ral pi

Norway cu rili dahmiah pawl ram tiah theimi ram a si. Hi damiah pawl cawlcangh lio hi kum 800 le kum 1030 karlak a si. Rili dahmiah pawl hi vawlei umnak hmun a kawltu hna le rili cung khual a tlawwnak sipuazi a tuah mi hna an rak si. Asinain vawlei cung tuanbia ah cun mifir/dahmiah pawl ti lawng in theih an si. Damiah chan (Viking period) cu ram chung ah Krifa biaknak (Christianity) a rak luh hnu le Siangpahrang uknak ai thawk hnu kum 1030 hrawng lawng ah a rak dih.

Kum 1400 hrawng ah Norway ram chung minung cheuthum cheukhat cu ngaleu zawhnaq ruang ah an rak thi dih. Bawiphun mifim hna le mifel tam pi hna zawng an rak thi dih ve. Cu hnu thawk cun Norway ram chung ah bawiphun/ misang phun tiah thim khawh mi minung ngaingai an rak um ti lo. Cu ngaleu/ katchia (Black Plague) nih cun Norway ram luatnak an hmuh mi a dongh ter than i kum 400 chung Danmark nih a rak uk than hna. Kum 1814 May 17 ni ah Norway cu Danmark kut tang in luatnak (Independence ) tlamtling an rak hmu than. Asinain, Norway ram cu amah tein dir rih lo in Sweden he ramhrawm (Union) pakhat an rak si. Culio hrawng ah cun, Norway ram hi a si afah tuk caah minung tam pi cu US ram lei ah an rak i tthial ve.

Norway cu 1905 in luatnak tlamtling a hun hmu taktak. Mipi ruahnak an hun chuahpi i biakhiah a si mi cu Siangpahrang uknak hman rih ding ti a si. Danmark ram in siangpahrang fapa kha Norway ram siangpahrang ding caah auh a hun si. Khalio Norway siangpahrang a tupa cu tulio Norway siangpahrang Harald V a si. Siangpahrang a nupi min ah Sonja a si i fa pahnih te an ngai.

Norway hi a voihnih nak Vawlei Ralpi (WWII) kum 1940 in 1945 tiang Germany nih a rak uk bal ve. Hi Germany uk nak adih hnu kum 50 chung ah Norway ram cu a si a fak ngai mi ram pakhat dirhmun in Vawlei cung ramrum bik hna lak ah pakhat ah a hun i chuah ve. Hi ban tuk in ram rum pakhat a hung si nak zong cu 1960 hrawng in ai thawk i 1970 tiang, Norway chaklei rilii ah Zinan tam pi an rak hmuh caah a si. Norway ram tthanchonak ah a bik in a bawm tu sipuazi cu **Zinan** a si.



## **Biaknak**

Rili dahmiah chan lio in Norway ah RC Krifa (Catholicism) pawl an rak phan cang. Danmark nih an hun uk hna lio ah Evangelical Lutheranism buu lei ah an i tthial than. Nihin ah cun a nganbik buu le cozah nih ram buu (state church) ah a pawmmi buu cu Evangelical Lutheranism hi asi. Biaknak buu dangdang a simi; Muslims, Buddhists, Hindus hna le adang biaknak hna zong an um len rih. Biaknak konglei zalawnnak/luatnak cu ram nih a ngeih mi phunghram le daan hrim nih kilven a si.

Mitam bik cu State Church (Lutheran) ah member an si. Biakinn pumh a kal mi tu hi hmuh an har ngai. Biakinn a kal mi mitlawm te hna hmanh khi a herh ruang ah le zarpi nisung nilawi caan a si ruang deuh ah a kal mi hna deuh an si. 100 chung ah 2-5% hrawng lawng nih zart chiar biakin a kal mi an si.

## **Ti le rawl (Food)**

Norway minung pawl nih a biapibik rawl ah an ei mi cu Aalu (Patato) hi a si. A dang rawl ; ngasa, cawsa, voksa, tuusa hna le anhringhngah (Pe, kopi, antam, fungvuai, kayanchin, piat le mungla) te hna zong a ni tel. Norway rawl cu a thak lo. Lei thian ternak ding caah cite le a thaklomi makphek ngan pi pi lawng khi an ei tawn. Norway ah eidin man hi a fah ngai caah, tamdeuh cu ramdang in an laki. Nihin ah cun Africa ram le Asia lei in a rami rawl a phunphun zong Norway ram ah hmuh khawh an si cang.

Norway minung tampi cu leng restaurant tibantuk ah rawl an ei ngai cang ko nain rawlman hi atutiang a fak rih ko.

Rili ah cun man loin ngasio (fishing) khawh a si. Tidil, tiva hna le ramvaih ti ban tuk belte ahcun NawlNgeihnak (permit) laak a hau.

## **Pawngkam umtuning (Enviroment)**

Pawngkam a um mi thingkung saram fimgtlang hna nih Norway ram minung nunnak le phunglam sullam a ngeih ter ngai ve. Lentecelhnak lei ah tlangkai tibantuk le khualeng chuah lentecelhnak khi a laar ngai fawn. Norway minung hna caah biapi thil pakhat ah an chiah ve mi cu; pawngkam thianhlim nak ding caah hnawm tha tein hlawnh hi a si. Minung umnak pawngkam ah hnawmhlawnhnak nih pakhat le pakhat i huatnak tiang a chuah pi khawh.

## **Caan hmandan (Time management)**

Norway ah caan upat hi thil biapi ngai ah ruah peng a si. Caan hmandan kan ti tik ah chimduh mi cu, a caan hman tein riantuan, appointment ngeih zong ah tlai lo tein phak khawh te hna, le phaisa pekding ngeih mi te hna caan tlai lo tein pek te hna khi an si.

## FIMTHIAMNAK (Education)

Norway ram chung cawlcanghna ah fimthiamnak hi a biapi tuk mi thil pakhat a si. Cucaah cozah zong nih nu, pa, biaknak le miphun sinak zoh lo in a hopoh nih fimthiamnak tlamtling hmuh khawh nak ding caah tiin phaisa tampi hmang in rian an tuan ve. Sianginn system hi ram chung dihlak ai lo dih.

Norway ah cun fimthiamnak cawn hi chanchung ah a dih kho lo. Ramchung hmun tampi le sianginn tampi ah upa puitling caah cawnnak a phunphun an awn mi sianginn pawl hmuh khawh an si. Kum 50 hrawng minung ca a cawng ti mi hna hi Norway ah cun thil khuaruah har a si ti lo.

Kum 19+	University Kum 4-6	College Kum 2-4
Kum 18+	Pa hngakchia caah Ralkap thiamnak cawnnak. Thla 12 – 15	
Kum 16 – 18	Senior high school kum 3	
Kum 13 – 15	Junior high school kum 3	
Kum 6 – 12	Primary school kum 7	
	Mucu (Kindergarten)	

Sianginn kai cu kumkhat chung ah August thla in thawk a si I, June thla ah sianginn a dih tawn. Sianginn khar hna cu; Kristmas (zartkhat le cheu) Thawhthan (zartkhat).

<p>Mucu sianginn (Kindergarten) (Barnehage)</p> 	<p>Muchu sianginn hi hngakchia thla 8 in kum nga tiang ca a si. Nu le pa nih an fa le mucu luhnak caah sok piak a hau. Khua tam deuh ah cun Mucu sianginn hmuh a har ngai. A cheu khua hna cu sianginn ngah ding in a hngah lio a si ve. Mucu chiahnak a man tu cu nu le pa hna phaisa hmuh ning le a khua hmun hma neih in ai dang kho.</p>
<p>Primary Sianginn (Grunnskole)</p> 	<p>Norway ah primary sianginn phaisa pek a hau lo mi sianginn a si i mizei poh kailo a ngah lo mi sianginn a si fawn. Sianginn hman mi cauk zong fri a si. Primary sianginn hi hngakchia kum 6 a tlin bak in thawk ter a si. Sianginn dih tiang kai ah cun kum 10 a rau. Kum 7 chung hngakchia sianginn (Barneskole) ah le kum 3 chung mino sianginn (Ungdomsskole) kai asi. Norway holh a holh a si ve lo mi sianghngakchia hna caah bawmhna a hlei in sianginn nih tuah piak a si.</p>

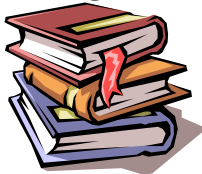
*Sianginn caan lo cawlcanghnaak (After School Activity (SFO))* cu hngakchia tang 1 in tang 4 tiang caah tuah mi a si i, rian inn a lawi mi an nulepa hna nih an rak laak hna tiang lentecelhnaak /cawlcanghnaak tuah piak an si tawn. SFO telkhawhnaak ding ah sok a herh, I phaisa pek zong a hau fawn.

*Nulepa le Sayate i pehtlaihnaak (Parent-Teacher Interaction):* Hi hi Norway ram sianginn kainak ah a biapi ngai mi thil pakhat a si. Nulepa te (Mitam) le saya pakhat i tonnak, nulepa (Pakhat) le saya pakhat itonnak tiin tonnak phun hnih aum. Nulepa hna nih hi ban tuk tonnak (meeting) ah hngakchia hna thatnak caah itel khawh ve ding hi a biapi ngai mi a si.

