

• လက်ကမ်းစာအုပ် ၃ •

ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများ



ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိမှုများသည် ဥပဒေအရ ချည်နှောင်မှုရှိသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊
ဥပဒေအကြံပေးချက်အနေဖြင့်လည်းကောင်း မမှတ်ယူသင့်ပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြေယာနှင့်
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို ခုခံကာကွယ်သူများသည် **ရာဇဝတ်မှုမြောက်စေမှုနှင့်**
တရားစီရင်ရေးအရနှောင့်ယှက်မှုများကို ရှောင်ရှားဖို့ရန် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများစွာရှိ
သော်လည်း ယင်းကဲ့သို့တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း မြန်မာနိုင်ငံမှလာသူသို့
မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိနေရုံမျှဖြင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် အန္တရာယ်များနှင့် ခြိမ်းခြောက်မှုများအပေါ်
အကာအကွယ်ပေးနိုင်မည့် အာမခံချက်မရှိပေ။

တစ်ဦးချင်း အခြေအနေများအပြင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ **နောက်ခံအနေအထားများ**နှင့် ပြည်ပရှိ
မြန်မာအစုအဖွဲ့များအကြားရှိ နောက်ခံအနေအထားများသည် တမူထူးခြားပြီး စဉ်ဆက်မပြတ်
ပြောင်းလဲလျက်ရှိပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများကို လမ်းညွှန်မှု၊ အကြံဉာဏ်နှင့်
အကြံပြုချက်များအဖြစ်သာ မှတ်ယူသင့်ပါသည်။ စာဖတ်သူများသည် ဤစာအုပ်တွင်ပါဝင်သည့်
အကြောင်းအရာတစ်ခုချင်းစီ၏အသုံးဝင်နိုင်မှုကို မိမိတို့၏ သီးခြားအခြေအနေများနှင့်
ချိန်ထိုးအကဲဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤလက်ကမ်းစာအုပ်ကို EarthRights International မှရေးသားထုတ်ဝေပြီး Environmental Defenders
Collective မှရန်ပုံငွေပံ့ပိုးပေးထားပါသည်။

ထုတ်ဝေသည့်နေရာ - ထိုင်းနိုင်ငံ

ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ် - ၂၀၂၂

ဤလက်ကမ်းစာအုပ်ကို Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence အောက်
တွင် လိုင်စင်ထားရှိသည်။ အောက်ပါအင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် ဤလိုင်စင်မိတ္တူကိုကြည့်ရှုနိုင်

http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en_US

Cover photo: Salman Hossain Saif, 'Man hand showing STOP violence and abusing against
women' [sic!], 5 July 2021, <https://unsplash.com/photos/zPhc-E4qG9c> [accessed 26 September
2022].

မာတိကာ

၃(က) ဥပဒေရေးရာလုံခြုံရေးနှင့်သက်ဆိုင်သော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများ	၃
၃(ခ) ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများ	၃၅
၃(ဂ) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများ	၄၉
၃(ဃ) စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေးနှင့် ကောင်းမွန်သောသောဘဝ နေထိုင်မှုတို့နှင့် သက်ဆိုင်သောခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့်အရေးပေါ်အခြေအနေများ	၆၉
အဖြေမှန်များ	၇၃
အနက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ	၇၉
ကိုးကားချက်များ	၈၃
ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်များ	၉၅

လေ့လာသင်ယူမှုရည်မှန်းချက်များ

ဗဟုသုတရည်မှန်းချက်များ	စွမ်းရည်ရည်မှန်းချက်များ	စံနှုန်းရည်မှန်းချက်များ
ဤစာအုပ်ကိုလေ့လာခြင်းကြောင့် သင်သည်အောက်ပါတို့ကိုပိုမို နားလည်လာပေမည်။ • မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖမ်းဆီးမှုများ မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်နိုင်ပုံ • မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထိန်းသိမ်း ထားခံရမှုနှင့် အကျဉ်းထောင် အခြေအနေများ မည်သို့ရှိနိုင် ပုံ၊ ထိုကဲ့သို့အခြေအနေများ တွင် သင့်လုံခြုံရေးကို မည်သို့ တိုးမြှင့်နိုင်ပုံ • စုံစမ်းမေးမြန်းမှုနှင့် စစ်ကြော ရေးအကြား ခြားနားချက် • လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု များကိုမည်သူ/မည်သည့်အဖွဲ့ များထံ အကြောင်းကြားနိုင်ပုံ • ပြည်ပသို့ပြောင်းရွှေ့နေထိုင် ပါက သို့မဟုတ်ပြည်ပသို့ ထွက်ပြေးပါက မည်သူ/မည် သည့်အဖွဲ့များထံ အကြောင်းကြားနိုင်ပုံ • ဒုက္ခသည်များ၊ ခိုလှုံခွင့် တောင်းခံသူများနှင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်များ • နိုင်ငံမဲ့ဖြစ်ခြင်း အမျိုးအစား နှစ်ခု • အင်တာနက်ပိတ်ခြင်း	ဤစာအုပ်ကိုလေ့လာခြင်းကြောင့် သင်သည်အောက်ပါစွမ်းရည်များ တိုးတက်လာပေမည်။ • လုံခြုံသောအိမ်၏ ဘေးကင်းမှု ကို အကဲဖြတ်ခြင်း • သင့်အား ဖမ်းဆီးခြင်း သို့မဟုတ် အကျဉ်းချခြင်း မခံရမီ သို့မဟုတ် နောက်တွင် အရေးကြီးသော အသေးစိတ် အချက်အလက်များ ကို အလွတ်ကျက်မှတ်ခြင်း • နေရာပြောင်းရွှေ့ခြင်း ရွေးချယ် စရာများကို ဖော်ထုတ် သတ်မှတ်ပြီး ခရီးသွားလာရေး အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ခြင်း • ဒုက္ခသည်များ၊ ခိုလှုံခွင့်တောင်း သူများ နှင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင် သူများအကြား ပိုင်းခြားနိုင်ခြင်း • <i>De jure</i> အရ နိုင်ငံမဲ့ဖြစ်ခြင်း နှင့် <i>de facto</i> အရ နိုင်ငံမဲ့ဖြစ် ခြင်း အကြားပိုင်းခြားနိုင်ခြင်း • ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့် အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် ဆက်သွယ် ရန် သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း များနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များကို ဖော်ထုတ် သတ်မှတ်ခြင်း • အင်တာနက်ပိတ်ထားသည့် ကာလ အတွင်းအခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း	ဤစာအုပ်ကို လေ့လာခြင်းကြောင့် သင်သည် အောက်ပါအကြောင်းအရာ များကိုသုံးသပ်လာပေမည်။ • သင်နေရာရွှေ့ပြောင်း သို့ ထွက်ပြေးလျှင် မည်ကဲ့သို့သော် ခြိမ်းခြောက်မှုများရှိနိုင်ပြီး မည်သို့ပြင်ဆင်ထားနိုင်မည် နည်း • ထိန်းသိမ်းထားခံရစဉ်နှင့်/ သို့မဟုတ် အကျဉ်းထောင်များ တွင် ဘေးကင်းပြီး ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ရန် သင်အသုံးပြုနိုင် မည့် မဟာဗျူဟာများ • ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေး ပေါ်အခြေအနေများကို တုံ့ပြန် ရန် အရေးပေါ်အစီအမံများကို အသုံးပြုခဲ့ဖူး လျှင် သင်ကြုံတွေ့ ခဲ့ရသည့် ရလဒ်များ • “F” ခြောက်လုံး အလိုလို တုန့် ပြန်ခဲ့မှုများနှင့် ပတ်သတ်ပြီး အတွေ့အကြုံရှိမရှိ • ကိုယ်ခံပညာနည်းလမ်းများ အသုံးပြုခဲ့ခြင်း ရှိမရှိ • ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဂရုစိုက်သည့် အလေ့အကျင့်များအသုံးပြုခဲ့ ခြင်း ရှိမရှိ

• အွန်လိုင်းတွင်နှောင့်ယှက်ခြင်း • အရေးပေါ်ထုတ်ပေးခြင်း • မြေမြှုပ်မိုင်းများ၊ မိုင်းကြိုးများ၊ ထောင်ချောက်များနှင့် မပေါက်ကွဲသေးသော စစ်လက်နက်ပစ္စည်းများ (UXO) အကြောင်း • လက်နက်များ ပစ်ခတ်ခြင်း၊ ဗုံးကြဲခြင်းနှင့် လက်နက်ကြီး ပစ်ခတ်ခြင်းတို့ကို တုံ့ပြန်ပုံ • ကိုယ်ခံပညာအတွက် နည်းလမ်းအချို့	• သင့်စက်ပစ္စည်းများကို တစ်စုံတစ်ဦးမှ စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် သိမ်းယူခြင်း အတွက် ပြင်ဆင်ထားခြင်း • သင့်အွန်လိုင်းအကောင့်များသို့ ဒေတာများသို့မဟုတ် သင့်အွန်လိုင်းအကောင့်များသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ခွင့် ဆုံးရှုံးသွားပါက အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း • စစ်ဆေးရေးဂိတ်များတွင် ဘာလုပ်ရမည်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားခြင်း • အလိုလိုတုန့်ပြန်မှုအတွက် “F” ဖဲ လုံးကို မှတ်ထားခြင်း • ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း အတွက် အဆင့်အချို့ကို ကျင့်သုံးခြင်း • သင့်ကိုယ်ပိုင် ရှေးဦးသူနာပြု ပစ္စည်းများကို စိစစ်ခြင်း • စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီပေးသူများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်း	• ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိသူအား ကူညီရန် လူများအတွက် မည်သို့သော အတားအဆီးများ ရှိနိုင်မည်နည်း • မည်သည့်နေရာများတွင် သင် လုံခြုံမှုရှိသနည်း • ဥပဒေရေး၊ ဒစ်ဂျစ်တယ်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် သင်ဆက်သွယ်နိုင်မည့်သူများ
---	---	---

၃(က) ဥပဒေရေးရာလုံခြုံရေးနှင့်သက်ဆိုင်သော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ် အခြေအနေများ

စာအမည်:

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

- (၁) လက်ကမ်းစာအုပ် (၂) တွင်ဖော်ပြပါရှိသော ခြိမ်းခြောက်မှုများ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်မှာအဘယ်နည်း။ သင်မှတ်မိပါသလား။
- (၂) ခြိမ်းခြောက်မှုများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေဆိုသည့် အသုံးအနှုန်းနှင့် မည်ကဲ့သို့ ဆက်စပ်နိုင်မည်နည်း။
- (၃) ဥပဒေရေးရာလုံခြုံရေးနှင့်ပတ်သက်သော ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေ၏ ဥပမာတစ်ခုကား အဘယ်နည်း။

လက်ကမ်းစာအုပ် (၂) တွင် ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ခြိမ်းခြောက်မှုများ အကြောင်းကို သင်လေ့လာခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအသုံးအနှုန်းများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေဆိုသည့် အသုံးအနှုန်းနှင့် များစွာဆက်စပ်နေပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများအတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေကို လူအများအတွက် (အထူးသဖြင့် သင်တို့လို မြေကမ္ဘာကာကွယ်သူများ ERDs အတွက်) အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ရုတ်တရက်နှင့် သို့မဟုတ် မမျှော်လင့်ထားသောအခြေအနေဆိုပြီး အနက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်လိုပါသည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုများသည် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်သော်လည်း၊ အရေးပေါ်အခြေအနေများသည် နောက်ကွယ်တွင် သေချာစွာစီစဉ်ထားခြင်းမရှိခြင်း နှင့် သို့မဟုတ် တိကျမှုမရှိသောပစ်မှတ်ဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပေသည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုများသည် သီးခြား ERD များ သို့မဟုတ် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို ကျယ်ပြန့်စွာ ပစ်မှတ်ထားနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ် အခြေအနေများသည် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ပစ်မှတ်ထားခြင်းမရှိသော်လည်း ၎င်းတို့ကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် နယ်မြေဒေသတစ်ခုအပေါ်လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုသည် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများနှင့် အခြားအရပ်သားများ အကြား ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ သက်ရောက်မှုရှိမည်ဖြစ်ပေသည်။ အလားတူပင် အင်တာနက်ပိတ်ခြင်းကြောင့် ရုတ်တရက်အွန်လိုင်းသတင်းအချက်အလက်နှင့် အွန်လိုင်းဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများသို့ ဝင်ရောက်ခွင့် မရှိတော့သည့်အတွက် လူအများအပြားကို ထိခိုက်နိုင်စေပါသည်။

အချို့သောကိစ္စများတွင် လုပ်ရပ်၊ ဖြစ်ရပ် သို့မဟုတ် အခြေအနေ တစ်ခု ဆိုပြီးအမျိုးအစားခွဲရန် ခက်ခဲပေသည်။ ယင်းသည် ခြိမ်းခြောက်မှု (သို့) အရေးပေါ်အခြေအနေ (သို့) နှစ်ခုစလုံးဖြစ်နိုင်ပေသည်။ အဓိကအချက်မှာ အားလုံးကို အမျိုးအစားမှန်ကန်စွာခွဲခြားနိုင်ဖို့ မဟုတ်ပေ။ အရေးကြီးသည်မှာ အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုများကို စဉ်းစားထားဖို့ ဖြစ်ပေသည်။ လက်ကမ်းစာအုပ် (၂) တွင် သင်လေ့လာခဲ့သည့်အတိုင်း အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုများ ဆိုသည်မှာ အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေတွင်ရှိနေပါက ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ဆောင်ချက်များ ဖြစ် ပါသည်။

ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများသည် ဘက်စုံလုံခြုံရေး၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးနှင့် ဆက်စပ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့တွင် ဥပဒေရေးရာလုံခြုံရေး၊ **ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး**၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေး၊ **စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေး**နှင့် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။ အလုံးစုံလုံခြုံရေး ၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ် အခြေအနေများကို ဤလက်ကမ်းစာအုပ်၏ အခန်းငယ်များတွင် တင်ပြသွားပါမည်။

ဤအခန်းငယ်တွင် ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့မှစပြီး မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်များလျက်ရှိသော ဥပဒေရေးရာလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများကို တင်ပြသွားပါမည်။ မကြာခဏဆိုသလို ၎င်းတို့ကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးနှင့်ဆက်စပ်သည်ဟူ၍လည်း သတ်မှတ်နိုင်ပေသည်။ ဤအခန်းငယ်တွင် သင့်အနေဖြင့် အရေးပေါ်အစီအမံအချို့ကိုလည်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ထုတ်နုတ်တင်ပြထားသော ဆောင်ရွက်အစီအမံများ အကြောင်း အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ဤလက်ကမ်းစာအုပ်၏အဆုံးတွင် ကိုးကားချက်များနှင့် ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန် ကဏ္ဍများတွင် ဖော်ပြထားသော အရင်းအမြစ်များတွင် သွားရောက် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဖမ်းဆီးခံရခြင်း

၂၀၂၂ ခုနှစ် မတ်လတွင် နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ (SAC) မှ ပြဌာန်းခဲ့သော မြန်မာနိုင်ငံ ရဲတပ်ဖွဲ့ ဥပဒေအရ ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များ **ဖမ်းဆီးဝရမ်း** မရှိဘဲ အဆောက်အဦများသို့ဝင်ရောက်ခွင့် နှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များကို ဖမ်းဆီးခွင့်ရှိလာပါသည်။ ရဲအရာရှိများသည် ကျေးရွာ (သို့) ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများနှင့် ယင်းတို့၏ လက်အောက်တာဝန်ရှိသူများမပါဘဲ ဖမ်းဆီးမှုကို ဆောင်ရွက်လာနိုင်ပါသည်။^၁ ယင်း၏အဓိပ္ပာယ်မှာ ရဲအရာရှိများကို ယခင်ကထက်ကြီးကြပ်ခံရမှုနည်းပါးသွားပြီး **ပြစ်ဒဏ်ကင်းလွတ်မှု** နှင့်အတူ သူတို့သည် မတရားပြုမှုခြင်း ပိုမိုလုပ်ဆောင်လာနိုင်ပါသည်။

ယခုအခါ ရဲတပ်ဖွဲ့သည် မြန်မာစစ်တပ်၏ ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင်ရှိနေပါသည်။ ယင်းတို့၏ ပုံမှန်တာဝန်များ အပြင် ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များသည် လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်းများနှင့်တိုက်ခိုက်ရန် မြန်မာနိုင်ငံတစ်လွှားရှိ “ရှေ့တန်း” သို့ စစ်သားများနှင့်အတူ ပို့ဆောင်ခြင်း ခံရလာနိုင်ပါသည်။^၂

အဆိုပါဥပဒေအသစ်သည် မြန်မာနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့ကို ကြီးကြပ်ထိန်းကြောင်းသည့် ယခင်ဥပဒေဟောင်းများကို အစားထိုးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။ သင်ကဲ့သို့ ERD များနှင့် အခြားအရပ်သားများသည် အသစ်သတ်မှတ်ပြဌာန်းထားသော “ရာဇဝတ်မှုများ” ကျူးလွန်သည်ဟု စွပ်စွဲခံရသူများအပါဝင်၊ ဥပဒေသစ် ပြဌာန်းခြင်းကြောင့် ဖမ်းဆီးမှုများ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ဟု မျှော်လင့်ထားသင့်ပေသည်။

၁ SAC သည်ဥပဒေများပြဌာန်းထုတ်ပြန်ဖို့ရန် **တရားဝင်မှု** ရှိသည်၏ဟူပြီး အသိမှတ်ပြုခြင်းမခံရသော်လည်း ယင်းထိန်းချုပ်သည့် နယ်မြေများတွင် ထိုဥပဒေများကို ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ပေလိမ့်မည်။

၂ Sa Thant Zin, ‘Myanmar army chief issues law sending junta police officers to war,’ *Myanmar Now*, 29 March 2022, <https://www.myanmar-now.org/en/news/myanmar-army-chief-issues-law-sending-junta-police-officers-to-war> [accessed 3 May 2022]

၃ Radio Free Asia’s Myanmar Service, ‘New law brings Myanmar police under junta control,’ 30 March 2022, <https://www.rfa.org/english/news/myanmar/police-03302022152802.html> [accessed 3 May 2022].

နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း-မြန်မာနိုင်ငံ (AAPP-Burma) ၏ အချက်အလက်များ အရ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ် ဧပြီလကုန်အထိ လူပေါင်း ၁၀၀၀၀ ကျော် ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရပြီး ၇၈ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အရပ်သားများဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။ ထိုကာလအတွင်း လူပေါင်း ၁၀၀၀ နီးပါးကို ထောင်ဒဏ်များ ချမှတ်ခဲ့ပြီး ၅၉ ဦးကို သေဒဏ်ပေးခဲ့ပါသည်။^၄ ၎င်းသည် ဖမ်းဆီးခံရမှုအများစုမှာ “သာမန်လူ” များဖြစ်ပြီး ယင်းတို့သည် အသစ်သတ်မှတ်လိုက်သော “ရာဇဝတ်မှုများ” (ဥပမာ သံပိုးတီးခြင်း) ကို ကျူးလွန်သည်ဟု စွပ်စွဲခံရသူများ (သို့) SAC ကိုဆန့်ကျင်သည့်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို ပံ့ပိုးသည်ဟု သံသယရှိသူများ စသည့်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ **မြေအောက်အဖွဲ့အစည်း** နှင့် သို့မဟုတ် လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့၏ အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိုအဖွဲ့များကို အလှူငွေများပံ့ပိုးခြင်းသည် အန္တရာယ်အများဆုံး ကိစ္စနှစ်ခုဖြစ်ပြီး ယင်းတို့သည် ထောင်ဒဏ်အများစု၏ နောက်ခံအကြောင်းအရင်းလည်းဖြစ်ပေသည်။

သင် အဖမ်းခံရသည့်အခါတွင် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုများစီစဉ်ထားနိုင်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အခြေအနေများကို အမျိုးမျိုးတွေးတောထားသင့်ပေသည်။

ဝရမ်းမပါဘဲဖမ်းဆီးခံရခြင်း

သင့်အတွက် ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ထားခြင်း မရှိသော်လည်း သင့်အား ဖမ်းဆီးရန် ရဲအရာရှိများ သို့မဟုတ် စစ်သားများ လာနေသည်ကို သင်တွေ့ရပါက သင့်တွင် ရွေးချယ်စရာတစ်ချို့ရှိပါသည်။

- သင်ပုန်းအောင်းဖို့ရန်ကြိုးစားနိုင်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူအချို့သည် ၎င်းတို့၏ လုံခြုံသောအိမ်များ၌ စက္ကူသေတ္တာပုံးများအတွင်း ပုန်းအောင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်လှေကားက နေဆင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အဆောက်အဦခေါင်မိုးပေါ်အထိ ပုန်းအောင်းခြင်း ဖြင့် ရှောင်ရှားဖို့ ရန် ကြိုးစားခဲ့ကြပါသည်။ လိုအပ်ပါက သင်ပုန်းခိုနိုင်သော သင့်အိမ်/လုံခြုံသောအိမ်အတွင်း သို့မဟုတ် အနီးနားရှိနေရာများကို စဉ်းစားထားကြည့်ပါ။
- သင်ထွက်ပြေးဖို့ ကြိုးစားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထွက်ပြေးစဉ် သို့မဟုတ် ရဲအရာရှိစစ်သားများ၏ ပစ်ခတ်မှုကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ထွက်ပြေးဖို့ရန် သင်ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ သင်ရောက်ရှိနေသည့် နေရာ၊ သင်မည်သည့်နေရာသို့ပြေးနိုင်သည်၊ သင့်ကို သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးမည့် လုံခြုံသောယာဉ်တစ်စီးစီးထံသို့ မည်ကဲ့သို့ရောက်ရှိနိုင်သည်ကို သိရှိဖို့ရန်လိုပေသည်။ မြို့တွင်းဘတ်စ်ကားများ သို့မဟုတ် အမည်မသိယာဉ်မောင်းများကို အသုံးပြုခြင်းထက် လာကြိုရန် အရေးပေါ်ဆက်သွယ်နိုင်သည့် ယုံကြည်ရသောယာဉ်မောင်းကို သင်သိပါက ပိုကောင်းပေသည်။ ရဲနှင့် စစ်သားများ သည် လမ်းများတွင် ပိတ်ဆို့စစ်ဆေးခြင်းများရှိနိုင်သလို ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင် **သတင်းပေးများ** ရှိနေနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။
- အဖမ်းခံရပါက တတ်နိုင်သမျှ စိတ်အေးအေးထားပြီး **တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်**ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီး နေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ဖမ်းဆီးခြင်းကို ကိုယ်ထိလက်ရောက်တွန်းလှန်ခြင်းမပြုပါက သင့်အား ဖမ်းဆီးဖို့ရန် တာဝန်ပေးခံရသူများမှ အကြမ်းဖက်ပြီးဆောင်ရွက်နိုင်မှု နည်းပါးနိုင်ပေသည်။ ဤသို့ဖြင့်နောက်ထပ် ထပ်ဆောင်း စွဲချက်တင်ခံရမှုမှလည်း ရှောင်ရှားနိုင်ပေသည် ဥပမာ “အာဏာပိုင်တစ်ဦးဦး၏ ဝတ္တရား နှောင့်ယှက်မှု” ဟူသော စွဲချက်များ။

^၄ Myanmar Spring Revolution, ‘Arrests (AAPP),’ sourced from 27 April 2022, <https://datastudio.google.com/u/0/reporting/8780206d-b9de-47b9-b53f-c5c2ac9a387f/page/aso4B> [accessed 3 May 2022].

လုံခြုံသောအိမ်ရွေးချယ်ခြင်း

အကယ်၍ သင့်အတွက် ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ထားသည်ကို မြန်မာအသံ နှင့် သို့မဟုတ် အစိုးရထုတ်ပြန်ချက်များမှ တစ်ဆင့် သိရှိရပါက သင်၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးအခြေအနေကို အကဲဖြတ်သင့်ပေသည်။ ချက်ချင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အလုပ်တစ်ခုမှာ **ဖုန်းဆင်းကဒ်**ကို ပြောင်းလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

သင့်အိမ်တွင် သို့မဟုတ် အာဏာပိုင်များက သင့်အားရှာဖွေရန် ဖြစ်နိုင်သည့်နေရာ၌နေထိုင်နေပါက ယင်းနေရာ မှာ ချက်ချင်း ထွက်ခွာသင့်သည်။ မတူညီသော ဘေးကင်းသည့်အိမ်တစ်ခုရှိတွင် တစ်အိမ်စီ၌ ညအနည်းငယ် သာ အိပ်စက်ပြီး လှည့်ပတ်နေထိုင်နိုင်ပါသည်။ တခြားသူများမသိသည့် လုံခြုံသောအိမ်တစ်လုံးလုံးတွင် ပြောင်းရွှေ့နိုင်ပြီး ယင်းနေရာတွင် ကာလကအတန်အကြားနေထိုင်နိုင်ပါသည်။ လုံခြုံသောအိမ်ရွေးချယ်ရာတွင် သင်ထည့်သွင်း စဉ်းစားနိုင်သော နောက်ထပ်အချက်အချို့ရှိပါသည်။^၅

- မိမိ၏ အနီးကပ် သို့မဟုတ် အလှမ်းဝေးသောမိသားစုဝင်များနှင့် အတူနေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မြန်မာနိုင်ငံက အာဏာပိုင်တွေက သင့်အားတကယ်ဖမ်းချင်ရင် သင့်၏ ကျယ်ပြန့်သော မိသားစု ဝင်များ အကြောင်းကို သိရှိနိုင်သည့် စွမ်းရည်ရှိသည်ဟု မျှော်လင့်ထားပါ။ ၎င်းတို့သည် မတူညီသောအိမ်များကို **စောင့်ကြည့်ခြင်း**နှင့်/သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုဝင်များထံ အကြောင်းကြားခြင်း မရှိဘဲ စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- သူငယ်ချင်းများနှင့် နေထိုင်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။ အာဏာပိုင်များသည် သင်၏ လူမှုကွန်ရက် ဥပမာ အားဖြင့် သင်၏ Facebook သူငယ်ချင်းများစာရင်းမှတစ်ဆင့် ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။
- သင့်ရုံးခန်းတွင်နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အလွန်အမင်း သီးသီးသန့်သန့်ထင်ရှားသော အိမ်များ သို့မဟုတ် နေရာများတွင် နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ဝေးလှန်သောတောင်ပေါ်ဒေသသို့ သင်ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ပါက တောင်ပေါ်တွင်နေထိုင်ခြင်းထက် တောင်အောက်တွင် နေထိုင်ခြင်းက ပို၍ လုံခြုံနိုင်ပေမည်။ လုံခြုံသောအိမ်များ၏ အပြင်ပိုင်းနှင့် အတွင်းပိုင်းကို စစ်ဆေးနိုင်စွမ်းရှိလျှင် ပြတင်းပေါက်များတွင် ခန်းစီလိုက်ကာများ ရှိ၊ မရှိ၊ တံခါးသေခွများ ရှိမရှိ စသဖြင့်စစ်ဆေးပါ။ သို့သော် မလိုလားအပ်သော အာဏာပိုင်များ၏ အာရုံစိုက်ခံရမှု ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သောကြောင့် ထိုအိမ်သည် အလွန်အမင်း 'ပေါ်လွင်နေခြင်း' မဖြစ်သင့်ပါ။ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ ဘေးကင်းလုံခြုံသော အိမ်တစ်လုံးကို ရွေးချယ်ပါ သို့သော် “**ခံတပ်ကြီးတစ်ခုလို**” ထင်ရှားသည်ပုံစံမျိုးမဖြစ်ပါစေနှင့်။
- အာဏာသိမ်းဆန့်ကျင်ရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၏ ပစ်မှတ်ဖြစ်လာနိုင်သော အဆောက်အအုံများနှင့် အနီးတစ်ဝိုက်တွင် နေထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ရဲစခန်းများ၊ လျှပ်စစ်ရုံးများ၊ ဘဏ်များ၊ ဒေသန္တရ အုပ်ချုပ်ရေးရုံးများ၊ စစ်တပ်ခြံဝင်းများနှင့် စစ်တပ်မိသားစုဝင်များ ပိုင်ဆိုင်သည့် အိမ်များသည် ဖောက်ခွဲမှုနှင့် အခြားအကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုများ အတွက်ပစ်မှတ်များဖြစ်လာဖွယ်ရှိသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အနီးအနားရှိ လုံခြုံသောအိမ်တွင် နေရန်နှင့် သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောပစ်မှတ်ကိုဖြတ်သွားဖို့လိုအပ်ပါက ထိုနေရာတွင် နီးကပ်စွာ ရှိနေသည့်အချိန်ကို နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်လုပ်ပါ။
- သို့သော်လည်း အချို့သော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် စစ်တပ်မိသားစုများ သို့မဟုတ် **ခရိုနီများ**

၅ ဤစာရင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံမှ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၏ လက်ရှိကျင့်ထုံးများအပေါ် အခြေခံထားပြီး Koenraad Van Brabant, *Operational Security Manual in Violent Environments, Good Practice Review 8*, London: Humanitarian Practice Network, June 2000, p. 91 အားတစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကိုးကားထားပါသည်။

ပိုင်ဆိုင်သည့် ဘေးကင်းသောအိမ်များကို အတိအကျရွေးချယ်ထားရသည့်ရည်ရွယ်ချက်မှာ အဆိုပါ အိမ်များသည် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအတွက် 'မမျှော်လင့်ထားသော' ပုန်းအောင်းနေသည့် နေရာများဖြစ်နေသောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ စစ်တပ်နှင့် သို့မဟုတ် ခရိုနီမိသားစုဝင်များ နေထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အဆောက်အဦများပိုင်ဆိုင်ခြင်းကြောင့် တစ်ချို့သောလမ်းများနှင့် အဆောက်အဦများကို ညဉ့်နက်ပိုင်း စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဖမ်းဆီးခြင်းများမှ ကင်းလွတ်ခွင့်များ ဆက်တိုက်ရှိနေသည်ဟူ၍ သတင်းများတွင်တွေ့ရပါသည်။ သို့သော်လည်း အချို့သောလမ်းများ သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံများ သည် ယခင်ကစစ်ဆေးခြင်းမခံရသည့်အတွက် ၎င်းနေရာများသည် ဆက်လက် လုံခြုံနေလိမ့်မည်ဆိုပြီး မမှတ်ယူသင့်ပေ။

- စစ်ရေးမဟာဗျူဟာအရ တန်ဖိုးရှိသော လမ်းမကြီးတလျှောက် သို့မဟုတ် မြို့ သို့မဟုတ် မြို့ထဲတွင် နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထိုနေရာများတွင် မြန်မာစစ်တပ်မှ စစ်သားများက အုံလိုက်ကျင်းလိုက် ကင်းလှည့်နေဖွယ်ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းနေရာကို သိမ်းပိုက်ဖို့ ကြိုးစားနေသော အခြားလက်နက်ကိုင် အဖွဲ့များနဲ့လည်း လက်နက်ကိုင်တိုက်ပွဲများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် အချို့သော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် မြန်မာစစ်တပ်ဝင်ရောက်ရန် အလား အလာနည်းသော နယ်မြေများ ဥပမာ ကိုးကန့် နှင့် ဝ ကဲ့သို့သော ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ ဒေသ/ဒေသ များတွင် နေထိုင်ရန် ရွေးချယ်ခဲ့ကြသည်။ သို့သော်လည်း ယင်းဒေသများတွင် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ သည် ဒေသတွင်း အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့နှင့် ပြည်ပအဖွဲ့များ အပါအဝင် ယင်းတို့၏စောင့်ကြည့်ခံရခြင်း ကဲ့သို့သော အခြားသော စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါသည်။

- အိမ်သည် မည်မျှအဆင်ပြေပြီး ဘေးကင်းကြောင်း သုံးသပ်ပါ။ ဥပမာ ဝင်ပေါက်၊ထွက်ပေါက် အများအပြား ရှိပါသလား။ အိမ်နားတစ်ဝိုက်သွားလာရေးလွယ်ကူပါသလား။ အစားအသောက်ဈေးများ၊ ဆေးဆိုင်များ နှင့် မရှိမဖြစ်စတိုးဆိုင်များအနီးတွင်ရှိပါသလား။ သင့်အနီးအနားတွင် နေထိုင်ပြီး သင့်အား အစား အသောက်နှင့် ဆေးဝါးများ ပံ့ပိုးပေးနိုင်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ရှိပါသလား။ သင် ယခင်က မရောက်ဖူးသော ဒေသတွင် နေထိုင်ပါက သင့်အား လုံခြုံရေးနှင့် အထွေထွေ အကြံဉာဏ်များ ပေးနိုင် မည့်သူ ရှိပါသလား။ လယ်ကွင်းများ သို့မဟုတ် သစ်တောများကဲ့သို့ အသုံးဝင်သော ပုန်းအောင်းစရာ နေရာများ ရှိပါသလား။ သင်သည် ထိုနေရာတွင် အခမဲ့နေနိုင်သည် သို့မဟုတ် ကာလတိုငှားရမ်းခ (တစ်ည၊ တစ်ပတ် သို့မဟုတ် တစ်လ) စသဖြင့်ပေးချေရန် လိုပါသလား။

သင့်အတွက်ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ခြင်းခံရပြီးနောက် မြန်မာနိုင်ငံမှထွက်ခွာခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဆက်လက်နေဖို့မဖြစ်နိုင်ရင် သင်သည် နိုင်ငံကနေ ထွက်ခွာဖို့ ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

သင့်အတွက် ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ထားပါက မြန်မာနိုင်ငံမှ လေယာဉ်ဖြင့် ထွက်ခွာရန် ကြိုးစားခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်များသည်ကို သတိပြုပါ။ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို လေယာဉ်မထွက်ခွာမီ စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်းနှင့် နောက်ပိုင်းတွင် ရန်ကုန်လေဆိပ်တွင် ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရကြောင်း သတင်းများ ထွက်ပေါ်လျက် ရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ခံထားရသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူအချို့သည် ၎င်းတို့ကိုသိကြသည့် နာမည်များမှာ ၎င်းတို့၏ ပတ်စပို့ရှိအမည်ရင်းများနှင့် မတူသောကြောင့် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည် နိုင်ငံကူးလက်မှတ်အတူများ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ လေယာဉ်ဖြင့် ထွက်ခွာနိုင်ခဲ့ပါသည်။ တက်ကြွလှုပ်ရှား

သူ၏ သက်သေခံကတ်ပြားရှိ အသေးစိတ်အချက်အလက်များသည် မမှန်တော့ပါက ဥပမာ ကတ်တွင် အလုပ် အကိုင်ဟောင်း (သို့မဟုတ် ယခင်ကပညာရေး) နှင့် လိပ်စာဟောင်း စသည်ဖြင့် ဖော်ပြထားပါက ယင်းတို့သည် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ကုန်းလမ်း (သို့မဟုတ်) ရေလမ်းမှတစ်ဆင့်လည်း အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံသို့ ဖြတ်ကျော်သွားနိုင်ပေသည်။ ထိုအခြေအနေ မျိုးတွင် သင်သည် တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်း (EAO) နှင့် သို့မဟုတ် ဒေသခံလူထုထံမှ အကာ အကွယ်၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် လမ်းညွှန်မှုများ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ EAO များ၊ ဒေသခံများနှင့် အဆက်အသွယ် ရရန် သင်၏ယုံကြည်စိတ်ချရသောမိတ်ဆွေကွန်ရက်များမှတစ်ဆင့် မေးမြန်းစုံစမ်းရန် လိုအပ်ပေသည်။ တစ်ဖက် နိုင်ငံများသို့ နေရာရွှေ့ပြောင်းရေးအတွက်ဆောင်ရွက်ပေးသူအချို့သည် လူကုန်ကူးသူများဖြစ်နိုင်ပြီး ယင်း တို့သည် ဥပမာအားဖြင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများထံမှပိုက်ဆံယူပြီး ယင်းတို့ကို တောထဲတွင်ထားခဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် သဘောတူထားသည့်နေရာမဟုတ်သော အခြားတစ်နေရာသို့ ခေါ်ဆောင်သွား ခြင်းဖြင့် တက်ကြွ လှုပ်ရှားသူများကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကြောင့် ကန့်သတ်ချက်များ နှင့် လုံခြုံရေးအရစိုးရိမ်မှုများကြောင့် မြန်မာ နယ်စပ်တစ်လျှောက် အိမ်နီးချင်း နိုင်ငံများသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သော လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးစစ်ဆေးရေးဂိတ်အများအပြားသည် လက်ရှိ တွင် ပိတ်ထား သည်ကို သတိပြုပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ကုန်းလမ်း (သို့) ရေလမ်းမှတစ်ဆင့် ဖြတ်ကျော် ဝင် ရောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ပါက ၎င်းသည် ကန့်သတ်ချက်များ သို့မဟုတ် ဥပဒေအချို့ကို ချိုးဖောက်နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ ယင်းကြောင့် သင်သည် ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခြင်းနှင့် ထိမ်းသိမ်းခြင်း ခံရနိုင်ချေရှိပါသည်။ (အောက် ဖော်ပြပါ သက်ဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်ငယ်များတွင်လေ့လာနိုင်ပါသည်။)

လိုအပ်သော နေရာပြောင်းရွှေ့စရိတ်များအတွက် ရန်ပုံငွေလျှောက်ထားဖို့ရန် ဆက်သွယ်နိုင်သော အရေးပေါ် အကူအညီပေးသူများနှင့် အလှူရှင်များရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆက်နေရန် ဆုံးဖြတ်ထားပါက ဤအဖွဲ့ အစည်းများတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံသော အိမ်များကဲ့သို့သော အခြားကုန်ကျစရိတ်များအတွက် ရန်ပုံငွေများ လည်းရှိပါသည်။^{၆၇} အိမ်နီးနားချင်း သို့မဟုတ် ဒေသတွင်းနိုင်ငံတစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းနှင့် တတိယနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်းအကြောင်းကို အောက်ဖော်ပြပါ ခေါင်းစဉ်ငယ်တွင်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ပြန်လည်ဖမ်းဆီးခံရခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရပြီးနောက် ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာသည့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူအချို့သည် အန္တရာယ်ရှိနေဆဲဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။ လွတ်မြောက်လာပြီးနောက် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် ပြန်လည် ဖမ်းဆီးခြင်းခံရမှုများရှိနေပါသည်။^{၆၈} ထိုကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည်တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၏ စိတ်ပိုင်းလူမှု ပိုင်း ဆိုင်ရာလုံခြုံရေးခံစားချက်ကို^{၆၉} ထိခိုက်စေသည့် နည်းပရိယာယ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၏

^{၆၇} Lifeline: Embattled CSO Assistance Fund, homepage, n.d., <https://www.csolifeline.org/> [accessed 7 July 2022].

^{၆၈} CIVICUS, Donor Finder, n.d., <https://www.civicus.org/index.php/donor-finder> [accessed 7 July 2022]. CIVICUS သည် အရေးပေါ်အကူအညီပေး သောအလှူရှင်များအားဖော်ပြထားသော Donor Finder အထူးထုတ်ဝေမှုကို 2022 ခုနှစ်တွင်ထုတ်ဝေရန် ရည်ရွယ်ထားသည်ကို သတိပြုပါ။

^{၆၉} News Wires, 'Myanmar junta re-arrests over 100 anti-coup protesters released in amnesty,' *France 24*, 22 October 2021, <https://www.france24.com/en/asia-pacific/20211022-myanmar-junta-re-arrests-over-100-anti-coup-protesters-released-in-amnesty> [accessed 3 May 2022].

^{၇၀} Bo Kyi, 'Myanmar Junta's Tactic of Re-Arresting Political Prisoners is "Psychological Warfare",' *The Irrawaddy*, 5 November 2021, <https://www.irrawaddy.com/news/burma/myanmar-juntas-tactic-of-re-arresting-political-prisoners-is-psychological-warfare.html> [accessed 3 May 2022].

ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကွန်ရက်ကို ဖော်ထုတ်သည့် နည်းလမ်း တစ်ခုလည်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သင်လွတ်မြောက်လာပါက သင်လူကိုယ်တိုင်တွေ့ဆုံမည့်သူနှင့် သင်ဆက်သွယ်မည့်သူကို သေချာ စဉ်းစားပါ။ ဤလူများသည် သင်နှင့် ဆက်စပ်မှုကြောင့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ သိုသိုသိပ်သိပ်နေ ပြီး မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း၌ တခြားတစ်နေသို့ဖြစ်စေ (သို့) ပြည်ပသို့ ဖြစ်စေ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ဖို့ရန် စဉ်းစားပါ။

မေးမြန်းခြင်း နှင့် စစ်ကြောခြင်း

မေးမြန်းခြင်းဆိုသည်မှာ သင်ကိုယ်တိုင်သိမ်းထားစဉ်အတွင်း၌ သီးခြားရာဇဝတ်မှုတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းများမေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ရာဇဝတ်မှုဖြစ်ပွားတဲ့နေရာ ဒါမှမဟုတ် အနီးမှာရှိနေခဲ့သည့် အကြောင်းပြ ချက်ဖြင့် ဖမ်းဆီးစစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်းခံရနိုင်ပါသည်။ စစ်ကြောရေးသည် ရဲ/စစ်တပ်က လူတစ်ဦးသည် ပြစ်မှု ကျူးလွန်ကြောင်း ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော သက်သေအထောက်အထားများရှိနေသည့်အခါတွင် ဆောင်ရွက် လေ့ရှိပြီး အခင်းဖြစ်ပွားရာတွင် အနီးမှာရှိနေခဲ့ရုံအကြောင်းပြချက် တစ်ခုတည်းကြောင့်မဟုတ်ပေ။

သို့ရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၏လက်ရှိအခြေအနေတွင် အပြစ်မဲ့ နံဘေးကရပ်ကြည့်နေသူအများအပြားသည် ၎င်း တို့နှင့် မဆိုင်သော ရာဇဝတ်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းထုတ်ခံရခြင်းအစား စစ်ကြောရေးလုပ်ဆောင်ခြင်း ခံခဲ့ရပါသည်။ ထို့အပြင် SAC မှ အခြားလုပ်ရပ်ပေါင်းများစွာကို “ရာဇဝတ်မှု” အဖြစ် ထပ်မံတိုးချဲ့သတ်မှတ် ခဲ့ပါသည်။ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သည်ဟု စွပ်စွဲရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့် “သက်သေအထောက်အထား” ကိုလည်း တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတစ်ဦးထံ လှည့်စားပြီး နှင့် သို့မဟုတ် ကြိုတင်အကွက်ချထားရှိခြင်းဆောင်ရွက် နိုင်ပေ သည်။ ယင်းအခြေအနေမျိုးတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့ သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော အချက်တချို့ရှိပါသည်။

- သင့်အနီးတွင် ပေါက်ကွဲမှု သို့မဟုတ် အခြားရာဇဝတ်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပွားပါက ယင်းနေရာမှ ထွက်ခွာ ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် “အခင်းဖြစ်ပွားရာနေရာ” အနီးတွင်ရှိနေပါက သင်သည် ပြစ်မှုနှင့် မ သက်ဆိုင်သော်လည်း ဖမ်းဆီးခံရနိုင်ပါသည်။
- သင့် အိမ် သို့မဟုတ် လုံခြုံသောအိမ်အတွင်းအပါအဝင် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအမြဲသတိပြုပါ။ သင့် အိမ် သို့မဟုတ် လုံခြုံသော အိမ်တွင် သင်မပိုင်ဆိုင်သည့်ပစ္စည်းတစ်ခုခုကိုတွေ့ရှိပါက သင့်ထံလာ ရောက် လည်ပတ်ဖူးသူတိုင်းကို ၎င်းတို့ပိုင်ဆိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် သိခြင်းရှိမရှိ မေးမြန်းရန် ကုဒ် ဂုဏ်ထားသော ဆက်သွယ်ရေး (Signal သို့မဟုတ် Protonmail) ကိုအသုံးပြုပါ။
- သင့်အိမ် သို့မဟုတ် လုံခြုံသောအိမ်တွင် တရားမဝင်ပစ္စည်း (ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော) တစ်ခုခုကို သိမ်းဆည်းထားပါက ၎င်းကို လုံခြုံစွာသေ့ခတ်ရန်နှင့်/သို့မဟုတ် သိုဝှက်ထားရန် စဉ်းစားပါ။ အိမ် များ/လုံခြုံသော အိမ်များ အကြား မကြာခဏပြောင်းရွှေ့ခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် သင့်ပစ္စည်းသိမ်းဆည်း သည့်နေရာကို မကြာခဏ ပြောင်းခြင်းကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ စွန့်ပစ်နိုင် သို့မဟုတ် အသုံးပြုနိုင်သည့် အရာဖြစ်ပါက တတ်နိုင်သမျှ လျင်မြန်စွာဆောင်ရွက်ပါ။

ဖမ်းဆီးစစ်ဆေးမေးမြန်းခံရပါက သင်၏နှုတ်ဆိတ်နေနိုင်သည့်အခွင့်အရေးကို လေးစားမည်မဟုတ်ပါ။ နှုတ် ဆိတ်နေရန် ခွင့်မပြုပါက သို့မဟုတ် သင့်စကားမပြောမီ ရှေ့နေတစ်ဦးခေါ်ဖို့ရန် ခွင့်မပြုပါက အာဏာပိုင်များ ထံ သင်ပြောမည့်အရာများကို သေချာစဉ်းစားပါ။ သင်ပြောသမျှကို မှတ်တမ်းတင်ထားဖွယ်ရှိပြီး ၎င်းကို နောက်ပိုင်းတွင် သင့်အပေါ် ပြန်လည်အသုံးချနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် အပြစ်မရှိပါက ထိုသို့ပြောလျှင် သင်သည် လွတ်မြောက်နိုင်ပေသည်။ သို့သော် သင်အပြစ် ကင်းသည်ဟု ပြောဆိုမှုများသည် အာဏာပိုင်များကို ဒေါသဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။ ၎င်းတို့၏ မေးခွန်းများကို ထပ် ခါတလဲလဲမေးမြန်းခြင်း နှင့် သို့မဟုတ် လိမ်လည် ပြောသည်ဆိုပြီး အပြစ်ပေးနိုင်ချေ ရှိပေသည်။

ထိန်းသိမ်းခံရခြင်း

ဖမ်းဆီးခံရပြီးသည့်နောက်တွင် သင်သည်ထိန်းသိမ်းခံရနိုင်ပေသည်။

ပြည်ထောင်စုသမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော် ၂၀၀၈ ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေ (၂၀၀၈ ခုနှစ် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေ) သည် ဆက်လက် ကျင့်သုံးဆဲဖြစ်ကြောင်း SAC က အခိုင်အမာ ပြောကြားခဲ့သည်။ အခြေခံဥပဒေပုဒ်မ ၂၁ (ခ) တွင် “(တရားရုံး၏) ခွင့်ပြုချက်မရရှိက နိုင်ငံသားတစ်ဦးကို ၂၄ နာရီထက်ကျော်လွန်၍ ချုပ်နှောင်ထားခွင့်မရှိ စေရ” ဟူ၏ ပြဋ္ဌာန်းပါရှိပါသည်။^{၁၀} သင်ထိန်းသိမ်းခံရပါက ယင်းပုဒ်မကိုရည်ညွှန်းနိုင်ပေသည်။^{၁၁}

ထိန်းသိမ်းချုပ်နှောင်ခြင်းအတွက် နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးစံနှုန်းများကိုလည်း (များသောအားဖြင့် ထိန်းသိမ်း ချုပ်နှောင်မှုကို ၂၄ - ၄၈ နာရီအထိ အတွင်းသာ ကန့်သတ်ထားသည်) သင်ကိုးကားနိုင်ပေသည်။ ၎င်းအချက် ကို ဖမ်းဆီးခံထားရသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များနှင့် ပြင်ပစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေး အဖွဲ့အစည်းများမှ အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။^{၁၂}

သို့သော်လည်း ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့နောက်ပိုင်းတွင် ထိုကဲ့သို့အရေးဆိုခြင်းသည် မည်မျှ အောင်မြင်မှုရှိနိုင်သည် ဆိုသည်မှာရှင်းရှင်းလင်းလင်းမရှိပေ။ လာဘ်ပေးမှုများသည် တက်ကြွ လှုပ်ရှားသူများ ကို ချက်ခြင်းပြန်လွှတ်ပေးရန် ပိုမိုအသုံးဝင်သော နည်းဗျူဟာဖြစ်ကြောင်း အစီရင်ခံတင်ပြ သည်ကို တွေ့ရ ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုနည်းလမ်းသည် ထင်ရှားသော သို့မဟုတ် ကြီးလေးသောရာဇဝတ်မှုဖြင့် စွပ်စွဲခံရလျက် ရှိသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော နည်းလမ်းတစ်ခုမဟုတ်ပေ။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို စစ်ကြောရေးစခန်းများနှင့် အကျဉ်းထောင်များအပါအဝင် အဆောက် အအုံအသီးသီးတွင် ထိန်းသိမ်းခံနေရသည်။ အချို့သော အဆောက်အအုံများသည် ဟောင်းနွမ်းနေပြီး ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းမှု ညံ့ဖျင်းသောကြောင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဆောက်ပြီးစ အဆောက်အဦး များအသစ် သို့မဟုတ် ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်မတိုင်မီကတည်းက အဆောက်အဦးများ ရှိသော်လည်း ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းများအဖြစ် အသုံးပြုရန် “ပြန်လည်ရည်ရွယ်ခြင်း” ခံခဲ့ရသည်။

၁၀ State Peace and Development Council, Constitution of the Republic of the Union of Myanmar, 2008, n.p., Naypyitaw, <https://www.myanmar-law-library.org/law-library/laws-and-regulations/constitutions/200> [accessed 7 July 2022].

