

# သတင်းစာဆရာများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးလမ်းညွှန်

အန္တရာယ်အလွန်များသောပတ်ဝန်းကျင်များရှိသတင်းထောက်များအတွက်  
လက်စွဲစာအုပ်



ကုလသမဂ္ဂ  
ပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှု  
အဖွဲ့အစည်း

နယ်စည်းမခြား

သတင်းထောက်များအဖွဲ့

သတင်းလွတ်လပ်ခွင့်အတွက်



ဥရောပသမဂ္ဂ (EU) နှင့် ဆွီဒင်ဘုရင်နိုင်ငံတို့၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း (ယူနက်စကို - မြန်မာ) က "သတင်းစာဆရာများအတွက် ဘေးကင်း လုံခြုံရေးလမ်းညွှန်" စာအုပ်ကို မြန်မာဘာသာစကားသို့ ပြန်ဆိုပုံနှိပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မူပိုင်ခွင့် - © UNESCO  
 ဘာသာပြန်သူ - မိုးသီတာထွေး  
 တည်းဖြတ်သူ - ရဲညွန့်၊ နော်ခူဝါး  
 ဘာသာပြန်ဆိုသည့်နှစ် - ၂၀၁၆ ခုနှစ်  
 စောင်ရေ - ၁၀၀၀

# ■ မာတိကာ

အမှာစကား ----- ၅

နိဒါန်း၊

နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့နှင့်သတင်းစာဆရာများအားအကာအကွယ်ပေးခြင်း-- ၁၀

အခန်း ၁၊ သတင်းစာဆရာများအတွက်ကြီးမားလာသောအန္တရာယ်များ ----- ၁၄

အခန်း ၂၊ စီမံချက်ချခြင်းနှင့်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ----- ၁၆

    ၁ ဒေသအကြောင်းများသိရှိခြင်းနှင့်အန္တရာယ်ကိုသုံးသပ်ခြင်း ----- ၁၆

    ၂ ကျန်းမာရေးအတွက်ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း----- ၁၈

    ၃ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းနှင့်ရန်လိုသောပတ်ဝန်းကျင်များအတွက်လေ့ကျင့်သင်တန်း----- ၂၀

    ၄ ဘဏ္ဍာရေးထုံးတမ်းစဉ်လာများ၊မိသားစု - စိတ်အေးချမ်းစွာဖြင့်ထွက်ခွာခြင်း----- ၂၀

    ၅ ခရီးဆောင်အိတ်ပြင်ဆင်ခြင်း - စစ်ဆေးစာရင်း ----- ၂၃

အခန်း ၃၊ တာဝန်ထမ်းဆောင်ချိန်အန္တရာယ်ကင်းအောင်နေထိုင်ခြင်း ----- ၃၀

    ၁ နေရာထိုင်ခင်း၊ခရီးသွားလာခြင်းနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်း ----- ၃၀

    ၂ တိုက်ပွဲနယ်မြေများတွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ----- ၃၄

    ၃ မိုင်းပုံးများနှင့်ပဒေသာပုံးများ (အတွဲလိုက်ပုံးများ)----- ၄၁

    ၄ ထောင်ချောက်ပုံးများ၊ပုံးဖြင့်တိုက်ခိုက်မှုများ၊ခြုံခိုတိုက်ခိုက်မှုများ ----- ၄၄

    ၅ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့်ကူးစက်ရောဂါများ ----- ၄၈

    ၆ လူစုလူဝေးများ၊ဆန္ဒပြမှုများနှင့်ရုန်းရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်မှုများ ----- ၅၁

    ၇ လိုင်အကြမ်းဖက်မှုများနှင့်အမျိုးသမီးများအတွက်အကြံဉာဏ်များ ----- ၅၅

    ၈ ဖမ်းဆီးခံရလျှင်သို့မဟုတ်ပြန်ပေးဆွဲခံရလျှင် ----- ၅၈

အခန်း ၄၊ ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး ----- ၆၀

    ၁ မထွက်ခွာမီအချက်အလက်များရှင်းပစ်ခဲ့ပါ----- ၆၀

    ၂ ကွင်းဆင်းသည့်အခါသတိကြီးစွာထားပြီးဆင်ဆင်ခြင်ခြင်ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ပါ ----- ၆၄

    ၃ အဆုံးစွန်အခြေအနေများသို့မဟုတ်ကြားဖြတ်နှောင့်ယှက်ခံရခြင်း----- ၆၇

အခန်း ၅၊ အကောင်းဆုံးလက်တွေ့ဆောင်ရွက်ချက်များ ----- ၇၀

အခန်း ၆၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာများကိုကုသခြင်း ----- ၇၆

    ၁ လက်နက်ကြောင့်ဒဏ်ရာရသူများထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများအားရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း-- ၇၆

    ၂ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု - စိတ်ထိခိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်သောဖိစီးမှုအားကိုင်တွယ်ခြင်း-- ၈၃

ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ ----- ၉၃

နောက်ဆက်တွဲ----- ၁၀၂

နောက်ဆက်တွဲ ၁၊ တိုက်ပွဲနယ်မြေများတွင်သတင်းစာဆရာများကိုကာကွယ်ခြင်း----- ၁၀၃

နောက်ဆက်တွဲ၂။ သတင်းစာလွတ်လပ်ခွင့်ဆိုင်ရာအခြေခံစာရွက်စာတမ်းများ-----၁၀၉  
နောက်ဆက်တွဲ၃။ သတင်းထောက်များ၏အခွင့်အရေးများနှင့်တာဝန်များကြေညာချက် -----၁၁၃  
နောက်ဆက်တွဲ၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြက်ခြေနီကော်မတီနှင့်ဆက်ဆံရေးများ -----၁၁၆  
နောက်ဆက်တွဲ၅။ အသုံးဝင်သောအဆက်အသွယ်များ-----၁၈၈  
နောက်ဆက်တွဲ၆။ နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့မှတစ်ဆင့်အာမခံထားရှိခြင်း-----၁၂၂  
နောက်ဆက်တွဲ၇။ ရန်လိုသောပတ်ဝန်းကျင်အတွက်သင်တန်းပေးသူများ-----၁၂၄  
အထူးကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း-----၁၂၆

## ■ အမှာစကား

သင်၏အိတ်ကပ်အတွင်းနှင့် ဦးနှောက်ထဲတွင်သိမ်းထားရန် အသက်ကယ်ကိရိယာအိတ် (survival kit)

“ရှင်တဲ့လူတွေက သေသွားတဲ့လူတွေကိုမကြည့်ဘူးဆိုရင် သေသွားတဲ့လူတွေက တကယ့်ကို အဓိပ္ပာယ်မဲ့ သေပေးရသလိုပဲ” ဟု နာမည်ကျော်စစ်သတင်းဓာတ်ပုံဆရာ ရောဘတ်ကာပါ (Robert Capa) ပြောခဲ့သောစကားသည် လူသားအားလုံးအား ရည်ညွှန်းပြောခဲ့သောစကား ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းသည် တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ် သေဆုံးခဲ့ရသော သတင်းစာဆရာများကိုသာ ရည်ညွှန်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သူက “ကျွန်တော်တို့က ဒီစိတ်မချမ်းမြေ့စရာ ကိန်းဂဏန်းတွေကိုချည်း စဉ်းစားမနေပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့တာဝန်ထမ်းဆောင်နေချိန်မှာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်ယောက်ကို လမ်းကြောင်းမှားဝင်လာတဲ့ကျည် ဒါမှမဟုတ် တမင်တကာချိန်ပြီးပစ်တဲ့ ကျည်မှန်သွားတာကို ကျွန်တော်တို့ထဲက ဘယ်သူမသိလိုက်ဘူးလဲ” ဟု မေးလိုက်သည်။

နိုင်ငံတကာဥပဒေသည် တိုက်ပွဲနယ်မြေ၌ ငြိမ်းချမ်းသောအချိန်များတွင်ပင် သတင်းထောက်များအား အကာအကွယ်အလုံအလောက်မပေးနိုင်ကြောင်း ကိန်းဂဏန်းများက ဝမ်းနည်းစရာဖော်ပြနေပေသည်။ နယ်စည်းမခြား သတင်းထောက်များအဖွဲ့ (RSF) သည် ၂၀၀၆ ခုနှစ်နှင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် ကုလသမဂ္ဂလုံခြုံရေးကောင်စီကချမှတ်ခဲ့သော သတင်းထောက်များအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင် သိသာထင်ရှားစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် ယင်းဆုံးဖြတ်ချက်များသည် ဂျီနီဗာသဘောတူစာချုပ်များကဲ့သို့ပင် အရာရာကို ကုစားပေးနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ အသက်မွေးလမ်းကျောင်းအရလည်းကောင်း လုပ်ငန်းသဘာဝအရလည်းကောင်း ကမ္ဘာ့အန္တရာယ်ရှိသော ဒေသများသို့သွားရောက်ကြရသည့် သတင်းထောက်များသည် အန္တရာယ်လမ်းကြောင်းမှ လုံးဝလွတ်ကင်းမည် မဟုတ်သောကြောင့် သတင်းထောက်များတစ်ဦးချင်းအလိုက် သို့မဟုတ် အစုအဝေးအလိုက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေမှုမှာ အလွန်အရေးကြီးသောကိစ္စပင် ဖြစ်သည်။ အစုအဝေးအလိုက်အနေဖြင့်ဆိုရလျှင် အယ်ဒီတာအဖွဲ့ဝင်များအနေဖြင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ သတ်မှတ်ရေး၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအကြား သတင်းအချက်အလက်များ ဖလှယ်ရေးနှင့် နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့ကဲ့သို့သော အဖွဲ့အစည်းများက လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ထောက်ပံ့ရေးတို့မှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။

နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့ကထုတ်သော "သတင်းစာဆရာများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးလမ်းညွှန်" သည် လမ်းထောင့် သို့မဟုတ် လူသူကင်းမဲ့သော လမ်းတစ်လမ်းပေါ်တွင် သတင်းလွတ်လပ်ခွင့်ရန်သူ (an enemy of press freedom) နှင့် ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရင်ဆိုင်နေရသူများအားလုံးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် လက်တွေ့ကျသော အကြံဉာဏ်များပေးရန် ဦးတည်သည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမရှိဘဲ ကွင်းဆင်းသည့် ပျော်ပျော်နေသတင်းစာဆရာတစ်ဦးနှင့်

အတွေ့အကြုံနှင့်ကိရိယာများပါဝင်သည့် အသက်ကယ်ကိရိယာအိတ်ကို ထုပ်ပိုးထွက်ခွာ သူ သတင်းထောက်တစ်ဦးတို့အကြား ကွဲပြားခြားနားမှုများကို ဤအခြေအနေက လျင်မြန်စွာ စမ်း သပ်ပြပေလိမ့်မည်။

နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့သည် ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့်ယဉ်ကျေးမှု အဖွဲ့အစည်း (UNESCO) နှင့် ပူးပေါင်း၍ အန္တရာယ်အလွန်များသောနေရာဒေသများရှိ သတင်း ထောက်များအတွက် ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို ထပ်မံတည်းဖြတ် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ် ကို ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေပြီးကတည်းက အကြိမ်ကြိမ် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရေးသား လာခဲ့သည်။ ပြင်သစ်၊ စပိန်နှင့် အာရှတိုက်တိုင်းဒေသကြီးများဖြင့်လည်း ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

**Christophe Deloire**

**နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့၏အတွင်းရေးမှူးချုပ်  
စုစည်းလုပ်ဆောင်ချက်၏ အမှတ်လက္ခဏာကိုပြသည့် လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခု**

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း (Universal Declaration of Human Rights) ၏ အခန်း ၁၉ တွင် ဖော်ပြချက်အရ လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်သည် လူ့အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ဖြစ်သလို အခြေခံလွတ်လပ်ခွင့်တစ်ရပ်လည်းဖြစ်သည်။ ပထမအချက်အနေဖြင့် ၎င်းသည် သတင်းအကြောင်းအရာများနှင့်အတွေးအကြံများကို မီဒီယာမှတစ်ဆင့် လက်ခံရယူမှု၊ မျှဝေပေးရန် အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း၊ ၎င်းသည်အခြားသော အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးများကို လွတ်လပ်စွာ ကျင့်သုံး၊ ကာကွယ်ခွင့်ကိုလည်း ပေးပါသည်။ လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့် ဆုံးရှုံးလာသည်နှင့် အခြားသောအခြေခံလွတ်လပ်ခွင့်များသည်လည်း လျင်မြန်စွာ ဆုံးရှုံးသွားကြကြောင်း သမိုင်းတစ်လျှောက်သာကေများက သင်ခန်းစာပေးပြီးဖြစ်သည်။

၁၉၄၅ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၁၆ ရက်နေ့က အတည်ပြုခဲ့သော ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း (UNESCO) ၏ အခြေခံဥပဒေ အခန်း ၁ တွင် ၎င်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ "စကားလုံးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရုပ်ပုံအားဖြင့်လည်းကောင်း အတွေးအကြံများ၏လွတ်လပ်စွာ စီးဆင်းမှုကိုမြှင့်တင်ပေးရန်" ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ထို့ကြောင့် လွတ်လပ်စွာဖော်ပြခွင့်နှင့် ၎င်း၏အကျိုးဆက်များ၊ သတင်းလွတ်လပ်ခွင့်၊ မီဒီယာလွတ်လပ်ခွင့်တို့သည် (UNESCO) က အရေးယူဆောင်ရွက်ပေးရမည့် အရေးပါသောကဏ္ဍများပင် ဖြစ်သည်။

သတင်းစာဆရာများနှင့် သတင်းအဖွဲ့အစည်းများသည် ဤအခြေခံလွတ်လပ်ခွင့်များကို ကျင့်သုံးရေးတွင် မရှိမဖြစ်ပါဝင်သူများဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် အများပြည်သူ အချေအတင်ဆွေးနွေးပွဲများနှင့် နိုင်ငံသားများ၏ သတင်းဆိုင်ရာလုပ်ပိုင်ခွင့်များနှင့်ပတ်သက်၍ တင်းကျပ်စွာကန့်သတ်ထားဆီးထားလိုသူများက သတင်းထောက်များနှင့်သတင်းအဖွဲ့အစည်းများအား မကြာခဏဆိုသလို ပစ်မှတ်ထားကြလေ့ရှိသည်။ ပြီးခဲ့သောနှစ်အနည်းငယ်အတွင်းက သတင်းထောက်အများအပြား တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ် သေဆုံးခဲ့ကြရခြင်းသည် ပြဿနာအတိမ်အနက်နှင့် ၎င်းပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ အခက်အခဲများကို ဖော်ပြနေပေသည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ ၂၁ ရက်နေ့တွင် UNESCO ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်က - ပြန်ကြားဆက်သွယ်ရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နိုင်ငံတကာအစီအစဉ် - (International Programme for the Development of Communication) သို့ တင်သွင်းသော အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားချက်အရ ၂၀၀၆ ခုနှစ် ကတည်းက သတင်းစာဆရာ ၇၀၀ ကျော် သေဆုံးခဲ့သည်။

ယင်းကိန်းဂဏန်းများမှာ ကြောက်မမန်းလိလိပင်ဖြစ်သည်။ UNESCO ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၏ အစီရင်ခံစာအရ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ် သေဆုံးခဲ့ကြသည့် သတင်းစာဆရာအများစု - ၉၅% နီးပါး - မှာ နယ်မြေခံသတင်းစာဆရာများ ဖြစ်ကြသည်။ ယင်းကဲ့သို့ သေဆုံးရသူအများစုမှာ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများကြောင့်မဟုတ်ကြဘဲ ပြည်တွင်းသတင်းများကိုသာ လိုက်နေသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ထို့အပြင် ပြီးခဲ့သည့် ၁၀ နှစ် အတွင်း သတင်းစာဆရာများ အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပွားမှုများ၏ ၆. ၆ ရာခိုင်နှုန်းမျှကိုသာ ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် အရေးယူ

ပြစ်ဒဏ်ချခြင်းမခံရသော အမှုပေါင်း ၉၀% ကျော်ရှိနေသည့် သဘောဖြစ်နေပြီး သတင်းစာဆရာ တစ်ဦးအား နှုတ်ပိတ်သတ်ဖြတ်ခြင်းကို တာဝန်ရှိသူများက မည်သို့မျှအရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိကြောင်း ဆိုးရွားသောသတင်းစကားတစ်ခုကို ဖော်ပြနေခြင်းဖြစ်သည်။

ကုလသမဂ္ဂအမှုဆောင်ချုပ်များဘုတ်အဖွဲ့ (UN Chief Executives Board) က "သတင်းစာ ဆရာများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရေးနှင့် အရေးယူပြစ်ဒဏ်ချခြင်းမရှိသော ကိစ္စရပ်ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုစီမံချက်တစ်ရပ်" (a UN Plan of Action on the Safety of Journalists and the Issue of Impunity)ကို ညှိနှိုင်းတုံ့ပြန်မှုတစ်ခုအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ လက်တွဲဆောင်ရွက် ရသည့်အဖွဲ့အစည်းအားလုံးတို့အား တွန်းအားပေးရန်အတွက်လည်းကောင်း ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၁၂ ရက်နေ့တွင် အတည်ပြုလက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည်။ လှုပ်ရှားစီမံချက်သည် အေဂျင်စီများ အချင်းချင်း စုစည်းဆောင်ရွက်သည့်နည်းလမ်းစနစ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး သတင်းစာဆရာများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုကို တိုးတက်စေရန် ရည်ရွယ်သည့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မဟာဗျူဟာတစ်ရပ် အား ဘက်စုံအကောင်အထည်ဖော်ခြင်းသည်လည်း ယင်းနည်းစနစ်တွင် ပါဝင်သည်။

၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ ၁၈ ရက်နေ့တွင် ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံက သတင်းစာဆရာများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက် ၆၈/၁၆၃ ကို ချမှတ်ခဲ့ရာ ၎င်းဆုံးဖြတ်ချက်အရ နိုဝင်ဘာ ၂ ရက်နေ့ကို- သတင်းစာဆရာများအပေါ်ကျူးလွန်သော ရာဇဝတ်မှုများအား အရေးယူ ပြစ်ဒဏ်ချခြင်း ကင်းမဲ့မှုအား အဆုံးသတ်စေရေး နိုင်ငံတကာနေ့ (International Day to End Impunity for Crimes against Journalists) အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့သလို UNESCO ကိုလည်း ၎င်းလှုပ်ရှားမှုစီမံချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် စုစည်းညှိနှိုင်းဖို့အတွက် တာဝန် ပေးခဲ့သည်။ ၎င်းနောက်ပိုင်းမှ စတင်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်အမျိုးမျိုးကို ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံ၊ လူ့အခွင့်အရေးကောင်စီ၊ ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း (UNESCO) နှင့် ဒေသအစိုးရအဖွဲ့အစည်းများက ချမှတ်လာခဲ့ကြသည်။ သတင်းစာဆရာများအတွက် ဘေး ကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ စံအချက်များကို ပိုမိုခိုင်မာလာမှုကို ၎င်းအချက်က ပြနေသည်။

သတင်းစာဆရာများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေမှုအား ပြည်သူများသိရှိမှုမြှင့်တင်ရေး၊ အရေး ယူမှုကင်းမဲ့ခြင်းပြဿနာ၊ လုံခြုံမှုအကာအကွယ်များအား အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်မှု၊ သတင်းထောက်များ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုနှင့်စပ်လျဉ်းသော အစိုးရများ၏ တာဝန်များနှင့် ကတိက ဝတ်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး တရားစီရင်ရေးစနစ်၊ ရဲတပ်ဖွဲ့၊ စစ်တပ်နှင့် အရပ်သားအဖွဲ့အစည်းများ၏ လုပ်ဆောင်မှု အင်အားမြှင့်တင်ရန် လိုအပ်မှုတို့၏ အရေးကြီးပုံများကို ၎င်းလှုပ်ရှားမှုစီမံချက်က မီးမောင်းထိုးပြသည်။

ပို၍ပို၍အန္တရာယ်များလာသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုတစ်ခုအနေဖြင့် တွေ့ကြုံနေရသော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို ဖြေရှင်းရာတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူများအားလုံး၏ ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှု လိုအပ်သည်။ သတင်းစာဆရာများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရေး တိုးတက်လာ



စေရန် အကောင်အထည်ဖော်နေသည့် များစွာသောနည်းလမ်းများနှင့် ကောင်းသောလက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ချက်များထဲတွင် နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့နှင့် UNESCO တို့က ထုတ် ဝေသော “သတင်းစာဆရာများအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရေးလမ်းညွှန်” က ထူးခြားစွာ ရပ်တည်လျက်ရှိသည်။ ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေပြီးနောက်ပိုင်း ၎င်းစာအုပ်ကို ဘာသာစကားအချို့သို့ ဘာသာပြန်ဆိုဖြန့်ချိခဲ့ပြီး အကြိမ်ကြိမ် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရေးသားခဲ့သည်။ နှစ် ၂၀ ကျော် ကြာမြင့်လာပြီးသည့်နောက် ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် သတင်းစာဆရာများ ကြုံတွေ့နေ ရသည့် ခြိမ်းခြောက်မှုအန္တရာယ်များလည်း ပြောင်းလာခဲ့သည်။ သတင်းစာဆရာများမှာ မကြုံဖူး သော ခြိမ်းခြောက်မှုအန္တရာယ်များကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာကြရပြီး တချို့ကို ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့သည်။ အပြောင်းအလဲနှင့်လိုက်၍ ကိုင်တွယ်နိုင်ရန် ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် အခန်းအချို့ကို ထပ်မံဖြည့် စွက်ရေးသားခဲ့သည်။ ယခုအခါ ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးပြဿနာ၊ သတင်း စာဆရာများအတွက် ပို၍စိုးရိမ်ပူပန်လာရသောအခြေအနေ၊ (UNESCO မှ ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံ ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ “သတင်းစာပညာအတွက် ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးတည်ဆောက်ခြင်း” ဟူ သောလေ့လာချက်တစ်ခုကို ထုတ်ဝေထားသည်။) သဘာဝဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် ကူးစက် ရောဂါများဆိုင်ရာ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ကြိုတင်သတိပေးချက်များနှင့် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး သတင်းစာဆရာများသို့ ဦးတည်သော လိင်အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာတို့ကို ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားသည်။

မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းကမျှ သတင်းထောက်များ၏ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေမှုဟူသော ကြီးမား သော စိန်ခေါ်မှုအား တစ်ဦးတည်းရင်ဆိုင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ဤလမ်းညွှန်ချက်မှာ သတင်းထောက် များ၊ သတင်းအဖွဲ့အစည်းများနှင့် လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်အတွက် လှုပ်ရှားနေသည့် အုပ်စုများ၏ နှစ်ပေါင်းများစွာရရှိထားသော ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများ ပါဝင်သည့် အရေး ကြီးသောစုစည်းမှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤအလေ့အကျင့်ကောင်းများကို စုဆောင်း၍ အနှစ်ချုပ်ကို ဖော်ပြခြင်းအားဖြင့် သတင်းထောက်များ အသွင်အပြင်အမျိုးမျိုးတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေ ရေးကို ပိုမိုခိုင်မာလာစေရန်နှင့် အရေးယူခြင်းကင်းမဲ့မှုပြဿနာအား တိုက်ဖျက်ရန် မိတ်ဖက်အဖွဲ့ အစည်းများအားလုံးတို့၏ အင်အားများစုစည်းပြီး အတူတူကြိုးပမ်းလိုသည့်ဆန္ဒကို ဤလမ်းညွှန် ချက်က ကိုယ်စားပြုပါသည်။

**Guy Berger**

**ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ လွတ်လပ်စွာဖော်ပြခွင့်နှင့် သတင်းမီဒီယာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန  
ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း (UNESCO)**

# ■ နိဒါန်း - နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့နှင့် သတင်းစာဆရာများအား အကာအကွယ်ပေးခြင်း

အချို့နိုင်ငံများတွင် ထိခိုက်စေသောစကားလုံးတစ်လုံး သို့မဟုတ် ဓာတ်ပုံတစ်ပုံကြောင့်ပင်လျှင် သတင်းစာဆရာတစ်ဦးသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ ထောင်ဒဏ်ကျခံရနိုင်ပါသည်။ သတင်းစာဆရာတစ်ဦးအား ထောင်ချခြင်း သို့မဟုတ် သတ်ပစ်ခြင်းသည် ဖြစ်ရပ်များစွာအတွက် အရေးပါသော မျက်မြင်သက်သေတစ်ဦးကို ဖယ်ရှားပစ်ရာရောက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး၏ ကြားသိခွင့်အခွင့်အရေးများကိုလည်း ခြိမ်းခြောက်နေပါသည်။ နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့ (RSF) သည် စာနယ်ဇင်းလွတ်လပ်ခွင့်ရရေးအတွက် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တိုက်ပွဲဝင်လျက်ရှိပါသည်။

မွန်ပဲလီယား (Montpellier) ၌ ၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည့် အချိန်မှစ၍ ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် နိုဘယ်ငြိမ်းချမ်းရေးဆုအတွက် အမည်စာရင်းတင်သွင်းခံရပြီးသည့်နောက် RSF အဖွဲ့သည် ကမ္ဘာ့တိုက်ကြီး ၅ ခုတွင် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နေသော အစိုးရမဟုတ်သော နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်း (NGO) တစ်ခုအဖြစ် ကြီးထွားလာခဲ့သလို ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂနှင့် UNESCO တို့အတွက် ဆွေးနွေးအတိုင်ပင်ခံအဆင့်သို့ သတ်မှတ်ခံခဲ့ရပါသည်။ ယနေ့အချိန်တွင် နိုင်ငံအတွင်း ဌာနစိတ်များ၊ ဝါရှင်တန်၊ ရီယိုဒီဂျနေရီးနှင့် ဘရင်ဆဲလ်မြို့များရှိ ဗျူရိုများနှင့် သတင်းထောက်ပေါင်း ၁၅၀ ကျော်တို့ ပါဝင်သော ကွန်ရက်တစ်ခုကြောင့် ၎င်း၏လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ကမ္ဘာအနှံ့ဖြန့်ကျက်နိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။

## ၎င်း၏ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ခြင်းများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်းများဖြင့် နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့သည်

- မိမိတို့အလုပ်ကိုလုပ်ရင်း ထောင်ချခံနေရသော သို့မဟုတ် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခြင်းခံနေရသော သတင်းစာဆရာများနှင့် မီဒီယာလက်ထောက်များအား အကာအကွယ်ပေးပါသည်။ နိုင်ငံများစွာတွင် မတရားဆက်ဆံခံရ၊ နှိပ်စက်ခံရမှုများကို ဖော်ထုတ်ပေးပါသည်။
- စာနယ်ဇင်းလွတ်လပ်ခွင့်ကို အားနည်းစေ ပျက်စီးစေသည့် စိစစ်ရေးနှင့်ဥပဒေများကို ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်ပါသည်။
- သတင်းထောက်များ၊ သို့မဟုတ် (ရှေ့နေခ၊ ဆေးကုသစရိတ်နှင့် ပစ္စည်းပစ္စယများပေးရန် လိုအပ်နေသော) မီဒီယာတိုက်များနှင့် အကျဉ်းချခံထားရသည့် သတင်းစာဆရာများ၏ မိသားစုများ စုစုပေါင်း ၁၀၀ ခန့်အား နှစ်စဉ် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုပေးပါသည်။
- သတင်းစာဆရာများ၊ အထူးသဖြင့် တိုက်ပွဲနယ်မြေများတွင် သတင်းရယူပေးပို့နေသော သတင်းစာဆရာများနှင့်ကိုက်ညီသော အာမခံများ၊ ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ဒစ်ဂျစ်တယ်

လုံခြုံရေးလေ့ကျင့်မှုများနှင့် ၂၄ နာရီ ပတ်လုံး အလွယ်တကူခေါ်ဆိုနိုင်သည့်အရေးပေါ်လိုင်းများ ထောက်ပံ့ပေးခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးသည်။

**သတင်းစာဆရာများ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်ခြင်း**

RSF သည် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများတွင် သတင်းထောက်များကို အကာအကွယ်ပေးရေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် ၁၇၃၈ နှင့် ၂၂၂၂ တို့ကို ၂၀၀၆ ခုနှစ် နှင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ်တို့တွင် ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီက မဲခွဲဆုံးဖြတ်ရာ၌ အဓိကအခန်းဏှာမှ ပါဝင်လှုပ်ရှားခဲ့သည်။။ မခုအခါ RSF သည် အောက်ပါတို့အပါအဝင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဥပဒေကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက် မှုများကို တိုးတက်လာစေရန် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

- အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများသည် မီဒီယာအလုပ်သမားများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များအား လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ စောင့်ကြည့်ပေးသည့် တာဝန်ထမ်း ဆောင်ရမည့် ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ်၏ အထူးကိုယ်စားလှယ်ကို ခန့်အပ် ရန်၊ ၎င်းအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်သည် အကြံပြုချက်များ ရေးသားတင်ပြရန်၊ သတင်းပေးနေသူများ (news providers) မတရားဆက်ဆံမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ် အား သတိပေးနှိုးဆော်ရန်၊ သတင်းထောက်များအား အကြမ်းဖက်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ သက် ဆိုင်ရာအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများက စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများမပြုလုပ်ပါက စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ် ပေးရန်
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဥပဒေအရ စစ်ရာဇဝတ်မှုများဟုဆိုနိုင်သည့် ဆီးရီးယားနှင့် အီရတ်နိုင်ငံ တို့တွင် သတင်းထောက်များအပေါ် ကျူးလွန်သော ရာဇဝတ်မှုများကို ကုလသမဂ္ဂလုံခြုံရေး ကောင်စီက နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှုတရားရုံး (International Criminal Court) သို့ လွှဲ ပြောင်းပေးရန်
- စစ်အတွင်းကာလနှင့် ငြိမ်းချမ်းသည့်ကာလများတွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအရလည်း ကောင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမဟုတ်ဘဲလည်းကောင်း (ဘလော့ဂ်တင်သူများ [blog-gers]နှင့် အင်တာနက်တင်သူများ [netizens]) သတင်းဖြန့်ချိပေးသူများအားလုံးအား အ ကာအကွယ်ပေးမှုများ အသေအချာဖြစ်စေရန်

**လက်တွေ့ကျသောအကူအညီများ**

သတင်းစာဆရာများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုသည် သတင်းရယူစုဆောင်းစဉ်တွင် ဆောင်ရွက်ရသော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများအပေါ်တွင် များစွာမူတည်သည်။။ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုဆိုရာ၌ RSF သည် သတင်းစာဆရာများအား သံခမောက်များ၊ ကျည်ကာအင်္ကျီများနှင့် GPS ခေါ်တည်နေရာပြစက် များ ထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ အလွတ်သတင်းထောက်များအတွက် ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးသင်တန်းနှင့် အာမခံများ ပေးခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။

➔ ဤကိရိယာများနှင့်ပတ်သက်၍ [assistance@rsf.org](mailto:assistance@rsf.org)သို့ အီးမေးလ်ပို့ စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

American Express၏ ပူးပေါင်းကူညီမှုကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေသော မည်သည့်သတင်းစာဆရာမဆို နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့သို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ SOS hotline ဖုန်းနံပါတ် +33 1 4777-7414 သို့ ဖုန်းခေါ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ဒေသခံ American Express အေဂျင်စီသို့ လူကိုယ်တိုင်သွားရောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့၏ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက အကူအညီတောင်းခံသည့်သတင်းထောက်အား အကြံဉာဏ်များပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ရမည့်နေရာများကို ပြောပြပေးခြင်း သို့မဟုတ် လိုအပ်ပါက ဒေသဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များ သို့မဟုတ် ကောင်စစ်ဝန်ရုံးသို့ ဆက်သွယ်နှိုးဆော်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

### သတင်းနှင့် အကြောင်းအချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ လုပ်ကိုင်နေသူတိုင်းအတွက် လမ်းညွှန်တစ်ခု

RSF သည် UNESCOနှင့်ပူးပေါင်းကာ ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးသို့လည်း ဘာသာပြန်ဆို ဖြန့်ချိခဲ့သည့် ဤလက်စွဲစာအုပ်အား သတင်းထောက်များသို့ ပေးဝေပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာဒေသများသို့ သွားရောက်ရသည့် သတင်းထောက်များအတွက် အဓိကဦးတည်ပြီး ကွင်းဆင်းနယ်မြေတွင် အန္တရာယ်များအား မည်ကဲ့သို့ရှောင်ရှားရမည်ကို လက်တွေ့ကျသော အကြံဉာဏ်များ ပေးထားသကဲ့သို့ စာနယ်ဇင်းလွတ်လပ်ခွင့်ကို ကာကွယ်ပေးထားသည့် နိုင်ငံတကာဥပဒေစံအချက်များကိုလည်း မီးမောင်းထိုးပြထားသည်။

ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် ပြီးပြည့်စုံပြီး အမှားအယွင်းကင်းသည်ဟု မပြောနိုင်သော်လည်း အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများတွင် တာဝန်မကျမီ၊ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ်နှင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်ပြီးဆုံးချိန်များတွင် လိုက်နာရန် လက်တွေ့ကျသော အကြံပြုချက်များ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။ သတင်းနှင့် ပြန်ကြားရေးတွင် လုပ်ဆောင်နေသူအားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် ဆီးရီးယား၌ အလွတ်သတင်းထောက်အဖြစ် ဆောင်ရွက်နေခဲ့သော အမေရိကန်သတင်းထောက်များဖြစ်ကြသည့် ဂျိန်းမစ်ဖိုလီ (James Foley) နှင့် စတီဗင်ဆော့လော့ဖ် (Steven Sotloff) တို့အသတ်ခံရမှုသည် အန္တရာယ်များသောနေရာများသို့ မိမိသဘောဆန္ဒအလျောက် သွားရောက်သတင်းယူသည့် အလွတ်သတင်းထောက်များအတွက် သတင်းယူရာတွင် အန္တရာယ်ကြီးထွားလာပြီဖြစ်ကြောင်း ဝမ်းနည်းဖွယ်သတိပေးချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဤအဖြစ်အပျက်ကို သတိမူလျက် RSF အပါအဝင် သတင်းဖြန့်ချိသူများနှင့် သတင်းထောက်များအား အကာအကွယ်ပေးရေးအဖွဲ့အစည်း ၆၀ ခန့်တို့သည် အန္တရာယ်များကြားတွင် တာဝန်

ထမ်းဆောင်နေရသော အလွတ်သတင်းထောက်များအား အကာအကွယ်ပေးရန် ရည်ရွယ်သည့် အလုပ်ရှင်များ လိုက်နာရမည့် ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းကိုရေးဆွဲရန် ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် နယူးယောက်မြို့၌ တွေ့ဆုံခဲ့ကြသည်။ နိုင်ငံတကာကြိုးပမ်းမှုများနှင့် သတင်းထောက်များ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကိုမြှင့်တင်ရန် သတင်းအဖွဲ့အစည်းများစွာက လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နေမှု သာဓက အချို့ကို အခန်း ၅ တွင် အသေးစိတ် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

# ■ အခန်း ၁ - သတင်းစာဆရာများအတွက် ကြီးမားလာသော အန္တရာယ်များ

သတင်းစာဆရာများအား အန္တရာယ်ကြီးမားသော တာဝန်ချထားမှုများဆိုသည်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခြင်း (အသက်ပေးခြင်း၊ ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် အပြင်းအထန် မကျန်းမမာဖြစ်ခြင်း) များသည် ပုံမှန်ထက်ထူးထူးခြားခြား ပို၍ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့်အခြေအနေများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင် နေခြင်းဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အခြေအနေများတွင် -

- ရန်လိုသောပတ်ဝန်းကျင်များ- အာဏာရှင်စနစ်ကြီးစိုးသည့် နေရာဒေသများ၊ ပဋိပက္ခနယ်မြေများ၊ ဆူပူသောင်းကျန်းမှု သို့မဟုတ် ကြီးမားသောရာဇဝတ်မှုများ ရှိသည့်နေရာများနှင့် ရာသီဥတုအလွန်အမင်းဆိုးဝါးသည့် ဒေသများ သို့မဟုတ် ရေမြေကြမ်းတမ်းသော ဒေသများ (သစ်တော၊ ဝင်ရိုးစွန်းဒေသများ၊ သဲကန္တာရ)
- ပြင်းထန်သောဆန္ဒပြမှုများ၊ ရုန်းရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်မှုများ၊ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုများ သို့မဟုတ် ဓာတု၊ ဇီဝနှင့် နျူကလီးယား မတော်တဆဖြစ်မှုများ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ (လျင်လှုပ်ခြင်းများ၊ ဟာရီကိန်းများနှင့် ရေကြီးမှုများ) သို့မဟုတ် ကမ္ဘာအနှံ့ ပြန့်ပွားနိုင်သော ကူးစက်ရောဂါများကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိသည့်ဖြစ်ရပ်များ၊
- အကြမ်းဖက်အုပ်စုများ၊ မာဖီးယားဂိုဏ်းများ သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော အစွန်းရောက်သမားများအား စုံစမ်းထောက်လှမ်းခြင်းနှင့်/ သို့မဟုတ် လျှို့ဝှက်အလုပ်လုပ်ခြင်းများကဲ့သို့ အန္တရာယ်အလွန်ကြီးသည့် လှုပ်ရှားမှုများ ပါဝင်သည်။

## သတင်းစာဆရာများအား ပစ်မှတ်ထားခြင်း

၂၀၀၅ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းမှစ၍ သတင်းထောက်ပေါင်း ၇၅၀ ကျော်သည် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ် သို့မဟုတ် သတင်းရယူသောအလုပ်နှင့်ဆက်စပ်၍ အသတ်ခံခဲ့ကြရသည်။ ၎င်းတို့သည် သတင်းထောက်များဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏သတင်းများနှင့် စုံစမ်းထောက်လှမ်းမှုများသည် ဘက်တစ်ဖက် သို့မဟုတ် တခြားတစ်ဖက်၏ဝါဒဖြန့်မှုကို အနှောင့်အယှက်ပေးရာရောက်နေသည့်အတွက် ၎င်းတို့အား ပစ်မှတ်ထားကြသည်။ ဤကဲ့သို့ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရမှုများကို ဆီးရီးယားနိုင်ငံမှ အဖြစ်အပျက်များက ဝမ်းနည်းစရာဖြစ်ရပ်တစ်ခုအဖြစ် ပြနေပေသည်။ ဆီးရီးယားသည် ၂၀၁၂ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းတွင် သတင်းထောက် အသေအပျောက်အများဆုံး နိုင်ငံ ၃ ခုအနက် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ပြီး သတင်းထောက်များသည် ပြန်ပေးဆွဲခံရခြင်း၊ ဓားစာခံအဖြစ် ဖမ်းဆီးခံရခြင်း သို့မဟုတ် ခေါင်းဖြတ်သတ်ခံရခြင်းများကဲ့သို့သော ကြီးမားလာသည့်အန္တရာယ်များကြောင့် အယ်ဒီတာများက ၎င်းတို့၏ဝန်ထမ်းများကို ထိုဒေသများသို့ တာဝန်ချထားဖို့ ဝန်လေးလာကြသည်။

သတင်းနှင့် ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာများ အလျင်အမြန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းက သတင်းထောက်များအား အန္တရာယ်အသစ်တစ်ခုကို ဖြစ်လာစေသည်။ ယင်းအန္တရာယ်မှာ သတင်းထောက်များ၏

လှုပ်ရှားမှုများကို အနီးကပ်စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များကို ကြားဖြတ်ဖမ်းယူခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။ ဒစ်ဂျစ်တယ်အချက်အလက်များ လုံခြုံမှုသည် အစဉ်အမြဲကြုံတွေ့နေရသော စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ယင်းအကြောင်းအရာကို အခန်း ၄ တွင် ရေးသားဖော်ပြထားသည်။

**အမျိုးသမီးသတင်းစာဆရာများအပေါ် ခြိမ်းခြောက်မှုများအား နှစ်ဆ ရင်ဆိုင်နေရခြင်း**

မီဒီယာသည် အမျိုးသမီးများအား ပိုမိုလမ်းဖွင့်ပေးလိုက်သည့်အတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကဲ့သို့သော နောက်ထပ်အန္တရာယ်တစ်ခုက ထွက်ပေါ်လာပြန်သည်။ ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် အီဂျစ်နိုင်ငံ၊ ကိုင်ရိုမြို့၊ တာရီးယားရင်ပြင် (Tahrir Square) ၌ စိဘီအက်စ်ရုပ်မြင်သံကြား (CBS television) မှ စစ်သတင်းထောက်တစ်ဦးအား အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် အမျိုးသမီးသတင်းထောက်များအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ တားမြစ်ချက် ကွယ်ပျောက်ခဲ့ရသည်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လနှင့် ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလအတွင်း နိုင်ငံတကာအမျိုးသမီးဖောင်ဒေးရှင်း International Women’s Media Foundation (IWMF) က အမျိုးသမီးသတင်းထောက် ၉၇၇ ဦးအား မေးမြန်းလျက်လေ့လာမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ရာတွင် ပြန်လည်ဖြေကြားသူ ၂ ဦးအနက် ၁ ဦးသည် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှုများ ကြုံရသည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်းကဲ့သို့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုများကို များသောအားဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသော်လည်း သတင်းလိုက်တာဝန်ချိန်နှင့် သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲများတွင်လည်း ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသည်။ ၎င်းလေ့လာဆန်းစစ်မှုတွင်ပင် အမျိုးသမီး ၇ ဦး အနက် ၁ ဦးသည် အထူးသဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုများ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ကြပြီး ၁၀ ဦးအနက် ၈ ဦးမှာ မိမိတို့အနေဖြင့် စိတ်ဒုက္ခ ပိုမိုခံစားရမည်ကို စိုးရိမ်သဖြင့် ဖြစ်ပျက်ခဲ့မှုအား အထက်သို့ပြန်လည်တင်ပြခဲ့ခြင်းမရှိဟု ဖြေကြားခဲ့သည်။

UNESCO ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် အီရီနာဘိုကိုဗာ (Irina Bokova) က ယင်းကဲ့သို့ အမျိုးသမီးသတင်းစာဆရာအား အကြမ်းဖက်မှုများသည် ၎င်းတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ-နှစ်မျိုးစလုံးကို တိုက်ခိုက်ခြင်း- ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၇ ရက်တွင် ချမှတ်ခဲ့သော ကုလသမဂ္ဂလုံခြုံရေးကောင်စီဆုံးဖြတ်ချက် အမှတ် ၂၂၂၂ တွင် အမျိုးသမီးသတင်းစာဆရာများနှင့် မီဒီယာသမားများသည် “ထူးခြားသောအန္တရာယ်များ”ကို ကြုံတွေ့နေရကြောင်းနှင့် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများအတွင်း သတင်းရယူနေစဉ် သတင်းစာဆရာများ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရေး နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားရာတွင် ကျား၊ မ ကိစ္စ၏ အရေးကြီးပုံကို ထောက်ပြထားသည်။

ဤအချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလျက် အတွေ့အကြုံရှိသော အမျိုးသမီးလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ အကြံဉာဏ်များကို အခြေခံရေးသားထားသည့် ယခုလက်စွဲစာအုပ်တွင် အမျိုးသမီးသတင်းထောက်များအတွက် လက်တွေ့ကျကျအသုံးဝင်မည့် အချက်အလက်များကို ညွှန်ပြထားသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

## ■ အခန်း ၂ - စီမံချက်ချခြင်းနှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

အန္တရာယ်များသည့် ဒေသတစ်ခုသို့ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရန် မထွက်ခွာမီ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ပစ္စည်းထောက်ပံ့မှုဆိုင်ရာတို့ကို အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အချက်အလက်များစုဆောင်းခြင်း၊ အန္တရာယ်များအားသုံးသပ်ခြင်း၊ စီစဉ်လမ်းညွှန်ပေးသူများနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အဆက်အသွယ်များ ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် ခရီးသွားစဉ် အသုံးပြုရန် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ဆက်သွယ်ရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ပြင်ဆင်သိရှိထားရမည်။

### ၁။ ဒေသအကြောင်းများ သိရှိထားခြင်းနှင့် အန္တရာယ်သုံးသပ်ခြင်း

မိမိသွားမည့်နေရာဒေသ၏ ရာသီဥတု၊ မီဒီယာနှင့် အခြေခံအဆောက်အအုံများ အပါအဝင် လုံခြုံရေး၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကဲ့သို့သော အကြောင်းအရာများကို များနိုင်သလောက်များများ ရှာဖွေလေ့လာပါ။ ၎င်းဒေသ၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းများ၊ ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံများနှင့် ပြုမူပုံများနှင့် အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ သို့မှသာ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားကို ကောင်းစွာနားလည်ပြီး အလွယ်တကူပူးပေါင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

### သတင်းအချက်အလက်များကို တတ်နိုင်သမျှ များများစုဆောင်းရန် သတင်းထောက်များသည် အောက်ပါတို့နှင့် ဆက်သွယ်သင့်သည်။

- ၎င်းဒေသတွင် အရင်ကတည်းကရှိနေသော သို့မဟုတ် မကြာသေးမီက ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသော ဒေသခံသတင်းအဖွဲ့အစည်းများနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ နှုတ်ဖြင့်မေးမြန်းရင်းဖြင့်ပင် လမ်းညွှန်စီစဉ်ပေးသူတစ်ဦး (fixer)၊ ယာဉ်မောင်းတစ်ဦးတို့အပြင် နေစရာနေရာ၊ သွားသင့်သည့်နေရာများကိုလည်း တွေ့ရှိလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လူမှုမီဒီယာပေါ်တွင် အကြံဉာဏ်များဖလှယ်ရန် သတင်းထောက်များ၏ အုပ်စုဆွေးနွေးပွဲများ ရှိကြသည်။ Facebook ပေါ်ရှိ Vulture Club မှာ သာဓကတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။
  - မိမိနိုင်ငံမှ သံတမန်များနှင့် ကုလသမဂ္ဂမှ ကိုယ်စားလှယ်များ သို့မဟုတ် ၎င်းဒေသတွင် တာဝန်ကျနေသော အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ
  - ဒေသနှင့်အကျွမ်းတဝင်ရှိသော သုတေသနပညာရှင်များ၊ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု အဖွဲ့ဝင်များနှင့် စစ်ဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများ
  - အတွေ့အကြုံပိုမိုရှိသော သတင်းထောက်များ - ၎င်းတို့သည် သတင်းရယူမှုများကို မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်သည်ကို မေးမြန်းကြည့်ပါ။
- ထိုနိုင်ငံ သို့မဟုတ် ဒေသသို့သွားရောက်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့်ခွင့်ပြုချက်များ၊ အသိအမှတ်



ပြုမှုများကို စုံစမ်းသိရှိပါ။ ဗျူရိုကရေစီစနစ်သည် ပျင်းရိငြိုးငွေ့စရာကောင်းပြီး အချိန်ကုန်စေသည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းနိုင်ငံသို့ရောက်ရှိသည့်အခါ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးရေးဂိတ်တစ်ခုတွင် အစစ်ဆေးခံရသည့်အခါ တရားဝင်ခွင့်ပြုချက်များ ပါနေသည့်အတွက် စိတ်သက်သာရာရလိမ့်မည်။

**⚠ စွန့်စားမှု၊ အန္တရာယ်များကို ဂရုတစိုက်သုံးသပ်ပါ**

မထွက်ခွာမီ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မိမိကိုယ်ကို မေးကြည့်ပါ။

- မိမိသွားရောက်မည့်နေရာအကြောင်း ကောင်းကောင်းသိသလား။
- စွန့်စားပြီး သတင်းယူရလောက်အောင် အလွန်ကောင်းတဲ့ သတင်းတန်ဖိုးရှိသလား။
- မည်သည့်အန္တရာယ်မျိုး ရှိနိုင်ပါလဲ။ ၎င်းအန္တရာယ်များ ဖြေရှင်းနိုင်တွယ်နိုင်ဖို့အတွက် ကောင်းကောင်းပြင်ဆင်ထားပြီးပြီလား။
- မိမိ၏သတင်းဌာန၊ မိသားစုနှင့်အဆက်အသွယ်မပြတ်စေရန် လုပ်ဆောင်စရာ ရှာဖွေပြီးပြီလား။
- မိမိသည် အမှန်တကယ်သွားချင်စိတ် ရှိသလား၊ ရုပ်ပိုင်းအရ၊ စိတ်ပိုင်းအရ အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီလား။

**⚠ မိမိ၏အားနည်းချက်များကို သိထားပါ-** မိမိယူမည့်တာဝန်သည် ခက်ခဲပြီး သွားချင်စိတ် မရှိပါက မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် မန်နေဂျာအား ပြောပြပါ။ မိမိ၏ပင်ကိုစိတ်ကို မိမိဆန်းစစ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို အတင်းအကျပ်မလုပ်ပါနှင့်။

ဘီဘီစီနှင့် အလွတ်သတင်းထောက်များကို အကူအညီပေးနေသော ရော်ရီပက်ထရပ်စ်ထ်အဖွဲ့ (Rory Peck Trust) တို့သည် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရာတွင် တွေ့ကြုံနိုင်သည့်အန္တရာယ်များနှင့် ယင်းအန္တရာယ်များကို အနည်းဆုံးသို့ လျှော့ချနိုင်ရန် နည်းလမ်းများကို စာဖြင့်ရေးသားသုံးသပ်ရန် အကြံပြုထားသည်။ ၎င်းတို့တွင် ကျန်းမာရေး၊ ရာသီဥတု၊ အခြေခံအဆောက်အအုံ၊ လူအုပ်စုများ၊ ပဋိပက္ခများ၊ ပြန်ပေးဆွဲခံရမှုအန္တရာယ်နှင့် ဗုံးခွဲတိုက်ခိုက်ခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

ရော်ရီပက်ထရပ်စ်ထ်အဖွဲ့ ([www.rorypecktrust.org](http://www.rorypecktrust.org)) နှင့် နိုင်ငံတကာသတင်းလုံခြုံရေးဌာန ([www.newssafety.org](http://www.newssafety.org)) တို့သည် သတင်းထောက်များအား အန္တရာယ်များ ခန့်မှန်သုံးသပ်နိုင်စေရန်နှင့် မိမိ၏သတင်းဌာန၊ အဓိကဆက်သွယ်ရမည့်သူများနှင့် ဆက်သွယ်မှုနည်းလမ်းများ ပြင်ဆင်ထားရှိစေရန် စစ်ဆေးစာရင်းများ (checklists) နှင့် နမူနာစာရွက်စာတမ်းများကို ၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်များပေါ်တွင် တင်ထားသည်။ သို့မှသာ သတင်းအချက်အလက်များ အမြဲပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အချက်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

### အစောင့်အရှောက်ဖြင့် သတင်းယူရသည့်အန္တရာယ်

လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများသတင်းကို အနီးကပ်ရယူရန်အတွက် အစောင့်အရှောက်များ ထားရှိခြင်းဖြင့် လုံခြုံရေးရယူကြရန် သတင်းထောက်များစွာက ထောက်ခံပြောကြားကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့တာဝန်ထမ်းဆောင်ရာသို့ ပုံမှန်စစ်တပ် သို့မဟုတ် သူပုန်အုပ်စုတစ်စုအား မိမိတို့နှင့်အတူလိုက်ပါဖို့ တောင်းဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ၎င်းတို့ထံမှ အကာအကွယ် ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အခြားတစ်ဖက်မှပစ်ခတ်မှု၊ တိုက်ခိုက်မှုခံရမည့်အန္တရာယ်တစ်ခု တော့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အစောင့်အရှောက်ဖြင့် သတင်းယူသည့်သတင်းထောက်များသည် ပစ်ခတ်နေသည့် နယ်မြေများတွင် ပိုမိုဂရုတစိုက်နေကြဖို့ အကြံပြုထားသည်။ တပ်ဖွဲ့ဝင်များနှင့် ကွဲပြားခြားနားသော အဝတ်ကို ဝတ်ရမည်။ တိုက်ပွဲနယ်မြေတွင် အကြာကြီးနေရသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ မဖြစ်အောင် ရှောင်ရမည်။ “PRESS” သို့မဟုတ် “TV” ဟူသည့် စာတမ်းပါသော အမှတ်လက္ခဏာ အမြဲပါရမည်။ ဂျနီဗာကွန်ဗန်းရှင်း၏ အပိုဒ် ၇၉ အရ (နောက်ဆက်တွဲ ၁ ကို ကြည့်ပါ) လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခဒေသများတွင် တာဝန်ကျနေသော သတင်းထောက်များကို အရပ်သားအဖြစ် မှတ်ယူရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် စစ်ပွဲများတွင် ပါဝင်တိုက်ခိုက်ခြင်းမပြုလျှင် ထိုသို့အကာအကွယ်ပေးသင့်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

### ၂။ ကျန်းမာရေးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

သင်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးမှသာ အန္တရာယ်ရှိသည့် ဒေသများသို့ သွားပါ။ ကြိုတင်၍ ကောင်းစွာအစီအစဉ်ချပါ။ အချို့ကာကွယ်ဆေးများကို ခရီးမထွက်ခွာမီ ၃ ပတ် ကြို၍ ထိုးထားပါ။

- ✓ ပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ရန်အတွက် မိမိအား ကုသပေးနေကျ ဆရာဝန်ဆီ သွားပါ။
- ✓ သွားဆရာဝန်ထံ သွားပါ။ တိုက်ပွဲနယ်မြေတွင် ရှိနေစဉ်အတွင်း သွားရောဂါမှ ကင်းဝေးဖို့ အကြံဉာဏ်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- ✓ ကာကွယ်ဆေး ပုံမှန်ထိုးပါ။ နိုင်ငံတကာကာကွယ်ဆေးထိုးမှု ကဒ်ပြားတွင် မှတ်သားထားပါ။
- ✓ မိမိသွေးအမျိုးစားနှင့် ဓာတ်မတည့်သည့်အရာများကို ဂရုပြုပါ။ မိမိ၏အထောက်အထားပြ စာရွက်စာတမ်းများတွင် ဤအချက်များကို မှတ်သားထားပါ။

### ဆေးသောက်တော့မည်ဆိုပါက အောက်ပါတို့ကိုသေချာပါစေ -

- နိုင်ငံတကာဇာစ်မြစ်ဆေးအမည် (generic name) ပါသည့် ဆေးညွှန်းကို ဆောင်ထားပါ။
- မိမိတာဝန်ထမ်းဆောင်ချိန်အတွင်း သောက်ရန်လိုအပ်သည့် ဆေးပမာဏ၏ ၂ ဆ ဆောင်ထားပါ။

- ဆေးဝါးများကို မိမိလက်လှမ်းမီရာတွင် ထားပါ။

**ကာကွယ်ဆေးထိုးရာတွင် ပုံမှန်ထိုးပေးပါ**

- ဆုံဆိုနာ၊ မေးခိုင်ရောဂါနှင့် အကြောသေရောဂါ
- ကြက်ညှာချောင်းဆိုး
- ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာနှင့် ကူးစက်ရောဂါ (ဂျာမန်ဝက်သက်ရောဂါ)

**နိုင်ငံအလိုက် သတ်မှတ်ထားသော ကာကွယ်ဆေးများ - အချို့ကာကွယ်ဆေးသည် မဖြစ်မနေ ထိုးရမည်ဖြစ်သည်။ (မိမိနိုင်ငံရှိ ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များမှ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။)**

- အသားဝါရောဂါ (ဆာဟာရအောက်ပိုင်း အာဖရိကတိုက်နှင့် အမေဇန်ဒေသ)
- အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ (တိုက်ဖျိုက်) (ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ)
- အသည်းရောင်ရောဂါ (အေ) (ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ)
- အသည်းရောင်ရောဂါ (ဘီ) (ခရီးရှည်များအတွက်)
- ခွေးရူးပြန်ရောဂါ (ဝေးလံခေါင်ဖျားဒေသများအတွက်)
- ဂျပန်ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ (အိန္ဒိယနှင့် အရှေ့တောင်အာရှဒေသရှိ ကျေးလက် ဒေသများ)
- အင်းဆက်တစ်မျိုး (tick) ကြောင့်ဖြစ်သော ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ (ဥရောပအလယ်ပိုင်း နှင့် အရှေ့ပိုင်းရှိ သမပိုင်းရာသီဥတုဒေသများ)
- ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါအုပ်စုများဖြစ်သော (Meningococcal meningitis) A+C+W135+Y (စာဟဲလ် [Sahel] နှင့် မက္ကာ [Mecca] အတွက်)

➔ နိုင်ငံအလိုက် ထိုးသင့်သည့် ကာကွယ်ဆေးများနှင့်ပတ်သက်သော အကြံပြုချက်များကို <http://www.pasteur.fr/en/> တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

**ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ခြင်း**

ငှက်ဖျားရောဂါသည် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း အဓိကကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် အပူပိုင်း ဒေသများနှင့် ဆာဟာရအောက်ပိုင်း အာဖရိကတွင် အများဆုံးတွေ့ရသည်။ တစ်နှစ်လျှင် ငှက်ဖျား ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှာ သန်း ၂၀၀ ခန့်ရှိပြီး ရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုမှာ အနည်းဆုံး အယောက် ၅၀၀,၀၀၀ ခန့် ရှိခဲ့သည်။ ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများမှာလည်း ကမ္ဘာ့နေရာဒေသနှင့် နေထိုင်သည့် ကာလပေါ် မူတည်၍ ပြောင်းလဲနေသည်။ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်များအတွက်မူ အောက်ပါအချက် များပေါ်တွင် အခြေခံသည်။

- ခြင်္သေ့ကိုက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်း (ခြင်ဆေးဖြန်းဗူး၊ ခြင်ထောင်)
- ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ဆေးသောက်ခြင်း၊ ခရီးမှပြန်ရောက်သည့်အခါ ဖျားနာခြင်းရှိ၊ မရှိ ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်မှုများကို ကုသခြင်း