**Adangdang phunglam te te (General Rules):**

Sianginn cawlcanghnaak kong i nawlhalnaak le nawlpeknak kong zong ah thil theihding phunglam te te an um len. Nulepa hna nih fa le fimthiamnaak kong he aipehtlai mi theihawk tlak an um a si ah cun sianginn uktu pawl sin ah thawngthan khawh lengmang zong hi a bia pi ngai fawn.

**Secondary/Vocational/Technical Sianginn (Videregående skole)**



Norway ram ahopoh catang sang deuh sianginn (secondary school or videregående skole) kai nak nawl ngeih dih a si. Sianginn kai kum belte kum 3 in kum 4 tiang a si. Sianginn (Videregående) kai nak caah phaisa pek a hau lo nain, cauk le a herhmi sianginn hmanding tu kha mahtein cawk a si. Hi sianginn ah hin thimkhawh mi baata (courses) pa 15 hrawng an um.

**Colleges le Universities (Høyskoler)**



Norway ram chung ah University pa 7 a um cang. (Tromsø, Trondheim, Bergen, Stavanger, Oslo, Ås le Kristiansand). Colleage tu hi ram chung ah tam nawn a um.

***Sianginn kai nak caah cawimi phaisa le laksawng (Study loans and Grants)***

Cozah nih high school le university kainak caah phaisa cawi khaw nak le laksawng hmuh khawnaak system a ngei. Cu ban tuk bawmhnaak a hmu kho mi hna ah Refugee zong a ni tel ve.

***Ramdangdang fimthiamnaak cohlaning (Recognition of foreign Education)***

Rangdang in ratpi mi fimthiamnaak cu NOKUT (The Norwegian Agencu for Quality Assurance in Education) timi buu nih cohlan le hlanlo biakhiahnaak a tuah. Cu hnu lawng ah sianginn pekhawh, rian peh khawh a si. Nangmah an zohkhent tu ding (Refugee Counselor) kha fiang deuh in hal law amah nih

an chimh khawh deuh lai. Fiang tein na level na chimh hna asi ah cun, zeibantuk level ah dah kan nin chiah lai ti an fiang deuh lai.

### ***Nunchung ca Fimthiamnak (Lifelong Education)***

Norwaymi tam deuh cu upa an si hnu in fimthiamnak a peh than mi an tam. Mitam pi hna cu an riantuan mi ai thlen ve lengmang ruang ah an cawn mi thiamnak hna zong a thar in cawn a hau than mi zong an um.

### ***Nulepa itelnak***

Fa le hna fimnak cawnnak lamthluan ah nulepa hna nih kilkamh, vun ven itel ve hi a herh ngai ngai. Upadi hrim zong nih nulepa hi fale an thanchonak caah tuanvo nganpi an ngei tiah a ti ve. Fale sianginn an kai lo caan ah sianginn sayate thawngthanhnak tuahtu ding zong hi nulepa nan si. Adang rawleitidin nak kong tiang le a dang a herhmi tete kong zong ah nulepa tuanvo nan ngei. Tamdeuh theih na duh ah cun [www.fug.no](http://www.fug.no) (Norway holh) in rel khawh a si.

### ***Introduction Program***

Norway ram ah mithar na si caah, na um nak pawngkam a um mi hna he pehtlaihnak tuah khawh cu na rian a si cang. Asinain, Norway cozah nih Norway minung pawl he pehtlaihnak mah tein tuah a har ti an theih caah, an bawmkhotu ding ah program thar pakhat an ser.

Cu program cu theiherhmasanak Program (Introduction Program / Introduksjonsprogrammet) tiah a min an bunh. Hi program hi kum hnih a rau ding a si i ai tinhtuah bik mi cu; Norway ah rian hmuhnak, sianginn kai khawhnak caah a bawmtu program a si lai ti a si. Mi pakhat cio nih an herh mi zoh chih in hi program nih bawmh ding a si.

Hi Program nih Norway holh tlawmpal le ramchung minung hna he pawlkawmhna (Achekhan) hmuh khawh colh in rian kawl khawh nak dirhmun tiang le sianginn kaikhawhnak dirhmun tiang phakkhawh nak ding caah an bawmh hna lai. Na pawngkam minung hna sin ah hmunhma hmuhkhawhnak ding zong, hi Program nih ai tinhtuah mi asi fawn.

Hi program hi kum 18 in 55 tiang minung hna caah a si. Program nih tuanvo a pek hna bantuan in covo zong a pek chih hna. Khua cozah sin in na hmuh lai ding phaisa/ lahkah a tlawm le tam zong program chung ah naitel nak nih lai a rel lai. Norway ram chung ah na riantuan hmasa bik cu, hi Program hi a si lai.

Hi program hi na phanhnak khua lawng nih tlamtling tein an pek khawh i, khua dang thial ah cun Program chung ah tel nak nawl sungh khawh a si.

Mi nung pakhat cio caah pekmi program hi ai lo dih lo kho. Umnak khua uknak zuluh in zohkhenhdan le tuanvo pek ning zong ai dang cio.

Norway na phak hnu tlawmpal ah na umnak khua uknak zung nih biahalnak (Interview) an in tuah lai. Hlanlio na sianginn kai mi, thiamnak na rak ngeihmi le Norway ah tuah na duh mi le nai tinh tuah mi pawl biahalnak an in ngeih lai. Cu interview nih zeibantuk program dah nangmah caah a thabik lai ti mi kha na um nak khua zung nih an theihfian khawh nak a bawmh hna lai. Cun program kong lam theihfian deuh nak ah an bawmtu mi nung pakhat zong pek na si lai.

Introduction program chung na um lio ah Norway holh le Norway phunglam nuning cawwnak na ngei lai. Hi cawwnak cu sianginn chung lawng ah silo in a leng lei riantuannak zong ai tel chih lai. Riantuan khawh nak ah tinhtuahchung nak zong cawn chih a si lai.

Introduction Program hi Norway riantuan nunning he khin ai lo zong ai lo i riantuan taktak phun khin ruah khawh a si ve. Aruang cu riantuan sianginn kai caan hi zartkhat ah nazi 30- 37 chung a si i, kumkhat ah zart 47 chung riantuansianginnkai a si. Hi riantuansianginnkai chung ah hin cozah sin in lahkah (Salary) na hmuh lai. Na hmuh ding mi lahkah hi a zat khiah a si lai i, sianginn kai riantuan na kal lo ah cun phaisa ten/zuh na si ve lai.

Hi theihternak Program ah Norway na phak khawh hnu kumhnih chung ah luhkhawh a si. Cun kum 2 a rua. Sianginn kai khawh nak nawl hna na hmuh, rian hna nai hmuh ah cun program chung in chuah khawh a si.

A sinain, theih ding cu; program na chuah hnu ah nai rem cang than lo i, luh ka herh than ko na ti ah cun na ngah lo kho men.

## **RIANTUANNAK** (Employment)

Norway ram zong, ram dang dang tampi hna bantuk in rian tha hmuh ding a fawi lo nak caan kan tawng tawn ve. Rian hmuh har lio caan ah hin fimthiamnak catang sang deuh rak si khawh hi a herh. Fim thiam nak degree thatha ngeih hmanh ah rian, mah thiam nak he ai phu tawk in hmuh ding zong hi *amahkhan* nak a um hlei lo.

Ramdang mi thar a lut mi hna rian hmuh ding hi, ramchung a rak um cia mi hna nak in a har deuh khun. Rian ngeitu mitamdeuh zong nih Norway holh a thei kho deuh mi khi an riantuan dingah an lak duh deuh ve hna. Cun na chuakkehnak ram ah na cawnmi fimnak catang le na rak tuan balmi experience te hna zong rian sawk tikah thlak chih asi i mah kha rian ngei tu pawl nih an zoh chih ngaingai. Mah na konglam pawl an zoh dih hnu zong ah hin hlan lio na catang awn nak zong hi tlamtling tak in le anmah he i khat awk ah hnatlaknak pek asi tuk lo. Zei cah tiah vulei cung ram kip kan sianginn cacawn ningcang (*system*) a dang cio caah asi. Cucaah na ngeihmi catlap(*certificate*) le hlan lio natlaih bal mi rian vial te he aa pehtlaih mi catlap (*documentation*) pawl hna kha rian sawk tikah telhchih ding asi. Mah a herh mi catlap vialte kha rian soknak ah a tuan khawh chung tuan in kuat khawh nai zuam lai.

Na catlap pawl cung ah lungtlinnak a um ko hnu hmanh ah minung he chawnhbiak thiam le biaruah khawh a herh ngai rih fawn. Mahhi zawn te ahhin holh thiam hi a rak biapi tuk mi Tawh (*key*) a rak si nak asi. Norway holh thiam hi rian hmuh nak caah abiapi bik mi a si hi el khawh a si lo. Norway ah mithar pawl nih an hmuhmi rian hmasa bik cu an mah i saduh an rak thahmi ningin arak si tawn lo. Asinain hi hi cu ai thawk nak te lawng asi rih. Na saduhthah rian na hmuh khawh hlan ah rian dang dang tampi zong nai thlen a hau ko men lai. Cu caan karlak chung zong cu na caah Norway holh le ca thiam deuh dingah caan tha na hmuh zong asi ve thiamthiam.

Rian ngeilomi hi Norway ah cun an tlawm ti ding asi. Asinain ram dangdang hna bantuk tein mithar pawl caah rian hmuh ding cu anmah Norway ram chung khuasa cia mi nak in a har deuh zungzal. Mino deuh le catang niam deuh pawl caah cun rian hmuh ding cu a fawi tawn lo.