၁၁ နိုင်ငံသားများ၏ လွတ်လပ်မှုနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လုံခြုံရေးဥပဒေပါ ပုဒ်မ ၇ ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလတွင် SAC မှ ဖျက်သိမ်းခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ယင်း ပုဒ်မ ၇ တွင် ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ ၂၄ နာရီထက်ပို၍ ဖမ်းဆီးခြင်းမပြုရဟု ပြဋ္ဌာန်းထားသော်လည်း ဤအခြေခံဥပဒေဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးသည် ဆက်လက်တည်ရှိနေပါသည်။ International Commission of Jurists, ‘Myanmar: Post-Coup Legal Changes Erode Human Rights,’ 2 March 2021, <https://www.icj.org/wp-content/uploads/2021/03/Myanmar-Legal-Protections-Joint-Statement-2021-ENG.pdf> [accessed 16 May 2022] ကိုကြည့်ရန်။

၁၂ နိုင်ငံတကာ နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေး အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ ပဋိညာဉ် (ICCPR) အကောင်အထည်ဖော်မှုကို ကြီးကြပ်သည့် လူ့အခွင့်အရေးကော်မတီ “၄၈ နာရီသည် လူတစ်ဦးချင်းစီကို ပို့ဆောင်ရန်နှင့် တရားစီရင်ရေး ကြားနာမှုအတွက် ပြင်ဆင်ရန် ပုံမှန်အားဖြင့် လုံလောက်သည်။ ၄၈ နာရီထက် ပိုကြာသည့် နှောင့်နှေးမှုသည် ချွင်းချက်တစ်ခုအဖြစ်သာရှိသင့်ပြီး အခြေအနေအရ တရားမျှတမှုရှိရမည်” နှင့် “အထူးသဖြင့် တင်းကျပ်သောမြန်မာစံနှုန်းဖြစ်သည့် (၂၄) နာရီ သည် အရွယ်မရောက်သေးသူများကိုစွဲတွင် ကျင့်သုံးသင့်ပေသည်” ဆိုပြီးရှင်းလင်းထားသည်။ The Human Rights Committee, General comment No. 35: Article 9 (Liberty and security of person), Geneva, 16 December 2014, para. 33, p. 10, <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDODC/GEN/G14/244/51/PDF/G1424451.pdf?OpenElement> [accessed 16 May 2022] ကိုကြည့်ရန်

အဆိုပါ အဆောက်အဦများနှင့် ၎င်းတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်များသည် လျှို့ဝှက်ထားနိုင်သောကြောင့် အကျဉ်းကျ ခံနေရသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို ရှာဖွေရန် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကို ပံ့ပိုးပေးသည့် အဖွဲ့အစည်း များအတွက် ပိုမိုခက်ခဲစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အချို့သောဖြစ်ရပ်များတွင် Google Maps ရှိ ပြုလုပ် တု ဓာတ်ပုံများ အသုံးပြုပြီး အဆောက်အအုံအသစ်များ ဆောက်ပြီးသည့်နေရာ၊ သို့မဟုတ် စစ်ယာဉ်များ သွားလာ မှုများပြားသည့်နေရာများကို ရှာဖွေသိရှိဖို့ရန် အသုံးပြုခဲ့ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့သော အပြောင်းအလဲများ သည် ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းတစ်ခု ရှိနေခြင်းကို ညွှန်ပြနိုင်ပါသည်။^{၁၃}

ရုံးတင်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် စီရင်ချက်ချခြင်း

၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့မတိုင်မီအထိ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံထားရသူများသည် တရားခံရှေ့နေတစ် ဦး သို့မဟုတ် အနည်းဆုံးဥပဒေအကူအညီရယူပိုင်ခွင့်ရှိခဲ့ပါသည်။ ယခင်ကလည်း ထိန်းသိမ်းခံရသူများသည် ၎င်းတို့၏တရားခံရှေ့နေများနှင့် လျှို့ဝှက်စွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

သို့သော်လည်း ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်နောက်ပိုင်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အပြောင်းအလဲများစွာ ဖြစ် ပေါ်ခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖမ်းဆီးခံထားရသည့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို မတူညီသော တရားစီရင်ရေး စနစ် နှစ်ခုထဲမှ တစ်ခုခုဖြင့် ရုံးတင်စစ်ဆေးမှုများရှိနေပါသည်။ တစ်ခုမှာ အကျဉ်းထောင်များအတွင်း ဖွဲ့စည်း ထား သည့် အရပ်သားအထူးတရားရုံးများဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ခုမှာ စစ်အုပ်ချုပ်ရေးကြေညာထားသော မြို့နယ် များရှိ အကျဉ်းထောင်များတွင် ထားရှိသော စစ်ခုံရုံးများဖြစ်ကြောင်း AAPP-Burma က မှတ်ချက်ပြုထား ပါသည်။^{၁၄} မြို့နယ်တစ်ခုတွင် စစ်အုပ်ချုပ်ရေးကြေညာသည့်အခါ အုပ်ချုပ်ရေးနှင့် တရားစီရင်ရေးအာဏာ အားလုံးကို အရပ်သားအာဏာပိုင်များမှ မြန်မာစစ်တပ်ထံသို့ လွှဲပြောင်းပေးလိုက်ရပါသည်။^{၁၅} ထိုတရားရုံး အမျိုးအစား နှစ်ခုစလုံးတွင် တရားမျှတသော တရားစီရင်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ မရှိကြပေ။

အရပ်ဘက် “အထူး” တရားရုံးများတွင် တရားစွဲခံရသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် ဥပဒေကြောင်းအရ ခုခံပိုင်ခွင့်ရှိနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ရှေ့နေ အများအပြားသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် အန္တရာယ်ရင်ဆိုင်နေကြရ ပြီး အချို့မှာ ပုန်းအောင်းနေရကြသောကြောင့်^{၁၆} ဖမ်းဆီးခံထားရသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအတွက် လက်လှမ်းမီမှု နည်းပါးသွားခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝလက်လှမ်းမီနိုင်မှုမရှိခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါသည်။ တက်ကြွ လှုပ်ရှားသူတစ်ဦးသည် ရှေ့နေတစ်ဦးနှင့် ဆက်သွယ်လာနိုင်ခဲ့ရင်တောင် ၎င်းတို့၏ရှေ့နေကို တရားခွင်တွင် သာ တွေ့ဆုံနိုင်ပြီး လျှို့ဝှက်မှုတစ်စုံတစ်ရာမရှိသည့်အပြင် အချိန်အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ စကားပြောနိုင်ဖွယ် ရှိပါသည်။ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် တရားခွင်မစီအထိ ၎င်းတို့အပေါ် စွဲဆိုထားသည့် စွဲချက်များကို အကြောင်းကြားမှု ခံရခြင်းမရှိပေ။^{၁၇} စစ်ခုံရုံးများတွင် တရားစွဲခံထားရသော တက်ကြွ လှုပ်ရှားသူများသည်

၁၃ Al Jazeera English, Myanmar: State of Fear – 101 East, film uploaded on The Global Herald, 16 June 2021, <https://theglobalherald.com/news/myanmar-state-of-fear-101-east-exposes-a-secret-interrogation-centre-and-claims-of-torture/> [accessed 13 May 2022].

၁၄ Assistance Association for Political Prisoners-Burma, Political Prisoners['] Experience in Interrogation, Judiciary, and Incarceration Since Burma's Illegitimate Military Coup, n.l., March 2022, pp. 4 and 6, https://aappb.org/wp-content/uploads/2022/03/Prison-Situational-Report_AAPP-English_23-Mar-2022.pdf [accessed 13 May 2022]. The Global New Light of Myanmar, 'Martial Law Order 3/2021,' 16 March 2021, <https://www.gnlm.com.mm/martial-law-order-3-2021/#article-title> [accessed 16 May 2022] ကိုလည်းကြည့်ရန်

၁၅ International Commission of Jurists, 'Myanmar: Martial [Law] is Another Dangerous Escalation of Repression,' 17 March 2021, <https://www.icj.org/myanmar-martial-law-is-another-dangerous-escalation-of-repression/> [accessed 16 May 2022].

၁၆ ဥပမာအားဖြင့် Lawyers for Lawyers, 'Statement on the situation of lawyers in Myanmar,' 17 March 2021, <https://lawyersforlawyers.org/en/statement-on-the-situation-of-lawyers-in-myanmar/> [accessed 16 May 2022] ကိုကြည့် ရန်

၁၇ Assistance Association for Political Prisoners-Burma, March 2022, pp. 4 and 6.

ဥပဒေကြောင်းအရ ခုခံပိုင်ခွင့်ရရှိရန် လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပေ။^{၁၈}

အကယ်၍ သင်သည် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံရပြီး စွဲချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ အကြောင်းကြားခံရပြီး အရပ်သား “အထူး” တရားရုံးတွင် စစ်ဆေးခံရမည်ဆိုပါက သင်သည် ရှေ့နေထံ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ရှေ့နေသည် တရားရေးလုပ်ငန်းစဉ်မှ မျှော်လင့်နိုင်မည့်အရာများကိုသာ ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိ အခြေအနေအရ ထိုလုပ်ငန်းစဉ်များသည် သင့်အား အမှန်တကယ်လွတ်မြောက်ပေးနိုင်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း မရှိနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ သို့သော်လည်း ရှေ့နေတစ်ဦးသည် အကျဉ်းထောင်ပြင်ပကမ္ဘာနှင့် သင့်အတွက် တစ်ခုတည်းသော အဆက်အသွယ် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဤအကြောင်းများကြောင့် သင်သည် အဖမ်းမခံရနိုင်ခြေရှိသည့် အချိန်ကတည်းကပင် ရှေ့နေများနှင့် **ကြိုတင်ပြီး** အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ထားခြင်း သည် သင့်အတွက် အသုံးဝင်ပေသည်။^{၁၉}

မည်သည့်တရားခံရှေ့နေကို ရွေးချယ်ယုံကြည်မည်ကို သတိပြုဆောင်ရွက်ပါ။ မြန်မာစစ်တပ်ကို ထောက်ခံသည့် ရှေ့နေများနှင့် အာဏာသိမ်းမှုဆန့်ကျင်ရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို မထောက်ခံသော ရှေ့နေတွေ အကြောင်း အစီရင်ခံချက်တချို့ ရှိခဲ့ပါသည်။ သင့်ရှေ့နေနှင့် တွေ့ဆုံခြင်းမပြုမီ ၎င်းတို့အား သင်ပြောပြလိုသည့်အရာများကို စဉ်းစား ဆုံးဖြတ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့တွေ့ဆုံစဉ်တွင် သင့်အား စောင့်ကြည့်ခံရမည်ဖြစ်ပြီး သင့်ဆက်သွယ် ပြောဆိုမှုများကို သင့်အပေါ်ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည်ဆိုပြီး စိတ်ထဲတွင်မှတ်ထားပါ။

စစ်ခုံရုံးကချမှတ်သော ပြစ်ဒဏ်များကို **အယူခံဝင်**ခွင့်မရှိပါ (ဆိုလိုသည်မှာ သင့်အမှုကို အခြားတရားရုံးတစ်ခုတွင် ထပ်မံစစ်ဆေးရန် အယူခံမဝင်နိုင်ပါ)။^{၂၀} သို့သော် စစ်ခုံရုံးများတွင် ရလဒ်များကို ပြောင်းလဲရန် ပြစ်ဒဏ်ကျ ခံနေရသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အဓိကရွေးချယ်စရာသုံးခုရှိပါသည်။

၁။ (သေဒဏ်မှလွှဲ၍) စီရင်ချက်များအား မြို့နယ်အဆင့် စစ်ဦးစီးမှူးများက ဆုံးဖြတ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ထောင်ဒဏ်ကို အတည်ပြုရန်၊ အခြားပြစ်ဒဏ်တစ်ခုခုအဖြစ် ပြောင်းလဲရန်၊ ပြစ်ဒဏ်ကို လျှော့ချရန် သို့မဟုတ် ပြစ်ဒဏ်ကို ပယ်ဖျက်ရန် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် လွှမ်းမိုးရန် ရွေးချယ်စရာတစ်ခုမှာ **လာဘ်ပေးခြင်း** ဖြစ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် ၎င်းတို့၏ပြစ်ဒဏ်များ အတည်ပြုရေးလုပ်ငန်းစဉ်ကို လွှမ်းမိုးနိုင်ရန် လူ့ဘယ်နှစ်ယောက်က လာဘ်ပေးပြီး အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး တရားဝင် အချက်အလက်များ မရှိပေ။

ထို့အပြင် ဤနည်းလမ်းသည် ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့် စီရင်ချက်ချခြင်းကို ပိုမိုဆောင်ရွက်လာအောင် အားပေးနိုင်ပြီး မြို့နယ်အဆင့် တပ်မှူးများထံ ပေးဆောင်ရမည့် လာဘ်ပေးလာဘ်ယူပမာဏကိုလည်း ပိုမိုများပြားလာစေနိုင်ပါသည်။

၂။ SAC ဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင်က သေဒဏ်ကို အတည်ပြု၊ အခြား ပြစ်ဒဏ်အဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် ပယ်ဖျက်ခြင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ စီရင်ချက်ချပြီး ၁၅ ရက်အတွင်း စစ်အုပ်ချုပ်ရေးဥပဒေအရ သေဒဏ်ချမှတ်ခံရသူများသည် ၎င်းတို့၏ သေဒဏ်ကို ပြောင်းလဲရန်

၁၈ Melissa Crouch, ‘What is martial law in Myanmar?’, blog post, 15 March 2021, <https://melissacrouch.com/2021/03/15/what-is-martial-law-in-myanmar/> [accessed 16 May 2022].

၁၉ The Legal Clinic Myanmar တွင်အမှုလိုက်ရှေ့နေများရှိပြီး ယင်းတို့နှင့်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ Legal Clinic Myanmar ၏ Facebook စာမျက်နှာကို ကြည့်ရန်, n.d., <https://www.facebook.com/LegalClinicMyanmar/> [accessed 27 May]

၂၀ *The Global New Light of Myanmar*, ‘Martial Law Order 3/2021,’ 16 March 2021.

သို့မဟုတ် ပယ်ဖျက်ရန် အယူခံလျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ လျှောက်လွှာကို SAC ဥက္ကဋ္ဌ ထံ အကျဉ်းထောင်အရာရှိက တင်ပြရပါမည်။^{၂၁}

၂၀၂၁ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်မ ၂၀၂၂ ခုနှစ် ဇွန်လအစောပိုင်းအထိ SAC သည် အနည်းဆုံး လူ ၁၁၄ ဦးကို သေဒဏ်ချမှတ်ခဲ့ပါသည်။^{၂၂} ဇွန်လ ၂၀၂၂ အစောပိုင်းအထိ ၎င်းတို့အနက်မှ မည်သည့်တစ်ဦး တစ်ယောက်ကိုမှ သေဒဏ်ချမှတ်ထားမှုကို ပြောင်းလဲခဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် ပယ်ဖျက်ခဲ့ခြင်း မရှိသေးပါ။

၃။ SAC ဥက္ကဋ္ဌသည် အကျဉ်းသားများအား “လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်ပေးရန်” လုပ်ပိုင်ခွင့် ရှိပြီး ၎င်းတို့ အား အကျဉ်းထောင်မှ လွတ်မြောက်စေနိုင်ပါသည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့မှ စတင် ကာ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် ပေးခဲ့သည့် နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသား စုစုပေါင်း မည်မျှရှိကြောင်း တရားဝင် သတင်းအချက်အလက်မရှိပေ။

နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကို လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်ပေးရန် SAC ဥက္ကဋ္ဌ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မည် သည့် နည်းဗျူဟာက အောင်မြင်စွာ လွှမ်းမိုးနိုင်သည်ကို သိဖို့ရန်ခက်ခဲပါသည်။^{၂၃} မည်သို့ပင်ဆိုစေ ကာမူ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများမှ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကိုယ်စား စည်းရုံး လှုံ့ဆော်ပေး သည့် အဖွဲ့အစည်းများစွာရှိပါသည်။ ဤအကြောင်းကြောင့် သင်သည် ထောင်ဒဏ် ကျခံရမည့် အန္တရာယ်မကျရောက်မီတွင်ပင်၊ ထိုကဲ့သို့သောအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကြိုတင်ပြီးဆက်ဆံ ရေး တည်ဆောက်ထားခြင်းသည် အသုံးဝင်ပေသည်။

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့်ပတ်သက်သော ကိုယ်ရေးရာဇဝင်အကျဉ်းတစ်ခုနှင့် ဓာတ်ပုံတစ်ပုံကို ရွေးချယ် ကာ ပြင်ဆင်ထားနိုင်ပြီး၊ နောက်ပိုင်းတွင် သင်အဖမ်းခံရပြီး ထောင်ဒဏ်ကျခံရပါက ယင်းတို့ကို အများပြည်သူဆိုင်ရာ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုရန် ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းများအား ခွင့်ပြုချက်ပေးထားနိုင်ပေသည်။ သင့်ကိုယ်ရေးရာဇဝင်တွင် မည်သည့်အရာကို ထည့်သွင်းမည်ကို သေချာစဉ်းစားပါ။ SAC နှင့် တိုက်ရိုက်ဆန့်ကျင်သော အလုပ် သို့မဟုတ် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းပါက ၎င်းသည် သင်၏ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်ကို ထိခိုက်စေနိုင် ပါသည်။

အကျဉ်းကျခံရခြင်း

အောက်ဖော်ပြပါအချက်အလက်များသည် အကျဉ်းထောင်အတွင်း နေထိုင်မှုအခြေအနေများ၊ ခြိမ်းခြောက်မှု များ နှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သို့သော် ဤအချက်အလက်များသည် ထိန်းသိမ်း ရေးစခန်း များအတွက်လည် အကျိုးဝင်နိုင်ပေသည်။

မိမိ၏အခြေခံရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များကိုဂရုစိုက်ခြင်း

တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် ထောင်ထဲတွင် ပုံမှန် ရိုးရှင်းသော အစားအစာများ ကျွေးမွေးမှုရှိကြောင်း သိရှိရ သော်လည်း လွတ်မြောက်လာသူ အများအပြားသည် ထောင်ထဲရှိ အစားအသောက် အရည်အသွေးမှာ ညံ့ဖျင်း ပြီး စားမရဟု စောဒကတက်ခဲ့ကြပါသည်။ ထို့အပြင် အထူးအစားအသောက် လိုအပ်ချက်များကို လေးစား

၂၁ အထက်ဖော်ပြပါရည်ညွှန်းချက်အတိုင်း

၂၂ Human Rights Watch, ‘Junta Vows to Enforce Death Sentences. Free All Wrongfully Imprisoned; End Capital Punishment,’ 7 June 2022, <https://www.hrw.org/news/2022/06/07/myanmar-junta-vows-enforce-death-sentences> [accessed 29 June 2022].

၂၃ Cf. Liv S. Gaborit and Andrew M. Jefferson, ‘Rioting for Rule of Law – Prison Amnesties and Riots in Myanmar,’ *Legacies of Detention in Myanmar*, n.d., <https://legacies-of-detention.org/news/news/rioting-for-rule-of-law-prison-amnesties-and-riots-in-myanmar/> [accessed 17 May 2022].

လိုက်နာခြင်း မရှိကြောင်း အစီရင်ခံမှုများလည်း ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပါသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် မူဆလင်များကို ဝက်ဆီများ အတင်းစားခိုင်းမှုများရှိခဲ့သည်။ အမြဲတမ်းမဟုတ်သော်လည်း ရေလည်းတစ်ခါတရံပြတ်လေ့ရှိသည်။ တခါတရံ အကျဉ်းသားများသည် အိမ်သာထဲမှ ညစ်ညမ်းသောရေကို သောက်ရလေ့ရှိပါသည်။ မိလ္လာအညစ်အကြေးဆိုင်ရာ အဆောက်အဦများသည် လုံလောက်သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုံခြုံမှုမရှိဘဲ အကျဉ်းသားများစွာအကြားတွင် မျှဝေသုံးစွဲနေကြရသည်ဟု သိရပါသည်။^{၂၄၂၅}

လွတ်မြောက်လာသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် ထိုကဲ့သို့သော ကြမ်းတမ်းသော အခြေအနေများ အောက်တွင် ၎င်းတို့ မည်သို့ ရှင်သန်ခဲ့ရကြောင်းကို မျှဝေခဲ့ကြပါသည်။^{၂၆}

- အစားအသောက်ကျွေးသည့်အချိန်တွင် (အနည်းဆုံး တစ်ခုခု) စားဖို့ကြိုးစားပါ။ အစားအသောက်အတွင်း ဘာမှမစားပါက မူးဝေခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ မူးမေ့လဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ဗိုက်နာခြင်း စသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ အာဟာရမပြည့်ဝသော တက်ကြွ လှုပ်ရှားသူများ အတွက် လစဉ် ဓမ္မတာလာမှု ရပ်တန့်သွားနိုင်ပါသည်။ အချိန်အတော်ကြာ အစားအသောက်ဘာမှ မစားလျှင် နှလုံးနဲ့ပတ်သက်သော ပြဿနာကဲ့သို့ ပြင်းထန်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ကြုံတွေ့ခံစားရနိုင်ပြီး အစာငတ်ပြီး သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ဖြစ်နိုင်ပါက သင့်အစားအစာများတွင် ပြင်ပမှအစားအစာများဖြင့် ဖြည့်စွက်စားသောက်ပါ။ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် တခါတရံတွင် မုန့်ပဲသရေစာခြောက်များနှင့် လက်ဖက်ခြောက်ထုပ်များ သို့မဟုတ် ကော်ဖီထုပ်များကဲ့သို့သော သီးခြားအစားအသောက်များကိုရရှိရန် ထောင်အစောင့်များထံမှ လဲလှယ်ဝယ်ယူလေ့ရှိပါသည်။
- အချို့သော ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းများနှင့် အကျဉ်းထောင်များသည် မိသားစုဝင်များနှင့် အခြားသူများကို ဖြည့်စွက်အစားအစာများ ပေးပို့ရန် ခွင့်ပြုထားပါသည်။ သို့သော်လည်း ထောင်စောင့်များက ယင်းတို့ကို သိမ်းယူနိုင်ပြီး ယူဆောင်လာသူများကိုလည်း အာရုံစိုက်လာနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။
- သင်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရရှိနိုင်သည့် အသန့်ရှင်းဆုံးရေကို သောက်ပါ။ အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်းရေမသောက်ဘဲ အချိန်ကြာကြာနေပါက ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။
- ဖြစ်နိုင်ပါက နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက်၊ လေပြင်းများ၊ စိုစွတ်မှုနှင့် စိုထိုင်းမှုစသည့် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များနှင့် မထိတွေ့နိုင်သော နေရာများသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ပါ။ အချို့သော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် ညဘက်အိပ်ရာနေရာကို ပြောင်းလဲခွင့်ပြုရန် ဥပမာ မိလ္လာအဆောက်အဦးဘေးမှရွှေ့ပြောင်းဖို့ရန် လာဘ်ပေးခဲ့ကြောင်း အစီရင်ခံမှုများရှိပါသည်။
- သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် သင့်အဝတ်အစားများနှင့် အဝတ်များကို အသုံးပြုပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် စိုစွတ်မှုနှင့် စိုထိုင်းမှုတို့အား တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန် အိပ်သောအခါတွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အောက်တွင်လည်းကောင်း၊ နေရောင်ခြည်ကို အကာအကွယ်အဖြစ် သင့်ခေါင်း

၂၄ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ထိန်းသိမ်းခံရသူများနှင့်အကျဉ်းကျနေရသူများ၏အခြေအနေကို ခြုံငုံတင်ပြထားမှုကို ကုလသမဂ္ဂလူ့အခွင့်အရေး မဟာမင်းကြီးရုံး ၏ United Nations High Commissioner for Human Rights, *Situation of human rights in Myanmar since 1 February 2021*, Geneva: Human Rights Council, 15 March 2022, https://www.ohchr.org/sites/default/files/2022-03/A_HRC_49_72_AdvanceEditedVersion.docx [accessed 16 May 2022] တွင်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

၂၅ Al Jazeera, 'Sketches smuggled out of Myanmar prison expose harsh conditions,' 8 April 2022, <https://www.aljazeera.com/news/2022/4/8/sketches-smuggled-out-of-insein-expose-harsh-prison-conditions> [accessed 13 May 2022].

၂၆ ဤအချက်များသည် သတင်းဆောင်းပါးများနှင့် အစီရင်ခံစာများတွင် ဖော်ပြပါရှိသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ အများအပြား ထံမှ ပြောပြချက်များနှင့် အကြံဉာဏ်များကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြရန် ကြိုးပမ်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပေါ်တွင် လည်းကောင်း သင့်အဝတ်အစားများကိုထားနိုင်ပါသည်။

- ရေရသည့်အခါတိုင်း သင့်ကိုယ်သင် ဆေးကြောသန့်စင်ရန်ကြိုးစားပါ။ ပုံမှန်ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်း မပြုပါက အရေပြားရောဂါများ နှင့်/သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။
- ဖြစ်နိုင်ပါက အခြားအကျဉ်းသားများနှင့် “အပေါင်းအသင်း” လုပ်ပြီး သူတို့အား သင်ကူညီပေးပြီး ၎င်းတို့သည်လည်း သင့်အားနေ့စဉ်ကိစ္စရပ်များတွက်ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင့် သူငယ်ချင်းများသည် အဝတ်တစ်ထည် (သို့မဟုတ် မျက်နှာသုတ်ပဝါ သို့မဟုတ် လုံချည်) ဖြင့် သင့် ကိုဖုံးကာပေးဖို့ရန် ကိုင်ထားလျှင် သင့်ရေချိုးသန့်စင်သည့်အခါ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုံခြုံမှု ပိုမိုရရှိ နိုင်ပေသည်။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြဿနာတစ်ခုခုကြုံတွေ့ပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူနှင့် တွေ့ဆုံဖို့ရန်တောင်းဆိုပါ။ အခြေအနေဆိုးသည့်အထိစောင့်ကြည့်ခြင်းထက် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို စောလျင်စွာဖြေရှင်းခြင်းသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ပိုကောင်းပါသည်။ သို့ရာတွင် သင်သည် ဆေးကုသမှုခံယူခွင့်ကို ငြင်းဆိုခံရနိုင်ပါသည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့ နောက်ပိုင်းတွင် ထိန်းသိမ်းခံရသူများနှင့် အကျဉ်းကျနေသူအများအပြားတွင် ထိုကဲ့သို့ဖြစ် ပျက်မှုများရှိခဲ့ကြောင်း သိရပါသည်။
ယေဘုယျအားဖြင့် သင်၏အခြေခံလိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းပြီး ပုံမှန်အလေ့အထများကို ထိန်းသိမ်းရန်ကြိုးစားပါ (ဆိုလိုသည်မှာ လုပ်နိုင်လျှင် သို့ ခွင့်ပြုလျှင် နေ့တိုင်း ပုံမှန် စားသောက် အိပ်စက်ပါ၊ လေ့ကျင့်ခန်းအနည်းငယ်ပုံမှန်လုပ်ပါ)။

သင်၏ စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေးနှင့် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုကို ဂရုစိုက်ခြင်း

- အချိန်ကုန်ဆုံးမှုကို မျက်ခြေမပျက်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ သင့်ဖုန်း၊ လက်ပ်တော့နှင့် နာရီများ သိမ်းဆည်း ခံရသော်လည်း၊ နေ့စဉ် နေ့ ည အလင်းရောင်အပြောင်းအလဲများကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ လ စဉ် လတိုင်း လပြည့်နေ့ကိုမှတ်ထားခြင်း နှင့် မည်ကဲ့သို့သော အစားအသောက်ပုံစံများရှိနေသည် (ဥပမာ အခါကြီးရက်ကြီးများတွင် “အထူး” အစားအသောက်များကျွေးခြင်း) စသဖြင့် လိုက်ကြည့် ခြင်းဖြင့် ရက်ပေါင်းမည်မျှ ကြာသွားသည်ကို ခန့်မှန်းကြည့်နိုင်ပါသည်။
- သင့်ကိုယ်သင် အလုပ်များနေပါစေ သို့သော် သင့်စွမ်းအင်အားလုံးမကုန်ခမ်းလိုက်ပါစေနဲ့ ။ ပေါ့ ပေါ့ပါးပါး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ သို့သော် ပုံမှန်အားဖြင့် သင်၏စွမ်းအင်ကို ချွေတာပါ။ စာဖတ်ခြင်း နှင့် စာရေးခြင်းဖြင့် မည်ကဲ့သို့ အလုပ်များနိုင်မည်ကိုလေ့လာပါ (စာအုပ်များနှင့် မှတ်စုစာအုပ်များ ရရှိနိုင်/ခွင့်ပြုပါက)။ ထို့အပြင် သင် ထိန်းသိမ်းခံရခြင်းသို့မဟုတ် အကျဉ်းထောင် အတွေ့အကြုံ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ဂရုတစိုက်မှတ်သားထားခြင်းနှင့် အတိတ်က အပြုသဘော ဆောင်သော အတွေ့အကြုံများကို သတိရခြင်း စသည်တို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အလုပ်များ နေပါစေ။
- သင့်စိတ်ကို မည်ကဲ့သို့ပျော်ရွှင်အောင် ဖျော်ဖြေနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို လေ့လာပါ။ **တစ်ယောက် တည်း** တိုက်ပိတ်ခံရသော အခြေအနေတွင် သင့်စိတ်ကို ဖျော်ဖြေရန် သင်၏ဗျူဟာများကို အသုံးပြု ပါ။

ညှိနှိုင်းခြင်းနှင့် သပိတ်မှောက်ခြင်း

အကျဉ်းထောင်တာဝန်ခံများသည် စည်းမျဉ်းများနှင့် အမိန့်များကို အကြမ်းဖက်ပြီး အတည်ပြုနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ “အများအားဖြင့် ထောင်တွင်းသပိတ်များသည် စစ်အစိုးရဖက်ကို အကြမ်းဖက်မှု၊ **ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်**

မှု၊ အထီးကျန်တိုက်ပိတ်မှု၊ အမွေလုပ်အားပေးခိုင်းစေမှု၊ အတင်းအကြပ် ဝန်ခံစေမှုနှင့် သေသည်အထိ ကျူးလွန်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်” ဟု AAPP-Burma မှ မှတ်ချက်ပြုထားပါသည်။^{၂၇} အစောင့်များနှင့်ညှိနှိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် သပိတ်မှောက်မှုတစ်ခု စတင်ရန် သို့မဟုတ် ပါဝင်ဖို့ရန် သင်ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါက အောက်ပါအကြံပြုချက်များသည် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- အစောင့်အကြပ်များထဲမှ မည်သူက သင့်ကို စာနာနားလည်နိုင်ပြီး သင့်တောင်းဆိုချက်များကို အမှန်တကယ် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည့် အနေအထားတွင် ရှိနေသည်ကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်ပါ။ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရေးစွမ်းရည်များကို လေ့လာပြီး သင်၏တောင်းဆိုချက်များကို ဖြေရှင်းချက်များ၊ အကြောင်းတရားများ နှင့် ပြောဆိုပါ။ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရာတွင် အေးအေးဆေးဆေး နှင့် ယဉ်ကျေးစွာ ပြောဆိုဆောင်ရွက်ပါ။^{၂၈}
- သင်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကို လေ့လာပါ။ သင့်အား တစ်စုံတစ်ဦးမှ အကြမ်းဖက်ရန် ကြိုးပမ်းသည့် အခြေအနေတွင် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အန္တရာယ်ကို လျော့ချရန် သင့်ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကို ပြောင်းလဲ ပစ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် ('ဘောလုံး'ကဲ့သို့) ကွေးနေလျှင် ပစ်မှတ်ထားနိုင်သော သင့်ခန္ဓာကိုယ်မျက်နှာပြင်ဧရိယာများကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။ သင့်မျက်နှာ၊ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ချောင်းတို့ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- သင်သဘောမတူသော စာရွက်စာတမ်းများကို လက်မှတ်ထိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အချို့သော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို အကျဉ်းထောင်မှ မလွတ်ပေးမှီ လုပ်ကြံဖန်တီးထားသော “ဝန်ခံချက်များ” ကဲ့သို့သော စာရွက်စာတမ်းများကို အတင်းအကြပ် လက်မှတ်ရေးထိုးခိုင်းခြင်းရှိပြီး အခြားသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို စာမျက်နှာအလွတ်များကို လက်မှတ်ရေးထိုးခိုင်းခြင်းများရှိသည်။^{၂၉} အကယ်၍ သင့်အပေါ် အကြမ်းဖက်မှုမရှိသလို သင့်တွင် အမှန်တကယ် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပါက သင်သဘော မတူသော စာရွက်စာတမ်းများကို လက်မှတ်မထိုးပါနှင့်။

ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း

ရဲအရာရှိများ၊ စစ်သားများနှင့် ထောင်စောင့်များသည် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်ဆောင်လေ့ရှိပါသည်။ ဤထိခိုက်နာကျင်မှုသည် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုအထိဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ပြင်းထန်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်/သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများကိုပေါ်ပေါက်လာအောင် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်ပြီး သတင်းရယူရန် သို့မဟုတ် ဝန်ခံချက်ရယူရန် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးအား အပြစ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း စသည့်လုပ်ဆောင်မှုတို့ကို ရည်ညွှန်း ပါသည်။

၂၇ Assistance Association for Political Prisoners–Burma, March 2022, p. 14.

၂၈ ထို့အပြင် “အကျဉ်းထောင်အတွင်းရှင်သန်ခြင်း” လမ်းညွှန်ချက် တွင်ထောင်အစောင့်များ၏ မျက်လုံးများကို တိုက်ရိုက်မကြည့်ဘဲ ၎င်းတို့၏ ပါးစပ် သို့မဟုတ် နဖူးအလယ်ကိုသာကြည့်သင့်ကြောင်း အကြံပြုထားသည်။ “လက်မြှောက်အရုံးပေး”သည့်ပုံစံ သို့မဟုတ် ‘ရှက်ကြောက်သွား’သည့်ပုံစံ ကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ခေါင်းငုတ်ပြီး အောက်ကိုမကြည့်ပါနှင့်။ ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်နေသည့် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှုများအတွက် ထောင်စောင့်များအား အပြစ်မတင်ပါနှင့်။ အနည်းဆုံး ၎င်းတို့နှင့် ညှိနှိုင်းရန် ကြိုးစားနေချိန်တွင် အပြစ်မတင်ပါနှင့်။ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရာတွင် အလွန်နည်းသော (သို့) အလွန်မြင့်မားသော တောင်းဆိုမှုများမပြုလုပ်ဘဲ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော အချက်ဖြင့် စတင်ပါ။ “အကျဉ်းထောင် အတွင်းရှင်သန်ခြင်း” (Coping with Prison) ကို မြန်မာဘာသာဖြင့် ဤအင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် ကြည့်နိုင်ပါသည်။ <https://coping-with-prison.org/my/> [accessed 17 May 2022]။

၂၉ Victoria Milko and Kristen Gelineau, ‘Myanmar military uses systematic torture across country,’ *Associated Press*, 28 October 2021, <https://apnews.com/article/myanmar-torture-military-prisons-insein-abuse-390fe5b49337be82ce91639e93e0192f> [accessed 13 May 2022]

ရဲစခန်းများ၊ အကျဉ်းထောင်များနှင့် စစ်ကြောရေးစခန်းများအပါအဝင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ နေရာအများအပြား တွင် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုများ ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအပြားသည် ၎င်းတို့၏နေအိမ်များနှင့် လမ်းများတွင်လည်း ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံခဲ့ရပါသည်။ မန္တလေးနန်းတော်^{၃၀}နှင့် လူထုခန်းမများ^{၃၁} အပါအဝင် အချို့သော အဆောက်အအုံများကို စစ်ကြောရေးစခန်းများအဖြစ် ပြောင်းလဲကာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ် မတ်လအတွင်း နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား ၁၀၃ ဦး သေဆုံးသည်အထိ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံခဲ့ရကြောင်း AAPP-Burma ကသတင်းထုတ်ပြန်ထားပါသည်။^{၃၂} သတင်းရယူရန်နှင့် “ဝန်ခံချက်ရယူရန်” စသည့်ရည်ရွယ်ချက်များအပြင် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို ထိခိုက်နာကျင်စေရန်ဆိုသည့် ရည်ရွယ်ချက်သက်သက်ဖြစ် အမျိုးမျိုးသော ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု နည်းလမ်းများစွာကို အသုံးပြုခဲ့ပါသည်။^{၃၃} အမျိုးသမီးများနှင့် ဂျန်ဒါအတည်ပြုခြင်းမရှိသောသူများကို ဂျန်ဒါအရ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု နည်းလမ်းများဖြင့် ပစ်မှတ်ထားလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်ဟု သတင်းများထွက်ပေါ်လျက်ရှိပါသည်။^{၃၄}

ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း၊ ၎င်း၏အကျိုးဆက်များနှင့် ဤအကျိုးဆက်များကို မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည်တို့ကို ရှင်းပြပေးထားသည့် ထုတ်ဝေထားသော စာအုပ်စာတမ်းများစွာရှိပါသည်။ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းခံရနိုင်ချေ သို့မဟုတ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုကိုကြုံတွေ့ထားရပြီးပါက ဤအရင်းအမြစ်များ(စာအုပ်စာတမ်းများ)သည် အလွန်အသုံးဝင်ပါသည်။^{၃၅}

လွတ်မြောက်လာသည့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကို မှတ်တမ်းတင်လျက် ရှိသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဤအထောက်အထားများကို တရားဥပဒေရေးရာ သို့မဟုတ် အခြား တာဝန်ယူတာဝန်ခံမှု လုပ်ငန်းစဉ်များအတွက် အသုံးပြုမည့် အခြားပုဂ္ဂိုလ်အဖွဲ့အစည်းများထံသို့ ဆက်သွယ်ရန် အတွက် လုံခြုံသော ဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ များသည် အောက်ပါ အဖွဲ့အစည်းများကို ကိုယ်တိုင် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

၃၀ Maung Shwe Wah, 'Fresh evidence emerges of brutal torture of prisoners inside Mandalay Palace,' *Myanmar Now*, 3 January 2022, <https://myanmar-now.org/en/news/fresh-evidence-emerges-of-brutal-torture-of-prisoners-inside-mandalay-palace> [accessed 13 May 2022].

၃၁ Milko and Gelineau, *Associated Press*, 28 October 2021.

၃၂ Assistance Association for Political Prisoners-Burma, March 2022, p. 7.

၃၃ Zaw Ye Thwe, 'Cruelty for its own sake: How Myanmar's junta uses torture as a tool of oppression,' *Myanmar Now*, 31 December 2021 <https://www.myanmar-now.org/en/news/cruelty-for-its-own-sake-how-myanmars-junta-uses-torture-as-a-tool-of-oppression> [accessed 13 May 2022].

၃၄ Lara Owen and Ko Ko Aung, 'Myanmar coup: The women abused and tortured in detention,' *BBC*, 9 December 2021, <https://www.bbc.com/news/world-asia-59462503> [accessed 13 May 2022]

၃၅ Ministry of Human Rights and Ministry of Women, Youth['s] and Children['s] Affairs, *Situation Report of the LGBTIQs after the Military Coup in Myanmar*, National Unity Government, n.l., 30 June 2021, <https://mohr.nugmyanmar.org/wp-content/uploads/2021/06/LGBTIQ-Situation-June-30-2021-final.pdf> [accessed 18 May 2022]

၃၆ UNFPA Myanmar, Mental Health and Psychosocial Support Working Group, homepage in Burmese, n.d., <https://my.mhpssmyanmar.org/> [accessed 17 May 2022].

၃၇ Assistance Association for Political Prisoners-Burma, homepage in Burmese, n.d., <https://aappb.org/bu> [accessed 17 May 2022]

၃၈ Coping with Prison, n.d..

၃၉ Asia Justice and Rights, 'Resources,' n.d., <https://asia-ajar.org/resources/> [accessed 17 May 2022]

- မြန်မာနိုင်ငံလူ့အခွင့်အရေးအခြေအနေဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂ အထူးကိုယ်စားလှယ် Tom Andrews ကို ဤအီးမေးလ်လိပ်စာ hrc-sr-myanmar@un.org မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
- Independent Investigative Mechanism for Myanmar (IIMM)ကိုကုန်သွယ်ရေးသောအီးမေးလ် လိပ်စာ contact@myanmar-mechanism.org မှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် Signal နံပါတ် +41766911208 မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်တရားရုံး (ICC) တွင် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရသူများအတွက် အချက်အလက်များဖော်ပြထားသော သီးခြားအင်တာနက်စာမျက်နှာတစ်ခုရှိပါသည်။^{၄၀}

ဤအဖွဲ့အစည်းများသည် မေးခွန်းများအသေးစိတ် မေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် အကျဉ်းကျနေချိန်တွင် အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို အလွတ်မှတ်ထားရန် ကြိုးစားပါက အထောက်အကူ ဖြစ်စေ ပါသည်။ အလွတ်မှတ်ခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းနှစ်ခုမှာ-

- (၁) 5W1H နည်းလမ်း - ဖြစ်ပေါ်နေသော အဖြစ်အပျက်များအကြောင်းကို အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် သင့် ကိုယ်သင် (သင့်ခေါင်းထဲတွင်) မေးမြန်းပါ -
 - (က) ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ (What is happening?)
 - (ခ) ဘယ်သူတွေပါဝင်လဲ (Who is involved?)
 - (ဂ) ဘယ်မှာဖြစ်နေသလဲ (Where is this happening?)
 - (ဃ) ဘယ်အချိန်မှာဖြစ်နေသလဲ (When is this happening?)
 - (င) ဘာကြောင့် ဖြစ်နေသလဲ (Why is this happening?)
 - (စ) ဘယ်လိုပုံစံမျိုးဖြင့် ဖြစ်နေသလဲ (How is this happening?)
- (၂) အာရုံခံစားမှုနည်းလမ်း - သင်ရောက်ရှိနေသော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် (သင့် ခေါင်းထဲတွင်) အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ
 - (က) ငါဘာတွေမြင်နေရသလဲ
 - (ခ) ငါဘာတွေကြားနေရသလဲ
 - (ဂ) ငါဘာအနံ့တွေရနေသလဲ
 - (ဃ) ငါဘာတွေကိုထိတွေ့နေရသလဲ
 - (င) ငါပါးစပ်ထဲမှာဘာအရသာတွေရနေသလဲ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်း (ICRC) သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အကျဉ်းထောင်များသို့ ဝင် ရောက်ခွင့်ကို ငြင်းပယ်ခြင်းခံထားရပါသည်။ အကျဉ်းထောင်များသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခွင့် ပေးထားသည့် တစ်ခုတည်းသော အဖွဲ့အစည်းမှာ မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသား လူ့အခွင့်အရေး ကော်မရှင် (MNHRC) ဖြစ်ပြီး ယင်း အဖွဲ့သည် စစ်ကောင်စီကို စောဒကထက်ခြင်းမရှိပေ။^{၄၁}

အချို့သော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် အကျဉ်းထောင်များသို့ သွားရောက်လည်ပတ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် ICRC နှင့် သို့မဟုတ် အခြားသော နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများထံ **အသနားခံစာ** အရေးဆိုလှုပ်ရှားမှုကို စတင်ခဲ့ကြ

^{၄၀} International Criminal Court, 'Information for victims: Bangladesh/Myanmar,' n.d., <https://www.icc-cpi.int/victims/bangladesh-myanmar> [accessed 17 May 2022].

^{၄၁} Assistance Association for Political Prisoners-Burma, March 2022, p. 16.

ပါသည်။^{၄၂} ထိန်းသိမ်းခံထားရသူ သို့မဟုတ် အကျဉ်းချခံထားရသူ တစ်ဦးဦးကို သိရှိပြီး ၎င်းတို့အား ကူညီလို ပါက အသနားခံစာတွင် လက်မှတ်ထိုးခြင်းသည် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤအသနားခံစာကို လက်မှတ်ရေးထိုးသည့်အခါ အမည်ပေးထားပြီး အမည်အတူ သို့မဟုတ် နာမည်ပြောင် နှင့် ယာယီအိမ်မေးလ်လိပ်စာကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ SimpleLogin သည် ယာယီအိမ်မေးလ်လိပ်စာများဖန်တီး ရန် သင်အသုံးပြုနိုင်သည့် အွန်လိုင်းဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။^{၄၃}

အိမ်နီးချင်း သို့မဟုတ် ဒေသတွင်းနိုင်ငံတစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းနှင့် တတိယနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ဖို့ရန် ကြိုးစားခြင်း

၂၀၂၂ ခုနှစ် ဇွန်လ အစောပိုင်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်း၌ အိုးအိမ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးနေရလျက်ရှိသည့် လူဦးရေ တစ်သန်းကျော် ရှိပါသည်။^{၄၄} ၎င်းတို့အနက် ၇၀၀,၀၀၀ ကျော်သည် ၂၀၂၂ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက် နောက်ပိုင်း တွင်မှ ထွက်ပြေးရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ယခင်ကတည်းက မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပတွင် လူအများအပြား အိုးအိမ်စွန့်ခွာပြီး ထွက်ပြေးနေထိုင်လျက်ရှိပါ သည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ် ဧပြီလတွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ မြန်မာနိုင်ငံမှ ၃၄,၅၀၀ ဦးခန့် အိုးအိမ်စွန့်ခွာထွက်ပြေးပြီးနေထိုင်လျက်ရှိပါသည်။^{၄၅} ထိုင်းနိုင်ငံကို ရောက်ရှိလာသော မြန်မာ အရေအတွက်ဟာလည်း စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပ၌ နေရပ်စွန့်ခွာပြီးနေထိုင်နေရသူများသည် ကွဲပြားခြားနားသော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေး ပေါ် အခြေအနေများကို ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိပါသည်။ အများအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် နိုင်ငံသစ်တွင် လုံခြုံမှုရှိသော တရားဝင်နေထိုင်ခွင့် မရှိနေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ဒုက္ခသည်များသည် အကြမ်းဖက်မှု၊ ပဋိပက္ခ သို့မဟုတ် ဖိနှိပ်ညှဉ်းပန်းမှု များကို ရှောင်ရှားရန် ၎င်းတို့ မွေးဖွား ရာနေရာ နှင့် သို့မဟုတ် တရားဝင် နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ရှိသည့် နိုင်ငံမှ စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးလာရသူများ ဖြစ်ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်များအရ ဖိနှိပ်ညှဉ်းပန်းမှု အန္တရာယ်ဆိုသည်မှာ လူမျိုး၊ ဘာသာ တရား၊ နိုင်ငံသား၊ နိုင်ငံရေးအမြင် သို့မဟုတ် လူမှုရေးအဖွဲ့တစ်ခုတွင် အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်မှုအပေါ် အခြေခံရမည် ဖြစ် ပါသည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့မှစပြီး မြန်မာနိုင်ငံရှိ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ အများအပြားသည် စစ်အစိုးရ ဆန့်ကျင်ရေး နိုင်ငံရေး အမြင်များကြောင့် ဖိနှိပ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေကြရပြီး နိုင်ငံတဝှမ်းရှိ လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းများသည် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများနှင့် ရင်ဆိုင်နေကြရပါသည်။ ဒုက္ခသည်

၄၂ LGBT Alliance Myanmar, 'Light Behind Bars: A Call to ICRC and International Organizations to Take Action for Human Rights Violations in Myanmar Prisons,' The Action Network, n.d., https://actionnetwork.org/petitions/lightbehindbarsmyr?source=direct_link [accessed 17 May 2022].

၄၃ SimpleLogin, homepage, n.d., <https://simplelogin.io/> [accessed 18 May 2022].

၄၄ Al Jazeera, 'More than 1 million people displaced in Myanmar: UN,' 1 June 2022, <https://www.aljazeera.com/news/2022/6/1/more-than-1-million-people-displaced-in-myanmar-un> [accessed 29 June 2022].

၄၅ United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs, 'Myanmar Humanitarian Update No. 17,' 19 April 2022, <https://reliefweb.int/report/myanmar/myanmar-humanitarian-update-no-17-19-april-2022> [accessed 4 May 2022].

၄၆ အရင်းအမြစ်ပေါ်မူတည်၍ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်ရောက်ရှိနေသော မြန်မာနိုင်ငံမှ လူဦးရေအရေအတွက် ကွဲပြားသည်ကို သတိပြုပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ချင်းလူ အခွင့်အရေးအဖွဲ့ (CHRO) က "အိန္ဒိယနိုင်ငံ မိမိရပ်ပြည်နယ်တွင် ဒုက္ခသည်များအဖြစ် အနည်းဆုံး လူဦးရေ ၄၀,၀၀၀ သည် [မြန်မာ] နယ်စပ်ကို ဖြတ်ကျော်သွား ဖွယ်ရှိသည်။" CHRO ၏ ထုတ်ပြန်ချက်တွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ ထွက်လာပြီး နယူးဒေလီသို့သော အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ အခြားနေရာများသို့ ရောက်ရှိသွားသူများ၏ ခန့်မှန်း အရေအတွက်ကို မဖော်ပြထားသည်ကို သတိပြုပါ။ Salai Za Uk Ling, 'Why it's time to talk about the aid void on the India-Myanmar border,' *The New Humanitarian*, 22 March 2022, <https://www.thenewhumanitarian.org/opinion/2022/03/22/aid-void-India-Myanmar-border-Chin> [accessed 4 May 2022] ကိုကြည့်ရန်။

များ၌ ၎င်းတို့၏ နိုင်ငံသစ်တွင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုရပိုင်ခွင့် အပါအဝင် အခွင့်အရေးများ ရှိပါသည်။

ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံသူများသည် မိမိတို့နိုင်ငံမှ ထွက်ပြေးလာကြသော်လည်း ဒုက္ခသည်အဖြစ် တရားဝင် အသိအမှတ်မပြုရသေးသူများဖြစ်သည်။ လူတိုင်းတွင် အန္တရာယ်ရှိလျှင် မိမိတို့နိုင်ငံပြင်ပ၌ ခိုလှုံခွင့် တောင်းခံ ပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံသူတိုင်း ခိုလှုံခွင့်ရမည်မဟုတ်ပါ (ဆိုလိုသည်မှာ အခြားနိုင်ငံ၌ ဒုက္ခသည်အဖြစ်သာ တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံရမည်ဖြစ်သည်)။

စီးပွားရေးအခြေအနေကဲ့သို့သော အခြားအကြောင်းများကြောင့်လည်း လူများသည် မိမိတို့နိုင်ငံမှ စွန့်ခွာ နိုင်ပေသည်။^{၄၇} ဒုက္ခသည်များနှင့် ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံသူများ စသည့်အသုံးအနှုန်းနှစ်ခု၏ အနက်အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုမှုများ နှင့် မကိုက်ညီသူများကို ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများဟု မကြာခဏ ခေါ်ဆိုကြပါသည်။^{၄၈} ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ တွင်လည်း ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုတို့မှ အကာအကွယ်ရပိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။

ဒုက္ခသည်များ၊ ခိုလှုံခွင့်တောင်းသူများနှင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများစသဖြင့် အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးဖြင့် ရှိနေကြသူများသည် ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့နောက်ပိုင်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံမှထွက်ခွာလာကြပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ပံ့ပိုးပေးနေသော လူပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အဖွဲ့အစည်းအများအပြားသည် ယင်းထွက်ခွာလာသူများ မည်သည့်အမျိုးအစားအောက်တွင် သင့်တော်သည်ကို မသိကြပေ။ စစ်ဘေးရှောင်များထဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံ ရဲတပ်ဖွဲ့နှင့် စစ်တပ် မှ ၎င်းတို့၏ ရာထူးများကို စွန့်လွှတ်ပြီး ဘက်ပြောင်းထွက်ပြေးလာသူများ၊ နိုင်ငံရေးသမားများ၊ သတင်းထောက်များ၊ လူ့အခွင့်အရေးနှင့် အခြားတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၊ လူမျိုးစု နှင့် သို့မဟုတ် ဘာသာရေးလူနည်းစုများ အပါအဝင် အခြားအရပ်အသားများ စသဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိကြပါသည်။ ၎င်းတို့အပေါ် ကိုင်တွယ်မှုနှင့် ကာကွယ် စောင့်ရှောက်မှုအားလက်လှမ်းမှီမှုတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီကြပေ။^{၄၉}

၄၇ စီးပွားရေးအရ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူတွေအဖြစ် မြန်မာနိုင်ငံကနေ ဆယ်စုနှစ်နဲ့ချီပြီး ထွက်ခွာသွားနေကြပြီ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်နောက်ပိုင်းမှာလည်း လူတွေ ဆက်လက်ထွက်ခွာနေကြဆဲဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ France 24, “No legal pathways”: Myanmar poverty pushes thousands to Thailand,’ 6 January 2022, <https://www.france24.com/en/live-news/20220106-no-legal-pathways-myanmar-poverty-pushes-thousands-to-thailand> [accessed 9 May 2022].