---

## ၃။ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်များအတွက် လေ့ကျင့်သင်တန်း

---

သတင်းထောက်များအနေဖြင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း သင်တန်းတက်ရန်နှင့် ဗဟုသုတပုံမှန်ဆည်းပူးရန် အကြံပေးလိုပါသည်။ ကြက်ခြေနီ သို့မဟုတ် အရပ်သားကာကွယ်ရေးအဖွဲ့မှ ပို့ချနိုင်သည့် ၎င်းသင်တန်းတွင် အရေးပေါ်အခြေအနေ၌ မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်ကို သင်ကြားပေးပါမည်။ ဥပမာ အနေဖြင့် ဘီဘီစီအကယ်ဒမီဝက်ဘ်ဆိုက် ([BBC Academy Website](http://BBCAcademyWebsite)) တွင် ရုပ်သံလွှင့်သူများသည် ရင်ဘတ်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ခြေထောက်မှ သွေးထွက်လွန်ခြင်းအား မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည့်ဗီဒီယိုကို တင်ပြထားသည်။

အချို့သော အယ်ဒီတာများနှင့် အာမခံအဖွဲ့များကလည်း သတင်းထောက်များကို ရက်ပေါင်းအနည်းငယ်ကြာပြီး စစ်မှုထမ်းဟောင်းများက ကြီးကြပ်သည့် အန္တရာယ်ရှိသောပတ်ဝန်းကျင်အတွက် လေ့ကျင့်သင်တန်းကို တက်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးကြသည်။ ဥပမာ သတင်းထောက်များသည် စစ်မြေပြင်တွင် မည်သို့လှုပ်ရှားရမည်၊ မိုင်းများကို မည်သို့ရှာဖွေရမည် စသည်တို့ကို လေ့လာသင်ယူကြရပြီး ပြန်ပေးဆွဲ သရုပ်ပြလေ့ကျင့်ခြင်းများကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးကြသည်။ ပုဂ္ဂလိကကုမ္ပဏီများကလည်း အဆိုပါ လေ့ကျင့်သင်တန်းများ ပေးကြသည်။ သို့သော် ပြင်သစ်ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက တစ်နှစ်လျှင် ၂ ကြိမ် အခမဲ့သင်တန်းပေးသည်။ အာရ်အိုင်အက်စ်အီအဖွဲ့ ([RISC](http://www.riscetraining.org)) ([www.riscetraining.org](http://www.riscetraining.org)) ကလည်း အန္တရာယ်များကြားတွင် လုပ်ဆောင်နေကြသော အလွတ်သတင်းထောက်များအတွက် လှူဒါန်းသည့်ငွေကြေးများဖြင့် အခမဲ့သင်တန်းများ ပေးကြသည်။ အဆိုပါ အဖွဲ့အစည်းများစာရင်းကို နောက်ဆက်တွဲ ၇ တွင် ဖော်ပြထားသည်။

---

## ၄။ ဘဏ္ဍာရေး၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာများ၊ မိသားစု-စိတ်အေးချမ်းစွာဖြင့် ထွက်ခွာခြင်း

---

### အာမခံထားခြင်း

မိမိသည် အလွတ်သတင်းထောက်အဖြစ် လုပ်ကိုင်တော့မည်ဆိုပါက ဖျားနာခြင်း၊ မိမိနိုင်ငံသို့ ပြန်ပို့ခံရခြင်း၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့ယွင်းသွားခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးမှုတို့အတွက် အာမခံထားရှိရန် လိုအပ်သည်။ အာမခံပေါ်လစီများကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာပြီး အလုပ်တာဝန်အနေအထားနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိမည့် အာမခံကို အချိန်ယူ၍ ရွေးချယ်ပါ။ အချို့သော သတင်းထောက်များသည် စစ်ပွဲ၊ အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် ဆန္ဒပြမှုများနှင့် ပတ်သက်သော အန္တရာယ်များအတွက် အာမခံထားကြပေ။ တာဝန်ချိန်အတွင်း အာမခံပေါ်လစီကို ပြောင်းလဲ၍ရ မရ စုံစမ်းပါ။ အာမခံကုမ္ပဏီ၏ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့် အသေးစိတ်များကို ကိုယ်နှင့်မကွာထားပါ။ မတော်တဆဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးမကောင်းသည့်အခါ မိမိနိုင်ငံသို့ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ခိုင်းရန် နည်းလမ်းများ

ကိုလည်း သိရှိထားရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ မိမိထွက်ခွာမီ မိမိနှင့် အဓိကဆက်သွယ်ရမည့်သူများအား ထိုအချက်အလက်များကို ပေးထားရမည်။

➔ **မှတ်ချက်၊** နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့သည် အထူးသဖြင့် အန္တရာယ်များသည့် ဒေသများသို့ သွားရောက်သတင်းယူကြမည့် သတင်းထောက်များအတွက် လိုအပ်ချက်နှင့် အံဝင်ခွင့်ကျဖြစ်သော အာမခံများကို ထားပေးကြသည်။ (နောက်ဆက်တွဲ ၆ တွင် ကြည့်ရန်)

### ငွေကြေး၊ ပိုင်ဆိုင်မှုနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ

သတင်းယူ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ်အတွင်း ပူပင်နေရမည့်အခွန်ကြေးညာခြင်း သို့မဟုတ် အသက်အာမခံစသည့် ငွေကြေးနှင့် လုပ်ငန်းကိစ္စများအားလုံးကို ခရီးမထွက်ခွာမီ စီမံဆောင်ရွက်သွားပါ။ မိမိသည် အဝေးတွင်ရှိနေစဉ် မိမိ၏စိတ်၊ အာရုံစူးစိုက်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမည့် မိသားစုအတွင်း မဖြေရှင်းရသေးသော အငြင်းပွားဖွယ်ကိစ္စများကို ဖြေရှင်းသွားပါ။

### ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး

သတင်းထောက်တစ်ဦးသည် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ်အတွင်း ပြန်ပေးဆွဲခံရပါက ပြန်ပေးဆွဲသူများ ပထမဆုံးလုပ်သည်မှာ မိမိ၏အကြောင်းကို ပိုမိုသိရှိရန် မိမိနာမည်ကို အင်တာနက်တွင် ရှာဖွေကြည့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထို့အတွက် သေသေချာချာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားဖို့ အကြံဉာဏ်ပေးပါသည်။ (အခန်း ၄ ကို ကြည့်ပါ)

- လက်ပတော့ကွန်ပျူတာနှင့် စမတ်ဖုန်းအပါအဝင် အင်တာနက်ပေါ်တွင် တတ်နိုင်သမျှ “ရှင်းလင်းသော” ဒစ်ဂျစ်တယ်သက်သေခံအချက်အလက်များ ထားရှိပြီး ခရီးထွက်ခွာပါ။
- မည်သည်က အန္တရာယ်အကြီးမားဆုံးဖြစ်သည်၊ မည်သည်က အရေးအကြီးဆုံးအချက်အလက်များဖြစ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးကိရိယာ (Digital safety tools) များကို ထည့်သွင်းထားပြီး ၎င်းတို့အား အသုံးပြုပုံကို လေ့လာထားပါ။

တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ်အတွင်း သက်သေခံစာရွက်စာတမ်းများ ပျောက်ဆုံးနိုင်သည်က တစ်ကြောင်း၊ တစ်နေရာရာတွင် မိမိသည် ထောက်လှမ်းရေးသမားတစ်ယောက်မဟုတ်ဘဲ သတင်းထောက်တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြရန် လိုအပ်မည့်အကြောင်းများကြောင့် လျှို့ဝှက်ကုတ်နံပါတ်ခံထားသော ကိုယ်ပိုင်ဝက်ဘ်စာမျက်နှာတစ်ခု ဆောက်ထားရမည်။ ထိုဝက်ဘ်စာမျက်နှာသို့ (မိမိ၏ သက်သေခံကဒ်ပြား၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နှင့် ဆေးအညွှန်းစာများကဲ့သို့သော) ကိုယ်ရေးစာရွက်စာတမ်းများနှင့် (မိမိ၏စာနယ်ဇင်းသက်သေခံကတ်၊ အယ်ဒီတာက တာဝန်ပေးသည့်စာတို့ကဲ့သို့သော) မိမိသည် သတင်းထောက်တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထားများကို တင်ထားရန် လိုသည်။ ဝက်ဘ်စာမျက်နှာဆောက်ရန်အတွက် Wordpress ကဲ့သို့သော အခမဲ့ဘလော့ခံတစ်ခု ဖွင့်ပြီး စာမျက်နှာတစ်ခု သို့မဟုတ် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို ဖန်တီးပါ။ ပြီးလျှင် မိမိ၏စာရွက်

စာတမ်းများကို တင်ပါ။ ယင်းသို့ စာရွက်စာတမ်းများ မတင်မီတွင် **advanced settings** တွင် -ကြည့်နိုင်မှု၊ ကိုယ်ရေးအကြောင်း- (**Visibility: Private**) သို့မဟုတ် “လျှို့ဝှက်ကုန်နံပါတ်ဖြင့် ကာကွယ်ထား” (**Password protected**) ကို ရွေးပါ။ စာရွက်စာတမ်းမိတ္တူများကို သိမ်းထားနိုင်ရန် အီးမေးလ်လိပ်စာ အသစ်တစ်ခုကို သီးသန့်ဖွင့်ထားပြီး **password** ကို စိတ်ထဲတွင် မှတ်ထားပါ။ (မှတ်ချက်၊ အဆိုပါ **password**သည် တစ်မူထူးခြားပြီး မိမိ၏ တခြားအီးမေးလ်လိပ်စာများကို အလွယ်တကူစဉ်းစားနိုင်စေခြင်း မဖြစ်စေရ) ပြန်ပေးဆွဲခံရပါက မိမိမည်သူဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုနိုင်ရန်၊ အီးမေးလ် သို့မဟုတ် ဝက်ဘ်စာမျက်နှာကို ကြည့်နိုင်ကြောင်း ပြန်ပေးဆွဲသူကို ပြောပြပါ။

**၅။ခရီးဆောင်အိတ် ပြင်ဆင်ခြင်း-စစ်ဆေးစာရင်း**



**အန္တရာယ်များသောဒေသများတွင် သတင်းရယူရန်အတွက် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း အိတ်ကို ဆောင်ထားပါ**

အန္တရာယ်များသော ဒေသများသို့သွားရာတွင် ယူဆောင်သွားရမည့် အဓိကပစ္စည်းများကို ဤအခြေခံကိရိယာပစ္စည်းအိတ် (basic kit)က ပြပါသည်။ စစ်ရေးကျွမ်းကျင်သူများ အပါအဝင် အထူးကျွမ်းကျင်သူများ အကူအညီဖြင့် အေအက်ဖ်ပီသတင်းဌာနက အသင့်ယူဆောင်ရမည့် ပစ္စည်းအစုံကို စုပေါင်းထည့်ပြထားသည်။ ၎င်းပစ္စည်းအစုံကို အစဉ်အမြဲ ကောင်းစွာ ထုပ်ပိုးထားရှိရမည်ဖြစ်ပြီး အခြေအနေများအပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သလို ပြောင်းလဲခြင်း ထပ်ထည့်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။

- ပေါ့ပါးသော သံခမောက် (light helmet)
- ဓာတ်မလိုက်စေရန် ပြုလုပ်ထားသော စောင် (insulated blanket)
- အရောင်များပါသည့် အလင်းရောင်ထွက် ပလတ်စတစ်ပြွန်ချောင်းငယ်များ (coloured glowsticks/ lightsticks)
- ချိတ်ကွင်းများ (snap links) \_\_\_\_\_
- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းထည့်အိတ်များ (toilet waste bags)
- မျိုးစုံသုံးနိုင်သောကိရိယာများ (multi-function tool)
- ဖြူ နီ၊ ပြာ အလင်းတန်းများထွက်သော ခေါင်းတပ်ဓာတ်မီး (Head lantern with white, red and blue beams)
- အိတ်ကပ်များပါပြီး တွဲဖက်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများချိတ်ရန် ကွင်းများနှင့် ကျောပိုးအိတ် အရောင်ရင့် (dark rucksack with several pockets and loops for attaching accessories)
- ဓာတ်ငွေ့ကာ မျက်နှာဖုံး (gas mask)
- အောက်ဆီဂျင် မျက်နှာဖုံး (oxygen mask)
- ပလပ်ပေါက်အမျိုးမျိုးနှင့် သုံးနိုင်သော အဒက်ပ်တာ (multiple plug adapter)
- ကပ်အားကောင်းသော တိတ် (strong adhesive tape)
- ကပ်ကော် (super glue)
- သော့ခလောက် (padlock)
- လက်နှင့် နားရွက်နွေးစေသည့်အရာများ (hand and ear warmer)
- တီရှပ် (Compressed T-shirt)



- အကာအကွယ် မျက်မှန် (protective eye glasses)
- အိတ်ဆောင်ဓာတ်မီး (pocket flashlight)
- လှည့်၍ ဓာတ်အားသွင်းနိုင်သော လက်နှိပ်ဓာတ်မီး (wind-up flashlight)
- ဖိတ်ဖြင့် ပိတ်နိုင်သောအိတ်များ (zip lock bags)
- ဆွစ်ဇာလန်စတိုင် ခေါက်ဓားအပြား (Flat Swiss-style knife)
- ဓာတ်ဆား (saline solution)
- မီးခြစ် (lighter)
- ခေါက်သိမ်းနိုင်သော နားကြပ် (foldable cutlery earplugs)







**🕒 အောက်ပါပစ္စည်းများကိုလည်း မမေ့ပါနှင့်**

- ဖိုင်များကို အရန်ကူးယူထားရန် USB flash drive ၂ ခု
- ကားထဲတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် နေရာမရွေးသုံးနိုင်သော လျှပ်စစ်အားသွင်းပစ္စည်း
- လျှပ်စစ်ပလပ်ပေါက်များတွင် အသုံးပြုရန် နိုင်ငံတကာသုံး အဒက်ပီတာ

**⚠ တားမြစ်ချက်၊** ဖုံးကွယ်ထားသော ပုံနှိပ်စာရွက်စာတမ်းများ၊ ဓားများ (၎င်းတို့အစား ဘက်စုံသုံးကိရိယာကို အသုံးပြုပါ။

**🕒 အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများ (မိတ္တူများကိုလည်း ယူဆောင်လာပါ)**

- အနည်းဆုံး ၆ လ သက်တမ်းရှိ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ ပြည်ဝင်ခွင့်ဗီဇာ အဆင်မပြေနိုင်သော နိုင်ငံများသို့ သွားမည်ဆိုပါက နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နောက်တစ်ခု လုပ်ရန် စဉ်းစားပါ။
- စာနယ်ဇင်းသက်သေခံကတ် (press card)
- သွေးအမျိုးအစားနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုများကို ဖော်ပြထားသောကတ်
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကာကွယ်ဆေးထိုးကတ်
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကားမောင်းလိုင်စင်
- လမ်းညွှန်မြေပုံများနှင့် မြို့တွင်းလမ်းမြေပုံများ
- သတင်းရုံး၊ ကောင်စစ်ဝန်ရုံးအာဏာပိုင်များ၊ ဆေးရုံများ၊ အကူအညီပေးအဖွဲ့အစည်းများစသည့်တို့ အပါအဝင် အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်သူများစာရင်း
- ဒေသသုံးနှင့် နိုင်ငံတကာသုံးငွေအကြွေများကိုလည်း အိတ်ကပ်များတွင် ခွဲထည့်ထားပါ။

**အဝတ်အစားများ၊ အရမ်းမပေါ်လွင်သော၊ ခိုင်ခံ့သော၊ ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားများ**

- သက်သောင့်သက်သာရှိပြီး ခိုင်ခံ့၊ ရေမဝင်သော ဘွတ်ဖိနပ်များ
- ပေါ့ပါး၍ အရောင်မနုမရင့် ဘောင်းဘီရှည် (ကာကီရောင်မဟုတ်)
- တီရှပ်၊ အမျိုးသမီးများအတွက် အင်္ကျီပွပွအရှည်
- အရောင်မနုမရင့် ဂျာကင်အင်္ကျီ (ကာကီရောင်မဟုတ်)
- မိုးကာအင်္ကျီ
- သဲ၊ မျက်ရည်ယိုဓာတ်ငွေ့စသည်တို့ကို ကာကွယ်နိုင်ရန် လည်စည်းပုဝါ သို့မဟုတ် ခေါင်းဆောင်း
- သွေးအမျိုးအစားမှတ်ထားသည့် လက်ကောက်/လက်ပတ်
- အဖိုးတန်ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် နာရီ၊ ရွှေဟန်းချိန်း သို့မဟုတ် ရွှေလက်စွပ်များကို မဝတ်ရ
- တိုက်ခိုက်ခံရသည့်အခါ သို့မဟုတ် မိမိရှိသည့်နေရာကို ပြရန် ဝီစီ (whistle)

အေအက်ဖ်ပီက အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းအိတ် ၂ အိတ် ဆောင်ထားရန် အကြံပြုပါသည်။ မီတာ ၅၀၀ သို့မဟုတ် ကိုက် ၅၀၀ ခန့်ကို ကျောပိုး၍ ပြေးနိုင်စေရန် အကြံပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ အိတ်များကို အရမ်းမလေးစေဘဲ အိတ်ကပ်ပေါင်းများစွာ ပါရှိသင့်သည်။ အရေးမကြီးသည့်ပစ္စည်းများ ထည့်ထားသည့်အိတ်ကို ဟိုတယ်ခန်းတွင် ထားခဲ့နိုင်ပြီး ကျန်တစ်အိတ်ကို သွားလေရာယူသွားပါ။ အလှမ်းဝေးသောနေရာတွင်ရှိသည့် အရာမှန်သမျှသည် အသုံးမဝင်ကြောင်းကို မမေ့ပါနှင့်။

**ပထမအိတ်တွင် အောက်ပါပစ္စည်းများကို အသင့်ထည့်ထားရမည်**

- အပူချိန်နှင့် သင့်လျော်သော အိပ်ရာလိပ်အိတ်နှင့် ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားသည့် ဒေသများတွင် ခြင်ထောင်တစ်လုံး
- လှေကျင့်ရေးဖိနပ် သို့မဟုတ် အပြေးသမားဖိနပ်ကဲ့သို့ ပေါ့ပါးသည့် ဖိနပ်အပိုတစ်ရံ
- အပိုဘောင်းဘီရှည်
- ပွဲဝင်အခမ်းအနားများအတွက် ရှုပ်အင်္ကျီ
- အောက်ခံဘောင်းဘီအပို ၃ - ၄ ထည်
- တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ - ဆပ်ပြာ၊ သွားတိုက်တံ၊ နူးညံ့သောမျက်နှာသုတ်ပဝါ အသေး (ရေအမြန်ခြောက်စေရန်)
- အမျိုးသမီးသုံးသန့်စင်ပစ္စည်းများ
- အညစ်အကြေးသန့် အဝတ်စ၊ စက္ကူစအထုပ်သေးများ
- နံပါတ်ဖြင့်ခတ်ရသော သော့ခလောက်
- ကျိုး၊ ကွဲသည့်ပစ္စည်းများကို ပြန်ကပ်ရန် အပြင်းစားကော် (Superglue)
- အိတ်ဆောင် အပ်ချုပ်ပစ္စည်းများ
- ရေလုံသည့် ဇစ်ပါအိတ်ငယ်များ

**သင်နှင့်အတူထားရမည့် ဒုတိယအိတ်တွင် အောက်ပါပစ္စည်းများကို အသင့်ထည့်ထားရမည်-**

- အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများနှင့် ပိုက်ဆံများ
- ဖုန်းနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ - အားသွင်းကြိုး၊ ဘက်ထရီ၊ နိုင်ငံတကာသုံးနိုင်သော ပါဝါ အဒက်ပ်တာ။ သင့်၏ အရေးပေါ်နံပါတ်ကိုလည်း shortcut key ဖြင့် သိမ်းထားရမည်။
- သံလိုက်အိမ်မြှောင်
- မြေပုံ
- မှတ်စုစာအုပ်နှင့် ခဲတံများ
- နေကာမျက်မှန်၊ ဦးထုပ်နှင့် နေလောင်ဒဏ်ခံလိမ်းဆေး
- လက်သန့်စင်ဆေးနှစ်
- ရေသန့်စင်ဆေးပြားများ

- ခြင်ဆေးခွေ၊ ခြင်ဆေးဗူး
- စက္ကူ၊ တစ်ရှူးစက္ကူထုပ်များ
- ရေမဝင်သည့် ဇစ်ပါအိတ်ငယ်များ
- လုံခြုံရေးဆိုင်ရာပစ္စည်းများ စာနယ်ဇင်းလက်မောင်းပတ်နှင့် အခြားအလွယ်တကူဖြုတ်နိုင်သော သက်သေခံကတ်
- မည်သည့်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်မဆို PRESS သို့မဟုတ် TVဟု ရေးနိုင်မည့် Gaffer-type တိတ်ခွေ
- ကျည်ကာအင်္ကျီနှင့် သံခမောက်ကဲ့သို့သော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ
- ဆူညံသံလျှော့ချပေးသော နားကျပ်
- မျက်ရည်ယိုဓာတ်ငွေ့များကို ကာကွယ်ရန်နိုင်ရန် ရေကူးမျက်မှန်
- နှာခေါင်းပါးဖုံးနိုင်သည့် မျက်နှာဖုံး
- အသက်ကယ်ပစ္စည်းများ (survival equipment)
- ဘက်စုံသုံးနိုင်သော ဆွစ်ဓား (Swiss knife)
- မီးခြစ်
- ဘက်ထရီအပိုပါသည့် သို့မဟုတ် လှည့်၍ဓာတ်အားပေးနိုင်သည့် ခေါင်းတပ်ဓာတ်မီး
- အားဖြည့်အစားအစာများ (Cereal or energy bars)
- ရေသန့်ဗူး
- ကြိုး
- အသက်ကယ်စောင်

**ရေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းအိတ်**

- ဆေးဝါးများ - အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါ ပျောက်ဆေးများ၊ ပဋိဇီဝဆေးမျိုးစုံ၊ အကြောဆွဲ ကြွက်တက်ပျောက်ဆေး၊ ဓာတ်မတည့်ပျောက်ဆေးများ၊ ငှက်ဖျားရောဂါပျောက်ဆေးများ၊ ရေမပါဘဲ သောက်နိုင်သောပစ္စည်းများကို ဖြစ်နိုင်သမျှ ယူပါ။
- အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သွေးယိုထွက်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန် သွေးတိတ်ပတ်တီးများ၊ လက်တွေ့အသုံးကျမည့် ပေါ့ပါးပြီး လက်တစ်ဖက်တည်းဖြင့် စည်းနိုင်သော ဥပမာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းနိုင်သော သွေးတိတ်ပတ်တီး
- သွေးထွက်လွန်ခြင်းတွင် အသုံးပြုရန် သွေးတိတ်စေသော အခုအခံပစ္စည်း (haemostatic cushion) - သွေးထိန်းပတ်တီးအစား ဖြစ်နိုင်သည့်အခြေအနေတွင် အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပြီး ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ရိုးဒဏ်ရာများအတွက် သုံးသင့်သည်။
- ဒဏ်ရာတွင် ပိုးမဝင်စေရန် အသုံးပြုသောပိုးသတ်ဆေး (antiseptic)
- ကွဲ၊ ပြု ဒဏ်ရာများကို ချုပ်နိုင်မည့် ကော် (adhesive sutures)
- ပိုးကင်းစင်သည့် ဒဏ်ရာပေါ်ဖိသည့် အဝတ်စများ

- အပေါက်ငယ်လေးများပါသော ပလာစတစ်
- လိုသလောက်အရွယ်အစားသို့ ဖြတ်တောက်ယူနိုင်မည့် ပတ်တီး
- ပတ်တီး၊ အဝတ်စတို့ကို ဖြတ်ရန် အရေးပေါ်ကတ်ကြေး
- ပတ်တီး
- ကျုံ့နိုင်၊ ဆန့်နိုင်သော ပတ်တီး
- မီးလောင်ဒဏ်ရာများအတွက် လိမ်းဆေး
- ဖူးရောင်ခြင်းနှင့် အကြောလွဲ၊ အကြောရောင်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေမည့် အဆင်သင့် ရေခဲထုပ် (instant cold pack)
- အကာအကွယ်အဖြစ် သုံးမည့် အသက်ရှူမျက်နှာဖုံး
- အကာအကွယ်အဖြစ် သုံးမည့် ပလတ်စတစ်လက်အိတ်များ
- မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းတို့တွင် အသုံးပြုရန် သင့်လျော်သည့်ဆားရည်
- အပ်ချိတ်
- ဇာဂနာ၊ ညှပ်
- အမှိုက်ထည့် ပလတ်စတစ်အိတ်



## သတိရပါ

မထွက်ခွာမီ

- ✓ ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားပါ။ ကျန်းမာရေးကောင်းနေပါစေ။
- ✓ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသင်တန်းများ တက်ထားပါ။
- ✓ တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ် ကြုံတွေ့ရမည့်အန္တရာယ်များကို သုံးသပ်ပါ။ အဆိုးဆုံးအခြေအနေအတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ✓ မိမိ၏မိသားစုအား ကြိုတင်သတိပေးထားပြီး လုံခြုံစိတ်ချရပါစေ။
- ✓ မိမိယူဆောင်သွားရန် လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများအတွက် စစ်ဆေးစာရင်း ရေးထားပါ။

# ■ အခန်း ၃ - တာဝန်ထမ်းဆောင်ချိန် အန္တရာယ်ကင်းအောင် နေထိုင်ခြင်း

---

သတင်းလိုက်တာဝန်တစ်ခုစီ၏အခြေအနေများသည် မတူညီကြပါ။ သို့သော်လည်း အသုံးချနိုင်သည့် ယေဘုယျစည်းမျဉ်းများရှိပါသည်။

- နှိမ့်ချပါ။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလွန်ကဲခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။ တာဝန်ချပေးမှုတိုင်းကို မိမိ၏ ပထမဆုံးသော တာဝန်ထမ်းဆောင်မှုဟု မှတ်ယူချဉ်းကပ်ပါ။ ကြားကြားဝါဝါမနေဘဲ အခြားသူများနှင့် ဒေသခံလေ့ထုံးတမ်းများအား လေးစားပါ။
- အသင့်ရှိနေပါ။ အန္တရာယ်များကို မျှော်လင့်ထားပါ။ ၎င်းပတ်ဝန်းကျင်အတွင်းသို့ အတတ်နိုင်ဆုံး ရောနှောဝင်ရောက်နိုင်ရန် အလို့ငှာ ယင်းနိုင်ငံ၊ ဒေသ၏ ယဉ်ကျေးမှုအကြောင်း သင်အတတ်နိုင်ဆုံး ရှာဖွေလေ့လာပါ။ အချို့နိုင်ငံများတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုများအပြင် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုများကိုလည်း ဖော်ထုတ်လေ့လာနိုင်မည်။ ဥပမာအားဖြင့် မွတ်ဆလင်ဘာသာဝင်များ၏ ဥပုသ် (Ramadan) ကာလအတွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးတစ်ဦးအား နှုတ်ဆက်ရန် လက်ကို ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ခြင်းတို့ကြောင့် အံဝင်ခွင်ကျ မဖြစ်တတ်။
- ပုံမှန်အသိဉာဏ်ကို အသုံးပြုပါ။ သင်၏ ပင်ကိုအသိဉာဏ်များကို ယုံကြည်မှုရှိရှိဖြင့် နေပါ။ သတိရှိပါ။ အမြော်အမြင်ရှိပါ။ သတိပေးအချက်ပြမှုများကို သိထားပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် အသိအမှတ်ပြုခံရရေး စေ့ဆော်မှုများကို ထိမ်းမနိုင်သိမ်းမရမဖြစ်ပါစေနှင့်။ သတင်းတစ်ပုဒ် သို့မဟုတ် ဓာတ်ပုံတစ်ပုံက သင့်အသက်လောက် တန်ဖိုးမရှိပါ။

---

## ၁။ နေရာထိုင်ခင်း၊ ခရီးသွားလာခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

---

လေဆိပ်သို့ ဆိုက်ရောက်သည့်အခါ ဥပမာအားဖြင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦး၊ စီစဉ်ပေးသူတစ်ဦး သို့မဟုတ် အခြားယုံကြည်ရသော ဒေသခံအဆက်အသွယ်တို့က လူကိုယ်တိုင် လာကြိုပါက ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။ ထိုသူက သင် နောက်ထပ်ဘာလုပ်ရမည်ကိုလည်း အကြံပေးနိုင်သည်။

### နေရာထိုင်ခင်း ရွေးချယ်မှု

သင့်အနေဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်၊ မလုပ်နိုင်ဟူသောအချက်သည် မည်သည့်နေရာတွင် နေထိုင်ရမည်ကို ရွေးချယ်ရာတွင် အဓိကစံထားချက် ဖြစ်သင့်သည်။ ၎င်းသည် ဟိုတယ်တစ်ခု သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်အိမ်တစ်လုံး ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် အဓိကအချက်မှာ ၎င်းသည် သင့်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ပေးနိုင်ရမည်။

တချို့အခြေအနေများတွင် သင်သည် အခြားသတင်းထောက်များနှင့်အတူ ရှိနေနိုင်သော လုံခြုံရေး အဆင့်မြင့်သည့် နိုင်ငံတကာအဆင့်ဟိုတယ်တစ်ခုတွင် တည်းခိုသင့်သည်။ သို့သော် ဟိုတယ် အသေးတစ်ခု သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်အိမ်တစ်လုံး၏ အခန်းတစ်ခန်းတွင် သင် အေးချမ်းစွာ မမြင် ကွယ်ရာတွင် အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။ အဆင့်မြင့်ဟိုတယ်အမျိုးအစားသည် အထူးသဖြင့် နိုင်ငံရေး သမားများနှင့် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ မကြာခဏ တည်းခိုတတ်သည့်နေရာ ဖြစ်သဖြင့် ဗုံးခွဲတိုက်ခိုက်ရာတွင် အဓိကပစ်မှတ်ဖြစ်နိုင်သည့်အခြေအနေများလည်း ရှိသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက သင့်ပြင်ဆင်မှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် သင် မထွက်ခွာမီကတည်းက (အခန်း ၂ တွင် ကြည့်ပါ) တည်းခိုရမည့်နေရာများကို ကြည့်ထားပါ။