Rian na kawl cuahmah lio zong ah na catang fimthiam nak thancho ter ding zong kha kapkhat lei in zuam pah a herh. Cucu course te hna, mah tein cazoh tibantuk in tuah khawh asi.

Rian sawk nak caah a herh zungzal ding mi cu cantang awn nak certificate le na CV kawnglam(*catang, rian narak tuan bal mi kong*) hna hi telhchih ding an si. CV na ttial tik zong ah na philh lo ding cu(*digree na rak lak kum, ani ,athla*)kha a chang chang in na tial aherh. A sullam cu na

chuah ni thawkin mah na ca natial ni tiang i catang na rak awnnak nithla le rian narak tuannak nithla te pawl kha an in hal ning tein na tial aherh ti khi asi.

### ***Ruahnak ttha tete***

(Some good advice)

1. Holh ttha tein na thiam khawhnak ding caah caan na pek aherh.
2. Theihterhmasanak program (Introduction Program) chung ah biatak chuahnak aherh.
3. Na duh mi rian hmuh colh dingah a har lai timi theih cia ding le mah ruahchan mi rian hmuh ding hi mah ruahning nak in can sau deuh a rau tawn ti zong theih cia aherh.
4. Na dirhmun te ah um zia thiam le nun thiam aherh.
5. Rian cu ka hmu te ko lai tiah i ruahchih peng ding( *nangmah tein theihternak na tuah hlan asi caah an I auh rih lo lawng asi*).
6. Nang mah pakhat lawng nih rian an pe tu ding(*rian ngeitu*) pa kha na fimthiam nak le na kawnglam fiang tein na chimh khawh.
7. Rian kawl tik ah hawikawm, theih hngalhmi hna pawl zong hman aherh.
8. Rian sawk nak dingah catial thiam deuh sin in bawmhnak hal ding.
9. Rian na sawk hmasa mi na hmuh lo zong ah na lung dong hlah.
10. Norway ah cun fimthiamnak cawn nak caan hi kan chuahkaa in aa thawk i thlan kan phak tiang asi. Na lungsau ko.

### ***Rian hmuhnak that nak tete***

(Advantages of gaining ajob)

- Pumpak tuanvo ngei pakhat na sinak a langh ter.
- Na nunning dirhmun a kaicho ter.
- Mah tein i bochan khawh nak le dirhmun fehnak tiang an phanh ter.
- Na miphun hawi hna sin (Community) lawng si lo in miphun dang sin hrim in upat peknak an hmuh ter lai
- Norway minung pawl hna he theihnak an pek lai.
- Hmailei rianthar thiam in kai khawh rihnak le peh zulh rih khawhnak caah cawn thiam khawhnak tha zang an pek lai.
- Na chuah kehnak na ram thanchonak caah bawmh khawh nak tha zang zong an pek lai.
- Na riantuannak tuanbia a feh ter.
- Ralzaam (refugee) pawl zong nih mibuu riantuannak ah telpan khawhnak an ngei ti langhter khawh nak na ngei lai.

- Norway ram ngunkhuai (*taxes*) na pek lai.
- Nunningthar sinak (A new Identity) akai cho ter.
- Nangmah le na chungkhar caah naa tinhmi pawl phak khawhnak dingah an bawmh.
- Midang riantuan khawhnak caah bawmnak na tuah kho lai i midang hna caah thazang an si ter lai.
- Techin fapar le mino deuh caah zohchunawktlak minung an si ter lai.

### ***Riantuannak he ai rem mi sinak caah biapi mi hna***

*(Tips for good working relations)*

- Caan hman tein zulh le chunnitlak riantuan a thahnemmi si ding.
- Rian kal na tlai silole na kai khawh lo ding asi ahcun rian ngeitu sin ah theihternak tuah peng ding.
- Na zawt taktak lawng ah riantuanlo *khawnh* laak ding.
- Tuan ningcang na thiam lo tikah zeitin tuah ding timi hal colh hna ding.
- Zeitin dah midang nih an tuah timi kha zoh/ngiat peng ding.
- Riantuantu tha chinchiahawktlak si ding in mah le mah i sersiam ding.
- Rian chuah na timh tikah theihternak tuah hma sa ding.
- Midang na upat hna lai i, a bikin nu pawl na dawt hna lai.

### ***Na konglam le na rak ngeih cia mi fimthiamnak ttialnak***

*(CV/ Resume)*

*Note; (mah hi cu rian kawlnak ah chiah tial ding hrimhrim asi).*

Min (*Name*)

Umnak (*Address*)

Tel (*Telephone*)

Maivan (*Email*)

Chuah nithla le kum (*Date of birth*)

Nupi/ Vaa ngeih le ngeih lo (*Marital status*)

Miphun (*Nationalliy*)

Fimthiamnak na ngeihmi (*Education*)

Riantuan ningcang theih hngalhnak na ngeihmi (*Working experience*)

Na thiammi holh (*Languages*)

Computer thiamnak (*Computer skills*)

Na uar ngaimi (*Hobbies & interest*)

Pehtleihnak tuah khawhmi a dang dang (*References*)



## **KHUASAKMAN** (Cost of living)

### ***A tlangpi in langhternak***

*(General information)*

Norway nih an hmanmi phaisa cu Crown (*Norwegian Crown*) ti asi. Norwegian nih cun (*kroner*) tiah an kawh. A tawinak in cun NOK asi lo ah Kr. ti zong asi. Sawmnga tlang (*50 øre*) Fangkhat tlang (*100 øre=1 Kr.*) in fangnga tlang, fanghra tlang, fangkul tlang tiangin an um. Bank phaisa tlap ahcun 50 tlap, 100 tlap, 500 tlap le 1000 NOK tlap in an um.

Phaisa niamsan langhternak (Currency info, January 27, 2008)

1 € = 8.042 NOK

1 US\$ = 5.49 NOK

1£ = 10.86 NOK

### ***Phaisa cawinak le Leiba***

*(Credits and Loans)*

Norwaymi mitam deuh nih cun a man a fak mi thil motor, inn tbk. cawh an duh tik ah bank ah phaisa an cawi theo tawn. Cu phaisa cawi khawhna ding ah cun punghman phaisa lutmi na ngeih a herh i na phaisa hlannak tuanbia zong a that a herh fawn.

Kha phaisa na hlanmi kha pek than caan a phak tik ah na pek lo ahcun theihternak catlap te te kuat na si peng lai i akarh a um peng fawn lai.

Caan tlawmpal arauh hnu tiang na pek rih hlei lo ahcun Norway holh in (*inkasso*) timi, leibaa hal tu pawl nih phone in maw pakhatkhat in theihternak an in tuah lai. Cucu na caah thil thalo a chuahpi khawh. Cu leibahalnak *inkasso* agency ah na min a um ahcun phaisa cawinak an dawnh pin ah register tuahmi Hand Phone pawl tiang hmanh nai cawh kho ti lai lo.

### **Electric thilri hmannak** (Electrical appliances)

CD, DVD, VCR seh tibantuk silole telefon pawl hna hi na rak ruahnak nak cun aman an fak deuh kho lai.

Ralrin ding (A warning):

A caan ahcun dawr pawl nih thilri Telefon ti ban tuk pawl khi manfawi ngai ban tuk in langhthlarnak (*advertise*) an tuah theu. Biana ah; handphone pakhat kha fangkhat (*1 NOK*) in kan zuar an ti, siloah

DVD pali kha NOK 140 (US \$ 20) in kan zuar an ti hnga. Adonghnak bik phaisa na pek taktak mi cu na ruahmi nak in a tamdeuh tuk lai a ruangcu thilri ngeitu hna sin ah biakamnak he tlawmpal tete pek in caan saunawn pek ding in na cawkmia si caah a si. Khuatuak loin aman afawimi pohpoh caw hlah, na cawk hlan ah asi ning kha tha tein hla hmasat hna.

**Kalumnak** (Transport)

Ni fatin kalumnak caah cun nikhat ca silole voikhat ca tibantuk in tiket cawkkhawh a si. Khualtlawng peng ding mi nih cun thlakhat caah ticket cawkhawh a si. Ticket cawk bu tein khualtawn khawh kha na tuah ding rian a si. Nihin ni caan ah cun kalumnak caah citkhawh mi vanlawng, tlanglawng, bus hei ti ban tuk hna hi an tha chin leng mang cang. Tlanglawng a siloah Bus chung ah ticket ngei lo piin an nin tlaih sual ah cun aman liamding mi zat nak in tamdeuh pi na pek a hau lai.

**Telefon** (telephone)

Na chuak kehnak ram chawnhnak ding ah inn phone (*home phone*) le na kut tlaihmi (*cellular phone*) in cun aman afak ngaingai. Asinain aman a fawi te te in chawnh khawh nak phone card hman ning an um hna. Cubantuk Card pawl cu Asia dawr pawl le lamkam dawrfate (*kiosks* pawl ah an zuar theo).

**Dawr Kainak**

(*Shopping*)

**Thilman** (Prices)

Norway ahcun thil (items)zuar mi pawl hna hi a man khiah cia in zuar an si. Dawr ahcun thilman det khawh an si lo. Asi nain a cheu khah dawr ah cun “Salg” timi ca an ttial theo tawn i cu cu thilman kan thumh tinak a si caah man fawi deuh in cawkhawh a si.

