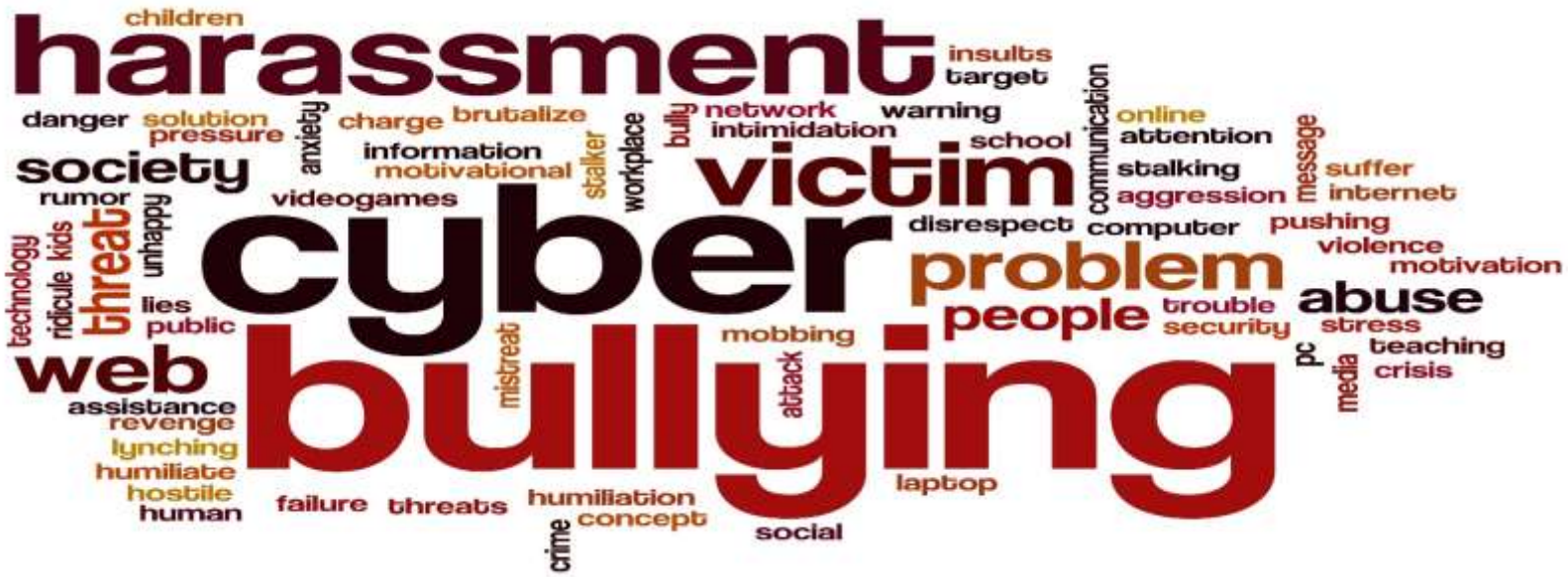




အာမလိန်ပဒိန်ကိစ္စတဖန်



တစ်မူတစ်မူမူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူ
 တစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူ
 တစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူ
 တစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူတစ်မူ

ဘက်တစ်ထူးထိုင်အိမ်ဖျိဝဲအေးလာကွဲတတ်ဆဲးတတ်လေးဒီးကွဲတတ်အိပ်သး
 ဝဲဒု လာဆိပ်ထွဲ မၤစၢကွဲဖိတဖန်

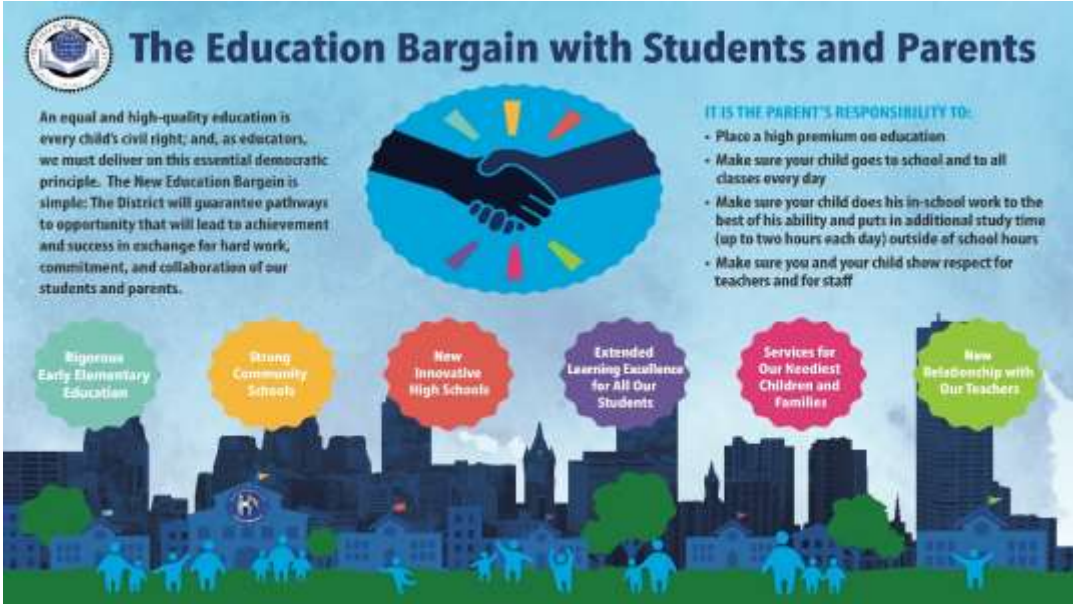


တၢ်ကတိၤလၢညါ

ဘၢဖလိၣ်ပဒိၣ်ကွီတဖၣ်(BPS) ကူၣ်သ့တၢ်အၢၣ်လီၤလၢကွီဖိဒီးမိၢ်ပၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ကီၢ်ရၣ်အတၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢကမၤအါထီၣ်ကွီဖိအတၢ်မၤ နၢ သ ကျဲ ကွီကိး ဖျၢၣ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ. ကူၣ်သ့တၢ်အၢၣ်လီၤအသိအံၤမ့ၢ်တၢ်ယိယိဖိလီၤ-: ကီၢ်ရၣ်ကအၣ်ကီၢ်ကျဲၤဆူတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကဆၢဝဲဆူတၢ်မၤနၢဒီးတၢ်ဖျိးဖိလၢဘၣ် တၢ်လဲလိာ်အိၤဒီးတၢ်ကျဲးစၢ, တၢ်ဟ့ၣ်လီၤသး, ဒီးတၢ်မၤသကိးတၢ်လၢကွီဖိဒီးမိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဘၣ်စၢန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢဆူဖိသၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိလိၣ်ဘၣ်ကတၢ်တဖၣ်မၤတၢ်ဒ်တၢ်ပညိၣ်လီၢ်ကဝီၤတခါလၢကီၢ်ရၣ်မၤလၢပျဲအတၢ်အၢၣ်လီၤသးဆူကွီဖိဒီး မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အဒုအတြိတခါအံၤမၤလီၤတၢ်လၢကွီကိးဖျၢၣ်ဒဲးဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်ဒ်သိးကမၤဖျါထီၣ်တၢ်ရူလိာ်မုၢ်လိာ်, သးအ တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်, ဆူၣ်ချူ ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးဟၤအတၢ်လိၣ်တဖၣ်လၢကွီဖိခဲလၢကအိၣ်ဒီးတၢ်မၤနၢလၢကွီပျဲဒီးအဘးခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဘၣ်တၢ် မၤလၢပျဲအိၤခိၣ်ဖျိ-

- ယုထံၣ်ဒီးရူလီၤတၢ်တိစၢမၤစၢတဖၣ်လၢကမၤဖျါထီၣ်ကွီဖိဒီးမိၢ်ပၢ်အတၢ်လိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ထီၣ်လီၤကျဲၤဘၣ်တၢ်ပျဲဒီးတၢ်ချူအတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတၢ်တိစၢမၤစၢတဖၣ်ဒ်သိးကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ကဲဘျုးကဲဖျိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- လၢတၢ်မၤသကိးတၢ်အပူၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်ဒီးကွီဖိ, မိၢ်ပၢ်, ဒီးပျဲတတၢ်အပူၤမၤသကိးတၢ်တဖၣ်လၢကမၤဖျါထီၣ်ကွီဖိဒီးမိၢ်ပၢ်အ တၢ်လိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟ့ၣ်လီၤတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်ဆူကွီအပူၤမၤတၢ်ဖိ, မိၢ်ပၢ်, ဒီးပျဲတတၢ်အပူၤမၤသကိးတၢ်, ဒီးကွီဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤဆူၣ်ထီၣ်ကွီရၣ်အတၢ်ရူလိာ်မုၢ်လိာ်သးဒီးမိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဒ်သိးကထဲးဂံၢ်ထဲးဘါဒီးကမၤဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤသကိးတၢ်လၢကအၣ်ကီၢ်ကွီ ဖိအတၢ်မၤနၢန့ၣ်လီၤ.