အချို့သော အခြေခံအကြံပြုချက်များ-ဝေးလံခေါင်သီပြီး တစ်လမ်းမောင်းလမ်း သို့မဟုတ် တစ်ဘက် ပိတ်လမ်းပေါ်ရှိ အိမ်၊ တိုက်ခန်း သို့မဟုတ် ဟိုတယ်တို့ကို ရွေးချယ်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ လူတစ်ဦး အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်လာနိုင်သည့် မြေညီထပ် သို့မဟုတ် လသာဆောင်ရှိသည့် အခန်းများကို ရှောင်ပါ။ တံခါးမကြီးပေါ်တွင် သင့်အမည်ကို ကပ်မထားပါနှင့်။

သင်သည် ဟိုတယ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်နိုင်သော ငွေအင်အားရှိသည့်အခြေအနေဖြစ်ပါက မှတ်သား ထားသင့်သည့် အချက်တချို့မှာ အဆောက်အဦ ဝင်ခွင့်ကို နေ့ရောညပါ ထိန်းချုပ်ထားသင့်သည်။ ၎င်းတွင် အပြင်မီးများ၊ စိတ်ချရသောသော့များ၊ ပြတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးမကြီးများရှိပြီး တံခါးမ ကြီးများတွင် ချောင်းကြည့်ပေါက်များ တပ်ဆင်ထားသင့်သည်။ အနီးနားတွင် လမ်းမကြီးတစ်လမ်း နှင့် လေဆိပ်တစ်ခုရှိပါက လိုအပ်လျှင်မြို့မှ လျှင်မြန်စွာထွက်ခွာသွားနိုင်သည်။ တိုက်ခိုက်ခံရမည့် အလားအလာ ပိုများသည့် အဆောက်အဦ၏မျက်နှာစာဘက် အခန်းများ သို့မဟုတ် ကားရပ်နား ကွင်းကို မျက်နှာမူထားသည့် အခန်းများကို ရှောင်ပါ။ ယင်းအစား အဆောက်အဦ၏ နောက်ကျော ဘက်ရှိ အခန်း သို့မဟုတ် ဝင်းခြံဘက်ကို ရွေးချယ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်သည့် ထွက်ပေါက်အားလုံးကို သိ ထားပါ။

တည်းခိုမည့်နေရာသို့ ဝင်ပြီးနောက်တွင် ဝင်ပေါက်အားလုံးနှင့် အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်အားလုံးကို ကြည့်ထားပါ။ ညတိုင်း သော့အားလုံးကို စစ်ပါ။ မှောင်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် တရုတ်ကပ်မှန် များနှင့် ခန်းဆီးများကို ပိတ်ထားပါ။ တံခါးဆီသို့ လာသောသူအားလုံးအား တံခါးမဖွင့်မီ မည် သူမည်ဝါဖြစ်သည်ကို သေချာအောင်လုပ်ပါ။ တိုက်ခိုက်မှု သို့မဟုတ် ဖောက်ခွဲမှုတစ်ခု၏ အန္တရာယ် မြင့်မားမှုရှိသည်ဟု ယူဆပါက မှန်စများလွှင့်စင်လာနိုင်မည့်လမ်းမှ ကာကွယ်ရန် ခုတင်ကို ပြတင်း ပေါက်မှ ဝေးရာသို့ရွှေ့ထားပါ။ တံခါးကိုအတွင်းမှပိတ်ရန် သပ်တစ်ချောင်းဆောင်ထားပြီး ဖြစ်နိုင် ပါက လူဝင်ရောက်ပါက အချက်ပေးသည့်ကိရိယာတစ်ခု ထားရှိပါ။ သေနတ်နှင့် ပစ်ခတ်မှု၊ ဗုံး စများနှင့် ထိမှန်မှုများမှ လွတ်မြောက်ရန် ရွှေ့ပြောင်းနိုင်မည့် လုံခြုံသောအခန်းတစ်ခန်းကို ကြည့် ထားပါ။ ပြတင်းပေါက်မပါသော အခန်း၊ ဥပမာ ရေချိုးခန်းတစ်ခန်းဖြစ်သင့်ပြီး ၎င်းတွင် သို့ လျှောက်ထားသည့် ရေ၊ အစားအစာ၊ လျှပ်စစ်မီးနှင့် ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည့် တယ်လီဖုန်းတို့ ပါဝင်သင့်သည်။

➔ **မှတ်ချက်**၊ သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလွတ်လပ်ခွင့်သည် မသေချာကြောင်း စိတ်ထဲတွင် ထားပါ။ မီးခံသေတ္တာတစ်လုံးသည် သင့်စာရွက်စာတမ်းများနှင့် ကိရိယာများ၏လုံခြုံမှုကို အာမမခံနိုင်ကြောင်း သိထားပါ။ သင့်အချက်အလက်များကို ကုန်လုပ်ထားပြီး ကွန်ပျူတာနှင့် တယ်လီဖုန်းများကို အသေအချာထားပါ။ (ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးကို အခန်း ၄ တွင် ကြည့်ပါ)။ နောက်ဆုံးတွင် သင့်အခန်းကို အကောင်းဆုံးသပ်ရပ်အောင် ထားပါ။ သို့မှသာ သူတစ်ပါးဝင်ရောက်ထားသည့် လက္ခဏာများကို သင် သတိထားမိလိမ့်မည်။

**အနီးအနားသွားလာခြင်းနှင့် ယာဉ်မောင်းနှင့် ကား ရွေးချယ်ခြင်း**

ယာဉ်မောင်းတစ်ဦးအား ရွေးချယ်ခြင်း-၎င်း၏ အတွေ့အကြုံနှင့် မည်မျှပင်ပန်းနေသည်ကို စိစစ်ပါ။ (ခရီးဝေးမှ မောင်းလာခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါက ၎င်း၏ကားနံပါတ်ပြားက ပြသနေလိမ့်မည်) ၎င်း၏မျက်လုံးများကို ကြည့်ပါ။ အပေါ်စီးက ရအောင်နေပါ။ ယာဉ်မောင်းက အန္တရာယ်ရှိစွာမောင်းလျှင် ယင်းသည် ထိုနိုင်ငံ၏စံတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု မယူဆလိုက်ပါနှင့်။ သင့်အသက်သည် ၎င်း၏ လက်ထဲတွင်ရှိသည်။ ကားရွေးချယ်ခြင်း - ဒေသတွင်း ရောင်းအား ထိပ်ဆုံးတွင်ရှိသော အမျိုးအစားသည် မကြာခဏဆိုသလိုပင် လူအုပ်စုအတွင်း ရောနှောလိုက်ရေးအတွက် ကောင်းသောရွေးချယ်စရာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အခြေခံအချက်အားလုံးကို စစ်ဆေးပါ - စက်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေ၊ တာယာများ၊ အင်ဂျင်ပိုင်း၊ ဘရိတ်၊ ဘီးအပိုနှင့် ဂျီကတ်တို့ ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတကာအသံလွှင့်ရုံ RFI နှင့် ရုပ်မြင်သံကြားလိုင်း FRANCE 24 တို့ ပါဝင်သည့် ပြင်သစ်မီဒီယာအဖွဲ့ မွန်ဒီပြင်သစ်မီဒီယာက အကြံပြုထားသည်မှာ သင်ရွေးချယ်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ယာဉ်မောင်းနှင့် ကား၏ဓာတ်ပုံကို ထုတ်လုပ်သည့်နိုင်ငံနှင့် နံပါတ်ပြားတို့ ထင်ရှားပေါ်လွင်စွာ ဖြင့်တွဲရိုက်လျက် သင့်မိခင်နိုင်ငံရှိ ဆက်သွယ်ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ထံ ပို့ထားပါ။ သင် ပျောက်သွားသည်ဖြစ်စေ၊ ပြန်ပေးဆွဲခံရသည်ဖြစ်စေ ထိုဓာတ်ပုံက အသုံးဝင်လာပါလိမ့်မည်။

**⚠ အနီးအနားသွားလာခြင်းအတွက် လမ်းညွှန်**

- အချိန်များ၊ လမ်းကြောင်းများနှင့် နေရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ခြုံခိုတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေကို မြင့်မားစေနိုင်သော ပုံသေသွားလာလှုပ်ရှားခြင်း မပြုပါနှင့်။
- အပြင်မထွက်မီ သင် မည်သည့်နေရာသို့သွားမည်ကို ဒေသခံဆက်သွယ်ရန်လူအား ပြောသွားပါ။
- သင် ကားအတွင်းရောက်ကာ၊ ကားတံခါးများပိတ်ပြီး ကားထွက်သည့်မတိုင်မီ သင့်ခရီးစဉ်ကို ယာဉ်မောင်းအား မပြောထားပါနှင့်။ တတ်နိုင်ပါက တစ်နေ့တာ၏ အစီအစဉ်များကို တစ်ကြိမ်တွင် အနည်းငယ်စီသာ ပြောပြပါ။
- သင့်အတွက် စိတ်ချရသောယာဉ်မောင်းနှင့် လျှို့ဝှက်အချက်ပြသင်္ကေတတစ်ခုကို သဘော



တူညီထားပါ။ သို့မှသာလျှင် အန္တရာယ်တစ်ခုခုရှိပါက ယာဉ်အနီးသို့ မကပ်မိအောင် သူက သင့်ကို သတိပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- သင်ခန့်ထားသည့်ယာဉ်မောင်းနေရာတွင် မမျှော်လင့်ဘဲ အခြားယာဉ်မောင်းတစ်ဦးရောက် နေပါက မိမိ၏သတင်းလိုက်အစီအစဉ် ပြောင်းရခြင်း၊ လုံးဝလက်လျှော့လိုက်ရခြင်းတို့ ဖြစ်မည်ဆိုလျှင်တောင်မှ ကားအတွင်းသို့ မဝင်ပါနှင့်။
- အလားတူပင် သင်၏အစီအစဉ်ပြုလုပ်ပေးသူသည် ကြိုတင်စီစဉ်ထားသောအစည်းအ ဝေးသို့ မရောက်လာပါက ပြဿနာတစ်ခုခု သို့မဟုတ် ကျရောက်လာတော့မည့်အန္တရာယ် တစ်ခုခုရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုနိုင်ပါသည်။ သူ့ကိုစောင့်ပါ သို့မဟုတ် ထိုနေ့အတွက် အစီအ စဉ်များကို ရွှေ့ဆိုင်းလိုက်ပါ။ သူမပါဘဲသွားခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်တိုအတွင်း အခြားစီစဉ် သူတစ်ဦးအား ခေါ်ဆောင်သွားခြင်းပြုလုပ်ရန် စိတ်၏ဆွဲဆောင်ရာနောက် မလိုက်ပါနှင့်။
- အဖွဲ့လိုက်ဆိုပါကအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးက သတင်းလိုက်နေစဉ်ကာလအတွင်း မော်တော်ယာဉ် ကို ပုံမှန်စစ်နေစေပြီး လောင်စာဆီမပြတ်အောင် တာဝန်ယူသင့်ပါသည်။
- ယာဉ်တံခါးများကိုသော့ချထားပြီး ပြတင်းပေါက်များပိတ်လျက် ရှေ့ယာဉ်နှင့် ခပ်လှမ်းလှမ်း မှ လိုက်ပါ။ သင့်ယာဉ်အား မရပ်ရပ်အောင်ကြံရွယ်သည့် အယောင်ဆောင်ယာဉ်မတော် တဆမှုကို သတိထားပါ။
- ကြီးကြပ်မှုမရှိသည့်နေရာများတွင် ယာဉ်မရပ်နားပါနှင့်။
- သင့်ကိုယ်သင် ယာဉ်မောင်း၏လက်သို့ ဝကွက်အပ်ထားပါနှင့်။ သင်ရောက်ရှိနေသည့် နေရာ၊ အချိန်ကို အမြဲသိရှိနေအောင်လုပ်ပါ။ ဥပမာ မြေပုံနှင့်တည်နေရာပြစနစ် (GPS) ကို သင်နှင့်အတူဆောင်ထားပါ။


**မိခင်နိုင်ငံနှင့် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း**

သင်၏သတင်းအယ်ဒီတာ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် မိသားစုကဲ့သို့သော အဓိကဆက်သွယ်ရန် လူများအား သင်၏အစီအစဉ်များ၊ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ပေါ်လာသည့်ပြဿနာများကို အမြဲအသိပေး ထားရန်အတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း ၎င်းတို့ အား ဆက်အသွယ်မရသည့်အခြေအနေမျိုးအတွက် အရေးပေါ်အရံအစီအစဉ်ထားရှိပါ။

➔ မှတ်သားရန်- ဖုန်းအကြာကြီး မပြောပါနှင့်။ ကြားဖြတ်နားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဒစ်ဂျစ်တယ် ထောက်လှမ်းမှု အန္တရာယ်များအား လျော့ချရန်အတွက် သင့်ဆက်သွယ်မှုများကို လုံခြုံစိတ်ချရ အောင်လုပ်ပါ။ (အခန်း ၄ ကို ကြည့်ပါ။)

သင်အိမ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသည့်ချိန်တွင် သင့်မိသားစု တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာရှိစေရန် ၎င်းတို့နှင့် မပြတ်ဆက်သွယ်ပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး သင့်မိသားစုနှင့်ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေအောင် နေထိုင်ပါ။ ၎င်းတို့နှင့်စကားပြောသည့်အချိန်တွင် သင့်အလုပ်ကို ခေါင်းထဲမှထုတ်ထားပါ။ ၎င်းတို့ ရင်ဆိုင်နေရ

သည့်ပြသနာများသည် သင့်အတွက် အရေးမပါသယောင်ရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း သင်၏လုပ်ငန်းခွင်တွင် ရင်ဆိုင်နေရသည့်အကြောင်းများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့နှင့် တန်းတူအရေးကြီးသည်ဟု မှတ်သားထားပါ။ သင်နှင့် နီးကပ်စွာရှိသည့်သူများသည်လည်း သင်မရှိသည့်အတွက် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ပူပင်စရာများ ရှိနေကြသည်။



### သတိရပါ

---

**သင် အခြေကျသည်နှင့်**

- ✓ သင့်အား စီစဉ်ပေးသူ၊ ယာဉ်မောင်းသူနှင့် နေစရာတို့ကို သတိထားပြီး ရွေးချယ်ပါ။
- ✓ ပုံမှန်ပြုလုပ်နေသည်များကို ရှောင်ပါ။ တစ်ယောက်တည်း လျှောက်မသွားပါနှင့်။
- ✓ သင်၏သတင်းဌာန၊ မိသားစုတို့နှင့် ဆက်သွယ်သည့်အခါ ပါးနပ်ပါစေ။

**၂။ တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားရာနေရာများတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ**

**အနီးအနားသွားလာခြင်း**

စစ်ဖြစ်နေသည့်နယ်မြေအတွင်း သွားလာခြင်းသည် အမြဲပရိယာယ်များပြားပြီး အလွန်ဂရုတစိုက် ကြိုတင်စီမံရမည်။

**မထွက်ခွာမီ**

- သင့်မော်တော်ယာဉ်၏ ယေဘုယျအခြေအနေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်စစ်ဆေးထားပါ (သို့မဟုတ် စစ်ဆေးခိုင်းထားပါ)။ ဓာတ်ဆီတိုင်ကီအပြည့်၊ ယာဉ်ပြင်သည့်ကိရိယာများနှင့် အထွေထွေအပိုပစ္စည်းများရှိ၊ မရှိ သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- “အသက်ကယ်အိတ်” အတွင်း (နွေးထွေးသောအဝတ်များ၊ ငှက်မွှေးဝှမ်းကပ်စောင်တစ်ထည်၊ ရှေးဦးသူနာပြုအိတ်၊ ရေနှင့် အစားအစာများ)အား အတူထည့်ပါ။
- စာနယ်ဇင်းကတ်ပြားနှင့် သက်ဆိုင်ရာလွတ်လပ်စွာဖြတ်သန်းသွားလာခွင့် လက်မှတ်ကဲ့သို့သော တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းများကို စုထားပါ။
- မြေပုံပေါ်ရှိလမ်းကြောင်းကို လေ့လာပါ။
- အန္တရာယ်ရှိသောဒေသများနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ အာဏာပိုင်များ၊ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့စည်းများနှင့် မေးမြန်းထားပါ။
- စစ်ဆေးရေးဂိတ်များ၏ တည်နေရာနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်သူကကြီးကြပ်သည်ကို သိအောင်လုပ်ပါ။ စစ်တပ်က မည်သည့်အချက်ပြသကော်တများကို အသုံးပြုသည်၊ စစ်ဆေးရေးဂိတ်တစ်ခုတွင် ဘာလုပ်ရမည်ကိုသိအောင် လုပ်ထားပါ။

- ညမထွက်ရ အချိန်သတ်မှတ်ထားခြင်း ရှိ၊ မရှိ စုံစမ်းပါ။
- ကြမ်းတမ်းသည့်နေရာတွင် အိပ်ရမည်ဆိုလျှင် ကားတံခါးကို အတွင်းမှသော့ချထားပြီး ကားအတွင်းတွင် နေပါ။ သင့်လို လူအများအပြားရှိပါက အလှည့်ကျကင်းစောင့်ရန် စီစဉ်ပါ။

**ခရီးသွားနေစဉ်အတွင်း**

- စီစဉ်ထားသည့်လမ်းကြောင်းနှင့် အချိန်ဇယားအတိုင်းသာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကြိုးစားပြီး သင့်သတင်းအယ်ဒီတာ သို့မဟုတ် အခြားသတင်းထောက်များနှင့် ပုံမှန်အဆက်အသွယ် လုပ်ပါ။ သင့်ခရီးစဉ်တွင် ဆက်သွယ်ရမည့်သူများ၊ အခြားသတင်းထောက်များ သို့မဟုတ် တည်းခိုမည့်နေရာများကို ထည့်သွင်းပါ။ ညဘက် ကားမမောင်းပါနှင့်။
- အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်းများ၊ အချက်ပြကိရိယာများ၊ စစ်ဖက်အသွင်ဆောင်သည့် အဝတ်အစားများနှင့် လက်နက်များကဲ့သို့သော သင့်အပေါ် သူတစ်ပါးဝေခွဲရခက်စေနိုင်သည့် မည်သည့်အရာကိုမျှ သယ်ဆောင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
- သင်သည် စစ်တပ် သို့မဟုတ် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားသည့်အဖွဲ့နှင့် အတူလိုက်ပါခဲ့ပါက ယာဉ်တန်းခေါင်းဆောင် ပြောသည်ကို လိုက်နာပါ။

**ညအချိန် လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း**

ညပိုင်းတွင် တစ်စုံတစ်ရာပြုလုပ်ခြင်းက ပိုမိုအန္တရာယ်များသည်။ မိမိသည် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြရန်ခက်ခဲပြီး တိုက်ခိုက်ရေးသမားတစ်ယောက်ဟု မှတ်ယူသွားနိုင်သည်။

- ပါးနပ်မှုက အဓိကကျသည်။ သင့်တော်သော အရောင်ရင့်ရင့်အဝတ်အစားကို ဝတ်ပါ။
- သင်၏ တယ်လီဖုန်း၊ ကင်မရာများ၊ ရေဒီယိုများနှင့် အသံဖမ်းစက်များကို ပိတ်ထားပါ။ သင့်ထံမှ အလင်းရောင်နှင့် အသံများမထွက်အောင် သတိထားပါ။
- အရိပ်များအောက်တွင် လမ်းလျှောက်ပါ။ လိုအပ်ပါက ကွေ့ပတ်သွားပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လှည့်လည် အကဲခတ်နားထောင်ရန် မကြာခဏရပ်ပါ။ သင်သည် အဖွဲ့နှင့်ဖြစ်ပါက စုရပ်များတွင်ဆုံဖို့ သဘောတူထားပါ။
- မီးမောင်းများနှင့် ကြုံရသည့်အခါ မြေပြင်တွင် ပြားပြားဝပ်လှဲနေပြီး မီးမောင်းပျောက်သွားသည်အထိ စောင့်ပါ။

**စစ်ဆေးရေးဂိတ်များ**

စစ်ဆေးရေးဂိတ်တစ်ခုတွင် ပုံမှန်စစ်တပ်များ သို့မဟုတ် တောပုန်းခားပြုများ၊ သူပုန်များ သို့မဟုတ် ပြည်သူ့စစ်များကဲ့သို့သော ပုံမှန်မဟုတ်သည့်တပ်များမှ လုံခြုံရေးအစောင့်များရှိသည့် ယာဉ်တားသည့်အရာတစ်ခု ပါရှိလေ့ရှိသည်။ ပုံမှန်စစ်သားများက များသောအားဖြင့် လူများနှင့် ၎င်းတို့၏

စာရွက်စာတမ်းများ၊ တရားမဝင်မှောင်ခိုမှုများကို စစ်ဆေးရန်အတွက် ယာဉ်ကိုရပ်တန့်ခိုင်းလေ့ ရှိသည်။ သို့သော် ပုံမှန်မဟုတ်သည့်တပ်ဖွဲ့များက ငွေနှင့် ပစ္စည်းများ၊ မော်တော်ယာဉ်များကို သိမ်းယူသည်။ သို့မဟုတ်ပါက ယာဉ်ပေါ်ပါလာသူများကို ဖမ်းဆီးထားလိမ့်မည်။ စစ်ဆေးရေး ဝိတ်တစ်ခုသို့ သင်ချဉ်းကပ်သွားသည့်အခါ ဝိတ်ရှိလူများသည် လက်နက်အနည်းငယ် သို့မဟုတ် များပြားစွာကိုင်ဆောင်ထားသလား၊ ၎င်းတို့ မည်သို့ဝတ်ဆင်ထားသလဲ (စစ်သားများကဲ့သို့လား၊ ပြည်သူ့စစ်ကဲ့သို့လား) ၊ အသက်အရွယ်ငယ်သလား၊ ကြီးသလား၊ (လူငယ်များက ကြောက်တတ်ပြီး ကြိုတင်ခန့်မှန်းရခက်သည်) ၎င်းတို့ အရက်သောက်ထားသလား၊ ကြောက်လန့်နေလား၊ ရန်လိုနေ လားဆိုသည်များကို ခြုံငုံသုံးသပ်ကြည့်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ အသင့်ပြင်ထားပါ။

**📌 တချို့သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည့်အချက်များ**

- လမ်းပေါ်တွင် ယာဉ်အသွားအလာကို စောင့်ကြည့်ပါ။ သင့်ရှေ့ကားများသည် မမျှော် လင့်ဘဲ ဂငယ်ကွေ့ကွေ့ကာ ပြန်လှည့်လာပါက ရှေ့တွင်အန္တရာယ်များသည့် စစ်ဆေးရေး ဝိတ်တစ်ခုရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။
- သင်မသိသော စစ်ဆေးရေးဝိတ်တစ်ခုကို ချဉ်းကပ်နေချိန်တွင် သင့် သတင်းအယ်ဒီတာ အားဆက်သွယ်ကာ သင်၏တည်နေရာကို ပေးပြီး သင်၏ တစ်ကိုယ်ရေသုံး အန္တရာယ် အချက်ပြမီးကို ဖွင့်ထားပါ။
- ကနဦးအခြေအနေတွင် သင်သည် ပစ်ခတ်မှုများကိုမြင်ရသည့်အကွာအဝေး သို့မဟုတ် ပစ်ခတ်မှုများအတွင်းသို့ မရောက်ရှိသေးပါက ယင်းသည်အန္တရာယ်ရှိသော စစ်ဆေးရေး ဝိတ်ဟု ခံစားရပါက နောက်ပြန်လှည့်ပြီး ထိုနေရာမှထွက်သွားပါ။
- သို့သော်လည်း သတိထားပါ။ အထူးသဖြင့် စစ်ဆေးရေးဝိတ်သည် ပုံမှန်(ကောင်းစွာလေ့ ကျင့်ထားရသော) တပ်များဖြစ်ပြီး လုံခြုံရေးအစောင့်များက သင့်ကို ထင်းထင်းကြီးမြင်တွေ့ သွားခဲ့ပါက အလွန်နောက်ကျသွားပြီဖြစ်သည်။ သင် နောက်ပြန်လှည့်ပါက သင်သည် ချက်ချင်းအပစ်ခံရမည် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်စီးပြီးတစ်စီး ဖြည်းဖြည်းဆက်သွားပါ။
- တံခါးများကိုသော့ချထားပြီး ယာဉ်မောင်းဘက်မှ ပြတင်းတံခါးမှန်ကို လုံခြုံရေးအစောင့်နှင့် စကားပြောနိုင်ရုံမျှသာ ချထားပါ။
- သင့်နေကာမျက်မှန်ကို ချွတ်ထားပါ။ သင့်လက်များကို တစ်ချိန်လုံးမြင်သာအောင်ထားပြီး ရုတ်တရက်လှုပ်ရှားမှုကို ရှောင်ရှားပါ။ လုံခြုံရေးအစောင့်များသည် လွန်စွာစိတ်လှုပ်ရှား တတ်ကြသည်။
- တည်ငြိမ်ပါ။ ယဉ်ကျေးပါ။ တချို့သောလုံခြုံရေးအစောင့်များသည် သင့်ဘာသာစကားကို နားလည်သည်ကို မမေ့ပါနှင့်။ ထို့ကြောင့် သင့်အပြောအဆိုကို ဆင်ခြင်ပါ။
- သင့်တွင်ရှိသော လွတ်လပ်စွာ ဖြတ်သန်းသွားလာခွင့်လက်မှတ်ကို ပြပါ။ သင့်ထံတွင် စင်ပြိုင်အုပ်စုများထံမှ လက်မှတ်များစွာရှိပါက ၎င်းတို့ကို ရောမထားပါနှင့်။

- ၎င်းတို့မခိုင်းဘဲနှင့် ကားပေါ်မှ မဆင်းပါနှင့်။ ကားစက်ကို မရပ်ပါနှင့်။
- အခြေအနေတင်းမာလာပါက ညှိနှိုင်းပြီး အကြီးအကဲနှင့်ပြောခွင့် တောင်းဆိုပါ။
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။ လုံခြုံရေးအစောင့်များအား သင့်ကားကို ရှာဖွေခွင့်ပေးပါ။ သူတို့ သင့်ပစ္စည်းကို ခိုးယူပါက ဆန့်ကျင်ပါ သို့သော် အတင်းအကျပ်မပြောပါနှင့်။ သင့်အသက် က သင့်ပစ္စည်းကိရိယာထက် တန်ဖိုးပို၍ကြီးသည်။
- အခြေအနေများနှင့် အစောင့်များ၏ပြုမူပုံများပေါ်မူတည်ကာ အချို့သတင်းထောက်များ သည် တင်းမာမှုလျော့သွားစေရန်နှင့် ဒုက္ခများသော၊ စစ်ဆေးရေးဂိတ်မှ လွတ်မြောက်သွား စေရန် စီးကရက်များ၊ ရေ၊ သကြားလုံးများ၊ မဂ္ဂဇင်းများ၊ ငွေအနည်းငယ် သို့မဟုတ် အခြားအသေးစားလာဘ်များ ပေးကြသည်။

**ပစ်ခတ်မှုအကြားရောက်ခဲ့ပါက**

**▲ ပစ်ခတ်နေသော နေရာတစ်နေရာအား ဖြတ်သန်းသွားခြင်း၊ အခြားရွေးချယ်စရာမရှိ မှသာ ယခုကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ပါ။**

- မဖြတ်သန်းမီ -သံခမောက်ဆောင်းကာ ကျည်ကာအင်္ကျီကို ဝတ်ပါ။ သင်၏ယာဉ်နှင့် အင်္ကျီ ပေါ်တွင် PRESS သို့မဟုတ် TVဟု ရေးသားထားခြင်းဖြင့် သင်သည် သတင်းထောက် တစ်ဦးသာဖြစ်ပြီး တိုက်ခိုက်ရေးသမားတစ်ဦးမဟုတ်ကြောင်း ထင်ရှားအောင်လုပ်ပါ။ မြေအနေအထားနှင့် ပစ်ခတ်နေသူတို့၏တည်နေရာကို သုံးသပ်ပါ။ တတ်နိုင်သလောက် အကာအကွယ်ယူလျက် သင်သွားရန် စီစဉ်ထားသည့် လမ်းကြောင်းကိုရှာပြီး စိတ်ထဲတွင် မှတ်ထားပါ။
- သင်ပစ်ခတ်ခြင်းခံရပါက -မြေပြင်တွင် ပြားပြားဝတ်ပါ။ မြေတွင်းတစ်တွင်းထဲတွင်လည်း ကောင်း နံရံထူထူအနောက်ဘက် သို့မဟုတ် ယာဉ်တစ်စီးနောက်တွင်လည်းကောင်း အ ကာအကွယ်ယူပါ။ (အင်ဂျင်စက်အပိုင်း၊ ဘီးများနှင့် ဝင်ရိုးများသည် သင့်ကို သေနတ် အန္တရာယ်မှ ထိထိရောက်ရောက်အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည်ကို သတိရပါ။)
- ထိုနေရာမှ မြန်နိုင်သလောက်မြန်မြန် ထွက်ခွာပါ။ ခိုလှုံစရာနေရာတစ်ခုမှ နောက်တစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းရာတွင် တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၀ မီတာ (၃၃ ပေ) ခန့် အကွာအဝေးကို အလျင်အမြန် ပြေးပါ။ အကယ်၍ ကွင်းပြင်ကိုဖြတ်ပြေးရမည်ဆိုပါက ခန္ဓာကိုယ်ကိုနှိမ့်ထားပြီး ပုံမှန် မဟုတ်သော အကွေ့အကောက်လမ်းကြောင်းဖြင့် ပြေးပါ။ ပစ်ခတ်မှုပြင်းထန်လာပါက ခဏအကြာ တိုက်ပွဲစဲသွားသည်အထိ တစ်နေရာတည်းတွင်နေပါ သို့မဟုတ် သေဟန် ဆောင်နေပါ။