**Rawl man tahchunhnak** (*Examples of food prices*)

Thil phun	Aman	Thilphun	Aman
Aaluu 1kg		Ciini 1kg	
Facang 1kg		Fungvui flour	
Khachuansen		Aayedinmi 1l	
1Kg		Beer 0.5l	
Khayanchin 1kg		Banhla 1kg	
Saa 1kg			
Arsa			
Nga 1kg			
Chiti			

**Dawr ngan** (*supermarkets*)

Hi dawr (Super Market) hi Norway ram ah mi tam cem nih an kal nak ti rawl phunphun aumnak dawr asi. Nifatin na herh mi thilri rawl in ai thawk i inn thianhnak , thuhtamhnak le cauk magazine hna tiang in na hmuh khawh lai.

**Thilhlun Dawr pawl** (*secondhand shops*)

Norway cu thilman afah tuknak ram asi. A man fawi tein an zuarnak Thilhlun dawr ah khin asi khawh lio caan teah i cawk cio a si tawn. Mah thilhlun dawr ah cun meitha lei (Electric) hmanmi thilri, hrukaih thilpuan pawl le thutdan cabuai zong cawk khawh an si.

**Bank hmaning** (*banking system*)

Bank pakhatkhat ah phaisa chiahkhawhnak hmunhma (Account) ngeih cu Norway ram ah cun thil herhbik pakhat a si. Cu nangeih mi hmunhma (Account) cu phaisa luhchuahnak caah hman a si i abiana ah na lahkha (*salaries*) a luhnak caah le na hmanmi (*bills*) pawl na peknak caah hman khawh a si. Phaisa na kuat duh a si zong ah cu na account cu na hman khawh.

**Bankcard** (*ATM mechine ah phaisa chuahnak asi*)

Phaisa luhchuahnak (*account*) na tuah tikah card fate an in pek lai cu cu ATM card an ti. Mah na card chungah phaisa aum si ahcun ATM machine paoh ah phaisa na chuah (*withdrawal*) khawh. Thilri pawl le na herhmi paohpaoh zong mah cu card cun na cawk khawh thiamthiam. Mah na card cu tha tein kilven i na hmanmi number mi theih loding cu na rian asi pinah na kalnak kip paoh ah na kalpi peng lai. Card na chiahnak na philh sual caan ah le pakhatkhat nih an fir sual asi ahcun rianrang in na sernak Bank ah account kha ka phih piak u tiah thawngthan nak na tuah colh ding asi.

**Thlafatin hmanding zat**

(*A Monthly Budget*)

**Abianabia 1.**

Mohamed ti mipa hi a luanciami thla 5 ah Norway ram a phan. Rian a ngeih rih lo ruang ah a umnak cozah nih thlakhat ah Norway phaisa Kr 3500 an pek. (Minung pakhat le pakhat khua nih an pek mi hna ai lo cio hna lo). Atang lei hi thlafatin te a hman nak cazin asi.

Inn hlan man	Azat
Electric a dih mi	500 NOK
Rawl	1.400 NOK
Kalumnak	680 NOK
TV laisen	155 NOK
Telephone	750 NOK
Thuhbawih le dang dang	100 NOK
Hnipuan le kedenh thla 3 voi khat caah	300 NOK
Umhar pheng hman ding	100 NOK
Azaa hman mi	3.585 NOK
Atang mi	85 NOK

### **Bianabia pa 2nak.**

John ti mi pa hi Norway a um nak kum 7 a si cang. Punghman riantha ngai zawng a ngei. Tax 36% a pek khawh hnu ah Kr. 1500 a tang kho rih. Atang lei hi thlafatin a dih mi phaisa hman ning cazin a si.

Inn man	4.500 NOK
Kal umnak	680 NOK
Electric	500 NOK
TV laisen	155 NOK
Telephone	750 NOK
Rawl	1.500 NOK
Thuhbawi le a dang sepsawp	200 NOK
Hnipuan le keden thla 3 ah voi khat	1.000 NOK
Manhlio caan hman mi	1.000 NOK
<b>Azaa tein</b>	<b>10.285 NOK</b>
Atang kho rih mi	4715NOK

## NORWAYMI NUNNING LE AN UMTUNING (Norwegian Life and Society)

### ***Nainganzi hruainak: Abiapi mi ramchung uknak*** *(The Political System: The Pillars of Power in Norway)*

Norway cu democracy le ram uknakphungthlur in richiahmi siangpahrang ram a si. 1814 kum in hi phungthlur cu hmanzulh hramthok a si. Asinain siangpahrang nih uknak lei nawlNgeihnak a ngei lo. Upadi serkhawhnak nawlNgeihnak- (The legislative power (Storinget)), biaceihnak nawlNgeihnak (the courts) le a sangbik nawlNgeihnak (the excutive power) (siangpahrang nih hmanmi or ngeihmi) tiah hmun thum ah then a si. Stortinget timi Upadisertubu (the legislature) nih Lairelzik (Prime Minister) le cozah chungtel an thim hna.

Upadisertu pawl thimnak hi kum 4 ah voikhat lengmang tuah a si i, mipi nih ramlei party kip in minung 169 Parliament caah an thim hna. Hi thimnak ahhin Noway mi sinak a ngeimi lawng nih vote pek khawh a si. Asinain, local election mahkhua uktu pawl thimnaktu ahcun Norwaymi a si lomi zong nih vote pek khawh ve a si.

Norway ah cun zalong tein chimrel khawhnak (Freedom of speech) a um. Ahopoah an ruahning an hmuhning zehmanh tihphannak um loin chimrel khawh a si. A sinain, mipakhat nih a chim khawhmi le chimkhawh lomi bia tiah richiahmi a um. Mithleidan silole mihrocer cu upadi he aikalhmi or upadinih a duh lomi a si.

### ***Ram rum le ram sikho*** *(The Welfare State)*

1960 kum hna lio ah Chaklei rili, rili tawnel ah tinam (oil) tampi Norway nih a ngeih ti fiang tein rak hngalh a hun si. 1970s kum hna ah hi hrampawl (resources) cu khorhhlai (exploration) an thok. Hi tinam le dat (gas) hual (reserves) hna thawng hin Norway hi vawlei cung ramrumbik hna ah aitel khawh venak a si.

Vawlei cung ralpi II hnu ah, Nowaymi hna nih rammi vialte hna harnak ton can ah azohkhenmi ram a sinak hnga pakhat le pakhat aibawmchan or zohkhenmi ram (welfare state) ah ser ding ah an lung an ithlek. An ram sipuazi (economy) a thancho bantukin, khuasaktintuknak himbawmnak le ngandamnaklei hna caah phaisa tamdeuh an hun hman khawh. Ramchung minung vial te hna zong nih rianngaih, damlo khawnden a si lo ah tar tik ah maw zatlaknak bawmchan tu ngei lo dir hmun si nak in luat khawh nak ding caah aamakhannak (assurance) an hung ngei cio cang hna.

## **Luhmuhzi bawmhnak**

*(Social help)*

Khua uknak (Kommune) a um nak poh ah luhmuhzi zung (social office) a um dih. Hi zung nih a ngeih mi tuanvo pakhat a si ve mi cu, mahtein pawcawmnaik ai kawl kho ve rih lo mi hna miharsa hna zohkhenh/ bawmhnak pek khawh nak ding caah riantuanding hmunhma ser piak khi a si ve.

Social office in phaisa bawmhnak cu rian (job) in hmuhmi phaisalut he aikhat lomi a si. Hi bawmhnak hi cu hrial khawh lomi a kong pakhat pakhat ruangah phaisa lei harnak ton tikah, rian dang silole phaisalut ngeih than hlan cankarlak caah nunnak caah a herhmi rawl, thilpuan tibantuk caah hman ding ah bawmhmi khi a si.

## **Ithluknak**

*(Equality)*

Ithluknak timi zumhning hi Norwaymi hna thinlung chung ah biapi ngai ah ruahmi a si. Zapi he aitlaimi hmun, chungkhar, rianhmun le sianginn hna ah Ithluknak (Equality) hman ngai/upat ngai a si. Cawnpiaktu (teachers)le siangngakchia karlak rianngaitu le ruantu karlak ipehtlaihnak ihawikomhnak hi a tlangpi cun dannak nganpi a um lem lo. Nu la pa karlak ithluknak hi Norway mibuu hna nih upatnak pek khunmi a si.

## **Hngakchia Covo**

*(Children's Rights)*

Hngakchia zate nih an ngandam nak ding caah aizami tirawlthaw hmuhnak nawl an ngei:

- An ruahnak chimnak nawl an ngei
- Lentecelhnak nawl an ngei
- Fimnak cawnnak nawl an ngei
- Ngakchia ahohmanh ningcang loin ti lo ding

**Cu pin ah nulepa nih fale cung ah tuahding tuanvo ngeihmi hna cu:**

- Fa le hawikawm ngeih khap lo ding
- Chuahni tuah khap lo ding, chuani puai a tuahmi an hawi le dang sin ah kal thloh lo ding

## **Nu le pa i pehtlainak**

*(Gender Relations)*

Innchungkhar, sianginn, rianhmun, rian (bissiness) le naingnganzi (politics) ah pa le nu ithluknak hi Norwaymi hna nih biapi ngai ah an chiahmi a si. Chungkhar pakhat ah nu le va cu rian ibawmh ding in ruahchan ngaimi an si, va le nih an nupi le fa le zohkhen (nau umh) an bawmh ngai hna. Fimnak cawnnak zong ah ah nu ngakchia le pa hngakchia cu lam iathluk in on piak an si. Sianginn ah nu le pa cawnti a si. Rian hmun zong ah pa le nu tuanti a si. Pa nih an ngeihmi ramlei tinvo (political right) hna cu nu zong nih an ngeih ve. Pa le nu ithluknak cu upadi in amakhhan (guaranteed) a si.