တၢ်အဒုအတြိအကါဒိၣ်ကတၢ်လၢကွီဖိခဲလၢကဒီးန့ၢ်တၢ်မၤနၢမ့ၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်နီၢ်ခိၣ်နီၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးဟၤလၢပပူၤကွီဖိတဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွီဖိတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ပညိၣ်အိၣ်ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်လၢပကစိာ်ယးတၢ်တီၢ်ဟ်တခါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လံာ်တီလံာ်မိအံၤကဟ့ၣ် လီၤတၢ်စံးဆၢတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်သံကွၢ်ညိၣ်န့ၢ်အိၣ်ဘၣ်ထွဲတၢ်မၤနၢမၤယၢ်ဒီးတၢ်မၤနၢမၤယၢ်ခိၣ်ဖျိခိၣ်ဖျါထီၣ်အကျိၤအကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၢၣ်သနါ က့, တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်မ့ၢ်တဖၣ်ဖျါထီၣ်အိၣ်လၢလံာ်တီလံာ်မိအံၤဘၣ်တဖၣ်ဆဲးကျိး Nicole Bycina ဝဲ ၈၁၆-၃၀၀၇ န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်သံကွၢ်အသိတ ဖၣ်ကဘၣ်တၢ်ဒုးပၣ်ယုာ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်လံာ်တီလံာ်မိအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်တဲဖျါထီၣ်

- A.) တၢ်မၤနၢမၤယၣ်
- B.) တၢ်မၤနၢမၤယၣ်ခိဖျိခိၣ်ဖျါထီၣ်အကျိၤအကျဲ
- C.) တၢ်ပၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤနၢမၤယၣ်ဒီးတၢ်မၤနၢမၤယၣ်ခိဖျိခိၣ်ဖျါထီၣ်အကျိၤအကျဲ
- D.) တၢ်မၤနၢမၤယၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်ဒီးအကျဲသန့
- E.) ဟီၣ်ကဝီၤပူၤဒီးထံလီၤကီၢ်ပူၤတၢ်တိၤစၢမၤစၢတဖၣ်
- F.) ဘၢဖလိၣ်ပဒိၣ်ကိတၢ်ဆဲးကျိးနီၢ်ဂံၢ်အကါဒိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤစၢဆိၣ်ထွဲအဂီၢ်



တၢ်သံကွၢ်လၢဘၣ်တၢ်သံကွၢ်ညီန့ၢ်အိၤတဖၣ်

တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်

1. တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်မ့ၢ်မန့ၢ်လဲၣ်.

- တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်တၢ်မၤကမၣ်မ့ၢ်အကျိၤအကျဲတခါလၢတၢ်ယုဆိတၢ်အ့ၣ်လိာ်ဆိးက့ၢ်အတၢ်သကဲးပတ်လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤဘၣ်ဒိလၢဘၣ်တၢ်ပညိၣ်ဟံၣ်အိၣ်န့ၢ်လီၤ. ဝဲတၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်ကဲထီၣ်အဆၢကတီၢ်, တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢတထဲသိးလိာ်အသးလၢတံၤသကဲးအဘၣ်စၢ(မ့တမ့ၢ်တံၤသကဲးတကရူၢ်)တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်ဒီးပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်ညီန့ၢ်ကဲထီၣ်သးတဘျီဝံၤတဘျီန့ၢ်လီၤ.
- တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်ကဲထီၣ်သးသ့လၢအကျိၤအကျဲဖျါဖျါဒီးလၢတဖျါဘၣ်ခံမံၤလၢာ်လၢအပၣ်ယုာ်-
 တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်လၢဖျါဖျါမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အိၣ်သ့ကပၣ်ယုာ်-:
 - တၢ်တီၢ်, ဒုးဘၣ်တီၢ်ခိၣ်, တၢ်ဆိၣ်ကွံာ်, တၢ်စိၣ်ပံာ်တၢ်, ဒီးတၢ်မၤလီၤယံၤအါတလၢ
 - ကတိၤပျံၤ, တၢ်တဲတရိတပါ, တၢ်ကတိၤဟးဂီၤကလုာ်, ဒီးတၢ်ကတိၤန့ၣ်န့ၣ်
 - တၢ်ယုဆုၣ်ကျိၣ်စ့, တၢ်စုလိာ်ခိၣ်ခိၣ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤတနီၤလၢကဘၣ်တၢ်မၤဝံၤအိၣ်
 - တၢ်ဆဲးပှၤ, တၢ်ဘံးကိာ်, တၢ်န့ၣ်ဒီးမ့ၣ်အ့ၢ်, ဒီးတၢ်ခးပှၤ
 တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်လၢအတဖျါဒီးတၢ်ယုထံၣ်န့ၢ်အိၣ်ကိကပၣ်ယုာ်-:
 - တၢ်တတူၢ်လိာ်, တၢ်တဒုးပၣ်ယုာ်, မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်လီၤဖျိၣ်အတၢ်ပညိၣ်(တဖၣ်)
 - တၢ်မၤမဲာ်ဆုးအတၢ်ပညိၣ်(တဖၣ်)လၢသကဲးတဖၣ်အမဲာ်ညါ
 - ကျိၣ်အကျိၣ်သိသကဲးတဖၣ်ဒီးတၢ်ရူလိာ်မုာ်လိာ်တဖၣ်
 - ဆုၣ်လီၤပရမ့တမ့ၢ်တၢ်ကွဲးဖုၣ်တဖၣ်လၢအမၤဆါပှၤဒီးမၤပျံၤမၤဖုးတၢ်
 - ယုဆုၣ်စ့ခိဖျိတၢ်မၤပျံၤ, မၤပျံၤမၤဖုး, မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖျါတၢ်ဘျီတၢ်လၢအလီၤပျံၤတဖၣ်
 - တၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီးတၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်(ကရၢကရိထီၣ်သး, တၢ်ဒုးဟူထီၣ်သါလီၤတၢ်တမ့ၢ်တတီ, တၢ်တဲပှၤဂ့ၢ်)
 - တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်ခိဖျိခိၣ်ဖျါထၢၣ်အကျိၤအကျဲ(ဒုးတူၢ်တၢ်နးတၢ်ဖျိခိၣ်ဖျါထၢၣ်, စုစိာ်လီၤတဲစိ, အံၣ်လဲးထီၣ်နးအကျိၤအကျဲ, ဒုးအိၣ်ထီၣ်ပှၤယဲၤသန့ဟ့ၣ်လီၤသးလၢတၢ်ကတိၤဒုးန့ၣ်, တၢ်အပတီၢ်, မ့တမ့ၢ်မၤလီၤစ့ၤသးသ့ၣ်လၢကပိတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ဒီးကွဲာ်မ့ၣ်ပှၤအဂၤလၢကဟံၣ်လီၤတၢ်ကွဲးမ့တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအမၤမဲာ်ဆုးတၢ်)န့ၢ်လီၤ.
- တၢ်မၤကမၣ်တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဂံၢ်ဂုာ်လိာ်သးဘၣ်ဒီး, ဝဲပှၤခံဖုအိၣ်ဒီးတၢ်သးတလီၤပလိာ်လိာ်သးမ့တမ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ဟံၣ်ကမၣ်လိာ်သးအခါန့ၢ်လီၤ. မ့တၢ်လီၤဆိလိာ်သးလၢတၢ်တဲလိာ်ကွဲမ့တမ့ၢ်တၢ်ပှၤလိာ်သးလၢအိၣ်ဒီးတၢ်အ့ၣ်လိာ်ဆိးက့ၢ်, လၢအမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဒီးတၢ်ဟံးန့ၢ်ဝဲပှၤခဲဂၤလၢာ်ထံၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ဖံးညီဒီးတၢ်သ့ၣ်မုာ်သးမုာ်အခါန့ၢ်လီၤ.