ချောင်းမြောင်းပစ်ခတ်သူများ (snipers)- ချောင်းမြောင်းပစ်ခတ်သူများသည် နေ့အချိန်တွင် မီတာ ၆၀၀ တစ်ခါတစ်ရံ မီတာ ၁,၀၀၀ (ကိုက် ၆၅၀ မှ ၁,၁၀၀)အထိလည်းကောင်း ညအချိန်တွင် ၃၀၀ မီတာ (၃၂၈ ကိုက်) အကွာအဝေးထိအောင် ပစ်ခတ်စွမ်းရှိသည့် သေနတ်ကို အသုံးပြုလေ့

ရှိသည်။ ချောင်းမြောင်းပစ်ခတ်သူသည် အပေါက်များစွာရှိသည့် တိုက်ခန်းတစ်ခုတွင် နေရာယူ လေ့ရှိသည်။ အပေါ်ဆုံးထပ်နှင့် မျက်နှာစာတွင် မည်သည့်အခါမျှ နေလေ့မရှိ။ ၎င်းတို့သည် ခေါင်မိုးနှင့် အမိုးအောက်ထပ်ခိုးတွင် ပုန်းကွယ်ရာ၌ ကျွမ်းကျင်သည်။ ၎င်းတို့သည် သဲအိတ်များ နောက်တွင်ထိုင်ပြီး အမိုးအုတ်ကြွပ် တစ်ပြား၊ နှစ်ပြားခန့် ဖယ်ကာ အပြင်သို့ကြည့်ကြသည်။ ယင်းအ ပေါက်များအား အဝေးမှကြည့်လျှင် မသင်္ကာဖွယ်ရာမရှိသော အကာကဲ့သို့ပင် ထင်ရသည်။

ပဲ့တင်သံ၏ပြဿနာ -သေနတ်တစ်ချက်၏အသံသည် တစ်စက္ကန့်လျှင် ၃၃၀ မီတာ (၃၆၀ ကိုက်) သာသာ အရှိန်နှုန်းဖြင့် ဦးတည်ဘက်အားလုံးသို့ ပြန့်နှံ့သွားသည် (ကျည်ဆံတစ်တောင့်၏အရှိန်မှာ တစ်စက္ကန့်လျှင် ၁,၀၀၀ မီတာ ရှိသည်)။ ပြန့်ပြူးသောသဲကန္တာရဒေသတွင် သေနတ်သံ မည်သည့် အရပ်မှလာသည်ကို တိတိကျကျပြောရန် လွယ်ကူသည်။ သေနတ်နှင့်အပစ်ခံရသောသူသည် ပစ် သည့်အသံ (မြန်ဆန်ပြတ်သားစွာ)ကို အရင်ကြားပြီးနောက်မှ ပဲ့တင်သံ (ပိုရှည်၍ အသံခပ်အုပ်အုပ်) ကို ကြားလေ့ရှိသည်။ ချောင်းပစ်သေနတ်သမားကောင်းတစ်ဦးသည် ပစ်လိုက်သောအသံနှင့် ၎င်း၏ပဲ့တင်သံများ ရောထွေးနိုင်သောနေရာကို အမြဲတမ်းရှာလေ့ရှိသည်။

**လက်နက်များနှင့် ၎င်းတို့ပစ်နိုင်သည့်အကွာအဝေးများအကြောင်း အကျဉ်းချုပ် ကြည့်ခြင်း**

အောက်ပါတို့ကို Sovereign Global Académieက စီစဉ်ပြီး မွန်ဒီပြင်သစ်သတင်းဌာနက ၎င်း၏ဝန်ထမ်းများသို့ ပို့ချသော ရန်လိုသောပတ်ဝန်းကျင်လေ့ကျင့်သင်တန်းမှ ကောက်နုတ်ထား သည်။

- ခြောက်လုံးပြူးများနှင့် အော်တိုမက်တစ်ပစ္စတိုများ (revolvers and automatic pistols) (Colt, Glock စသည်ဖြင့်) - သေနတ်ပြောင်းအကျယ် ၆. ၃၅ မမ (.၂၅ လက်မ) နှင့် ၁၁. ၄၃ မမ (.၄၅ လက်မ) ကြားရှိပြီး မီတာ ၅၀ (၅၅ ကိုက်)အကွာကို ထိရောက်စွာပစ်နိုင် သည်။ ၎င်းတို့သည် မီတာရာပေါင်းအနည်းငယ်အထိ အန္တရာယ်ရှိသည်။ တိုက်ခိုက်ရန်ထက် မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန် ပို၍အသုံးဝင်သည်။
- တိုက်ခိုက်ရေးရိုင်ဖယ် (assault rifle) (AK-47, M4,AK-104, စသည်)-သေနတ်ပြောင်း အကျယ် အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် စစ်မြေပြင်တွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုသော လက်နက်ဖြစ်သည်။ ထိရောက်စွာပစ်နိုင်သောအကွာအဝေးမှာ ၃၀၀ မီတာ (၃၂၈ ကိုက်) ဖြစ်ပြီး ၁,၅၀၀ မီတာ (၁,၆၄၀ ကိုက်) အထိ အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်။
- တာဝေးပစ် သို့မဟုတ် စခိုက်ပါရိုင်ဖယ်များ (long-range or sniper rifles) (M21,

Ultima Ratio စသည်)-ထိရောက်စွာပစ်နိုင်သည့်အကွာအဝေး ၅၀ မှ ၁၃၀၀ မီတာ (၅၅ မှ ၁,၄၂၂ ကိုက်) နှင့်အထက်။ ၎င်းကို ပုန်ကန်လှုပ်ရှားမှုများအတွက် ပိုမိုနှစ်သက်စွာ အသုံးပြုကြသည်။

- စက်သေနတ်အကြီးများ (Heavy machine-guns)-သေနတ်ပြောင်းအကျယ် ၇.၅၂ မမ (.၃ လက်မ) နှင့်၁၄.၅ မမ (.၅၇ လက်မ) ကြား၊ ထိရောက်စွာပစ်နိုင်သော အကွာအဝေး ၆၀၀ မီတာကျော် (၆၅၆ ကိုက်)
- လက်ပစ်ဗုံးများ (grenades)-လက်ဖြင့်ပစ်ရသော သို့မဟုတ် ရိုင်ဖယ်နှင့်ပစ်ရသောဗုံး (လူပစ် သို့မဟုတ် တင့်ကားပစ်)၊ ထိရောက်စွာပစ်နိုင်သောအချင်းဝက်မှာ ၃၀ မီတာ (၃၃ ကိုက်) ဖြစ်သည်။ ပုံစံ သို့မဟုတ် မိုဒယ်(ရိုင်ဖယ်နှင့်ပစ်ရသောအမျိုးအစား)ကို လိုက်ပြီး ၃၀၀ မီတာ (၃၂၈ ကိုက်) အထိ ပစ်နိုင်သည်။
- ခုံးကျည်လောင်ချာ(rocket-launcher)- စွမ်းအားအကြီးဆုံးအမျိုးအစားများ၏ ပစ်နိုင်သောအကွာအဝေးမှာ ၁၅ မီတာ မှ ၅၀၀ မီတာ (၁၆. ၄ မှ ၅၄၇ ကိုက်) ဖြစ်သည်။
- မော်တာများ (mortars)-အကွာအဝေးမှာ ၅၀ မီတာ (၅၅ ကိုက်) မှ ၁၃ ကီလိုမီတာ (၈ မိုင်) အတွင်းဖြစ်သည်။ သေစေလောက်သောဇုန်၊ ထိသောအမှတ်မှ ၃၅ မီတာ (၃၈ ကိုက်)
- လေယာဉ်ပစ်သေနတ်များ (anti-aircraft guns)-သေနတ်ပြောင်းအကျယ် ၂၀ မမ (. ၇၈၇ လက်မ) မှ ၁၂၈ မမ (၅. ၀၄ လက်မ)၊ အကွာအဝေးမှာ ၂ ကီလိုမီတာ (၁. ၂၄ မိုင်) ကျော်သည်။
- အမြောက်ကြီးများ (artillery guns)-သေနတ်ပြောင်းအကျယ် ၂၀ မမ (. ၇၈၇ လက်မ) မှ ၈၀၀ မမ (၃၁. ၅ လက်မ) အတွင်း၊ အကွာအဝေးမှာကီလိုမီတာ/မိုင်ပေါင်း ဒါဇင်အနည်းငယ်အထိ ရောက်နိုင်သည်။
- ခုံးကျည်များ (missiles) -အကွာအဝေးမှာ ၁၀၀ မီတာ (၁၀၉ ကိုက်) နှင့် ကီလိုမီတာ/မိုင်ပေါင်း ဒါဇင်အနည်းငယ်အတွင်း ရောက်နိုင်သည်။ အကွာအဝေးအမျိုးမျိုးရှိနိုင်သည်။
- ဘက်စုံသုံးခုံးပျံလောင်ချာများ (multi rocket launchers)-၉၀ ကီလိုမီတာ (၅၆ မိုင်) အထိ အကွာအဝေးအမျိုးမျိုးပစ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့မှ ထူးခြားသောစီမံမှုတစ်ခုခု အသံထွက်သည်။

**ချောင်းမြောင်းအပစ်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်**

- သင့်ခရီးစဉ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သင်သည် သတင်းထောက်တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြသထားပါ။ အရာရာတိုင်းပေါ်တွင် PRESS သို့မဟုတ် TV ဟု ရေးထားပါ။
- တိုက်ခိုက်ရေးသမားနှင့် မမှားစေရန်အတွက် စစ်တပ်ပုံစံ အဝတ်အစားများ မဝတ်ရ။ သင့်ကိုရိယာများ သယ်ဆောင်ပုံကို သတိထားပါ။ အဝေးမှကြည့်လျှင် သင့်ကင်မရာနှင့် အနီးဆွဲ

- မှန်ဘီလူးများသည် လက်နက်နှင့်တူနိုင်သည်။
- မိုး၊ နှင်း၊ လေနှင့် မြူတို့သည် ချောင်းမြောင်းပစ်သူ၏ရန်မှ အကာအကွယ်ပေးမည့် သင်္ဃာတင် မဟာမိတ်များ ဖြစ်နိုင်သည်။

**အမြောက်လက်နက်ကြီးများ၊ လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုများနှင့် ဓာတုလက်နက်များ**

အမြောက်လက်နက်ကြီးများနှင့် လေကြောင်းမှ ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်ခြင်းများဖြစ်ပွားပါက ပေါက်ကွဲမှုများမှလည်းကောင်း ဗုံးဆံ၊ အမြောက်ဆံအစအနများ မထိအောင် သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်။

- မြို့တော်များ၊ မြို့များတွင်နေထိုင်သူများအား ထိုနေရာမှ ထွက်ခွာသွားရန် သို့မဟုတ် အိမ်တွင် ဆက်နေလျှင် ယင်းလိပ်များချထားပြီး တရုတ်ကပ်မှန်များ ပိတ်ထားရန် ကြိုတင် သတိပေးထားနိုင်သည်။ ထိုသို့သောသတိပေးထားသည့် အမှတ်လက္ခဏာများကို ကြည့်ပါ။
- အထိတ်တလန့်မဖြစ်ပါနှင့်။ ထွက်ပြေးရန်ကြိုးပမ်းမည့်အစား မြေပေါ်တွင်ပြားပြားဝပ်ကာ သက်ရောက်မှုများမှ သင့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန် အနီးဆုံးလုံခြုံသည့်နေရာ ဥပမာအားဖြင့် မြေတွင်းတစ်ခု သို့မဟုတ် အဆောက်အဦတစ်ခု၏ အလယ်ဗဟို၊ လှေခါးခွင်စသည့်တို့နှင့် နီးရာသို့ တွားသွားပါ။ (မှန်ကွဲစများထိမှန်ခြင်းမှ သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်ရန်အတွက်) ပြတင်းပေါက်များမှဝေးရာသို့ သွားပါ။ ပြိုကျရန်လွယ်သော မြေအောက်ခန်း သို့မဟုတ် အမိုးထပ်ခိုးများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ အပြင်ထွက်ရန် ထွက်ပေါက်များစွာကို ကြည့်ထားပါ။ မြေပြင်ပေါ်တွင် ဆက်လက်ပြားပြားဝပ်နေပြီး ဦးခေါင်းကိုကာကွယ်ထားပါ။
- အပစ်အခတ်စသည့်အချိန်များတွင် ဒဏ်ရာရသူများကိုကယ်ထုတ်ပြီး နေရာမှအမြန်ဆုံး ထွက်ခွာပါ။ အမြောက်ပစ်ခတ်မှုများပြီးပါက ခြေလျင်တပ်များတိုက်ခိုက်မှု ဆက်ဖြစ်တတ်သည်။
- သစ်တောထဲတွင် လက်နက်ကြီးပစ်ခတ်ပါက သစ်သားစများနှင့်ကျောက်တုံးများ ပျံဝဲလာနိုင်ပြီး ပျက်စီးမှုများစေသည်။ လက်နက်ကြီးပစ်ခတ်သည့်အခါ မြေတွင်းကဲ့သို့သောခိုလှုံစရာရှာရန် မြေအနောက်ထောင့်ကိုကြည့်ကာ တစ်နည်းနည်းဖြင့်အကာအကွယ်ယူပါ။ ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်သည့်နေရာ ပိုမိုကျယ်ဝန်းပါက လက်နက်ကြီးကျည်ဆံ၏ စူးရှအသံကိုနားစွင့်ပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး အမြန်ဆုံးထွက်ပြေးပါ။ ထိုအသံကြားပါက မြေပြင်ပေါ်လှဲချပြီး ပြားပြားဝပ်နေပါ။ ပေါက်ကွဲမှုပြီးပါက ပြန်ထပြီး ဆက်ပြေးပါ။ နောက်ထပ်လက်နက်ကြီးကျည်ဆံလာသံကြားလျှင် ပြန်လှဲချပါ။ ပြီးနောက် ဆက်ပြေးပါ။

**ဓာတုနှင့် ဇီဝလက်နက်များ**

ဓာတုနှင့် ဇီဝလက်နက်များကို ဝေဟင်မှဗုံးကြဲခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း အမြောက်ဖြင့်ပစ်ခတ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ဖြန့်ကြဲလေ့ရှိသည်။ သင့်ကိုယ်သတိပေးမည့်အချက်ပေးအမှတ်အသားများမှာ မြင်ကွင်းဝါးသွားခြင်း၊ ရုတ်တရက် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ တံတွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်းနှင့် နှာရည်ယို



ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

အခြေခံလမ်းညွှန်ချက်များမှာ အခြားသောဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်မှုများနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ မြေပြင်ပေါ်လှဲချပါ။ ခိုလှုံစရာနေရာ ရှာပါ။ ထိုနေရာမှ ထွက်ခွာပါ။ အဓိကခြားနားချက်မှာ အသက်ရှူမျက်နှာဖုံးစွပ်ကို တပ်ပါ။ သင့်အနားရှိလူများကို ထိုနေရာမှ အမြန်ဆုံးထွက်ခွာသွားစေဖို့ သတိပေးရန် “ဓာတ်ငွေ့ ဓာတ်ငွေ့” ဟု အော်ပါ။ ဓာတုတိုက်ခံမှုခံရပြီးခါစနေရာသို့ ဦးတည်မိနေပါက ချက်ချင်းရပ်ပါ။ ဓာတ်ငွေ့ပျံ့နှံ့လာနိုင်သဖြင့် လေတိုက်ရာဘက်ကို ရှောင်ပြီး ထွက်ခွာပါ။



### သတိရပါ

#### တိုက်ခိုက်နေသည့်ဇုန်တစ်ခုတွင်

- ✓ ကျည်ကာအင်္ကျီဝတ်၍ သံခမောက်ဆောင်းပါ။ သတင်းထောက်တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းစွာ အမှတ်အသား ပြထားပါ။
- ✓ ခရီးမသွားမီ ခရီးစဉ်ကို အသေအချာပြင်ဆင်ထားပါ။
- ✓ စစ်ဆေးရေးဂိတ်များတွင် စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး အစောင့်များနှင့် ပူးပေါင်းပါ။
- ✓ ပစ်ခတ်သည့်ကြားရောက်ပါက မြေပြင်ပေါ်တွင် လဲလျောင်းပြီး အကာအကွယ်ယူပါ။

## ၃။ မိုင်းခုံးများနှင့် ပဒေသာခုံးများ (အတွဲလိုက်ခုံးများ)

### မိုင်းခုံးများ (Mines)

စစ်မြေပြင်များတွင် သတင်းထောက်များသည် မြေမြှုပ်မိုင်းများ (landmines)နှင့် ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည်။ တချို့က မြေမျက်နှာပြင်နှင့်ကပ်၍ မြှုပ်ထားလျက်သော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ကျောက်တုံးများနှင့် ဖုံးလျက်သော်လည်းကောင်း ထားရှိကြသည်။ အချို့မိုင်းများမှာ သစ်ပင်များတွင် ကပ်ထားလျက်လည်းကောင်း ခလုတ်တိုက်စေရန် ကြိုးတွင်ချည်လျက် လမ်းဘေးများတွင်ချထားလျက်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ရေထဲနှစ်ထားလျက်လည်းကောင်း ရှိနေကြသည်။ ၎င်းတို့အား (လျှော့ခြင်း၊ တင်းခြင်းဖြစ်သည့်) ခလုတ်တိုက်ကြိုးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဖိအား (သို့မဟုတ် ဖိအားလျော့ကျသွားခြင်း)ဖြင့်လည်းကောင်း၊ မီတာတစ်ခု (“intelligent” မိုင်းများသည် အရေအတွက်တစ်ခုရှိသည့် လူ သို့မဟုတ် ယာဉ်များဖြတ်သွားပြီးနောက်မှသာ ပေါက်ကွဲစေရန်ထောင်ထားသည်) ဖြင့်လည်းကောင်း ပေါက်ကွဲစေသည်။ တချို့သောမိုင်းများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုမရှိသောတိုက်ခိုက်ရေးသမားများက ကြိုတင်မပြောနိုင်သော နည်းလမ်းများဖြင့်ထောင်ထားတတ်သည်။ မိုင်းထောင် ထားနိုင်သောနေရာများမှာ ယခင်စစ်မြေပြင်ဟောင်းများ၊ နယ်စပ်ဒေသများ၊ လက်ရှိအသုံးပြုနေသော သို့မဟုတ် လူမရှိတော့

သော စစ်တပ်နေရာများ၊ အဆောက်အဦပျက်များ၊ လူမနေသောအိမ်များ၊ တံတားများ၊ သစ်တောများ၊ အသုံးမပြုသည့်ကွင်းပြင်များ၊ ချိုင့်များနှင့် လမ်းဘေးမြက်ခင်းစပ်များ ဖြစ်ကြသည်။

**♣ မိုင်းကွင်းများအတွက် အခြေခံကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ**

- သန့်စင်ခန်းသွားမည်ဆိုလျှင်တောင်မှ လူသုံးများသောလမ်းမ၊ လမ်းသွယ်များမှ သွေဖီ၍ မသွားပါနှင့်။
- ညဘက် လျှောက်မသွားပါနှင့်။ သင်သွားသည့်လမ်းကို မြင်နေရမည်။
- လမ်းကို လူများများ အသုံးပြု မပြု သတိထားပါ။ ဆက်သွား၍မရသောလမ်း ဖြစ်ပါက သတိထားပါ။
- မိုင်း၏သဲလွန်စများလည်း ရှိနိုင်သည်။ သစ်ကိုင်းများကို ကြက်ခြေခတ်ထားခြင်း၊ မြေပေါ်တွင် တုတ်တစ်ချောင်း စိုက်ထားခြင်း၊ ကျောက်စရစ်ခဲများ စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန်ပြန့်နေခြင်း သို့မဟုတ် သစ်ပင်များတွင် အဖုအထုံးသဏ္ဍာန်တွေ့ရခြင်းတို့သည် ဖြစ်တတ်သော သဲလွန်စများ ဖြစ်ကြသည်။ မျက်စိရှင်ရှင်ထားပါ။
- တစ်လုံးတည်းထောင်ထားသော မိုင်းဆိုသည်မှာရှားသည်ကို သိထားပါ။ ဧရိယာတစ်ခုတွင် ဒါဇင်ဝက်ခန့်ရှိတတ်သည်။ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို အလုံး ၃၀ ခန့် အပြုံလိုက် သို့မဟုတ် အတန်းလိုက် (မြေပြင်တွင် တုတ်များစိုက်လျက် မှတ်သားထားလေ့ရှိသည်) ထောင်ထားတတ်သည်။
- ထောင်ချောက်မိုင်း (booby trap) တစ်ခုကို တွေ့ပါက သင့်အလာကခြေရာများ သို့မဟုတ် ကားဘီးရာတို့ကို တိတိကျကျပြန်ကောက်လျက် ထိုနေရာမှ ချက်ချင်းထွက်သွားရသည်။
- မပေါက်ကွဲသေးသည့်မိုင်း သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲစေတတ်သည့်ကိရိယာကို မည်သည့်အခါမှ ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုနှင့်။ မိုင်းတစ်လုံးအားအမှတ်တရအဖြစ် ယူဆောင်သွားနိုင်ဖို့ တစ်စုံတစ်ဦးအား မည်သည့်အခါမျှ deactivate (မပေါက်ကွဲစေရန်လုပ်ခြင်း)လုပ်ရန် တိုက်တွန်းခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ယခင်က မသိသေးသည့်မိုင်းကွင်းအား တွေ့မိပါက ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမှတ်သားထားပြီး မြေပုံပေါ် သို့မဟုတ် တည်နေရာပြစနစ် (GPS)တွင် မှတ်သားထားပြီး ဒေသအာဏာပိုင်များအား သတင်းပို့ပါ။

**♣ မိုင်းကွင်းတွင် အသက်ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ**

လမ်းလျှောက်သွားပါက- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကွာအဝေးများများထားကာ တစ်ဦးနောက်မှ တစ်ဦးတန်းစီသွားပါ။ စိတ်အေးအေးထားပါ။ မလှုပ်ရှားပါနှင့်။ သင်နှင့်အတူရှိနေသည့် အခြားသူများအား တပ်လှန့်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ သင့်ဝန်းကျင်ကို ဂရုတစိုက်စစ်ဆေးပြီး အန္တရာယ်ကိုတွေ့အောင် ကြိုးစားပါ။ သင့်ခြေရာများကို တိကျစွာပြန်ကောက်ပြီး မိုင်းထောင်ထားသည့်နယ်မြေမှ ထွက်ခွာပါ။

သို့မဟုတ် ၎င်းဧရိယာထဲမှလူကို ထိုအတိုင်းလုပ်ရန် ပြောပါ။ မိုင်းကွင်းအလယ်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများဖြစ်ခဲ့ပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့်လည်း မလှုပ်ရှားမိအောင် ကြိုးစားသင့်ပြီး ကျန်သူများကလည်း ချက်ချင်းကူညီဖို့ မလုပ်သင့်။ ရှေးဦးပြုစုမှုရရှိရန် လုံခြုံစိတ်ချရသည့်လမ်းကြောင်းကိုရှာပြီးမှ သူတို့ကို ကယ်ထုတ်ရမည်။ ဝပ်နေသည့်အနေအထားဖြင့် ထိပ်ချွန်သောကိရိယာအား ၃၀ ဒီဂရီစောင်းလျက် မြေပြင်ကိုစစ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ရာတင်းမာသည့်အရာကို တွေ့ပါက အားမသုံးပါနှင့်။ သို့သော် ထိုနေရာကိုမှတ်ထားပြီး ဘေးမှကွင်းသွားပါ။ ခလုတ်တိုက်စေမည့်ကြိုးတွေ့ပါက ကျော်မသွားပါနှင့်၊ ယင်းကိုမှတ်ထားပြီး ရှောင်ကွင်းသွားပါ။ ထိုအတောအတွင်း စကားပြောပေးခြင်းဖြင့် ဒဏ်ရာရသူများအား စိတ်တည်ငြိမ်မှုရှိအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းတို့အနီးအနား သို့မဟုတ် မြေအောက်ကိုမိုင်းရှာဖွေရန် မမေ့ပါနှင့်။ ထို့နောက် ရှေးဦးသူနာပြုနည်းဖြင့် ပြုစုပါ။ (မှတ်သားရန်- အကယ်၍ သင်သည် သွေးတိတ်ပတ်တီးကိုအသုံးပြုပါက စတင်စည်းသည့်အချိန်ကို မှတ်သားထားပါ) ဖြစ်နိုင်ပါက ၎င်းတို့အား လုံခြုံသည့်နေရာသို့ပြောင်းရွှေ့ပေးပါ။ (အသက်ကယ်နည်းလမ်းများအတွက် အခန်း ၆ ကို ကြည့်ပါ။)

ယာဉ်အသုံးပြုပါက-လမ်းဘေးမြက်ခင်းစပ်များ၊ ချိုင့်များ၊ လောလောလတ်လတ် သဲ၊ မြေကြီး သို့မဟုတ် ကျောက်ခဲများ ဖုံးထားသည့် နေရာများပေါ် ဖြတ်မမောင်းရ။ အကယ်၍ မိုင်းဗုံးပေါက်ကွဲခဲ့ပါက-


- ဒဏ်ရာမရသည့် ခရီးသည်များသည် မိုင်းပေါ်တက်နင်းမိနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် ကားပေါ်မှ အလျင်စလိုမဆင်းရ။ ဘေးကင်းသည့်နေရာသို့ ရောက်ရန် ကားအနောက်မှ ဆင်းကာ ဘီးရာအတိုင်း လမ်းလျှောက်သွားသင့်သည်။ ဒဏ်ရာရသူများအား ရွှေ့ပြောင်းရန် လည်း တူညီသည့်လမ်းကြောင်းကို သုံးသင့်သည်။
- မော်တော်ယာဉ်ကို လာလမ်းအတိုင်းပြန်ဆုတ်ရန် ပြန်မလှည့်ပါနှင့်။ ထိုနေရာမှ ခြေလျင်ဆင်းလျှောက်ပြီး မိုင်းရှင်းလင်းသည့်အဖွဲ့ လာရောက်ရှင်းလင်းသည်ကို စောင့်ပါ။

**ပဒေသာဗုံးတွဲများ (Cluster munitions)**

ပဒေသာဗုံးတွဲများသည် လေယာဉ်များ၊ ရဟတ်ယာဉ်များ၊ သင်္ဘောများ သို့မဟုတ် မြေပြင်ပေါ်မှ ပစ်လွှတ်ရသော ပင်မခဲယမ်းမီးကျောက်များ (ဝေဟင်မှပစ်လွှတ်ရသော ဗုံးများ၊ အမြောက်ဆန်များ၊ ခုံးကျည်များ) ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ဘောလုံးကွင်းငယ်အကျယ်အဝန်းနှင့် ညီမျှသည့် ဧရိယာအကျယ်အဝန်းပေါ် ပြန့်ကျဲကျရောက်နိုင်သည့် ပေါက်ကွဲအားကြီးသည့် ပရိုဂျက်တိုင်းများ (projectiles) ပါဝင်သည်။

ထိုသည်နှင့်ပေါက်ကွဲရန် တီထွင်ထားခြင်းဖြစ်သော်လည်း အများအပြားမှာ ချက်ချင်းပေါက်ကွဲမှုမရှိဘဲ မြေပြင်ပေါ်တွင် အန္တရာယ်အဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေတတ်သည်။ ပဒေသာဗုံးတွဲများသည် (လက်ပစ်ဗုံးမှ ပြောင်းဝယ်သည့်ဗုံးသေးလေးများ [bomblets]) အထိ အမျိုးမျိုးအစားစား

ကွဲပြားပြီး ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးဖြင့် ရှိနေကြသည်။ ၎င်းတို့ကို တည်ငြိမ်မှုမရှိသော၊ ကြိုတင်မပြောနိုင်သော၊ အန္တရာယ်ရှိသည့်ခိုင်းဗုံးအမျိုးအစားအဖြစ် မှတ်ယူသင့်သည်။ စက်ဖြင့် သို့မဟုတ် လူအားဖြင့်ထောင်သောခိုင်းဗုံးများနှင့်မတူသည်မှာ ၎င်းတို့ကို ပုံသေမဟုတ် ကစဉ့်ကလျား ကြံချလိုက်ခြင်းဖြစ်သဖြင့် ၎င်းတို့၏နေရာကို ဖမ်းယူ၍မရနိုင်။