## **Nunning Hmuhning**

*(Cultural Points)*

### **Caan hmandan** (Time management)

Norwaymi cu can a upat ngaimi an si. Ngandamnak chekhlai ding ah siseh, rian ah siseh, silole ihawikompanak ca sawhsawh zong ah a can hman ah phak ding hi ruahchan ngaimi a si. Tlai (phakding canah phak lo) hi felfailo daithlai ngai ah ruah a si caah pakhat le khat karah thinhunnak, iruah thiam lo nak, buainak zong a chuahpi khawh. Mi pakhat cu tonnak (appointment) a ngeihmi ah a tlai ahcun kha tonnak-appointment kha cancel-hlawt piak a si lai. Riantuantu employee zong rian ah a tu le a tu in a tlai ahcun a rianin phuah khawhmi or rian phuah a tong khomi a si. Nitin nunnak caah can hman hi Norway ah a biapitukmi (key) a si.

### **Hmaileica khuakhannak** (Planning Ahead)

Norwaymi tam deuh cu zeithil poah khualtlawn ding, mawtaw silole inn cawknak ah phaisa khon ding, fa ngeih ding, silole hmailei caan sau caah hmunkhat in a dang ah zeitindah kai tthialning a si lai tibantuk hna hi a hlanen in timhlanhnak an ngei hna. A hlanen timhlanhnak ngeih cu nunnak ah cuaitlai thiamnak (caan le thil dang tibantuk) le fehkhawhnak (stability) caah biapi ngaiin hmuh a si.

## INN CHUNGKHAR UMTUNING (Family Structure)

### **Chungkhar**

*(Family)*

Norwaymi chungkhar cu a tlangpi in nu, pa, fa pakhat silole pahnih tiin minung pathum-pali an si. Rualchan chungkhar (fa le va or nupi, an fa le, or tufa le he hmunkhat um ti dih) extended families cu a tlawm ngai ngai. Ithitumnak hi biapi ngai ah ruah ngai a si ko bu ah minung tampi cu ingeih or ithitum loin hmun khat ah an um ti. Nu le va ithen (divorce) hi upadi he social he pommi a si.

### **Fapawinak le naute ngeihnak**

*(Pregnancy and the baby child)*

Fapawi nu nih si saya/ma le doctor te sin ah ruahnakhlnak/tawnnak/bawmhnaak man lo in hmuh khawh a si. Ngandamnak izohkhenhnaak (Helsestasjon) nih punghman tein nauno thachonak caah a herhmi ngandamnak zohkhenhnaak le hlathlainak, zawtnak khamhnaak sichunh (vaksinering) tibantuk tuahpiaak a si. Fa le cawmken, chimhrimnak ah nupi he va he or nu le pa an pahnih rian a si tiah ruah a si. Tahchunnakah, nupa pakhat cu riantuanmi an si ahcun fa an ngeih khawh ka ah rian in kum khat tiang i dinh khawh a si cu dinh chung vialte cu lahkhaak punghman hmuh khawh a si. Pa le zong nih zart 6 tiang rian in ai din kho ve. Nau ihrawh or thah hi Norway ahcun phung or upadi he aitlakmi or a onhmi a si. Naucuanlonak hnga ikhamning (contraception) zong fawi tein hmuh khawh a si.

### **Fale zohkhenhning**

*(Upbringing of children)*

Fa le cu mino an hun si cun amah tein nawl a ngeivemi pakhat bantukin chawnhbiak an si. Nu le pa he fa le cawmken, thanternak ah ibawmh ding hi ruah chan ngaimi a si. Nu he pa nih fa le cung ah nawl ngeihnak ngeih hi a herhmi a si ko nain, Norwaymi hna nih fa le hi nawl ngeihnak hmangin or nawlpeknaak phun in thanter, silole cawmken ding an si lo tiah an ruah. Fa le vuak cu sianh a si lo. Fa le an hun upat deuh cun zeitindah ngakchia or an fa kha thanterding a si lai timi biatung –issues hi nu le pa le fa le iruahti hnu lungtlinnak lak hi a tam ngai or hman ngaimi a si.

Nu le va karah siseh, nu le pa le fa le karah ah siseh ipehtlaihning hi Noways ah iarak thial or a rakpem tharmi caah thil har ngai le lung hna hnawh buainak zong a si kho ngaimi a si. Nu le pa nakin fa le caah ram thar, hmun thar iziak le holh thar cawn le thiam hi fa le or ngakchia caah a fawi deuh ngaimi a si.



Anmah norwaymi hna he thleidannak um loin chawnbiak, tuahto (treat) kan si tihi ngakchia hna nih chim duh ngaimi le fekte in chim khawhmi a si ko.

### ***Sianginn kai a za cang mi hngakchia***

*(Elementary School age)*

Ngakchia cu sianginn kai ding ah a kum a hun tlin tikah, ngakchia a ca cawnnak ah sianginn le chimtu-sazate he nu le pa nih ibawmh/ tuanti ding, sianginn nih a tuahmi chimtu hna le nu le pa itontinak ti bantu ah itel ding hi ruahchan ngaimi a si. Ngakchia kum 16 tiang cu duh zong duh lo zong ah cacawn ding hrim hrim a si. Sianginn in ngakchia a leng ah chuahpinak ding ah cantawite ca a si zong ah sianginn in sianhnak lak hmasa a herh.

Ngakchia tampi cu sianginn suimilam or can chung ah sianginn nih tuahmi cawlcanghnak pawl, lentecerh, music, lam tbk ah an itel. Hi bantu cawlcanghnak ah ngakchia hna cu nu le pa nih bawmhding hi ruahchan ngaimi a si.

### ***Tleirawlka***

*(The teenager)*

Fa le tleirawl an si lio hi nulepa le fale caah a har ngai kho mi a si. An hawi le anmah bantu tleirawl (peer-sinak aikhatmi) namhchihnak le tleirawl hna nih an hawi le idang lo dingin thinlung duhnak an ngeimi hna hi nu le pa le fa le karah bia-elnak a chuahnak hram a si theu tawn.

### ***Innchung khawr buainak***

*(Domestic violence)*

Nupi a si lo le va cungah siseh, fa le cungah siseh kuttlak hi upadi nih a khap i, tha tein a zohngiatmi a si. Kut ithlalnak a um ahcun or a um tiah lunghrinhnak a um ahcun Chimtu (teachers), innpa hna le a dang tuanvo ngeitu hna nih police sinah thawng an than hna lai, silole khawh hna i, cun social lei le ngakchia runvennak lei rian tuantu hna rian or kut ah a phan khomi a si. Fahnak silole ningcang loin tihmual a tongmi hna, nupi, va or fa le caah idornak in an um. Nu le pa nih an fa le kha fahnak silole phunghe aikalhmi in an tihmual hna tiah tuanvo ngeitu hna nih an ruah ahcun an fa le an lak piak or chuh khawhmi hna a si.

## **PHUNGLAM LE HRUAINAK** (Law and Order)

Norway ram chung minung hna zong hi midang ram i uknakphung lam le hruaining tang ah an um ban tuk te in an um dih ve hna. Ram nih a ngeih mi zulkhaw phung lam hna cu ramchung um mi vial te nih zulk dih a si. Abianabiaah:

- Ritnak sii pakhat a si lo le zuu rit tuk bu in motor le a dang dang citmi mawng khawh a si loh
- Fale, nupi le kuthmang in fahnak pek ah cun phunglam nih fakpi in dantatnak a tuah khawh

Hngakchia hna le tleirawl hna caah covo a dang tam pi an um rih hna. A bianaah:

- Norway ram ah a ho hngakchia poh nih sianginn kai nak nawl a ngei
- Nulepa hna zong nih an fa le sianginn kai ter ding tuanvo an ngei ve

### ***Ngunkhuai pehning*** (Tax System)

Acat lo mi rian pakhat na ngeih i phaisa na hmuh a si ah cun cozah sin ah ngunkhuai ( tax) pek a si. Thil pakhat khat kan tuah ruang ah phaisa lut mi kan ngeih a si zong ah kan hmuh mi chung in zeimawzat kha cozah sin ah ngunkhuai pek a si theo. Ngunkhuai pek ning cu tamdeuh hmuh ah cun tamdeuh pek a si ko.

Zapi nih pek mi ngunkhuai hi 100 chung ah 28 % in cunglei a si. Tam deuh na hmuh poh le tax tamdeuh pek nah au ko lai. Hi na pek mi ngunkhuai phaisa hna hi ramchung sianginn, sizung, lampi sernak hna le hmun dang dang hna ah hman an si.