၄၈ ဒုက္ခသည်များ၊ ခိုလှုံခွင့်တောင်းသူများ နှင့် နိုင်ငံရွှေ့ပြောင်းသူများ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို Amnesty International မှရယူထားပါသည်။ ‘Refugees, Asylum- Seekers and Migrants,’ n.d., <https://www.amnesty.org/en/what-we-do/refugees-asylum-seekers-and-migrants/> [accessed 4 May 2022].

၄၉ နိုင်ငံတကာဥပဒေအရ ဒုက္ခသည်အခွင့်အရေးကို လေးစားလိုက်နာရန်လိုသော်လည်း ခြွင်းချက်မှာ တရုတ် (မကာအို အပါအဝင်) ဖြစ်ပါသည်။ United Nations Treaty Collection, ‘Chapter V: Refugees and Stateless Persons. 2. Convention relating to the status of Refugees,’ status as of 29 June 2022, https://treaties.un.org/pages/ViewDetailsII.aspx?src=TREATY&mtdsg_no=V-2&chapter=5&Temp=mtdsg2&clang=en#3 [accessed 29 June 2022].



သို့ရာတွင် နိုင်ငံတိုင်းသည် ပြန်လည်ပို့ဆောင်ခြင်းမပြုရဟူသောအခြေခံမှုကို လေးစားလိုက်နာကြရပါသည်။ အဆိုပါမူသည် နိုင်ငံများကို အကယ်၍ သူတို့သည် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု သို့မဟုတ် ပြန်လည်ပြုပြင်၍ မရသော ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်များရှိနေပါက မြန်မာနိုင်ငံသို့ မည်သူ့ကိုမျှပြန်လည်ပို့ဆောင်ခြင်းမပြုရန် တားမြစ်ထားပါသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် မိမိတို့၏နိုင်ငံသည် မလုံခြုံပါက ထိုသူတို့သည် အခြားနိုင်ငံ၌ နေထိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း အတင်းအကြပ် ပြန်ပို့ဆောင်ခြင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံမှ နေရပ်စွန့်ခွာ သွားသူများအတွက် ဆိုးရွားသော ဥပဒေရေးရာ ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံသည် ထောင်နှင့်ချီသော လူများကို မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ခဲ့ပါသည်။^{၅၀}

နောက်ထပ်ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုကတော့ နိုင်ငံမဲ့ဖြစ်မှုပါ။ နိုင်ငံမဲ့များကို မည်သည့်နိုင်ငံကမှ တရားဝင်နိုင်ငံသားအဖြစ် မသတ်မှတ်ကြပါ။ နိုင်ငံမဲ့များတွင် နှစ်မျိုးရှိပါသည်။

- (၁) *De jure* အရ နိုင်ငံမဲ့များကို မည်သည့်နိုင်ငံ၏ဥပဒေအရ တရားဝင်နိုင်ငံသားအဖြစ် သတ်မှတ်ထားခြင်း မရှိပါ။
- (၂) *De facto* အရနိုင်ငံမဲ့များဆိုသည် အခွင့်အရေးနှင့် အကာအကွယ်များကို လက်လှမ်းမမီ နိုင်ငံသောကြောင့် “လက်တွေ့တွင် နိုင်ငံမဲ့များ” ဖြစ်နေသူများကိုဆိုလိုသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းများ သို့မဟုတ် နိုင်ငံကူးလက်မှတ်များကဲ့သို့ သီးခြားစာရွက် စာတမ်းများ မရှိပါက ထိုကဲ့သို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အဆိုပါကိစ္စတွင် ရွက်စာတမ်းကိုဆောင်ထားသူများ ကိုသာ ယင်း

၅၀ Associated Press, 'Despite Risk of Death, Thailand Sends Myanmar Refugees Back,' re-published on *Voice of America*, 7 April 2022, <https://www.voanews.com/a/despite-risk-of-death-thailand-sends-myanmar-refugees-back-/6518846.html> [accessed 4 May 2022].

တို့၏ အခွင့်အရေးကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်နိုင်ငံများတွင် ရောက်ရှိနေသူများ ဖြစ်ပေသည်။⁵¹

နိုင်ငံတိုင်းတွင် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ နိုင်ငံမဲ့မဖြစ်စေအောင်ဆောင်ရွက်ဖို့ရန် တာဝန်ရှိသော်လည်း နိုင်ငံများစွာသည် လူများကို နိုင်ငံမဲ့မဖြစ်စေအောင် တက်ကြွစွာတားဆီးခြင်း သို့မဟုတ် နိုင်ငံမဲ့များကို တရားဝင် နိုင်ငံသား ဖြစ်ခွင့်ရရှိရန် တက်ကြွစွာကူညီခြင်း မရှိကြပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူအများအပြားသည် အိမ်နီးချင်း သို့မဟုတ် ဒေသတွင်းနိုင်ငံများသို့ ထွက်ပြေးကြသည့်အခါ နိုင်ငံမဲ့ဖြစ်ဖို့ရန် အန္တရာယ်ရှိကြပါသည်။

အိမ်နီးချင်း သို့မဟုတ် ဒေသတွင်းနိုင်ငံတစ်ခုသို့ရောက်ရှိလာသော မြန်မာနိုင်ငံမှလူများသည် သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံအသစ်တွင် ကျင့်သုံးသော ပြည်တွင်းနှင့်နိုင်ငံတကာဥပဒေများဆိုင်ရာ ဥပဒေအကြံဉာဏ်များ ရယူရန် အဖွဲ့အစည်းများထံ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှ လူများသည် တတိယနိုင်ငံ (ဥပမာ- အိမ်နီးချင်း သို့မဟုတ် ဒေသတွင်း နိုင်ငံမှ ဝေးကွာသော နိုင်ငံ) သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လိုပါက ကုလသမဂ္ဂ ဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီးရုံး (UNHCR) သို့ ဆက်သွယ်သင့် ပါသည်။ UNHCR သည် အိမ်နီးချင်းနှင့် ဒေသတွင်း နိုင်ငံအများအပြားတွင် ရုံးခွဲများရှိပါသည်။ တတိယနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရန် တိုက်ရိုက်လျှောက်မှုသည် မဖြစ်နိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ယင်းအစား UNHCR ရုံးများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ လိုအပ်ချက်များကို အကဲဖြတ်ပြီး ပြောင်းရွှေ့နေရာချထားခြင်းအတွက် အရည်အချင်းပြည့် မီမှုရှိမရှိကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးပါသည်။

ထိုင်း၊ အိန္ဒိယ၊ နှင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ရှိ ကုလသမဂ္ဂအေဂျင်စီများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများအတွက် အသုံးဝင်သော ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်အချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှ လူအများစုသည် ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်နောက်ပိုင်းတွင် ၎င်းအိမ်နီးနားချင်းနိုင်ငံများသို့ ထွက်ပြေးခြင်း သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့နေရာချထားခြင်းတို့ကြောင့် ၎င်းနိုင်ငံများကိုစာရင်းတွင်ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် အခြားနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့ပြီးပါက သို့မဟုတ် ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန် စဉ်းစားနေပါက ထိုနိုင်ငံ၏ UNHCR ရုံး၏ ဝဘ်ဆိုဒ်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်းသည် သင့်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထိုင်း

၂၀၂၁ ခုနှစ် နှစ်ကုန်ပိုင်းမှစတင်၍ ပြည်ပနိုင်ငံများ၏ သံရုံးများသည် တတိယနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လိုသော မြန်မာနိုင်ငံသားများထံမှ တိုက်ရိုက်မေးမြန်းမှုများကို လက်ခံခြင်း မရှိတော့ပေ။ ယင်းအစား ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံမှ လူများသည် ထိုင်းနိုင်ငံရှိ UNHCR သို့ ဆက်သွယ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ UNHCR ရုံးသည် ဗီယက်နမ်၊ ကမ္ဘောဒီးယားနှင့် လာအိုတို့တွင် ရောက်ရှိနေသူများ၏ အခြေအနေကို စိစစ်အကဲဖြတ်ပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ UNHCR သည် ပထမဦးစွာ ပုံမှန်အားဖြင့် အေဂျင်စီကို ဆက်သွယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကို မှတ်ပုံတင်ခြင်း သို့မဟုတ် မှတ်သားထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် တတိယနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့နေရာချထားမှုအတွက် “လျှောက်ထား” သည်ဟု မဆိုလိုပါ။ UNHCR သည် တတိယနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်

51 Cf. *An Introduction to Minority Rights*, Learner's Book, English-language version, n.l., n.p., n.d., p. 29. လုံခြုံရေးစိုးရိမ်မှုများကြောင့် အဆိုပါ ထုတ်ဝေမှုသည် စာရေးဆရာများ၊ တည်နေရာ၊ ထုတ်ဝေသူ သို့မဟုတ် ထုတ်ဝေသည့်ရက်စွဲနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်မပါဝင်ဘဲ ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

ရန်အတွက် ထိုသူအား ထောက်ခံချက်မပေးခြင်း ဖြစ်နိုင်သေးသည်။^{၅၂} ၎င်းတို့ကို ဆက်သွယ်ရန် ဆုံးဖြတ်ပါက ထိုင်းနိုင်ငံရှိ UNHCR ထံ သင်မျှဝေသင့်သော အချက်အလက်များကို သိရှိနိုင်ရန် အွန်လိုင်းတွင် ရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်များ ရှိပါသည်။^{၅၃}

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ UNHCR နှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို ၎င်းတို့၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာများတွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပြီး^{၅၄,၅၅,၅၆} ၎င်းတို့အား thaba@unhcr.org နှင့် ဖုန်းနံပါတ် +6622552180 မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ် မေးမြန်း နိုင်ပါသည်။

တတိယနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များသည် အချိန်ကြာမြင့်လေ့ရှိပြီး (ဆိုလိုသည်မှာ လပေါင်းများစွာကြာလေ့ရှိပြီး) မည်သည့်နိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့ရမည်ကို ရွေးချယ်ဖို့ရန် မဖြစ်နိုင်ကြောင်း သတိပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။

[ပြန်လည်နေရာချထားရေး](#) အထောက်အကူပြုစင်တာ (RSC) ကို နိုင်ငံတကာကယ်ဆယ်ရေးကော်မတီ (IRC) မှ ဦးစီးဆောင်ရွက်ပါသည်။ အဆိုပါ စင်တာသည် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိလာသော မြန်မာနိုင်ငံသားများအတွက် ဥပဒေဆိုင်ရာ အကူအညီများနှင့်အခြားဝန်ဆောင်မှုများ ပေးဆောင်လျက်ရှိသည်။ အဆိုပါစင်တာကိုအီးမေးလ် လိပ်စာ rsc-inquiries@rescue.org မှတစ်ဆင့်နှင့်ဖုန်းနံပါတ်များ +6665372 နှင့် +6622526519 မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

Asylum Access Thailand (AAT) အဖွဲ့သည် တရားဥပဒေရေးရာအကူအညီများပေးပါသည်။ ယင်း အဖွဲ့အစည်းကို အီးမေးလ်လိပ်စာ thailand@asylumaccess.org နှင့် ဖုန်းနံပါတ် +6625135228 မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ AAT သည် ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံသူများနှင့် ဒုက္ခသည်များအတွက် အသုံးဝင်သောလမ်းညွှန်ချက်များကိုလည်း ထုတ်ဝေပေးထားပါသည်။^{၅၇}

Refugee Rights [Litigation](#) Project (RRLP) သည် ဥပဒေဆိုင်ရာ အကူအညီများ ပေးပါသည်။ ဤအဖွဲ့အား အီးမေးလ်လိပ်စာ refugeerightslitigation@gmail.com မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

Center for Asylum Protection (CAP) သည် ဥပဒေဆိုင်ရာအကူအညီများ ပေးသည်။ အဖွဲ့အစည်းအား အီးမေးလ်လိပ်စာ info@capthailand.org မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

၅၂ အာဏာပြီးသည့်အချိန်မှစပြီး ဇူလိုင်လ ၂၀၂၂ ခုနှစ်အထိ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ UNHCR သည် စုစုပေါင်း ၂၈၈ ဦးကိုသာ တတိယနိုင်ငံသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရေးအတွက် ထောက်ခံချက်ပေးခဲ့သည်။ Emily Fishbein, “Myanmar refugees in Thailand endure resettlement wait,” *Al Jazeera*, 8 July 2022, <https://www.aljazeera.com/news/2022/7/8/myanmar-refugees-thailand-endure-resettlement-wait> [accessed 18 July 2022]။

၅၃ Amera International, *Self Help Kit*, n.l., 2013 <https://www.amerainternational.org/wp-content/uploads/2013/01/Self-Help-Kit--2-docx.pdf> [accessed 20 May 2022] ကိုကြည့်ရန်။

၅၄ United Nations High Commissioner for Refugees, Thailand homepage (English language), n.d., <https://www.unhcr.org/th/en/> [accessed 9 May 2022].

၅၅ United Nations High Commissioner for Refugees, ‘Global Focus: Thailand Multi-Country Office,’ n.d., <https://reporting.unhcr.org/thailand> [accessed 9 May 2022].

၅၆ Refworld, ‘Thailand: United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR),’ n.d., <https://www.refworld.org/country,,UNHCR,,THA,,,0.html> [accessed 9 May 2022].

၅၇ Asylum Access Thailand, *Know Your Options: A booklet for asylum seekers and refugees in Thailand*, Bangkok, 2019, https://asylumaccess.org/wp-content/uploads/2021/04/Booklet_AAT_with-cover_English.pdf [accessed 18 May 2022]

Rights Beyond Borders (RBB) သည် ဥပဒေဆိုင်ရာအကူအညီများအပြင် အခြားအကူအညီများလည်း ပေးပါသည်။ အဖွဲ့အစည်းအား ၎င်းတို့၏ ဝန်ထမ်းအဖွဲ့ဝင် Waen မှတစ်ဆင့် ဖုန်းနှင့် Signal နံပါတ် +66873006006 သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

The Human Rights Development Foundation (HRDF) သည် အခြားအကူအညီများပေးသည့်အပြင် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ စတင်ရောက်ရှိလာသူများကို လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤဖောင်ဒေးရှင်းကို ၎င်း၏ ရှေ့နေ ဝန်ထမ်း King Pasuta ၏ ဖုန်းနံပါတ် +66869165541 မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

The Jesuit Refugee Service (JRS) သည် ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်တစ်လျှောက်နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံ၏မြို့ပြများ (အထူးသဖြင့် ဘန်ကောက်မြို့) ရှိ ဒုက္ခသည်များနှင့် ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံသူများကို အမျိုးမျိုးသော ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ပေးပါသည်။ အီးမေးလ်လိပ်စာ louie.bacomo@jrs.net နှင့် ဖုန်းနံပါတ် +66264095912 မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

အိန္ဒိယ

အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ UNHCR ရုံးသည် တတိယနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့အခြေချမှုနှင့် ပတ်သက်သော ကိစ္စရပ်များကို စိစစ်အကဲဖြတ်ပါသည်။ တတိယနိုင်ငံသို့ နေရာရွှေ့ပြောင်းမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ စုံစမ်းမေးမြန်းမှုများကို သတ်မှတ်ထားသော UNHCR စင်တာများ နယူးဒေလီ၊ ဂိုအာ၊ မဟာရတ္တ၊ တီလန်ဂါ၊ တမီလ်နာဒူ၊ ကီလာ၊ အန်ဒရာပရာဒက်ရှ်၊ ကာနာတာကာ (New Delhi၊ Goa၊ Maharashtra၊ Telangana၊ Tamil Nadu၊ Kerala၊ Andhra Pradesh နှင့် Karnataka) စသည့်မြို့များတွင်သာ မေးမြန်းနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ ယင်းစင်တာများသည် မြန်မာနိုင်ငံနယ်စပ်တစ်လျှောက်တွင် ဖွင့်လှစ်ထားခြင်းမရှိပါ။

UNHCR သည် ဒုက္ခသည်များအဖြစ် အေဂျင်စီမှ အသိအမှတ်ပြုသော လူတစ်ဦးချင်းစီအား ဒုက္ခသည်ကတ်များ ထုတ်ပေးသည်။ ယင်းကတ်သည် ဒုက္ခသည်များအား အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဆက်နေခွင့်ပြုပါသည်။ သို့သော်လည်း အိန္ဒိယနိုင်ငံအတွင်း၌ နေရာရွှေ့ပြောင်းလိုပါက ရဲတပ်ဖွဲ့၏ ခွင့်ပြုချက် လိုအပ်နေပါသေးသည်။ ထို့အပြင် ဒုက္ခသည်ကတ်ပြား ကိုင်ဆောင်ထားသူ အချို့ကိုလည်း မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပြန်ပို့ခဲ့သည်ဟု သိရှိရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ UNHCR သည် ဒုက္ခသည်အဖြစ် အသိအမှတ် ပြုထားသူများကိုပင် အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ အကာအကွယ် ပေးနိုင်ပါသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ UNHCR နှင့်ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်များကို ၎င်းတို့၏အင်တာနက်စာမျက်နှာများတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပြီး^{၅၈၅၉} ၎င်းတို့အား အီးမေးလ်လိပ်စာ indne@unhcr.org နှင့် ဖုန်းနံပါတ် +911143530444 မှ တစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

၅၈ United Nations High Commissioner for Refugees, 'Help India,' n.d., <https://help.unhcr.org/india/> [accessed 9 May 2022].

၅၉ Refworld, 'India: United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR),' n.d., <https://www.refworld.org/country,,UNHCR,,IND,,,0.html> [accessed 9 May 2022].

အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ UNHCR သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံသို့ စတင်ရောက်ရှိလာသူများကို ပံ့ပိုးပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းအချို့^{၆၀} နှင့် မည်သို့သော ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။^{၆၁}

အခြားနောက်ထပ်အဖွဲ့အစည်းများမှာ -

The Ara Trust မှ Migration and Asylum Project (MAP) သည် အခြားအကူအညီများအပြင် ဒုက္ခသည်များ နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအား ဥပဒေဆိုင်ရာအကူအညီများပေးလျက်ရှိပါသည်။ ယင်းအဖွဲ့ကို အီးမေးလ် လိပ်စာ office@aratrust.in မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်း နိုင်ပါသည်။

The Socio-Legal Information Center (SLIC) သည် ဥပဒေဆိုင်ရာ အကူအညီများ ပံ့ပိုးပေးပြီး ဥပဒေဆိုင်ရာ အသိပညာပေး စာစောင်များကို ထုတ်လုပ်ပါသည်။ အီးမေးလ်လိပ်စာ contact@slc.org.in မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ရှိ UNHCR ရုံးသည် တတိယနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့အခြေချမှုနှင့် ပတ်သက်သော အမှုများကို စိစစ် အကဲဖြတ်ပါသည်။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ရှိ UNHCR ရုံး နှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို ၎င်းတို့၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာများတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပြီး^{၆၂၊၆၃} ၎င်းတို့အား အီးမေးလ်လိပ်စာ bgdda@unhcr.org နှင့် ဖုန်းနံပါတ်များ +880255051946 မှတစ်ဆင့် +880255051952 မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံက လူတွေကို ထောက်ပံ့ကူညီနိုင်သော အဖွဲ့အစည်းတချို့ ရှိပါသည်။

Ovibashi Karmi Unnayan အစီအစဉ် (OKUP) သည် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းတို့သည် ကော့ဘဇေးရှိ ဒုက္ခသည်စခန်းများတွင်လည်း ရှိနေပါသည်။ အီးမေးလ်လိပ်စာ okup.ent@gmail.com နှင့် ဖုန်းနံပါတ် +88027553737 မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

Odikhar သည် မြန်မာနိုင်ငံမှ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ ရိုဟင်ဂျာများကို ကာကွယ်ရန် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် အာဏာပိုင်များထံ ယခင်က တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ Odhikar ကို ၎င်းတို့၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာမှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။^{၆၄} သို့သော် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် Odhikar ၏ မှတ်ပုံတင်သက်တမ်းတိုးမှုကို အစိုးရ၏ ငြင်းပယ်ခြင်းခံရပြီး ၎င်းတို့အား ဆက်သွယ်ရာတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။^{၆၅}

^{၆၀} United Nations High Commissioner for Refugees, 'Useful numbers,' n.d., <https://help.unhcr.org/india/contact-details-of-unhcr-and-partner-organizations-in-india/> [accessed 9 May 2022].

^{၆၁} United Nations High Commissioner for Refugees, 'Helpful services,' n.d., <https://help.unhcr.org/india/helpful-services> [accessed 9 May 2022].

^{၆၂} United Nations High Commissioner for Refugees, 'Global Focus: Bangladesh,' n.d., <https://reporting.unhcr.org/bangladesh> [accessed 9 May 2022].

^{၆၃} Refworld, 'Bangladesh: United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR),' n.d., <https://www.refworld.org/country,,UNHCR,,BGD,,,,,0.html> [accessed 9 May 2022].

^{၆၄} Odhikar, 'Contact Us,' n.d., <http://www.odhikar.org/contact-us/> [accessed 7 July 2022].

^{၆၅} Forum-Asia, 'Bangladesh: Joint Statement condemning the arbitrary cancellation of the registration [of] Odhikar,' 16 June 2022, <https://www.forum-asia.org/?p=37040> [accessed 7 July 2022].

ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးခြင်း

ထိုင်း

အကယ်၍ မြန်မာနိုင်ငံမှ လူတစ်ဦးသည် ထိုင်းနိုင်ငံတွင် တရားဝင် အသိအမှတ်ပြု စာရွက်စာတမ်းများ (ဥပမာ ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ဝင်ရောက်ခွင့်ဗီဇာရှိသော နိုင်ငံကူးလက်မှတ်) မရှိဘဲ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ရှိနေပါက ၎င်းတို့သည် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဥပဒေနှင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်စည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်မှုဖြင့် ဖမ်းဆီးခံရနိုင်ပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် (တရားမဝင်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းအပါအဝင်) ဥပဒေချိုးဖောက်သော မြန်မာများသည် နေရပ် ပြန်ပို့ခြင်း ခံရနိုင်သည့် အန္တရာယ်လည်းရှိပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ဖမ်းဆီးခံရသူများကို ဒေသဆိုင်ရာ ရဲစခန်းတွင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပြီး သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အား ဘန်ကောက်ရှိ ဗဟိုနေရပ်ပြန်ပို့ရေးဌာနသို့ ပြောင်းရွှေ့ထားနိုင်ပါသည်။ အကျဉ်းသားများသည် ပြည်နှင်ဒဏ် ပေးမှုကို စောင့်ဆိုင်းနေရစဉ် အကျဉ်းထောင်များသို့လည်း ပို့ဆောင်ခံရနိုင်ပါသည်။ စောင့်ဆိုင်းရသည့်အချိန် ကာလသည် ရက်အနည်းငယ်မှ လအနည်းငယ် သို့မဟုတ် နှစ်များအထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းများနှင့် အကျဉ်းထောင်များသည် အကျဉ်းသားများအား ရေနံနှင့် အစားအစာ များ ကျွေးမွေးလေ့ရှိသော်လည်း ၎င်းတို့သည် အရည်အသွေးကောင်းမွန်ခြင်း မရှိသည့်အပြင်^{၆၆} အကျဉ်းထောင် များ သည် ပြည့်ကျပ်နေပြီး ပြင်းထန်သောကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်ပွားမှုများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသည်။^{၆၇}

အကယ်၍ မြန်မာနိုင်ငံမှ လူတစ်ဦးသည် ထိုင်းနိုင်ငံမှ ပြန်ပို့ခံရမည့် အန္တရာယ်ရှိပါက UNHCR Emergency Protection အရေးပေါ် ဖုန်းနံပါတ် +66818997617 မှတဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ အရေးပေါ်နံပါတ် ကို ကြားရက်များတွင် ညနေ ၄း၃၀ မှ စဆက်သွယ်နိုင်ပြီး စနေ၊ တနင်္ဂနွေတွင် မနက် ၈း၃၀ မှ စဆက်သွယ် နိုင်ပြီး ညနေ ၁၁ နာရီ အထိ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်နံပါတ် မှ အကြောင်းပြန်ခြင်းမရှိပါက ၎င်း အစား AATအဖွဲ့သို့ ဆက်သွယ်နိုင်သည် (၎င်းတို့၏ ဆက်သွယ်ရန်အသေးစိတ်အချက်အလက်များအပေါ်တွင် ကြည့်ပါ)။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် ထိုင်းနိုင်ငံ အခြေစိုက် ဥပဒေရေးရာ အထောက်အကူပေးရေး အဖွဲ့အစည်း အများ စုကို လည်း ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပြီး ယင်းအဖွဲ့အစည်းများသည် မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ဥပဒေ အကြံဉာဏ်တွေကို ပေးနိုင်ပါသည်။

ရှားရှားပါးပါး ကိစ္စအချို့တွင် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူအများ မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပြန်ပို့ခံရမည့် အန္တရာယ်ကြုံလာသော အခါတွင် နိုင်ငံခြားသံရုံးများမှ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့မှုများရှိပါသည်။ ဤကိစ္စများတွင် ထိုင်းအာဏာပိုင် များ ကလွဲပြောင်းပေးခဲ့သော အန္တရာယ်ရင်ဆိုင်နေရသည့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို နိုင်ငံခြားအစိုးရများက လက်ခံထားပေးပါသည်။ ထို့နောက် အဆိုပါ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို တတိယနိုင်ငံသို့ ဘေးကင်းစွာ ပို့ဆောင် ခဲ့ပါသည်။

^{၆၆} ဥပမာ, *Thaiger*, 'Inspections reveal 12 Thai prisons serving rotten food to inmates,' 29 April 2022, <https://thethaiger.com/hot-news/crime/inspections-reveal-12-thai-prisons-serving-rotten-food-to-inmates> [accessed 9 May 2022] ကိုကြည့်ရန်။

^{၆၇} David Hopkins, 'Thailand's overcrowded prisons hit by Covid-19 surge,' *The Interpreter*, 21 May 2021, <https://www.lowyinstitute.org/the-interpreter/thailand-s-overcrowded-prisons-hit-covid-19-surge> [accessed 9 May 2022].

နိုင်ငံခြားသံရုံးမှ ဝန်ထမ်းများနှင့် သင်သိသော နိုင်ငံခြားအစိုးရ ကိုယ်စားလှယ်များ အားလုံးအား စုံစမ်းထားပါ။ သင်နေရပ်ပြန်ပို့ခြင်းခံရပါက ၎င်းတို့၏ ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များသည် အသင့်ရှိနေပါစေ။

အိန္ဒိယ

မြန်မာနိုင်ငံမှ လူများသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ မီဇိုရမ်၊ မဏိပူရ၊ အရူနာချယ်ပရာဒက်ရှ်၊ နာဂလန်၊ ဂျမ္မူးနှင့် နယူးဒေလီတို့အပြင် ကက်ရှ်မီးယား (အိန္ဒိယက သိမ်းပိုက်ထားသော နယ်မြေ) စသည့်ဒေသများသို့ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့မှ စတင်ပြီး ထွက်ပြေးဝင်ရောက်ခဲ့ကြရသည်ဟု သိရပါသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာနသည် “နိုင်ငံခြားသား” နှင့် “တရားမဝင် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ” ၏ အထောက်အထားများကို အတည်ပြုစစ်ဆေးရန်နှင့် နောက်ပိုင်းတွင် ၎င်းတို့အား ပြည်နှင့်ဒဏ်ပေးရန် ပြည်နယ်အစိုးရများထံ အကြံပေးမှတ်ချက်များ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။^{၆၈} ထို့အပြင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ တွင်နေထိုင်သော မြန်မာနိုင်ငံမှ ရိုဟင်ဂျာများအား ဒုက္ခသည်များ အကာအကွယ်ပေးရေးကို လုံးဝငြင်းဆိုထားသည့်နေရပ်ပြန်ပို့ရေး စာချုပ်တော်အမိန့်ကို အိန္ဒိယ တရားရုံးချုပ်က ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။^{၆၉} ဤအကြံပေးမှတ်ချက်များနှင့် တရားရုံး အမိန့်များသည် အိန္ဒိယဥပဒေအမျိုးမျိုးကို ကိုးကားပြီး အချို့သောနိုင်ငံတကာစာချုပ်များတွင် အိန္ဒိယသည် လက်မှတ်ရေးထိုးထားသော အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံမဟုတ်သည် ကို ထောက်ပြကာ ယင်းအချက်များကို မြန်မာနိုင်ငံသို့ နေရပ်ပြန်ပို့ခြင်းအတွက် “အကြောင်းပြချက်” အဖြစ်အသုံးပြုထားပါသည်။ ဤ “အကြောင်းပြချက်” အများစုသည် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် “နယ်စပ်ထိန်းချုပ်ရေး” ကိစ္စရပ်များနှင့် ဆက်စပ်နေသော်လည်း ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကူးစက်ရောဂါကို “ထိန်းချုပ်ရန်” အတွက် ပြည်နှင့်ဒဏ်ပေးမှုများလည်း ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။

သို့သော်လည်း အိန္ဒိယရှိ ပြည်နယ်အစိုးရများသည် ထိုစည်းမျဉ်းများကို မတူကွဲပြားစွာ ကျင့်သုံးကြပါသည်။ အချို့သော ပြည်နယ်အစိုးရများသည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပြန်ပို့ရန် ငြင်းဆိုခဲ့ပါသည်။^{၇၀} မဏိပူရပြည်နယ် တရားရုံးချုပ်သည် မြန်မာနိုင်ငံမှ လူ့အခွင့်အရေးအား (ယင်းတို့ထဲမှ သုံးဦးမှာ သတင်းထောက်များဖြစ်သည်) နယူးဒေလီရှိ UNHCR သို့ သွားရောက်နိုင်ရေးအတွက် ဘေးကင်းစွာဖြတ်သန်းသွားလာခွင့် အမိန့်ချမှတ်ခဲ့ပါသည်။^{၇၁} ထို့အပြင် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ နေရပ်ပြန်ပို့ရန် ကြိုးပမ်းခဲ့သော ဒုက္ခသည်တစ်ဦးကို မြန်မာအာဏာပိုင်များက ပြန်လည်လက်ခံရန် ငြင်းဆိုခဲ့ပါသည်။^{၇၂}

^{၆၈} Ministry of Home Affairs, ‘Illegal Influx of People’ [sic], PIB Delhi: New Delhi, 27 July 2021, <https://pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=1739494> [accessed 11 May 2022].

^{၆၉} Supreme Court of India, *Interlocutory Application No. 38048 of 2021 in Writ Petition (Civil) No. 793 of 2017: Order*, New Delhi, 8 April 2021, https://main.sci.gov.in/supremecourt/2017/27338/27338_2017_31_1502_27493_Judgegment_08-Apr-2021.pdf [accessed 11 May 2022]။

^{၇၀} ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်မတိုင်မီ အိန္ဒိယနိုင်ငံသို့ ထွက်ပြေးသွားသော ရိုဟင်ဂျာများကို ပြည်နှင့်ဒဏ်ပေးမှုကို ရပ်တန့်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် တရားရုံးချုပ်သို့ စာချုပ်တော် တင်သွင်းခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် တရားရုံးအမိန့်သည် ရိုဟင်ဂျာများကို မြန်မာနိုင်ငံမှ ထွက်ပြေးပြီး အိန္ဒိယတွင်နေထိုင်ဖို့ရန်ခွင့်ပြုချက်ရနိုင်ခြေကို ထိခိုက်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့ နောက်ပိုင်းတွင်ပင် အိန္ဒိယတွင် ဆက်နေရန်ခက်ခဲလာနိုင်ပါသည်။

^{၇၁} Vijaita Singh, ‘India cannot turn a blind eye to crisis in Myanmar: Zoramthanga,’ *The Hindu*, 2 December 2021 [20 March 2021], <https://www.thehindu.com/news/national/other-states/mizoram-cm-writes-to-modi-wants-asylum-for-myanmar-refugees/article61924369.ece> [accessed 12 May 2022].

^{၇၂} Sadiq Naqvi, ‘Myanmar nationals given “safe passage” to Delhi to seek UN refuge,’ *Al Jazeera*, 4 May 2021, <https://www.aljazeera.com/news/2021/5/4/myanmar-nationals-given-safe-passage-to-delhi-to-seek-un-refuge> [accessed 12 May 2022].

^{၇၂} Biswa Kalyan Purkayastha, ‘Assam tries to deport 14-yr Rohingya girl; Myanmar doesn’t open border gate,’ *Hindustan Times*, 1 April 2022, <https://www.hindustantimes.com/india-news/assam-tries-to-deport-14-year-old-rohingya-girl-myanmar-refuses-to-accept-her-101617291661746.html> [accessed 12 May 2022].

မြန်မာနိုင်ငံမှ လူများကို ပြည်နှင့်ဒဏ်မခံရမီ ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းများ၊ “ယာယီထားရှိရေး”စခန်းများ၊ “ပြန်လည်မွန်းမံရေးစခန်းများ” သို့မဟုတ် အကျဉ်းထောင်များတွင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါသည်။ Global Detention Project သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းများကို စာရင်းပြုစုထားပြီး ၎င်းတို့ထဲမှ အချို့ကို ဖော်ပြချက်ပေးထားသည်။^{၇၃} ထိန်းသိမ်းထားရှိမှုကြာချိန်သည် တစ်နှစ်နှင့် တစ်နှစ် ကွဲပြားခြားနားပါသည်။

အကယ်၍ မြန်မာနိုင်ငံမှ လူတစ်ဦးသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် နေရပ်ပြန်ခြင်းပို့ခြင်းခံရနိုင်ခြေရှိပါက ၎င်းတို့သည် အိန္ဒိယရှိ UNHCR ရုံး ကို ဖုန်းနံပါတ် +9118001035635 သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ် +919810173130 နှင့် +917303154009 တို့မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

အခြားရွေးချယ်စရာတစ်ခုမှာ ဥပဒေရေးရာအကူအညီပေးရေးအဖွဲ့အစည်းများထံ ဆက်သွယ်ခြင်းဖြစ်သည် (၎င်းတို့၏ဆက်သွယ်ရန်အသေးစိတ်အချက်အလက်များအပေါ်တွင်ကြည့်ပါ)။ နိုင်ငံခြားသံရုံးများကိုလည်း ကြိုးစားပြီး ဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်

လက်ရှိတွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ လူအများအပြားသည် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်တွင် နေထိုင်လျက်ရှိကြသည်။ အထင်ရှားဆုံးမှာ “အတင်းအဓမ္မ ရွှေ့ပြောင်းခံရသော မြန်မာနိုင်ငံသားများ” ဟု ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်မှ ရည်ညွှန်းခေါ်ဝေါ်သော အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ ရိုဟင်ဂျာများဖြစ်ပါသည်။^{၇၄} ၎င်းတို့ထဲမှ အများစုသည် ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်နေ့မတိုင်မီက တည်း အိုးအိမ်မဲ့ဖြစ်ခဲ့ကြရပါသည်။ သို့သော်လည်း မကြာသေးမီကပင် နောက်ထပ် အခြားသူများ မြန်မာနိုင်ငံမှ ထွက်ပြေးလာခဲ့ကြရပါသည်။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတွင် မြန်မာနိုင်ငံမှအခြားလူမျိုးစုအနွယ်တွေလည်း ရှိပါသည်။ ပြည်နှင့်ဒဏ်ပေးခြင်းကို ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၏ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဥပဒေများကို ကိုးကားခြင်းဖြင့် အများအားဖြင့် “အကြောင်းပြ”ကြပါသည်။^{၇၅}

ရိုဟင်ဂျာအများစုသည် မြန်မာနိုင်ငံ နယ်စပ်တလျှောက်ရှိ စခန်းများတွင် နေထိုင်ကြပါသည်။ သို့သော်လည်း ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည်စခန်းတွင် နေထိုင်သူများသည် နေထိုင်ဖို့ရန်မလုံခြုံသောနေရာဟု ဝေဖန်ခံနေရသော Bhasan Char ကျွန်းသို့ ပြောင်းရွှေ့ဖို့ရန် ဖိအားများ ပိုမိုများပြားလာလျက်နေပါသည်။^{၇၆} Bhasan Char သို့ ပြောင်းရွှေ့ခံရသော ရိုဟင်ဂျာများသည် ထိုနေရာတွင် မည်မျှကြာကြာ ရှိနေမည်ကို ၎င်းတို့ကိုယ်၌မသိရှိကြရပေ။^{၇၇} ထို့အပြင် ၎င်းတို့သည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပြန်ပို့ခံမည်လော သို့မဟုတ် တတိယနိုင်ငံ၌ ခိုလှုံခွင့်ရမည်လော

၇၃ Global Detention Project, ‘India: Detention Centres,’ n.d., <https://www.globaldetentionproject.org/countries/asia-pacific/india#detention-centres> [accessed 12 May 2022].

၇၄ Mohammad Sajedur Rahman and Nurul Huda Sakib, ‘Statelessness, forced migration and the security dilemma along borders: an investigation of the foreign policy stance of Bangladesh on the Rohingya influx,’ *SN Soc Sci.*, 2021 (1:7), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8241465/> [accessed 13 May 2022]

၇၅ သတိထားရမည့် အရေးကြီးဥပဒေများနှင့် ၎င်းတို့၏ အဓိကပုဒ်မအချို့ကို ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် ရဲတပ်ဖွဲ့၏ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာန ဖော်ပြထားပါသည်။ ‘Bangladesh Immigration Rules,’ n.d., https://www.immi.gov.bd/Immi_rules [accessed 13 May]

၇၆ ဥပမာ Human Rights Watch, ‘An Island Jail in The Middle of the Sea:’ *Bangladesh’s Relocation of Rohingya Refugees to Bhasan Char*, 7 June 2021, <https://www.hrw.org/report/2021/06/07/island-jail-middle-sea/bangladeshs-relocation-rohingya-refugees-bhasan-char> [accessed 13 May 2022] ကိုကြည့်ရန်။

၇၇ ဒုက္ခသည်များကိုအချိန်အကန့်အသတ်မရှိထားခြင်းကို “Warehousing” (ဂိုဒေါင်ထဲတွင် လှောင်ထားသည်) ဟူ၍သုံးနှုန်းကြသည်။ ဤ မြန်မာပြည်မှရိုဟင်ဂျာများကို Bhasan Char တွင် “လှောင်သိမ်းထားမှု” နှင့်စပ်လျဉ်းပြီး Hanh Nguyen and Themba Lewis, ‘Bhasan Char and Refugee “Warehousing,”’ *The Diplomat*, 8 February 2022, <https://thediplomat.com/2022/02/bhasan-char-and-refugee-warehousing/> [accessed 13 May 2022] ကိုကြည့်ရန်။

ဆိုသည်ကို မသိရှိကြရပေ။ ပြည်နှင့်ဒဏ်မခံရမီ မြန်မာနိုင်ငံမှ လူများကိုလည်း ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းများနှင့် အကျဉ်းထောင်များတွင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ မြန်မာနိုင်ငံမှ လူတစ်ဦးသည် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတွင် နေရပ်ပြန်ပို့ခြင်းခံရနိုင်ခြေရှိပါက ၎င်းတို့သည် Bangladesh Legal Aid and Services Trust (BLAST) ထံသို့ အီးမေးလ်လိပ်စာ mail@blast.org.bd မှ တစ်ဆင့်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဥပဒေရေးရာ အကူအညီပေးရေး အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ် +881715220220 ထံမှလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ယင်း အရေးပေါ်နံပါတ်ကို ကို မနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီ အတွင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံခြားသံရုံးများကိုလည်း ကြိုးစားပြီး ဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်တွင် စိတ်ကူးယဉ်ဖန်းတီးထားသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ စိုင်းအောင်ခမ်း၏ ဇာတ်ကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤဇာတ်ကြောင်းတွင် ကောင်းမွန်သော အရေးပေါ်အခြေအနေဆိုင်ရာ အစီအမံများကိုသာ သရုပ်ဖော်တင်ပြထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ မတူညီသော တရားရေးဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ် အခြေအနေများ မည်သို့ဆက်စပ်နေနိုင်သည်၊ ၎င်းတို့သည် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပုံကိုလည်း သရုပ်ဖော်တင်ပြထားပါသည်။

ဇာတ်လမ်းတွင် အပိုင်းငယ်များ ပါဝင်ပြီး ယင်းအပိုင်းများကို ရောနှောထားပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာအုပ်တွင် ယခုအချိန်အထိ သင်သင်ယူလေ့လာခဲ့သည့်အချက်များအပေါ် အခြေခံ၍ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုလုံး အဓိပ္ပါယ်ရှိလာစေရန် ထိုဇာတ်လမ်းအပိုင်းများကို အစဉ်လိုက်စီပါ။ အပိုင်းတစ်ပိုင်းသည် ဤဇာတ်လမ်းတွင် သုံးကြိမ်တိုင်အောင် ပြန်ပါသည်ကို သတိပြုပါ။

- (က) နောက်နေ့မနက်မှာ ရဲအရာရှိက စိုင်းအောင်ခမ်းကို စစ်ဆေးမေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။ ထိုအချိန်အထိတော့ ရဲအရာရှိသည် စိတ်ရှည်သည်းခံပြီး အေးဆေးဆေးဆေးရှိလျက်နေပါတယ်။
- (ခ) ထိုင်းနိုင်ငံတွင် စိုင်းအောင်ခမ်းကို “တရားမဝင်”ဟူ၍ သတ်မှတ်ယူဆထားသောကြောင့် အနေအထိုင် သိုသိုသိပ်သိပ်ဖြစ်ရန် အဖွဲ့အစည်းများ၏ အကူအညီ လိုအပ်နေပါသည်။
- (ဂ) နေရာသစ်တွေမှာစစ်သားတွေရောက်နေကြပါသည်။ စိုင်းအောင်ခမ်းရောက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် သူ့ကို စစ်ဆေးမေးမြန်းကြသည်။
- (ဃ) တစ်လအကြာတွင် စားစရာဝယ်ရန် စိုင်းအောင်ခမ်း အပြင်ထွက်ပြီး မကြာမီ ရဲအရာရှိတစ်ဦးက သူ့ကို သတိထားမိသည်။ ထို့နောက်သူ့အဖမ်းခံရသည်။
- (င) စစ်ဆေးတွေ့ရှိခြင်းမှရှောင်ရှားနိုင်ရန် စိုင်းအောင်ခမ်းသည်လုံခြုံသောအိမ်သို့ပြောင်းရွှေ့ခဲ့သည်။
- (စ) စိုင်းအောင်ခမ်းမှ ဆက်သွယ်လာပြီး တစ်လအကြာတွင် နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းမှ ဝန်ထမ်းနှစ်ဦးသည် စိုင်းအောင်ခမ်းနေထိုင်သည့် ထိုင်းမြို့သို့ ရောက်လာကြပါသည်။ သူ၏လုံခြုံသောအိမ်တွင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ပါသည်။
- (ဆ) စိုင်းအောင်ခမ်းသည် လူစည်ကားသော ဈေးအပြင်ဘက်မှာ ဆန္ဒပြပွဲလေးတစ်ခု စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ အခြားသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ အများအပြားလည်း လာရောက်၍ ဆန္ဒပြခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက် လမ်းခွဲပြီး အသီးသီးအိမ်ပြန်သွားကြသည်။
- (ဇ) သို့သော်လည်း စိုင်းအောင်ခမ်းက အပြစ်မရှိကြောင်း ဆက်လက်အခိုင်အမာတောင်းဆိုခဲ့ပါသည်။

နောက်ဆုံးတွင် စစ်သားတွေက လက်လျှော့လိုက်ကြရသည်။ ထို့နောက် လက်မှတ်ထိုးဖို့ စိုင်းအောင်ခမ်းကို စာတစ်စောင်ပေးသည်။ ယင်းတွင် စိုင်းအောင်ခမ်းသည် နိုင်ငံရေးတွင် နောက်တစ်ကြိမ် မပါဝင်တော့ကြောင်း “နိုင်ငံတော်ကို ဆန့်ကျင်သည့် လုပ်ရပ်များ”ကို မည်သည့်အခါမျှ ဆောင်ရွက်မည် မဟုတ်ကြောင်း ခံဝန်သဘောတူညီချက်ပါဝင်ပါသည်။

- (ဈ) စိုင်းအောင်ခမ်းက ဆန္ဒပြပွဲလုပ်ခြင်းသည် ရာဇဝတ်မှုမဟုတ်သည်ကို သူယုံကြည်ကြောင်း၊ လူတိုင်းရထိုက်သည့်အခွင့်အရေးဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် သူသည် အပြစ်မရှိဟု ရဲအရာရှိကို အကြိမ်ကြိမ်ပြောဆိုခဲ့သည်။
- (ည) စိုင်းအောင်ခမ်း၏ အဖြေကို စစ်သားများက ဒေါသထွက်သောအခါတွင် သူ့အား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ လုပ်ခဲ့သည်။
- (တ) ဆန္ဒပြပြီး မကြာခင်မှာ SAC က စိုင်းအောင်ခမ်းကို ဖမ်းဝရမ်းထုတ်လိုက်ကြောင်း မြန်မာအသံ က နေတဆင့် ကြေညာခဲ့ပါသည်။
- (ထ) ယင်းစာပါ အကြောင်းအရာများကို စိုင်းအောင်ခမ်းက သဘောမတူသော်လည်း လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ပါသည်။ စစ်သားတွေက သူ့ကိုလွှတ်ပေးလိုက်ပါသည်။ လွတ်မြောက်လာသည့်အခါ သူကောင်းကောင်းသိသော တက္ကစီသမားကို ခေါ်လိုက်သည်။ အဲဒီညက စိုင်းအောင်ခမ်း အိမ်မပြန်ခဲ့ပါဘူး။
- (ဒ) စိုင်းအောင်ခမ်းက အပြစ်မရှိဘူးလို့ ပြောတာကို ရဲအရာရှိက မကြိုက်သည့်အတွက် ပိုမိုဒေါသထွက်လာပါသည်။ မွန်းလွဲပိုင်းတွင် အခြားရဲအရာရှိတစ်ဦး ရဲစခန်းသို့ရောက်လာပြီး ရဲအရာရှိနှစ်ဦးက စိုင်းအောင်ခမ်းကို လျှို့ဝှက်နေရာတစ်ခုသို့ ခေါ်ဆောင်သွားခဲ့သည်။
- (ဓ) စိုင်းအောင်ခမ်းသည် ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ၎င်း၏အိမ်အသစ်တွင် အင်တာနက်အသုံးပြုခွင့်ရခဲ့သည်။ သူ့အဖြစ်အပျက်ကို ပြောပြရန် နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုထံ ဆက်သွယ်ခဲ့ပါသည်။
- (န) ရဲအရာရှိက စိုင်းအောင်ခမ်းကို ရဲစခန်းသို့ ခေါ်ဆောင်သွားပြီး ထိန်းသိမ်းထားခဲ့သည်။
- (ပ) နောက်ပိုင်းတွင် စိုင်းအောင်ခမ်းက UNHCR ကို တတိယနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် ရွေးချယ်စရာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းခဲ့သည်။ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းသည် စိုင်းအောင်ခမ်းထံမှ အချက်အလက်များကို IIMM သို့ ပေးပို့ခဲ့သည်။
- (ဖ) နောက်နေ့မနက်မှာပဲ တက္ကစီသမားက စိုင်းအောင်ခမ်းကို ခေါ်ဆောင်သွားပြီး မြန်မာ-ထိုင်းနယ်စပ်ကို မောင်းသွားခဲ့သည်။ ထို အငှားယာဉ်မောင်းက စိုင်းအောင်ခမ်းကို ထိုင်းနိုင်ငံကို ဖြတ်ကူးဖို့ ကူညီပေးနိုင်မည့် နယ်စပ်မှာရှိသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို သိပါသည်။

၁။

၂။

၃။

၄။

၅။

၆။

၇။

၈။

၉။

၁၀။

- ၁၁။
- ၁၂။
- ၁၃။
- ၁၄။
- ၁၅။
- ၁၆။
- ၁၇။
- ၁၈။
- ၁၉။

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါလုပ်ဆောင်မှုများထဲမှ တစ်ခုကို သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုပြီး ဆောင်ရွက်ပါ။

- ၁။ သင့်အကြောင်း၊ သင့်အလုပ်နှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုအကြောင်း ကိုယ်ရေးအကျဉ်းရေးပါ။ အများသူငှာ မျှဝေရန် သင့်လျော်သည်ဟု သင်ယူဆသော သင့်ဓာတ်ပုံတစ်ပုံကို ရွေးပါ။
ဖမ်းဆီးခံရခြင်း နှင့် သို့မဟုတ် ထောင်ချခံရမည်ဆိုပါက သင်လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အရေးဆို ကူညီပေးလိုသော ယုံကြည်ရသည့် သူငယ်ချင်းများ၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ နှင့် သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းများကို သင့်ကိုယ်ရေးအကျဉ်းနှင့် ဓာတ်ပုံကို မျှဝေပါ။
- ၂။ ဤလက်ကမ်းစာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသော စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုနှင့် ကောင်းမွန်သော ဘဝနေထိုင်မှုအကြောင်းနှင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်အချို့တို့ကိုလေ့လာပါ။ ယင်းတို့အား အပြည့်အစုံ သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖတ်ရှုပါ။
လေ့ကျင့်ခန်းအချို့ကို စမ်းသပ်ကြည့်ပြီး မည်သည့်ဆောင်ရွက်မှုများသည် သင့်အတွက် ပိုမိုစိတ်ချမ်းသာစေပြီး ဘေးကင်းစေသည်ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ ၎င်းလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို သင်စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့ လိုအပ်သည့်အချိန်တိုင်း ပြုလုပ်ပါ။
- ၃။ မည်သည့်ရှေ့နေများသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအား ဥပဒေဆိုင်ရာ အကူအညီ သို့မဟုတ် အကြံဉာဏ်များ ဆက်လက်ပေးဆောင်နေသေးသည်ကို သင့်ကွန်ရက်ရှိ လူများထံ မေးမြန်းပါ။ ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ၎င်းတို့အား ဆက်သွယ်ခွင့်ရှိမည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့ထဲမှ တစ်ဦးဦးကို ဆက်သွယ်ဖို့ရန် စဉ်းစားပါ။
- ၄။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း သို့မဟုတ် ပြည်ပသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် လိုအပ်ပါက ရရှိနိုင်သော မတူညီသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရွေးချယ်စရာများကို ရှာဖွေပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ မတူညီသော မြို့များကြားရှိ အမြန်ဘတ်စ်ကားများအတွက် ထွက်ခွာမည့်ရက်နှင့် အချိန်များနှင့် ဈေးနှုန်းများကို စစ်ဆေးရန် MMBusTicket^{၇၈} အပလီကေးရှင်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လေကြောင်းလိုင်းများ နှင့် သို့မဟုတ် မြန်မာနိုင်ငံမှ ထွက်ခွာမည့် ကယ်ဆယ်ရေးလေကြောင်းလိုင်းများအတွက် မည်သည့် လေကြောင်းလိုင်းများက ဆောင်ရွက်နေသည်ကို စစ်ဆေးပါ။ သင့်ဖုန်းပေါ်ရှိ ကုဒ်ဂုဏ်ထားသော မှတ်စုများတွင် မတူညီသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရွေးချယ်စရာများနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်

၇၈ MMBusTicket, homepage, n.d., <https://www.mmbusticket.com/> [accessed 19 May 2022].

အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။^{၇၉၈၀}

တက္ကစီယာဉ်မောင်းများနှင့် ခရီးဝေးမောင်းနှင်သည့် ယာဉ်မောင်းများကို ယုံကြည်စိတ်ချရသော မိတ်ဆွေများနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။ သင့် ဖုန်းဆင်းကဒ်ထဲတွင် နာမည် ပြောင်များ ဖြင့်ဖုန်းနံပါတ်များကို သိမ်းဆည်းပါ။

- ၅။ အိမ်နီးချင်း နှင့် သို့မဟုတ် ဒေသတွင်းနိုင်ငံများ ဝင်ရောက်ဖို့ရန်လိုအပ်ချက်များကို လေ့လာပါ။ ဥပမာ အားဖြင့် စင်ကာပူကို လေယာဉ်ဖြင့်သွားရင် လေဆိပ်တွင် မည်သည့်စာရွက်စာတမ်းတွေပြုဖို့ လိုမလဲ။ မပျံသန်းခင် ဘာတွေကြိုတင်ဘွတ်ကင်လုပ်ရမလဲ။ ဘယ်လို ကာကွယ်ဆေးတွေ လိုအပ်သလဲ။ ဗီဇာ ကြိုတင်လိုအပ်သလား။ လိုအပ်သည်ဆိုရင် မည်သည့်ဗီဇာအမျိုးအစားကို လျှောက်ထားနိုင်မလဲ။ သင့်ဖုန်းပေါ်ရှိ ကုဒ်ဂုဏ်ထားသော မှတ်စုများတွင် ဝင်ရောက်ဖို့ရန်လိုအပ်ချက်များနှင့်ပတ်သက်သည့် အရေးကြီးသောအချက်အလက်များကို သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင်သည် နိုင်ငံတစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့အခြေကျဖို့ရန် စဉ်းစားပါက သင့်ဖုန်းရှိ ကုဒ်ဂုဏ်ထား သော မှတ်စုတွင် ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်းတစ်ခုကို ဖန်တီးထားနိုင်ပါသည်။ သင်၏ ဆောင်ရွက်ရန် စာရင်းတွင် သင်ရွှေ့ပြောင်းရန်အတွက် လိုအပ်သော အဆင့်များ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် လုပ်ဆောင်ချက် များအားလုံးကို ရေးချပါ။ ထိုဆောင်ရွက်ရန်စာရင်းသည် သင်ရှာဖွေလေ့လာထားသော ဝင်ရောက် ခွင့်လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိနေသင့်ပါသည်။
- ၆။ နိုင်ငံတစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့အခြေကျရန် စဉ်းစားပါက၊ ထိုနိုင်ငံနှင့် သက်ဆိုင်သော လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး နှင့် ဗီဇာဥပဒေများဆိုင်ရာ အရေးကြီးသော ဆောင်းပါးများကို ရှာဖွေလေ့လာပါ။ မည်သည့် ကပ် ရောဂါ ကန့်သတ်ချက်များ ရှိနေသည်ကိုလည်း လေ့လာပါ။ ယင်းနိုင်ငံသို့တရားဝင် လမ်းကြောင်းဖြင့် သွားသည် ဖြစ်စေ တရားမဝင်လမ်းကြောင်းဖြင့် သွားသည်ဖြစ်စေ ထိုအချက်အလက်များသည် သတိထားဖို့ရန် လိုအပ်သော အရေးကြီးသောအချက်များဖြစ်ပါသည်။

၇၉ Android ဖုန်းတွင် မှတ်စုများကို ဂုဏ်ထားနိုင်သည့် အပလီကေးရှင်းများစွာရှိသည်။ ၎င်းတို့ထဲမှတစ်ခုမှာ Standard Notes ဖြစ်သည်။ homepage, n.d., <https://standardnotes.com/> [accessed 19 May 2022].