**သတိရပါ**

**ခိုင်းဗုံးများအား ရှောင်ရန်**

- ✓ လူအများ အသုံးပြုနေသောလမ်းများနှင့် လမ်းကျဉ်းကလေးများမှသာ သွားပါ။
- ✓ ဗုံးတစ်လုံးကိုတွေ့ပါက အနီးအနားတွင်လည်း တခြားဗုံးများရှိဖို့ သေချာသည်။
- ✓ ခြေရာများရှိသော၊ ကားဘီးရာများရှိသောနေရာမှ လျှောက်ပါ။

**၄။ ထောင်ချောက်ဗုံးများ၊ ဗုံးဖြင့်တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ခြံခိုတိုက်ခိုက်မှုများ**

မကြာသေးမီနှစ်များအတွင်းက သတင်းထောက်များသည် ပြန်ပေးဆွဲခြင်း၊ ဗုံးခွဲတိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့် လူသတ်မှုများအတွက် ပိုမိုနှစ်သက်စရာ ပစ်မှတ်များဖြစ်လာသည်။ ပြန်ပေးဆွဲမှုအဖြစ်များသည့် အန္တရာယ်များသောနေရာဒေသများသို့သွားလာသည့်အခါ သတင်းထောက်များနှင့် ဓာတ်ပုံဆရာများအနေဖြင့် သတိအကြီးမားဆုံးထားသင့်သည်။

**⚠ ယေဘုယျ လုံခြုံရေးစည်းမျဉ်းများ**

- လုံလောက်သောလေ့ကျင့်ခန်း၊ လုံလောက်သောအနားယူခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ကိုယ်ရော၊ စိတ်ပါ ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ပါ။
- ဒေသလေ့နှင့်အညီ ဝတ်စားဆင်ယင်ပြီး ရိုးရိုးကုပ်ကုပ်ပြုမူပါ။ အစွဲလားမိနိုင်ငံများတွင် နယ်ခံများ ထိတ်လန့်အံ့အားသင့်ခြင်းများ မဖြစ်စေရန်အတွက် အမျိုးသမီးများသည် ထသွားထလာအဝတ်အစားများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ (လည်ဟိုက်များ၊ ခန္ဓာကိုယ် သဏ္ဍာန်ကို ပေါ်လွင်စေသော တင်းကျပ်သည့်အဝတ်အစားများ သို့မဟုတ် စကတ်တိုများ မဝတ်ရ။ လိုအပ်ပါက ပခုံးနှင့်ဦးခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ထားပါ)
- အုပ်စုလိုက်သာသွားလာရန်နှင့် လူသွားလူလာများသည့် အများပြည်သူသွားလာသည့် နေရာများသို့သာ သွားလာပါ။ လူသူအရောက်အပေါက်နည်းသည့်နေရာများသို့ တစ်ဦးတည်း မသွားပါနှင့်။ အလင်းရောင်အလွန်မိန်သည့်လမ်းများကို ရှောင်ပါ။
- သူများက ကြိုတင်သိမြင်နိုင်မည့်အပြုအမူများကို ရှောင်ပါ။ တစ်နေရာတည်းသို့ အချိန်

- မှန်မှန်မသွားပါနှင့်။ ဖြစ်နိုင်ပါက သင်နေသည့်နေရာနှင့် ယာဉ်ကို ပုံမှန်ပြောင်းပါ။
- သင်သွားသည့်အချိန်၊ သွားသည့်လမ်းကြောင်းများ၊ ရပ်သည့်နေရာ၊ သွားပုံသွားနည်း၊ အတူလိုက်ပါသူစသည်ဖြင့် သွားပုံလာပုံ၊ သွားချိန်တို့ကို သတိထားပါ။
- အကယ်၍ အန္တရာယ်ကျရောက်ခဲ့ပါက ဘေးကင်းသောအချက်ပြနည်းတစ်ခုကို သင့်အဖွဲ့ဝင်များ သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် သဘောတူညီထားပါ။
- သင်သောက်သည့် အရက်ပမာဏကို သတိထားပါ။ သတိထား၍ အရက်သောက်ပါ။
- အိမ်များအတွင်း အင်တာဗျူးလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ သင်နှင့် ယခုမှဆုံဖူးသည့်သူနှင့် ကားအတူမစီးပါနှင့်။ ဥပမာအားဖြင့် မိုက်ခရိုဖုန်း၊ ဗီဒီယိုကင်မရာတို့ကိုသုံးလျက် သတင်းထောက်တစ်ဦး၏အလုပ်ကို လမ်းပေါ်တွင်အကြာကြီးမလုပ်ပါနှင့်။
- အသေခံပုံးခွဲခြင်း၏ပစ်မှတ်ဖြစ်နိုင်သည့် ဘတ်စ်ကားစီးခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- မသင်္ကာဖွယ်ရာယာဉ်များကို သတိထားပါ။
- သင့်ကို နောက်ယောင်ခံလိုက်နေသည်ဟု ထင်ပါက ခြေရာခံကိရိယာ (tracker) သို့မဟုတ် ဖုန်းစသည့် သင့်ထံတွင်ရှိနေသော ဆက်သွယ်ရေးပစ္စည်းကိုသုံးပြီး သင့်အဆက်အသွယ်လူ သို့မဟုတ် သတင်းအယ်ဒီတာထံ သတိပေးပြီး ဘေးကင်းရာဖြစ်သည့် ရဲစခန်း၊ စစ်တန်းလျား သို့မဟုတ်ပါက လူအများအပြားရှိသောနေရာသို့ သွားပါ။ မော်ဒယ်၊ အရောင်၊ စီးနင်းလာသူအရေအတွက်၊ နံပါတ်ပြားစသည့်ယာဉ်နှင့်ပတ်သက်သော အသေးစိတ်အချက်များကို ရေးချထားရန် ကြိုးစားပါ။
- အထူးသဖြင့် သင်ရောက်နေသည့်နေရာနှင့် သင်သွားမည့်နေရာတို့ကိုမသိပါက သိသည့်ပုံစံဖြင့် ပြုမူပါ။

သင်ခြိမ်းခြောက်ခံရလျှင်။ အသက်အန္တရာယ်ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်းကို အလေးအနက်ထားပါ။ သင်သည် တရားဥပဒေစိုးမိုးသောနေရာတွင် ရောက်ရှိနေပါက သင့်ကိုကာကွယ်ပေးနိုင်မည်ဟု ယူဆသူအား ပြောပြပါ။ သင့်အမူအကျင့်များကို ချက်ချင်းပြောင်းလိုက်ပါ။ ထိုခြိမ်းခြောက်မှုလာသည့်နေရာ၊ ခြိမ်းခြောက်သူကို သိအောင်လုပ်ပါ။ သင့်ကိုခြိမ်းခြောက်သူကို ရှာပါ။ (ရဲစခန်းကဲ့သို့သော) သင်က အသာစီးရနိုင်သည့် နေရာတစ်နေရာတွင် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မည်လား သို့မဟုတ် လုံးဝမတွေ့အောင် ရှောင်မည်လား စဉ်းစားပါ။ တရားဥပဒေစိုးမိုးမှုကလည်း မရှိ၊ ခြိမ်းခြောက်မှုများကလည်း အချိန်အတော်ကြာကာလတစ်ခုအတွင်း ထပ်ကာတလဲလဲဖြစ်လာပါက နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များကဲ့သို့သော လွတ်လပ်သည့်သတင်းအဖွဲ့များကို အကြောင်းကြားပြီး နိုင်ငံတကာအကူအညီရရန် ကွန်ရက်ချိတ်ဆက်ပါ။ အန္တရာယ်သည် အလွန်ကြီးပါက အန္တရာယ်ကင်းပြီး အကူအညီရသည်အထိ သင်လိုက်နေသောသတင်း သို့မဟုတ် သင့်အားခြိမ်းခြောက်နေသူများမှ ထွက်ခွာပြေးဖို့ ကြိုးစားပါ။

**ဗုံးခွဲတိုက်ခိုက်မှုများနှင့် ထောင်ချောက်ဗုံးများ**

သတင်းထောက်တစ်ဦး သို့မဟုတ် သတင်းမီဒီယာအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့သည် ထပ်ကာတလဲလဲ အသက် အန္တရာယ်ခြိမ်းခြောက်စာကို ရရှိပါက အဖျက်အမှောင့်လုပ်ရပ်နှင့် ဗုံးခွဲတိုက်ခိုက်မှုအန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန် အထူးလုံခြုံရေးအစီအမံများကို ဆောင်ရွက်ထားသင့်သည်။ လုံခြုံရေးကြိုတင်ကာကွယ်မှု များကို စီမံထားသင့်ပြီး ဝန်ထမ်းအားလုံးက တိတိကျကျလိုက်နာရမည်။ ယင်းအစီအမံများတွင် ရေဒီယိုလှိုင်းများ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်စီးကြောင်း၊ ခလုတ်များနှင့် ဝါယာကြိုးများ၊ နှိုးစက်များ၊ လက် ပတ်နာရီများ၊ လူခေါ်ခေါင်းလောင်းများ၊ အချိန်မှတ်စက်များ၊ ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် အပူ သို့မဟုတ် တုန်ခါမှု ထွက်ပေါ်စေသည့် အရင်းအမြစ်များစသည့် ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်နိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များကို စောင့်ကြည့်ခြင်း ပါဝင်ရမည်။

**⚠ အများဆုံးတွေ့ရသော ထောင်ချောက်ဗုံးများမှာ**

အိမ်များအတွင်းတွင် (တံခါးမများ၊ ပြတင်းပေါက်များ၊ ကြမ်းပြင်များ၊ ပရိဘောဂများ၊ ဖုန်းများ၊ ရုပ်မြင်သံကြားစက်များ၊ အိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ စာအုပ်များ၊ နှိုးစက်နာရီများ၊ ခုတင်များ၊ လက်ကိုင်ပါသည့် ကုလားထိုင်များ၊ ခရီးဆောင်အိတ်များ)။ အခန်းတစ်ခန်းသို့ ဝင်ရောက်သည့်အခါ လှေကားထစ်တွင် ရပ်နေခြင်းကို ရှောင်ပါ။ အိမ်ထဲတွင် သင်မသိသောအရာ မည်သည့်အရာကိုမျှ မကိုင်ပါနှင့်။

မီးဖိုချောင်များထဲတွင် (ရေနွေးကရားများ၊ စည်သွပ်အစားအစာ၊ ပုလင်းများ)။

လမ်းပေါ်တွင် (အစားအစာသိုလှောင်ရုံများ၊ တံတားများ၊ လမ်းဘေးနေရာများ၊ နားခိုရန်သဘာဝ နေရာများ၊ ယာဉ်များ၊ စွန့်ပစ်ထားသည့်လက်နက်များ၊ လက်ပစ်ဗုံးများ၊ ခဲယမ်းမီးကျောက်များနှင့် အလောင်းများ)

**⚠ သံသယဖြစ်ဖွယ်ရာပစ္စည်းတစ်ခုခုကို တွေ့ရှိပါက**

- သေချာစွာမပေါက်ကွဲသေးလျှင် သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲပြီးလျှင်တောင်မှ မည်သည့်အခြေ အနေမျိုးတွင်မှ မထိ၊ မကိုင်ပါနှင့်။
- ၎င်းမှအသံထွက်ပါက (ချိန်မှတ်သံ) သို့မဟုတ် ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲပါက (မီးခိုးစထွက် ပါက) ချက်ချင်းထွက်ခွာပါ။
- အဆိုပါပစ္စည်းနှင့် အနည်းဆုံး ၁၀၀ မီတာ (၁၁၀ ကိုက်) လောက် ပတ်ပတ်လည်ကို လုံခြုံရေးအဝန်းအဝိုင်းအဖြစ် သတ်မှတ်ပါ။
- အချက်ပေးရန်အတွက် လက်ကိုင်ဖုန်း သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်နှင့်ဆိုင်သော သို့မဟုတ် လျှပ် စစ်သံလိုက်ပစ္စည်းကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- ပါဆယ်ဗုံးဟု မည်ကဲ့သို့သိနိုင်သနည်း-
- ထူးထူးခြားခြားမာတောင့်နေသည့် စာအိတ် သို့မဟုတ် အထုပ်

- လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုထုပ်ပိုးထားခြင်း သို့မဟုတ် တံဆိပ်ခေါင်းများစွာ ကပ်ထားခြင်း။
- ပန်းချီဆွဲထားခြင်း သို့မဟုတ် အလှဆင်ထားခြင်း
- ထူးခြားသောစာရေးထားခြင်း (“အလွန်အလျင်အမြန်” . . . “အလွန်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ” . . . “လက်ခံသူအား ကိုယ်တိုင်ပေးရန်”)

**▲ ကားပုံးကိုတွေ့ရှိနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ**

ယာဉ်အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်ကို စစ်ပါ။ ဘီးများအနီးတွင် အထုပ် သို့မဟုတ် သံသယဖြစ်ဖွယ် ပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ရာ ရှိ၊ မရှိ ရှာကြည့်ပါ။

ယာဉ်၏ယေဘုယျအသွင်အပြင်ကို(မတိဘဲနှင့်) သတိထားကြည့်ပါ။ ဝါယာကြိုးသွယ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် သံသယဖြစ်ဖွယ် သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သောအရာဝတ္ထုတစ်ခုခု ရှိ၊ မရှိ ရှာကြည့်ပါ။ ယာဉ်ဘီးများ၊ ယာဉ်အောက်၊ အိတ်ဇောပိုက်၊ ယာဉ်မောင်းထိုင်ခုံ၊ ခေါင်းခန်းမှ ခရီးသည်ထိုင်ခုံ၊ ရှေ့မှန်သုတ်တံများ၊ ရှေ့မီးကြီးများ၊ ကားဖုံးဖွင့်သည့်နေရာ၊ အင်ဂျင်ခန်း၊ ဒက်ရိုဘုတ်နှင့် ခုံများ အောက် စသည့် အဓိကကျသောအစိတ်အပိုင်းများကို စစ်ဆေးပါ။

ဥအမှောင်တွင် ထိုစစ်ဆေးမှုများကိုပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် သင်နှင့်အတူ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး ဆောင်ထားပါ။

**▲ အသေခံပုံးခွဲတော့မည့်သူတစ်ဦးအား သိရှိနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ။**

- ထိုသူများသည် ဦးတည်ရာတိတိကျကျမရှိဘဲ လျှောက်သွားနေပုံပေါက်သည်။
- ထိုသူများသည် ချွေးသီးချွေးပေါက်များကျနေပြီး စိတ်တင်းကျပ်သည့်ပုံ ပေါ်နေသည်။
- ထိုသူများတွင် တစ်ခုခုထုပ်ပိုးထားသည့်အရာရှိနေသည့်ပုံ သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲစေတတ်သည့်အရာများကို ဖုံးကွယ်နိုင်အောင် ဝတ်ဆင်ထားသည့်ပုံပေါက်သည်။
- သူတို့ကိုတွေ့မြင်သွားပြီဟုထင်ပါက လူအုပ်စုတစ်စုအတွင်း သို့မဟုတ် ရပ်ထားသောယာဉ်အတွင်း အကာအကွယ်ယူတတ်ကြသည်။

**▲ ပုံးဖောက်ခွဲမည်ဟု ဖုန်းဖြင့်ခြိမ်းခြောက်ပါက**

ဖုန်းခေါ်သည့်အချိန်နှင့် ကြာမြင့်ချိန်ကို မှတ်ထားပါ။ ဖုန်းခေါ်သည့်သူ သို့မဟုတ် မည်သည့်နေရာမှခေါ်သည် (အသံနေအသံထား၊ အသံအနိမ့်အမြင့်၊ စကားဝဲခြင်း၊ စကားလုံးအသုံးအနှုန်း၊ နောက်ခံအသံများ) တို့ကို သိရှိစေနိုင်မည့်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို မှတ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ပုံးကို ဘယ်အချိန်မှာပေါက်ကွဲအောင် ထောင်ထားသလဲ
- ဘယ်နေရာမှာလဲ
- ဘယ်အချိန်တုန်းက အဲဒီနေရာမှာ ထားတာလဲ
- အဲဒါက ဘယ်လိုပုံစံလဲ။

- ဘယ်လိုဗုံးအမျိုးအစားလဲ
- ဘာကနေ အဲဒီဗုံးကို ပေါက်ကွဲစေမှာလဲ
- ဗုံးကို မင်းကိုယ်တိုင် သွားထားခဲ့တာလား
- ဘာကြောင့်လဲ
- မင်းက ဘယ်သူလဲ
- မင်းကို ဘယ်မှာဆက်သွယ်လို့ရမလဲ။

**ခြုံခိုတိုက်ခိုက်မှုများ**

**သင်သည် စစ်ယာဉ်များ သို့မဟုတ် လူသားချင်းစာနာသောအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၏ ယာဉ်တန်းရှည်တွင် ရှိနေပါက**

- အကာအကွယ်မရှိ တောနယ်ဟင်းလင်းပြင်တွင်၊ ယာဉ်များအကြား ၅၀ မီတာ (၅၅ ကိုက်) အကွာ ဖြစ်နိုင်ပါက ယင်းထက်ပိုသောအကွာထားပါ။ အမြန်မောင်းပါ။ တိုက်ခိုက်မှုကြို လာပါက လွတ်အောင် အရှိန်မြှင့်ရန် အသင့်ရှိပါ။
- မြို့များနှင့် မြို့တော်များတွင်၊ ယာဉ်များအကြား ဘရိတ်အုပ်နိုင်သည့်အကွာအဝေးတွင် နေပါ။ ထိခိုက်မှုများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် တစ်နာရီလျှင် ၅၀ ကီလိုမီတာ (၃၀ မိုင်) ထက်ပိုမြန်၍မမောင်းရ။ မသိသည့်ယာဉ် ယာဉ်တန်းအတွင်းသို့ ဝင်မလာအောင် ကြည့် ထားပါ။ မော်တော်ဆိုင်ကယ်များကို သတိထားပါ။ မီးပွိုင့်များနှင့် ရပ်ရန်အမှတ်အသား များကို ဂရုစိုက်ပါ။ သင့်နားသို့ ချဉ်းကပ်လာလျှင် အရှိန်တင်လိုက်ပါ။

**သင်ခြုံခိုတိုက်ခိုက်ခံရလျှင်**

- အန္တရာယ်ရှိသော နယ်မြေမှထွက်ခွာနိုင်ရေးအတွက် အရှိန်မြှင့်ပါ သို့မဟုတ် သင့်ရှေ့တွင် လမ်းပိတ်ပြီး နောက်တွင်လမ်းပွင့်နေပါက လာလမ်းအတိုင်းလှည့်ပြန်ပါ။
- သေနတ်ပစ်ခတ်မှုကြောင့် လမ်းပိတ်နေပါက ကား၏သေနတ်မပစ်သည့်ဘက်မှထွက်ပြီး အင်ဂျင်ခန်းနှင့် ဘီးများနောက်တွင် အကာအကွယ်ယူပါ။ လမ်းဘေးတွင် မိုင်းများ အန္တရာယ်ကို သတိထားပါ။ တိုက်ခိုက်သူသည် ယာဉ်အားရှာဖွေရန် သို့မဟုတ် ယာဉ်အား လုယက်ရန် သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရသူကိုသတ်ရန်ပင် လမ်းပေါ်ရောက်လာတတ်သဖြင့် ပစ်ခတ်မှုခေတ္တရပ်ဆိုင်းသွားလျှင် သတိထားပါ။





## သတိရပါ

### ထောင်ချောက်ပုံးများနှင့် တိုက်ခိုက်မှုများအား ရှောင်ရန်

- ✓ သင်လှည့်လည်သွားသည့်အခါ သတိထားပါ။ ပါးနပ်ပါ။
- ✓ ခြိမ်းခြောက်မှုများကို လေးလေးနက်နက်ထားပါ။ လုံခြုံရေးနည်းလမ်းများအား လိုက်နာပါ။
- ✓ နေ့စဉ် ပုံမှန်အလုပ်များလုပ်နေစဉ် သတိရှိပါ။

## ၅။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကူးစက်ရောဂါများ

### သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ

- ♣ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သတင်းများရယူနေကြသော သတင်းထောက်များအတွက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သတင်းလုံခြုံမှုဌာနမှ အကြံပြုချက်အချို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။
- သင်သတင်းရေးမည့် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစား(ဟာရီကိန်း၊ မြေငလျင်၊ ဆူနာမီ၊ ဓာတုပစ္စည်းများယိုဖိတ်ခြင်းစသည်ဖြင့်) အကြောင်းကို သိနိုင်သမျှသိအောင် လေ့လာပါ။ သင့်တွင် သင့်တော်သည့်အာမခံ ထားရှိထားပါ။
  - သင်သည် အန္တရာယ်သုံးသပ်ချက်ကို ထဲထဲဝင်ဝင်အသေအချာပြုလုပ်ထားပြီး ဤစိန်ခေါ်မှုများနှင့် ပြည့်နှက်နေသည့် ရန်လိုသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် “ရှင်သန်နိုင်ရန်” အသင့်ပြင်မှုကို လည်း သေချာအောင်လုပ်ထားပါ။
  - သင့်တော်သော အကာအကွယ်အဝတ်အစားများနှင့် ကိရိယာများ ဝတ်ဆင်ထားပါ။ သင်နှင့် သင့်အဖွဲ့အား ဤအခြေအနေများတွင် နေထိုင်ရန်၊ လုပ်ကိုင်ရန် လုံလောက်စွာ သင်တန်းပေးထားသည်မှာ သေချာပါစေ။
  - ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် နေရာချထားရေးလုပ်သားများ၏ အလုပ်ကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ပါစေနှင့်။ မိမိဘာသာမိမိ လုံလောက်မှုရှိပါစေ။ နဂိုကတည်းက တင်းမာခက်ခဲသောစနစ်အပေါ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ရာသီဥတုကို ကြည့်ပါ။
  - သင်ရှိနေသည့်နေရာ၊ သင်လုပ်ဖို့ရည်ရွယ်ထားသည်များကို သင်၏သတင်းအယ်ဒီတာ သိပါစေ။ နေရာရွှေ့ပြောင်းလျှင် သူတို့ကိုအသိပေးပါ။ အကယ်၍ သင် ပျောက်သွားသည်ရှိသော် သူတို့တွင် ဒေသခံအဆက်အသွယ်များရှိသည်မှာ သေချာပါစေ။
  - ရေမရှိပါက သင့်ကိုယ်သင်သန့်စင်ရန် တစ်ရှူးအစို (wet wipes) သို့မဟုတ် ကလေးသုံး တစ်ရှူးအစို (baby wipes) ကဲ့သို့သောအရာတစ်ခုခု ယူဆောင်သွားဖို့သေချာပါစေ။ သင် မဖွားနာစေရန်အတွက် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို အမြဲပြုလုပ်ပါ။ အနီးဆုံးဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးကုသရေးအဆောက်အဦ၏ တည်နေရာကို သိအောင်လုပ်ထားပါ။

### အဝတ်အစားနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများ

- သင့်ခရီးဆောင်အိတ် (ကျောပိုးအိတ်) ကို ရေလုံသည့်အိတ် သို့မဟုတ် မိုးကာအိတ်နှင့် ထည့်သယ်၍ရပါစေ။
- သင့်တော်သောအကာအကွယ်အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ၎င်းအဝတ်သည် အပူနှင့်စိုထိုင်းခြင်းအတွက် သင့်တော်ပါစေ။ ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်း သို့မဟုတ် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းများအတွက် သတင်းရေးသည့်အခါ သင်နှင့်သင့်တော်ပြီး ပေါ့ပါးကာ အရည်အသွေးကောင်းမွန်သည့်မိုးကာ ရှိနေပါစေ။ ဒူးထိရောက်သော ရေစိုခံဘွတ်ဖိနပ်အရွယ်များ၊ ငါးမျှားရာတွင်စီးသည့် ပေါင်ရင်းထိသည့် ဘွတ်ဖိနပ်ကိုစီးပါ။ သင့်အဖွဲ့ဝင်အားလုံးတွင် ရောင်ပြန်ပါသည့် အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင် ပါရှိပါစေ။
- မိုဘိုင်းလ်ဖုန်း၊ ဆဲလ်ဖုန်းများသည် အလုပ်မလုပ်ဘဲရှိနေမည် သို့မဟုတ် ကွန်ရက်များကို ဖြတ်နိုင်သည်။ ကုမ္ပဏီအမျိုးမျိုးမှ SIM ကတ်အများအပြား ယူဆောင်သွားပါ။ အားသွင်းထားသော ပြုတ်တုဖုန်းတစ်လုံးနှင့် ကားအတွင်း အသုံးပြုနိုင်သည့် အားသွင်းကိရိယာ ယူဆောင်သွားဖို့ သေချာပါစေ။
- ရေလွှမ်းမိုးမည့် အန္တရာယ်ရှိပါက လေးဘီးမောင်းယာဉ် (4-wheel drive) သည် ပိုမိုသင့်တော်သည်။ ၎င်းသည် နောက်ဆုံးပေါ်တည်နေရာပြကိရိယာ (GPS)၊ ဘီးအပိုတစ်လုံးနှင့် ကားဘီးလဲရန် ဂျက် (Jack) တို့ တပ်ဆင်ထားပြီး ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာ ပါရှိဖို့ သေချာပါစေ။
- သင့်ထံတွင် လက်နှိပ်ဓာတ်မီးတစ်လက်နှင့် အပိုဓာတ်ခဲများ၊ လက်လှည့်အားသွင်းလက်နှိပ်ဓာတ်မီး၊ အနွေးထည်၊ ရေ၊ ရေသန့်ဆေးပြားများ၊ သံလိုက်အိမ်မြှောင်၊ ဘက်စုံသုံးဓားနှင့် အစားအသောက် (အားဖြည့်ဆေးတောင့်၊ အစာခြောက်များ၊ အေးခဲထားသည့် အစာခြောက်များ) ပါရှိသည့် လက်ဆွဲအိတ်တစ်လုံး အမြဲရှိနေပါစေ။
- စွမ်းအင်နှင့် လျှပ်စစ်မီးမရှိသည့် အခြေအနေများတွင် မီးစက်သည် အမြဲအရေးပါသည်။ ၎င်းကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ လုံခြုံသည့်ပုံထဲတွင် ဆီလုံလောက်စွာ သိုလှောင်ထားဖို့ သေချာပါစေ။

### ⚠ မှတ်သားရန်

- လွင့်ပုံနေသော အပျက်အစီးအပိုင်းအစများ၊ သည်းထန်သောမိုး သို့မဟုတ် လေပြင်းကဲ့သို့သော အန္တရာယ်များကို သတိထားပါ။
- သစ်ပင်များအောက် သို့မဟုတ် အနီးတွင် နေရာမယူပါနှင့်။ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ သစ်ပင်လဲကျခြင်းနှင့် သစ်ကိုင်းကျိုးကျခြင်း စသည့်အန္တရာယ်များရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။
- ဓာတ်ကြိုးများကျနေသော မည်သည့်နေရာသို့မဆို ချဉ်းကပ်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

- အက်နေသောဓာတ်ငွေ့ပိုက်လိုင်းများ ရှိနိုင်သောကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- ဓာတ်ငွေ့၊ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် မိလ္လာအနံ့ရပါက စက်များ မနွိုးပါနှင့်။ မိုဘိုင်းလ်ဖုန်း၊ ဆဲလ်ဖုန်းများ အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထိုနေရာမှ တတ်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံး၊ အလုံခြုံဆုံး ခြေလျင်ထွက်ခွာသွားပါ။

**ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်အတွင်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှု**

၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် အနောက်အာဖရိကတိုက်၌ အသက်အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော အီဘိုလာရောဂါ (Ebola) ဖြစ်ပွားစဉ်က ထိုဒေသမှသတင်းပို့နေသော အေအက်ဖ်ပီသတင်းထောက်များအား ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့် မည်သူမဆိုမှ အနည်းဆုံး ၆ မီတာ(ပေ ၂၀)အကွာတွင်သော်လည်းကောင်း၊ အလောင်းသည် ပိုးသတ်ထားသောအိတ်အတွင်း ထည့်ထားပါက ၎င်းမှအနည်းဆုံး ၄ မီတာ (၁၃ ပေ) အကွာတွင်လည်းကောင်း နေရန် ညွှန်ကြားခြင်းခံကြရသည်။ သတင်းထောက်များအား နယ်စည်းမခြားဆရာဝန်များအဖွဲ့ကဲ့သို့သော NGOများ၏လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရန် အကြံပြုခဲ့သည်။ သတင်းထောက်များသည် ထိုအဖွဲ့မှတစ်ဆင့်သူနာပြုများ၊ လူနာများ သို့မဟုတ် နာလန်ထများနှင့် ဆက်သွယ်ခဲ့ရသည်။

**♣ ပိုမို၍ ယေဘုယျကျကျပြောရလျှင်၊ ကူးစက်ရောဂါတစ်ခုခုနှင့် ကြုံရလျှင် အောက်ပါ အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာဖို့ အေအက်ဖ်ပီက ထောက်ခံပြောထားပါသည်။**