### ***Rian le tuahding tuanvo*** (Duties and Responsibilities)

Norway ram a um mi pohpoh nih rian kong ah siseh, fimthiamnak cawnnak kong ah siseh, inn umnak kawle hmuhnak kong ah siseh, an mipun ram an biaknak le an muisam, nu/pa thleidang lo in covo aikhat cio in pek dih an si. Minung kan si nak covo kilkawitu ding ah upadi ( Laws) an um. Cu pumpak pakhat cio zong nih kan rian zeidah a si ti theih fian ngai a hau ve. Norway ram ah na tuanvo le na rian hna cu; riankawle, na chungkhar zohkhenh le ram nih a ngeih mi upadi( Laws) hna zulk hna khi an si ko.

**Norway ram ah sualnak ngan ngai ah ruah mi hna:**

Nu sinak hrawhral (Female Genital Mutilation FGM)

Hngakchia zuamhteih/ Hrem (Child abuse)

Nu le va i vuak (Spousal Abuse)

Nupi va pahnih ngeih (Polygamy)

Ngeihmithil ah ihlen (Welfare Fraud)

Ritnak sii cawk le zuar (Bing, sechawh te hna)

Cozah pek ding ngunkhuai pekduhlo /hrial

Kum 16 a tang minung hna sin ah nu/pa sualnak tuah nak

Pawngkam hnawmhtamh (Littering)

Zung catlap te hna copy / a tuh tuah i hman (Atuh tuah)

Motor Lisen ngeih lo in mawnggh

Zuurih bu in Motor mawnggh (<0.2‰ nak tam deuh)

## **NUNPHUNG, NUNPHUNG THAR RUANG AH KHUARUAHHAR IN UM LE NUNPHUNG THIL SINING I FIANNAK**

(Culture, Culture Shock and understanding it)

Nunphung timi biafang nih a kan chimhmi cu; nunnak caah kan ruahning, aman kan tuak ning le kan pawmning vialte khi an si hna i cu hna cu minung buu hna nih kan I then cio hna . Cu phung le lam hna cu chan khat hnu chan khat kan pipu nulepa pawl hna nih kilkawi in I chanh lengmang a si. ( Richard Brislin & Tomoko Yoshida).

Zeibantuk mi buu pohpoh hi adang mibuu pakhat or hna sin ah I cawh in um khawh ding in ser mi kan si. Mibuu thar hna sin ah kan I thial tik ah kan ruahloin nunphun thar cung ah khuaruahhar nak le launak zong a um kho. Atanglei nunphung hna hi mibuu thar hna sin ah kan phak tik ah kan caah phundang pi a si kho men:

- Hmai umtuning
- Biaknak zumhning le phunglam
- Caan kan biapik ter ning
- Ngakchia cawmkenning
- Thilhman a si ti kan hmuh ning
- Ti le rawl
- Rawl ei ning
- Dawh le duhnak kan hmuhkhawh ning
- Vawleicung atlangpi in kan hmuh ning
- Hawikawmh pehtlainak ah ngeihmi phungdaan
- Ca chung aum lomi phung le dan
- Umtu thutdir

Mibuu thar hna sin ah hlathlai, i cawh i an nunphung theih i zuamnak thawng in mithar nih nuam te le rem tein mithar buu hna sin ah a nung kho ve lai.

Na khuaruathar kho mi cheukhat Norway nunphung hna:

### **Tawngh**

- Pa pakhat nih midang pa pakhat kha mi hmaika atlangpiin a kut a tawnh phung a si lo.(Pa le pa ai duhmi bantu ah ruah khawh a si)
- Nu le va silole ai duhmi nungak tlangval hna cu, pakhat le pakhat an kut an ni tawnhpiak/tlai tawn. Hnamh zong hi mipi hmai ah an tuah i, cucu atha ah ruah a si ko.

- Tawnh aduh lomi mi pakhat va tawnh sual ah cun nulepa sualnak tuahpi a ka timh tiah ruah khawh a si.

**Dawt tein nun hi biapi taktak mi thil a si**

- Hnawn pung chung te ah hnawm va hlawnh.
- Aitlang in a dirmi mibuu hmai ah kal riangmang i va dir/chuah lo ding. (Zohdawhlo ngai ah ruah a si)

## NGANDAMNAK I ZOHKHENHNAK (Health Care )

### **Ngandamnak lei kilvenchungnak ngiathlainak** (Preventive health screening)

Norway na phak le cang ka in manlo ngandamnak lei hlathlainak (check-up) a um colh lai.



Mithar caah TB (Tuberculosis) zawtnak ngeih le ngeih lo check nak tuah hi a biapi ngai mi thil pakhat a si ve. Sibawi (doctor) te nih TB ngeih le ngeih lo vunlei check nak an tuah pin ah a herh an ti ah cun dathman (X-ray) zong thlak chih a si tawn.

Thinphin zawtnak(Hepatitis) le ichawnhkhawh mi hmarung ( parasitic infection) ngeih le ngeih lo zong thi in hlathlainak tuah asi. AIDS zawtnak ngeih le ngeih lo zong check a si fawn. Hi hlathlainak (check) kong vial te hna hi pumpak theih (private) lawng in tuah a si. Norway ram ah biathli kong ah kilvennak tha tuk a um.

### **A man liamnak**

Sibawi (doctor) te sin na kal tik ah a si lo ah si cawk na kal tik ah phaisa na pek hna ahau. Cozah zong nih silei zohkhenhnak ah a liam mi a um ve caah nangmah na pek ding a zat cu nangmah na sin ah a phan mi catlap (bill) ah ai ttial mi zat lawng a si lai.



### **Ngandam zohkhenhnak le thiamkhawhnak** (Health care options)

Norway ram ngamdarnak zohkhenhnak ah mipi ngandamnak zohkhenhnak lei le pumpak (private) lei zohkhenhnak ti in phun hinh hmuh khawh a si. Mipi ngamdarnak zohkhenhnak nih cun thitha cahnak si (immunization) Sizung kalpinak (hospitalization), datkhuaikhan chung ah checkhlatnak tuah (laboratory tests), operation tuah (surgery) te hna a herh ning in an tuah. Ram cozah zong nih phaisa tampi bawmh/ liam piak nak a ngei ve. Private silei zohkhenhnak ah cun a man a faak ngai ngai.

**Pumpak asi lo ah chungkhar nih ngeih mi Sibawi** (assigned doctor system) Mizeipoh nih mah pumpak cio in Sibawi ngeih dih cio asi. Nangmah an zohkhenhtu nih na umnak ding khua ah Sibawi an kawl piak lai.

**Chirhchan hmang in riantuannak** (Referral system)

Zawtfahnak hme deuh tete izohkhenh khawh nak ding ah riantuantu hna cu chimh cawnpiak an si i an theih khawh lo mi le an damh kawh lo mi zawtnak he an i ton sual ah cun an mah nak sang deuh hna sin ah i chanh nak an tuah tawn. Cubantuk riantuannak cu mipi ngandamnak zohkhenhnak lawng ah si lo in private sileizohkhenhnak zawng ah hmuhkhawh an si. Abiapi deuh mi zawtnak le operation te hna tuah ding asi ah cun caansau ngai an ni rauh tawn.

**Poipang tawn sual nak kong ah** (Emergency cases)

Poipang dirhmun phanh sual ah auh ding number cu 113 asi. Namin na umnak le na dirhmun sining na chimh hna ahau. Na chawnh mi minung nih Mirangholh athiam lo sual ah cun “ambulance” tiah chim law phone chiah lo in hngak peng.

Poipang kong zohkhenhnak cu phaisa pe kho ding dirhmun na si lo zong ah na hman khawh. Mizaw phawrh nak motor hna cu si lei le kalumnak bawmh a herh mi hna caah chiahpiak an si. Asinain cu bantuk motor hna cu aherh tuk mi poipang atawng mi hna ca lawng ah asi ding asi.

**Nu le le hngakchia ngandam zohkhenhnak** (Mother and child health care)

Nangmah na sibawi nih fa na pawl chung le fa na ngeih hnu caan tlawmpal chung an zohkhenhtu ding ah sisazamah (midwife) he itonnak caan an ser piak lai. A upa deuh cang mi fa le hna caah cun sianginn an kainak ah ngandam zohkhenhnak an hmu ve lai.



**Ha lei zohkhenhnak** (Dental care)

Ha lei zohkhenhnak kong ah cozah lei le private sikhan lei zohkhenhnak tiin a um. Ha tuahman tu cu a man a fak ngai. Aman a fawi tein le manlo in tuah khawhnak nak hi cu a um lo tluk a si. Asinain phaisa a pe kho ve lo mi hna caah cun cozah nih bawmhna a pek vet awn hna. Ngakchia kum 16 tang lei hna caah cun ha lei zohkhenhnak cu an sianginn lei in tuahmi a si caah man lo a si.

### **Lung lei zawtnak zohkhenhnak (Mental health care)**

Hi zohkhenhnak zong ah private le mipi lei in zohkhenhnak tiah phunhnh in hmuh khawh a si. Hi zohkhenhnak ca zong ah cozah nih phaisa tampi bawmhnak a tuah ve. Hi zohkhenhnak kong ah itonnak (appointment ) hal le hmuh hi a har ngai theo.