2. တၢ်ပနီၣ်တနီၤလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ယဖိဘၣ်တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်အိၣ်မန့ၢ်တဖၣ်လဲၣ်.

- တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်အတၢ်ဘၣ်ဒိမ့ၢ်တၢ်လီၤဆိလိာ်သးလၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ပနီၣ်ညီန့ၢ်တဖၣ်လၢဖိသၣ်ကဘၣ်တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်အိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်-:
 - တၢ်သကဲးပတ်ဆိတလဲ
 - တၢ်သးစၢဆၢအိၣ်လၢကမၤအဝဲသ့ၣ်ပိာ်ခါ/မ့ၣ်ညီန့ၢ်မၤဝဲမုာ်တဖၣ်
 - ထုးကွံာ်အသး
 - တအဲၣ်ဒီးလဲၤဆူကွီမ့တမ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်ရူလိာ်မုာ်လိာ်အတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်
 - တၢ်ဆုးတၢ်ဆါ, တၢ်ဘၣ်ကူးဘၣ်ကါ, မ့တမ့ၢ်တၢ်ထီၣ်လုာ်ထီၣ်လၢတဖၣ်လၢတဲဖျါတသ့
 - ဖိသၣ်အါတက့ၢ်လၢဘၣ်တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်အိၣ်တဖၣ်အဲၣ်ဒီးအိၣ်ကစုလၢဟံၣ်ဒီးလၢတီၤဒးပှၤန့ၢ်လီၤ. ဖိသၣ်ဒ်အံၤလၢအစ့ၤမၤဘျးစဲသးလၢတၢ်သကဲးပတ်လၢတၢ်မၤသးဒိၣ်ပှၤမ့တမ့ၢ်မၤအန့ၣ်ပှၤတဖၣ်မၤနးထီၣ်တၢ်မၤန့ၢ်မၤယၢ်န့ၢ်လီၤ.



3. တပ်နီၣ်လၢယဖိကမၤနၢမၤယၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပုၤအကတဖၣ်ကမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

- နံးသိးဒီးတၢ်မၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်တဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်မၤနၢမၤယၣ်အိၤ, တပ်နီၣ်တဖၣ်လၢပုၤလၢမၤဘျးစဲလိာ်သးဒီးတၢ်မၤနၢမၤယၣ်အတၢ်သကဲးပတ်ကလိၤဆီလိာ်သးလၢဖိသၣ်တကၤဒီးတကၤအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တပ်နီၣ်ညီၣ်န့ၣ်တဖၣ်ကပၣ်ယုာ်-
 - ကတိၤယၢထီၣ်ပုၤအကလၢအတဂ့ၤ
 - တၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးတအိၣ်
 - အိၣ်ဒီးတၢ်လိာ်ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်လၢကမၤန့ၢ်တၢ်လၢအကစၢ်ဒၣ်ဝဲအကျဲ
 - ယုာ်အုၣ်လိာ်ဆိးက့/တၢ်ဟံးသးလၢအထီၣ်ဒါတၢ်
 - သးဒိၣ်ထီၣ်ညီၣ်ဒီး/မ့တမ့ၢ်ချ့ချ့
 - ဂ့ၢ်လိာ်လၢတၢ်မၤပၣ်ယုာ်လိာ်သးမ့တမ့ၢ်ဟံးတၢ်ကမၣ်လၢပုၤအကအဖိခိၣ်ဝဲတၢ်ဟံးဖျါထီၣ်တၢ်သကဲးပတ်



4. နံးသိးကတြိပဒိသးလၢတၢ်မၤနၢမၤယၣ်ယကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်.

- တၢ်တြိပဒိသးလၢတၢ်ကကဲထီၣ်တၢ်မၤနၢမၤယၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်မးလၢဖိသၣ်တဖၣ်ကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဟံးသ့ၣ်ဟံးသးလၢအဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. မူဒါလၢတၢ်ကတြိပဒိသးလၢတၢ်မၤနၢမၤယၣ်တၢ်ကြးဟ့ၣ်နီၤလီၤခိဖျိပုၤဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပုၤ, နံးပုၤဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပုၤတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်ဒိတၢ်တၢ်တဖၣ်လၢတၢ်သကဲးပတ်အကြးအဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နံးသိးကဆံၣ်န့ၣ်လီၤတၢ်လဲထီၣ်လဲထီၣ်အကလၢသးစၢ်လၢဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပုၤခဲလၢၣ်ကြး-:
 - မ့ၢ်ပုၤဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပုၤလၢအလီၤကွၢ်လိ
 - တဲသကိးတၢ်ဒီးကန့ၣ်န့ၣ်န့ဖိ
 - ရုလိာ်ဒီးပုၤအကလၢပုၤတၢ်အသုးသ့ၣ်လၢကပိၤဒီးတၢ်ဟံးကဲ
 - မၤဘျးစဲသးလၢကိၣ်ပုၤ, ပုၤတတပုၤ, ဒီးလၢဟံၣ်ပုၤ
 - သ့ၣ်ညါကိၣ်အသနုတၢ်ဘျးဒ်အမ့ၢ်တၢ်တြိပဒိသးလၢတၢ်မၤနၢမၤယၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤမၤဘၣ်လိာ်တၢ်
 - သိၣ်လိဆိဖိသၣ်တဖၣ်လုာ်လၢလၢအဂ့ၤဒီးအမၤသးထီၣ်ဘိ
 - ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သကဲးပတ်အတၢ်မ့ၢ်လၢလၢအထီၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်က့ၣ်သးကါအတၢ်ဟံးသးလၢအဖုၣ်
 - သိၣ်လိတၢ်အိၣ်ဒီးမူဒါလၢတၢ်သုးစဲဖိကဟၣ်-; အံးထွဲကွၢ်ထွဲဒီးဟံးပနီၣ်အိၣ်လဲးထီၣ်နံးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်
 - လၢအဒိ, ဟံးခိၣ်ဖျါထီၣ်တဖၣ်လၢပုၤအါဂတၢ်လီၤတၢ်ကျဲ(တမ့ၢ်လၢလီၤမံးဒါ), သ့ၣ်ညါန့ဖိအနီၣ်ဂံၢ်သ့ၣ်, ကဲအဝဲသ့ၣ်သကိးလၢ Facebook
 - ဟံးစိာ်လိတဲစိးဒီးခိၣ်ဖျါထီၣ်တဖၣ်ဆူမိာ်ပၢ်အဖးလၢကမၤပုၤလိအဂီၢ်လၢမ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

5. ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤနၢမၤယၣ်အံၤပုၤတတမၤမနုၤကသ့လဲၣ်.

- တၢ်မၤနၢမၤယၣ်တကဲထီၣ်သးထဲလၢကိၣ်ပုၤဘၣ်. ပုၤတတအကရၢဖိတဖၣ်သ့အဝဲသ့ၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအလီၤဆီ နံးသိးကတြိပဒိသးလၢတၢ်မၤနၢမၤယၣ်တပုၤလၢလၢအကဲထီၣ်သးန့ၣ်လီၤ. တၢ်တြိပဒိသးလၢတၢ်မၤနၢမၤယၣ်သ့, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲတၢ်ဟံးဖျိပုၤတတအဂီၢ်အဘါတပုၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤတတ-ဝးဝးအတၢ်တီၢ်ကျဲတဖၣ်မၤစၢ်ဟံးဖျိဒီးဆိၣ်ထွဲဖိသၣ်တဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်မၤနၢမၤယၣ်အိၤ, ဆီတလဲက့ဖိသၣ်တဖၣ်လၢမၤနၢမၤယၣ်တၢ်အတၢ်သကဲးပတ်, ဒီးဆီတလဲပုၤဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပုၤဒီးသးစၢ်တဖၣ်အတၢ်ဟံးသ့ၣ်ဟံးသးလၢအဝဲသးစူတၢ်မၤနၢမၤယၣ်အတၢ်သကဲးပတ်လၢတံးသကိးတဖၣ်, ကိၣ်, ဒီးပုၤတတတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တြိပဒိသးလၢတၢ်မၤနၢမၤယၣ်မ့ၢ်ပုၤတတဒီးတခါညါအမူအဒါ(ကိၣ်ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါ, သရၣ်/မုာ်, ကိၣ်အပုၤမၤတဖိ, ကိၣ်ဖိ, မိာ်ပၢ်, ဒီးဂံၢ်ခိၣ်ထံးပုၤတတအတၢ်ကရၢကရိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ). ပုၤတတဒီးတခါကဘၣ်သ့ၣ်ညါဟံးပနီၣ်တၢ်မၤမူဒါလၢကသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်သးလၢအမ့ၢ်တၢ်တဝဲသးစူတၢ်မၤနၢမၤယၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟံးဖျါလၢလံာ်တဖၣ်မ့ၢ်ကျဲတုာ်လီၤတီၤလီၤလၢပုၤတတဟံးဖျါထီၣ်တၢ်မၤနၢမၤယၣ်ကသ့-:



- ရဲၣ်ကျဲတၢ်ကူၣ်လိာ်သကိးလၢကယုအစၢအတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢဘၣ်တၢ်အိးထီၣ်အိၣ်ဆူပူၤတၢ်ဖိတဖၣ်ကဟဲၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်သးပူၤယိၣ်သိးကတၢၢ်ပီၣ်သကိးတၢ်တိာ်ကျဲတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ပာ်ဖျိၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢကဟဲၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤနၢမၤယၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤအါထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပာ်လၢတၢ်မၤနၢမၤယၣ်ဒီးအတၢ်မၤဘၣ်ဒီးသးစၢအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်လၢအဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ငးအိၣ်ထီၣ်ဒီးရၤလီၢ်တၢ်ကစီၣ်လံာ်စဲကျိးန့ၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလီၢ်ကဝီၤပူၤကွဲၤလ့ၤလီၢ်, ကွဲၤဟူၤဖျါ, လံာ်တၢ်ကစီၣ်, ဒီးပှၢယဲၤသန့တဖၣ်လၢကဟ့ၣ်လီၢ်ကမ့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢတၢ်ရၤလီၢ်တၢ်လီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ငးသ့ၣ်ညါပူၤအဂၤလၢတၢ်တြီၤပဒီၤတၢ်မၤနၢမၤယၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, တၢ်တိာ်ကျဲ, ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲဆူပူၤတၢ်သးစၢကရၢ်တဖၣ်(ဒ်အမ့ၢ်, ပူၤတၢ်ဝဲၤလီၢ်, ပူၤလီၢ်ကွဲၤအပူၤန့ၣ်လိာ်, သးစၢခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်, ဒီးအဂၤတဖၣ်)န့ၣ်တက့ၢ်.
- ကိုမိၢ်ပာ်ကရၢ်တဖၣ်ရဲၣ်ကျဲဒီးယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ထီၣ်တၢ်မၤနၢမၤယၣ်တၢ်တိာ်စၢမၤစၢတဖၣ်လၢကဟ့ၣ်နီၤလီၢ်ဒီးမိၢ်ပာ်အဂၤတဖၣ်လၢကကွၢ်ကဒါကွၢ်ဒီးသမံၤသမိးကွၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အဖိတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၢ်.
- မၤသကိးတၢ်ဒီးကိုဒီးသးစၢအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အခိၣ်အနၢ်တဖၣ်လၢကငးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤဘၣ်လိာ်တၢ်ခိဆၢလၢတၢ်မၤနၢမၤယၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤနၢမၤယၣ်ခိဖျိခိၣ်ဖျါထၢၣ်အကျိအကျဲ

1. တၢ်မၤနၢမၤယၣ်ခိဖျိခိၣ်ဖျါထၢၣ်အကျိအကျဲမ့ၢ်မနၤလဲၣ်.

- တၢ်မၤနၢမၤယၣ်ခိဖျိခိၣ်ဖျါထၢၣ်အကျိအကျဲမ့ၢ်တၢ်မၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်ပာ်ဒီးတၢ်မၤဝဲၤမၤကွဲၤအတၢ်မၤဘၣ်ဒီးတၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်ခိဖျိခိၣ်ဖျါထၢၣ်, စုစိာ်လီၤတဲစိ, ဒီးလီမ့ၣ်အူတၢ်ပိးတၢ်လီၢ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၢ်.
- လီမ့ၣ်အူတၢ်ပိးတၢ်လီၢ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်သ့အိၣ်လၢကမၤအ့န့, မၤပျံ, မၤမဲာ်ဆုး, ဒီးမၤတံာ်တံာ်တံၤသကိးတဖၣ်န့ၣ်လီၢ်. တၢ်အံၤပာ်ယုာ်ပာ်ထီၣ်တၢ်လၢလီၢ်သးဘၣ်အၢ, ကတိၤင့ၣ်န့ၣ်, ဒီးခဲၣ်သ့ခဲၣ်ဂီၢ်တၢ်ကွဲးတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်ဂီၢ်တဖၣ်, ဒီးတ့ထီၣ်ပှၢယဲၤသန့တဖၣ်လၢကငးအိၣ်ထီၣ်ဒီးရၤလီၢ်တၢ်သးဟ့ဒီးတၢ်မၤသးဆါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိန့ၣ်လီၢ်.



- တၢ်မၤနၢမၤယၣ်ခိဖျိခိၣ်ဖျါထၢၣ်အကျိအကျဲဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်သ့သက့တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျိၤကျဲအါမံၤလၢအပာ်ယုာ်-
 - တၢ်ကွဲးဒီးဆုၤလံာ်, လီပရၢ, ဘၣ်ဒံၣ်အိၣ်, တၢ်ကိးလီၤတဲစိ, တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်, တၢ်ဆုၤလံာ်တၢ်သ့အူထၢၣ်နဲး, ဘျီး(ခ), ပှၢယဲၤသန့, ဂ့ၢ်ဝီဘျးစဲမၤသကိးတၢ်သန့တဖၣ်(အဒိ, Facebook, YouTube, Twitter, Instagram, Tumblr), ဒီးအူထၢၣ်နဲးတၢ်လိာ်ကွဲ
- တၢ်သကဲးပတ်ကလုာ်တဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်စိာ်ခိကဲအိၣ်သ့ခိဖျိအကျိအကျဲတဖၣ်အံၤလၢအပာ်ယုာ်-
 - **တၢ်မၤအ့န့** - တၢ်ဆိၣ်သနဲးလၢအငးအ့ၣ်လိာ်ဆိးက့မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤပျံမၤဖုးန့ၣ်လီၢ်.
 - မ့ၣ်ခါသ့ၣ်ထံးတၢ်မၤအ့န့ပယုဲ - တၢ်မၤဆိၣ်သ့ၣ်ထံးတၢ်ရူလိာ်လၢတၢ်တတူၢ်လိာ်, ယုၤလၢသ့ၣ်ထံးတၢ်ရူလိာ်အဂီၢ်, ပံးန့ၢ်မ့တမ့ၢ်ဆုၤသ့ၣ်ထံးတၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ဒံၣ်အိၣ်ဖျါဖျါတဖၣ်, တၢ်ဂီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဖိၣ်န့ၢ်တၢ်ကလုာ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကတိၤလၢတကြးတဘၣ်, တၢ်ကွဲးမ့တမ့ၢ်နီၢ်ခိတၢ်ဖိးတၢ်မၤလၢသ့ၣ်ထံးတၢ်ရူလိာ်အလုာ်အလၢ, တၢ်နဲၣ်လီၢ်ဆူပူၤအဂၤတဖၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၢ်.
 - **တၢ်မၤဟးဂီၤသးသ့ၣ်လၢကပီ** - တၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢတၢ်ပာ်အဲၣ်သီပူၤတဂမ့တမ့ၢ်တၢ်တခါလၢအတတီတလိာ်ဘၣ်.