၈၀ သင့်တွင် iPhone ရှိပါက Notes အပလီကေးရှင်းတွင် မှတ်စုများကို ဂုဏ်ထားနိုင်ပါသည်။ Apple Support, 'Secure features in the Notes app,' 18 February 2021, <https://support.apple.com/en-sg/guide/security/sec1782bcab1/web> [accessed 19 May 2022].

ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်မှု

အောက်ပါ ပုံကြမ်းများကို ကြည့်ပါ။^{၈၁} ပုံကြမ်းများသည် ရန်ကုန်မြို့ရှိ အင်းစိန်အကျဉ်းထောင်အတွင်း၌ ရှိသော ပုံသဏ္ဌာန်အနေအထားကိုသရုပ်ဖော်ထားပါသည်။



၈၁ ဤပုံကြမ်းများကို ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဧပြီလမှ ဇူလိုင်လအတွင်း နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားတစ်ဦးမှ ရေးဆွဲခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို နောက်ပိုင်းတွင် မီဒီယာများတွင် ဖော်ပြပါရှိလာပါသည်။ Al Jazeera, 'Sketches smuggled out of Myanmar prison expose harsh conditions,' 8 April 2022, <https://www.aljazeera.com/news/2022/4/8/sketches-smuggled-out-of-insein-expose-harsh-prison-conditions> [accessed 13 May 2022].

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

- (၁) ဤပုံကြမ်းများတွင်ဖော်ပြထားသော အကျဉ်းထောင်အခြေအနေများသည် လူတစ်ဦး၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို မည်ကဲ့သို့အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သနည်း။
- (၂) ပုံပါအကျဉ်းသားများမှ မိမိကိုယ်ကို ဘေးကင်းစေရန်နှင့် သို့မဟုတ် ကျန်းမာစေရန်အတွက် အသုံးပြုနေသော ဗျူဟာများကို သင်မြင်တွေ့ပါသလား။
- (၃) အကယ်၍ သင်သည် ယင်းအကျဉ်းထောင်ထဲတွင် ရှိနေပါက ဘာတွေကိုရှောင်မည်နည်း (ဖြစ်နိုင်လျှင်)။ သင်ရဲ့ လုံခြုံရေး နှင့် ကျန်းမာစေရန်အတွက် ဘာတွေလုပ်ဆောင်မလဲ။

၃(ခ) ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ် အခြေအနေများ^{၈၂}

စာအဖြည်း

အောက်ဖော်ပြပါ ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများ၏ နမူနာများထဲတွင် မည်သည့်အချက်သည် ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးနှင့် ဆက်စပ်နေပါသနည်း။ ဆက်စပ်နေသည့်အချက်များအားလုံးကိုရွေးချယ်ပါ။

- (က) မြန်မာနိုင်ငံရှိ အများသူငှာနေရာများတွင် ဓားခုတ်မှုများ ဖြစ်ပွားခြင်း
- (ခ) တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတစ်ဦးသည် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ၎င်း၏ တရားဝင် နိုင်ငံသားဖြစ်မှုအား ဆုံးရှုံးခြင်း
- (ဂ) တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတစ်ဦးသည် လူမှုမီဒီယာပေါ်တွင် အမုန်းပွားစေသော မှတ်ချက်များနှင့် မက်ဆေ့ချ် များစွာကို လက်ခံရရှိခြင်း
- (ဃ) ရဲစခန်းများအနီးတွင် ပေါက်ကွဲမှုများစွာ ဖြစ်ပွားနေခြင်း
- (င) ရခိုင်ပြည်နယ်တွင် အင်တာနက်ပိတ်ထားခြင်း
- (စ) မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို စောင့်ကြည့်နားထောင်နေခြင်း
- (ဆ) ဘေးအန္တရာယ်ရင်ဆိုင်ရလျက်ရှိသောတက်ကြွလှုပ်ရှားသူတစ်ဦးသည်မိမိကိုယ်ကိုအန္တရာယ်ပြုလာခြင်း
- (ဇ) ရဲအရာရှိတစ်ဦးသည် လမ်းဘေးတွင် ရပ်နေသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတစ်ဦးထံမှ ဖုန်းကို ယူသွားခြင်း

ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးနှင့်ပတ်သက်သော ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများများစွာရှိပါသည်။ သင့်စက်ကိရိယာများ နှင့် သို့မဟုတ် အင်တာနက်ကို ပုံမှန်အတိုင်းအသုံးပြုနိုင်ပါက ၎င်းသည် ဒစ်ဂျစ်တယ်ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ^{၈၃} ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူများကြားတွင် ပိုမိုအဖြစ်များလာသည့် ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးနှင့် ပတ်သက်သော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ အချို့များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပြီး ယင်းတွင် သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အကြံဉာဏ်အချို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။

အင်တာနက်ပိတ်ခြင်းများ

အင်တာနက်ပိတ်ခြင်းများသည် ပြည်သူများ၏အင်တာနက်ဝင်ရောက်ခွင့် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ဆက်သွယ်ရေး နည်းလမ်းများကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ နှောင့်ယှက်ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်ပါသည်။ အင်တာနက်ပိတ်ထားခြင်းကြောင့် ပြည်သူများ အင်တာနက် သုံးစွဲခွင့် မရစေခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်လက်တွေ့မကျဘဲ နှင့် အင်တာနက်အသုံးပြု ဖို့ရန် ခက်ခဲစေပါသည်။

၈၂ Localization Lab တွင် နောက်ထပ် မြန်မာဘာသာ အကြံဉာဏ်များစွာကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ 'Burmese SSD Guides,' n.d., <https://www.localizationlab.org/burmese-ssd-guides> [accessed 3 June 2022].

၈၃ Freedom House, 'Freedom on the Net 2021: Myanmar,' n.d., <https://freedomhouse.org/country/myanmar/freedom-net/2021> [accessed 28 April 2022] တွင် အကျယ်ကိုဖတ်နိုင်ပါသည်။

အင်တာနက်ပိတ်ခြင်းသည် နိုင်ငံတစ်ခုလုံးကို သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသော ဧရိယာတွင်သာ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့မှစတင်၍ တစ်နိုင်ငံလုံးနှင့် ဒေသအလိုက် အင်တာနက်လိုင်းများ ပိတ်ဆို့ထားခြင်းကြောင့် ပြည်သူများ၏ အင်တာနက်အသုံးပြုခွင့်နှင့် ပြည်သူများ၏ မြန်မာပြည်တွင်းရှိဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို ထိခိုက်စေခဲ့ပါသည်။

ဆက်သွယ်ရေးအမှောင်ချခြင်း ဆိုသည်မှာ အင်တာနက်အသုံးပြုခွင့် နှင့် သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုအားလုံးကို ဖြတ်တောက်လိုက်သည့် အခြေအနေများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ယင်းအခြေအနေမျိုးတွင် ပြည်သူများမှ **အင်တာနက်ကြည့်ရှုမှုမရခြင်း** (သို့) အချင်းချင်းလည်းဆက်သွယ်၍ မရခြင်းမျိုးရှိပါသည်။

တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအင်တာနက်ပိတ်ခြင်းဆိုသည် **မိုဘိုင်းဖုန်းကွန်ရက်များ** သို့မဟုတ် လူမှုမီဒီယာအင်တာနက်စာမျက်နှာအချို့ သို့မဟုတ် စာတိုပေးပို့ခြင်း အပလီကေးရှင်းများကဲ့သို့ သီးခြားကွန်ရက် အမျိုးအစားများကိုသာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ အင်တာနက်တွင် ရှာဖွေရန်၊ ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲရန် သို့မဟုတ် ရုပ်သံဓါတ်ပုံများကို တင်ရန် လက်တွေ့တွင်မဖြစ်နိုင်အောင်အင်တာနက်အမြန်နှုန်းကိုလည်း ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ နှေးကွေးစေနိုင်ပါသည်။

အင်တာနက်ပိတ်မှုကိုသေချာစေခြင်း^{၈၄}

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အင်တာနက် ဖြတ်တောက်မှုများဆောင်ရွက်ရန် SAC မှ အမိန့်ပေးညွှန်ကြားခဲ့ပါသည်။ တယ်လီနော်နှင့် အူရီဒူးကဲ့သို့သော **အင်တာနက်ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်ကုမ္ပဏီများ**နှင့် ဆက်သွယ်ရေးကုမ္ပဏီများသည် အဆိုပါညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခဲ့ရပါသည်။ ဖြစ်ရပ်များစွာတွင် တယ်လီနော် နှင့် အူရီဒူး တို့သည် ၎င်းတို့၏ ဝဘ်ဆိုက်များ နှင့် သို့မဟုတ် ဆိုရှယ်မီဒီယာအကောင့်များကို “စီစဉ်ထားသော” အင်တာနက်ပိတ်ခြင်း အတွက် ကြိုတင်ကြေညာခဲ့မှုများရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းတို့အား ပုံမှန်သွားရောက်ကြည့်ရှုခြင်းသည် အသုံးဝင်ပေလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင်သိသောသူတစ်ဦးဦးသည် အင်တာနက်အသုံးပြုခွင့်ရှိပါက၊ အင်တာနက်ပိတ်သွားခြင်းရှိမရှိ သိရှိနိုင်ရန် #KeepItOn^{၈၅} နှင့် Open Observatory of Network Interference (OONI)^{၈၆} ၏ ဝဘ်ဆိုက်များနှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာအကောင့်များတွင် သွားရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ (သင် အင်တာနက် ဝင်ရောက်နိုင်လျှင်/ဖြစ်နိုင်သည့်အခါ) Access Now တွင် အကြံဉာဏ်များရယူရန် ဆက်သွယ်နိုင်သော **အကူအညီတယ်လီဖုန်းလိုင်း**တစ်ခု ရှိပါသည်။^{၈၇}

၈၄ ဤကဏ္ဍရှိ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် အကြံပြုချက်များကို Access Now မှ မှီငြမ်းထားပါသည်။ Access Now, *Internet shutdowns and elections handbook: A guide for election observers, embassies, activists and journalists*, n.l., updated April 2021, <https://www.accessnow.org/internet-shutdowns-and-elections-handbook/> [accessed 26 April 2022]. WITNESS, ‘Documenting Human Rights Violations During Internet Shutdowns,’ course on Advocacy Assembly, n.d., <https://advocacyassembly.org/en/courses/62/#/chapter/1/lesson/1> [accessed 19 May 2022] ကိုလည်းကြည့်ရန်။

၈၅ #KeepItOn, homepage, n.d., <https://www.accessnow.org/keepiton/#problem> [accessed 26 April 2022].

၈၆ Open Observatory of Network Interference: OONI Explorer, ‘Countries: Asia,’ [you would need to click ‘Myanmar’ to see updated information], n.d., <https://explorer.ooni.org/countries#Asia> [accessed 8 July 2022].

၈၇ Access Now, ‘Digital Security Helpline,’ homepage, n.d., <https://www.accessnow.org/help/> [accessed 26 April 2022].

တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအင်တာနက်ပိတ်ခြင်းများကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း

တစ်ခါတရံတွင် အင်တာနက်ပိတ်ခြင်းသည် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှသာဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူများအင်တာနက် ဝင်ရောက်နိုင်သောနည်းလမ်းအချို့ကိုသာ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါက (ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ကွန်ရက်များမှတစ်ဆင့် **roaming** ဝန်ဆောင်မှု သုံးပြီး အင်တာနက် အသုံးပြုနိုင်သော e-SIM ကတ်နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံမှ “ခရီးသွား” ဆင်းမ်ကတ် အပါအဝင်) မတူညီသော ဆက်သွယ်ရေးကုမ္ပဏီများမှ ဆင်းမ်ကတ်များ ထားရှိခြင်းနှင့် သင့်အိမ်တွင် သင့်ဘေးကင်းလုံခြုံသောအိမ်တွင် **ဖိုင်ဘာအင်တာနက်**ကို အသုံးပြုခြင်း သင့်အတွက် အသုံးဝင် ပါသည်။ သို့သော် မြန်မာအာဏာပိုင်များသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆင်းမ်ကတ်ရောင်းချခြင်းနှင့် အိမ်သုံး အင်တာနက်တပ်ဆင်ခြင်းဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ကန့်သတ်ချက်များ ထားရှိသည်ကို သတိပြုပါ။

အကယ်၍ သင်သည် သတ်မှတ်ထားသော ဆိုရှယ်မီဒီယာအချို့ သို့မဟုတ် စာတိုပေးပို့ခြင်း အပလီကေးရှင်းအချို့ကိုသာ သက်ရောက်မှုရှိသော တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အင်တာနက်ပိတ်သွားခြင်းမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်နေရပါက ProtonVPN^{၈၈} နှင့် Psiphon^{၈၉} ကဲ့သို့သော **Virtual Private Network (VPN)** ကို အသုံးပြုပြီး ၎င်းတို့ကို သင် ဝင်ရောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အစိုးရများသည် လူကြိုက်များသော VPN များကို သုံးစွဲလို့မရစေရန် ကြိုးပမ်းနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် VPN တစ်ခုထက်ပို၍ ထည့်သွင်းထားခြင်းသည် အဆင်ပြေနိုင်ပါသည်။

လက်ကမ်းစာအုပ် (၂) တွင် သင်လေ့လာခဲ့သည့်အတိုင်း SAC သည် VPN အသုံးပြုမှုကို ရာဇဝတ်မှု အဖြစ် သတ်မှတ်ဖို့ရန် ကြိုးပမ်းခဲ့ပါသည်။^{၉၀} ဆိုလိုသည်မှာ သင်ဘာလုပ်မည်ကို မဆုံးဖြတ်မီ VPN ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အားနည်းချက် အားသာချက်များကို ချိန်ဆရပေမည်။

သင့်ဖုန်းတွင် VPN တစ်ခု အသုံးပြုရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါက ၎င်းကို ဖွက်ထားရန် သို့မဟုတ် ဖုံးကွယ်ရန် အဆင့်အချို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အချို့သောဖုန်းမော်ဒယ်များသည် VPN အပါအဝင် အခြား အရာများကို ဂုဏ်ထားနိုင်သော သီးသန့်လုပ်ဆောင်ချက်ပါရှိသည်။ သင့်တွင် Android ဖုန်းရှိပါက သင့်ဖုန်းပေါ်ရှိ အပလီကေးရှင်းများ၏ အမည်များနှင့် သင်္ကေတများကို ပြောင်းလဲနိုင်သော ဆော့ဖ်ဝဲတစ်ခုဖြစ်သည့် Nova Launcher ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်နိုင်ပါသည်။^{၉၁} Nova Launcher သည် သင်၏ VPN ကို ဖုံးကွယ်ထားပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် VPN ကို အမှန်တကယ်အသုံးပြုနေသည့်အခါတွင် ၎င်းကို သင့်ဖုန်းစခရင်၏ ထိပ်ရှိ အခြေအနေဘားတွင် မြင်နေရဆဲဖြစ်ပါသည် (ဥပမာ သင့်ဖုန်းဘက်ထရီညွှန်ပြချက်ကို မြင်နေရသည့်နေရာတွင်)။

အကယ်၍ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအင်တာနက်ပိတ်ခြင်းကြောင့် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်ဟု သင်သံသယရှိသည့် ဝဘ်ဆိုက်တစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ပါက ဆိုလိုသည်မှာ သင့်ဝဘ်ဆိုဒ်သည် “ကျ” နေပါက မည်သည့်နေရာတွင် ပြဿနာရှိနေပြီး ၎င်းကို မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိရှိရန် GitHub ထံမှ အကြံဉာဏ်အချို့ကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။^{၉၂}

^{၈၈} ProtonVPN, download page for Android and iOS devices, n.d., <https://protonvpn.com/> [accessed 13 April

^{၈၉} Psiphon, download page for Android and iOS devices, n.d., <https://www.psiphon3.com/en/download.html> [accessed 13 April 2022].

^{၉၀} Free Expression Myanmar, Cyber Security Law (Draft), unofficial translation to English, n.l., n.p., January 2022, <https://freeexpressionmyanmar.org/wp-content/uploads/2022/01/Cyber-Security-Bill-2022-EN.pdf> [accessed 13 April 2022].

^{၉၁} Nova Launcher, homepage, n.d., <https://novalauncher.com/> [accessed 26 April 2022].

^{၉၂} joncamfield (author/user name), ‘What to do when your website goes down,’ GitHub, latest update 30 July 2015, <https://github.com/OpenInternet/MyWebsitesDown/blob/master/MyWebsitesDown.md> [accessed 28 April 2022]

အင်တာနက်ပိတ်ထားသည့်အချိန်တွင် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း

အကယ်၍ သင်သည် အင်တာနက်ပိတ်သွားသည့်အခါ တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် ဆက်သွယ်ရန် လိုအပ်ပါက အထူးသဖြင့် လုံးဝဆက်သွယ်ရေးအမှောင်ချခံရပါက သင့်တွင် ရွေးချယ်စရာအချို့ရှိပါသည်။

- အင်တာနက်ပြန်ရလာသည်အထိစောင့်ပါ။ ထို့နောက် Signal သို့မဟုတ် Protonmail ကိုသုံးခြင်း။ ဤအရာသည် သင့်အတွက် အလုံခြုံဆုံးရွေးချယ်မှုဖြစ်သော်လည်း သင်သည် တစ်စုံတစ်ဦးကို အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် လိုအပ်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင် စောင့်ဆိုင်းနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ အထူးသဖြင့် မီးပျက်မှုသည် မည်မျှကြာမည်ကို သင်မသိနိုင်ပါ။
- Bridgefy အပလီကေးရှင်းကို အသုံးပြုပြီး ယင်းအပလီကေးရှင်းသုံးသည့် အခြားသူများထံ ကုဒ်ဂှက်ထားသောစာတိုပေးပို့ခြင်း။^{၉၃} Bridgefy သည် အင်တာနက်ကို အသုံးပြုခြင်းမရှိပါ။ သို့သော် သင်သည် အလွန်နီးကပ်နေသူများ (မိဘ ၁၀၀ ခန့်အတွင်းရှိ) ကိုသာ မက်ဆေ့ချ်ပို့နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။
- Silence အပလီကေးရှင်းကိုအသုံးပြုပြီး ယင်းအပလီကေးရှင်းသုံးသည့် အခြားသူများထံ ကုဒ်ဂှက်ထားသော စာသားမက်ဆေ့ချ်များ (SMS) ပေးပို့ခြင်း။^{၉၄} Silence သည် သင့်ပေးပို့သော SMS ၏ အကြောင်းအရာကို ကုဒ်ဂှက်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပေးထားသော်လည်း သင်၏ ဆက်သွယ်ရေး ကုမ္ပဏီသည် ကုဒ်ဂှက်ထားသောစာ ပေးပို့ထားကြောင်း နှင့် ထိုစာနှင့်ပတ်သတ်သော အခြားအချက် အလက်အချို့ (ဥပမာ [မက်တာဒေတာ](#)) ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။^{၉၅}
- “ပုံမှန်” ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု သို့မဟုတ် “ပုံမှန်” SMS ပေးပို့ပါ။ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို စောင့်ကြည့်ခံရဖွယ်ရှိသည် (ကြားဖြတ်နားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် အသံသွင်းထားခြင်း) ကိုသတိပြုပါ။^{၉၆} ဆက်သွယ်ရေးကုမ္ပဏီများသည် သင့်နံပါတ်နှင့် အခြားနံပါတ်များကြား SMS အသွားအလာ မှတ်တမ်းများကို သိမ်းဆည်းထားပြီး အဆိုပါကုမ္ပဏီများသည် သင့်မက်ဆေ့ချ်များ၏ အကြောင်းအရာကိုလည်း မြင်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လိုအပ်သောဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများပြုလုပ်ပြီး သို့မဟုတ် အရေးပေါ်မက်ဆေ့ချ်များ ပေးပို့ပြီးလျှင် ဖုန်း ဆင်းမိကတ် အသစ်ဝယ်ပြီးနောက် သင့် ဆင်းမိကတ်ကို စွန့်ပစ်သင့်ပါသည်။ အချို့ဆိုင်များသည် သင့်ကိုယ်ရေးအကြောင်းဖော်ပြရန် မလိုအပ်ဘဲ ဆင်းမိကတ်များကို ရောင်းချပေးပါသည် (ဆိုလိုသည်မှာ သင့်မှတ်ပုံတင်နံပါတ်ဖြင့် သင့်ဖုန်းနံပါတ်ကို မှတ်ပုံတင်ထားခြင်း မရှိသော ဆင်းမိကတ်)။ သင်သည် လူမသိသူမသိနေလိုပါက ၎င်းနည်းလမ်းသည် ပိုမိုဘေးကင်းသော ရွေးချယ်စရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အချို့သော e-SIM ကတ်များ (အင်တာနက်စာမျက်နှာမှ ဝယ်ယူရသော ဒစ်ဂျစ်တယ် ဆင်းမိကတ်) သည်လည်း သင်ကိုယ်သင် မှတ်ပုံတင်ရန်မလိုပါ။
- နောက်ထပ်ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ လက်ရေးမှတ်စုများကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ သိမ်းယူခံရပါက နားမလည်နိုင်အောင် ၎င်းတို့ကို စကားဂှက်များဖြင့် ရေးသင့်ပေသည်။

၉၃ Bridgefy, ‘How To Use the Bridgefy Offline Messaging App,’ 16 April 2021, <https://bridgefy.me/how-to-use-the-bridgefy-offline-messaging-app/> [accessed 27 April 2022].

၉၄ Silence, homepage, n.d., <https://silence.im/> [accessed 27 April 2022].

၉၅ Yvonne Ng and Arul Prakkash, ‘File Sharing and Communication During an Internet Shutdown,’ Witness Blog, last reviewed 31 January 2020, <https://blog.witness.org/2020/02/file-sharing-communication-internet-shutdown/> [accessed 27 April 2022].

၉၆ သင်ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု၏အစတွင် ချက်ကန့်အသံကြားပါက သင်ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုအား အသံသွင်းထားလျက်ရှိသည်ကို ညွှန်ပြနိုင်ပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် အခြားသူထံသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု၏ နောက်ကွယ်တွင် လူများ ပြောဆိုသံများကို ကြားနေရကြောင်း လည်းပြောကြသည်။ ဤသည်မှာ ယင်းဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို ကြားဖြတ်နားထောင်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြနိုင်သည်။

အများသူငှာအကြား သွားလာလှုပ်ရှားလျက်ရှိသော အန္တရာယ်နည်းပါးသူများမှတစ်ဆင့် လက်ရေး မှတ်စုများကို ပေးပို့နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း တစ်မြို့တည်းတွင်နေထိုင်သော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအကြား မှတ်စုများပေးပို့ရန်အတွက် ဆိုက်ကားဆရာနှင့် တက္ကစီယာဉ်မောင်း များကို “စာပို့သမား” အဖြစ် အသုံးပြုမှုများရှိခဲ့ပါသည်။ သို့သော် စာပို့သမားများသည်လည်း အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

ထို့အပြင် သင်နှင့် သင့်သူငယ်ချင်းများ ကြိုတင်သဘောတူထားသည့်နေရာများတွင် လက်ရေးမှတ်စု များကို ချန်ထားခဲ့နိုင်သည် သို့မဟုတ် ဂုဏ်ထားခဲ့နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်နှင့် နေ့ရက်တစ်ခုတွင် (ကြိုတင်သဘောတူထားသည့်) လက်ဖက်ရည်ဆိုင်သို့ သွားရောက် လည်ပတ်နိုင်ပြီး၊ ထို့နောက် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်၏ သန့်စင်ခန်းအတွင်းရှိ လျှို့ဝှက်နေရာ တစ်ခုတွင် မှတ်စုငယ်တစ်ခုကို ဂုဏ်ထားနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ ပြတင်းပေါက်ဘောင်ပတ်လည်ရှိ အက်ကြောင်းတစ်ခု)။ သင်လက်ဖက်ရည်သောက်ပြီး ဆယ်မိနစ်လောက်အကြာတွင် လက်ဖက်ရည် ဆိုင်မှာထွက်လာနိုင်သည်။ သင်ထွက်သွားပြီး မိနစ်အနည်းငယ် ကြာပြီးနောက် သင့်သူငယ်ချင်းသည် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထဲသို့ ဝင်ကာ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်မမှာမီ သင့်မှတ်စုကို ယူရန် သန့်စင်ခန်းထဲသို့ ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ မှတ်စုပါအကြောင်းအရာများကို လုံခြုံစွာဖတ်နိုင်ရန် သင့်သူငယ်ချင်းသည် ယင်းမှတ်စုကို လုံခြုံသောအိမ်သို့ ယူဆောင်လာခဲ့သည်။

လက်ရေးဖြင့်ရေးထားသော မှတ်စုများကို အသုံးပြုလိုပါက သင်၏သူငယ်ချင်းများနှင့် သို့မဟုတ် အခြားတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအခြား မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို အရင်ဦးစွာသဘောတူရမည်ကို သတိပြုပါ။

စက်များစစ်ဆေးခံရခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သင့်ကိုိုင်ဆောင်သောအိလက်ထရောနစ်စက်ပစ္စည်းများကို (ရဲအရာရှိများ၊ စစ်သားများ၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအရာရှိများနှင့် အခြားအရာများ) မှ စစ်ဆေးခြင်းခံနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ လမ်းများတစ်လျှောက် စစ်ဆေးရေးဂိတ်များကို ဖြတ်သန်းသည့်အခါ ယင်းတို့ကို ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ဘတ်စ်ကား၊ ရထား သို့မဟုတ် လေယာဉ်ဖြင့် ခရီးသွားနေစဉ်၊ ကိုယ်တိုင်ကားမောင်းနေစဉ် သို့မဟုတ်အပြင်ထွက်လမ်းလျှောက်နေစဉ် သင့်စက်များတွင် SAC က သင့်ကိုအသုံးမပြုစေလိုသော အပလီကေးရှင်းများ (ဓာတ်ပုံများ သို့မဟုတ် ဒေါင်းလုဒ် လုပ်ထားသော ဖိုင်များကဲ့သို့) အရေးကြီးသောဖိုင်များရှိမရှိ စစ်ဆေးခံရနိုင်ပါသည်။

သင့်အိမ် သို့မဟုတ်ဘေးကင်းလုံခြုံသောအိမ်အပြင်ဘက်သို့ထွက်လျှင် သင့်စက်ပစ္စည်းများကို မယူဆောင်လာရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို ဂုဏ်ထားရန် သင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အချို့သော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ သည် ပုံမှန်စမတ်ဖုန်းများထက် များစွာသေးငယ်ပြီး ဈေးသက်သာသော ရိုးရှင်းသော ဖုန်းများကို ဝယ်ယူထားကြသည်။ ဤဖုန်းများသည် (အမျိုးသား) ပုဆိုးကြားထဲ သို့မဟုတ် အိတ်ကပ်အသေးအတွင်း သို့မဟုတ် အတွင်းခံဘောင်းဘီအတွင်း၌ပင် ဂုဏ်ထားနိုင်ပါသည်။ အများသူငှာ နေရာတစ်ခုတွင် သင့်အားရပ်တန့်ခိုင်းပြီး စစ်ဆေးပါက သင့်ဖုန်းကိုိုင်ဆောင်ထားကြောင်း ထင်ရှားစွာမမြင် နိုင်သောကြောင့် ဖြတ်သန်းခွင့်ပေးနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့်အား ရပ်တန့်ခိုင်းသူသည် စက်ပစ္စည်းတစ်ခုကို တွေ့ရှိပါက ၎င်းကိုဖွင့်ရန် ကြိုးစားပေမည်။ သင့်စက်တွင် စကားဂုဏ်တစ်ခုရှိလျှင် အဆိုပါစစ်ဆေးသူသည် စက်ပစ္စည်းကိုဖွင့်ရန် ကြိုးစားရာတွင် အချိန်

နှင့် အားစိုက်ထုတ်မှုမပြုလုပ်လိုပါက ၎င်းတို့သည် စက်ပစ္စည်းကို သင့်ထံပြန်လည်ပေးအပ်ရန် အခွင့်အလမ်း ရှိနိုင်ပေသည်။ သို့သော် သင့်စကားဝှက်ကို ပေးရန်တောင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် အတင်းအကြပ်ခိုင်းစေခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် မကြုံတွေ့စေရန် လိုက်နာခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေမည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့်စကားဝှက်ကို ယင်းတို့ကိုမပြဘဲ ရိုက်ထည့်ကြည့်ပါ။ သင့်အား ရပ်တန့်စစ်ဆေးသူသည် သင့်စက်ကို အကျဉ်းချုံးကြည့်ရုံကြည့်ပြီး သင့်ထံ ပြန်လည်ပေးအပ်ကောင်း ပေးအပ် နိုင်ပေသည်။

အရေးကြီးသောဖိုင်များ သို့မဟုတ် ရာဇဝတ်မှုမြောက်သော အပလီကေးရှင်းများ မပါရှိသည့် ဖုန်းဖြစ်ပါက သင့် အား ဖြတ်သန်းခွင့် ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း သံသယဖြစ်ဖွယ် ဗလာနတ္တိဖြစ်နေသည့် ဖုန်းများ ကိုင် ဆောင်မှုကြောင့် အထူးသဖြင့် လူကြိုက်အများဆုံး ဆိုရှယ်မီဒီယာ အပလီကေးရှင်းတစ်ခုခု ၎င်းတို့၏ ဖုန်းများ တွင် မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖမ်းဆီးခံခဲ့ရပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဘာမှမပါရှိသော ဖုန်းကိုင်ဆောင်ထားခြင်းသည်လည်း သင်ဘေးကင်းဖို့ရန်အတွက် အာမခံချက် မရှိပေ။

အကယ်၍ သင့်စက်ပစ္စည်းတွင် အရေးကြီးသောဖိုင်များနှင့် သို့မဟုတ် ရာဇဝတ်မှုမြောက်သော အက်ပလီ ကေး ရှင်းများ အမှန်တကယ်ရှိနေပါက၊ ရပ်တန့်စစ်ဆေးသူမှ ဤဖိုင်များနှင့် သို့မဟုတ် အပလီကေးရှင်းများကို မ မြင် သို့မဟုတ် ရှာမတွေ့လျှင် သင့်စက်ပစ္စည်းကို သင့်ထံပြန်လည် လွှဲပြောင်းပေး နိုင်ပါသည်။ အချို့ဖုန်းများ တွင် သီးသန့်လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု၏ အကူအညီဖြင့် ဖိုင်များနှင့် အပလီကေးရှင်းများကို ဝှက်ထားနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် သင့်တွင် Android ဖုန်းရှိပါက အများသူငှာနေရာများတွင် မသွားလာမီ အပလီကေးရှင်း၏ အမည် များနှင့် ပုံများကို ပြောင်းလဲရန် Nova Launcher ကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။^{၉၇၉}

သင့်စက်တွင် အရေးကြီးသော ဖိုင်များနှင့် သို့မဟုတ် ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ အပလီကေးရှင်းများ ရှိနေပါက၊ သင့် အား ရပ်တန့်ထားသူများသည် သင့်ဖိုင်များတွင် ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများကို စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် အဆိုပါအပလီကေးရှင်းများကို သင်မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုထားသည်ကို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ သင့် Signal အကောင့်အတွက် [two-factor authentication](#) ကို အသုံးပြုထားပြီး အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာ အချက်အလက်များအတွက် အလိုအလျောက်ပျောက်သွားသော မတ်ဆွေချ်များကိုသာ အသုံးပြုခြင်းသည် အသုံးဝင်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်အား ရပ်တန့်စစ်ဆေးသူမှ သင့်စက်ပစ္စည်းပေါ်တွင် သင်အား [ပြစ်မှုကျူးလွန် ထားသည်ဟုစွပ်ဆိုနိုင်သော](#) အရာများတွေ့ရှိရန် ပိုမို ခက်ခဲစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်လည်း သင့်အား ရပ်တန့်စစ်ဆေးခဲ့သူသည် နောက်ပိုင်းတွင် သင့်အား ဖမ်းဆီးရန် တစ်ခုခုကို အကြောင်းပြနိုင်ပေသည်။ သင့်အား မည်သည့်နေရာမှ သို့မဟုတ် မည်သူထံမှ ဖိုင်များလက်ခံရရှိသည်ကို စစ်ဆေး မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ယင်းအတွက် သင်ပြန်ပြောပြနိုင်ရန် ရှင်းလင်းချက် သို့မဟုတ် ပုံပြင်တစ်ခုကို ပြင်ဆင်ထားဖို့ ကောင်းပါသည်။ ရှင်းလင်းချက် သို့မဟုတ် ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းသည် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုရှိပြီး ယုံနိုင်ဖွယ်ရာ ဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်“လိမ်နေသည်” ဟုယူဆပါက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက် မှု ကြုံတွေ့ ရနိုင်သည့် အန္တရာယ် ရှိပါသည်။

၉၇၇ ဤစာပိုဒ်သည် Likitha Banerjee, 'How to communicate and document human rights violations during an internet shutdown,' Amnesty International, 16 November 2020, <https://citizenevidence.org/2020/11/16/shutdown-toolkit/> [accessed 26 April 2022] ကိုမှီးငြိမ်းထားပါသည်။

၉၇၈ Nova Launcher, n.d..

သင့်အား ရပ်တန့်စစ်ဆေးသူ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ထဲမှအဖွင့်ဝင်တစ်ဦးသည် သင်ဖြစ်ကြောင်း ဟန်ဆောင်ကာ သင့်သူငယ်ချင်းစာရင်းရှိ လူများကို အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။^{၉၉} အကယ်၍ သင့်တွင် အခြားသူများ ကို သတိပေးနိုင်စွမ်းရှိလျှင် ဥပမာ သင်သည် အဖမ်းမခံရလျှင် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို ဘေးကင်းစွာ လူကိုယ်တိုင် တွေ့နိုင်လျှင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှကို ၎င်းတို့အား ပြောပြနိုင်ပြီး သင်အသုံးပြုသည့် Signal Groups များတွင် သတိပေးချက်ကို ပေးပို့ခိုင်းပါ။ ဤသို့ဖြင့် သင်၏သူငယ်ချင်းများက သင့်အယောင်ဆောင်ထားသောသူထံမှ မက်ဆေ့ချ်များကို လျစ်လျူရှုထားဖို့ရန် ပိုမိုသေချာစေမည်ဖြစ်သည်။

သင့်သူငယ်ချင်းများထံ ဆက်သွယ်လာပါက အခြားတစ်ဖက်တွင် သင်အမှန်တကယ်ဟုတ်မဟုတ်ကို သိရှိရန် စကားဝှက်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေမကြုံမီ သင့်သူငယ်ချင်းများနှင့် သင်အကြား စကားဝှက်များကို သဘောတူညီထားဖို့ရန် အရေးကြီးပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်သွယ်တိုင်း အစတွင် ထို စကားဝှက် အချို့ကို ဖလှယ်သည့်အလေ့အထ ထားရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ စကားဝှက်များ၏ ဥပမာများမှာ

- “နေ့စဉ်” ပုံမှန်ပြောနေကြ မေးခွန်းများနှင့် စကားစုများကို အသုံးပြုပါ။ သို့သော် အဓိပ္ပာယ်ကို စကားဝှက် ဖြင့် သိနိုင်ပါစေ။ ဥပမာအားဖြင့် သင့်သူငယ်ချင်းက သင့်အား “မင်း လက်ဖက်ရည် သောက်ပြီးပြီလား” လို့ မေးရင် “မင်းဖမ်းခံရပြီးလား” ဆိုသည့်အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်နိုင်သလို “မင်းဒီနေ့ ထမင်းကြော်စားလား” သည် “မင်းထောင်ကျနေသလား” ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်နှင့် သင့်သူငယ်ချင်း များသည် ပြင်ပလူများအတွက် ခန့်မှန်းရန်မလွယ်ကူသော စကားဝှက် မေးခွန်းများနှင့် စကားစုများ ဖန်တီးထားဖို့ရန် လိုအပ်ကြောင်း သတိပြုပါ။
- လွဲမှားသော အကွာအဝေးနှင့် လမ်းကြောင်းများကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ အသုံးပြုပါ။ ဥပမာအားဖြင့် “ငါ ရန်ကုန်တောင်ဘက် ဆယ်မိုင်မှာ” လို့ ရေးထားရင် သင်ဟာ ရန်ကုန်ရဲ့မြောက်ဘက်မှာဖြစ်ပြီး အကွာ အဝေး နှစ်ဆ (ဥပမာ မိုင် ၂၀) လို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူနိုင်ပါစေ။^{၁၀၀}

သင့်စက်ပစ္စည်းများကို သိမ်းယူလိုက်ပြီး နောက်ပိုင်း သင့်ထံပြန်လည်ပေးပို့ပါက ဖိုင် သို့မဟုတ် အပလီကေးရှင်းများ သိမ်းဆည်းထားခြင်း သို့မဟုတ် ထည့်သွင်းထားခြင်းရှိမရှိ အရင်စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ သင် ကိုယ်တိုင် သိမ်းဆည်းခြင်း သို့မဟုတ် ထည့်သွင်းထားခြင်းမဟုတ်သည့် မည်သည့်ပိုင်အသစ်နှင့် အပလီကေးရှင်း အသစ် ကိုမဆို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ သင့်စက်ပစ္စည်းများကို ဗိုင်းရပ်စ်မကူးစက်စေရန် သေချာစေရန် **ဗိုင်းရပ်စ် နှိမ်နင်းရေး** ဆော့ဖ်ဝဲကို အသုံးပြုပြီး သင့်စက်ပစ္စည်းများကို စစ်ဆေးပါ။ သင့်ဖုန်းနှင့် အကောင့် စကားဝှက်များကိုလည်း ပြောင်းလဲသင့်ပေသည်။ သင့် ဖုန်းဆင်းမ်ကတ်ကိုလည်း ပြောင်းလဲသင့်ပေသည်။

ဆင်းမ်ကတ်ပွားခြင်း

ဆင်းမ်ကတ်ပွားခြင်းဆိုသည်မှာ သင့်ဖုန်းနံပါတ်ကို သင်အသုံးပြုနေသော ဆင်းမ်ကတ်မဟုတ်သည့် အခြား ဆင်းမ်ကတ်တစ်ခုဖြင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။^{၁၀၁} SAC သည် ယခင်က တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ အသုံးပြုခဲ့သော ဖုန်းနံပါတ်များကို “လွှဲပြောင်းယူခဲ့သည်” ဟုယူဆရပြီး အဆိုပါနံပါတ်များကို ဆင်းမ်ကတ်

၉၉ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် အယောင်ဆောင်လုပ်မှုနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး ဥပမာ , Digital First Aid Kit, ‘Someone Is Impersonating Me Online,’ n.d., <https://digitalfirstaid.org/en/topics/impersonated/> [accessed 28 April 2022] တွင်အကျယ်ဖတ်နိုင်ပါသည်။ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် အယောင်ဆောင်လုပ်မှုကို social engineering ဟုလည်းခေါ်ကြသည်။ ဥပမာ Security First, ‘Phishing, malware and social engineering,’ course on Advocacy Assembly, n.d., <https://advocacyassembly.org/en/courses/30/#/chapter/1> [accessed 29 April 2022] တွင်အကျယ်ဖတ်နိုင်ပါသည်။

၁၀၀ ဤစကားဝှက်အကြည့်စာများသည် Van Brabant, June 2000, pp. 236–237 ကိုမှီးငြိမ်းထားပါသည်။

၁၀၁ Colin Aulds, ‘What Is SIM Swapping (And How to Avoid It),’ *Privacy Pros*, 26 April 2021, <https://privacypros.io/u2f/sim-swapping/> [accessed 18 July 2022] တွင်အကျယ်ဖတ်နိုင်ပါသည်။

အသစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ထားပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ပြန်လည်အသုံးပြုသည့် ဖုန်းနံပါတ်များဖြင့် ချိတ်ဆက်ထားသော အွန်လိုင်း အကောင့်အမျိုးမျိုးသို့ ဥပမာ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၏ Signal အကောင့်များသို့ SAC မှ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

“Registration lock” ကိုထည့်သွင်းခြင်းဖြင့် Signal ကိုအသုံးပြုသည့်အခါ သင့်လိုခြံရံရေးကို တိုးမြှင့်နိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် သင့် Signal အကောင့်ကို ဖုန်းအသစ်တစ်လုံးတွင် သင့်အကောင့်ကို စာရင်းသွင်းထားသော ဖုန်းနံပါတ် အသုံးပြု၍ ဖွင့်ရန်ကြိုးစားပါက PIN နံပါတ်တစ်ခုဖို့ရန် လိုအပ်စေ မည်ဖြစ်သည်။ ဤ PIN နံပါတ်ကို သင်တစ်ဦးတည်းသာသိခြင်းဖြင့် ပြင်ပလူများသည် သင်၏ Signal အကောင့်သို့ ဝင်ရောက်ရန် ပိုမိုခက်ခဲစေသည်။^{၁၀၂}

ဆင်းမ်ကတ်ပွားခြင်းမှ သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်ရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာများအကြောင်းကို နောက်ထပ် အွန်လိုင်းအရင်းအမြစ်များတွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။^{၁၀၃၊၁၀၄}

စက်ပစ္စည်းများပျောက်ဆုံးခြင်း (သို့) သိမ်းဆည်းခံရခြင်း^{၁၀၅}

သင့်စက်ပစ္စည်းများထဲမှ တစ်ခုပျောက်ဆုံးသွားပါက သို့မဟုတ် သိမ်းဆည်းခံရပါက သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော အဆင့်အချို့ရှိပါသည်။^{၁၀၆}

- သင့်စက်ထဲတွင် ဝင်ရောက်အသုံးပြုခွင့်ရှိသော အကောင့်အားလုံးကို စာရင်းပြုစုပါ။ ထိုအကောင့်များသို့ ဝင်ရောက်ပြီး ပျောက်ဆုံး/သိမ်းဆည်းခံထားရသော စက်ကို “ခွင့်ပြုထားသော” စက်ပစ္စည်းများထဲမှ ဖယ်ရှားပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ပျောက်ဆုံး/သိမ်းဆည်းခံထားရသော စက်တွင် သို့မဟုတ် ထိုစက်ရှိ browser တစ်ခုခုတွင် စကားဝှက်များကို သိမ်းဆည်းထားပါက သက်ဆိုင်ရာ အကောင့်များသို့ သွား၍ သင့်စကားဝှက်များကို ပြောင်းလဲပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ထိန်းသိမ်းခံထားရခြင်း သို့မဟုတ် အကျဉ်းထောင်တွင် မရှိနေပါက၊ ယင်းပျောက်ဆုံး သို့မဟုတ် သိမ်းဆည်းခံရသောစက်သည် သင့်ကိုယ်ပိုင်စက်ပစ္စည်းဖြစ်ပါက ယင်းစက်ထဲရှိ အရေးကြီး သည့် အချက်အလက်များကို အဝေးကနေ ရှင်းလင်းရေး” လုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် အာဏာပိုင်များ (ထောင်ဝန်ထမ်းများ၊ စစ်သားများ၊ ရဲအရာရှိများ) စသည်တို့သည် ထိုကိရိယာကို လက်ဝယ်ရှိနေလျှင် သင့်စက်ပစ္စည်းကို အဝေးမှ ရှင်းလင်းထားကြောင်းကိုတွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။ ယင်းက ၎င်းတို့၏ သံသယကို တိုးလာစေနိုင်သည့်အတွက် သင်သည် ဤအဆင့်ကို ဖြတ်သန်းလို့ခြင်း ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရှေ့ဆက်ပြီး သင့်စက်ပစ္စည်းကို အဝေးမှ ရှင်းလင်းရေးလုပ်ရန်

၁၀၂ Ben Lovejoy, ‘Signal registration lock stops your account being hijacked on a new phone,’ *9to5Mac*, 21 May 2020, <https://9to5mac.com/2020/05/21/signal-registration-lock/amp/> [accessed 18 July 2022].

၁၀၃ Shane Hickey, ‘Sim-swap fraud is on the rise. How can you stop it happening to you?’, *The Guardian*, 13 September 2020, <https://www.theguardian.com/money/2020/sep/13/sim-swap-is-on-the-rise-how-can-you-stop-it-happening-to-you> [accessed 18 July 2022].