### **Theihding te te:**

- Holhlet hman nak nawl na ngei. Na sibawi (doctor) te he itonak na ngeih ding a si ah cun holhlettu na herh ding kha thawngthanhnak tuah chung hna.
- Itonak caan na hmuh mi ah na tlai lo a hau. Ka philh sual lai na ti ah cun calendar hman law a tha. Itonnak khiahmi caan ah na kal khawh lo ding a si ah cun phone chawn hna law caandang tonnak hal hna. Tonnak caan tuah piak mi ah na kal lo zong ah phaisa liam a hau ti mi philh hlah.
- Sibawi (doctor ) te he tonding na si i, si din lio mi le a dang si he ai pehtlai mi catlap hna na ngeih a si ah cun kalpi philh hlah.
- Norway sibawi te hi nazawtfahnak tuanbia kong lam he pehtlai in biahalnal tampi tuah an hmang. Hi ban tuk in mizei poh an hal tawn mi hna a si. Na chimhmi vial te hna khi biathli ah chiah /fim piakdih an si i khawzei hmanh ah chimphuan an si lo. Hal mi na chim ca tu ah nazawtnak tu kha fawi deuh in thlawp khawh nak an ngei deuh lai.
- Sibawi te hi nu zawng an si kho i pa zong an si kho fawn. Nu nih pa sibawi a si lo ah pa nih nu sibawi te zohkhenh/ thlawpbul nan duh lo a si ah cun, nu nih nu sibawi hal khawh a si i pa zong nih pa sibawi(doctor) te kan ngah kho lai maw tiah hal khawh a si.
- Acheu khat phunglam (tradition) ah sibawi te tawngthamnak kha phundang piin sualnakphun ah ruahsual a fawi kho ngai ve mi asi. Norway ram ah a si lo mi pumsatongh sualnak a khaptu ding ah upadi (law) tha tein a um ve.
- Norwaymi hna nih AIDS zawtnak, TB zawtnak hei ti ban tuk zawtnak kong hna ah lang ngai in le a thuhnawhnak um lo in ceihhmainak an ngeih ngam mi na hmuh te hna lai.
- Doctor te he biaruahnak nan ngeih tik ah ningzahnak um lo in le a herhmi a herh ning ban tuk in chim/rel khawh nak nai zuam lai. Norwaymi hna nih ngandamnak pakhahkhat hlat (check) an duh tik ah sibawi te an chimh tawn hna. Cu zong cu nangmah caah a herh ah cun tuah ve ding ah thiltha ngai a si ve.
- Sibawi te sin kal tung i sipek le sichunh nak um lo pi in kir than hi a tam ngai tawn. A bik in sichunh hi a tlawm khun.
- Nu hna nih fa an ngeih tik ah a herh mi te te bawm kho ding ah an va le nih an um pi tawn hna.
- Si tam deuh hi cu cawkkhawh nak ding ah sibawi te ca ttial piak a hau tawn.



## INN UMNAK (Housing)

### **Inn umnak kawlnak**

Refugee na si ah cun Norway na phanh cang ka tein umnak hmunhma ser piak na si lai.

Inn pakhat a si lo le teihkhan (flat) nih a ngeih mi hna cu; Milengkhan, itnakkhan, coka le zunput le tikhawlnak khan hna an si.

### **Na tuahding na rian:**

- Na umnak inn/ teihkhan tha tein zohkhenh
- Thil pakhatkhat a rawh sual ah cun riangeitu minung a si lo le zung ah thawngthanhnak tuah colh.
- Inn remh le thlen remh na duh a si ah cun riangeitu sin ah nawlgeihnak hal ta.
- Inn tthial ding na si ah cun a ngeitu sin ah tuandeuh tein thawngthanhnak na tuah ta lai.
- Inn nan hlan mi ah minung pazeizat um khawh a si kha tha tein theih ding.
- Na innpa pawl kong theih ding. A bianaah, na inn ah puai tuah na duh ah cun a tlawmbik nithum hrawng ai duh in thawngthanhnak na tuah cia hna ding a si.

### **Safety**

Na inn coka, milengkhan le na itnakkhan hna ah mei ralrinnak (smoke detector) an um dih lai. Cun meithahnak thil(fire extinguisher) zong hmuh lak fawi nak hmun ah chiahpiaak a si.

Mei (electric) a rawh sul a si ah cun meilei a thiam mi hna lawng nih remhnak nawl an ngei. Electric in hman mi thilteihnak, tisa khinnak hei ti ban tuk hna khi hman khawh cang ka tein meiphawi colh lengmang ding a si.

### **A dihmi (cost)**

Na phanhka ah cun na um nak inn hlan man kong ah na um nak khua cozah nih khuakhan bawmhnak an ngei lai. Meiman a fah tuk ti na philh lai loh.

A dang dang kong;

- Kum sau nawn riantuan hnu ah cun inn cawk khawh nak dir hmun phak hi asi kho peng mi a si.
- Thilhlun dawr hna ah thiltha ngai a si tung mi a man a fawi ngai mi hna cawkkhawh an si.

Zatka (film): Na in thar kan nin lawmh pi (Congratulation with your new home) (UDI / Husbanken 2003)

## **MINUNG HAWIKAWMHNAK** (Social Interaction)

### **Chawnhbiak hmasa dan**

Nu he pa he iton nak a um ah cun kuttleih khi Norway ah cun hman a si ve ko. Cun saupi then ding a si ah cun ithen lai ah kut tleih a si ve fawn abiana ah Meeting kai dih hnu ah khin an hman tawn. Iton poh te ah cun kuttleih an hmang tuk ti lo i, aitheh hngal mi hna nih cun pakhat le pakhat ikuh an hmang deuh.

### **Umtu Cawlcangh (Code of Conduct)**

Hnipuanhruh dan;

Norwaymi hna cu rian an tuan nak ah an ni hruk mi thil ri le a dang dang hmun le caan hna ah an ni hruk mi thilpuan hna hi an ni khat ko hna. Mitam u nih cun Coat le Nektai (Suit and Tie) khi an ni hruk tuk lem hna lo. Hmunhna pakhat khat ah le caan pakhat khat ah hruk ding nai fian lo ah cun athei cang mi sin ah ruahnak hal na daithlang lai lo.

### **Hawikawmsernak**

Ramdang minung tampi nih an ruah mi le an chim tawn mi cu, Norwaymi pawl hi cu kawikawm ser awk ah an har tuk i hawikawm caah cun tanta ding minung an si tiah an ti tawn.

Norwaymi pawl nih cun nangmah na cawlcangh le an sin ah kawmhduhna na langhter mi kha an zoh hma sa an duh. An inn pawng ah le an pawngkam ah mithar an rat ah cun an lung chung ah khin siaremlo nak tlawmpal a ngei mi ko khi le theih duh ngai mi bantuk hna khi an lo tawn. Bia nai ruah hna ah cun an bia hal pawl hi ; A ho dah na si?, Khawika in dah na rat? Norway um cu zeitin dah na ruah? , Norway ah zeidah na tuah? Zeiruang ah dah hi ka ram ah hin na rat? heitiban tuk biahal nak pawl tuah an hmang tawn. Hi ban tuk biahal nak pawl hna hi Norwaymi hna caah cun ralserduhna thin lung le thiltha lo lei kam an ser duh ruang ah an hal mi cu a si ruam loh.

Norwaymi nih cun hawikawmhna hmanh ah hin a phunphun in an thleidan rih. Pumpak ihawikawmhna, rian kong ah hawikawmhna hei ti ban tuk in an thleidan i, cu hawikawmhna an zohdan le an hmandan hna zong an ni lo hna loh. Riankong ihawikawmhna ah cun dawrhngak, minunghe chawnhbiak mi zungrian pakhat khat hei ti ban tuk an tuah tik ah cawna an ngei ta. Rian kiong ihawikawmhna le pumpak ihawikawmhna hi caw hawk an tha lo.

### **Inn ah (At home)**

Norway mi tam deuh nih cun inn ah caan tamdeuh hman a si tawn. Cu caah inn hi tha ngai in zohkhenh a si i umnuam ding te in ttohtamh a si. Chungkhar tuah mi puai fa tete hna khi cu inn deuh ah hin tuah a si ko.

### **I lenkainak (Visiting)**

Puai pakhat ah kal khawh nak ding caah sawmnak (invitation ) a um aherh. Hawikawm tha ngai hna lawng nih duh poh in inn i lenkai nak an tuah. Sawmnak a um tik zong ah sawmmi thengtheng te lawng nih puai ah kal phung a si. Na nupi na fa le zawng kan sawm chih ve hna ko timi bia a um lo ah cun na kal pi hna lo ah atha deuh.

Na theihhngalh mi le na hawikawm le sin ah lenkai na timh ah cun thawngthanhnak na tuah ta lai. Na phanccaan, na phanh khawh lo ding a si zong ah thawngthanh nak tuahthan nak na ngei lai. Minih an nin sawm a si zawng ah na kal khawh le khawh lo thawngthanh nak na tuah lai. Zeiruang ah ti ah cun an sawmtu nih nangmah na phanh ding kha an zoh peng lai caah a si.

Mileng hna cu an phanh cang ka tein dinding (drink) pek tawn an si. Na len nak ah zuu hna an nin pek sual i zuuding hna na si lo sual ah cun el hna ko. Na duh lo mi na el hna kha thildawhlo a si lem lo.

## **NORWAY RAMCHUNG KHUAUKNAK KONG** (The Norwegian Municipality)

Norway ram ah khuauknak (municipality) 434 kan hmuh khawh. Nangmah caah innka an awn piak tu hi khuauknak pakhatkhat ah na kal lai i hihnu kum zeimawzat chung cu khuasaknak na ngei cang lai. Nangmah na um hmasa nak na inn cu kha khuauknak pakhatkhat chung ah khan a si lai i naumnak thawk cun na hawikawm na dirhmun na khuar hramthawknak a si beh lai. Cu na umnak ding khuauknak lei tawlrel tu pawl nih cun a tu luhnak ding theihterhmasanak Program (Introduction Program) kong ah a herh ning in na caah tuanvolak nak an ngeih lai.