- တာ်ပိုင်လဲသးဒ်ပျာကအသိး - တာ်မလောဟ်မအသးဒ်ပျာအဂတကဒ်သိးတာ်ပညိဉ်လကမသုဉ်ဖုံသးညိမတမုာ်ကလီတာ်ဂုတုာ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.
- တာ်ဟ်ဖျါထီဉ်ပျာလအကမုဉ်ခွါ - တာ်ဖံးတာ်မမုတမုာ်အလုာ်အလါလကမဖျါထီဉ်, မအိဉ်ဖျါထီဉ်ပျာတကကဖဲတာ်အိဉ်ဒီးတာ်ဘဉ်သးဘဉ်အခါ
- တာ်ကူဉ်တရံး - တာ်လဲန့ဉ်တာ်မုတမုာ်ကူဉ်တရံးအိဉ်(ပျာတက)ခိဖျါတာ်ကူဉ်တာ်ဆးအိဉ်မုတမုာ်ပျာဒီးတာ်သုတုာ်ဘဉ်န့ဉ်လီၤ.
- တာ်တဖုးပဉ်ယုာ်တာ် - ဂုာ်လိာ်(ပျာတက)ကနဉ်လီၤဆုတုာ်လီၢ်, ကရုာ်, မုတမုာ်ခွဲးယာ်လီၤဆီန့ဉ်လီၤ.
- ကစီၤကွာ်တာ်ခိဖျါခိဉ်ဖျါထီဉ်အကျါအကျဲ - တာ်သုအံဉ်လဲးထီဉ်နံးတာ်ဆးကျိးဆးကျဲတဖုဒ်သိးကမဖဲဒ်ဆုးမုတမုာ်ကမပျံပျာတကတက, အခိဖျါတာ်ဆုာ်လီပရုလအမပျံတာ်န့ဉ်လီၤ.
- **happy slapping** - လုာ်လါလပျာတကရုာ်တီာ်ဖုးပျာလီၤဆီတကဂုာ်တကဂုာ်ဒီးန့ဉ်တာ်ဂီၤမုလါလီတဲစိပျာ, ဒ်သိးဆုာ်ခိဖျါတာ်ဂီၤတဖုဒ်အံဆုပျာတကဝံတကမုတမုာ်ဟ်လီၤလအိဉ်လဲဖိခိဉ်န့ဉ်လီၤ.

2. တာ်ပနီဉ်တနီၤလအယဖိကမုာ်သုဉ်သုဉ်ပျာတုာ်ဘဉ်တာ်မနာမယဉ်အီမုာ်မနုတဖုဒ်လဲဉ်.

- ဖိသဉ်တကကမုာ်သုဉ်သုဉ်ပျာတုာ်ဘဉ်တာ်မနာမယဉ်ဖဲအဝဲပိာ်ခွါမုတမုာ်ဟ်မုဉ်မုာ်-:
 - လအတာ်တမုာ်လါဘဉ်အပျာအကပတုာ်သုနီၢ်တကတာ်ပီးတာ်လီ(အဒိ, စုစိာ်လီတဲစိ, ခိဉ်ဖျါထီဉ်, တာ်လိာ်ကွဲတဖုဒ်)
 - အိဉ်ဖျါလအပျံတာ်သုမုတမုာ်သုဉ်ကီာ်သးဂီၤဖဲအဝဲပိာ်မုဉ်/ခွါဒီးန့ဉ်တာ်ဂုာ်တာ်ကျါခိဖျါအံဉ်လဲးထီဉ်နံးတာ်ပီးတာ်လီတဖုဒ်
 - အိဉ်ဖျါသးထီဉ်တာ်, သးတမုာ်, တာ်သးဆုး, မုတမုာ်သးအုန့ဖဲတာ်သုခိဉ်ဖျါထီဉ်မုတမုာ်အလီတဲစိဝံအခါ
 - ဟးဆုးတာ်တဲသကိးတဖုဒ်ဘဉ်ထွဲတာ်ဟူးတာ်ဂဲတဖုဒ်လအခိဉ်ဖျါထီဉ်မုတမုာ်လီတဲစိပျာ
 - ကဲထီဉ်သးတာ်လီၤဆီလအထုးကွံာ်အသးဒီးတံသကိးတဖုဒ်ဒီး/မုတမုာ်ဟံဉ်ဖိယိဖိတဖုဒ်
 - ဆိကမိဉ်အိဉ်လကမအါလီၤကစာ်အသးမုတမုာ်မသံလီၤကစာ်အသး



3. တာ်ပနီဉ်တနီၤလအယဖိကမုာ်သုဉ်သုဉ်ပျာမနာမယဉ်ပျာအဂခိဖျါခိဉ်ဖျါထီဉ်အကျါအကျဲကမုာ်မနုတဖုဒ်လဲဉ်.

- ဖိသဉ်ကမုာ်သုဉ်သုဉ်ပျာမနာမယဉ်ပျာအဂခိဖျါခိဉ်ဖျါထီဉ်အကျါအကျဲဖဲအဝဲပိာ်ခွါ/မုဉ်မုာ်-:
 - ဆိတလဲတာ်ဖျါလအခိဉ်ဖျါထီဉ်အမဲာ်ချုချု မုတမုာ်ပံးကွံာ်တာ်ရဲဉ်တာ်ကျဲတဖုဒ်ဖဲပျာဟဲန့ဉ်လီၤအခါ
 - တာ်သးတမုာ်လီၤဆီအိဉ်ထီဉ်သးဖဲတာ်တြိယာ်တာ်သုနီၢ်ကစာ်တာ်ပီးတာ်လီအခါ
 - ဟးဆုးတာ်တဲသကိးဘဉ်ထွဲတာ်ဟူးတာ်ဂဲတဖုဒ်လအခိဉ်ဖျါထီဉ်မုတမုာ်စုစိာ်လီတဲစိပျာ
 - သုအိဉ်လဲအစရီအါခါမုတမုာ်လအတမုာ်အကစာ်ပိာ်ခွါမုတမုာ်အကစာ်ပိာ်မုဉ်အတာ်



ညီနီ၊ သးစ်မ့ဆိတလဲအကစ်အတိသကးပတ်ဒိဒိဒ်မုမုဖဲအသုစးဖိကဟ်တံပီးတံလိတဖ်အခါ၊ တံကလိပံးန့ဒိဒ်ခါတဖ် လာကဘ်ယုသုညါတံဂ်တံကျိန့လီ.

4. လာယကခိးကွံယဖိသုအံလဲးတြိနဲးတံပီးတံလိအဂီိယကဘ်ဟ်သးဒိဒ်ဗျူထာ်တံရဲဒ်တံကျဲညီနီမနုတဖ်လဲဒ်.

10 APPS TEENS ARE USING THAT PARENTS NEED TO KNOW

- Calculator%**: This app looks like a calculator but functions like a secret photo vault.
- Hot or Not**: Strangers rate your profile. Goal is to lead to a hook up.
- Omegle**: A free online chat website that promotes chatting anonymously to strangers.
- Burn Book**: Post anonymous rumors about people through audio messages, texts, and photos.
- Snapchat**: This is the way most teens communicate with each other. Sending messages and snaps that disappear within seconds and stories go away after 24 hours. Teens live for a "streak" of communication.
- Wishbone**: An app that allows users to compare kids against each other and rate them on a scale.
- Whisper**: An anonymous app where the creators promote sharing secrets and meeting new people.
- kik.**: Messaging app. Kik has built in apps and web content that would be filtered on home computer.
- Ask.fm**: Ask an anonymous question and get an answer. This app has been linked to the most severe forms of cyberbullying.
- Instagram**: Many kids are now creating fake accounts "finsta" to hide content from parents. Kids also like to text using Instagram because most kids know parents won't check messages.

FOR MORE INFO: APPSOLUTELYAPRIL.COM

Please note: Due to the nature of the Internet and App Store, web and app resources change often. Any outdated material will be corrected and updated.

ဝံသးစူဟ်သုဟ်သးလာဒိဒ်ဗျူထာ်တံရဲဒ်တံကျဲဟ်ဖျါလါအဖိဒိဒ်တံတမ့စရိခဲလက်ဘ်. ဟ်သုဟ်သးစုကီးလာတံရဲဒ်တံကျဲတံဖ်ဟ်ဖျါတံဟ်ကုညါလာနဖိမ့သုတံရဲဒ်တံကျဲတဖ်အံအဝဲသုကဘ်တံမနုမယုဒ်အီမ့တမ့မဘျးစသးလာတံမနုမယုဒ်ဒိဖျိဒိဒ်ဗျူထာ်အကျိအကျဲန့လီ.

ကသုညါအါထီတံဂ်တံကျိလါ **Parental Monitoring of Technology/Apps:**

<https://cyberbullying.org/parental-monitoring-apps-cyberbullying-review-recommendation>

တံဟ်ဖျါထီတံမနုမယုဒ်ဒီးတံမနုမယုဒ်ဒိဖျိဒိဒ်ဗျူထာ်အကျိအကျဲ

1. ယဖိမ့မုပုလါဘ်တံမနုမယုဒ်အီမ့တမ့တံမနုမယုဒ်အီဒိဖျိဒိဒ်ဗျူထာ်အကျိအကျဲ, ယမနုကသုလဲဒ်.
 - o ဘာဖလိပဒိဒ်ကိတဖ်(BPS) ဟံးန့တံမနုမယုဒ်ဒီးတံမနုမယုဒ်ဒိဖျိဒိဒ်ဗျူထာ်အကျိအကျဲတံကထီဒ်သးတဖ်သပုကတံန့လီ. ဘာဖလိပဒိဒ်ကိဟ်လီသးလာကသုထီတံမလိဒိဒ်ယုလါပုဖျးဒီးအကထီတံမစးဒ်သိးကမလီတံလါကိကိးဖျုဒ်ဒီးကအိဒ်ဒီးတံဂုထီပသိထီလါကိဖိကိးဂုဖျိထီဒိလုဒ်ဒီးကအိဒ်ကတိသးလာသးသမုတစိတံမအဂီိ



နဲ့လီ.