၁၀၄ Dan Rafter, ‘What is SIM swapping? SIM swap fraud explained and how to protect yourself,’ *NortonLifeLock*, 11 May 2022, <https://us.norton.com/internetsecurity-mobile-sim-swap-fraud.html#> [accessed 18 July 2022].

၁၀၅ This section is adapted from Digital First Aid Kit, ‘I Lost My Device,’ n.d., <https://digitalfirstaid.org/en/topics/lost-device/> [accessed 28 April 2022].

၁၀၆ အကယ်၍ သင်သည် ဖမ်းဆီးခံရနိုင်ခြေ မြင့်မားသည်ဟု ယုံကြည်ပါက မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပတွင် ရှိနေသည့် ယုံကြည်ရသော သူငယ်ချင်းအနည်းငယ်ကို သင့်စကားဝှက်များ မျှဝေရန် စဉ်းစားပါ။ ဖမ်းဆီးခံရပါက ၎င်းတို့သည် သင့်ကိုယ်စား ဤအဆင့်အချို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

ဆုံးဖြတ်ပါက အောက်ပါ ဆက်စပ်လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ -

- Android ဖုန်းတစ်လုံးကို အဝေးမှ သန့်ရှင်းခြင်း^{၁၀၇}
 - Apple စက်ပစ္စည်းကို အဝေးမှ သန့်ရှင်းခြင်း^{၁၀၈}
 - Windows ကွန်ပျူတာကို အဝေးမှ သန့်ရှင်းခြင်း^{၁၀၉}
- ဖြစ်နိုင်ပါ Signal ကို အသုံးပြုပြီး သင့်စက်ပစ္စည်း ပျောက်ဆုံး သို့မဟုတ် အသိမ်းခံရကြောင်း သင့်သူငယ်ချင်းများကို အသိပေးပါ။ ထိခိုက်နိုင်သည်ဟု သင်ထင်သော အကောင့်များကို စာရင်းပြုစု နိုင်ပါသည်။
သင့်အခြေအနေအကြောင်း ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော လူမှုမီဒီယာအကောင့်များကိုသိစေလိုပါက သင်ဝင်ရောက်ပြီး အသုံးပြုနိုင်သော လူမှုမီဒီယာအကောင့်တစ်ခုခုတွင် အခြေအနေအသစ်ကိုလွှင့်တင်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် အာဏာပိုင်များအပါအဝင် သင့်အား အာရုံစိုက်လာနိုင်စေပါသည်။ ယင်းကို စွန့်စားလိုမှုရှိမရှိ သင့်ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ရပေမည်။

အကောင့်ဝင်ရောက်နိုင်ခွင့်ဆုံးရှုံးခြင်း

သင့်အီးမေးလ်လိပ်စာနှင့် သို့မဟုတ် လူမှုမီဒီယာအကောင့်(များ)သို့ ပုံမှန်အတိုင်းဝင်ရောက်၍မရပါက လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များအတွက် Digital First Aid Kit ၏လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။^{၁၁၀} ယင်းလမ်းညွှန်ချက်များသည် သင်ဝင်ရောက်ခွင့်ဆုံးရှုံးသွားသော အကောင့်(များ)အပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

ဒေတာအချက်အလက်များဆုံးရှုံးခြင်း

ဒေတာအချက်အလက်သည် သင်ဖန်တီးထားသော သို့မဟုတ် လက်ခံရရှိထားသည့် အချက်အလက်များဖြစ်ပြီး သင့်စက်များတွင် သိမ်းဆည်းထားသည့် အရာများဖြစ်သည်။ PDF အမျိုးအစားဖိုင်များ၊ ဓာတ်ပုံများ၊ ဗီဒီယိုများ နှင့် အသံဖိုင်များကဲ့သို့ မတူညီသောဖိုင်များသည် ဒေတာ နမူနာများဖြစ်ပါသည်။ သင့် လူမှုမီဒီယာအကောင့်များ နှင့် ဆက်စပ်နေသော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဒေတာများစွာလည်း ရှိပါသေးသည်။ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဒေတာများ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အကယ်၍ သင်သည် အဖမ်းခံရပြီး သင်တွင် အရေးကြီးသော စာတမ်းဖိုင်များကို သိမ်းဆည်းထားသည့် USB တစ်ခု သယ်ဆောင်လာပါက ယင်းကို သိမ်းဆည်းလိုက်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတွင်ထည့်သွင်းထားသော malware ကြောင့် သင့်ကွန်ပျူတာပျက်သွားပါက ကွန်ပျူတာထဲရှိ ဒေတာများ လည်း ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ဆုံးရှုံးသွားသောဒေတာများကို သင်မည်ကဲ့သို့ ပြန်လည်ရယူနိုင်သည် (ပြန်ရနိုင်ခြေ)သည် ဆုံးရှုံးသွားသော ဒေတာ အမျိုးအစားပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ သင်၏ သီးခြားအခြေအနေအလိုက် လုပ်ဆောင်ရမည့်ကိစ္စရပ်များအတွက် Digital First Aid Kit ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။^{၁၁၁}

၁၀၇ Google Support, 'Find, lock, or erase a lost Android device,' n.d., <https://support.google.com/accounts/answer/6160491?hl=en> [accessed 28 April 2022].

၁၀၈ Apple Support, 'Erase a device in Find My iPhone on iCloud.com,' n.d., <https://support.apple.com/en-sg/guide/icloud/mmfc0ef36f/icloud> [accessed 28 April 2022].

၁၀၉ Windows Support, 'Find and lock a lost Windows device,' n.d., <https://support.microsoft.com/en-us/account-billing/find-and-lock-a-lost-windows-device-890bf25e-b8ba-d3fe-8253-e98a12f26316> [accessed 28 April 2022].

၁၁၀ Digital First Aid Kit, 'I cannot access my account: What type of account or service have you lost access to?,' n.d., <https://digitalfirstaid.org/en/topics/account-access-issues/questions/What-Type-of-Account-or-Service/> [accessed 28 April 2022].

၁၁၁ Digital First Aid Kit, 'I Lost my Data,' n.d., <https://digitalfirstaid.org/en/topics/lost-data/> [accessed 28 April 2022].

Doxing နှင့် အခြားအွန်လိုင်းမှနှောင့်ယှက်မှုများ

ERD များနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်းရှိ အခြားတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့ နောက်ပိုင်းတွင် အွန်လိုင်းနှောင့်ယှက်မှုများဖြင့် ပစ်မှတ်ထားခံရမှု ပိုများလာပါသည်။

အွန်လိုင်းနှောင့်ယှက်မှုတွင် မတူညီသည့် အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ရပ်များနှင့် တိုက်ခိုက်မှုများစွာ ပါဝင်နိုင်သည်။^{၁၁၂} တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်အကြောင်း ဆိုရှယ်မီဒီယာတွင် အပျက်သဘောဆောင်ပြီး ထိခိုက် နာကျင် စေသော မှတ်ချက်များသည် ဥပမာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကိုတစ်ခါတစ်ရံ **ဆိုက်ဘာအနိုင်ကျင့်မှု** ဟုလည်းခေါ်ပါသည်။ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတစ်ဦး၏ ဖုန်းနံပါတ်နှင့် အိမ်လိပ်စာကဲ့သို့သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို အွန်လိုင်းတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လွှင့်တင်နိုင်ပါသည်။ ဤဒစ်ဂျစ်တယ် ခြိမ်းခြောက်မှုအား **doxing** ဟုလူသိများပြီး ၎င်းသည် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူထံ မလိုလားအပ်သော ဖုန်းခေါ်ဆို မှုများ၊ မက်ဆေ့ချ်များနှင့် လာရောက်လည်ပတ်မှုများကို ရင်ဆိုင်စေနိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့၏ အိမ်များကိုလည်း ပစ်မှတ်ထားနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပြတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများကို ရိုက်ချိုးခြင်း၊ နံရံများကို **မှတ်ဆေး များဖြင့်အရုပ်ဆွဲခြင်း**၊ အဆောက်အဦကို **ဖောက်ခွဲရေးပစ္စည်းများဖြင့်** ပစ်မှတ်ထား ဖောက်ခွဲခြင်းတို့ကို ရင်ဆိုင် ရနိုင်ပါသည်။ Doxing လုပ်ခြင်းကြောင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ယင်း၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဓာတ်ပုံများနှင့် ဗီဒီယိုများ ပြင်ပသို့ ပြန့်နှံ့ပေါက်ကြားစေနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အဆိုပါ ဓာတ်ပုံနှင့် ဗီဒီယိုများတွင် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ၏ အသွင်အပြင်နှင့် သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်အောင် လုပ်ကြံဖန်းတီးနိုင်ပါသည်။ ဓာတ်ပုံများနှင့် ဗီဒီယိုများကို သံသယဖြစ်ဖွယ်ရာ/မဖွယ်မရာ အင်တာနက်စာမျက်နှာများတွင် တင်နိုင်သလို မတ်ဆွေချ်ပေးပို့သည် အပလီကေးရှင်းများမှ တစ်ဆင့်လည်း မျှဝေနိုင်ပါသည်။

အွန်လိုင်းမှ နှောင့်ယှက်ခံမှုဖြင့် ပစ်မှတ်ထားခံရပါက သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အဆင့်ဆင့်သော ဆောင်ရွက် မှုများ ကို Digital First Aid Kit မှ ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။^{၁၁၃} သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာသည် သင်ပစ်မှတ်ထားခံရသော အွန်လိုင်းနှောင့်ယှက်မှုအမျိုးအစားပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဓာတ်ပုံများ သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုများကို သဘောတူခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဖြန့်ဝေမှုပုံစံ ဖြင့် doxing ပစ်မှတ်ထားခံရပါက သင်သည် ဤချိုးဖောက်မှုကို တိုင်ကြားနိုင်ပြီး သင်၏အချက်အလက်များ ကို ဆိုရှယ်မီဒီယာ နှင့် အင်တာနက်စာမျက်နှာများမှ ဖယ်ရှားစေဖို့ရန် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။^{၁၁၄}

၁၁၂ အကယ်၍ သင်သည် အွန်လိုင်းနှောင့်ယှက်မှုအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် စိတ်ဝင်စားပါက၊ အချို့သော အွန်လိုင်းသင်တန်းများတွင် စာရင်းပေးသွင်းနိုင် ပါသည်။ ဥပမာ The Institute for War and Peace Reporting, 'Cyber Harassment: Concepts and Prevention,' course on Advocacy Assembly, n.d., <https://advocacyassembly.org/en/courses/43/#/chapter/1/lesson/1> [accessed 29 April 2022]; Association for Progressive Communications, 'Recognising and Responding to Online Gender-Based Violence,' course on Advocacy Assembly, n.d., <https://advocacyassembly.org/en/courses/34/#/chapter/1/lesson/1> [accessed 29 April 2022]; International Women's Media Foundation, 'Keep It Private,' course on Totem Project, updated in October 2020 https://learn.totem-project.org/courses/course-v1:IWMF+IWMF_KP_EN+001/about [accessed 29 April 2022]; International Women's Media Foundation, 'Know Your Trolls,' course on Totem Project, updated in May 2020, https://learn.totem-project.org/courses/course-v1:IWMF+IWMF_OH_EN+001/about [accessed 29 April 2022] စသည်တို့ဖြစ်သည်။

၁၁၃ Digital First Aid Kit, 'Are you being targeted by online harassment?,' n.d., <https://digitalfirstaid.org/en/topics/harassed-online/> [accessed 28 April 2022].

၁၁၄ Access Now, 'Self-Doxing Guide,' updated July 2020, <https://guides.accessnow.org/self-doxing.html> [accessed 28 April 2022] တွင် "How to delete your traces" ကဏ္ဍကိုရှာကြည့်ပါ။ ယင်းအွန်လိုင်းဆောင်ပါးရှိ "Further Section" ကိုလည်းကြည့်ပါ။

အွန်လိုင်းမှ နှောင့်ယှက်ခံရပါက သင်၏ စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူ ပေးနိုင်သော သီးခြားအရင်းအမြစ်များလည်း ရှိပါသည်။^{၁၁၅}

သံသယဖြစ်ဖွယ်ရာ ဒစ်ဂျစ်တယ်ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် တိုက်ခိုက်မှုများ

SAC သည် အန္တရာယ်ရှိသော ဝက်ဘ်ဆိုက်များနှင့် ဖိုင်များကို ဖန်တီးခဲ့ပြီး၊ Facebook ကဲ့သို့ ဆိုရှယ်မီဒီယာတွင် ယင်းတို့၏ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာကောင်းသော ဆွဲဆောင်မှုများကြောင့် ပျံ့နှံ့ခဲ့သော ဗီဒီယိုများရှိကြောင်း သတိပြုပါ။ ဥပမာအားဖြင့် SAC သည် ဝတ်လစ်စလစ် အမျိုးသမီးများပုံဖြင့် ဂိမ်းများ သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုလင့်ခ်များပါသည့် Facebook ပို့စ်များကို ဖန်တီးထားပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ တစ်ဦးက အဆိုပါလင့်ခ်များကို နှိပ်လိုက်သည်နှင့် အန္တရာယ်ရှိသော ဝက်ဘ်ဆိုက်များသို့ ရောက်သွားနိုင်သည့် ထို့အပြင်သို့မဟုတ် ၎င်းတို့စက်ထဲတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ကို မရည်ရွယ်ဘဲ ထည့်သွင်းလိုက်ခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် သံသယဖြစ်ဖွယ်ရာ အင်တာနက်စာမျက်နှာလင့်ခ် သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုတစ်ခုကို နှိပ်လိုက်လျှင် သို့မဟုတ် သံသယဖြစ်ဖွယ် ဖိုင်တစ်ခုကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲလိုက်ပါက သင်သည် ဒစ်ဂျစ်တယ် ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် တိုက်ခိုက်မှုများကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ပေသည်။^{၁၁၆} ဥပမာအနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် သင့်အကောင့်များသို့ ဝင်ရောက်ဖို့ရန်အချက်အလက်ကို ကြည့်ရှုရန်၊ သင့်အွန်လိုင်းဘဏ်အကောင့်ကို ထိန်းချုပ်ရန် သို့မဟုတ် သင့်အီးမေးလ်များကို ဖတ်ရန် ကြိုးစားနေပေလိမ့်မည်။ သင့်စက်ပစ္စည်းတွင် ဗိုင်းရပ်စ်နှိမ်နင်းရေး ဆော့ဖ်ဝဲလ်ရှိပါက သံသယဖြစ်ဖွယ်တစ်ခုခုဖြစ်နေသည်ဟူ၍ သတိပေးချက်များကို သင်တွေ့နိုင်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ဖို့ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာမှာ သင်အသုံးပြုနေသော စက်ပစ္စည်းနှင့် သင်သတိပြုမိသော သံသယဖြစ်ဖွယ်အချက်တို့အပေါ် မူတည်ပါသည်။ The Digital First Aid Kit သည် သင်ကြုံတွေ့နိုင်ဖွယ်ရာရှိသည့် များစွာသော အခြေအနေများအတွက် အဆင့်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို ပံ့ပိုးပေးထားပါသည်။^{၁၁၇} သင်ထံပေးပို့သော (သို့) တင်ထားသော အရင်းအမြစ်ကို ယုံကြည်ခြင်းမရှိပါက လင့်ခ်များကို နှိပ်ခြင်း၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်များသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ဖိုင်များကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါစာပိုဒ်ရှိ ကွက်လပ်များကို စာပိုဒ်အောက်တွင်ရှိသော စကားလုံးများဖြင့် ဖြည့်စွက်ပါ။ စကားလုံးတစ်လုံးသည် စာပိုဒ်ထဲတွင် နှစ်ကြိမ်အသုံးပြုထားကြောင်း သတိပြုပါ။

အင်တာနက်ပိတ်ခြင်းသည်လုံးဝ _____ (၁) ပုံစံမျိုးဖြစ်နိုင်သလို

၁၁၅ Digital First Aid Kit, 'Feeling Overwhelmed?', n.d., <https://digitalfirstaid.org/en/self-care/> [accessed 28 April 2022]

၁၁၆ သံသယဖြစ်ဖွယ် အင်တာနက်စာမျက်နှာလင့်ခ်များ၊ ဗီဒီယိုများ နှင့် ဖိုင်များအကြောင်းကို Digital First Aid Kit, 'I Received a Suspicious Message,' n.d., <https://digitalfirstaid.org/en/topics/suspicious-messages/> [accessed 28 April 2022] တွင်ဖော်ပြပါသည်။ ဒစ်ဂျစ်တယ်ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် တိုက်ခိုက်မှုများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် စိတ်ဝင်စားပါက အွန်လိုင်းသင်တန်းတစ်ခုတွင် စာရင်းပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ Disaster Ready, 'Online Security and Privacy,' last updated 28 December 2020, <https://ready.csod.com/ui/lms-learning-details/app/curriculum/38785ce2-c669-4cb7-862a-58422dca4b44> [accessed 29 April 2022]; Learning Pool, 'Cyber Crime,' course on Kaya Connect, n.d., <https://kayaconnect.org/course/info.php?id=2689> [accessed 29 April 2022]

၁၁၇ Digital First Aid Kit, 'My device is acting suspiciously,' n.d., <https://digitalfirstaid.org/en/topics/device-acting-suspiciously/> [accessed 28 April 2022].

_____ (၂) ပိတ်သည့်ပုံစံမျိုးဖြစ်ပြီး အချို့သောအင်တာနက်စာမျက်နှာများ၊
ကွန်ရက်များ သို့မဟုတ် _____ (၃) အပလီကေးရှင်းများကိုသာ ထိခိုက်စေ
နိုင်ပါသည်။ အင်တာနက် ပြန်သုံးနိုင် သည့်အခါတွင် အင်တာနက်ပိတ်ခဲ့ခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးနိုင်သော ဝဘ်ဆို
ဒ်များရှိပါသည်။ နောင်တွင် အင်တာနက်ပိတ်ခြင်းများအတွက် သင်ကိုယ်တိုင် ပြင်ဆင်ထားရမည့် အချက်များ
နှင့်ပတ်သက်ပြီး အကြံဉာဏ်များရယူရန် Access Now ၏ _____ (၄) ကိုလည်း
ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ အင်တာနက်ပိတ်နေစဉ်တွင် သင်သည် Bridgefy ကဲ့သို့ အင်တာနက်မလိုသော
_____ (၅) အပလီကေးရှင်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ Silence အပလီကေးရှင်းကို
အသုံးပြု၍ သင် _____ (၆) ပေးပို့လိုသော မည်သည့် SMS ကိုမဆိုပေးပို့နိုင်ပါသည်။
အင်တာနက်ပိတ် နေစဉ်အတွင်း သူငယ်ချင်းများနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ရန် လိုအပ်ပါက
_____ (၇) မှတ်စုများကို _____ (၈) ဖြင့် ပေး
ပို့နိုင်ပါသည်။

- (က) ဆက်သွယ်ရေးအမှောင်ကျခြင်း
- (ခ) ကုဒ်ဝှက်
- (ဂ) စာပို့သမား
- (ဃ) လက်ရေး
- (င) အကူညီလိုင်း
- (စ) မတ်ဆွေချ်ပေးပို့သော
- (ဆ) တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပုံစံ

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါဇယားကိုကြည့်ပါ။ ထိုဇယားတွင်ဖော်ပြထားသော ဒစ်ဂျစ်တယ်ခြိမ်းခြောက်မှုများ သို့မဟုတ် အရေး
ပေါ် အခြေအနေများကို သင်ကြုံတွေ့ဖူးပါက သက်ဆိုင်ရာအကွက်များတွင် အမှန်ဖြစ်ပေးပါ။

ထို့နောက် အဆိုပါခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများကို သင် မည်သို့တုံ့ပြန်ခဲ့သည်ကို ဖော်ပြ
ပါ။

သင့်တုံ့ပြန်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို ဖော်ပြပါ။ ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများ
ကို သင်စီမံခန့်ခွဲနိုင်ခဲ့ပါသလား၊ သင်သည် အခြားသူများထက်စာလျင် လုံခြုံအောင် စီမံထားနိုင်ခဲ့ပါသလား
သို့မဟုတ် သင်၏ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုကြောင့် ပိုဆိုးဝါးသော အခြေအနေသို့ရောက်သွားခဲ့ပါသလား။

နောက်ဆုံးတွင် ဤဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးခြိမ်းခြောက်မှုများ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေများနှင့် နောင်
တွင် ထပ်မံကြုံတွေ့ရပါက သင်လုပ်ဆောင်မည့် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုများကို ရေးသားဖော်ပြပါ။
အထောက်အကူ ဖြစ်မည်ဟု သင်ယူဆပါက ဤကဏ္ဍတွင် သင်လေ့လာခဲ့သည့်အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုအချို့
ကို ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။

ဒစ်ဂျစ်တယ်ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေ	သင်ဖြစ်ခဲ့ပါသလား	ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ခဲ့လဲ	မည်သည့် ရလဒ်ထွက်လာသနည်း	အနာဂတ်အရေးပေါ်အစီအမံများ
အင်တာနက်အမှောင်ကျခြင်း				
ကွန်ရက်အချို့သာပိတ်သော အင်တာနက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပိတ်မှု				
ဝဘ်ဆိုဒ်အချို့နှင့် အပလီကေးရှင်းအချို့သာပိတ်သော အင်တာနက်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပိတ်မှု				
မိမိ၏ ဝဘ်ဆိုဒ်များ ပိတ်ခံရသော အင်တာနက်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပိတ်မှု				
ဖုန်းများ စစ်ဆေးခံရခြင်း				
ကွန်ပျူတာများ စစ်ဆေးခံရခြင်း				
မိမိကဲ့သို့ အယောင်ဆောင်ခြင်း				
ဖုန်းများပျောက်ဆုံး (သို့) သိမ်းဆည်းခံရခြင်း				
အကောင့်ဝင်ရောက်နိုင်ခွင့်ဆုံးရှုံးခြင်း				
ဒေတာများပျောက်ဆုံးခြင်း				
ဆိုက်ဘာအနိုင်ကျင့်မှု				
Doxing				
Malware ကဲ့သို့ အခြားသော ဒစ်ဂျစ်တယ်ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများ				

ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

၁။ ဆိုက်ဘာအနိုင်ကျင့်မှုနှင့် doxing တို့သည်မည်ကဲ့သို့သက်ရောက်မှုရှိမည်ထင်သနည်း။

(က) ပစ်မှတ်ထားခံရသူ၏ စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုနှင့် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုအပေါ်

(ခ) ပစ်မှတ်ထားခံရသူ၏ အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရေးအပေါ်

(ဂ) ပစ်မှတ်ထားခံရသူ၏အင်တာနက်အသုံးပြုမှု နှင့် စက်ပစ္စည်းများအသုံးပြုမှု ပုံစံနှင့်အလေ့အထအပေါ်

၃(ဂ) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ် အခြေအနေများ

စာအဖြည်း

- (၁) အရေးပေါ်အိတ်ထဲတွင် သင်ထုပ်ပိုးမည့်အရာများစာရင်းကို ပြုစုပါ။
- (၂) လမ်းပေါ်တွင် ခရီးသွားသည့်အခါ သယ်သွားမည့် အရေးပေါ်ကားပစ္စည်းများ အိတ်ထဲတွင် သင်ထုပ်ပိုးမည့် အရာများစာရင်းကို ပြုစုပါ။

သင့်ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများနှင့် သို့မဟုတ် ဗဟုသုတအပေါ်အခြေခံ၍ ဤစာရင်းများကိုရေးပါ သို့မဟုတ် မှန်းဆပြီးပြုလုပ်ပါ။

အရေးပေါ်အိတ်ထုပ်ပိုးခြင်း

အိမ် သို့မဟုတ် ဘေးကင်းသောအိမ်တစ်ခုမှ နောက်ထပ်အခြားအိမ်တစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့ရလျှင် သို့မဟုတ် မကြာမီကျရောက်မည့်အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ရန်ထွက်ပြေးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ဖို့ရန် အရေးပေါ်အိတ် ထုပ်ပိုးပြီး အသင့်ရှိနေပါက အသုံးဝင်ပါသည်။ ပါဝင်ရမည့်အရာများမှာ-

- ငွေသား - သင်၏ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ရက်အနည်းငယ်ကြာ ကာမိစေရန် အတွက် လုံလောက်သော ငွေသား (အကောင်းဆုံးက မြန်မာကျပ်ငွေဖြစ်ပြီး အခြားငွေကြေးတစ်မျိုး နှစ်မျိုးကိုလည်း^{၁၁၈} ဆောင်ထားနိုင်ပါသည်) ဆောင်ထားသင့်သည်။ ဖြစ်နိုင်ရင် သင့်ဘဏ်ထဲရှိ ငွေစုအကောင့်ထဲတွင် အခြားငွေတွေကို သိမ်းဆည်းထားပြီး debit (သို့) credit ကတ်ကို သယ်ဆောင်လာပါ။ သို့ရာတွင် သင်ထိုကတ်များဖြင့် သို့သော် ငွေထုတ်သည့်အခါတိုင်း သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းငွေပေးငွေယူပြုလုပ်သည့်အခါတိုင်းတွင် ခြေရာခံတစ်ခုချန်ခဲ့ထားနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် အိတ်နှစ်လုံး ဆောင်ထားပါက ဥပမာ ကျောပိုးအိတ် တစ်လုံးနှင့် လက်ကိုင်အိတ်ငယ် ဖြစ်လျှင် ယင်းအိတ်နှစ်လုံးတွင် ငွေသားများကို ခွဲထည့်ပါ။ အကောင်းဆုံး ကတော့ ပိုက်ဆံတွေကို အိတ်အတွင်းပိုင်း အိတ်ကပ်သေးသေးလေး ဒါမှမဟုတ် တခြားတစ်နေရာရာမှာ (ဥပမာ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲက စာမျက်နှာတွေကြားမှာ) ဝှက်ထားပါ။ သို့သော် သင့်ခရီး သို့မဟုတ် ထွက်ပြေးရာ လမ်းတစ်လျှောက် လိုအပ်သည့်အခြေအနေများတွင် ပိုက်ဆံပေးချေအသုံးပြုရန် ငွေသားအချို့ကို အလွယ်တကူ ယူထုတ်နိုင်သည့်နေရာတွင်ထားပါ။
- ရေ နှင့် အစာအခြောက်အခြမ်းများ
- ဓါတ်မီး - သင့် အိမ် (သို့) ဘေးကင်းလုံခြုံသောအိမ်မှ မထွက်ခွာမီ ဓါတ်မီးကို အားအပြည့်သွင်းထားသို့မဟုတ် ဘက်ထရီအားပြည့်ရှိနေကြောင်း သေချာပါစေ။
- ထီး သို့မဟုတ် မိုးကာအင်္ကျီ
- အပိုအဝတ်အစားများနှင့် ဖိနပ်များ ဖြစ်နိုင်လျှင် မတူညီသောရာသီဥတု၊ ရာသီများအတွက် သင့်လျော်

၁၁၈ သို့သော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံတော် ဗဟိုဘဏ်က မြန်မာနိုင်ငံသားများ အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဘဏ်စာရင်းများတွင် နိုင်ငံခြားငွေ သိမ်းဆည်းထားခွင့် မရှိဘဲ မြန်မာကျပ်ငွေကိုသာ သုံးစွဲရမည်ဟု ၂၀၂၂ ခုနှစ် ဧပြီလတွင် ကြေညာခဲ့ပါသည်။ Reuters, 'Myanmar c.bank orders state bodies not to use foreign currencies,' 26 May 2022, <https://www.reuters.com/markets/currencies/myanmar-cbank-orders-state-bodies-not-use-foreign-currencies-2022-05-26> [accessed 2 June 2022] ကိုကြည့်ရန်။ နိုင်ငံခြားငွေ ကိုင်ဆောင်မှုဖြင့် ဖမ်းဆီးခံထားရသည့်သူ များ၏ သတင်းများ ထွက်ပေါ်လျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံခြားငွေကို ငွေသားဖြင့် မည်မျှအထိ ယူဆောင်ဖို့လိုမလို သေချာစဉ်းစားပါ။

သော အဝတ်အစားများနှင့် ဖိနပ်များကို ထုပ်ပိုးပါ။ ခိုင်ခံ့သော ဘွတ်ဖိနပ်နှင့် သို့မဟုတ် အားကစား ဖိနပ်များသည် လမ်းလျှောက်ရန် သို့မဟုတ် ပြေသည့်အခါတွင် အသုံးဝင်ပါသည်။ လျှော်ရ လွယ်ကူ ပြီး အခြောက်မြန်သော အဝတ်အစားတွေများကလည်း အသုံးဝင်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်လျှင် သာမန် “ရိုးရိုးပုံပေါက်” သော အဝတ်အစားများနှင့် ဖိနပ်များကိုသာ ထုပ်ပိုးပါ။ အကယ်၍ သင့်ဓာတ်ပုံ သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုများတွင် ပျံ့နှံ့ပြီး ယင်းတို့တွင် အလွယ်တကူ ခွဲခြားသိနိုင်သော အဝတ် သို့မဟုတ် ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ခဲ့ပါက ထိုအဝတ်အစားများကို မထုပ်ပိုးပါနှင့်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဦးထုပ် နှင့် ပဝါများကဲ့သို့သော သင်၏အသွင်အပြင်ကို နေ့စဉ်ပြောင်းလဲရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော အဝတ်အစား များကို ထုပ်ပိုးပါ။

- မှတ်စုစာအုပ် သို့မဟုတ် စာရေးစက္ကူများနှင့် ဘောပင်များ
- အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများ- ဘေးကင်းပါက သင့်နိုင်ငံကူးလက်မှတ်မူရင်း နှင့် နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင် မူရင်း ကတ်တို့ အပြင် ယင်းတို့၏မိတ္တူများကိုပါ ထုပ်ပိုးပါ။ အကောင်းဆုံးမှာ ယင်းစာရွက်စာတမ်း များကို အိတ်ထဲတွင် ဂုဏ်ထူးခြင်းဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ သင်သည် နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ထွက်ခွာဖို့ရန် လိုလာပြီး သင့် နိုင်ငံကူးလက်မှတ်သည် မကြာမီသက်တမ်းကုန်ဆုံးတော့မည်ဆိုလျှင် သင်သည် နိုင်ငံရပ်ခြားရှိ မြန်မာ သံရုံးတွင် သက်တမ်းတိုးဖို့ရန် လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများကို ထုပ်ပိုးထားသင့်ပါသည် (လုံခြုံသည် ဟုထင်လျှင်) နိုင်ငံကူးလက်မှတ် သက်တမ်းတိုးရန် ကြိုးစားစဉ် ပြည်ပရှိ မြန်မာသံရုံးမှ ဝန်ထမ်းများ က အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်များ သိမ်းဆည်းခံရမှုများရှိကြောင်းကို သတိပြုပါ။^{၁၁၉} နိုင်ငံရပ်ခြားရှိ မြန်မာသံရုံးသို့ သွားရောက်သည့်အခါ သင့်နိုင်ငံကူးလက်မှတ် သိမ်းဆည်းခံရမည်ကို စိုးရိမ်ပါက နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ရှိ စာမျက်နှာတစ်ခုစီကို scan ဖတ်ပြီး အဆိုပါစာမျက်နှာများကို soft copy အဖြစ်သိမ်းထားပြီး မိတ္တူများကိုဆောင်ထားပါ။

နိုင်ငံကူးလက်မှတ် သက်တမ်းတိုးရန်အတွက် လိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းများမှာ သင်သွားရောက် သော သံရုံးနှင့် သင်မည်သူမည်ဝါတို့အပေါ် မူတည်ပုံရပါသည်။ သို့သော်လည်း သင့်မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်ကြောင်း ကိုအတည်ပြုနိုင်သည့် စာရွက်စာတမ်းများသည် အသုံးဝင်နိုင်သော်လည်း ယူဆောင်လာ သည့် အခါတွင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပေသည်။ အောက်ပါစာရွက်စာတမ်းများကို ထုပ်ပိုးခဲ့ဖို့ရန် သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်စား အခြားသူတစ်ဦးဦးကို သယ်ဆောင်လာခိုင်းဖို့ရန် စဉ်းစားပါ။^{၁၂၀}-

- မူရင်းကိုယ်ရေးအကျဉ်းပုံစံနှင့် မိတ္တူ
- သင့်မိသားစုဆွေစဉ်မျိုးဆက်ဇယား မိတ္တူ
- မွေးစာရင်းမူရင်းနှင့် မိတ္တူ
- သင့်မိဘများ၏ အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်း မိတ္တူများ
- သင့်အိမ်ထောင်စုစာရင်းမိတ္တူ

ပြည်ပမြန်မာသံရုံးများသည် ဤစာရွက်စာတမ်းအားလုံး သို့မဟုတ် အချို့သောစာရွက်စာတမ်းများ၏ မူရင်း များကို လိုအပ်နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ ထို့အပြင် အခြားစာရွက်စာတမ်းများ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

119 Ayeyarwaddy Times, Facebook news post, 23 June 2022, https://www.facebook.com/508784185946254/posts/pfbid0CjEvapd5rQmyDU7kVYUhkNNt9q9tRFoKdZaJex2A2MdE2_oLo3ujHLCW2xHf6ZV2vj/ [accessed 29 June 2022].

၁၂၀ မြန်မာနိုင်ငံတွင် တရားဝင် နိုင်ငံသားဖြစ်မှုကို သက်သေပြသည့် စာရွက်စာတမ်းကို လျှောက်ထားသည့်အခါတွင် အဆိုပါစာရွက်စာတမ်းများနှင့် ဓာတ်ပုံ များ အပါအဝင် အခြားစာရွက်စာတမ်းအချို့ကို မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအရာရှိများက တောင်းလေ့ရှိပါသည်။ နိုင်ငံရပ်ခြားပတ်စ်ပို့ သက်တမ်းတိုးရန် အတွက် ဤစာရွက်စာတမ်းအချို့ သို့မဟုတ် အားလုံးကို လိုအပ်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ Cf. *An Introduction to Minority Rights*, n.d., p. 144.

သင့်ဖုန်းထဲရှိ စာရွက်စာတမ်းများ ရှိနေပြီးသားဖြစ်သော်လည်း ထုပ်ပိုးရန် အခြားအရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများမှာ ဥပမာ သင်၏ ခရီးစဉ်လက်မှတ်ဘွတ်ကင်များ၊ ပြေစာများနှင့် ခရီးစဉ်လက်မှတ်များ၏ မိတ္တူများ။

- သင့်စက်ပစ္စည်းများနှင့် ၎င်းတို့၏ ကေဘယ်ကြိုးများနှင့် အားသွင်းကြိုးများ ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့်အိမ်သို့မဟုတ် ဘေးကင်း လုံခြုံသောအိမ်မှ မထွက်ခွာမီ သင့်စက်ပစ္စည်းများအားလုံး အားအပြည့်သွင်းထားကြောင်း သေချာပါစေ။
- ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းများ၊ အောက်ပါတို့ကိုထုပ်ပိုးဖို့ရန် စဉ်းစားပါ
 - ပလာစတစ်များ
 - ပိတ်အပါးစများ
 - ပတ်တီးလိပ်များ
 - ပလာစတစ်တိပ်များ
 - ပင်ချိတ်များ
 - ဇာဂနာ
 - ကတ်ကြေး
 - တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များ
 - ခြင်ဖြန်းဆေး
 - ပိုးကောင်ကိုက်လျှင်သက်သာစေသော လိမ်းဆေး သို့မဟုတ် ဖြန်းဆေး
 - ယားနာသက်သာစေသောလိမ်းဆေး
 - ထုံဆေးလိမ်းဆေး
 - အနာဆေးရန်အရက်ပြန်
 - အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများနှင့်
 - ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းစက်

သင်လိုအပ်နိုင်သော အခြားဆေးဝါးများ၊ သင့်ဆရာဝန်ညွှန်းစာအရဆေးများနှင့် ပါးစပ်နှားခေါင်းစည်း များကဲ့သို့သော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကာကွယ်မှုတို့ကိုလည်း ထုပ်ပိုးပါ။

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ- ဆပ်ပြာ၊ အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာမှုန့်တစ်ထုပ်၊ တစ်ရှူးနှင့် သို့မဟုတ် wet wipe များ၊ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်းများ စသည့် သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် ပစ္စည်းများကိုလည်း ထုပ်ပိုးပါ။
- အခြားကိုယ်ရေးကိုယ်တာပစ္စည်းများ- ဥပမာ မျက်မှန် သို့မဟုတ် မျက်ကပ်မှန်(လိုအပ်ပါက)၊ နားကြပ်နားဆို့၊ စာအုပ်တစ်အုပ်၊ သင့်အတွက် အရေးကြီးသော ဓာတ်ပုံစသည့်တို့ကို ထုပ်ပိုးပါ။

ကြီးမားပြီး သို့မဟုတ် ကောင်းမွန်စွာထုပ်ပိုးထားသော အိတ်တစ်လုံးရှိခြင်းသည် ဥပမာအားဖြင့် စစ်ဆေးရေးဂိတ်များတွင် သင့်အား ရပ်တန့်ဖို့ရန် အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ရဲ၊ စစ်သားတွေက သင့်အိတ်ကိုတွေ့ရင် သင်ထွက်ပြေးနေသည်ဆိုပြီး သံသယဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်အိတ်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်း သို့မဟုတ် ခရီးသွားရခြင်းအကြောင်း ပြောပြရန် အလီဘိုင်တစ်ပုဒ်ကို စဉ်းစားထားခြင်းသည် အသုံးဝင်ပါသည်။

လမ်းခရီးပေါ်ရှိအန္တရာယ်များနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများ

လက်ကမ်းစာအုပ် (၂) တွင် သင်ဘေးကင်းစွာ ခရီးသွားလာနိုင်ရေးအတွက် မည်သည့်ဥပဒေများ၊ မူဝါဒများ၊ စည်းမျဉ်းများနှင့် အလေ့အကျင့်များရှိကြောင်း သိထားခြင်းသည် အသုံးဝင်ကြောင်း သင်လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ လုံခြုံသောမော်တော်ယာဉ်များနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော ယာဉ်မောင်းများကို အသုံးပြုခြင်းကဲ့သို့သော သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် ယေဘုယျအစီအမံအချို့ကိုလည်း သင်လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာအုပ်တွင် အစောပိုင်းက နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်များသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်းအကြောင်း အနည်းငယ် လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ဤအပိုင်းတွင် သင်ကိုယ်တိုင်ကားမောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ ကိုယ်ပိုင်ကားဖြင့်လိုက်ပြီး မောင်းနှင်ပေးသည်ဖြစ်စေ ကားနှင့်သွားမည့်ခရီးစဉ်ကို မည်သို့စီစဉ်ရမည်ဆိုသည်ကို လေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ကားဖြင့် လမ်းများပေါ်တွင်ခရီးသွားသည့်အခါ ခြိမ်းခြောက်မှုများ သို့မဟုတ် အရေးပေါ် အခြေအနေများ ကြုံတွေ့ရပါက ဘာတွေလုပ်ရမည်ကို လေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ (မိုင်းများရှိသောဧရိယာတွင် သို့မဟုတ် ပစ်ခတ်မှု သို့မဟုတ် ဗုံးပေါက်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရပါက ဘာတွေလုပ်ဆောင်ရမည်ကို လေ့လာရန် အခြားကဏ္ဍခွဲများကို ကြည့်ပါ။)

ကားလမ်းခရီးများကိုစီစဉ်ခြင်း

ခရီးမသွားမီ ခရီးစဉ်တစ်ခုလုံးကိုအသေးစိတ်စီစဉ်ပါ။ အခြားရွေးချယ်စရာလမ်းကြောင်းများကို ရှာဖွေသတ်မှတ်ထားပါ။ ခရီးသွားလမ်းကြောင်းများကို ရှာဖွေသတ်မှတ်သည့်အခါ ရေလွှမ်းသောနေရာများနှင့် မြစ်များကဲ့သို့သော ဖြတ်သွားရမည့်နေရာများ၊ စစ်ဆေးရေးဂိတ်များနှင့် Google Maps နှင့် ပုံနှိပ်မြေပုံများ တွင် အသေးစိတ်မဖော်ပြထားသောဒေသများကဲ့သို့သော လမ်းတစ်လျှောက်တွင် ကြုံတွေ့နိုင်သော စိန်ခေါ်မှုများ နေရာများကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဤစိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်ဖြတ်ရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ သို့မဟုတ် ထိုစိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်လွှားရန် မည်သည့်နည်းဗျူဟာများကို သင်သုံးနိုင်သည်ကို စဉ်းစားပါ။ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော “ခရီးသည်နားနေရန်ရန်နေရာများ” နှင့် “အနားယူရန်နေရာများ” ကိုလည်း ရှာဖွေထားသင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင်သိသော ဘေးကင်းသောအိမ်များ သို့မဟုတ် ပုန်းအောင်းနေသည့် နေရာများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ခရီးအကွာအဝေးတစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘဲ ခရီးကြာချိန်ကို ခန့်မှန်းထားပါ။ သင့်ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်လုံးတွင် ပုံမှန် အမြန်နှုန်းဖြင့် သွားလာနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ လမ်းတွင် စစ်ဆေးရေးဂိတ်များ၊ အနားယူမှုများ နှင့် အခြား မမျှော်လင့်ထားသောမော်တော်ယာဉ်ပြဿနာများစသည်တို့ ရှိနိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ ညမထွက်ရအမိန့် ထုတ်ပြန်ထားလျှင် ကာဖြူးစတင်ချိန်၌ အိမ်အတွင်း သို့မဟုတ် ပုန်းအောင်းရာနေရာတစ်ခုခုတွင် လုံခြုံစွာနေထိုင်နိုင်ရန် သင့်ခရီးစဉ်ကို စီစဉ်ပါ။

ခန့်မှန်းထွက်ခွာချိန်နှင့် ဆိုက်ရောက်ချိန် များအပါအဝင် အခြားသောခရီးသွားအစီအစဉ်များ သင့်စီစဉ်ထားပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် သင့်အစီအစဉ်များအကြောင်းကို လုံးဝသိဖို့ရန်လိုအပ်သူများကိုသာ မျှဝေပါ။^{၁၂၁} သင့်ခရီးစဉ်ကို သိသူနည်းပါးလေပိုကောင်းလေဖြစ်ပါသည်။ သင့်ခရီးစဉ်အကြောင်းကို မျှဝေသည့်အခါ ကုဒ်ဝှက်ထားသော ဆက်သွယ်ရေးကို အသုံးပြုပါ။

သင်၏ ခရီးသွားနေမှု နောက်ဆုံးအခြေအနေများအကြောင်းကို ထိုသူတို့အားအသိပေးရန်အတွက် မည်မျှမကြာခဏ နှင့် မည်သည့်အချိန်များတွင် ဆက်သွယ်မည်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို ဆက်သွယ်သည့်

^{၁၂၁} Van Brabant, June 2000, p. 119.

အခါတွင် ပိုမိုလုံခြုံရေးအတွက် အားလုံးသည် ကုဒ်စကားလုံးများကို အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ သင့်အစီအစဉ်အတိုင်း မလုပ်နိုင်သည့်အခါ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကျရောက်နေကြောင်းကို ညွှန်ပြသော ကုဒ်စကားလုံးများကို အသုံးပြုသည့်အခါ၊ သင်ဆက်သွယ်ထားသောလူများသည် သင့်အား မည်သို့ပံ့ပိုးကူညီရန် အစီအစဉ်များရှိသင့်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် အင်တာနက်နှင့် သင့်ဖုန်းပေါ်ရှိ တည်နေရာပြသည့် လုပ်ဆောင်ချက်ကို ခေတ္တဖွင့်နိုင်ပြီး Google Maps သို့သွားကာ သင့်တည်နေရာအတိအကျကို Signal မှ တစ်ဆင့် အသိပေးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သူတို့တွင် အခြားမော်တော်ယာဉ်ရှိလျှင် ၎င်းတို့သည် သင့်အား လာရောက် ကယ်ဆယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အသုံးမပြုသည့်အခါ သင့်ဖုန်းထဲရှိ တည်နေရာပြသည့်လုပ်ဆောင်မှုကို ပိတ်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

ကားပေါ်တွင်ယူသွားနိုင်သောအရေးပေါ်အိတ်ထုပ်ဝိုးခြင်း

အရေးပေါ်အိတ်တစ်ခုသည့်အပြင် ကိုယ်အသုံးပြုသည့် ယာဉ်မျိုးအစားအလိုက် လိုအပ်မည့် စာရွက်စာတမ်းတွေ အပြင် မော်တော်ယာဉ်နဲ့ပတ်သက်သောပြဿနာတွေကြုံလာရတဲ့အခါဖြေရှင်းဖို့ရန်လိုအပ်သော ပစ္စည်းတွေကိုပါ ယူဆောင်လာခြင်းသည် အသုံးဝင်ပေသည်။ ယင်းကားပေါ်တွင်ယူသွားနိုင်သောအရေးပေါ်အိတ်^{၁၂၂} သည် သင့်တစ်ကိုယ်ရည်သုံးအရေးပေါ်အိတ်ရှိ ပစ္စည်းအချို့နှင့် ထပ်နေနိုင်သော်လည်း အောက်ပါတို့ကို ယူဆောင် လာသင့်သည်

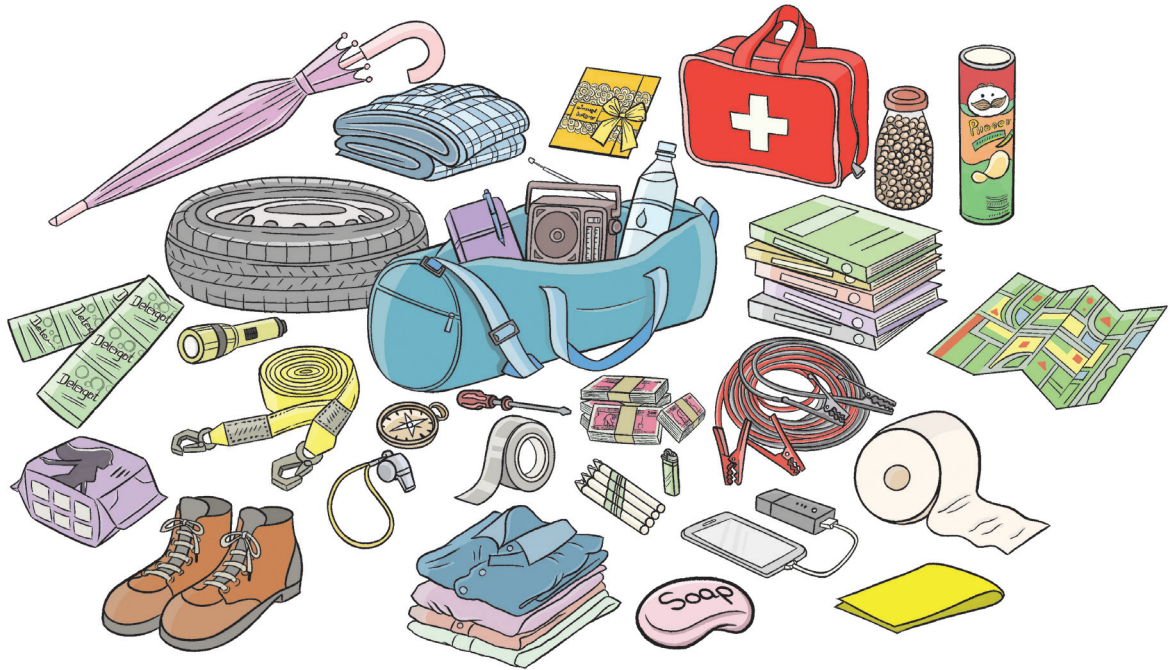
- စစ်ဆေးရေးဂိတ်များတွင် ရဲစစ်သားများကို အလီဘိုင်ပြောမည့်ဇာတ်လမ်းအတွက် ပြသနိုင်သော “အထောက်အထား” ပစ္စည်းများ
- ကားတာယာအပို
- တာယာဖြုတ်တံ
- ဘက်ထရီထောက်ကြိုး
- ကားဆွဲမည့်ကြိုး
- ကော်တိပ်
- မီးသက်ဆေးဘူး
- ပုံနှိပ်မြေပုံများ
- သံလိုက်အိမ်မြှောင်
- စောင်
- ဖယောင်းတိုင်းနှင့်မီးခြစ်များ
- ဝီစီ
- ရေဒီယို
- ဝက်အူလှည့် သို့မဟုတ် ၄.၇ မှ ၅.၉ လက်မ အရှည်ရှိသော ဓားတစ်ချောင်း (မြေမြှုပ်မိုင်းဧရိယာကို ဖြတ်ကျော်သည့်အခါ မိုင်းကို prodding နည်းဖြင့်ရှင်းလင်းဖို့ရန်)^{၁၂၃}

၁၂၂ ဤစာရင်းရှိပစ္စည်းများသည် “အရေးပေါ်ကားသေတ္တာများ” တွင် အများအားဖြင့် ပါဝင်ပါသည်။ သို့သော် သင်ခရီးသွားလာမည့် မြေမျက်နှာသွင်ပြင်နှင့် ရာသီဥတုပေါ်မူတည်၍ သင်လိုအပ်နိုင်သည့် နောက်ထပ်/အခြားပစ္စည်းများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် အွန်လိုင်းတွင်ရှာပါ။

၁၂၃ Van Brabant, June 2000, p. 111 တွင် prodding နည်းလမ်းသည် မိုင်းများကို ရှာဖွေရန် မြေပြင်ကို ညင်သာစွာ ဂရုတစိုက်စမ်းခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ သို့သော် သင်၏ပထမဦးစားပေးမှာ မိုင်းတွင်းဧရိယာများကို လုံးလုံးရှောင်ရှားရန်ဖြစ်သည်။ ထိုနေရာသို့ ခရီးမသွားဘဲ မိုင်းဧရိယာတွင် သင့်ကိုယ်သင် မမျှော်လင့်ဘဲတွေ့ပါက၊ သင်ရောက်သည့်လမ်းအတိုင်း ထိုနေရာမှ နောက်ပြန်ဆုတ်ကြည့်ပါ။ မိုင်းဧရိယာကိုလုံးဝဖြတ်ကျော်ဖို့ရန်လိုပြီး prodding နည်းကို သိထားမှသာလျှင် ယင်းနည်းလမ်း ကို ကြိုးပမ်းသင့်သည်။ မိုင်းများထောင် ထားသည့် ဒေသများ တွင် မည်သို့ပြုမူရမည်ကို ပညာပေးဗီဒီယိုများမှ တစ်ဆင့် လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ Handicap International, Mine Risk Education, Youtube, uploaded 1 August 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=Bs9iFg3jkOM> [accessed 8 July 2022].