- ရေသန့်ဗူးမှရေကို သောက်သုံးပါ။ မည်သည့်နေရာမှလာသည်၊ မည်ကဲ့သို့ချက်ပြုတ်ထားသည်ကို သိမှသာ အစားအစာကို စားပါ။ ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အရက်ကိုအခြေခံထားသော အရည်နှင့် မကြာခဏလက်ဆေးပါ။ ဥပမာ ငှားသုံးသောဖုန်း သို့မဟုတ် ညစ်ပေနေသော ပန်းကန်များပေါ်မှ သူတစ်ပါး၏ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သောအရည်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ပါ။
- ခြင်္ကိုက်ခြင်းများနှင့် နာမကျန်းသောသူနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမှကာကွယ်ရန် အင်္ကျီလက်ရှည်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- မိုးရာသီများတွင် ဆေးကြောရလွယ်ကူပြီး ရောဂါပိုးမကူးစက်နိုင်သည့် ပလတ်စတစ်ဘွတ်ဖိနပ်ရှည်တစ်ရံ ဆောင်ထားပါ။
- အပေါင်းအသင်းများနှင့်တောင်မှ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ သင့်ကားထဲသို့ အဝင်မခံပါနှင့်။ လိုအပ်ပါက ငွေကြေးဖြင့်သာ ကူညီပေးလိုက်ပါ။ တိရစ္ဆာန်ဆိုလျှင် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကိုတောင်မှ မကိုင်ပါနှင့်။ ဘောလ်ပင် သို့မဟုတ် မိုဘိုင်းဖုန်းကဲ့သို့သော မည်သည့်အရာကိုမျှ မငှားပါနှင့်။ သင့် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းကိရိယာများကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။
- လူ အလွန်ထူထပ်သောနေရာများကို ရှောင်ရှားပါ။ ညအချိန် အပြင်မထွက်ပါနှင့် (တချို့နေရာများတွင် ညမထွက်ရအမိန့် ထုတ်ပြန်ထားနိုင်သည်။) လူ ပိုမိုထူထပ်သော

- နေရာတစ်ခုခုထက် ဟိုတယ်စားသောက်ဆိုင်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်သားများကို မည်သည့်အခါမျှမစားပါနှင့်။ ထိတောင်မထိပါနှင့်။



### သတိရပါ

#### သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ သို့မဟုတ် ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားခဲ့ပါက

- ✓ သင့်လျော်သော အဝတ်အစားဝတ်၍ အကာအကွယ်ကိရိယာများ တပ်ဆင်ထားပါ။
- ✓ တခြားသူများနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းနှင့် ပစ္စည်းများလဲလှယ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ပါ။
- ✓ သင့်လက်များအား ပိုးသေစေရန် တစ်ရှူးအစို့များကို ဆောင်ထားပါ။

---

## ၆။ လူစုလူဝေးများ၊ ဆန္ဒပြမှုများနှင့် ရုန်းရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်မှုများ

---

### ဆန္ဒပြပွဲတစ်ခု၏ သတင်းရယူခြင်း

အခြေအနေများ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမဖြစ်လာပါက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သတိပေးနိုင်ရန်အတွက် အုပ်စုလိုက် သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး အတွဲလိုက်အလုပ်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ လွတ်မြောက်မည့်လမ်းကြောင်းများကိုရှာထားပြီး လိုအပ်လာပါက မည်ကဲ့သို့ထွက်ပြေးမည်ကို စီစဉ်ထားပါ။ မြို့များနှင့်မြို့ကြီးများတွင် ဆိုင်ပိုင်ရှင်များနှင့် ဒေသတွင်နေထိုင်သူ အချို့ကိုကြိုတင်မိတ်ဖွဲ့ထားခြင်းသည် အကြံကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆန္ဒပြမှုမှ အကြမ်းဖက်မှုသို့ ပြောင်းလဲသွားပါက ထိုသူတို့ထံတွင် ခိုလှုံနိုင်ပါလိမ့်မည်။

နောက်ပိုင်းတွင် သင့်အား ဆန္ဒပြသူတစ်ဦးအဖြစ် မမှတ်ယူစေရန်အတွက် လိုအပ်သည့်နေရာတွင် ရဲများအား သင်သည် သတင်းထောက်တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း ဆန္ဒပြပွဲအစတွင် ပြောပြထားပါ။ မည်သည့်လက်နက်များ သို့မဟုတ် တခြားနည်းလမ်းများအသုံးပြုမည်ကို သိအောင်လုပ်ထားပါ။ သို့မှသာ မည်သို့သော အန္တရာယ်များဖြစ်လာနိုင်သည်ကို တွက်ဆနိုင်ပြီး မိမိအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်လိမ့်မည်။ လူအုပ်အရွယ်အစား သို့မဟုတ် ဆန္ဒပြပွဲ အမျိုးအစားအပေါ်မူတည်၍ သတင်းထောက်တစ်ဦးအဖြစ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အမှတ်အသားပြထားသင့်သလား၊ သို့မဟုတ် ဤကဲ့သို့ပြထားခြင်းက ဆန္ဒပြသမားများ၏ ရန်လိုမှုကို ဆွပေးရာရောက်မည်လား ဆုံးဖြတ်ရန်ကြိုးစားပါ။ ရန်လိုမည့်အလားအလာရှိသည့်လူအုပ်၏ မြင်ကွင်းအတွင်း ကားရပ်မထားခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ပစ္စည်းကိရိယာများအား ပြင်ဆင်မှုမပြုခြင်းဖြင့် လူယက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်ခံရခြင်း အန္တရာယ်ကို လျော့ချပါ။ ဆန္ဒပြပွဲအစတွင် အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်မထားပါနှင့်။ ဆန္ဒပြသူများသည် မိမိတို့ကိုယ်မိမိ ငြိမ်းချမ်းသူများအဖြစ် မှတ်ယူထားကြသည့်အတွက် ယင်းကဲ့သို့ ဝတ်ထားခြင်းဖြင့် သတင်းထောက်များသည်ပြဿနာကို မျှော်လင့်ထားသူများအဖြစ် စွပ်စွဲလာနိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏ဒေါသကို ဆွပေးရာရောက်နိုင်သည်။

အခြေအနေအေးချမ်းနေဆဲဖြစ်ပါက ဆန္ဒပြသူများ၊ ၎င်းတို့၏ခေါင်းဆောင်များနှင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိမိတ်ဆက်ထားပြီး ၎င်းတို့တောင်းဆိုလိုသည့်အရာများကို မေးမြန်းထားပါ။ ယင်းက သင့်အလုပ်၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်ရုံသာမက ၎င်းတို့အား ကြိုတင်စကားပြောဆိုထားပါက ယေဘုယျအားဖြင့် ၎င်းတို့၏ရန်လိုမှု နည်းပါးပါလိမ့်မည်။

### ပစ္စည်းကိရိယာများ

- ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီသည့် အကာအကွယ်အဝတ်အစားများကို ဂရုစိုက်၍ဝတ်ဆင်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့်ဆိုရလျှင် ဆိုင်ကယ်စီးဂျာကင်အင်္ကျီနှင့် အကာအကွယ်အနားကွပ်ပါသည့် ဘောင်းဘီထုပ်ကဲ့သို့သောပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်။
- တောင်တက်ဖိနပ်ကဲ့သို့သောခိုင်ခံ့ပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိသည့် ကြီးပါသောရှူးဖိနပ်ကို

စီးပါ။ တောနယ်တွင်ဖြစ်ပါက ဖိနပ်သည် ရေစိုခံပါစေ။ ရွှံ့ထူပါက ဒူးဆစ်မှ ခြေကျင်းဝတ် အထိဖုံးသော ပိတ် သို့မဟုတ် သားရေ အကာအကွယ်ကို ဝတ်ဆင်ရန် စဉ်းစားပါ။

- အေးသောရာသီတွင် အဆောက်အဦပြင်ပ၌ အချိန်ကြာမြင့်စွာနေရမည်ဆိုပါက ရေလုံ ခေါင်းစွပ်ပါသည့် မိုးကာလေကာအနွေးထည် (anorak) နှင့် နွေးထွေးသော အတွင်းခံများ၊ ခြေအိတ်၊ လက်အိတ်နှင့် နှင်းလျှောစီးဦးထုပ်တို့ကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။
- လိင်အကြမ်းဖက်မှုမှကာကွယ်ရန်အတွက် အမျိုးသမီးများသည် ဝီစီတစ်ခုဆောင်ထားသင့် သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖုံးထားရန်အတွက် အပေါ်တွင် အဝတ်ပွအလွှာအနည်းငယ်နှင့် အ တွင်းတွင် ကိုယ်အပေါ်နှင့် အောက်တစ်ဆက်တည်း ရေကူးဝတ်စုံ (one-piece bathing suit) ကိုဝတ်ဆင်ရန် တချို့က ထောက်ခံအကြံပြုသည်။ (လိင်အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အမျိုး သမီးများအတွက် အကြံဉာဏ်များအကြောင်း ရေးသားထားသည့် ဆက်လက်ဖော်ပြမည့် အပိုင်းကိုလည်း ကြည့်ပါ။)
- သေနတ်တိုနှင့် အခြားလက်နက်များမှကာကွယ်နိုင်ပြီး နံပါတ်တုတ်များဖြင့် ရိုက်နှက်ခြင်း ကို ခံနိုင်သည့် အဓိကရုဏ်းအကာအကွယ်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ပါ။ သို့ရာတွင် ပထမဦးစွာ အန္တရာယ်ကို သုံးသပ်ပါ- ထိုသို့ဝတ်ဆင်ထားပါက သင့်အား အရပ်ဝတ်ဖြင့်ရဲအရာရှိဟု အထင်မှားနိုင်ပြီး သတင်းမီဒီယာ (PRESS) ဟူသော အမှတ်အသားကိုတပ်ဆင်ပါကလည်း ဆန္ဒပြသူများ၏ သတင်းထောက်ဆန့်ကျင်ရေး အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ကြုံတွေ့ရမည့် အနေအ ထားဖြစ်နေသည်။
- အောက်ပါပစ္စည်းများကို သယ်ယူရန်အတွက် မသိသာလှသော ကျောပိုးအိတ်ငယ်တစ်လုံး ပါရှိပါစေ။ အခြေအနေများ ဆိုးရွားလာပါက ထိုပစ္စည်းများအား အလွယ်တကူ ထုတ်ယူ နိုင်သည်။
- ဆောင်းရု ချွတ်ရလွယ်ကူသည့် တောင်တက် သို့မဟုတ် နှင်းလျှောစီး သံခမောက်အပေါ့ စားတစ်လုံး၊ မတော်တဆမိုးရွာမည့်အခြေအနေအတွက် လေပေါက်မပါသည့် အမျိုးအ စားဖြစ်လျှင် ပိုကောင်းသည်။
- ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံး သို့မဟုတ် ရေကူးမျက်မှန်၊ နှင်းလျှောစီးမျက်နှာဖုံး သို့မဟုတ် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကိုဖုံးအုပ်သည့် ပန်းချီဆွဲရာတွင်သုံးသည့် မျက်နှာဖုံး
- လူစုခွဲရန် အသုံးပြုသည့် မျက်ရည်ယိုဖုံး သို့မဟုတ် မီးသတ်ပိုက်ဖြင့်ရေလွှတ်ခြင်းများ အသုံး ပြုလာသည့်အခါ မျက်နှာကို ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ရန်အတွက် ခေါင်းစည်းပဝါ သို့မ ဟုတ် လက်ကိုင်ပဝါတစ်ထည်။
- **ထိန်းမရသည့်အခြေအနေဖြစ်လာပြီး ဆန္ဒပြပွဲ မည်မျှကြာမည်ကို မသိနိုင်သည့် အတွက် အောက်ပါပစ္စည်းများကို ယူဆောင်သွားဖို့ မမေ့ပါနှင့်။**
  - ရေ
  - အားဖြည့်အစာတောင့် သို့မဟုတ် သစ်သီးခြောက် (သကြားဓာတ် လျှင်မြန်စွာဆုံးရှုံးမှု အတွက်)

- ဓာတ်ခဲအပိုများ
- ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာ
- တစ်သျှူးစက္ကူများ
- ဓာတ်ဆား သို့မဟုတ် မျက်စဉ်းခတ်ဆေး (မျက်ရည်ယိုဗုံးဖောက်ခွဲပါက)
- မိမိသည် သတင်းထောက်တစ်ဦးဖြစ်သည့်အတွက် တိုက်ခိုက်ခံရမည့် အန္တရာယ်ထက် ရဲများ၏တိုက်ခိုက်မှုက ပိုမိုပြင်းထန်သည့်အချိန်တွင် မိမိအား ဆန္ဒပြသူအဖြစ် အထင် ခံရမည့်အခြေအနေတွင် ဝတ်ဆင်သင့်သည့် သတင်းမီဒီယာ (PRESS) လက်ပတ် တစ်ခု
- အမှောင်ကျလာပြီးနောက် ဆက်လက်ဖြစ်ပွားသော အကာအကွယ်မရှိ တောနယ် ဟင်းလင်းပြင်တွင်ပြုလုပ်သည့် ဆန္ဒပြပွဲများတွင် အရေးပါသည့်ဦးခေါင်းတပ်ဓာတ်မီး တစ်ခု

**အကြမ်းဖက်လူအုပ်စုများနှင့် အဓိကရုဏ်းများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း**

- ရဲများ၊ စစ်သားများနှင့် ဆန္ဒပြသူများအကြား သို့မဟုတ် ကျည်လမ်းကြောင်းအတွင်း မည် သည့်အခါမျှ ရပ်မနေပါနှင့်။ လက်ပစ်ဗုံးများ၊ ဓာတ်ဆီ/ဓာတ်ငွေ့သုံးလက်ဖြစ်ဗုံး (Molotov cocktail)၊ မသေစေနိုင်သော အဓိကရုဏ်းနှိမ်နင်းသည့်သေနတ်များ၊ သွားလာနေ သည့်ယာဉ်များကို သတိထားပါ။
- အန္တရာယ်ပြုလာနိုင်ဆုံးသောသူများ (လက်နက်ကိုင်ဆောင်ထားသောသူများ သို့မဟုတ် မျက်နှာဖုံး၊ ခေါင်းစွပ်များ တပ်ဆင်ထားသောသူများ)ကို သတိထားပါ။ ဆန္ဒပြသူများ၏ မျက်လုံးများနှင့် အမူအရာများကိုကြည့်လျက် လူအုပ်စု၏လှုပ်ရှားမှုကို ကြိုတင်ခန့်မှန်း နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- မြို့များ၊ မြို့တော်များတွင် ကျောက်ခဲများဖြင့်ပစ်ပေါက်နိုင်သည့် အထပ်မြင့်အဆောက်အဦ များကို သတိထားပါ။
- သင်သည် အနိုင်ကျင့်နှောင့်ယှက်မှုကြုံတွေ့ရပါက အခြေအနေများအေးဆေးသွားအောင် ညှိနှိုင်းမှုပြုလုပ်ပါ။
- ကိုယ်ထိလက်ရောက်မှုကို ရှောင်ရှားပါ။ သင့်အား ကိုယ်ထိလက်ရောက်တိုက်ခိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ခဲဖြင့်ပေါက်ခြင်းခံရပါက ထွက်ပြေးပြီး အကာအကွယ်ယူကာ ထိုနေရာမှ ထွက် သွားပါ။ သင်ရိုက်နှက်ခံရပါက သင်၏မျက်နှာနှင့် ဦးခေါင်းကို ကာကွယ်ထားပါ။
- ဓာတ်ပုံဆရာများနှင့် ရဲများကို မျက်ခြည်မပြတ်ကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့ သံခမောက်ဆောင်းပါက သင်လည်း သံခမောက်နှင့် မျက်နှာဖုံးစွပ်ကဲ့သို့သော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ တပ်ဆင်ရန် အချိန်ရောက်ပါပြီ။
- မျက်ရည်ယိုဗုံးများ၏ အားအင်ယုတ်လျော့စေသော အာနိသင်ကို လျှော့မတွက်ပါနှင့်။

ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံးတပ်လျက်ပြေးရန် ခက်သည်ကို တွေးထားပါ။ ရုတ်တရက် အသက် ရှူမရ ဖြစ်တတ်သည်။



## သတိရပါ

### အကြမ်းဖက်ဆန္ဒပြမှု ဖြစ်နေစဉ်အတွင်း

- ✓ အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ယူသွားပါ။ သံခမောက်၊ မျက်နှာဖုံးစွပ်၊ လုံခြုံရေးဂျာကင်
- ✓ ရောက်နေသည့်နေရာကို ကြည့်ထားပြီး မိတ်ဆွေများ၊ လွတ်မြောက်ဖို့လမ်းများနှင့် ဒိုလူ့စရာနေရာများကို ရှာထားပါ။
- ✓ သင်၏သတင်းဌာန၊ မိသားစုတို့နှင့်ဆက်သွယ်သည့်အခါ ပါးနပ်ပါစေ။
- ✓ လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့များနှင့် ဆန္ဒပြသူများအကြား မနေပါနှင့်။



---

## ၇။ လိင်အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် အကြံဉာဏ်များ

---

အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးသတင်းထောက်များသည် နေရာဒေသတစ်ခုတည်းတွင် သတင်းလိုက်ကြရာ၌ ကျား၊ မ ခွဲခြား၍ သတင်းပေးပို့ခြင်းကို ကန့်သတ်မှုမပြုလုပ်သင့်။ သို့ရာတွင် တချို့သော အခြေအနေများတွင် အမျိုးသမီးများအနေနှင့် အန္တရာယ်များပြားသောဒေသများတွင် ၎င်းတို့၏ လုံခြုံရေးစိတ်ချရေးအတွက် အထူးကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများပြုလုပ်ထားရန် ထောက်ခံအကြံပြုထားသည်။

စီဘီအက်စ်သတင်းဌာန၏ စစ်သတင်းထောက် လာရာလိုဂန် (Lara Logan) အား အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုအပါအဝင် အီဂျစ်နိုင်ငံ၊ တာရီးယားရင်ပြင် (Tahrir Square) ၌ အစိုးရဆန့်ကျင်ရေးဆန္ဒပြပွဲများအတွင်း အမျိုးသမီးသတင်းထောက်များစွာ ခံခဲ့ရသော လိင်အကြမ်းဖက်မှုများက သတင်းထောက်များ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် ကွင်းဆင်းသတင်းယူရာတွင် လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရနိုင်သည့်အခြေအနေကို မီးမောင်းထိုးပြလျက်ရှိသည်။

♣ **အန္တရာယ်များသောဒေသများတွင် အလုပ်လုပ်လျက်ရှိသော အမျိုးသမီးသတင်းထောက်များအတွက် ထောက်ခံအကြံပြုချက်များကို အောက်တွင်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ၎င်းအကြံပြုချက်အများစုကို အတွေ့အကြုံရင့်သော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သတင်းထောက်များအကာအကွယ်ပေးရေး အသင်းအဖွဲ့အစည်းများအတွက် အလုပ်လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည့် လုံခြုံရေးပညာရှင် ဂျူးဒစ်မတ်တ်လော့ဖ် (Judith Matloff) ဆိုသူက ယင်းအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ၂၀၁၁ ခုနှစ်ထုတ် “ကိုလံဘီယာသတင်းစာပညာဆိုင်ရာ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်” (Columbia Journalism Review) တွင် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ရေးသားခဲ့သည်။**

### အဝတ်အစားနှင့် အပြုအမူ

- လက်ထပ်လက်စွပ် သို့မဟုတ် ၎င်းနှင့်ဆင်တူသည့် ကွင်းတစ်ကွင်း ဝတ်ဆင်ထားပါ။
- ဒေသဝတ်စားဆင်ယင်မှုပုံစံနှင့် သမားရိုးကျအယူအဆများကို လေးစားပါ။ ချောင်ချိုပြီး ပုံသဏ္ဍာန်မကျသော အဝတ်များကို ဝတ်ပါ။ လက်မပါ သင်တိုင်းရှည်ပွပွ၊ ခေါင်းစွပ်ရှုပ်အင်္ကျီနှင့် ဘောင်းဘီပွပွတို့ကို ခါးပတ်ထူထူနှင့် တွဲဝတ်ပါ။ ၎င်း အဝတ်အလွှာများက တိုက်ခိုက်မည့်သူအား နှေးကွေးစေလိမ့်မည်။
- လည်တိုက်နှင့် (ခန္ဓာကိုယ်သဏ္ဍာန်ကို ပေါ်လွင်စေသော) ကိုယ်ကျပ်အင်္ကျီများအား ရှောင်ပါ။ လိုအပ်ပါက ခေါင်းစည်းပဝါကို စည်းထားပါ။
- သင်အလွယ်တကူပြေးနိုင်ရန် သက်သောင့်သက်သာရှိသည့်ရှူးဖိနပ်ကို စီးပါ။
- တိုက်ခိုက်မည့်သူ ဖမ်းဆွဲထားနိုင်သည့် ဆွဲကြိုး၊ ဘယက်ဝတ်ဆင်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။

- သင်၏ပြုမူပုံကို သတိထားပါ။ ဒေသယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဓလေ့ထုံးစံများကို သိထားပါ။ ဥပမာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အမျိုးသားတစ်ဦးအား လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျယ်လောင်စွာ ရယ်မောခြင်းတို့သည် အချို့နေရာများတွင် ပျက်ချော်ချော်နိုင်ခြင်း၊ တွေ့ရာလူနှင့်ပျော်တတ်သည့် လက္ခဏာများအဖြစ် ရှုမြင်ကြသည်။
- ကိုယ်ပိုင်ယာဉ် သို့မဟုတ် ယာဉ်မောင်းထားရှိပါ။ ထို့ကြောင့် သင်သည် မည်သူ့အကူအညီမှမယူဘဲ မိမိအစီအစဉ်ဖြင့် လုံခြုံစွာ အိမ်သို့ပြန်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

**ဟိုတယ်တစ်ခုတွင်**

သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် နီးသောအခန်းတွင် နေပါ။ (ထိုသူတို့က နှောင့်ယှက်တတ်ပါက အခြားအထပ်တွင် နေပါ)

တံခါးအောက်တွင် လျှို့ဝှက်ရေးရန် သပ်တစ်ခု၊ အချက်ပြအသံပေးစက် သို့မဟုတ် တံခါးဖွင့်သော အခါ လဲကျလာမည့်ကုလားထိုင်တစ်လုံးအား တံခါးအတွင်းဘက်တွင် ထားရှိပါ။ သင့်ကို နောက်ယောင်ခံလိုက်သည်ဟုထင်ပါက ဓာတ်လှေကားကို အသုံးမပြုပါနှင့်။


**လူအုပ်စုတစ်ခု သို့မဟုတ် အန္တရာယ်များသောဆန္ဒပြပွဲအတွင်းတွင်**

- အဝတ်အစားကို တည်ငြိမ်စွာ၊ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်ဝတ်ဆင်ဖို့အတွက် ခါတိုင်းထက်ပင် ပို၍ ဂရုပြုပါ။ အဝတ်အစားအထပ်ထပ်အောက်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အထက်နှင့်အောက် တစ်ဆက်တည်းဖြစ်သည့် ရေကူးဝတ်စုံ (one-piece bathing suit) နှင့် တောင့်တင်းသော ခါးပတ်တစ်ခုကို ဝတ်ဆင်ရန် စီစဉ်ထားပါ။
- သင့်အားစောင့်ကြည့်ဖို့အတွက် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အမျိုးသားအဖော်တစ်ဦး ထားရှိပါ။ စံအနေဖြင့်ပြောရလျှင် သင့်ဒေသခံအစီအစဉ်ပြုလုပ်ပေးသူ သို့မဟုတ် ယာဉ်မောင်းသူတို့ကဲ့သို့ သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသူ၊ အန္တရာယ်ရှိလာသောအခြေအနေတွင် ယင်းတို့ကိုယ်တိုင် အတွက်မပူပင်ရဘဲ သင့်အားသတိပေးမည့် အကာအကွယ်ပေးမည့်သူတစ်ဦးဖြစ်ရမည်။
- လူအုပ်စု၏အစပ်တွင် နေပါ။ အခြေအနေဆိုးဘက်သို့ ပြောင်းသွားခဲ့ပါက ပြေးရန် လွတ်လမ်းအမြဲတမ်းရှာထားပါ။
- ဝီစီတစ်ခု သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်လာသူ၏ မျက်လုံးများထဲသို့ ပန်းလွှတ်နိုင်သည့် ဥပမာ ချွေးနံ့ပျောက်ဆေးကဲ့သို့သော ဖိအားဖြင့်ဖြန်းသည့် ဗူးငယ်တစ်ခုကို ယူဆောင်သွားပါ။
- (လိင်ကိစ္စကိုဦးတည်သော) လက်ဆော့ခြေဆော့ရှိသူများနှင့် ရင်ဆိုင်ရပါက ပုံမှန်ထက် အသံကျယ်ကျယ် ပြောပါ။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိပါ။ လူတစ်စုက သင့်ကို ဆွဲငင်ခေါ်ဆောင်သွားခွင့်မပြုဘဲ ရုန်းကန်ပါ။

**သင့်အား လိင်အားဖြင့်တိုက်ခိုက်မှု သို့မဟုတ် အဓမ္မကြံစည်မှုပြုပါက**

- ရုန်းကန်ပါ။ အော်ဟစ်ပါ။ သင့်ပတ်ပတ်လည်ရှိလူများထံမှ အကူအညီတောင်းပါ။ အမျိုးသမီးတစ်စုကို တွေ့ပါက ၎င်းတို့ထံမှ အကူအညီတောင်းရန် သို့မဟုတ် သတိပေးရန် ၎င်းတို့အား အော်ခေါ်ပါ။
- တိုက်ခိုက်လာသူအား သင့်တွင် ကလေးများရှိကြောင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း၊ သင်သည် ၎င်း၏မိခင်သို့မဟုတ် နှမကဲ့သို့ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုပါ။ သို့မဟုတ် ၎င်း၏အာရုံကို အနား ရှိတစ်စုံတစ်ခုထံ လွှဲပြောင်းပါ။
- သင်သည် ဓမ္မတာလာနေကြောင်းပြောပါ (ယုံကြည်မှုရအောင် သွေးအတုတောင်နှင့် အမျိုးသမီးလစဉ်သုံး အခုအခံကို အသုံးပြုပါ)။ မသန့်စင်ကြောင်း၊ နေထိုင်မကောင်းကြောင်း၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗီရှိကြောင်း ပြောပါ။
- မည်သည့်နည်းလမ်းကမျှ အလုပ်မဖြစ်ပါက တိုက်ခိုက်လာသူ ထွက်သွားစေရန်အတွက် အံရန် သို့မဟုတ် အခင်းကြီးသွားရန် ကြိုးစားပါ။
- အကယ်၍ တိုက်ခိုက်သူအုပ်စုတစ်စုနှင့် ရင်ဆိုင်ရပါက ၎င်းတို့ထံမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ပြတ်သားမှုအနည်းဆုံးဖြစ်မည့်သူကို ရှာဖွေပြီး အခြားသူများလက်မှ သင့်ကိုကာကွယ်ပေးဖို့ ထိုသူအား ဆွဲဆောင်ပါ။
- တိုက်ခိုက်ခံရပါက ဆေးကုသမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီ ယူပါ။ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်ရှိသကဲ့သို့ မခံစားပါနှင့်။ အနီးဆုံးဆေးရုံသို့သွားပြီး အိတ်ချ်အိုင်ဗီကူးစက်မည့်အလားအလာများကိုလျှော့ချရန် အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး တားဆီးသည့်ဆေး (anti-retroviral medication) ကိုတောင်းယူပြီး ချက်ချင်းသောက်လိုက်ပါ။

➔ **မှတ်သားရန်**၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်မှုအန္တရာယ်သည် အမျိုးသမီးများအတွက်သာမဟုတ်။ ထိုအကြံပြုချက်များထဲမှ အချို့အချက်များကို အမျိုးသားများလည်း လိုက်နာနိုင်သည်။



### သတိရပါ

**လိင်အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ရှောင်ရန်**

- ✓ ချောင်ချိသောအဝတ်အစား အထပ်ထပ်ကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။
- ✓ ကျား - မဆက်ဆံရေးများနှင့်ပတ်သက်၍ ဒေသဓလေ့များကို သိထားပါ။
- ✓ သင့်အား တိုက်ခိုက်သူ အာရုံပြောင်းအောင် လုပ်ပါ။ မိမိအား သနားကြင်နာလာအောင် တောင်းပန်ပါ။

---

## ၈။ ဖမ်းဆီးခံရလျှင် သို့မဟုတ် ပြန်ပေးဆွဲခံရလျှင်

---

ဓားစာခံတစ်ဦး၏သဘောထားသည် ပြန်ပေးဆွဲသူများ၏အမူအကျင့်၊ ဒေသအခြေအနေများ ပေါ်တွင် မူတည်သည်။ သို့သော်လည်း အခြေအနေအများစုတွင် အောက်ပါအကြံဉာဏ်များက အကူအညီပေးနိုင်သည်။