○ နဖိမုမ့်ပျာလအဘဉ်တၢ်မၤနၢမၤယဉ်အီၤ-

- ဧကနဉ်ဒီးသ့ဒ်သ့ဒ်ဒီးသး(အဒိ, “တဲယမနုၤကဲထီဉ်သးတုၤ, နဘဉ်ပျံၤဘဉ်ဖုးတၢ်ဒိဉ်ဒိဉ်မုၢ်မုၢ်လဲဉ်.”)
- ဟံးန့ၢ်သပျာ်ပျာ်
- မၤသကိးတၢ်ဒီးနဖိဒ်သိးကယုသ့ညါအါထီဉ်ဘဉ်ထွဲတၢ်အိဉ်သး
- နမုၢ်သးဒုဒိလၢနဖိဘဉ်တၢ်မၤနၢမၤယဉ်အီၤလၢကီၢ်, နဆဲးကျိးနဖိအသရဉ်/မုဉ်, ပျာ်ဟ့ၣ်ကူဉ်တၢ်, ဂ့ၢ်ဝိပျာ်မၤစၢတၢ်မ့တမ့ၢ် ကီၢ်အပျာ်ဆၢတၢ်လၢတၢ်မၤစၢဒီးတၢ်ဆိဉ်ထွဲအဂီၢ်
- လၢကဆၢထီဉ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢတၢ်မၤနၢမၤယဉ်, ဆဲးကျိးကီၢ်ခိဉ်(the Dignity Act Coordinator) မ့တမ့ၢ်မၤထီဉ်အိဉ်လဲတၢ် မၤနၢမၤယဉ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢနဖိအကီၢ်ပုၣ်ယဲၤကဘျံးဘဉ်တၢ်ထံဉ်န့ၢ်အီၤဖဲအံၤ <https://www.buffaloschools.org/>

မၤထီဉ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါ-

- လဲၤဆူနဖိကီၢ်အပုၣ်ယဲၤကဘျံးခိဖျိ န့ၢ်လီၤဖဲ
- www.buffaloschools.org
- ဆိဉ်လီၤနီဉ်ဆိဉ်ခံတၢ်ဖိခိဉ်လၢ အတဲကီၢ်တဖဉ်(ကွၢ်တၢ်ဂီၤလၢစု ထွဲ)
- ယုနဖိအကီၢ်ဒီးဆိဉ်လီၤလၢနီဉ်ဂံၢ်(အဒိ, PS3)
- သးထီဉ်သးလီၤလၢ quick links section (ကွၢ်တၢ်ဂီၤလၢစုထွဲ)
- ဆိဉ်လီၤလၢ Bullying online Reporting
- မၤပျဲလံာ်



5. ဖဲတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီဉ်တၢ်မၤနၢမၤယဉ်တၢ်ကဲထီဉ်သးဝံၤအလီၢ်ခံမနုၤကကဲထီဉ်သးလဲဉ်.

- ဘၢဖလိဉ်ပဒိဉ်ကီၢ်တဖဉ်ဟံးန့ၢ်ကီၢ်ဖိအတၢ်ပူၤဖျးဒီးတၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢလၢတၢ်မၤနၢမၤယဉ်သပျာ်ကတၢ်န့ၢ်လီၤ.
 - ဘၢဖလိဉ်ပဒိဉ်ကီၢ်အကီၢ်ခိဉ်တဖဉ် (DASA Coordinators) မၤတၢ်မၤနၢမၤယဉ်အတၢ်ကဲထီဉ်သးအတၢ်ယိထံတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢဘဉ်တၢ်ထံဉ်အီၤမ့တမ့ၢ်ဘဉ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီဉ်အီၤ
 - လၢတၢ်ယိထံအဖိခိဉ်ကီၢ်ခိဉ်တဖဉ်ဟံးန့ၢ်ဂ့ၢ်ဝိတဘျီယီဒီးအကြးအဘဉ်ဒ်သိးကဟံၣ်ဖျါတၢ်ဟံၣ်ဒုဉ်ဟံၣ်ကမဉ်တၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤ ပဉ်ယုဉ်တၢ်မၤလီၤတၢ်လၢကီၢ်ဖိလၢအဘဉ်တၢ်မၤနၢမၤယဉ်အီၤတဂပူၤဖျးဒီးဟံၣ်ဖျါထီဉ်တၢ်မၤနၢမၤယဉ်အတၢ်သကဲးပတ်န့ၢ် လီၤ.

6. တၢ်မနုၤကကဲထီဉ်သးဆူကီၢ်ဖိလၢမၤနၢမၤယဉ်တၢ်တဂၤန့ၢ်လဲဉ်.

- တၢ်မၤနၢမၤယဉ်မ့ၢ်တၢ်လုာ်သ့ဉ်ခါပတ်ဘၢဖလိဉ်ပဒိဉ်ကီၢ်တၢ်သိဉ်တၢ်သီလၢဘဉ်လူၤပိာ်မၤထွဲန့ၢ်လီၤ. တၢ်သိဉ်တၢ်သီလၢဘဉ်လူၤပိာ် မၤထွဲအံၤအသိး-
 - တၢ်မၤနၢမၤယဉ်လၢအိဉ်ဒီးတၢ်ပညိဉ်(တၢ်ကတိၤ, နီၢ်ခိမ့တမ့ၢ်တၢ်ကွဲး)မ့တမ့ၢ်အံဉ်လဲးထီဉ်နံးတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလၢ မၤပျံၤမ့တမ့ၢ်တၢ်တဲပျံၤတဲဖုးဒိဉ်ဒိဉ်မုၢ်မုၢ်ဒီးမၤတံာ်တံာ်ကီၢ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢဘဉ်တၢ်မၤညီန့ၢ်အီၤအါအါဂီၢ်ဂီၢ်အစၢကမ့ၢ်-



- တာ်နုာ်လီၤကျဲၤတာ်အပတီၢ်တၢ်-: တီၢ်အးတာ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတာ်ဆိၣ်ထွဲကိၣ်ဖိကရူၢ်တာ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲတာ်ပၣ်ယုာ်(ကွၢ်တာ်သိၣ်တာ်သီလၢဘၣ်လူၤပိာ်မၤထွဲလၢတာ်နုာ်လီၤကျဲၤတာ်ခဲလၢာ်အစၢၤရီၤလၢအဘၣ်ထွဲ)
- တာ်နုာ်လီၤကျဲၤတာ်အပတီၢ်ခံ-: ကိၣ်ပှၤပၤဆၢတာ်တာ်နုာ်မၤသကိး(ကွၢ်တာ်သိၣ်တာ်သီလၢဘၣ်လူၤပိာ်မၤထွဲလၢတာ်နုာ်လီၤကျဲၤတာ်ခဲလၢာ်အစၢၤရီၤလၢအဘၣ်ထွဲ)
- တာ်မၤနၢၤမၤယၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်(တာ်မၤနၢၤမၤယၣ်လၢတာ်မၤဝံၤမၤက့ၤလၢအမၤတံာ်တၢ်ကိၣ်ဖိအဂၤအတၢ်သ့တာ်ဘၣ်လၢကမၤသကိးတာ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်ဘျးခိၣ်ဖျိကိၣ်အတၢ်ကုၣ်ဘၣ်ကုၣ်သ့မ့တမ့ၢ်တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤလၢကိၣ်အချၢ)ကမ့ၢ်အစၢၤလၢ-:
 - တာ်နုာ်လီၤကျဲၤတာ်အပတီၢ်သၢ-: တာ်ဆိကတီၢ်အဖုၣ်(၁ တုၤ ၅ သီ)
 - တာ်နုာ်လီၤကျဲၤတာ်အပတီၢ်လွံၢ်-: တာ်ဆိကတီၢ်အယံာ်(၆ မ့တမ့ၢ် ၆ သီအဖိခိၣ်)
 - တာ်နုာ်လီၤကျဲၤတာ်အပတီၢ်ယဲၢ်-: ပှၤဖိၣ်တာ်သိၣ်တာ်သီတာ်ပၣ်ယုာ်မၤသကိး(ထဲဒၣ်တာ်ဂ့ၢ်တာ်ကျိၤလၢအနး)

7. ဘၢဖလိၣ်ပဒိၣ်ကိၣ်တဖၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တာ်မၤနၢၤမၤယၣ်လၢကျဲၤအဂၤမနုၤတဖၣ်လဲၣ်.