- တောက်ပသောအဝတ်အစားများ (ညဘက်တွင် သို့မဟုတ် တောထူထပ်သောတောထဲတွင် သင့်ယာဉ်ကို ပိုမိုမြင်သာစေရန် နှင့် သင့်အားကယ်ဆယ်ဖို့ရန်လိုအပ်သည့်အခါ ထင်ရှားစေဖို့ရန်)

SAC သည် အမျိုးမျိုးသောဆောင်ရွက်မှုများကို ရာဇဝတ်မှုများဖြင့်သတ်မှတ်ခြင်း ပိုများလာသောကြောင့် သင့်ရေဒီယိုနှင့် ပုံနှိပ်မြေပုံများကဲ့သို့သော အရေးကြီးသည့်အရာများကို ဂုဏ်ထားဖို့ရန် စဉ်းစားပါ။ စစ်ဆေးရေးဂိတ်သို့ ဝင်သောအခါ ရဲနှင့် စစ်သားများသည် သင့်ကားထဲတွင် သတိထားရမည့်အရာများကို တွေ့ရှိပါက သံသယဖြစ်နိုင်ပါသည်။



စစ်ဆေးရေးဂိတ်များနှင့်ရင်ဆိုင်ခြင်း

ခရီးသွားသည့်အခါတွင် စစ်ဆေးရေးဂိတ်များ ကြုံတွေ့ရဖွယ်ရှိပါသည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့ မတိုင်မီကတည်းက ရှိသော စစ်ဆေးရေးဂိတ်များအပြင် (ဥပမာ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများနှင့် နယ်နိမိတ်တစ်လျှောက်ရှိ စစ်ဆေးရေးဂိတ်များ) မြန်မာစစ်တပ်သည် စစ်ဆေးရေးဂိတ်အသစ်များထားရှိလာပြီး မမျှော်လင့်ထားသည့်နေရာများတွင်လည်း ချက်ချင်းထားရှိလာနိုင်ပါသည်။ ထူထပ်သော တောအုပ်များနှင့် တောင်ပေါ်လမ်းများတစ်လျှောက်တွင် လျှို့ဝှက်ထားသော သို့မဟုတ် “အသွားအလာနည်းသည့် နေရာတွင် ရှိသော” စစ်ဆေးရေးဂိတ်များသည် လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့များ နှင့် ယင်းတို့၏အကာအကွယ်အောက်၌ ထွက်ပြေးလာသော CDM များ၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများနှင့် အရပ်သားများ၏ လှုပ်ရှားသွားလာမှုများကို ရပ်တန့်ဖို့ရန် အတွက် မြန်မာစစ်တပ်မှထားရှိခြင်းဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ထိုသို့သော စစ်ဆေးရေးဂိတ်များ၌ စခန်းချ နေသော စစ်သားများသည် လူများ၏ သွားလာလှုပ်ရှားမှုများကို အကြမ်းဖက်ပြီးရပ်တန့်ဖို့ရန် အမိန့်ပေးခံထား ရဖွယ်များပေသည်။ စစ်သားများသည် အရက်နှင့် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲမှုများရှိနိုင်ပြီး လူများဖြတ်သန်းသွားလာခြင်းကို တားဆီးခြင်းအတွက် ဆုလာဘ်များရရှိမည်ဆိုပြီး ဂတိမက်လုံးများလည်း ပေးခံထားရနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင် စစ်ဆေးရေးဂိတ်တစ်ခုကို သင်မြင်ရပြီး သင်ရှိနေသည့်နေရာမှ စစ်ဆေးရေးဂိတ်ကို လေ့လာ နိုင်သည်ဟု သင်ယူဆပါက အတန်ငယ် ပုံးကွယ်ထားနိုင်သော သို့မဟုတ် စစ်ဆေးရေးဂိတ်မှကြည့်လျှင် မမြင် ရနိုင်သောနေရာတွင် သင့်ကားကို ခဏရပ်ပြီး လေ့လာပါ။ သို့သော် စစ်ဆေးရေးဂိတ်တွင် တပ်စွဲထားသော စစ်သားများက သင့်ကိုတွေ့ပါက သင့်ယာဉ်ကို ရပ်တန့်ထားခြင်းကြောင့် ပိုမိုအာရုံစိုက်လာနိုင်ပါသည်။

သင်အား မမြင်ပါက ဂငယ်ကွေ့ ကွေ့ပြီး အခြားလမ်းကြောင်းတစ်ခုသို့ ခရီးဆက်ရန် ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ စစ်ဆေးရေးဂိတ်မှအနည်းငယ်အကွာအဝေးကို ကျော်လွန်ပြီးသည်နှင့် သင့်ကားကိုရပ်ပြီး ခရီးသွားလမ်းကြောင်း ပြောင်းသွားသည့်အကြောင်းကို မိတ်ဆွေများထံ အသိပေးရန် ၎င်းတို့ကို Signal မှ ဆက်သွယ်ပါ။

အကယ်၍ သင်ကို တွေ့သွားပါက သို့မဟုတ် သင့်ခရီးဆုံးသို့ရောက်ရှိရန် စစ်ဆေးရေးဂိတ်ကို အမှန်တကယ် ကျော်ဖြတ်ရမည်ဆိုပါက ပုံမှန် သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက် အနည်းငယ်နှေးသောအမြန်နှုန်းဖြင့် စစ်ဆေးရေးဂိတ် ဆီသို့ ဆက်လက်မောင်းနှင်ပါ။ မည်သည့်ရေဒီယိုကိုမျှ ဖွင့်ထားပါနှင့်။ သင့်ဖုန်းကိုလည်း မသုံးပါနှင့်။ သင့် ဖုန်းရှိ အသံနှင့် တုန်ခါမှုကိုလည်း ပိတ်ထားပါ။ သင်ကားကို ဘာကြောင့်ရပ်လိုက်သလဲဆိုပြီး စစ်သားများမေး သည့်အခါ အဖြေတစ်ခုခုကို စဉ်းစားထားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် မြေပုံကို စစ်ဆေးရန်၊ လမ်းခရီးမှန်မ မှန် သေချာစေရန် ခေတ္တရပ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း သို့မဟုတ် သင့်ကားနောက်ထိုင်ခုံရှိ အိတ်ထဲတွင် ယာဉ်မောင်း လိုင်စင်ကို ရှာဖွေရန် လိုအပ်သည်ဟုလည်း သင်ပြောနိုင်သည်။

စစ်ဆေးရေးဂိတ်သို့ရောက်သောအခါ သင့်ရှေ့တွင် ယာဉ်များရှိနေပါက အကွာအဝေးတစ်ခုကနေလိုက်ပါ။ ကား စက်ပိတ်ဖို့ရန်ရန် အမိန့်မပေးပါက သင့်ကား၏ စက်ကိုနှိုးထားပါစေ။ စစ်ဆေးရေးဂိတ်ရှေ့ထံ ဖြည်းဖြည်းစွာ ရပ်တန့်ပေးပါ။ အေးအေးဆေးဆေးဆောင်ရွက်ပြီး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိပါစေ။ စစ်သားများသည် ယာဉ်မောင်း ဘက်ခြမ်းက ကား ပြတင်းပေါက်ကိုဖွင့်ရန်၊ ကားအတွင်း မီးဖွင့်ရန်၊ ခရီးသည်အားလုံးတွင် နေကာမျက်မှန်နှင့် ဦးထုပ်များကို ဖယ်ရှားရန် စသည်တို့ကို သင့်အား ညွှန်ကြားပေးလိမ့်မည်။ ယင်း ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာ ပါ။ သို့သော် သင်ကိုညွှန်ကြားသည်ထက်ပိုပြီး မည်သည့်အရာမှ မလုပ်ပေးပါနှင့် (ဥပမာ- သင့်မှတ်ပုံတင် ကတ်ပြားကို မပြသခိုင်းဘဲ ပြသခြင်း)။

သင့်ကားပေါ်ရှိလူတိုင်းသည် စစ်သားများ မေးမြန်းသည့်အခါ သို့မဟုတ် စစ်ကြောရေးသည့်လုပ်သည့်အခါ ပြောပြရန် လုပ်ဇာတ်တစ်ပုဒ်ကို ကြိုတိုက်ထားသင့်ပါသည်။ ထိုဇာတ်လမ်းသည် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသင့်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်တို့သည် ကုန်သည်များဖြစ်သည်ဟု၍ ပြောကောင်းပြောနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မင်္ဂလာဆောင်ပွဲတစ်ခုတက်ရန် အခြားမြို့သို့ခရီးသွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဟူ၍လည်း ပြောနိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ရောင်းချနိုင်မည့် ကုန်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် မင်္ဂလာဆောင်ဖိတ်စာများကဲ့သို့သော သင့်ဇာတ်လမ်းကို ပံ့ပိုးပေး နိုင်မည့် “အထောက်အထား”များကို ကားပေါ်တွင်ဆောင်ထားပါ။

စစ်သားများသည် သင့်ကားပေါ်တွင် ဘာပစ္စည်းတွေသယ်လာသလဲဆိုပြီး မေးမြန်းနိုင်ပေသည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့သည် ယာဉ်အတွင်းရှိ အိတ်များနှင့် ပစ္စည်းများအားလုံးကို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ၎င်းတို့အား သင်အသိမပေးထားသော အရာတစ်ခုခုကိုတွေ့ရှိပါက သင့်အားမေးမြန်းစစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် စစ်ကြောရေး လုပ်ခြင်းခံရနိုင်သည်။ သူတို့သည် “သာမန်” ပစ္စည်း တစ်ခုခုကိုသာတွေ့ပါက ၎င်းကို ပြောပြရန်မေ့သွားသည် ဟူ၍ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပြန်ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ လက်နက်များ သို့မဟုတ် စကားပြောစက် ကဲ့သို့သော တရားမဝင်

ပစ္စည်းတစ်ခုခု သို့မဟုတ် ရာဇဝတ်မှုမြှောက်ကြောင်းသတ်မှတ်ထားသော ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို တွေ့ရှိပါက စစ်သားများသည် သင့်အား ပြစ်ဒဏ်အဖြစ် အကြမ်းဖက်ရိုက်နှက်နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ခရီးမစတင်မီ သင့် ယာဉ်ပေါ်ရှိပစ္စည်းများကို သေသေချာချာထုပ်ပိုးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ငွေသားအပါအဝင် အရေးကြီးသော ပစ္စည်းများကို သိုဝှက်ထားပြီး ရှာရခက်သည့်နေရာတွင်ထားပါ။

စစ်သားများသည် သင့်ကိုဖြတ်ပေးသွားရန် သင့်ထံမှ ပိုက်ဆံတောင်းကောင်းတောင်းနိုင်ပေမည်။ ထို့ကြောင့် သင့် သင့်ယာဉ်ပေါ်တွင် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော ငွေသားပမာဏတစ်ခု နှင့် သို့မဟုတ် လာဘ်ပေးလာဘ် ယူအဖြစ် လုပ်ဆောင်နိုင်သော အခြားပစ္စည်းများကို အလွယ်တကူယူနိုင်သည့်နေရာတွင်ထားပါ။^{၁၂၄} အကယ်၍ စစ်သားများ သည် ယာဉ်ပေါ်တွင် သင် အမှုပတ်နိုင်သည့်ပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရှိပါက သို့မဟုတ် လိုအပ် သော စာရွက်စာတမ်းတစ်စုံတစ်ရာကိုမပြနိုင်လျှင် လာဘ်ထိုးခြင်းသည် အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရမှုမှ ရှောင်ရှား ရန် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပေသည်။

သင်၏ သက်သေခံကတ်ပြားနှင့် နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကဲ့သို့သော စာရွက်စာတမ်းများကို ပေးရန် တောင်းဆိုခြင်း မပြုပါက၊ ယင်းစာရွက်စာတမ်းများကို မပေးလိုက်ပါနှင့်။ သင့်ပစ္စည်းအားလုံးကို သင်လက်ဝယ် ကားထဲမှာ သာ ထားဖို့ကြိုးစားပါ။ ယာဉ်မှ ထွက်ခွာခိုင်းပါက ညွှန်ကြားချက်ကိုလိုက်နာပါ။ သို့သော်ဖြစ်နိုင်ပါက ယာဉ် အတွင်းတွင် အခြားနောက်တစ်ဦး ရှိနေပါစေ။ စစ်သားများသည် သင့်အား ဖမ်းဆီးခြင်းကို အကြောင်းပြနိုင် ရန် သင့်ယာဉ် ထဲတွင် “အထောက်အထား” အချို့ကို လှည့်ဖြားပြီးထည့်လိုက်နိုင်ပေသည်။

စစ်ဆေးရေးဂိတ်ရှိ စစ်သားများသည် သင့်အား မေးမြန်းခြင်း သို့မဟုတ် စစ်ကြောရေးလုပ်နိုင်ပါသည်။ မေးမြန်း ခြင်းခံရသည့်အခါနှင့် စစ်ကြောရေးတွင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော ခေါင်းစဉ် ခွဲရှိ အကြံပြုချက်များကို ဖတ်ရှုပါ။

စစ်သားများက သင့်အား ဖြတ်သန်းခွင့်ပေးသည့်အခါ ခရီးကို ပုံမှန် ဒါမှမဟုတ် ပုံမှန်ထက် အနည်းငယ်နှေး သည့် အရှိန်ဖြင့် ဆက်မောင်းပါ။ စစ်ဆေးရေးဂိတ်မှ ထွက်သွားသည့်အခါ စစ်သားများ ဘာလုပ်နေသည်ကို ဆက်လက်စောင့်ကြည့်နေပါ။

- ၎င်းတို့သည် ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်ပြီး နောက်ကားကို ဆက်လက်စစ်ဆေးနေပုံရပါက သင်သည် ဆက်လက် မောင်းနှင်နိုင်ပြီး စစ်ဆေးရေးဂိတ်မှ လုံခြုံသောအကွာအဝေးသို့ရောက်သည်နှင့် သင့်စစ်ဆေးရေးဂိတ် အတွေ့အကြုံနှင့်ပတ်သတ်ပြီး အခြားသူများကို Signal မှတစ်ဆင့်အသိပေးပါ။ နောင်အကိုးအကား အတွက် သင့်သူငယ်ချင်းများသည် စစ်ဆေးရေးဂိတ်၏တည်နေရာကို မှတ်သားထား ပါက အသုံးဝင် နိုင်ပါသည်။
- စစ်သားများသည် တစ်စုံတစ်ဦးထံ ဖုန်းဆက်နေပါက သင်သွားနေသည့် လမ်းပေါ်ရှိ နောက်ထပ် ဂိတ် တစ်ခုမှာ တပ်ဖွဲ့ဝင်များကို သင့်အား “အငိုက်ဖမ်း” ဆောင်ရွက်ဖို့ရန်အကြောင်းကြားခြင်း ဖြစ်နိုင်ပေ သည်။ ထို့ကြောင့် သင့်လမ်းကြောင်းပြောင်းဖို့ရန် စဉ်းစားပါ။ ထို့နောက် သင့်ခရီးသွား အစီအစဉ်များ ကို အသိပေးသင့်သောသူများကို အသိပေးပါ။
- စစ်သားများသည် သင့်ယာဉ်အားအနောက်ကနေပစ်ခတ်ဖို့ရန် လက်နက်များကိုချိန်လာပြီးဆိုလျှင် အခြားကောင်းမွန်သည့် ရွေးချယ်စရာမရှိပေ။ စစ်ဆေးရေးဂိတ်ကနေ တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန်မောင်းဖို့

၁၂၄ စစ်ဆေးရေးဂိတ်များတွင် ဘာလုပ်ရမည်နှင့်ပတ်သက်သော အကြံပြုချက်သည် Van Brabant, June 2000, pp. 120-121 မှမိုးငြိမ်းထားပါသည်။

သာ ကြိုးစားပါ။ ယာဉ်ပေါ်ရှိလူများသည် ခေါင်းငုံထားပြီး မိမိဦးခေါင်းကိုမထိခိုက်စေရန်ကာကွယ်ပါ။

မြေမြှုပ်မိုင်းများ၊ မိုင်းကြိုးများ၊ ထောင်ချောက်များနှင့် မပေါက်ကွဲသေးသော စစ်လက်နက်ပစ္စည်းများ (UXOs)^{၁၂၅}

၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့နောက်ပိုင်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း၌ အမျိုးမျိုးသော ပေါက်ကွဲစေတတ်သည့် ပစ္စည်းများသည် ပိုမိုများပြားလာပါသည်။ ဤခေါင်းစဉ်ခွဲတွင် ပေါက်ကွဲစေတတ်သောပစ္စည်းအချို့နှင့် ၎င်းတို့ကို တွေ့ရှိပါက မည်ကဲ့သို့တုံ့ပြန်သင့်သည်ကို ရှင်းပြထားသည်။ သင်ခရီးသွားနေစဉ် သို့မဟုတ် လမ်းပေါ်တွင် လမ်းလျှောက်သွားနေသည့်အခါ၊ သစ်တောများ သို့မဟုတ် မြစ်များကိုဖြတ်သည့်အခါ၊ ကွင်းပြင်တစ်ခုတွင် သို့မဟုတ် စွန့်ပစ်ထားသော အဆောက်အအုံတစ်ခုတွင် ခိုလှုံသည့်အခါ၊ မရောက်ဖူးသေးသည့် ရွာသို့ ရောက်သောအခါ၊ သို့မဟုတ် နေရာဒေသတစ်ခုသို့ရောက်သည့်အခါ ဖောက်ခွဲရေးပစ္စည်းများကို တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ မိုင်းများသည် ယခင်က EAO များမှ အပြည့်အဝ သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ထိန်းချုပ်ထားသော နယ်မြေများအပြင် ၂၀၂၂ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့ နောက်ပိုင်းတွင် ပေါ်ပေါက်လာသော စစ်ကိုင်းနှင့် မကွေးတိုင်း ဒေသကြီးကဲ့သို့သော “တိုက်ပွဲများဖြစ်နေသည့်” ဒေသများတွင်လည်း ပျံ့နှံ့လျက်ရှိပါသည်။ လူအများစုသည် မည်သည့်နေရာများကို မိုင်းများမြှုပ်နှံထားသည်ကို သိရန် ခက်ခဲသော်လည်း သင်သိထားသော မိုင်းရှိသည့်ဒေသများကို ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။ မိုင်းအသစ်များ ထောင်ထားသည့်နေရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး သတင်းမျက်ခြေမပျက်ပါစေနှင့်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် နယ်မြေများကို ကောင်းစွာသိပြီး ထိုနေရာများတွင် မည်ကဲ့သို့ သွားလာလုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိသူများ၏အကူအညီဖြင့် မိုင်းဧရိယာများကိုသာ ဖြတ်ကျော်ပါ။ ၎င်းနယ်မြေကျွမ်းကျင်သူများတွင် EAOs များနှင့် ဒေသခံများလည်း ပါဝင်နိုင်သည်။

အောက်ပါအချက်အလက်များနှင့် အကြံပြုချက်များသည် အကန့်အသတ်ရှိကြောင်း သတိပြုပါ။ ကိုးကားထားသော အရင်းမြစ်နှင့် သို့မဟုတ် အခြားသတင်းရင်းမြစ်များကိုလည်း ဖတ်သင့်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ပေါက်ကွဲစေတတ်သော ပစ္စည်းများအကြောင်းကို ကျွမ်းကျင်စွာသိရှိသော သင့်ကွန်ရက်ရှိ လူများထံမှ ထပ်မံလေ့လာပါ။

အဓိက မိုင်းအမျိုးအစားနှစ်ခုမှာ တင့်ကားဖျက်မိုင်းနှင့် လူထိမိုင်းများဖြစ်သည်။

- (၁) တင့်ကားဖျက်မိုင်းများသည် ပိုမိုကြီးမားပြီး တင့်ကားများနှင့် အခြားယာဉ်များကိုပါ ဆိုးရွားစွာ ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။
- (၂) လူထိမိုင်းများသည် ပိုမိုသေးငယ်ပါသည်။ ယင်းတို့သည် တင့်ကားဖျက်မိုင်းများကဲ့သို့ ပေါက်ကွဲစေဖို့ရန် လေးလံသော အလေးချိန် (သို့) ပြင်းထန်သောလှုပ်ရှားမှုများ မလိုပေ။ လူထိမိုင်းများသည် အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့သည် ၁ - ၂ မီတာ သို့မဟုတ် မီတာ ၅၀ အကွာအဝေးအတွင်းအထိပင် သေကြေပျက်စီးနိုင်ပါသည်။

လူထိမိုင်းများကို တခါတရံ တင့်ကားဖျက်မိုင်းအပေါ်တွင် မြှုပ်ထားလေ့ရှိသည်။ လူထိမိုင်းပေါက်ကွဲမှုကြောင့် တင့်ကားဖျက်မိုင်းကိုလည်းပေါက်ကွဲစေပါသည်။

တင့်ကားဖျက်မိုင်းများနှင့် လူထိမိုင်းအမျိုးအစားအချို့သည် ယင်းတို့ကို ပြန်လည်ထုတ်ယူရန် သို့မဟုတ်

၁၂၅ ဤခေါင်းစဉ်ငယ်သည် Van Brabant, June 2000, pp. 99–100, 102, 106–109 ကိုမှီထားပါသည်။ အသေးစိတ်ကို Humanitarian Practice Network: Overseas Development Institute, *Good Practice Review: Operational security management in violent environments*, Number 8 (new edition), London, December 2010, chapter 15, pp. 253–269 ဖတ်နိုင်သည်။

အသက်မဲ့အောင် လုပ်ဖို့ရန် ကြိုးစားပါက ပေါက်ကွဲစေရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း (သို့) အနီးနားသို့သွားခြင်း မလုပ်သင့်ပါ။

အလားတူ အချို့သောမိုင်းများတွင် အာရုံခံကိရိယာများရှိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ပထမလူတစ်ဦးသည် ၎င်း၏လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ပထမမိုင်းတစ်လုံးကို အသက်သွင်းခဲ့ပြီးနောက် အခြားမိုင်းများအနီးတွင် အခြားလူများ ရောက်လာပါက ပေါက်ကွဲသွားလိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ယေယူယုအားဖြင့် မိုင်းများကိုတစ်လုံးတည်း မြှုပ်ထားခြင်းမရှိပေ။ သင်မိုင်းတစ်လုံးနှင့်တွေ့ပါက နောက်ထပ် မိုင်းများ ရှိနေနိုင်ခြေ မြင့်မားပေသည်။ ယာဉ်တစ်စီးမိုင်းပေါက်ကွဲမှုနှင့်ရင်ဆိုင်ခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း တစ်ဦးမှ မိုင်းနင်းမိလျှင် အလျင်စလိုဝင်ရောက်ကူညီခြင်း မလုပ်သင့်ပါ။

မိုင်းဒဏ်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူကို အောက်ပါအခြေအနေများတွင်မှ ကယ်ဆယ်ဖို့ရန် ကြိုးစားသင့်သည်။

- သူသည် အသက်ရှင်ဆဲဖြစ်ပြီး အသက်ရှင်ဖို့ရန် အခွင့်အလမ်းရှိသေးသည်
- သင့်လျော်သောအချိန်အတွင်း ယင်းနေရာသို့ ကျွမ်းကျင်သူများကို မခေါ်နိုင်
- ကယ်ဆယ်ရန်ကြိုးစားနေသူသည် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်နေသည်ကို သိရှိပြီး အန္တရာယ်ကို နားလည်သည်

သို့သော် မိုင်းဒဏ်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူတစ်ဦးကို ကယ်ဆယ်ဖို့ရန်မှာ အလွန်ခက်ခဲပေသည်။ တစ်ခါတရံမှာ မဖြစ်နိုင်ပေ။။ ထို့ကြောင့် သင်ယင်းနေရာကိုရောက်ရှိနေလျှင် ဝင်လာသည့်လမ်းအတိုင်း အတိအကျကို ပြန်ထွက်ရပေမည်။ ပြန်ထွက်လာသည့်အခါ ဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ရွှေ့ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် မြေအောက်ရှိ မိုင်းများကို ထိုးဆွပြီးရှာဖွေမည်ဆိုလျှင် အလွန်ဂရုတစိုက်လုပ်ပါ။^{၁၂၆}

မိုင်းများရှိသည့်ဧရိယာအတွင်း ကားမောင်းဝင်ရောက်ပါက သင်လိုက်နာနိုင်သော အကောင်းဆုံး အလေ့အကျင့် အချို့^{၁၂၇} ရှိပါသည်။

- နံနက်ခင်းတွင် လမ်းများပေါ်တွင် ပထမဆုံးမောင်းနှင်သည့်ယာဉ် မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ယင်းအစား အခြား ကား အသွားအလာများကိုစောင့်ပြီးမှ လမ်းများကို အသုံးပြုရန်။
- ကတ္တရာလမ်းများပေါ်တွင်သာ မောင်းနှင်ပြီး အသွားအလာများသောလမ်းမများကိုသာ အသုံးပြုပါ။ လမ်းပေါ်ရှိအပေါက်များ၊ မြေလမ်းများ၊ လမ်းမဘေးနေရာများ၊ အသွားအလာနည်းသောလမ်းများ နှင့် လမ်းပေါ်တွင်ရှိသော အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ရှောင်ရှားပါ။ ယင်းနေရာများအားလုံးတွင် မိုင်းများ ရှိနိုင်ပါသည်။
- ဧရိယာတစ်ခုတွင် မိုင်းခွဲနိုင်သည့် လက္ခဏာများကို ရှာဖွေပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ပေါက်ကွဲသွားပြီဖြစ်သော ကားအပျက်ကို သင်တွေ့နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ယင်းနေရာတွင်လူသွားလူလာနည်းပြီး အပင်ခြုံပုတ်များဖြင့်ပြည့်နှက်နေကိုတွေ့နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် လက်ရေးဖြင့် မိုင်းများကိုသတိပေးသည့် ဆိုင်းဘုတ်များ ရှိနိုင်ပါသည်။
- လူသွားလူလာများသော ကတ္တရာလမ်းမကြီးများအပေါ် အခြားနေရာများတွင် သင့်ကားကိုရပ်ပြီး အပြင်

၁၂၆ Prodding နည်းလမ်းကို Van Brabant, June 2000, p. 108 တွင် ထပ်ဆောင်းဖော်ပြထားပါသည်။

၁၂၇ အချို့သော ERD များသည် ဤအကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်များကို အပြည့်အဝ မလိုက်နာနိုင်သည်ကို အသိအမှတ်ပြုလို ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် လက်နက်ကိုင် အကြမ်းဖက်မှုများအပါအဝင် ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများမှ ကင်းဝေးစေရန်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံရှိ တောတွင်းဒေသများသို့ မဖြစ်မနေ သွားရောက်ရခြင်းဖြစ်ပါက။

သို့လျှောက်မသွားပါနှင့်။ လမ်းမကြီးဘေးရှိ ချုံပုတ်များတွင် အပေါ့အလေးသွားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းကိုလည်းရှောင်ကြဉ်ပါ။

မိုင်းအများအပြားသည် မြေထဲတွင်မြုပ်ထားလေ့ရှိသည် သို့မဟုတ် အခြားပုံစံတမျိုးမျိုးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထား လေ့ ရှိသည်။ အချို့မိုင်းများသည် မြေအောက်တွင်ပေါက်ကွဲကြပြီး အချို့မိုင်းများသည် ယင်း၏ စနက်တံအား အသက်ဝင်မိစေလျှင် “အပေါ်သို့မြောက်တက်” ပြီး ပေါက်ကွဲပါသည်။ အချို့မိုင်းများသည် ကြီးမားသော ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ပေါ်စေပြီး (ဖိသိပ်ထားသောလေလှိုင်းဖြင့်)၊ အချို့သောမိုင်းများသည် အပိုင်းအစများအားလုံး ကို အရပ်ရပ်သို့ ပြန့်နှံ့သွားစေသည်။ ပေါက်ကွဲမှုများနှင့် အပိုင်းအစများကွဲထွက်မှုတို့ နှစ်ခုစလုံးသည် ထိခိုက် ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ရှေ့ထွက်မိုင်းများသည် မြေပေါ်တွင်ပေါက်ကွဲပါသည်။ ယင်းတို့ကို ပုံမှန်အားဖြင့် အဝေးထိန်းစနစ်ဖြင့် ဖောက် ကွဲလေ့ရှိသလို မိုင်းကြိုးများ (သို့) ထောင်ချောက်များဖြင့်လည်း ဖောက်ခွဲလေ့ရှိပါသည်။

မိုင်းကြိုးများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ရှာဖွေရခက်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို မည်သည့်အမြင့်တွင်မဆို တပ်ဆင် ထားနိုင် သောကြောင့် သင်သည်ဂရုတစိုက်မကြည့်မိဘဲ ၎င်းတို့ထဲသို့ဝင်သွားနိုင်ပါသည်။ သင်သည် မိုင်းကြိုးများကို တွေ့ပါက အနီးသို့မသွားပါနှင့်။ မိုင်းကြိုးများဖြင့် ချိတ်ထားသော ရှေ့ထွက်မိုင်းများသည် ယင်းကြိုး၏ ဖိအား ကြောင့်ဖြစ်စေ ယင်းကြိုးဖြတ်သွားလျင်ဖြစ်စေ ပေါက်ကွဲလာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်တွင် အခြားမိုင်းကြိုးများရှိမရှိ ဂရုတစိုက်ကြည့်ပြီး ယင်းနေရာမှ ဝင်လာသည့် လမ်းအတိုင်းပြန်ထွက်ခွာပါ။

ထောင်ချောက်မိုင်းများဆိုသည်မှာ အန္တရာယ်မရှိသော သာမန်အရာများကဲ့သို့ထင်ရပီး ယင်းအရာဝတ္ထုများကို ထိမိလျှင် သို့မဟုတ် ရွေ့လိုက်လျှင် **အသက်ဝင်ပေါက်ကွဲနိုင်သော** ပေါက်ခွဲရေးပစ္စည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ထား ပါသည်။ ယင်းထောက်ချောက်များသည် လူထိမိုင်းများကို အသက်ဝင်ပေါက်ကွဲစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သာ မာန်အားဖြင့် မြေပြင်ပေါ်တွင်ရှိ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကို တွေ့ပါက သွားမကောက်ယူပါနှင့်။ ကိုယ်ရေး ကိုယ် တာပစ္စည်းများသာမက သစ်ပင်အကိုင်းအခက်များ၊ တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များ စသည်တို့ကိုပါ ထောင်ချောက်မိုင်းများအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။

မိုးရွာခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း စသည်တို့ကြောင့် မြေအောက်နှင့် မြေပေါ်မိုင်းနှစ်ခုစလုံးသည် “ရွေ့လျား နိုင်သည်” ကို သတိထားပါ။

UXO ဆိုသည်မှာ ရည်ရွယ်ထားသည့်အတိုင်း မပေါက်ကွဲ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိသော အစုလိုက်ဗုံး များ၊ **ဒုံးကျည်များ**၊ လက်ပစ်ဗုံးများနှင့် ကျည်ဆန်များအပါအဝင် စစ်သုံးဖောက်ခွဲရေးပစ္စည်းများနှင့် သို့မဟုတ် **ခဲယမ်းမီးကျောက်များ**ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

UXO များသည် ထင်ရှားစွာမြင်နိုင်သည် သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း သို့မဟုတ် တစ်ခုလုံး မြေအောက်တွင် ရှိနေတတ်သည်။ ပေါက်ကွဲနိုင်သောကြောင့် မည်သည့် UXO များကိုမှ သွားမထိပါနှင့်။ ယင်းအစား မြေပုံ သို့မဟုတ် ပုံကြမ်းပေါ်တွင် ၎င်းတို့တွေ့ရှိသည့်နေရာကို အမှတ်အသားပြုထားပါ။ မိုင်းဧရိယာထဲသို့ အခြား သူများကို မသွားရန် သတိပေးလိုပါက ၎င်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမှတ်အသားတစ်ခုခု ပြုလုပ်ထားနိုင်သည်

(ဥပမာ- အနီးနားရှိ သစ်ပင်များပေါ်တွင် သင်္ကေတတစ်ခုခု ဆေးမှုတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ရေးထိုးခြင်း)။ ဒေသခံ လူထုများသည် UXO များကို “ပြန်လည်အသုံးပြုဖို့ရန်” မကြိုးစားသင့်ပေ။ အလားတူ လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့များ ကလည်း UXO များကို “ပြန်လည်အသုံးပြုဖို့ရန်” မကြိုးစားသင့်ပါ။

လက်နက်များပစ်ခတ်မှု

သင်နေထိုင်ရာအရပ်ဒေသတွင် လက်နက်များ မကြာခဏ ပစ်ခတ်မှုရှိပါက မည်သည့်နေရာတွင် အဖြစ်များ ဆုံး ဖြစ်သည်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် အသုံးဝင်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မြန်မာစစ်တပ်သည် အထပ်မြင့် အဆောက် အအုံများ၏ ခေါင်းမိုးများနှင့် လသာဆောင်များတွင် အကြိမ်ကြိမ် လက်ဖြောင့်စစ်သားများဖြင့် စခန်းချလေ့ ရှိသလား။ ရဲစခန်း သို့မဟုတ် စစ်တပ်ဝင်းအပြင်ဘက်တွင် အပြန်အလှန်ပစ်ခတ်မှုများ မကြာခဏ ဖြစ်ပွား ပါသလား စသဖြင့် လေ့လာသင့်ပါသည်။ ထို့နောက် သင်ရှာဖွေသိရှိထားသော “အန္တရာယ်များသည့် နေရာများ”ကို ရှောင်ပါ။

သို့ရာတွင် လက်နက်များဖြင့်ပစ်ခတ်မှုအခြေအနေနှင့် သင်ကြုံတွေ့ကောင်းကြုံတွေ့နိုင်ပါသေးသည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အနီးနားတွင် လက်နက်ဖြင့် ပစ်ခတ်နေပါက သို့မဟုတ် ပစ်မှတ်ထားပြီးတိုက်ခိုက် နေပါက သင်သည် လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ဖို့ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သေနတ်သမားက မည်သူနည်း၊ မည် သည့် လက်နက်ကို သုံးနေသနည်းဆိုပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာဖို့ မကြိုးစားပါနှင့်။^{၁၂၈}

အကယ်၍သင်သည် သေနတ်သမားတစ်ဦး သို့မဟုတ် သေနတ်သမားများ၏ ပစ်ခတ်နိုင်သည့်အကွာအဝေး ထက် ကျော်လွန်သောနေရာသို့ရောက်နေလျှင် အကာအကွယ်တစ်ခုခု သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးတစ်ခုခုထဲ သို့ဝင်ပါ။ အိမ်တစ်လုံးထဲသို့ ဝင်ရောက်ပုန်းခိုပါက သင်နှင့် ပစ်ခတ်နေသော ကျည်ဆန်များအကြားတွင် အနည်းဆုံး နံရံနှစ်ခုရှိဖို့ရန် ကြံဆောင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုငုံထားပြီး ပြတင်းပေါက် နှင့် တံခါးများ နှင့် ဝေးဝေးနေ ပါ။ အကာအကွယ်တစ်ခုခုနောက်တွင် ပုန်းခိုမည်ဆိုလျှင် ခိုင်ခံ့သောအကာအကွယ်ကိုရှာပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ကြီးမားသောကျောက်တုံးများ သို့မဟုတ် ကွန်ကရစ်နံရံများနောက်တွင် အကာအကွယ်ယူနိုင်ပေသည်။ ကား နံဘေး သို့မဟုတ် သစ်ပင်နောက်တွင်နေပါက သင့်အား ကျည်သင့်မှုဒဏ်မှကာကွယ်ပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ သေနတ်သမား၏ မြင်ကွင်းအတွင်းတွင်သာ ပျောက်နေပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးသည် သင်စီးလာသည့်ယာဉ်၏ ရှေ့ဘက်သို့ ပစ်ခတ်နေပါက သင်သည် ယာဉ်ကို ရပ်တန့်ပြီး၊ ခုန်ထွက်ကာ အကာအကွယ်ရှာဖို့ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် လက်နက်ကြီးများနှင့် သို့မဟုတ် အပြင်းအထန်ပစ်ခတ်မှုများ ဖြစ်ပွားနေသည့် ဧရိယာ ကို ဖြတ်ကျော်မောင်းနှင်ရပါက ဧရိယာအတွင်းမှ အမြန်ထွက်ခွာရန် သို့မဟုတ် အကာအကွယ်တစ်ခုခု နောက်တစ်ခုသို့ မောင်းနှင်ဖို့ရန် လိုအပ်ပြီး ယင်းနေရာမှ ထွက်ခွာဖို့ရန် အတိုဆုံး လမ်းကြောင်းကို ရှာဖွေပါ။^{၁၂၉}

ဗုံးကြဲမှုနှင့် လက်နက်ကြီးပစ်ခတ်မှု

၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့မှစတင်၍ မြန်မာစစ်တပ်သည် အရပ်သားများနှင့် လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့

^{၁၂၈} Van Brabant, June 2000, p. 89.

^{၁၂၉} Ibid., pp. 97-98.

များကို လေယာဉ်များဖြင့် တိုက်ခိုက်မှုများ တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်လာခဲ့သည်။^{၁၃၀၊၁၃၁} ဤခေါင်းစဉ်တွင် ဗုံးကြဲ တိုက်ခိုက်မှုနှင့် လက်နက်ကြီးများပစ်ခတ်မှုဖြင့် ပစ်မှတ်ထားခံရသည့် ဒေသတွင် သင်ရောက်ရှိနေလျှင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အချက်များကို ရှင်းလင်းထားပါသည်။^{၁၃၂}

တိုက်လေယာဉ်များနှင့် ဗုံးကြဲလေယာဉ်များသည် ဗုံးများကို ကြဲချနိုင်ပြီး အချို့သောလေယာဉ်အမျိုးအစားများ သည် ဝေးကွာသောအကွာအဝေးတစ်ခုမှပင် ဗုံးများကို ပစ်လွှတ်နိုင်သည်။ လက်နက်ကြီး ပစ်ခတ်မှုများသည် ဥပမာ တင့်ကားများ၊ **ဒုံးပစ်လက်နက်များ** နှင့် **မော်တာများ** မှပစ်ခတ်နိုင်ပေသည်။ ဗုံးကြဲ တိုက်ခိုက်မှုနှင့် လက်နက်ကြီးပစ်ခတ်မှုများသည် အောက်ပါစစ်ရေးဗျူဟာများအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပေသည်။

- ကျပန်းပုံစံ (သို့) **“အစုလိုက်”** ပုံစံဖြင့် ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှု - အစုလိုက်ဗုံးများကဲ့သို့ ပစ်မှတ်မရှိသော လက်နက်များ သို့မဟုတ် **“ကွပ်စိပ်ခင်းဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်ခြင်း”** (ကြီးမားသော ဧရိယာအတွင်း လက်နက် ကြီးများကို သီးခြားပစ်မှတ်တစ်ခုတည်းထားရှိဘဲ ပစ်ခတ်ခြင်း) စသည့်ဗျူဟာ များကို အသုံးပြုသည် ကို ဆိုလိုသည်။
- ခန့်မှန်း၍ရသောပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှု - လက်နက်ကြီးများဖြင့် သီးခြားပစ်မှတ်နေရာကို ပစ်ခတ်ခြင်း ကိုဆိုလိုသည်။ ခန့်မှန်း၍ရသောပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုကို တိုက်လေယာဉ်မှ ဧရိယာတစ်ခုကို တစ်ကြိမ် သာ ပျံသန်းပြီး ၎င်း၏လက်နက်များကို ပစ်ခတ်သည့်အခါတွင်လည်း ရည်ညွှန်းနိုင်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ယင်းလေယာဉ်သည် ပစ်မှတ်ကို ချိန်ညှိရန် “အစမ်းဖြတ်ပျံခြင်း” သို့မဟုတ် ဒုတိယ မြောက် ဖြတ်ပျံခြင်းမရှိပေ။ တိုက်လေယာဉ်များသည် ပျံသန်းမှုတစ်ခုတည်း လုပ်ဆောင်ပြီး မြင့်မား သော **အမြင့်**မှ ဗုံးများကို ပစ်ချနိုင်သည် သို့မဟုတ် အလွန်နိမ့်သောအမြင့်ရှိ ဧရိယာတစ်ခုအား ရုတ်တရက်တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြင့် ပျံသန်းနိုင်ပါသည်။
- စောင့်ကြည့်ပြီးပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှု - လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုများ၊ လက်နက်ကြီးများ သို့မဟုတ် ဒုံး လက်နက်များ ကျရောက်သည့်နေရာကို တစ်ဦး သို့မဟုတ် တစ်ဦးထက်ပိုပြီး စောင့်ကြည့်နေပြီး တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုစောင့်ကြည့်သူများသည် ပစ်မှတ်များမှန်ကန်ထိရောက်စေရန် လက်နက် ကြီးများ ပစ်ခတ်နေသူကို လမ်းညွှန်ပေးပါသည်။ စောင့်ကြည့်သူမှပစ်ခတ်သည့် လက်နက်များနှင့် ဆက် သွယ်ရန် အချိန်အနည်းငယ် လိုအပ်သောကြောင့် လူများသည် ပစ်မှတ်ထားသော နေရာမှ လွတ်မြောက် ရန် အခွင့်အလမ်းရှိနိုင်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုနေရာတွင်သင်ရှိနေပါလျှင် အန္တရာယ်အလွန်များပါသည်။ ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်မှုနှင့် လက်နက်ကြီးများပစ်ခတ်မှုအတွက် အသင့်ပြင်ဆင်ထားနိုင်သော **လျော့ပါးသက်သာရေးဆောင်ရွက်မှုများ** ရှိ ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင်အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။

- ပြတင်းပေါက်များနှင့် မှန်တံခါးများကို သစ်သားပျဉ်ပြားများ သို့မဟုတ် တံခါးပိတ်များဖြင့် ကာထား ပြီး မှန်ကွဲအက်မှုများကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ဗုံးခိုကျင်းပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် အဝင်/အထွက် နှစ်ခုပါသော မြေအောက်ခန်းတစ်ခု။ ယင်း

၁၃၀ Kachin Women's Association Thailand, *New Threats from the Air: Human rights violations by SAC forces in Kachin and northern Shan State, November 2021 – April 2022*, n.l., June 2022, <https://progressivevoicemyanmar.org/2022/06/01/new-threats-from-the-air-human-rights-violations-by-sac-forces-in-kachin-and-northern-shan-state-november-2021-to-april-2022/> [accessed 7 June 2022].

၁၃၁ Amnesty International, *“Bullets Rained from the Sky:” War Crimes and Displacement in Eastern Myanmar*, London, May 2022, <https://www.amnesty.at/media/9855/amnesty-report-myanmar-bullets-rained-from-the-sky-mai-2022.pdf> [accessed 7 June 2022].

၁၃၂ ဤခေါင်းစဉ်သည် Van Brabant, June 2000, pp. 90–94 ကို မှီငြမ်းထားပါသည်။

ဗုံးခိုကျင်းတွင် ရေ၊ အစားအစာခြောက်များ၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနှင့် သန့်ရှင်းရေးသုံး ပစ္စည်းများ၊ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း၊ ဂေါ်ပြား သို့မဟုတ် ပုဆိန်တစ်လက်တို့ကို ထားရှိသင့်သည်။

- အပြင်ဘက်တွင် ဝင်/ထွက်ပေါက် နှစ်ခုပါရှိသည့် အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ L ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသော ကတုတ်ကျင်းတူးခြင်း။ ယင်းကတုတ်ကျင်းသည် ၆ ပေခွဲအနက်ရှိကာ ကျဉ်းမြောင်းပြီး သဲအိတ်များနှင့် သစ်ပင်သစ်လုံးများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသင့်ပါသည်။ မိုးရာသီတွင် ရေမြုပ်ခြင်းမရှိအောင် သို့မဟုတ် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များမရောက်နေအောင် ကတုတ်ကျင်းများကို ထိန်းသိမ်းဖို့ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အကယ်၍ နယ်မြေတစ်ခုအား ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်နက်ကြီးများဖြင့် ပစ်မှတ်ထားခံရမည်ကို စိုးရိမ်မှုများရှိပါက လေယာဉ်လာသည့် အသံများကိုနားစွင့်ထားပြီး သတိရှိရှိနေထိုင်သင့်ပေသည်။ တစ်ယောက်တစ်လှည့် ကင်းစောင့်ဖို့ရန် တာဝန်ယူနိုင်ပေသည်။

အကယ်၍ လေယာဉ်သည် ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်နက်ကြီးဖြင့် စတင်ပစ်ခတ်ပါက သင်သည် အချိန်မှီ ဗုံးခိုကျင်းအတွင်း သို့မဟုတ် ကတုတ်ကျင်းသို့ ရောက်နေဖို့ရန် လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ ဗုံးခိုကျင်း သို့မဟုတ် ကတုတ်ကျင်းကို အချိန်မီ မရောက်ရှိနိုင်ပါက ခိုင်ခံ့သော အကာအကွယ်တစ်ခုခုကိုရှာပါ။ သင့်အနီးအနားတွင် မည်သည့်အရာမျှ ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့မရှိပါက သင်လုပ်နိုင်သည်မှာ မြေပြင်ပေါ်တွင် ဝမ်းလျာ မှောက်နေပြီး နားရွက်ကို အုပ်ကာ သင့်ပါးစပ်ကို အနည်းငယ်ဖွင့်ထားပါ။ ဤကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်သည့်အခါ သင့်နားစည်ကို ကာကွယ်ရန် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်နက်ကြီးဖြင့် စတင်ပစ်ခတ်ချိန်တွင် ယာဉ်တစ်စီးစီးတွင်ရှိနေပါက ပစ်ခတ်သည့်နေရာမှ အမြန်ထွက်ခွာရန် သို့မဟုတ် သင့်ယာဉ်ကိုထားခဲ့ပြီး ခိုင်ခံ့သော အကာအကွယ်တစ်ခုခုကို ရှာဖွေရန် ရွေးချယ်စရာနှစ်ခုသာရှိပါသည်။ မည်သည့်နေရာကနေ ပစ်ခတ်နေသည် အပေါ်မူတည်ပြီး သင်မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ရမည်သည် ကွဲပြားမှုရှိပါသည်။ အကယ်၍ ခပ်လှမ်းလှမ်းမှ ပစ်ခတ်နေလျှင် အမြန်ပြေးဖို့ အခွင့်အလမ်းရှိပေလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း လေကြောင်းမှ ဗုံးကြဲခြင်း သို့မဟုတ် လက်နက်ကြီးဖြင့်တိုက်ခိုက်ပါ သင့်ယာဉ်၏ အပြင်ဘက်ရှိ ခိုင်ခံ့သော အကာအကွယ်တစ်ခုခုကို ရှာဖွေသင့်ပါသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှုနှင့် မုဒိမ်းမှု

၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့မတိုင်မီကတည်းကပင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုနှင့် မုဒိမ်းမှု^{၁၃၃} တို့သည် အဖြစ်များလေ့ရှိပြီး ဂျန်ဒါအမျိုးအစားမရွေး ယင်းကဲ့သို့ အကြမ်းဖက်ခံရမှုကို ပစ်မှတ်ထား ခံရပေသည်။ သို့သော်လည်း ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်နေ့ကပိုင်းတွင် စစ်ကြောရေးကာလအတွင်း၊ ထိမ်းသိမ်းခံထားရစဉ်၊ ထောင်တွင်းအကျဉ်းချခံထားရစဉ် နှင့် စစ်ဆေးရေးဂိတ်များ၌လည်း ယင်းကိစ္စရပ်များ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်မြင့်မားလာပါသည်။

အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် ဂျန်ဒါအတည်ပြုခြင်းမရှိသောသူများသည် စစ်ဆေးရေးဂိတ်များနှင့် လက်နက်ကိုင်တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားနေသည့်နေရာများတွင် စစ်သားများ၏ ပစ်မှတ်ထားခံရကြောင်း သတိပြုပါ။ စစ်သား

၁၃၃ လိင်နှင့်ဂျန်ဒါအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (SGBV) အမျိုးအစားများ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက International Federation for Human Rights, *Sexual and gender-based violence: A glossary from A to Z*, Paris, n.d., https://www.fidh.org/IMG/pdf/atoz_en_book_screen.pdf [accessed 3 June 2022] ကိုကြည့်ပါ။

များသည် အရက်နှင့် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲပါက ယင်းအန္တရာယ်ပိုများပေသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှုနှင့် မုဒိမ်းမှုဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့နေရသည့် အခြေအနေတွင် အောက်ပါတို့ထဲမှ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော အလိုလိုတုန့်ပြန်မှုများရှိနိုင်ပေသည် (ယင်းတို့ကို တခါတရံ “the 6 Fs” (F ခြောက်လုံး) ဆိုပြီး ရည်ညွှန်းလေ့ရှိပါသည်။)^{၁၃၄}

- Fight (ပြန်ချခြင်း) - ကိုယ်ထိလက်ရောက်တိုက်ခိုက်ရန် သို့မဟုတ် နောက်ပြန်တွန်းရန်နှင့် သို့မဟုတ် နှုတ်ဖြင့်ပြောခြင်း သို့မဟုတ်အော်ဟစ်ခြင်း
- Flight (ပြေးခြင်း) - ပြေးခြင်း သို့မဟုတ် နောက်ပြန်လှည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုန်းအောင်းခြင်း
- Freeze (တောင့်တင်းအေးခဲခြင်း) - ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းလာခြင်း၊ ထုံလာခြင်း နှင့် အသံတိတ်သွားခြင်း
- Flop (ပျော့ဖတ်သွားခြင်း) - အခြေအနေကိုရင်ဆိုင်ရန် (တောင့်တင်းသွားသလို) သင့်ကြွက်သားများ သည့် ပျော့လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပျော့ဖတ်ဖတ်ဖြစ်ခြင်း
- Fawn (ဖားခြင်း) - ညှိနှိုင်းခြင်း၊ လာဘ်ထိုးခြင်း၊ တောင်းပန်ခြင်း၊ အထင်ကြီးအောင်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျူးလွန်သူကို အတုယူရန် ကြိုးစားခြင်း
- Friend (သူငယ်ချင်းကိုအကူအညီတောင်းခြင်း) - သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ဘေးကရပ်ကြည့်နေသူအား အကူအညီတောင်းခြင်း

ဤတုံ့ပြန်မှုအားလုံးသည် သဘာဝဆန်ဆန် အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ အန္တရာယ်ကြုံလာသည့် အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုခုအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်။

သင်မည်သည့်အခြေအနေတွင်ရောက်နေသည်၊ သင်မည်မျှတည်ငြိမ်မှုရှိသည့်အပေါ် မူတည်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် ဘေးကင်းစေဖို့ ချက်ချင်းဆောင်ရွက်နိုင်မည့်ဗျူဟာတွေကို သင်စဉ်းစားနိုင်ပေလိမ့်မည်။

အခြားအခြေအနေများတွင် အမျိုးသမီးများသည် ဓမ္မတာလာနေသည်ဟုဆိုပြီး မုဒိမ်းမှုကို တားဆီးနိုင်ခဲ့မှုများ ရှိပါသည်။ အတွင်းခံဘောင်းဘီကို ချွတ်လိုက်လျှင် သို့မဟုတ် အဝတ်အစားများမှတစ်ဆင့် ထင်ရှားစွာမြင်နိုင် ခံစားနိုင်သည့် အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်းများသည် သင် ဓမ္မတာလာနေသည်ဆိုသော ပြောဆိုချက်ကို “ပုံပိုး” ပေးနိုင်ပေမည်။^{၁၃၅} မြန်မာနိုင်ငံမှ **queer** တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် ယခင်ကလည်း အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော **ကျူးလွန်သူများအား** ၎င်းတို့ မသက်မသာခံစားရသည့်အထိ “ပရောပရည်ပြုခြင်း” ဖြစ်စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်းနှင့် နှောင့်ယှက်မှုများကို ရှောင်ရှားနိုင်ခဲ့ပါသည်။^{၁၃၆} သို့သော် လည်း ဤနည်းလမ်းနှစ်ခုစလုံးသည် အလုပ်ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု အာမခံချက်မရှိသည့်အပြင် အခြေအနေ တစ်ခု ချင်းစီသည် ကွဲပြားပြီး ကျူးလွန်သူအပေါ်တွင်မူတည်သောကြောင့် အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးသွားစေနိုင် ပါသည်။

၁၃၄ Adapted from Rape Crisis – England and Wales, ‘The 5 Fs: fight, flight, freeze, flop and friend,’ n.d., <https://rapecrisis.org.uk/get-help/tools-for-victims-and-survivors/understanding-your-response/fight-or-flight/> [accessed 3 June 2022].