Refugee zohkhenhtu bu an um lai i cu bu lak ah cun nangmah he pehtlai nak a tuah tu ding (refugee counselor) an um lai. Cu bu le an bawmtu ding hna nih cun khuachunguknak chung ah refugee a um mi hna caah a herh mi rian tuanvo an lak dih lai. Cu tuanvolak nak ah ai tel kho mi hna cu;

- Refugee hna caah umnak inn
- Umnak hmunhma ngandam zohkhenhnak kong chimhnak
- Hngakchia mucio (kindergarten) kainak ding ah a herh mi form phih ding kong.
- Theihterhmasanak program kong ah tuanvolaknak
- Phaisa lei kong ah ruahnak peknak (Theihding; Refugee zohkhenh tu bu hna chung ah a ho hmanh bank ah rian a tuan mi an si lo i cu caah phaisa cawihnak nawl an ngei lo)

## NORWAY RAM MIPI ZOHKHENHNAK LE RIANTUANNAK (Public Institution and Service)

Norway ram mipi zohkhenhnak le riantuannak nih ram chung mi nu le pa, kum, miphun le zeibiaknak hmanh thleidang lo in thatnak tuahnak a ngei.

Ramchung phunglam upadi (law) le minung pumpak pakhat cio kilkawitu ding ah Palik an um i, ram dirkamh, kilven tu ding ah ralkap zong an um ve. Ralkap nih ramchung cozah lei riantuan nak ah an ni tel ve lo. A ho hmanh nih palik sin ah bawmhhalnak zeitik poh ah tuah khawh a si.

Poipang caan ah theihding number:

Meikanghsual ah ... 110  
Palik number.....112  
Silei pawipang .....113

### **Holtlet hmannak** (Use of Interpreters)

Norway holh a hmangkho ve lo mi hna caah silei kong ah chimpiak tu ding ca le zung lei aherhmi ah chimpiaktu ding ah holhlet hman khawh nak nawl an ngei. Nan fa le hna le nan chungkhat a si mi hna holhlet ah nan hman lo ah a tha deuh.

Holhlet hman lio ah;

- Holtlet nih na chim mi le nangmah an nin chimhmi vialte an leh piak lai. Holhlet nih na chimmi pin ah chapnak nawl a ngei lo i, na chimmi chung zong in thlaunak nawl a ngei lo.
- Holhlet nih a ruahnak le a hmuhning hman chih in chimnak nawl a ngei lo.
- Holhlet nih holh a leh khawh nak ding caah a ngetngai mi phung tang ah biakamnak a ngei.
- Holhlet cu karlakthlak ah a dir hmun a um. ( Khuazei lei hmanh bawmhna nawl a ngei lo)''

### **Pitar/Putar pawl zohkhenhnak** (Care for Elderly)

Norway khua tamdeuh ah cun pitar/ putar pawl zohkhenh nak inn an um hna. Tar a mah lawng a um mi hna zong nih bawmhna a herh ah cun lam tampi in a hmuh khawh ve. Tar nu tarpa nih damlo in aum ah cun a inn ah sibawi te le sisayamah te nih an zohkhenh khawh hna.

### **Mino senter** (Youth Centers)

Hi hmun ah hin mino hna nih theih an duh mi thilkong a phunphun hna halnak an tuah kho i pum cawlcanghnak a phunphun hna zong an tuah kho hna.

**Theihding:**

Norway ram ah thilkong halnak zung (Information offices) nih a tang lei kong kau he pehtlai in chim khawhnaak a ngei lai.

- Ngandamnaak lei zohkhenhnaak
- Midamlomi hna le putar pitar hna caah zohkhenhnaak inn
- Chungkhar caah aherhmi biaruahnaak riantuannaak
- Umnak inn kong
- Mithar hna caah buu
- A hman mi bawmhnaak
- Ramdang mi hna caah Norway holh cawwnaak
- Sianginn le ahlei in cawnding mi cawlcanghnaak
- Chuncaan zohkhenhnaak le lentecelhnaak cawlcanghnaak
- Mino caah project
- Lentecelhnaak le nuamhnaak cawlcanghnaak
- Khuachung buu hna le hawikawmhnaak

## **KHUAL TLAWNNAK AH THEIHAWK TETE** (Travel Awareness)

### **Norway lei khualtlawnnak** (Travel to Norway)

#### **Atlangpi in theih ding**

Na kal nak ding ni le caan cu IOM silole UNHCR nih thawngthanhnak an in tuah te lai. Na kalnak ding ni le caan na theih khawh nak ding ah thawngthanhnak an tuah nak hmun ah na um ve hrim zong a hau.

Phurhkhawh a si mi a rihzan pin ah na thil na thleih ter lai lo. Kg 20 in 30 tiang hi phurh khawh a sit awn i, cu pin ah chapchih khawh a si mi cu kut in put khawh mi Kg 5 hrawng hi a si tawn. Phawrh khawh a si mi zat pin ah a hlei mi a um a si ah cun, phaisa nangmah tein a phurhman nai liam a hau lai. Cu ti nai liam khawh lo a si ah cun, na thil kha na thumh deuh a hau / na kal tak a hau. IOM zong nih siseh a dang buu hna zong nih khan a thil a hlei mi kong kau ah bawmh khawh nak an nin ngei kho lai lo.

Na khualtlawn lam tluang seh na ti ah cun khapmi thilri pawl na thilri ah telh chih lo ding. Abianaah (thingkungramhnnah, ritkhawhnak sii, hriamnam, a rawkkho mi rawl) te hna an si.

#### **Kut inn cawi khawh mi thilri** (Carry-on luggage)

Kut in cawi khawh mi thilri hna ah a ngan le hmet nih phurhkhawh le phurh khawh lo a ngeih pin ah nei cit ding vanlawng nih angeih mi phunglam zong nih angeih ve tawn. A haar mi/ mi a hriatkhomi thilri hna cu na kut in cawikhawh mi thilri zong ah cenhnaknawl na ngei lo.

#### **Norway ram phanhnak**

Norway ram vanlawng tumnak na phanh bak in nangmah na um nak ding khua ah hmunhma an chimtu ding minung nih an rak in dawn lai. Kha an dong tu ding minung hna hi na umnak ding khua uknak lei a tlai mi hna chung in tuanvongeyitu an si lo a si ah cun, Norway ram minung caah riantuannak a ngei mi buu( Norwegian Humanitarian Organisation) chung in a teng nge a si mi Norway ram minung bawmtu hna buu ( Norwegian People's Aid ) chung in an thlah mi hna minung pawl an si lai.

## Norway ram chung khualtlawnnak (Travel in Norway )

### Ramchung mipi kalumnak

Norway ram chung mipi kalumnak ipehtlai nak hi hmunkhat le hmunkhat ai dang cio hna. Khuapi tampi hna ah kalumnak afawi deuh nak ding caah Bus, tlanglawng, lamteng hna le lam phawk deuh hna a phunphun hmang in minung tam pi Motor pumpak cawk / ngeih hau lo in nun khawh nak ding caah an serpiak hna. Taxi hlanawz zong a um len ve ko nain a man bel te a fak ngai.

Khual lamhla tlawn nak ding caah vanlawng, tlanglawng hna le lamhla a kal mi Bus hna zong an um ve ko. Nifatin te khual a tlawng duh mi hna caah cun tiket hi voikhat ca lawng si lo in voitampi tlawn nak ding caah voikhat cawk in cawk khawh a si ve. Thlakhat ca zong in cawk khawh a si. Tiket hman bu tein khualtlawn hi nangmah na rian a si. Tlanglawng cung a si lo le Bus cung hna ah Ticket ngei lo pi in an nin tleih ah cun a man liamding zat tak tak nak in a tam deuh mi dantatnak nai huah lai.

### Norwegian phrases

Chin	Norwegian
Na min ho?	Hva heter du?
Ka min cu Tiina a si.	Jeg heter Tiina.
Khawika in dah na rat?	Hvor kommer du fra?
Norway in ka ra.	Jeg kommer fra Norge.
Kai Lawm!	Takk!
Si ne seh! Silole "Kailawmve"	Vær så god!
Zeidah na lawh?	Hvordan har du det?
Kan dam ko!	Det går bra!
Kan in dawn!	Velkommen!
Norway holh ka cawn a hau.	Jeg må lære norsk.
Mangtha!	Ha det bra!

### The Norwegian alphabet:

A B C D E F G H I J K L

M N O P Q R S T U V W X

Y Z Æ Ø Å



**Websites:**

[www.udi.no](http://www.udi.no)

[www.imdi.no](http://www.imdi.no)

[www.nyinorge.no](http://www.nyinorge.no)

[www.norge.no](http://www.norge.no)

[www.innvandring.no](http://www.innvandring.no)

[www.integrering.no](http://www.integrering.no)

[www.iom.no](http://www.iom.no)

[www.kim.no](http://www.kim.no)

[www.bip.no](http://www.bip.no)

[www.bazar.deichman.no](http://www.bazar.deichman.no)

\* \* \*

**GOOD LUCK WITH YOUR NEW LIFE IN NORWAY!**