- ဒ်အတၢ်ထဲးဂံၢ်ထဲးဘါအကျါတခါအသိးကဟၤယးအခိၣ်အယၤလၢအပှၤဖျးဒီးတာ်သဟီၣ်ကမၤလိဒီးတာ်သိၣ်လိဘၢဖလိၣ်ပဒိၣ်ကိၣ်တဖၣ်ဟ်ဖျါဝဲလၢဂ့ၢ်ဝိ, တာ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်ဒီးတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢကိၣ်ဖိခဲလၢာ်အဂီၢ်ခိၣ်ဖျိ-:
 - မၤဘၣ်လိာ်သကိးတာ်ထီၣ်ဒါ-တာ်မၤနၢၤမၤယၣ်ပှၤမၤတၢ်ကရူၢ်ဘၣ်တာ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢဘၢဖလိၣ်ပဒိၣ်ကိၣ်ပှၤပၤဆၢတာ်ဒီးဟ့ၣ်ကုၣ်တာ်အပှၤကရၢဖိ, မိာ်ပာ်, ကိၣ်ဖိ, ကိာ်ရူၣ်ပှၤခိၣ်ပှၤန့ၢ်, ဂံၢ်ခိၣ်ထံးကရၢကရိတဖၣ်ဒီးပှၤသ့ပှၤဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တာ်ပညိၣ်လၢတာ်မၤကရူၢ်အံၤမုၢ်ဒ်သိးကယိထံတာ်မၤနၢၤမၤယၣ်သက့ၤဝဲဘၢဖလိၣ်, ယုၤသ့ၣ်ညါဂံၢ်ခိၣ်ထံးတာ်ကဲထီၣ်သး, သမံသမိးသဲစးတာ်ဘျးဒီးတာ်သိၣ်တာ်သီတဖၣ်လၢကမၤဘၣ်ဒိပတာ်ကျဲးစၢၤ, သမံသမိးတာ်နုာ်လီၤကျဲၤတဖၣ်လၢတာ်သ့အိၣ်တူၤလီၤတီၤလီၤလၢဝဲအဂၤတဖၣ်ဒီးမၤစၢၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တာ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤလၢကဟ်ဖျါတာ်မၤနၢၤမၤယၣ်သက့ၤပှၤတတန့ၣ်လီၤ.
 - သိၣ်လိကိၣ်အပှၤမၤတၢ်ဖိလၢကကွၢ်နီၣ်ဒီးဟ်ဖျါတာ်မၤနၢၤမၤယၣ်လၢကျဲၤတဖၣ်ပှၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
 - မၤကိၣ်တာ်အိၣ်သးတာ်ဟးကွၢ်ဒီးမၤသကိးတာ်ဒီးကိၣ်တတအပှၤမၤတၢ်ဖိလၢတာ်မၤဆူၣ်ထီၣ်ကိၣ်အတၢ်အိၣ်သးန့ၣ်တက့ၢ်.
 - ဒုးအိၣ်ထီၣ်တာ်ထီၣ်ဒါ-တာ်မၤနၢၤမၤယၣ်တာ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်လၢကိၣ်ဖိ, မိာ်ပာ်, ဒီးကိၣ်အပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
 - ဟ့ၣ်လီၤတာ်ဆိၣ်ထွဲဆူၣ်ကိၣ်ဖိတဖၣ်လၢတာ်ဘၣ်တာ်မၤနၢၤမၤယၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
 - ဒုးအိၣ်ထီၣ်တာ်ဆိၣ်ထွဲကိၣ်ဖိလၢဘၣ်တာ်မၤဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အိၣ်ခိၣ်ဖျိတာ်ခိၣ်ဆၢလၢကိၣ်ဖိတဖၣ်လၢမၤဘျးစဲသးလၢတာ်မၤနၢၤမၤယၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
 - ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိၤကိၣ်ဖိခိၣ်န့ၢ်ကရူၢ်တဖၣ်လၢကဟ်ဖျါတာ်မၤနၢၤမၤယၣ်ခိၣ်ဖျိဒုးအိၣ်ထီၣ်တံၤသကိးဆိၣ်ထွဲကရူၢ်တဖၣ်, ဒီးတာ်ထီၣ်ဒါ-တာ်မၤနၢၤမၤယၣ်အတၢ်ဟူးတာ်ဂဲၤတဖၣ်ဒီးတာ်ဖဲတာ်မၤလၢကိၣ်တဖၣ်ဒီးပှၤတတပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
 - မၤကိၣ်တာ်ပညိၣ်ကိၣ်တာ်အိၣ်သးတာ်ယိထံတဖၣ်ဒီးသးစာ်တာ်သကဲးပတ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တာ်ယိထံတဖၣ်ဒ်သိးကဖိၣ်န့ၢ်ကိၣ်ဖိအကလုာ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကိၣ်အတၢ်လဲၤခိၣ်ဖျိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တာ်ဂ့ၢ်တာ်ကျိၤအံၤဘၣ်တာ်သ့အိၣ်လၢကမၤလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်တာ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤဒီးတာ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်လၢကဟ်ဖျါကိၣ်ဖိအတၢ်လိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
 - မၤဘျးစဲသးမိာ်ပာ်တဖၣ်လၢမိာ်ပာ်ဝဲလီၤတာ်မၤလိကိၣ်တာ်မၤလိအကတီၢ်တဖၣ်လၢတာ်မၤနၢၤမၤယၣ်ဒီးတာ်မၤနၢၤမၤယၣ်ခိၣ်ဖျိခိၣ်ဖျါထီၣ်အကျိၤအကျဲန့ၣ်တက့ၢ်.

တာ်မၤနၢၤမၤယၣ်တာ်သိၣ်တာ်သီတဖၣ်ဒီးသန့တာ်ဘျး

1. တာ်သိၣ်တာ်သီမနုၤတဖၣ်ဘၣ်တာ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ဒ်သိးကဟ်ဖျါတာ်မၤနၢၤမၤယၣ်လၢကျဲၤအပှၤလဲၣ်.

- လၢ ၂၀၁၀ နယုယိးကီၢ်စဲၣ်ဟ်လီၤတာ်သိၣ်တာ်သီ(Dignity for All Students Act) လၢဘၣ်တာ်ပညိၣ်အိၣ်ဒ်သိးကဟ့ၣ်တာ်ပှၤဖျးဒီးခိၣ်ယၤလၢဆိၣ်ထွဲကမ့ၢ်တီၤဖုၣ်ကိၣ်ဒီးတီၤခၢၣ်သးကိၣ်အပှၤကိၣ်ဖိတဖၣ်လၢကပှၤဖျးဒီးတာ်ကွၢ်တလီၤတာ်, တာ်မၤပျံၤမၤဖုး, တာ်ကတီၤဒုးခွဲၣ်, တာ်မၤတံာ်တံာ်, ဒီးတာ်မၤနၢၤမၤယၣ်လၢကျဲၤကရၢၢ်ပှၤ, ကိၣ်ဘး(စ)ပှၤ, မ့တမ့ၢ်ဖဲကိၣ်တာ်ဖဲတာ်မၤလီၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲတာ်သိၣ်တာ်သီအံၤဘၣ်တာ်ဟံးန့ၢ်အိၣ်ဖဲ ၂၀၁၀ အခါ, တာ်မၤဖျါထီၣ်အသ့အသၣ်စးထီၣ်ဖဲလၢယုၤလဲ ၂၀၁၂ န့ၣ်လီၤ.



2. ဘာဖလိပ်ပဒိန်ကွိုတဖန်စးထီဉ်ဒုးအိဉ်ထီဉ်သူးသုဉ်လကပီလကကွိုဖိခဲလက်ဂီတံသိဉ်တံသီ (DASA) နဲလဲဉ်.