၁၃၅ Jane Barry, *Integrated Security – the Manual*, n.l., Kvinna till Kvinna, 2011, p. 11, http://integratedsecuritymanual.org/sites/default/files/integratedsecurity_themanual.pdf [accessed 29 May 2022].

၁၃၆ ဤကဲ့သို့လက်တွေ့အခြေအနေများတွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် ပြည်ပမှပြန်လာပြီးနောက် ရန်ကုန်လေဆိပ်တွင် **ရန်လိုသော** လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအရာရှိများကို “ပရောပရည်လုပ်ခြင်း” ဗျူဟာကို အသုံးပြုကာ စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်းနှင့် နှောင့်ယှက်ခြင်းများကို ရှောင်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် တာဝန်ရှိသူများ၏ လိင်တူချစ်သူများအပေါ်မုန်းတီးမှုနှင့် လိင်ပြောင်းသူများ အပေါ်မုန်းတီးမှုတို့ကြောင့် ၎င်းတို့အား အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်မသက်မသာဖြစ်စေခဲ့ပြီး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို သွားခွင့်ပြုခဲ့ခြင်းဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ဤသည်မှာ **queer** တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေမြင့်မားသော ဗျူဟာဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။ လိင်တူချစ်သူများနှင့် လိင်ပြောင်းသူများအပေါ်မုန်းတီးစိတ်သည် **queer** တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအပေါ် အကြမ်းဖက်ဖို့ရန်တွန်းအားများ လည်းဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ကြိုတင်လုပ်ဆောင် တနည်းအားဖြင့် အန္တရာယ်လျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုအတွက် သင်သည် ကိုယ်ခံပညာနည်းလမ်းများကို အွန်လိုင်းမှသော်လည်းကောင်း လူကိုယ်တိုင်သော်သွားရောက်၍ သော်လည်းကောင်း လေ့လာထားနိုင်ပေသည်။^{၁၃၇၊၁၃၈} ယင်း၏ အချို့သော နည်းလမ်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် ယေဘုယျ အကြံဉာဏ်များတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။

- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သိရှိအောင်နေပါ (သင်ဘယ်မှာရှိနေသည်၊ အခြားမည်သူတွေရှိနေသည်၊ လိုအပ်ပါက သင် ဘယ်ကို ရွှေ့နိုင်သည် သို့မဟုတ် ပြေးနိုင်သည် သင့်လမ်းကို မည်သည့်အရာများ ပိတ်ဆို့နေသည် စသည်ဖြင့် လေ့လာထားပါ။)
- အလွယ်တကူပြေးလွှားပုန်းအောင်းနိုင်မည့် အဝတ်အစားများနှင့် ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ တစ်ဖက်တွင် အလွယ်တကူ ပိတ်ဆို့နိုင်သော သို့မဟုတ် ပိတ်မိနေနိုင်သည့် အဝတ်အစားများ၊ ဖိနပ်များနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ (နားကပ်များကဲ့သို့) ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် အထောက်အကူမဖြစ်ပေ။
- သင့်စိတ်ထဲတွင်ပေါ်လာသည့်ခံစားချက်ယုံကြည်လိုက်ပါ - ပတ်ဝန်းကျင်က မလုံခြုံဘူးဟူ၍ခံစားရလျှင် ယင်းသည် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- သင့်၏စည်းများကို အခိုင်အမာပြောဆိုခြင်းသည် သင့်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည်။ အချို့သောအခြေအနေများတွင် မည်သည့်လုပ်ဆောင်မှုမျိုးကို လက်ခံနိုင်ပြီး မည်သည့်လုပ်ဆောင်မှုမျိုးကို လက်မခံနိုင်ကြောင်း အေးအေးဆေးဆေးပြောပါ။ အခြား အခြေအနေများတွင် ကျယ်လောင်စွာ အော်ဟစ်ခြင်းနှင့် သို့မဟုတ် အကူအညီတောင်းရန် တောင်းဆိုခြင်းဖြင့် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူကို ကြောက်လန့်စေအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ပိုအသုံးဝင်နိုင်ပေသည်။
- အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပြန်လည်တိုက်ခိုက်ရန် ဆုံးဖြတ်ပါက၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ၏ ပျော့ပျောင်းပြီး ထိခိုက်လွယ်သော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ (၎င်းတို့၏ လည်ချောင်းကဲ့သို့သော) ကို သင်၏မာကျောသော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ (ဒူးနှင့် တံတောင်ဆစ်များ) ကို အသုံးပြုပြီး တိုက်ခိုက်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုနှင့် သို့မဟုတ် မုဒိမ်းမှုတို့ကို ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါက သင်၏ စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုနှင့် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

ရှေးဦးသူနာပြုခြင်း

သင် သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက အခြေခံ ရှေးဦးသူနာပြုနည်းအချို့ကို သိထားလျှင် အသုံးဝင်ပါသည်။ ထိုသို့သောနည်းလမ်းများအကြောင်း ရေးသားထားမှု များစွာရှိပါသည်။ ဥပမာ ဤလက်ကမ်းစာအုပ်၏အဆုံးတွင် ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်ကဏ္ဍကို ကြည့်ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ ခေါင်းစဉ်ခွဲသည် ရှေးဦးသူနာပြုနည်းများ၏ အချို့သော အချက်များကိုသာ တင်ပြထားပါသည်။

၁၃၇ မြန်မာရိုးရာကိုယ်ခံပညာနည်းလမ်းများအကြောင်းကို Scribd ရှိ စာအုပ်အဟောင်းတစ်ခုတွင်လေ့လာနိုင်ပါသည်။ Myanmar Self Defense Techniques,' uploaded by Thanhthike13 (user name), n.d., <https://www.scribd.com/document/446270096/myanmar-self-defense-techniques> [accessed 3 June 2022].

၁၃၈ ဥပမာအားဖြင့် Malika အဖွဲ့သည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ကိုယ်ခံပညာနည်းလမ်းလမ်းညွှန်မီဒီယံအချို့ တင်ထားပါသည်။ Malika, homepage, n.d., <https://www.malika.org/self-defense> [accessed 3 June 2022] ကိုကြည့်ရန်။

အခြေအနေကိုအကဲဖြတ်ပါ^{၁၃၉}

သင်ကိုယ်တိုင် နှင့် သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ သို့မဟုတ် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများတွင် ဘေးအန္တရာယ်များ ရှိမရှိ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် မီးလောင်နေမှုရှိမရှိ သို့မဟုတ် သေနတ်သမားရှိမရှိ သို့မဟုတ် လေကောင်းလေသန့်ရမရ စသည်တို့ကိုလေ့လာပါ။

ဖြစ်နိုင်လျှင် အခြားသူများထံမှ အကူအညီရယူပါ။ ဥပမာ မီးဘေးကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်း လေ့ကျင့်ထားသူများ သို့မဟုတ် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။^{၁၄၀}

အကယ်၍ပတ်ဝန်းကျင်ကို သင်ပိုမိုလုံခြုံအောင် လုပ်နိုင်ရင် လုပ်ပါ။ ဥပမာတစ်ခုအနေဖြင့် တံမြက်စည်း အကူအညီနဲ့ မြေကြီးပေါ်ကနေ ဖန်ကွဲစွာတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်မယ်ဆိုရင် လဲလျောင်းနေတဲ့သူဟာ ဖန်ကွဲစွာတွေကို မတော်တဆ ဖိမိသွားပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထပ်ပြီး ဒဏ်ရာရသွားတာမျိုး မဖြစ်တော့ပေ။

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပြောင်းလဲမှုမှန်သမျှကို သတိရှိနေခြင်းဖြင့် ဘေးကင်းအောင်နေပါ။

ဒဏ်ရာရသူကိုအကဲဖြတ်ခြင်း^{၁၄၁}

ဒဏ်ရာရသူ၏ ရင်ဘတ် သို့မဟုတ် အစာအိမ်သည် လှုပ်ရှားနေမနေစောင့်ကြည့်။ ၎င်းတို့သည် အသက်ရှူနေပြီး အသက်ရှင်ဆဲဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြနေပါသည်။

ဒဏ်ရာရသူသည် အသက်ရှူနေဆဲဖြစ်ပါက ၎င်း၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို အကဲဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အောက်ပါအဆင့်များမလုပ်ဆောင်မီ သင်လုပ်ဆောင်မည့်အချက်များကို ဒဏ်ရာရရှိသူအား တည်ငြိမ်သော အသံဖြင့် အသိပေးပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါတို့ကို စစ်ဆေးပါ -

- သူသည်တုန့်ပြန်မှုရှိပါသလား။ ဥပမာ သင် သူတို့နဲ့ စကားပြောရင် နှုတ်နဲ့ ပြန်ဖြေပါသလား၊ မဟုတ်ရင် ခေါင်းခါပြပါနိုင်သလား၊ သင့်အသံကို တုံ့ပြန်ရန် မျက်လုံးလှုပ်ရှားမှုကို သူတို့အသုံးပြုပါသလား။
- သူ၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းသည် ရှင်းလင်းပြီး ပွင့်နေပါသလား။ ယင်းအား ဒဏ်ရာရသူ၏ပါးစပ်ကို ညင်သာစွာဖွင့်ပြီး စစ်ဆေးပါ။
- သူသည် ပုံမှန်အသက်ရှူနေပါသလား။ ယင်းကို ဒဏ်ရာရသူ၏ မေးစေ့ကို ညင်သာစွာ မြှောက်ထားခြင်းဖြင့် ဦးခေါင်းကို နောက်သို့ အနည်းငယ် စောင်းထားပြီး စစ်ဆေးပါ။
- သူသည်အလွန်အမင်း သွေးထွက်နေပါသလား။

ဒဏ်ရာရရှိသူတွင် အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ သွေးလည်ပတ်မှုနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာရှိနေပါက အခြားသေးငယ်သော ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ပြဿနာကို မကြည့်မှီ အဆိုပါ ပြဿနာကို ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကူအညီလာပေးမည်ကို စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် ဤပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် သင်ကူညီပေးဖို့လိုအပ်ပါမည်။

၁၃၉ International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies: First Aid Reference Centre, 'General approach,' n.d., <https://www.globalfirstaidcentre.org/general-approach/> [accessed 7 June 2022].

၁၄၀ ရဲအရာရှိများနှင့် မီးသတ်များသည် လက်ရှိတွင် မြန်မာစစ်တပ်၏ ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင် ရှိနေသောကြောင့်၊ ၎င်းတို့အား လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ဆက်သွယ်ရန် အလားအလာရှိသူများအဖြစ် ဤခေါင်းစဉ်တွင် ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပေ။ လူမှုဝန်ထမ်းအဖွဲ့များ၊ အရပ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းများ၊ ရပ်ကွက်လုံခြုံရေးအဖွဲ့ဝင်များ စသည်တို့ကို ဆက်သွယ်ရန် သင်ဦးစားသင့်ပေသည်။

၁၄၁ International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies: First Aid Reference Centre, 'General approach'.

ဒဏ်ရာရသူသည် စကားပြောဆိုနိုင်လျှင် အောက်ပါတို့ကို စစ်ဆေးပါ။

- သူသည် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပုံ သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်နေပုံပေါ်ပါသလား။
- သူတွင် ဓာတ်မတည့်မှု သို့မဟုတ် ရောဂါအခြေအနေတစ်ခုခုရှိပါသလား။
- သူသည် မည်ကဲ့သို့ခံစားနေသည်ဟု ပြောသနည်း။

ဒဏ်ရာရသူမှ ပေးသည်အချက်အလက်များ သင့်အား အကူအညီပေးဖို့ရန်လာမည့်သူအား လက်ဆင့်ကမ်း ပြောကြားဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။

အလွန်အကျွံသွေးထွက်နေမှုကိုရပ်တန့်ပါ^{၁၄၂}

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ၏ ဒဏ်ရာမှ သွေးများထွက်နေသည်ကို သင်တွေ့ရပြီး ထိုသူသည် သတိရှိသေးပါက ဒဏ်ရာကို ၎င်းတို့၏ လက်ဖြင့် ဖိထားနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းပါ။

ဖြစ်နိုင်လျှင် ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဆရာဝန်ကဲ့သို့သော အကူအညီပေးနိုင်မည့်သူကို ဆက်သွယ်ပါ။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဖိထားနိုင်ခြင်းမရှိပါက သင်ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင့်လက်ကို ပတ်တီး သို့မဟုတ် အဝတ်စတစ်ခုဖြင့်အုပ်ထားပါ။ ၎င်းသည် သွေးမှကူးစက်နိုင်သော ရောဂါပိုးများ ရှိနေပါက၊ ဒဏ်ရာရသူ၏သွေးနှင့် ထိတွေ့နိုင်ခြေကို လျှော့ချပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒဏ်ရာရသူသည် ၎င်း၏ဒဏ်ရာကို ဖိသောအခါတွင် လှဲအိပ်နေသင့်ပေသည်။

ဒဏ်ရာကိုတိုက်ရိုက်ဖိထားခြင်းသည် မထိရောက်ပါက သွေးထိန်းစည်း(အဝတ်စ/ကြိုး) သို့မဟုတ် **သွေးတိတ်ပတ်တီး** ကိုသုံးနိုင်ပါသည်။

ဒဏ်ရာရသူသည် သွေးအလွန်ထွက်ပါက **ရှော့ခံ** ရနိုင်ပါသည်။ ယင်းအားဖြေရှင်းဖို့ရန် ကြိုးစားရာမှာ ဒဏ်ရာရသူအား ပက်လက်အိပ်စေပြီး နွေးနွေးထွေးထွေးရှိစေပါ။ ဥပမာ စောင်နဲ့ ပတ်ထားပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါစာပိုဒ်များထဲတွင် တစ်ခုသာမှန်ပါသည်။ မှန်သည့်တစ်ခုရွေးပါ။

- (က) တင့်ကားဖျက်မိုင်းများသည် အဓိကအားဖြင့် တင့်ကားများနှင့် အခြားယာဉ်များကို ပျက်စီးစေရန် ရည်ရွယ်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် လူများကို ဒဏ်ရာရစေနိုင်သည် သို့မဟုတ် သေဆုံးစေနိုင်ပါသည်။ တင့်ကားဖျက်မိုင်းများကို ညင်သာစွာထိမိပါက ပေါက်ကွဲတတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မြေပြင်အထက်တွင် အမြဲရှိနေပြီး ၎င်းတို့ကို မြင်နိုင်စေရန်နှင့် ရှောင်ရှားရန် လွယ်ကူပါသည်။ သို့သော်လည်း တင့်ကားဖျက်မိုင်း ကြောင့် တစ်စုံတစ်ဦး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက ၎င်းတို့ကို ကယ်တင်ရန် အလျင်စလိုဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ချက်ချင်း သွေးထွက်နေတာကို ရပ်တန့်ဖို့ သူတို့ရဲ့ ဒဏ်ရာကို လက်ဗလာနဲ့ ဆုပ်ကိုင်ထားပေးပါ။

၁၄၂ International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies: First Aid Reference Centre, 'Severe bleeding,' n.d., <https://www.globalfirstaidcentre.org/severe-bleeding/> [accessed 7 June 2022].

- (ခ) လူထိခိုင်းများသည် လူများကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်ပါသည်။ တင့်ကားဖျက်ခိုင်းများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် ပေါက်ကွဲစေဖို့ရန် လိုအပ်သည့်ဖိအားမှာပိုနည်းပါသည်။ လူထိခိုင်းတစ်ခု ပေါက်ကွဲခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ၎င်းကို ဂရုတစိုက်အသက်မရှိအောင်လုပ်ပါ သို့မဟုတ် ပြန်လည်အသုံးပြုပါ။ မိုင်း၏ဖယ်ထုတ်ပြီးသည်နှင့် ၎င်း၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- (ဂ) အခြားယာဉ်များသွားလာပြီးသည့် လမ်းများနှင့် မိုင်းရှာတွေ့ထားမှုမရှိသည့်လမ်းများပေါ်တွင်သာ သွားလာပါ။ အသွားအလာရှိသောလမ်းများနှင့် ကတ္တရာလမ်းများအပေါ် အခြားလမ်းများပေါ်တွင် မသွားလာပါနှင့်။ လမ်းမကြီးတစ်လျှောက်ရှိ နေရာများကို စူးစမ်းဖို့ရန်ဆိုပြီး သင့်ကား၏ အပြင်ဘက်သို့ မထွက်ပါနှင့်။ ဤနေရာတွင် မိုင်းများရှိကြောင်း ညွှန်ပြထားသော ဆိုင်းဘုတ်ကို တွေ့ပါက ယင်းနေရာသို့ မဖြတ်သန်းပါနှင့်။
- (ဃ) မြေပေါ်မိုင်းများသည် မြေမြှုပ်မိုင်းများထက် အန္တရာယ်နည်းပါးပါသည်။ အကြောင်းမှာ မြေမြှုပ်မိုင်းများသည် ပြင်းထန်စွာ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အပိုင်းအစများပေါက်ကွဲသွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မြေပေါ်မိုင်းများသည် ပေါက်ကွဲမှုသာဖြစ်ပါသည်။ မြေပေါ်မိုင်းများကို အဝေးမှ ထိန်းချုပ်ပြီး မိုင်းထောင်သူမှ ဖောက်ကွဲပေးရပါသည်။
- (င) သာမန်အရာဝတ္ထုများကို မိုင်းထောင်ချောက်များပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မြေပြင်မှာတွေ့သည့် အရာများကို ရွှေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုင်တွယ်ခြင်းမလုပ်သင့်ပါ။ သို့သော် မိုင်းကြိုးများကို သင်တွေ့ပါက အခြားမည်သူမှ မတိုက်မိစေရန် ဘေးဘက်သို့ ဂရုတစိုက်ရွှေ့ပါ။
- (စ) UXO များသည် အသုံးမပြုရသေးသော ဖောက်ခွဲရေးပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ခဲယမ်းမီးကျောက်များ ဖြစ်သည်။ UXO များကို တွေ့ရှိပါက ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ UXO များကို သင်တွေ့သည့် နေရာကို အမှတ်အသားပြုထားပါ။ သို့မှသာ အခြားသူများလည်း ထိုနေရာသို့ သွား၍ UXO များကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် အသုံးပြုရန်အတွက် တူးဖော်နိုင်ပေမည်။

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

ရှေးဦးသူနာပြုနည်းများအကြောင်း အရင်းအမြစ်တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော အရင်းအမြစ်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် ဤလက်ကမ်းစာအုပ်၏ အဆုံးရှိ အရင်းအမြစ်များနှင့် ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန် ကဏ္ဍများကို လေ့လာပေးပါ။ သင်ရွေးချယ်ထားသော အရင်းအမြစ်များကို ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် ကြည့်ရှုပါ။ စာဖတ်နေစဉ် သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုကြည့်ရှုနေစဉ် အရေးပေါ်အခြေအနေ ရှေးဦးသူနာပြုနည်းများ ဆောင်ရွက်ဖို့ရန် အသုံးဝင်မည့် ပစ္စည်းများ နှင့် ကိရိယာများကို စာရင်းပြုစုပါ။

သင်ပြုလုပ်ထားသောစာရင်းအပြင် ဤလက်ကမ်းစာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသောပစ္စည်းများနှင့် ကိရိယာများ အပေါ်အခြေခံပြီး သင့်တွင်ရှိနေပြီးသား ပစ္စည်းများကို စာရင်းကောက်ပါ။ ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ကိရိယာတစ်ခုခု လိုပါက မှတ်သားထားပါ။

မရှိသေးသောပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ကိရိယာများကို မည်သည့်နေရာမှ ဝယ်ယူနိုင်မည်ကို စဉ်းစားပါ။ လမ်းဘေးဆိုင်များ၊ ဈေးများ၊ စူပါမားကတ်များ၊ ကုန်စုံဆိုင်ကြီးများနှင့် အွန်လိုင်းအရောင်းဆိုင်များ စသည်တို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ မရှိသေးသောပစ္စည်း သို့မဟုတ် ကိရိယာများ၏ ဈေးနှုန်းများကို ရှာဖွေပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါက မရှိသေးသည့် အရေးကြီးဆုံးပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ကိရိယာများကို ဝယ်ယူပါ။

ပြန်လှန်သုံးသပ်မှု

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

- (၁) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှုနှင့် သို့မဟုတ် မုဒိမ်းမှုဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့နေရသည့် အခြေအနေတွင် အလိုလိုတုံ့ပြန်မှုတစ်ခုခု (ပြန်ချခြင်း၊ ထွက်ပြေးခြင်း၊ တောင့်တင်းအေးခဲခြင်း၊ ပျော့ဖတ် သွားခြင်း၊ ဖားခြင်း၊ တစ်ယောက်ယောက်ကိုအကူအညီတောင်းခြင်း) လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံ ရှိပါသလား။
 - ယင်းအခိုက်အတန့်မှာ ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရပါသလဲ။
 - နောက်ပိုင်း ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။
- (၂) ဤလက်ကမ်းစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော ယေဘုယျ ကိုယ်ခံပညာနည်းလမ်းများကို သင် အသုံးပြုခဲ့ဖူးပါသလား။ (ဆိုလိုသည်မှာ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိထားခြင်း၊ ပြေးလွှားနိုင်သော သို့မဟုတ် ပုန်းအောင်းနိုင်သော အဝတ်အစားများနှင့် ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ သင့်၏စိတ်ထဲတွင်ပေါ်လာသည်ကို ယုံကြည်ခြင်း၊ သင်၏စည်းဘောင်များကို အခိုင်အမာပြောဆိုခြင်း နှင့် ပြစ်မှုကျူးလွန်လာနိုင်သူ၏ ပျော့ပျောင်းပြီး ထိခိုက်လွယ်ည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို သင်၏မာကြောသော အစိတ်အပိုင်းဖြင့် တိုက်ခိုက်ခြင်း)။ ထိုကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ခဲ့ဖူးလျှင် -
 - ယင်းအခိုက်အတန့်မှာ ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရပါသလဲ။
 - နောက်ပိုင်း ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။
- (၃) အကယ်၍ သင်သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှုနှင့် သို့မဟုတ် မုဒိမ်းမှ သို့မဟုတ် ထို့ကဲ့သို့ ကြိုးစားလာမှုကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါက၊ နောက်ပိုင်းတွင် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်သည့် လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုခုကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသလား။ လုပ်ခဲ့လျှင် မည်ကဲ့သို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်သည့်လုပ်ဆောင်မှုမျိုးတွေ ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသလဲ။

ဆွေးနွေးမှု

အကယ်၍ သင်သည် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် အခြားသူများနှင့် အတူတကွလုပ်ဆောင်နေပြီး အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ရန် အန္တရာယ်ကင်းပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

- (၁) အခြားသူတစ်ဦး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသွားသည့်အခါတွင် သင်သည် ဘေးမှ ရပ်ကြည့်နေခဲ့ဖူးပါသလား။ ရပ်ကြည့်နေခဲ့ဖူးရင် အဘယ်ကြောင့် ကူညီဖို့မကြိုးစားခဲ့သလဲ။
- (၂) မြန်မာစစ်တပ်၊ ရဲအရာရှိများနှင့် မီးသတ်သမားများ အပါအဝင် နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့် သက်ဆိုင်သော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အာဏာပိုင်များသည် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများနှင့် အခြားအရပ်သားများအပေါ် ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်မှုများတွင် ပိုမိုပါဝင်လာသည့်အတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးတွင် မည်သူ့ကို သင်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသနည်း။ ရပ်ရွာအခြေပြု အရေးပေါ် တုံ့ပြန်သူများ သို့မဟုတ် နိုင်ငံတကာ ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ သင်တည်ရှိရာ ဒေသတွင်လုပ်ငန်းလည်ပတ်နေပါသလား။ အရေးပေါ် အခြေအနေရှိလာပါက သင်နှင့် သင့်အဖွဲ့အစည်းကို ကူညီပေးနိုင်သော ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် ရှေးဦးသူနာပြု ပေးနိုင်မည့်သူများကို စာရင်းပြုစုပါ။

၃(ဃ) စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေးနှင့် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုတို့နှင့် သက်ဆိုင်သောခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများ

စာအဖြည်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ

- ၁။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေးကို ဦးတည်သော ရှေးဦးသူနာပြုနည်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးသူနာပြုနည်း တို့အကြား မည်ကဲ့သို့ကွာခြားချက်များရှိသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။
- ၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုနည်းတွင် မည်ကဲ့သို့သော အစီအမံများ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်များ ပါဝင်သည်ဟု သင်ထင်သနည်း။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးသူနာပြုခြင်း

ICRC မှ တစ်စုံတစ်ဦး၏ စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုနှင့် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုဆိုင်ရာ အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုနည်းအတွက် မူဘောင်တစ်ခုကို ရေးဆွဲထားပါသည်။ ဤမူဘောင်တွင် အဓိကအဆင့်သုံးဆင့်ဖြစ်သော Look (စစ်ဆေးပါ) ၊ Listen (နားထောင်ပါ) နှင့် Link (ချိတ်ဆက်ပါ) တို့ပါဝင်သည်။ ဤအဆင့်များကို အောက်တွင် အတိုချုံးဖော်ပြထားပါသည်။^{၁၄၃}

စစ်ဆေးပါ (Look)

ဤအဆင့်တွင် သင်သည်သတိထားပြီး အောက်ပါတို့ကိုစစ်ဆေးရမည်။

- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည် နှင့် ဖြစ်ပျက်နေမှုများကို သင့်အားပြောပြနိုင်သော အချက်အလက်များ
- မည်သူကအကူအညီလိုအပ်နေသနည်း
- ဘေးကင်းရေးနှင့် သို့မဟုတ် လုံခြုံရေးအန္တရာယ်များ ရှိမရှိ
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာများရှိမရှိ
- အခြားအရေးပေါ်လိုအပ်ချက်များနှင့် လက်တွေ့ကျသော ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုများ
- ရှိနေသူတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ

နားထောင်ပါ (Listen)

ဤအဆင့်တွင် သင်သည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပြီး တိုက်ရိုက်အကူအညီပေးရမည်။

- စိတ်ပိုင်းလူမှုဆိုင်ရာပြဿနာများကြုံတွေ့နေရသူအား အေးဆေးစွာချဉ်းကပ်ပါ
- သင့်ကိုယ်သင်မိတ်ဆက်ပါ
- အခြားသူတစ်ဦး၏စကားကို တက်ကြွစွာ နားထောင်ပါ
- တစ်ဖက်သား၏ခံစားချက်ကို အဆုံးအဖြတ်မလုပ်ဘဲ အရှိအတိုင်းလက်ခံပေးပါ
- တစ်ဖက်လူကို စိတ်တည်ငြိမ်လာစေအောင် ကြိုးစားပါ
- အခြားသူတစ်ဦးတွင် သီးခြားလိုအပ်ချက်များနှင့် သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိမရှိ မေးမြန်းပါ

၁၄၃ ဤမူဘောင်သည် International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies: Psychosocial Centre, *A Guide to Psychological First Aid*, English language, Copenhagen, 2018, p. 14, <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2019/05/PFA-Guide-low-res.pdf> [accessed 8 June 2022]

- ၎င်းတို့၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအတွက် ဖြေရှင်းနည်းများကို ဖော်ထုတ်ရာတွင် အခြားသူတစ်ဦးအား ပံ့ပိုးကူညီပါ

ချိတ်ဆက်ပါ (Link)

ဤအဆင့်တွင် တဖက်လူအား အောက်ပါရည်ရွယ်ချက်များပြည့်မီအောင်ကူညီပေးရမည်။

- အသုံးဝင်သော ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များရရှိနိုင်ရန်
- လူမှုပံ့ပိုးမှုကွန်ရက်များ/ ချစ်သူခင်သူများနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်ရန်
- လက်တွေ့ကျသောပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်ရန်
- အထူးကုသမှုများနှင့် အခြားအကူအညီပံ့ပိုးမှုများကို ရယူနိုင်ရန်

ထိခိုက်မှုမဖြစ်စေရန် နှင့် အမှန်တကယ် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အကူအညီလိုအပ်နေသူထံ ကူညီဖို့ မကြိုးစားမီ စိတ်ပိုင်းလူမှုဆိုင်ရာရှေးဦးသူနာပြုနည်းကို ပိုမိုလေ့လာထားရန် အရေးကြီးပါသည်။^{၁၄၄} စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုများသည် အခြားသူများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးမှုကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် **စိတ်ဒဏ်ရာများကို** ခံစားရနိုင်သည်ကို သတိပြုရန်အရေးကြီးပါသည်။ အပြန်အလှန်ပံ့ပိုးကူညီမှုအချို့လည်း လိုအပ်နိုင်ပေသည်။^{၁၄၅}

အဆုံးစီရင်ရန် အကြံအစည်များနှင့် ကြိုးစားမှုများ

အခြားအကြောင်းအရင်းများနှင့်အတူ ဥပမာ လတ်တလော အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ ဖြစ်ရသည့် အတွေ့အကြုံများနှင့် ချစ်ခင်ရသူများကို ဆုံးရှုံးခြင်းများအပါအဝင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကူးစက်ရောဂါနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် စစ်တပ် အာဏာသိမ်းမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိန်ခေါ်မှုများကြောင့် သင်ကဲ့သို့ ERD များနှင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း နှင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ အရပ်သားများ၏ သူတို့၏ဘဝအခြေအနေနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။ တစ်ချို့လူများသည် **အဆုံးစီရင်ချင်စိတ်**တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကိုယ့်ဘဝကို အဆုံးသတ်ဖို့ထိတောင် ကြိုးစားကောင်းကြိုးစားပေလိမ့်မည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အဆုံးစီရင်ရန် အကြံအစည်ရှိမရှိ စောစောစီးစီး သိရှိဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ စောစီးစွာ ခွဲခြားသိရှိထားခြင်းကြောင့် စောစီးစွာ ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးနိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ရန် ကြိုးပမ်းမှုမှ တားဆီးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယ်သင် အဆုံးစီရင်ဖို့ စိတ်ကူးရှိနေကြောင်း သတိပြုမိပါက တတ်နိုင်သမျှ စောစီးစွာ အကူအညီတောင်းခံသင့်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ အကူအညီများကို စိတ်ပိုင်းလူမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများက အကောင်းဆုံးပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ သင်သည် အွန်လိုင်းလမ်းညွှန်များတွင် ကျွမ်းကျင်သူများကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။^{၁၄၆} ဥပမာအားဖြင့် အဆုံးစီရင်ဖို့ရန် အကြံအစည်များ (နှင့် အဆုံးစီရင်ရန် ကြိုးပမ်းမှုမှန်သမျှ) နှင့် ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းအချို့ကို မေးမြန်းခြင်း

၁၄၄ Ibid., pp. 84-88.

၁၄၅ Ibid., pp. 89-96.

146 Mental Health and Psychosocial Support Working Group Myanmar, 'MHPSS Referral Directory,' Burmese language, n.d., <https://my.mhpssmyanmar.org/referral-mhpss> [accessed 8 June 2022].

ဖြင့် ၎င်းတို့သည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အခြေအနေကို အကဲဖြတ်သွားဖွယ်ရှိပါသည်။^{၁၄၇} သင့်ကိုယ်ပိုင် အဆုံးစီရင်ဖို့ရန် အကြံအစည်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်နှင့် ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက် သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် ဘေးကင်းရေး အစီအစဉ်တစ်ခုကိုလည်း ရေးဆွဲနိုင်ပါသည်။^{၁၄၈}

လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ဖော်ပြစာပိုဒ်များသည် Look (စစ်ဆေးပါ) ၊ Listen (နားထောင်ပါ) နှင့် Link (ချိတ်ဆက်ပါ) မူဘောင်ထဲတွင်ပါဝင်သော အစီအမံများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်အချို့ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသောဇယားရှိ မှန်ကန်သည့် ဇယားအကွက်များထဲတွင် ထည့်သွင်းပါ။

(က) ဆန်မြူယယ်ခိုင်သည် အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်သားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ တစ်ရက်တွင် သူသည် မကြာသေးမီက မီးလောင်ခဲ့သည့် ရွာတစ်ရွာသို့ သွားရောက်ကာ ကျန်ရစ်ခဲ့သော အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများကို ရှာဖွေဖို့ရန် ညွှန်ကြားခြင်းခံရသည်။ မီးလောင်နေသော အိမ်တစ်အိမ်အနီးသို့ သူရောက်သောအခါအော်ဟစ်ငိုကြွေးသံကိုကြားလိုက်ရသည်။ အသံကိုလိုက်ကြည့်ရင်း နောက်ဆုံးတွင် သစ်သားတန်းတစ်ခုအောက်တွင် ပိတ်မိနေသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ သူသည် သူမထံသို့ ဖြည်းဖြည်းချင်းကပ်လာပြီး သူ့နာမည်ဖြင့် မိတ်ဆက်လိုက်သည်။ သစ်သားတန်းကို ဖယ်ရှားစဉ် ငြိမ်သက်စွာနေဖို့ရန် ညွှန်ကြားလိုက်သည်။ အမျိုးသမီးက သစ်သားတန်းအောက်ကနေ ရုန်းထွက်ပြီး မောပန်းစွာ ထထိုင်လိုက်လေသည်။ သူမ မျက်လုံးတွေမှာ မျက်ရည်တွေဝဲနေပါသည်။ ဆန်မြူယယ်ခိုင် က ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတွေကို ပြောပြပေးဖို့ တောင်းဆိုလိုက်ပါသည်။ ထိုအမျိုးသမီးက သူ့ကိုယ်သူ အဲလီဇာဟုခေါ်ကြောင်း ကလေးနှစ်ယောက်ရှိပြီး မည်သည့်နေရာတွင် ရောက်နေသည်ကို မသိရကြောင်း သူတို့လေးတွေ မီးဘေးမှ လွတ်မြောက်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ဟု စိုးရိမ်ကြောင်း ပြောပြပါသည်။ အဲလီဇာ က ဆက်ပြီးငိုနေတသည့်အတွက် ဆန်မြူယယ်ခိုင် က သူမပုခုံးကို ညင်သာစွာ ဖက်ထားပေးရမလားလို့ မေးပါသည်။ အဲလီဇာ က ခေါင်းညိတ်လိုက်ပြီး နောက်ဆုံးတွင် သူမ၏ ငိုသံသည် ရှိုက်ကြီးတင် ဖြစ်လာပါသည်။ "အစ်မရဲ့ ကလေးတွေကိုတွေ့မတွေ့ ဒီဒေသမှာရှိတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေကို မေးစေချင်သလား" လို့ ဆန်မြူယယ်ခိုင်က မေးလိုက်သည်။ အဲလီဇာက ခေါင်းညိတ်ပြသည်။

(ခ) ရာဇီယာ သည် အခြားတက်ကြွလှုပ်ရှားသူ မိမိးသူ နှင့်အတူ လုံခြုံသောအိမ်တစ်အိမ်တွင် နေထိုင်လျက်ရှိသည်။ တစ်နေ့ တံခါးခေါက်သည့်အခါ မိမိးသူ မတုံ့ပြန်သည့်အတွက် ရာဇီယာက သည် မိမိးသူရဲ့ အခန်းထဲကို ဝင်သွားလိုက်သည်။ အခန်းတွင်း၌ မိမိးသူသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထိုင်နေသည်ကို မြင်လိုက်ရပြီး တိတ်တိတ်လေး ငိုနေပါသည်။ သို့သော်လည်း မိမိးသူတွင် မြင်သာထင်သာရှိသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာများကို ရာဇီယာမတွေ့ရပေ။ သို့သော် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မိမိးသူ၏ဘေးတွင် သင်တန်းခားအချို့ရှိနေပါသည်။ ရာဇီယာသည် မိမိးသူထံသို့ အေးအေးဆေးဆေးလျှောက်သွားပြီး သင်တန်းခားများကို ဖယ်ရှားလိုက်ကာ အံ့ဆွဲအတွင်းထည့်ပြီး သေခတ်သိမ်းထား

၁၄၇ ကျွမ်းကျင်သူများအသုံးပြုသော အကဲဖြတ်ချက်ပုံစံသည် Mental Health and Psychosocial Support Working Group Myanmar, *Suicide Risk Assessment*, Burmese language, n.l., n.d., https://www.mhpssmyanmar.org/files/ugd/c479e3_80c8110ac1a44978bbd6f128b2a3e0be.pdf [accessed 8 June 2022] မှဖြစ်နိုင်သည်။

၁၄၈ ဥပမာ Action Against Hunger, *Safety Plan*, Burmese language, n.l., n.d., https://781b5160-5ac0-403a-b74f47885b5c2deb.filesusr.com/ugd/c479e3_6bb6381205494d7d877062f65c4ea2aa.docx?dn=Safety%20Planning%20Worksheet%20translated.doc [accessed 8 June 2022] ကို ကြည့်ရန်။

လိုက်သည်။ ထို့နောက် ရာဇီယာသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မိမိးသူဘေးသို့ ဝင်ထိုင်လိုက်သည်။

- (ဂ) ထောင်ကလွတ်လာတဲ့အခါ နော်မေရီဟာ သူ့ကိုယ်သူ မလုံခြုံဘူးလို့ ခံစားနေရပါသည်။ ညဘက်ဆို သူ အိပ်မပျော်ဘူး။ နေ့ခင်းဘက်တွင်လည်း သူမသည် ရဲတွေရှာတွေ့ပြီး သူ့အိမ်တံခါးလာခေါက်မည်ကို အမြဲစိုးရိမ်နေမိသည်။ သူမ၏ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူသူငယ်ချင်း စောအယ်ထူးက နော်မေရီ၏ အပြုအမူကို သတိပြုမိသည့်အတွက် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းများအကြားတွင် အဖြစ်များသော စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများအကြောင်း အင်တာနက်ပေါ်တွင် အရင်းမြစ်အချို့ကို ရှာဖွေလေ့လာခဲ့သည်။ ထို့နောက် စောအယ်ထူးက သူတွေ့ရှိသည့် အရင်းမြစ်တွေအကြောင်း နော်မေရီကို ပြန်ပြောပြပါသည်။ စောအယ်ထူးက နော်မေရီကို အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်း မသန္တာနဲ့ အဆက်အသွယ်မပြတ်ဖို့ အရေးကြီးသည် ဟူ၍လည်းပြောပြပါသည်။ စောအယ်ထူးက တစ်ခုခုလိုရင် အချိန်မရွေး ဖုန်းဆက်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် သူ့ကိုလာခဲ့ဖို့ပြောလိုရကြောင်း နော်မေရီကိုပြောပြသည်။ သူက နော်မေရီကို အိပ်လို့ကောင်းသည်ဆိုသည့် ဆေးဖက်ဝင်လက်ဖက်ခြောက်တွေ ယူလာပေးသည်။ “နင် **အတိုင်ပင်ခံ** နဲ့ စကားပြောချင်ရင် ငါ့ကို ပြောနော်။ ယုံကြည်လို့ရတယ်သူ ငါသိတယ်” ဟု စောအယ်ထူးက ပြောသည်။

LOOK (စစ်ဆေးပါ)	LISTEN (နားထောင်ပါ)	LINK (ချိတ်ဆက်ပါ)

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) Working Group ၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာ သို့ သွားပါ။^{၁၄၉} သင့်ရှိနေသောနေရာ၌ သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် စိတ်လူမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီပေးသူ ရှိမရှိရှာဖွေပါ။ မည်ကဲ့သို့ ပံ့ပိုးကူညီမှုများပေးသည်ကို ဖတ်ရှုပါ။ ရနိုင်လျှင် ၎င်းတို့၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိနိုင်အောင် ၎င်းတို့၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ပြန်လှန်သုံးသပ်မှု

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

- ၁။ အမှန်တကယ်အပြင်တွင်ရှိသည်ဖြစ်စေ **စိတ်ကူးယဉ်**ဖြစ်စေ သင်လုံခြုံသည်ဟုခံစားရသည့် သီးသန့် နေရာတစ်ခုရှိပါသလား။
- ၂။ သင့်လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုကွန်ရက်တွင် မည်သူတွေပါဝင်သနည်း။ သင်ချစ်ခင်ရသူတွေထဲတွင် မည်သူနှင့် အရင်းနှီးဆုံးဖြစ်ပြီး စိတ်လုံခြုံမှုအဖြစ်ဆုံးဟုခံစားရသနည်း။ စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေကြုံရင် မည်သူထံသင်သွားရောက်နိုင်သနည်း။

^{၁၄၉} Mental Health and Psychosocial Support Working Group Myanmar, 'MHPSS Referral Directory,' n.d..