- နဲနယူယီးကီစဉ်ကူဉ်သုတံသိဉ်တံသီအသီး, ကွိုတဖျဉ်စဉ်စဉ်ကဘဉ်အိဉ်ဒီးသူးသုဉ်လကပီမူဒါခိဉ်လတံမလိအီလီတံလီဆဲးလတံခိဆါဒီးပိထံသုဉ်ညါတံဟ့ဉ်ဒိဟ့ဉ်တဲာ်တဖဉ်လတံမတံာ်တံာ်, တံမနုာ်မယဉ်, ဒီးတံကွာ်တလီန့ဉ်လီ.
- ဘာဖလိပ်ပဒိန်ကွိုတဖန်အဲဒါလကကွိုတံအိဉ်သးဟ့ဉ်လီတံမလိဒီးတံသုဉ်ညါနံဟံဆူသူးသုဉ်လကပီတံသိဉ်တံသီမူဒါခိဉ်တဖဉ်လတံဟံဖျါထီဉ်/တံပိထံသုဉ်ညါအကျိအကျဲ, ဒီးတံထီဒါ-တံမနုာ်မယဉ်တံတိစာမစာတဖဉ်လသရဉ်/မုဉ်, မိာ်ပံဒီးကွိုဖိတဖဉ်စုာ်ကီးဒဲသီးကဒုးပဉ်ယုဉ်တံမလိ, တံဂုာ်တံကျိ, တံဂုာ်လီခံကတံဒီးတံဟူးတံဂဲတဖဉ်န့ဉ်လီ.
- သူးသုဉ်လကပီတံသိဉ်တံသီမူဒါခိဉ်တဖဉ်လိဉ်လက-:
 - ဟ့ဉ်လီတနံဉ်တဘျီတံနဲဉ်လိဆူကွိုအပုမတံဖိဒီးကွိုဖိတဖဉ်လသူးသုဉ်လကပီလကကွိုဖိခဲလက်တံသိဉ်တံသီ-;
 - ဟ့ဉ်ဂံဟ့ဉ်ဘါခိဉ်ယာလပုဖျဲဒီးတံမပျဲမဖုး, တံမတံာ်တံမုတမုာ်တံကွာ်တလီဒီး-;
 - ခိဆါချ ချ ဒီးလီတံလီဆဲးလတံဟံဖျါထီဉ်တံမနုာ်မယဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီ.

လီကဝီပု, ကီစဉ်ဒီးထံလီကီပုတံတိစာမစာတဖဉ်

1. လာဘာဖလိပ်ပဒိန်ကွိုဂံခိဉ်ထံးအိဉ်ဒီးတံတိစာမစာတဖဉ်လဟံဉ်ဖိပီဖိဒီးကွိုဖိတဖဉ်အဂီမနုာ်လဲဉ်.

- တံမလိ - မိာ်ပံတဖဉ်ဘဉ်တံဟ့ဉ်လီအီတံမလိလတံမနုာ်မယဉ်ဒီးတံမနုာ်မယဉ်ခိဖျိခိဉ်ဖျါထီဉ်အကျိအကျဲခိဖျိဘာဖလိပ်ပဒိန်ကွိုမိာ်ပံဒါလီ
- တံရဲဉ်တံကျဲတဖဉ် - တံသမံသမိးတံန့ဉ်လီ/တံဟးထီဉ်, တံဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖး, တံရလိဉ်မုဉ်လိဉ်တံသုတံဘဉ်ကရူတဖဉ်, တံကူဉ်လိဉ်ဒီးသးဂုာ်ဝီဆူဉ်ချ တံကွာ်ထွဲလီတဖဉ်အိဉ်လကကွိုတဖျဉ်စဉ်စုာ်စုာ်ပု
- အိဉ်လဲတံတိစာမစာတဖဉ် - ဘဉ်တံထံဉ်န့ဉ်အီဖဲ www.buffaloschools.org click **Bullying and Harassment(quick link)**



2. လီကဝီပုဂံခိဉ်ထံးပုတံတံအိဉ်ဒီးတံတိစာမစာလဟံဉ်ဖိပီဖိဒီးကွိုဖိတဖဉ်လလိဉ်တံမစာတဖဉ်အဂီမနုာ်လဲဉ်.

- Family Support Centers: (716) 892-2172/ www.joanamale.org
- Prevention Focus/Teen Focus: (716) 884-3256/ www.pfocus.org
- Catholic Charities: (716) 218-1400/ www.ccwny.org
- Buffalo Crisis Services Hotline: (716) 834-1144 or 1-800-KIDS-400
- The Gay, Lesbian and Straight Education Network (GLSEN): www.glsen.org/cgibin/iowa/all/antibullying/index.html
- GLBT National Help Center www.glnh.org/index2.html
- Parents, Families, and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG) www.pflag.org



- The Trevor Project
www.thetrevorproject.org

3. တၢ်တၢၢ်မၤတၢ်ဖၢၣ်လၢကီၢ်စၢ်တၢ်နီၤဒီးထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤအိၣ်မၤန့ၤလဲၣ်.
ပှ်ယဲၤသန့တဖၣ်

- Netsmartz <https://www.netsmartz.org/Home>
- Alberti Center for Abuse and Prevention <https://ed.buffalo.edu/alberti.html>
- Stop Bullying <https://www.stopbullying.gov/>
- The Dignity Act <http://www.p12.nysed.gov/dignityact/>
- American Society for Positive Care of Children <https://americanspcc.org/our-voice/bullying/statistics-and-information/>

ဂ့ၢ်ကီၢ်အုၤလိတဲစိတဖၣ်

- LYRIC Youth Talkline: 1-800-246-7743
- National Suicide Prevention Helpline: 1-800-273-TALK
- GLBT National Youth Talkline: 1-800-246-PRIDE
- Gay, Lesbian, Bisexual and Transgender National Hotline: 1-888-THE-GLNH
- Peer Listening Line for LGBT Youth: 1-800-399-PEER



ဘာဖလိပ်ပဒိန်ကိုတမ်းဆဲးကျိန်နီဂ်အကါဒိန်တဖန်လာတမ်မၤစၤဆိန်ထွဲအဂီၢ်

Office/Location	Number	Extension
Board of Education Switch Board Operator	816-3500	
Central Processing Center (Registration and Transfers)	816-3717	
Guidance and Counseling	816-3702	
Health Related Services	816-3912	
Home Schooling Office	816-3715	
Homeless Education Program	816-3988	
Home Instruction	816-3632	
Medical Leave Instruction	816-3624	
Language Assessment	816-3717	ext. 5
Multilingual Education	816-3048	
Neglected and Delinquent At Risk Youth Program	816-3172	
Office of Parent Advocacy	816-4678	
Office of Parent and Family Engagement	816-3170	
Security	816-3707	
Special Education	816-3060	ext.1
Pre-school	816-3060	
Pregnant and Parenting Teen Program	816-3912	
Student Support Services(Suspension Hearings)	816-3547	
Superintendent's Office	816-3575	
Truancy Prevention Hotline	816-3806	



ဘာဖလိန်ကျွန်းသုဟုန်ကျွန်းတက်ကရား



Dr. Barbara A. Seals Nevergold, President

Sharon Belton-Cottman, Ferry District and Vice President of Executive Affairs

Dr. Theresa Harris-Tigg, East District and Vice President Student Achievement

Louis Petrucci, Park District

Hope Jay, North District

Jennifer Mecozzi, West District

Patricia Pierce, Member-at-Large

Lawrence Quinn, Member-at-Large

Paulette Woods, Central District

Mariya Sami, Student Representative

Dr. Kriner Cash, BPS Superintendent

Dr. Eric J. Rosser, Associate Superintendent for Student Support Services

Dr. Tonja Williams, Assistant Superintendent for Student Support Services

Nicole Bycina, Project Administrator for Office of School Climate

တက်မေးသိထိုင်ခိုးတက်ကွက်ကဒါကွေးတဖန်ကဘည်တက်မေးအီးလါ (FAQ) လိပ်
တီလိပ်မိအီးန့ဉ်လိပ်. နမ့ဉ်အိဉ်ခိုးတက်သံကွက်တမံဂွေးတမံဂွေးဘည်ထွဲတက်
မေးနာမေးယဉ်မ့တမ့ဉ်တက်မေးတိတ်တက်ဖဲဘာဖလိန်ပဒိဉ်ကွီတဖန်. ဆဲးကျိး
Nicole Bycina, ဝဲဒေးလါကွီတက်အိဉ်သးဖဲဘာဖလိန်ပဒိဉ်ကွီတဖန်.
၇၁၆-၈၁၆-၃၀၀၇, ncbycina@buffaloschools.org