အဖြေမှန်များ

အောက်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ပြန်လှန်သုံးသပ်မှုများ နှင့် ဆွေးနွေးချက် မေးခွန်းများ၏ မှန်ကန်ပြီး ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်တွေးခေါ်မှု၊ ထင်မြင် ယူဆချက်များ၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု နှင့် သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံများအပေါ်အခြေခံ၍ မေးခွန်းများကို ဖြေရမည်ဖြစ်သောကြောင့် အောက်ပါအဖြေများကို သင်၏ကိုယ်တိုင် မစဉ်းစားနိုင်တော့မှသာ ကြည့်ပါ။

၃(က)

စာအမြည်း

- ၁။ အဖြေမှန် - ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုသည် သင့်အား ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အလားအလာရှိသော လုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ လုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုကို လူတစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိပါသည်။ ဤတစ်ဦးတစ်ယောက် သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ ကို ခြိမ်းခြောက်သူ သို့မဟုတ် ကျူးလွန်သူဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။
- ၂။ ဖြစ်နိုင်သည့်အဖြေ - ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများသည် အန္တရာယ်ရှိပြီး ဘေးဒုက္ခ ရောက်နိုင်ပါသည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုများသည် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်သော်လည်း၊ အရေးပေါ် အခြေအနေများကမူ နောက်ကွယ်တွင် စီစဉ်ထားမှုနည်းပါးခြင်း နှင့် သို့မဟုတ် တိကျမှုနည်းသော ပစ်မှတ်များဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုများသည် သီးခြား ERD သို့မဟုတ် တက်ကြွ လှုပ်ရှားသူများကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ ပစ်မှတ်ထားနိုင်သည်။ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် အရေးပေါ် အခြေအနေများကြောင့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ပစ်မှတ်ထားခြင်းမခံကြရသော်လည်း ယင်းတို့ကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါသည်။ အချို့သောကိစ္စများတွင် လုပ်ရပ်၊ ဖြစ်ရပ် သို့မဟုတ် အခြေအနေကို အမျိုးအစားခွဲခြားရန် ခက်ခဲပါသည်။ ၎င်းသည် ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤအခြေအနေတစ်ခုစီအတွက် အရေးပေါ်အစီအမံများကို သိထားဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။
- ၃။ ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများ
 - တက်ကြွလှုပ်ရှားသူသည် ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ခံရပါက
 - တက်ကြွလှုပ်ရှားသူသည် အဖမ်းခံရပါက
 - တက်ကြွလှုပ်ရှားသူသည် စွဲချက်များတင်ခံရပါက
 - တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတစ်ဦးသည် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခြင်းခံရသည်ပါက
 - တရားမျှတသော တရားစီရင်ရေးစည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်ပါက
 - တက်ကြွလှုပ်ရှားသူသည် ကြီးမြင့်သော ဒဏ်ငွေချမှတ်ခံရပါက
 - တက်ကြွလှုပ်ရှားသူသည် ထောင်ဒဏ်ချမှတ်ခံရပါက
 - တက်ကြွလှုပ်ရှားသူသည် ၎င်း၏သက်သေခံကတ်ပြားနှင့် သို့မဟုတ် နိုင်ငံကူးလက်မှတ် ပျောက်ဆုံးပါက
 - တက်ကြွလှုပ်ရှားသူသည် ၎င်း၏မွေးရပ်နိုင်ငံ၌ တရားဝင်နိုင်ငံသားဖြစ်ခြင်း အသိအမှတ်ပြုမှု

ဆုံးရှုံးသွားပါက

- တက်ကြွလှုပ်ရှားသူသည် ၎င်း၏မွေးရပ်နိုင်ငံမှ ထွက်ခွာပြီးနောက် နိုင်ငံမဲ့ဖြစ်သွားပါက
- တက်ကြွလှုပ်ရှားသူအား ၎င်း၏ မွေးရပ်နိုင်ငံသို့ ပြန်ပို့ခံရပါက။

လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန်များ - က (၆)၊ ခ (၁၅)၊ ဂ (၉)၊ ဃ (၄)၊ င (၃)၊ င (၁၃)၊ င (၁၆)၊ စ (၁၈)၊ ဆ (၁၁)၊ ဇ (၇)၊ ဈ (၁၀)၊ ည (၂)၊ တ (၁၂)၊ ထ (၈)၊ ဒ (၁၇)၊ ဓ (၅)၊ န (၁၉)၊ ပ (၁၄)။ င သည် ၃၊ ၁၃ နှင့် ၁၆ တွင် ထည့်ရမည်ကို သတိပြုပါ။

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

သင့်ကိုယ်ပိုင်လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် အခြေခံထားသောကြောင့် ဤလေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် အဖြေမရှိပါ။ သို့သော် သင့်လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် အသုံးဝင်သောအရင်းအမြစ်များကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် ဤစာအုပ်ငယ်၏ အောက်ခြေမှတ်စုများ၊ အရင်းအမြစ်များ နှင့် ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်ကဏ္ဍများကို ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ပြန်လှန်သုံးသပ်မှု

၁။ ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများ

- အကျဉ်းထောင်အခန်းများတွင် လူများပြည့်လျှံနေခြင်းသည် ဆိုးကျိုးများစွာရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် လူတွေဟာ ပူအိုက်ပြီး မူးဝေကာ မေ့လဲနိုင်ပါသည်။ ရာသီဥတုတကယ်ပူလာလျှင် အချို့အကျဉ်းသား များသည် အပူရှပ်ခြင်းကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သောအကျိုးဆက်များကို ခံစားရနိုင်သည်။
လူများလွန်းခြင်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့် အခြားဗိုင်းရပ်စ်များနှင့် ရောဂါများကိုလည်း ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသည်။
လူများလွန်းခြင်းသည် အကျဉ်းသားများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုံခြုံရေးကိုလည်း ထိခိုက်စေပါသည်။ ယင်းက အကျဉ်းသားများအကြား ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါသည်။
- အကျဉ်းထောင်အခန်းများသည် အလွန်ဆူညံနေပေမည်။ ၎င်းသည် အကျဉ်းသားများ၏ အိပ်စက်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှု နှင့် အလုံးစုံ စိတ်ခံစားချက်တို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- အကျဉ်းထောင်အခန်းများသည် ပစ္စည်းပစ္စယအနည်းငယ်သာရှိပေမည်။ ထို့ကဲ့သို့ ဘာမှမရှိခြင်းသည် အကျဉ်းသားများသည် ငြီးငွေ့စေပြီး စိတ်အားထက်သန်မှုနည်းပါးစေပါသည်။
ယင်းတို့၏အချိန်နှင့် ခွန်အားကို တစ်ခုခုတွင်အသုံးပြုရန် ဘာမှမရှိပါက အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော အတွေးများ ဝင်လာပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- အကျဉ်းထောင်အခန်းများကို နေရန်ခက်ခဲစေသော နည်းလမ်းများဖြင့် တည်ဆောက်ထားနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပန်ကာ သို့မဟုတ် လေအေးပေးစက်မရှိလျှင်၊ ပြတင်းပေါက်များပိတ်ထားပါက၊ အသက်ရှူရန် လေကောင်းလေသန့်များ လုံလောက်စွာ ရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်ရှိဖို့ရန်အတွက် အသက်ကောင်းကောင်းရှူနိုင်ဖို့ရန် အလွန်အရေးကြီး

ပါသည်။

အကျဉ်းထောင်အခန်းအတွင်းရှိ နံရံများသည် သစ်သားဖြင့် ပြုလုပ်ထားလျှင် မိုးရာသီတွင် စိုစွတ်ပြီး အေးလာနိုင်ပါသည်။ ခြံများနှင့် အခြားသော အင်းဆက်ပိုးမွှားများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ပြတင်းပေါက်အနည်းငယ်သာရှိလျှင် အကျဉ်းသားများသည် ၎င်းတို့၏အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ရှိလာနိုင်ပါသည်။ အလုံပိတ်အကျဉ်းခန်းထဲတွင် ရှိနေခြင်းသည်လည်း ၎င်းတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

၂။ ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများ

- အချို့သောအကျဉ်းသားများသည် စစ်တုရင်ကစားခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုအလုပ်များနေစေပါသည်။ စစ်တုရင်သည် အကျဉ်းသားများအား ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးအရ၊ လူမှုရေးအရနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်ပါသည်။
- အချို့သော အကျဉ်းသားများသည် စက်ဝိုင်းပုံ သို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက် ထိုင်နေကြပြီး အချင်းချင်း စကား ပြောဆိုနေကြခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် သူတို့ကို ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးအရ၊ လူမှုရေးအရနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှုပေးထားနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့သည် အရေးကြီးသော အချက်အလက် များကို အချင်းချင်း မျှဝေနိုင်ပါသည်။
- အကျဉ်းသားများစွာသည် အိပ်စက်အနားယူနေပါသည်။ ယင်းသည် ၎င်းတို့၏ လုပ်အားစွမ်းအင်ကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။
- အကျဉ်းသားများစွာသည် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အကွာအဝေးတစ်ခုခြားထားပြီး သို့မဟုတ် အချင်းချင်း ကျောခိုင်းထားပါသည်။ ၎င်းသည် အခြားသူများ၏ နေရာနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအား လေးစားသည့် အမှုအရာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပြန့်ပွားမှုကို တားဆီးရန် (ဖြစ်နိုင်သည့်) အစီအမံတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- အချို့သော အကျဉ်းသားများသည် မတ်တတ်ရပ်လျက်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် အမြဲတမ်းလဲလျောင်းနေသည့် အနေအထားတွင် ရှိနေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် မတ်တပ်ရပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆန့်တန်းခြင်း သို့မဟုတ် တစ်နည်းနည်းဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- အကျဉ်းသားအချို့သည် ၎င်းတို့၏ အင်္ကျီများကို ချွတ်ထားပါသည်။ ဤသည်မှာ အကျဉ်းခန်းများ ပြည့်ကျပ်နေခြင်းနှင့် ပူပြင်းခြင်းကို တုံ့ပြန်သည့်သဘောဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကျဉ်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ၎င်းတို့၏အဝတ်အစားများကို ချုပ်လုပ်နေပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ အပိုအဝတ်များကို ချွတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အချို့သောအဝတ်များကို ချောင်စေခြင်း သို့မဟုတ် တင်းကျပ်ခြင်းလုပ်ပေလိမ့်မည်။
- နံရံမှာ အိတ်တစ်လုံးချိတ်ဆွဲထားပါသည်။ အထူးသဖြင့် ထိုပစ္စည်းများသည် မိမိ၏ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပေးမည်ဆိုပါက ထောင်တွင်းရှိ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို အနီးကပ်ထားရှိခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဖြည့်စွက် အစားအသောက်များ၊ ဆေးဝါးများနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အရေးကြီးသောပစ္စည်းများလုံလုံခြုံခြုံရှိနေဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။

၃(ခ)

စာအမည်:

အဖြေမှန်များ - ဂ၊ င၊ စ၊ ဇ

လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန်များ - ၁(က)၊ ၂(ဆ)၊ ၃(စ)၊ ၄(ဆ)၊ ၅(စ)၊ ၆(ဂ)၊ ၇(ဃ)၊ ၈(ခ)။ “မတ်ဆွေချိုပို့ခြင်း” “(ဆ) သည် ကွက်လပ် ၃။ နှင့် ၅။ တွင်ရှိရမည်ကိုသတိပြုပါ။

ပြန်လှန်သုံးသပ်မှု

- ၁။ ဆိုက်ဘာအနိုင်ကျင့်မှုများနှင့် doxing တို့၏သက်ရောက်မှုများသည် တစ်ယောက်ချင်းစီ ကွဲပြားမှု ရှိနိုင်သောကြောင့် ဤလေ့ကျင့်ခန်းအတွက်အဖြေမှန်များမရှိပါ။ သို့ရာတွင် ဖြစ်နိုင်သည့်အဖြေများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။
- ပစ်မှတ်ထားသူတစ်ဦး၏ **မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု**၊ စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေနှင့် စိတ်လုံခြုံခံစားချက်တို့ အပေါ်ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ လွန်ကဲသော အခြေအနေများတွင် ပစ်မှတ်ထားခံသူသည် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ရန် အကြံအစည်များဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး အဆုံးစီရင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြိုးပမ်းခြင်း ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။
 - ပစ်မှတ်ထားခံရသူသည် အွန်လိုင်းတွင် သူငယ်ချင်းအများအပြား သို့မဟုတ် အဆက်အသွယ်များစွာ မရှိကောင်းမရှိနိုင်ပေ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ထဲမှ အများအပြား၏ ဆိုးဝါးစွာဆက်ဆံမှုကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ပစ်မှတ်ထားခံရသူသည် ဆိုက်ဘာအနိုင်ကျင့်ခြင်း သို့မဟုတ် doxing ဖြင့် ပစ်မှတ်ထားခံရပြီးနောက် အခြားသူများအပေါ် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရန် အခက်အခဲရှိလာနိုင်ပါသည်။
 - ပစ်မှတ်ထားခံရသူသည် ၎င်းတို့၏အဆက်အသွယ်နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ၊ ဓာတ်ပုံများနှင့် ဗီဒီယိုများကို ဆိုရှယ်မီဒီယာနှင့် ဝတ်ဆိုင်မှုများမှ ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။ ပစ်မှတ်ထားခံရသူသည် အွန်လိုင်းတွင် လှုပ်ရှားမှုနည်းလမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ဆိုရှယ်မီဒီယာအကောင့်များကိုပင် ဖျက်ပစ်နိုင်ပါသည်။

၃(ဂ)

စာအမည်:

သင့်ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများနှင့် သို့မဟုတ် အသိပညာ၊ သို့မဟုတ် မှန်းဆချက်များအပေါ် အခြေခံထားသောကြောင့် ဤလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အဖြေမရှိပါ။ သို့သော် ဤလက်ကမ်းစာအုပ်၏ အပိုင်း ၃(ဂ) ကိုဖတ်ပြီးနောက် သင့်အဖြေများ မှန်ကန်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် ပြန်သွားဖတ်နိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန် - ၈

ဆွေးနွေးမှု

- ၁။ ဖြစ်နိုင်သောမေးခွန်းများတွင်အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။
- အခြေအနေသည် “အမှန်တကယ်” အရေးပေါ်အခြေအနေဟုတ်မဟုတ်ကို သင်မသေချာပါ။
 - တစ်စုံတစ်ဦးကို ဒဏ်ရာရရှိထားသည်ကိုမြင်ခြင်းကြောင့် သင်သည် “ကြောင်သွားခြင်း” သို့မဟုတ် ထိတ်လန့်သွားသည်ဟု ခံစားခဲ့ရသည်။
 - ဒဏ်ရာရသူအားကူညီရန် အခြားဘေးမှလူကို သင်စောင့်နေခဲ့သည်။
 - သင် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေခဲ့သည်။
 - မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်မည်ကို သင်သိသော်လည်း သင်၌ပစ္စည်း ကိရိယာ တချို့ မရှိနေပေ။
 - သင်အကူအညီတောင်းချင်သော်လည်း မည်သူ့ကိုခေါ်ရမည်ကိုမသိ။
 - ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူအား ကူညီရန်ကြိုးစားပါက သင်အတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်ဟု ထင်ခဲ့သည်။
- ၂။ ဖြစ်နိုင်သောမေးခွန်းများတွင်အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။
- ပရဟိတအဖွဲ့များနှင့် အခြားဘာသာရေးအခြေခံအဖွဲ့များ အပါအဝင် လူမှုရေးအဖွဲ့များ
 - နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းများအဖွဲ့များ
 - ဆရာဝန်နှင့် သို့မဟုတ် သူနာပြုများအဖြစ် အလုပ်လုပ်သော အိမ်နီးချင်းများ၊ သို့မဟုတ် ရှေးဦးသူနာပြု သင်တန်း တက်ထားသူများ
 - ဆေးကုသရေးအဖွဲ့ရှိသော လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့များ
 - Youtube ဗီဒီယိုများမှတစ်ဆင့် ရှေးဦးသူနာပြုနည်းများကို အွန်လိုင်းတွင် သင်ကြားပေးနေသူများ
 - ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ (INGOs)
 - မီးသတ် နှင့် သို့မဟုတ် တပ်မတော်ဆေးရုံများမှ CDM လုပ်လာသူများ

၃(ဃ)

စာအမြည်း

- ၁။ ဖြစ်နိုင်သောအဖြေ - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုရရှိစေရန် ရည်ရွယ်သော ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာများနှင့် ပြင်းထန်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာမကျန်းမှုများ အတွက် အရေးပေါ် ဆေးကုသမှုခံယူရန် အဓိကအလေးထားပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းသည် ပြင်းထန် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများအတွက် အရေးပေါ် စောင့်ရှောက်မှုအပေါ် အလေးထားပါသည်။

- ၂။ ဖြစ်နိုင်သောအဖြေ - Look (စစ်ဆေးပါ) ၊ Listen (နားထောင်ပါ) နှင့် Link (ချိတ်ဆက်ပါ) မူဘောင် ရှိ “အဆင့်”သုံးဆင့်အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အစီအမံများ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်များကို သင်ဖော်ပြပေလိမ့်မည်။ မဟုတ်ပါက ပိုမိုလေ့လာနိုင်ရန်အတွက် ဤမူဘောင်အကြောင်း ICRC ၏ အရင်းအမြစ်မှတစ်ဆင့် ဖတ်သင့်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန်များ - Look (ခ)၊ Listen (က)၊ Link (ဂ)

အနက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

အစိတ်အပိုင်းများ	ဥပမာများ	ဥပမာများ
တာဝန်ယူတာဝန်ခံမှု (နာမ်)	အမြင့် (နာမ်)	ခဲယမ်းမီးကျောက် (နာမ်)
ထုံဆေး (နာမဝိသေသန)	ဗိုင်းရပ်စ်နှိမ်နှင်း ရေး(နာမဝိသေသန.)	အယူခံဝင်သည် (ကြိယာ)
အပလီကေးရှင်း (နာမ်)	ဖမ်းဆီး (ကြိယာ)	ဖမ်းဆီးဝရမ်း (နာမ်)
ခိုလှုံမှု (နာမ်)	ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံသူ (နာမ်)	ပတ်တီးလိပ် (နာမ်)
လဲလှယ်ဝယ်ယူ (ကြိယာ)	ကိုယ်ရေးရာဇဝင် (နာမ်)	ဆက်သွယ်ရေးအမှောင်ချမှု (နာမ်)
ထောင်ချောက် (နာမ်)	လာဘ် (နာမ်)	Browser (နာမ်)
အင်တာနက်ကြည့် (ကြိယာ)	ဘေးကရပ်ကြည့်နေသူ (နာမ်)	ကွပ်စိပ်ခင်းဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်ခြင်း (နာမ်)
ဝန်ခံချက် (နာမ်)	လျှို့ဝှက် (နာမဝိသေသန)	သိမ်းယူ (ကြိယာ)
နောက်ခံအနေအထား (နာမ်)	အရေးပေါ်အစီအမံ (နာမ်)	ပြန်လည်မွန်းမံရေးစခန်း (နာမ်)
တိုင်ပင်ခံ (နာမ်)	စာပို့သမား (နာမ်)	ရာဇဝတ်မှုမြောက်စေမှု (နာမ်)
ခရိုနီ (နာမ်)	အပြန်အလှန်ပစ်ခတ်မှု (နာမ်)	ညမထွက်ရအမိန့် (နာမ်)
ထိန်းသိမ်းခံရခြင်း (နာမ်)	ဆိုက်ဘာအနိုင်ကျင့်မှု (နာမ်/ ကြိယာ)	ဒေတာ (နာမ်)
<i>De facto</i> (နာမဝိသေသန)	ဘက်ပြောင်းထွက်ပြေးလာသူ (နာမ်)	<i>De jure</i> (နာမဝိသေသန)
ပြည်နှင့်ဒဏ်ပေးခြင်း (နာမ်)	ထိန်းသိမ်းခံရသူ (နာမ်)	ထိန်းသိမ်းထားမှု (နာမ်)
အသက်ဝင်ပေါက်ကွဲစေသည် (ကြိယာ)	ဒစ်ဂျစ်တယ် (နာမဝိသေသန)	ခွဲခြားဆက်ဆံသည် (ကြိယာ)
Doxing (နာမ်/ကြိယာ)	အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရန်တွန်းအား (နာမ်)	စာနာနားလည်သော (နာမဝိသေသန)

ကုဒ်ဂုဏ်ခြင်း (နာမ်)	ဖောက်ခွဲရေးပစ္စည်း (နာမ်)	တရားမျှတသော တရားစီရင်မှု ဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများ (နာမ်)
ပိုင်ဘာအင်တာနက် (နာမ်)	အဓမ္မလုပ်အားပေးခိုင်းစေမှု (နာမ်)	အတုလုပ်သည် (ကြိယာ)
ခံတပ်ပုံစံဖြစ်စေသည် (ကြိယာ)	ပိတ်ကျစေ (နာမ်)	ဂျန်ဒါအတည်ပြုခြင်းမရှိသော (နာမဝိသေသန)
မှုတ်ဆေးများဖြင့်အရုပ်ဆွဲထားမှု (နာမ်)	သွေးတိတ်ပတ်တီး (နာမ်)	အနှောင့်အယှက်ပေးမှု (နာမ်)
ကြားနားစစ်ဆေးမှု (နာမ်)	အပူရှပ်ခြင်း (နာမ်)	အကူအညီလိုင်း (နာမ်)
ယာယီထားရှိရေးစခန်းများ (နာမ်)	ဘက်စုံလုံခြုံရေး (နာမ်)	လိင်တူချစ်သူမုန်းတီးမှု (နာမ်)
ရန်လိုသော (နာမဝိသေသန)	အရေးပေါ်လိုင်း (နာမ်)	လူကုန်ကူးသူ (နာမ်)
စိတ်ကူးသည် (ကြိယာ)	မကြာမီကျရောက်မည့် (နာမဝိသေသန)	အယောင်ဆောင်သည် (ကြိယာ)
ပြစ်ဒဏ်ကင်းလွတ်မှု (နာမ်)	ပစ်မှုကျူးလွန်ထားသည်ဟုစွပ်ဆို (ကြိယာ)	ခွဲခြားမှုမရှိသော (နာမဝိသေသန)
သတင်းပေး (နာမ်)	အလိုလိုဖြစ်သော (နာမဝိသေသန)	နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးစံနှုန်းများ (နာမ်)
အင်တာနက်ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်ကုမ္ပဏီ(နာမ်)	စစ်ကြောသည် (ကြိယာ)	မလိုချင်သည့် (နာမဝိသေသန)
တစ်ယောက်တည်းဖြစ်ခြင်း (နာမ်)	တရားစီရင်ရေးအရ နှောင့်ယှက်မှုများ (နာမ်)	ဘက်ထရီထောက်ကြိုး (နာမ်)
အရွယ်မရောက်သေးသူ (နာမ်)၊	လတ္တီတွဒ် (နာမ်)	ဥပဒေဆိုင်ရာအကူအညီ (နာမ်)
တရားဝင်မှု (နာမ်)	တာဝန်ရှိမှု (နာမ်)	တရားစွဲဆိုမှု (နာမ်)
လောင်ဂျီတွဒ် (နာမ်)	အန္တရာယ်ပေးသော ဆော့ဖ်ဝဲလ် (နာမ်)	လိမ်လည်လှည့်စား (ကြိယာ)
စစ်ခုံရုံး (နာမ်)	စစ်ဥပဒေ (နာမ်)	မတ်တာဒေတာ (နာမ်)

ဒုံးကျည် (နာမ်)	လျော့ပါးသက်သာရေး ဆောင်ရွက်မှု (နာမ်)	မိုဘိုင်းဖုန်းကွန်ရက် (နာမ်)
စောင့်ကြည့်သည် (နာမ်)	မော်တာ (နာမ်)	ညှိနှိုင်းသည် (ကြိယာ)
ပြန်လည်ပို့ဆောင်ခြင်းမပြုရ ဟူသောအခြေခံမူ (နာမ်)	သိမ်းပိုက် (ကြိယာ)	ဖိနှိပ်သော (နာမဝိသေသန)
အောက်ဆီဂျင်ရရှိသည် (နာမ်)	ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ (နာမ်)	ပရဟိတ (နာမဝိသေသန)
လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်ပေးသည် (ကြိယာ)	ကျူးလွန်သူ (နာမ်)	ဖိနှိပ်ညှဉ်းပန်းမှု (နာမ်)
အသနားခံစာ (နာမ်)	ထားရှိသည် (နာမ်)	ဆရာဝန်ညွှန်းစာ (နာမ်)
တက်ကြွစွာ (ကြိယာဝိသေသန)	Prodding (နာမ်)	စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ (နာမဝိသေသန)
Queer (နာမဝိသေသန)	ဒုက္ခသည် (နာမ်)	ပြန်လည်နေရာချထားမှု (နာမ်)
ပြန်လည်ပို့ဆောင်ခြင်းမပြုရ ဟူသောအခြေခံမူ (နာမ်)	သိမ်းပိုက် (ကြိယာ)	ဖိနှိပ်သော (နာမဝိသေသန)
နှုတ်ဆိတ်နေနိုင်သည့် အခွင့်အရေး (နာမ်)	Roaming (ကြိယာ)	ဒုံးပစ်လက်နက် (နာမ်)
ဘေးကင်းစွာဖြတ်သန်း သွားလာမှု (နာမ်)	မိလ္လာအညစ်အကြေး (နာမ်)	အစုလိုက် (နာမ်)
မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု (နာမ်)	လက်နက်ကြီးပစ်ခတ်ခြင်း (ကြိယာ)	ရှေ့ခံ (နာမ်)
ဖုန်းဆင်းကဒ် (နာမ်)	လက်ဖြောင့်စစ်သား (နာမ်)	Social engineering (နာမ်)
လူမှုကွန်ရက်မီဒီယာ (နာမ်)	လူမှုပုံမှန်ကွန်ရက် (နာမ်)	အစာငတ်မှု (နာမ်)
နိုင်ငံမဲ့ဖြစ်သော (နာမဝိသေသန)	လက်မှတ်ရေးထိုးထားသော အဖွဲ့ ဝင်နိုင်ငံ (နာမဝိသေသန)	အဆုံးစီရင်လိုသော (နာမဝိသေသန)
စောင့်ကြည့်ခြင်း (နာမ်)	တတိယနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင် ခြင်း (နာမ်)	ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု (နာမ်)

သွေးထိန်းစည်း (နာမ်)	လိင်ပြောင်းသူများအားမုန်းတီးမှု (နာမ်)	စိတ်ဒဏ်ရာ (နာမ်)
နိုင်ငံတကာစာချုပ် (နာမ်)	တရားခွင် (နာမ်)	မိုင်းကြိုး (နာမ်)
ဇာဂနာ (နာမ်)	Two-factor authenticator (နာမ်)	မြေအောက် (နာမဝိသေသန)
မပေါက်ကွဲသေးသော	လက်နက်ကြီးပစ်ခတ်ခြင်း (ကြိယာ)	ရှော့ခ် (နာမ်)
ချိုးဖောက်မှု (နာမ်)	ပျံ့နှံ့သွားသော (နာမဝိသေသန)	ကုန်ပစ္စည်းများသိုလှောင်ခြင်း (ကြိယာ)
တာယာဖြုတ်တံ (နာမ်)	စာချွန်တော်အမိန့် (နာမ်)	

■ ကိုးကားချက်များ

#KeepItOn, homepage, n.d., <https://www.accessnow.org/keepiton/#problem> [accessed 26 April 2022].

Access Now, 'Digital Security Helpline,' homepage, n.d., <https://www.accessnow.org/help/> [accessed 26 April 2022].

— Access Now, *Internet shutdowns and elections handbook: A guide for election observers, embassies, activists and journalists*, n.l., updated April 2021, <https://www.accessnow.org/internet-shutdowns-and-elections-handbook/> [accessed 26 April 2022].

Action Against Hunger, *Safety Plan*, Burmese language, n.l., n.d., https://781b5160-5ac0-403a-b74f-47885b5c2deb.filesusr.com/ugd/c479e3_6bb6381205494d7d877062f65c4ea2aa.docx?dn=Safety%20Planning%20Worksheet%20translated.doc [accessed 8 June 2022].

Al Jazeera, 'More than 1 million people displaced in Myanmar: UN,' 1 June 2022, <https://www.aljazeera.com/news/2022/6/1/more-than-1-million-people-displaced-in-myanmar-un> [accessed 29 June 2022].

— Al Jazeera, 'Sketches smuggled out of Myanmar prison expose harsh conditions,' 8 April 2022, <https://www.aljazeera.com/news/2022/4/8/sketches-smuggled-out-of-insein-expose-harsh-prison-conditions> [accessed 13 May 2022].

Al Jazeera English, *Myanmar: State of Fear – 101 East*, film uploaded on *The Global Herald*, 16 June 2021, <https://theglobalherald.com/news/myanmar-state-of-fear-101-east-exposes-a-secret-interrogation-centre-and-claims-of-torture/> [accessed 13 May 2022].

Amera International, *Self Help Kit*, n.l., 2013, <https://www.amerainternational.org/wp-content/uploads/2013/01/Self-Help-Kit.-2-docx.pdf> [accessed 9 May 2022].

Amnesty International, *"Bullets Rained from the Sky:" War Crimes and Displacement in Eastern Myanmar*, London, May 2022, https://www.amnesty.at/media/9855/amnesty-report_myanmar_bullets-rained-from-the-sky_mai-2022.pdf [accessed 7 June 2022].

— Amnesty International, 'Refugees, Asylum-Seekers and Migrants,' n.d., <https://www.amnesty.org/en/what-we-do/refugees-asylum-seekers-and-migrants/> [accessed 4 May 2022].

An Introduction to Minority Rights, Learner's Book, English-language version, n.l., n.p., n.d.

Apple Support, 'Erase a device in Find My iPhone on iCloud.com,' n.d., <https://support.apple.com/en-sg/guide/icloud/mmfc0ef36f/icloud> [accessed 28 April 2022].

— Apple Support, 'Secure features in the Notes app,' 18 February 2021, <https://support.apple.com/en-sg/guide/security/sec1782bcab1/web> [accessed 19 May 2022].

Asia Justice and Rights, 'Resources,' n.d., <https://asia-ajar.org/resources/> [accessed 17 May 2022].

Assistance Association for Political Prisoners-Burma, homepage in Burmese, n.d., <https://aappb.org/bu> [accessed 17 May 2022].

— Assistance Association for Political Prisoners-Burma, *Political Prisoners['] Experience in Interrogation, Judiciary, and Incarceration Since Burma's Illegitimate Military Coup*, n.l., March 2022, pp. 4 and 6, https://aappb.org/wp-content/uploads/2022/03/Prison-Situational-Report-AAPP-English_23-Mar-2022.pdf [accessed 13 May 2022].

Associated Press, 'Despite Risk of Death, Thailand Sends Myanmar Refugees Back,' re-published on *Voice of America*, 7 April 2022, <https://www.voanews.com/a/despite-risk-of-death-thailand-sends-myanmar-refugees-back-/6518846.html> [accessed 4 May 2022].

Association for Progressive Communications, 'Recognising and Responding to Online Gender-Based Violence,' course on Advocacy Assembly, n.d., <https://advocacyassembly.org/en/courses/34/#/chapter/1/lesson/1> [accessed 29 April 2022].

Asylum Access Thailand, *Know Your Options: A booklet for asylum seekers and refugees in Thailand*, Bangkok, 2019, https://asylumaccess.org/wp-content/uploads/2021/04/Booklet_AAT_with-cover_English.pdf [accessed 18 May 2022].

Aulds, C., 'What Is SIM Swapping (And How to Avoid It),' *Privacy Pros*, 26 April 2021, <https://privacypros.io/u2f/sim-swapping/> [accessed 18 July 2022].

Ayeyarwaddy Times, Facebook news post, 23 June 2022, <https://www.facebook.com/508784185946254/posts/pfbid0CjEvapd5rQmyDU7kVYUhkNNt9q9tRFoKdZaJex2A2MdE2oLo3ujHLCW2xHf6Z2vj/> [accessed 29 June 2022].

Banerjee, L., 'How to communicate and document human rights violations during an internet shutdown,' Amnesty International, 16 November 2020, <https://citizenevidence.org/2020/11/16/shutdown-toolkit/> [accessed 26 April 2022].

Barry, J., *Integrated Security – the Manual*, n.l., Kvinna till Kvinna, 2011, http://integratedsecuritymanual.org/sites/default/files/integratedsecurity_themanual.pdf [accessed 29 May 2022].

Bo Kyi, 'Myanmar Junta's Tactic of Re-Arresting Political Prisoners is "Psychological Warfare",' *The Irrawaddy*, 5 November 2021, <https://www.irrawaddy.com/news/burma/myanmar-juntas-tactic-of-re-arresting-political-prisoners-is-psychological-warfare.html> [accessed 3 May 2022].

Bridgefy, 'How To Use the Bridgefy Offline Messaging App,' 16 April 2021, <https://bridgefy.me/how-to-use-the-bridgefy-offline-messaging-app/> [accessed 27 April 2022].

Chia, J., 'Thailand's outbreak spike exposes conditions in migrant detention centre,' *Thai Enquirer*, 30 April 2020, <https://www.thaienquirer.com/12519/thailands-outbreak-spike-exposes-conditions-in-migrant-detention-centre/> [accessed 9 May 2022].

CIVICUS, Donor Finder, n.d., <https://www.civicus.org/index.php/donor-finder> [accessed 7 July 2022].

Coping with Prison, homepage in Burmese, n.d., <https://coping-with-prison.org/my/about> [accessed 17 May 2022].

Crouch, M., 'What is martial law in Myanmar?,' blog post, 15 March 2021, <https://melissacrouch.com/2021/03/15/what-is-martial-law-in-myanmar/> [accessed 16 May 2022].

Digital First Aid Kit, 'I cannot access my account: What type of account or service have you lost access to?,' n.d., <https://digitalfirstaid.org/en/topics/account-access-issues/questions/What-Type-of-Account-or-Service/> [accessed 28 April 2022].

— Digital First Aid Kit, 'I Lost my Data,' n.d., <https://digitalfirstaid.org/en/topics/lost-data/> [accessed 28 April 2022].

— Digital First Aid Kit, 'I Lost My Device,' n.d., <https://digitalfirstaid.org/en/topics/lost-device/> [accessed 28 April 2022].

— Digital First Aid Kit, ‘I Received a Suspicious Message,’ n.d., <https://digitalfirstaid.org/en/topics/suspicious-messages/> [accessed 28 April 2022].

— Digital First Aid Kit, ‘My device is acting suspiciously,’ n.d., <https://digitalfirstaid.org/en/topics/device-acting-suspiciously/> [accessed 28 April 2022].

— Digital First Aid Kit, ‘Someone Is Impersonating Me Online,’ n.d., <https://digitalfirstaid.org/en/topics/impersonated/> [accessed 28 April 2022].

Disaster Ready, ‘Online Security and Privacy,’ last updated 28 December 2020, <https://ready.csod.com/ui/lms-learning-details/app/curriculum/38785ce2-c669-4cb7-862a-58422dca4b44> [accessed 29 April 2022].

Fishbein, E., ‘Myanmar refugees in Thailand endure resettlement wait,’ *Al Jazeera*, 8 July 2022, https://www.aljazeera.com/news/2022/7/8/myanmar-refugees-in-thailand-endure-resettlement-wait?fbclid=IwAR1DbVlMN7lZoRmvCZ2AbKCZdtMFkZhlge42_YFo5NudZflHaW1bHD4ze50 [accessed 18 July 2022].

FORUM-Asia, ‘Bangladesh: Joint Statement condemning the arbitrary cancellation of the registration [of] Odhikar,’ 16 June 2022, <https://www.forum-asia.org/?p=37040> [accessed 7 July 2022].

France 24, ‘“No legal pathways”: Myanmar poverty pushes thousands to Thailand,’ 6 January 2022, <https://www.france24.com/en/live-news/20220106-no-legal-pathways-myanmar-poverty-pushes-thousands-to-thailand> [accessed 9 May 2022].

Freedom House, ‘Freedom on the Net 2021: Myanmar,’ n.d., <https://freedomhouse.org/country/myanmar/freedom-net/2021> [accessed 28 April 2022].

Free Expression Myanmar, Cyber Security Law (Draft), unofficial translation to English, n.l., n.p., January 2022, <https://freeexpressionmyanmar.org/wp-content/uploads/2022/01/Cyber-Security-Bill-2022-EN.pdf> [accessed 13 April 2022].

Gaborit, L.S., and Jefferson, A.M., ‘Rioting for Rule of Law – Prison Amnesties and Riots in Myanmar,’ *Legacies of Detention in Myanmar*, n.d., <https://legacies-of-detention.org/news/news/rioting-for-rule-of-law-prison-amnesties-and-riots-in-myanmar/> [accessed 17 May 2022].

Global Detention Project, 'India: Detention Centres,' n.d., <https://www.globaldetentionproject.org/countries/asia-pacific/india#detention-centres> [accessed 12 May 2022].

Google Support, 'Find, lock, or erase a lost Android device,' n.d., <https://support.google.com/accounts/answer/6160491?hl=en> [accessed 28 April 2022].

Handicap International, *Mine Risk Education*, Youtube, uploaded 1 August 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=BsgiFg3jkOM> [accessed 8 July 2022].

Hickey, S., 'Sim-swap fraud is on the rise. How can you stop it happening to you?', *The Guardian*, 13 September 2020, <https://www.theguardian.com/money/2020/sep/13/sim-swap-is-on-the-rise-how-can-you-stop-it-happening-to-you> [accessed 18 July 2022].

Hopkins, D., 'Thailand's overcrowded prisons hit by Covid-19 surge,' *The Interpreter*, 21 May 2021, <https://www.lowyinstitute.org/the-interpreter/thailand-s-overcrowded-prisons-hit-covid-19-surge> [accessed 9 May 2022].

Humanitarian Practice Network: Overseas Development Institute, *Good Practice Review: Operational security management in violent environments*, Number 8 (new edition), London, December 2010.

Human Rights Watch, 'Junta Vows to Enforce Death Sentences. Free All Wrongfully Imprisoned; End Capital Punishment,' 7 June 2022, <https://www.hrw.org/news/2022/06/07/myanmar-junta-vows-enforce-death-sentences> [accessed 29 June 2022].

— Human Rights Watch, "An Island Jail in The Middle of the Sea:" *Bangladesh's Relocation of Rohingya Refugees to Bhasan Char*, 7 June 2021, <https://www.hrw.org/report/2021/06/07/island-jail-middle-sea/bangladeshs-relocation-rohingya-refugees-bhasan-char> [accessed 13 May 2022].

International Commission of Jurists, 'Myanmar: Martial [Law] is Another Dangerous Escalation of Repression,' 17 March 2021, <https://www.icj.org/myanmar-martial-law-is-another-dangerous-escalation-of-repression/> [accessed 16 May 2022].

— International Commission of Jurists, 'Myanmar: Post-Coup Legal Changes Erode Human Rights,' 2 March 2021, <https://www.icj.org/wp-content/uploads/2021/03/Myanmar-Legal-Protections-Joint-Statement-2021-ENG.pdf> [accessed 16 May 2022].

International Federation for Human Rights, *Sexual and gender-based violence: A glossary from A to Z*, Paris, n.d., https://www.fidh.org/IMG/pdf/atoz_en_book_screen.pdf [accessed 3 June 2022].

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies: First Aid Reference Centre, 'General approach,' n.d., <https://www.globalfirstaidcentre.org/general-approach/> [accessed 7 June 2022].

— International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies: First Aid Reference Centre, 'Severe bleeding,' n.d., <https://www.globalfirstaidcentre.org/severe-bleeding/> [accessed 7 June 2022].

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies: Psychosocial Centre, *A Guide to Psychological First Aid*, English language, Copenhagen, 2018, <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2019/05/PFA-Guide-low-res.pdf> [accessed 8 June 2022].

International Women's Media Foundation, 'Keep It Private,' course on Totem Project, updated in October 2020, https://learn.totem-project.org/courses/course-v1:IWMF+IWMF_KP_EN+001/about [accessed 29 April 2022].

— International Women's Media Foundation, 'Know Your Trolls,' course on Totem Project, updated in May 2020, https://learn.totem-project.org/courses/course-v1:IWMF+IWMF_OH_EN+001/about [accessed 29 April 2022].

joncamfield (author/user name), 'What to do when your website goes down,' GitHub, latest update 30 July 2015, <https://github.com/OpenInternet/MyWebsitesDown/blob/master/MyWebsitesDown.md> [accessed 28 April 2022].

Kachin Women's Association Thailand, *New Threats from the Air: Human rights violations by SAC forces in Kachin and northern Shan State, November 2021 – April 2022*, n.l., June 2022, <https://progressivevoicemyanmar.org/2022/06/01/new-threats-from-the-air-human-rights-violations-by-sac-forces-in-kachin-and-northern-shan-state-november-2021-to-april-2022/> [accessed 7 June 2022].

Lawyers for Lawyers, 'Statement on the situation of lawyers in Myanmar,' 17 March 2021, <https://lawyersforlawyers.org/en/statement-on-the-situation-of-lawyers-in-myanmar/> [accessed 16 May 2022].

Learning Pool, 'Cyber Crime,' course on Kaya Connect, n.d., <https://kayaconnect.org/course/info.php?id=2689> [accessed 29 April 2022].

Legal Clinic Myanmar, Facebook page, n.d., <https://www.facebook.com/LegalClinicMyanmar/> [accessed 27 May 2022].

LGBT Alliance Myanmar, 'Light Behind Bars: A Call to ICRC and International Organizations to Take Action for Human Rights Violations in Myanmar Prisons,' The Action Network, n.d., https://actionnetwork.org/petitions/lightbehindbarsmyr?source=direct_link [accessed 17 May 2022].

Lifeline: Embattled CSO Assistance Fund, homepage, n.d., <https://www.csolifeline.org/> [accessed 7 July 2022].

Localization Lab, 'Burmese SSD Guides,' n.d., <https://www.localizationlab.org/burmese-ssd-guides> [accessed 3 June 2022].

Lovejoy, B., 'Signal registration lock stops your account being hijacked on a new phone,' *9to5Mac*, 21 May 2020, <https://9to5mac.com/2020/05/21/signal-registration-lock/amp/> [accessed 18 July 2022].

Malikah, homepage, n.d., <https://www.malukah.org/self-defense> [accessed 3 June 2022].

Maung Shwe Wah, 'Fresh evidence emerges of brutal torture of prisoners inside Mandalay Palace,' *Myanmar Now*, 3 January 2022, <https://myanmar-now.org/en/news/fresh-evidence-emerges-of-brutal-torture-of-prisoners-inside-mandalay-palace> [accessed 13 May 2022].

Mental Health and Psychosocial Support Working Group Myanmar, 'MHPSS Referral Directory,' Burmese language, n.d., <https://my.mhpssmyanmar.org/referral-mhpss> [accessed 8 June 2022].

— Mental Health and Psychosocial Support Working Group Myanmar, *Suicide Risk Assessment*, Burmese language, n.l., n.d., https://www.mhpssmyanmar.org/files/ugd/c479e3_80c8110ac1a44978bbd6f128b2a3e0be.pdf [accessed 8 June 2022].

Milko, V., and Gelineau, K., 'Myanmar military uses systematic torture across country,' *Associated Press*, 28 October 2021, <https://apnews.com/article/myanmar-torture-military-prisons-insein-abuse-390fe5b49337be82ce91639e93e0192f> [accessed 13 May 2022].

Ministry of Home Affairs, 'Illegal Influx of People' [sic], PIB Delhi: New Delhi, 27 July 2021, <https://pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=1739494> [accessed 11 May 2022].

Ministry of Human Rights and Ministry of Women, Youth['s] and Children['s] Affairs, *Situation Report of the LGBTIQs after the Military Coup in Myanmar*, National Unity Government, n.l., 30 June 2021, <https://mohr.nugmyanmar.org/wp-content/uploads/2021/06/LGBTIQ-Situation-June-30-2021-final.pdf> [accessed 18 May 2022].

MMBusTicket, homepage, n.d., <https://www.mmbusticket.com/> [accessed 19 May 2022].

Myanmar Spring Revolution, 'Arrests (AAPP),' sourced from 27 April 2022, <https://datastudio.google.com/u/0/reporting/8780206d-b9de-47b9-b53f-c5c2ac9a387f/page/aso4B> [accessed 3 May 2022].

Naqvi, S., 'Myanmar nationals given "safe passage" to Delhi to seek UN refuge,' *Al Jazeera*, 4 May 2021, <https://www.aljazeera.com/news/2021/5/4/myanmar-nationals-given-safe-passage-to-delhi-to-seek-un-refuge> [accessed 12 May 2022].

News Wires, 'Myanmar junta re-arrests over 100 anti-coup protesters released in amnesty,' *France 24*, 22 October 2021, <https://www.france24.com/en/asia-pacific/20211022-myanmar-junta-re-arrests-over-100-anti-coup-protesters-released-in-amnesty> [accessed 3 May 2022].

Nguyen, H., and Lewis, T., 'Bhasan Char and Refugee "Warehousing",' *The Diplomat*, 8 February 2022, <https://thediplomat.com/2022/02/bhasan-char-and-refugee-warehousing/> [accessed 13 May 2022].

Ng, Y. and Prakkash, A., 'File Sharing and Communication During an Internet Shutdown,' Witness Blog, last reviewed 31 January 2020, <https://blog.witness.org/2020/02/file-sharing-communication-internet-shutdown/> [accessed 27 April 2022].

Nova Launcher, homepage, n.d., <https://novalauncher.com/> [accessed 26 April 2022].

Odhikar, 'Contact Us,' n.d., <http://www.odhikar.org/contact-us/> [accessed 7 July 2022].

Open Observatory of Network Interference: OONI Explorer, 'Countries: Asia,' n.d., <https://explorer.ooni.org/countries#Asia> [accessed 8 July 2022].

Owen, L., and Ko Ko Aung, 'Myanmar coup: The women abused and tortured in detention,' *BBC*, 9 December 2021, <https://www.bbc.com/news/world-asia-59462503> [accessed 13 May 2022].

ProtonVPN, download page for Android and iOS devices, n.d., <https://protonvpn.com/> [accessed 13 April 2022].

Psiphon, download page for Android and iOS devices, n.d., <https://www.psiphon3.com/en/download.html> [accessed 13 April 2022].

Purkayastha, B.K., 'Assam tries to deport 14-yr Rohingya girl; Myanmar doesn't open border gate,' *Hindustan Times*, 1 April 2022, <https://www.hindustantimes.com/india-news/assam-tries-to-deport-14-year-old-rohingya-girl-myanmar-refuses-to-accept-her-101617291661746.html> [accessed 12 May 2022].

Radio Free Asia's Myanmar Service, 'New law brings Myanmar police under junta control,' 30 March 2022, <https://www.rfa.org/english/news/myanmar/police-03302022152802.html> [accessed 3 May 2022].

Rafter, D., 'What is SIM swapping? SIM swap fraud explained and how to protect yourself,' *NortonLifeLock*, 11 May 2022, <https://us.norton.com/internetsecurity-mobile-sim-swap-fraud.html#> [accessed 18 July 2022].

Rahman, M.S., and Sakib, N.H., 'Statelessness, forced migration and the security dilemma along borders: an investigation of the foreign policy stance of Bangladesh on the Rohingya influx,' *SN Soc Sci.*, 2021 (1:7), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8241465/> [accessed 13 May 2022].

Rape Crisis – England and Wales, 'The 5 Fs: fight, flight, freeze, flop and friend,' n.d., <https://rapecrisis.org.uk/get-help/tools-for-victims-and-survivors/understanding-your-response/fight-or-flight/> [accessed 3 June 2022].

Refworld, 'Bangladesh: United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR),' n.d., <https://www.refworld.org/country,,UNHCR,,BGD,,,,0.html> [accessed 9 May 2022].

— Refworld, 'India: United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR),' n.d., <https://www.refworld.org/country,,UNHCR,,IND,,,,0.html> [accessed 9 May 2022].

— Refworld, 'Thailand: United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR),' n.d., <https://www.refworld.org/country,,UNHCR,,THA,,,,0.html> [accessed 9 May 2022].

Reuters, 'Myanmar c.bank orders state bodies not to use foreign currencies,' 26 May 2022, <https://www.reuters.com/markets/currencies/myanmar-cbank-orders-state-bodies-not-use-foreign-currencies-2022-05-26/> [accessed 2 June 2022].

Salai Za Uk Ling, 'Why it's time to talk about the aid void on the India-Myanmar border,' *The New Humanitarian*, 22 March 2022, <https://www.thenewhumanitarian.org/opinion/2022/03/22/aid-void-India-Myanmar-border-Chin> [accessed 4 May 2022].

Sa Thant Zin, 'Myanmar army chief issues law sending junta police officers to war,' *Myanmar Now*, 29 March 2022, <https://www.myanmar-now.org/en/news/myanmar-army-chief-issues-law-sending-junta-police-officers-to-war> [accessed 3 May 2022].

Scribd, 'Myanmar Self Defense Techniques,' uploaded by Thanhtike13 (user name), n.d., <https://www.scribd.com/document/446270096/myanmar-self-defense-techniques> [accessed 3 June 2022].

Security First, 'Phishing, malware and social engineering,' course on Advocacy Assembly, n.d., <https://advocacyassembly.org/en/courses/30/#/chapter/1> [accessed 29 April 2022].

Silence, homepage, n.d., <https://silence.im/> [accessed 27 April 2022].

SimpleLogin, homepage, n.d., <https://simplelogin.io/> [accessed 18 May 2022].

Singh, V., 'India cannot turn a blind eye to crisis in Myanmar: Zoramthanga,' *The Hindu*, 2 December 2021 [20 March 2021], <https://www.thehindu.com/news/national/other-states/mizoram-cm-writes-to-modi-wants-asylum-for-myanmar-refugees/article61924369.ece> [accessed 12 May 2022].

Standard Notes, homepage, n.d., <https://standardnotes.com/> [accessed 19 May 2022].

State Peace and Development Council, Constitution of the Republic of the Union of Myanmar, 2008, n.p., Naypyitaw, <https://www.myanmar-law-library.org/law-library/laws-and-regulations/constitutions/200> [accessed 7 July 2022].

Supreme Court of India, *Interlocutory Application No. 38048 of 2021 in Writ Petition (Civil) No. 793 of 2017: Order*, New Delhi, 8 April 2021, https://main.sci.gov.in/supremecourt/2017/27338/27338_2017_31_1502_27493_Judgement_08-Apr-2021.pdf [accessed 11 May 2022].

Thaiger, 'Inspections reveal 12 Thai prisons serving rotten food to inmates,' 29 April 2022, <https://thethaiger.com/hot-news/crime/inspections-reveal-12-thai-prisons-serving-rotten-food-to-inmates> [accessed 9 May 2022].

The Global New Light of Myanmar, 'Martial Law Order 3/2021,' 16 March 2021, <https://www.gnlnm.com.mm/martial-law-order-3-2021/#article-title> [accessed 16 May 2022].

The Human Rights Committee, General comment No. 35: Article 9 (Liberty and security of person), Geneva, 16 December 2014, <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/G14/244/51/PDF/G1424451.pdf?OpenElement> [accessed 16 May 2022].

The Immigration Service, Bangladesh Police, 'Bangladesh Immigration Rules,' n.d., https://www.immi.gov.bd/Immi_rules [accessed 13 May 2022].

The Institute for War and Peace Reporting, 'Cyber Harassment: Concepts and Prevention,' course on Advocacy Assembly, n.d., <https://advocacyassembly.org/en/courses/43/#/chapter/1/lesson/1> [accessed 29 April 2022].

UNFPA Myanmar, Mental Health and Psychosocial Support Working Group, homepage in Burmese, n.d., <https://my.mhpssmyanmar.org/> [accessed 17 May 2022].

United Nations High Commissioner for Human Rights, *Situation of human rights in Myanmar since 1 February 2021*, Geneva: Human Rights Council, 15 March 2022, https://www.ohchr.org/sites/default/files/2022-03/A_HRC_49_72_AdvanceEditedVersion.docx [accessed 16 May 2022].

United Nations High Commissioner for Refugees, 'Global Focus: Bangladesh,' n.d., <https://reporting.unhcr.org/bangladesh> [accessed 9 May 2022].

— United Nations High Commissioner for Refugees, 'Global Focus: Thailand Multi-Country Office,' n.d., <https://reporting.unhcr.org/thailand> [accessed 9 May 2022].

— United Nations High Commissioner for Refugees, ‘Helpful services,’ n.d., <https://help.unhcr.org/india/helpful-services/> [accessed 9 May 2022].

— United Nations High Commissioner for Refugees, ‘Help India,’ n.d., <https://help.unhcr.org/india/> [accessed 9 May 2022].

— United Nations High Commissioner for Refugees, Thailand homepage (English language), n.d., <https://www.unhcr.org/th/en/> [accessed 9 May 2022].

— United Nations High Commissioner for Refugees, ‘Useful numbers,’ n.d., <https://help.unhcr.org/india/contact-details-of-unhcr-and-partner-organizations-in-india/> [accessed 9 May 2022].

United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs, ‘Myanmar Humanitarian Update No. 17,’ 19 April 2022, <https://reliefweb.int/report/myanmar/myanmar-humanitarian-update-no-17-19-april-2022> [accessed 4 May 2022].

United Nations Treaty Collection, ‘Chapter V: Refugees and Stateless Persons. 2. Convention relating to the status of Refugees,’ status as of 29 June 2022, https://treaties.un.org/pages/ViewDetailsII.aspx?src=TREATY&mtdsg_no=V-2&chapter=5&Temp=mtdsg2&clang=en#3 [accessed 29 June 2022].

Van Brabant, K., *Operational Security Manual in Violent Environments, Good Practice Review 8*, London: Humanitarian Practice Network, June 2000.

Windows Support, ‘Find and lock a lost Windows device,’ n.d., <https://support.microsoft.com/en-us/account-billing/find-and-lock-a-lost-windows-device-890bf25e-b8ba-d3fe-8253-e98a12f26316> [accessed 28 April 2022].

WITNESS, ‘Documenting Human Rights Violations During Internet Shutdowns,’ course on Advocacy Assembly, n.d., <https://advocacyassembly.org/en/courses/62/#/chapter/1/lesson/1> [accessed 19 May 2022].

Zaw Ye Thwe, ‘Cruelty for its own sake: How Myanmar’s junta uses torture as a tool of oppression,’ *Myanmar Now*, 31 December 2021, <https://www.myanmar-now.org/en/news/cruelty-for-its-own-sake-how-myanmars-junta-uses-torture-as-a-tool-of-oppression> [accessed 13 May 2022].

ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်များ

အောက်ပါတို့သည် ဤလက်ကမ်းစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို ပိုမိုသိရှိစေရန်ကူညီပေးနိုင်မည့် အကြောင်းအရာများနှင့် အရင်းအမြစ်အချို့ဖြစ်ပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာများနှင့် အရင်းအမြစ်များကို EarthRights မှ အတည်ပြုထောက်ခံခြင်းမရှိပါ။ နောက်ထပ်သုတေသနပြုလုပ်နိုင်ဖို့ နှင့် ထပ်မှန် ဖတ်ရှုဖို့ အတွက် ရိုးရှင်းစွာအကြံပြုထားခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ဤထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်များနှင့် အရင်းအမြစ်များကို သင့်လျော်သလို လေ့လာအသုံးပြုပါ။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် အခြားလက်ကမ်းစာအုပ်များ၏ အဆုံးတွင်ဖော်ပြထားသော ကိုးကားချက်များကဏ္ဍနှင့် ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်များကဏ္ဍတို့တွင်လည်း ဖတ်ရှုနိုင် ပါသည်။

လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကို မှတ်တမ်းပြုစုနည်း အရင်းအမြစ်များ

ERD နှင့် အခြားသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကို မကြာခဏ မှတ်တမ်း တင်လေ့ရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် ၎င်းတို့အား နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခြင်းအပါအဝင် ယင်းချိုးဖောက်မှုများဖြင့် ပစ်မှတ် ထားခံရလေ့ရှိပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ ရွေးနှုတ်ထားသော အရင်းအမြစ်များသည် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက် မှုများ၏ မှတ်တမ်းများကို နိုင်ငံတကာတရားရုံးများ၊ ကုလသမဂ္ဂအေဂျင်စီများ နှင့် သို့မဟုတ် INGO များသို့ အထောက်အထားအဖြစ်တင်ပြရန် မည်ကဲ့သို့ မှတ်တမ်းထားနိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြထားပါသည်။

CUNY Brooklyn College, ‘Documenting and Reporting Human Rights Abuses Using Testimony,’ course on Advocacy Assembly, n.d., <https://advocacyassembly.org/en/courses/12/#/chapter/1/lesson/1> [accessed 8 June 2022].

Marin, M., ‘Sending encrypted photos while preserving metadata,’ Amnesty International, 20 April 2020, <https://citizenevidence.org/2020/04/20/sending-encrypted-photos-while-preserving-metadata/> [accessed 8 June 2022].

Network for Human Rights Documentation-Burma, ‘Documentation,’ n.d., <https://nd-burma.org/documentation/> [accessed 8 June 2022].

WITNESS, ‘Capturing, Storing & Sharing Video Evidence,’ course on Advocacy Assembly, n.d., <https://advocacyassembly.org/en/courses/24/#/chapter/1/lesson/1> [accessed 8 June 2022].

ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies: Community based health and first aid, homepage, n.d., <https://ecbhfa.ifrc.org/> [accessed 8 June 2022].

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies: First Aid Reference Centre, homepage in Burmese language, n.d., <https://www.globalfirstaidcentre.org/my/> [accessed 8 June 2022].

Learningpool, 'Introduction to First Aid,' course on Kaya Connect, n.d., <https://kayaconnect.org/course/info.php?id=2701> [accessed 8 June 2022].

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies: Psychosocial Centre, homepage, n.d., <https://pscentre.org/> [accessed 8 June 2022].