- အထိတ်တလန့်မဖြစ်ပါနှင့်။ အေးဆေးတည်ငြိမ်ပုံပြနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ပြန်ပေးဆွဲသူများ ကိုယ်တိုင်ကပင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိုးရွံ့မှုဖြစ်နေနိုင်သည်။
- သင်လုပ်နိုင်သည်ဟု မသေချာလျှင် ခုခံခြင်း၊ လွတ်မြောက်အောင်ကြိုးပမ်းခြင်း မပြုပါနှင့်။
- စိတ်ရှည်ပါ။ သင့်ကို ဖမ်းဆီးထားသူများအား စိတ်ဆိုးအောင်ဆွဲမပေးပါနှင့်။ ခယတောင်းပန်ခြင်း၊ တစ်ခုခုတောင်းယူခြင်းများလည်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- စကားသံများ၊ အနံ့များ၊ ပြောဆိုသောဘာသာစကားများ၊ သင့်အား ခေါ်ဆောင်လာသော လမ်းကြောင်းများ စသည့် အသုံးဝင်သော အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို များနိုင်သလောက်များများမှတ်မိနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- အားကစား၊ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများကို အသုံးပြု၍ ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်အောင် သင်လုပ်နိုင်သည့်အရာအားလုံး လုပ်ပါ။
- ပြန်ပေးဆွဲထားသူများ၏ အကျိုးအကြောင်းဆီလျော်သော အမိန့်များနှင့် တောင်းဆိုမှုများကို လက်ခံပါ။
- အစားအစာ၊ ရေနှင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေနိုင်သည့် မည်သည့်အရာမဆို လက်ခံပါ။
- ပြန်ပေးဆွဲသူများက သင့်ကို အမည်တပ်ခေါ်ပါစေ။ ယင်းက ပြန်ပေးဆွဲသူများအနေဖြင့် သင့်အား လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ် မြင်စေလိမ့်မည်။ စကားစသည်ပြောဆိုရန်နှင့် ပိုမိုသက်သောင့်သက်သာဖြစ်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဖန်တီးရန် ၎င်းတို့နှင့် ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ပါ။
- သင်နှင့်အတူ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦး သို့မဟုတ် တစ်ဦးနှင့်အထက် တစ်ချိန်တည်းတွင် ပြန်ပေးဆွဲခံရပါက သင်တို့အား အတူတူထားအောင် ပြန်ပေးသမားများအား ဆွဲဆောင်ရန်ကြိုးပမ်းပါ။ ယင်းက ၎င်းတို့အတွက်လည်း အလုပ်ရှုပ်သက်သာသကဲ့သို့ သင်တို့အချင်းချင်းလည်း အပြန်အလှန် အထောက်အကူပြုနိုင်လိမ့်မည်။
- သင့်အား ဖမ်းထားသူများ၏ ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့်ကတိများကို မယုံကြည်မိအောင် ကြိုးစားပါ။
- ညှိနှိုင်းမှုသည် တာရှည်နေပါက မျှော်လင့်ချက်ကို မစွန့်လွှတ်ပါနှင့်။ စိတ်အားမလျှော့ပါနှင့်။ ဤအခြေအနေက သင်လွတ်မြောက်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ပိုမိုကြီးမားနေသည်ဟု ဆိုလိုသည်။

- သတင်းစာသမားတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်၏ပင်ကိုယ်အသိများ ရှိပါ။ သင်တွေ့ကြုံနေရသည့် အခြေအနေများမှ ခြေတစ်လှမ်းဆုတ်ရန်ကြိုးပမ်းပြီး ဤဇာတ်လမ်းကို နောင်တွင်မည်သို့ ပြန်လည်ပြောပြမည်ကို စိတ်ကူးပါ။
- ပြန်ပေးသမားများက တောင်းဆိုပါက အသံသွင်းရန် သို့မဟုတ် ကြားနေသောစာရေးရန် သဘောတူပါ။ ယင်းက သင် အသက်ရှင်နေကြောင်းနှင့် လွတ်မြောက်ခြင်းသို့ဦးတည်နေကြောင်း အထောက်အကူပြု ပြသပေးနိုင်သည်။
- သင်လွတ်မြောက်ရန် နီးကပ်လာသည်နှင့်အမျှ စိတ်မရှည်မဖြစ်ပါနှင့်။ ပြန်ပေးဆွဲသူများ ပြောသမျှကို နောက်ဆုံးအချိန်အထိ လိုက်နာပါ။
- သင်လွတ်မြောက်လာပါက သင့်အား ဆေးစစ်ခြင်းနှင့် “စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်း” များပြုလုပ်ပါလိမ့်မည်။ ၎င်းက အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှအကြောင်းများကို ယုံကြည်စွာ ရင်ဖွင့်ပြောဆိုနိုင်မည့်သူ တစ်ဦးဦးကို ရှာရန်ကြိုးပမ်းပါ။ အတွေ့အကြုံကို မိမိဘာသာ မြို့သိပ်မထားပါနှင့်။ (စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး အခန်း ၆ တွင် ကြည့်ပါ။)
- သတင်းမီဒီယာအား မည်သည့်ပြောကြားမှုမျှမပြုလုပ်မီ သင့်အားပေးသောအကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။
- သင်သည် ပုံမှန်ဘဝကိုပြန်လည်ရောက်ရှိသည့်အခါ ဒေါသထွက်နေသည့်ပြန်ပေးသမားများက တုံ့ပြန်လာနိုင်ခြေရှိသည်များနှင့်ပတ်သက်၍ လုံခြုံရေးကြိုတင်ကာကွယ်မှုပြုလုပ်ထားပါ။

## ■ အခန်း ၄ - ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး

စစ်ဖြစ်ပွားနေသောဒေသ သို့မဟုတ် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်သော အစိုးရလက်အောက်တွင် အင်တာနက်၊ စမတ်ဖုန်း သို့မဟုတ် ဂြိုဟ်တုဖုန်းအသုံးပြုရသည့် ဘလော့ဂါ (blogger) သို့မဟုတ် သတင်းထောက်တစ်ဦးအတွက် အလွန်ကြီးမားသည့် လုံခြုံရေးအန္တရာယ်များ ရှိနေသည်။ သင်ပေးပို့လိုက်သောသတင်းအကြောင်းအရာကြောင့်ပင် သင်ရှိသည့်နေရာကို ခြေရာခံနိုင်ပြီး သင့်အား အန္တရာယ်ကျရောက်စေနိုင်သည်။ သင်၏ဖိုင်များနှင့် ဆက်သွယ်မှုများကို ကြားဖြတ်ဖမ်းယူနိုင်သည့် အတွက် သင်၏သတင်းဇစ်မြစ်များကို သိရှိစေနိုင်သည်။ ဤအကြောင်းကြောင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများလုပ်ဆောင်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။

သင်၏ ကွန်ပျူတာ၊ စမတ်ဖုန်းတို့နှင့်သက်ဆိုင်သည့် အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များသည် ပြီးပြည့်စုံသည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့သည် ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပုံမှန်သင်တန်းများပေးနေသလို [wiki.rsf.org](http://wiki.rsf.org) နှင့် <http://slides.rsf.org> ဝက်ဘ်စာမျက်နှာများတွင်လည်း အခမဲ့သင်ခန်းစာများ တင်ပေးထားသည်။

### ၁။ မထွက်ခွာမီ အချက်အလက်များကို ရှင်းပစ်ခဲ့ပါ။

**စည်းမျဉ်း-၁-တတ်နိုင်သမျှ “ရှင်းလင်းထားသော” ဒစ်ဂျစ်တယ်အမှတ်အသား(ID)ကို ပြုလုပ်ပါ**

သင်၏အချက်အလက်များကို ကြားဖြတ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် သင့်အား ဓားစာခံအဖြစ် ဖမ်းဆီးခေါ်ဆောင်သွားခြင်း ခံရပါက သင်၏ကွန်ပျူတာ သို့မဟုတ် အင်တာနက်ပေါ်ရှိ သင့်အကြောင်းအရာအားလုံးကို အသုံးပြုပြီး သင် သို့မဟုတ် သင်နှင့်ဆက်စပ်မှုရှိသူများအား အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အထူးသဖြင့် လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တွင်တင်ထားသော သင်၏ဓာတ်ပုံများနှင့် မူရင်းစာသားမှထုတ်ယူလိုက်ပါက ထိခိုက်စေနိုင်သည့် နိုင်ငံရေး သို့မဟုတ် ဘာသာရေးနှင့်ပတ်သက်သော ထင်မြင်ဆုံးသပ်ချက်များကို ရှင်းပစ်ပါ။ သင်၏ ကွန်ရက်များ၊ အကြောင်းအရာများနှင့် ဓာတ်ပုံများအပါအဝင် သင်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် အများစင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်များကို ကန့်သတ်ရန် အဆင့်မြင့် privacy setting ကို သုံးပါ။ Facebook profile ပေါ်တွင် သင်၏အစစ်အမှန်အမှတ်အသား (ID) ကို အမည်ပြောင်ဖြင့် အစားထိုးပါ။

Hard disk ကို backup လုပ်ထားပြီး ယင်း၏ကော်ပီတစ်ခုအား အိမ်တွင်ထားပါ။ မိမိကွန်ပျူတာကို format ပြန်ချပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ အချက်အလက်များအားလုံးကို အပြီးဖျက်ပစ်ပါ။ ၎င်းအား မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကိုမသိပါက hard disk အသစ်တစ်ခုကို install လုပ်ပြီး

အဟောင်းကို အိမ်တွင်သိမ်းထားပါ။ နောက်ထပ်လုပ်ရမည်မှာ hard disk အသစ်ထဲသို့ operating system ထည့်ပေးပါ။ ထို့အတွက် သင်၏ ယခင်က လုပ်ဆောင်ထားသမျှအားလုံးကို ဖျက်ပယ်ပြီး ဖြစ်လိမ့်မည်။

**▲ မှတ်သားရန်**

- သင်၏ဖိုင်များအားလုံးကို ဖျက်ရုံသာဖျက်ထားလျှင် ကွန်ပျူတာထဲတွင် အလွယ်တကူရှာ တွေ့နိုင်သေးသည်။
- Android ဖြစ်စေ၊ iPhone ဖြစ်စေ ယနေ့ခေတ်တွင် ကွန်ပျူတာတစ်လုံးကဲ့သို့ သုံးနိုင်သော စမတ်ဖုန်းတစ်လုံးတွင်လည်း အလားတူပြုလုပ်ပါ။ မိမိအိမ်တွင်ထားခဲ့နိုင်သည့် နောက်ထပ်ကြား ခံပစ္စည်း (a medium) ပေါ်တွင် အချက်အလက်များကိုလည်း အရန်သိမ်းထားပြီး ဖုန်းကို မူလ ပကတိ settingsများအတိုင်း ပြန်ထားပါ။

**စည်းမျဉ်း ၂- အချက်အလက်များ ရှင်းထားပြီးပါက ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးကိရိယာများ ထည့်သွင်းပါ။**

သင်ထွက်ခွာမည့်အချိန်တွင် ကွန်ပျူတာအလုပ်လုပ်မှုစနစ် (operating system)၊ browser နှင့် (ClamXav, ClamTk, Avast, MSE, McAfee သို့မဟုတ် Norton ကဲ့သို့သော) ဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်သည့်ဆော့ဖ်ဝဲများကို လုံခြုံနိုင်သမျှလုံခြုံမှုရှိနေစေရန် အကြံပြုထားသော updates များကို လုပ်ပါ။ Firewall လုံခြုံရေးစနစ်ကို ဖွင့်ပါ။ အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ဆော့ဖ်ဝဲ သို့မဟုတ် စပိုင်ဝဲ (spyware) များကို အမှတ်တမဲ့ download လုပ်မိနိုင်သဖြင့် သင့်အနေဖြင့် ကွင်းဆင်း သည့်အခါ ကွန်ပျူတာတွင် မည်သည့် update ကိုမျှ မလုပ်ပါနှင့်။

Mac အမျိုးအစားအတွက် FileVault ကိုလည်းကောင်း၊ Windows အတွက် TrueCrypt သို့မဟုတ် BitLocker စသည့် applicationများကိုလည်းကောင်း သုံးပြီး hard diskတစ်ခုလုံး ကို ကုန်ဖြင့်ထားပါ။ သင်၏အချက်အလက်များအား ကာကွယ်ထားရန် ဤအချက်က အလွန် အရေးကြီးသည်။ ကွန်ပျူတာအတွင်းသို့ log-in ဝင်တိုင်း passwordကိုသုံးခြင်းဖြင့် အခွင့်သာ သည့်အချိန်ကို စောင့်ကြည့်နေမှုအခွင့်အလမ်းများအား လျှော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အလျှော့မပေးမည့် hacker ဆိုပါက မိမိ၏ hard disk အားထိန်းချုပ်ပြီး ဖွင့်ဝင်နိုင်လိမ့်မည်ဖြစ် သည်။

သင်၏အကြောင်းအရာများကို lock လုပ်ထားပြီး password များကိုလည်း ခိုင်မာမှုရှိပါစေ။ မှတ်ရလွယ်ကူသော်လည်း ဆော့ဖ်ဝဲဖြင့် အလွယ်တကူမဖော်နိုင်သော ကြုံရာစကားလုံးများဖြင့် ပေါင်းစပ်ထားသည့် ရှည်လျားသောလျှို့ဝှက်စကားစု (ဥပမာ၊ "spider in pyjamas knitting bandanas") ကိုသုံးပါ။ မှတ်သားရန်၊ ပရိုဂရမ်အမျိုးမျိုးအတွက် မတူညီသော password များကိုသုံးရန် အကြံပြုလိုပါသည်။ လိုအပ်ပါက LastPass, 1Password သို့မဟုတ် KeyPass

ကဲ့သို့သော password manager များကို သုံးပါ။ မိမိ၏အင်တာနက်ချိတ်ဆက်မှုများကို ဝှက်စာစနစ်ဖြင့်လုပ်ပေးနိုင်မည့် Virtual Private Network (VPN) ကို ထည့်သွင်းထားပါ။ ယင်းစနစ်ကြောင့် မိမိ၏အင်တာနက်ကို ကြားဖြတ်ကြည့်ရှုခြင်း၊ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခြင်း (hacking) တို့မှ လုံခြုံစိတ်ချရပြီး တခြားမည်သူမျှဖတ်နိုင်မည်မဟုတ်။ ထို့အပြင် မိမိသွားမည့်နိုင်ငံတွင် ပိတ်ထားသည့် သို့မဟုတ် ဆင်ဆာဖြတ်ခံထားရသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို ကြည့်ရှုခွင့်လည်းရမည်ဖြစ်သည်။ နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့သည် ပြင်သစ်နိုင်ငံအကျိုးအမြတ်မယူသောအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည့် ပြင်သစ်သတင်းအချက်အလက်ကွန်ရက် (French Data Network)၏အကူအညီဖြင့် ကိုယ်ပိုင် VPN server ထားရှိသည်။ ၎င်း server ကို သတင်းထောက်များသာမက တောင်းဆိုလာသည့် အင်တာနက်သုံးသူများလည်း အခမဲ့အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

**▲ မှတ်သားရန် - Wi-Fi ကွန်ရက်ကို VPN မရှိဘဲ မည်သည့်အခါမျှ မချိတ်ဆက်ပါနှင့်။**

ဝှက်စာစနစ်ဖြင့်စီမံထားသော အင်တာနက်ချိတ်ဆက်မှုတစ်ခုနှင့် အရေးကြီးသောဝက်ဘ်ဆိုက်များကို သင့်အားမသိစေဘဲ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်မည့် Tor Browser ကို ထည့်သွင်းပါ။ ၎င်းကို VPN serverဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သင်သတင်းလိုက်ရန်တာဝန်ကျစဉ်တွင် အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ဝှက်စာစနစ်ပြောင်းလဲနိုင်သည့် ဆော့ဖ်ဝဲ (cryptographic software) နှင့် applications များကို ထည့်သွင်းပါ။ ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် email များ၊ chat နှင့် မက်ဆေ့ဂျ်တို့များ (SMS) တို့ကို ဝှက်စာစနစ်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ပေးပို့သူနှင့် လက်ခံသူတို့သာ ပြန်လည်ဖော်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- အီးမေးလ်အတွက် - Thunderbird သို့မဟုတ် Enigmail
- Instant message များပို့ခြင်းများအတွက်- OTR, CryptoCat, Pidgin နှင့် Adium
- ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းနှင့် အွန်လိုင်းဗီဒီယိုများကြည့်ရန်အတွက် - Firefox Hello သို့မဟုတ် Qtox စသည့် application များကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ (၎င်း application များသည် အချက်အလက်များကို သိအိုရီအရ ဝှက်စာမိုက်ခရိုဆော့ဖ်ဝဲဖြင့် အလွယ်တကူပြန်ဖော်နိုင်သော Skype ထက် ပို၍စိတ်ချရသည်။)

➔ သင်က အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် အဆက်အသွယ်လုပ်နေသူများသည်လည်း အတူတကွအလုပ်လုပ်နိုင်ရန်အတွက် တူညီသောကိရိယာများကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်ကို မှတ်သားထားပါ။ ရိုးရှင်းသော ဝှက်စာပြုလုပ်သည့်ကိရိယာများ (cryptographic tools) ကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်အောင် လုပ်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး မိမိနှင့်ဆက်သွယ်နေသူများကိုလည်း ၎င်းတို့၏မက်ဆေ့ဂျ်များကို ဝှက်စာစနစ်ဖြင့် ပြောင်းလဲထားရန် အားပေးရမည်။ ယင်းအတွက် ဥပမာ၊ CryptoCat သို့မဟုတ် Zerobin ကဲ့သို့သော application များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။



**စည်းမျဉ်း ၃ - အန္တရာယ်များကို သိရှိထားရန်နှင့် သင်၏လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုများကို သီးသန့်ခွဲခြားထားပါ။**

ကွန်ပျူတာပညာရှင်မဟုတ်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ သတင်းအချက်အလက်များကို အစဉ်အမြဲ လုံခြုံစွာထားရှိရန် မဖြစ်နိုင်တော့သလောက်ရှိနေကြောင်း၊ သင်၏ဆက်သွယ်မှုများအားလုံးကို ဝှက်စာစနစ်သို့ ပြောင်းလဲထားပါကလည်း တချို့သောအာဏာပိုင်များ၏ အာရုံကိုဆွဲဆောင်သ ကဲ့သို့ရှိမည်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုးတရားများသာ ထွက်ပေါ်လာလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကွန်ပျူတာ ပညာရှင်များက မှတ်ချက်ချထားသည်။ ပို၍လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းတစ်ခုကိုဆိုရလျှင် သင့်အနေဖြင့် အရေးကြီး၍ အမှားမခံသောလုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်လုပ်ဆောင် နိုင်ရန် သီးခြားကိုယ်ပိုင်နေရာတစ်ခု ရှာဖွေထားရမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် မည်သည့်အချက် အလက်များကို လုံခြုံအောင်ထားမည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီး ရည်မှန်းချက်ရှိသော၊ ထိ ရောက်သော လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်ကိုယ်ကို အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- မည်သည်တို့က ဦးစားပေးပြီးလုံခြုံအောင် သိမ်းထားချင်သော အရေးကြီးသည့်အချက်အ လက်များဖြစ်သနည်း။
- မည်သူတို့က ၎င်းအချက်အလက်များကို အလိုရှိကြမည်နည်း၊ မည်သည့်အကြောင်း ကြောင့်နည်း။
- အချက်အလက်များကိုကာကွယ်ရန် မည်သည့်အဆင့်များ လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။
- ဤနည်းဖြင့် မအောင်မြင်ခဲ့ပါက နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များက မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင် သနည်း။  
အကယ်၍ တစ်ခုခုမှားယွင်းခဲ့ပါက အချက်အလက်များကို မည်သို့ဖျက်ပစ်ပြီး ထိခိုက်မှုနည်း အောင် လုပ်နိုင်မည်နည်း။

♣ **အန္တရာယ်များကို တွေ့ရှိသည့်အခါတွင် အချက်အလက်များကို အလုပ်ကိစ္စ၊ ကိုယ်ရေး ကိစ္စနှင့် အလွန်အရေးကြီးသောကိစ္စ အစရှိသော သင်၏လုပ်ဆောင်စရာများကို ကိရိယာ အမျိုးမျိုးနှင့် နံပါတ်အမျိုးမျိုးတွင်လည်းကောင်း၊ သီးခြား mailboxများတွင်လည်းကောင်း ခွဲခြားသိမ်းထားခြင်းအားဖြင့် ၎င်းအကြောင်းအရာများ ဆက်စပ်မနေတော့ပဲ သင်၏ သတင်းအချက်အလက်များကို ကောင်းစွာကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည့် သာဓကအချို့မှာ-**

- အရေးကြီး၍ အမှားမခံသောနေရာတစ်ခုသို့ ဆက်သွယ်ရန် ကြိုတင်ငွေဖြည့်ထားသည့် မိုဘိုင်းဖုန်းတစ်လုံးကို သုံးနိုင်သည်။ ယင်းဖုန်းသည် သူများစောင့်ကြည့်ခံရခြင်းမရှိဘဲ သုံး ခဲ့ပြီး ဆက်နေကျနေရာများကို ဆက်ခြင်းမဟုတ်သည့် တစ်ခဏကြာမျှသာ အသုံးပြုသော ဖုန်းဖြစ်ရမည်။
- အရေးကြီး၍ အမှားမခံသောနေရာတစ်ခုသို့ ဆက်သွယ်ရန် အီးမေးလ်လိပ်စာတစ်ခုကို

ဖန်တီးပြီး လုံခြုံ၍ သီးသန့်ဝှက်စာစနစ်ဖြင့် စီမံထားသည့် browser session မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ဆက်သွယ်မှုများကိုလည်း သီးသန့်ဝှက်စာပြုလုပ်ထားပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဝှက်စာမက်ဆွဲမှုများကို သံသယမဖြစ်စေရန် အရေးကြီးသည့်စာများကို ပုံမှန် ဝှက်စာပါ ဆက်သွယ်ခြင်း ဆက်လက်ပြုလုပ်နေနိုင်ပါသည်။

- သတင်းပေးပို့ရန်နှင့် အခက်အခဲများကြုံရပါက အချက်ပြအသံပေးရန်တို့အတွက် ဝှက်စာမက်ဆွဲမှုများ အချို့ကို သင်၏သတင်းဌာနနှင့် အဓိကအဆက်အသွယ်များနှင့် သဘောတူညီမှု ရယူထားရမည်။

---

### ၂။ ကွင်းဆင်းသည့်အခါ သတိကြီးစွာထားပါ။ ဆင်ခြင်ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ပါ။

---

သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်နည်းနည်းနှင့် အဆင်သင့်အသုံးပြုနိုင်သော ဒစ်ဂျစ်တယ်ကိရိယာအများအပြားဖြင့် သင် ကွင်းဆင်းလာခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ သတင်းလိုက်နေစဉ်တစ်လျှောက်လုံး သတိကြီးခြင်းနှင့် ဆင်ခြင်ခြင်းရှိခြင်းတို့သည် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးသော မိတ်ဖက်များဖြစ်ကြသည်။

#### စည်းမျဉ်း ၁ - စပ်စုသောမျက်လုံးများကို သတိထားပါ။

ပြတင်းပေါက်ကိုကျောပေး၍ အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ နံဘေးမှကြည့်လျှင် မမြင်နိုင်စေရန်နှင့် သင်၏ဘေးတွင်ထိုင်နေသူများ သင်ကြည့်နေသည့်အရာကို မမြင်စေရန် ကွန်ပျူတာဖန်သားမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် privacy filter ကပ်ထားပါ။

သင်၏ပစ္စည်းကိရိယာများကို တတ်နိုင်သမျှ သင်နှင့်အတူထားပါ။ သာဓကအားဖြင့် မနက်စာဆင်းစားသည့်အခါ laptop ကွန်ပျူတာကို ဟိုတယ်အခန်းထဲတွင် မထားခဲ့ပါနှင့်။

သင်သည် အင်တာနက်ကဖေးဆိုင်တွင် အလုပ်လုပ်နေသည့်အခါ သို့မဟုတ် ကွန်ရက်ချိတ်ထားသော ကွန်ပျူတာကို အသုံးပြုသည့်အခါမျိုးတွင်

- အီးမေးလ် သို့မဟုတ် လူမှုကွန်ရက် account ကိုသုံးပြီးပါက log off လုပ်ရန် မမေ့ပါနှင့်။
- သင်ကြည့်ခဲ့သော အင်တာနက်ဆိုက်များကိုဖော်ပြသည့် browser history နှင့် cookies များ ပုံစံကွက်လပ်များတွင် သင်ဖြည့်ထားသည့်အကြောင်းအရာများအားလုံးကို ဖျက်ပစ်ပါ။ (သို့မဟုတ်ပါက "private browsing" ကို activate လုပ်ထားပါ။)

**စည်းမျဉ်း ၂ - စမတ်ဖုန်းများကို သတိထားပါ။**

ဆက်သွယ်ရမည့်သူများ၊ သတင်းအကြောင်းအရာများ အနည်းငယ်သာပါသည့် ဒေသသုံး ကြိုတင် ငွေဖြည့်ဖုန်းကတ်နှင့်အတူ အခြေခံဖုန်းတစ်လုံးကို သတင်းယူရာနေရာသို့ ယူဆောင်သွားပါ။

- ဖုန်းနံပါတ်များ ထည့်သွင်းသည့်အခါ ဖုန်းထဲတွင်မမှတ်ဘဲ SIM ကတ်ထဲတွင် မှတ်ပါ။ လိုအပ်ပါက ဖုန်းထက် SIM ကတ်က ပို၍ဖျက်ဆီးရလွယ်ကူပါသည်။
- အဆက်အသွယ်များကိုကာကွယ်ရန်လမ်းညွှန် (directory) ထဲတွင် နာမည်ပြောင်များကို သုံးပါ။ သို့မဟုတ် အချို့သောဂဏန်းများဖျောက်ထားခြင်း သို့မဟုတ် အနောက်မှစ၍ ရိုက်ထည့်ထားခြင်းတို့ဖြင့် ဖုန်းနံပါတ်များအား ဖုံးကွယ်ထားပါ။
- ဖုန်းခေါ်ဆိုထားမှုများနှင့် ဖတ်ပြီးသားမက်ဆေ့ဂျ်မှတ်တမ်းများကို မကြာခဏဖျက်ပစ်ပါ။
- အထူးသဖြင့် ဆန္ဒပြမှုသတင်းများကို ရယူရသည့်အခါ SIM ကတ်များ အသိမ်းခံရမည် ဟုထင်လျှင် SIM ကတ်အပိုများ ဆောင်သွားပါ။

စမတ်ဖုန်းများသည် စိတ်မချရပေ။ ၎င်းဖုန်းများသည် မိုဘိုင်းကွန်ရက်များနှင့် အင်တာနက်သို့ အချက်အလက်အများအပြားကို အဆက်မပြတ်ထုတ်လွှတ်လျက်ရှိရာ မိမိရှိမည့်နေရာကို ခြေရာခံမိ သွားနိုင်ပါသည်။ စစ်ဆေးရေးဂိတ် သို့မဟုတ် အခွန်ကောက်သည့်ဂိတ်တွင် မသိသူလက်ထဲ မိနစ် အနည်းငယ်မျှရောက်သွားပါက မကောင်းသောဆော့ဖ်ဝဲများထည့်ကာ လျှို့ဝှက်အသံဖမ်းကိရိယာ (bugging device) အဖြစ် ပြောင်းလဲလိုက်နိုင်သည်။ ယင်းသို့ကြုံတွေ့ရပါက တယ်လီဖုန်းသည် အဆိုးဆုံးရန်သူ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

စမတ်ဖုန်းကိုယူဆောင်ပြီး ခရီးသွားသည့်အခါ Wi-Fi, Bluetooth နှင့်တည်နေရာပြ application ကို ပိတ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် စောင့်ကြည့်ခံရသည့်အန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်ရန်အတွက် airplane mode သို့ ပြောင်းပါ။ အရေးကြီးအစည်းအဝေးတစ်ခုသို့ သွားသည့်အခါ ဖုန်းကိုထား ခဲ့ပါ။ သို့မဟုတ် ပိတ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် အဆိုပါ အစည်းအဝေးသို့မသွားခင် ဘက်ထရီကို ထုတ် ထားပါ။

စမတ်ဖုန်းများသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင့်အချက်အလက်များ၊ အကြောင်းအရာများနှင့် ပြည့် နှက်နေတတ်သည်။ ပြန်ပေးဆွဲခံရပြီး ဖုန်းအသိမ်းခံရပါက ဖုန်းအတွင်းရှိ ဓာတ်ပုံများ၊ အဆက် အသွယ်များ၊ အင်တာနက်ကြည့်ထားသည်များနှင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုထားမှုများကို ပြသသည့်မှတ် တမ်းများ(logs)များက သင့်အား တန်ပြန်ဒုက္ခပေးနိုင်ပြီး တခြားလူများကိုလည်း အန္တရာယ်ကြုံ တွေ့စေနိုင်သည်ကို သတိရပါ။

**စည်းမျဉ်း ၃ - သင်၏သတင်းဌာနနှင့်ဆက်သွယ်ရာတွင် လုံခြုံစိတ်ချရသော နည်းလမ်းကို သုံးပါ။**

သတင်းများ၊ ဗီဒီယိုများ သို့မဟုတ် ခရီးသွားအကြောင်းအချက်တို့ကိုပို့ရာတွင် သတိကြီးကြီးထားပါ။

**တွေ့ကြုံနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို သုံးသပ်ပါ-** တစ်ခါတစ်ရံတွင် အရေးကြီးသော သတင်း အချက်အလက်ကို ပေးပို့ရန်အတွက် အန္တရာယ်ကြီးသောနေရာမှထွက်ခွာပြီးသည်အထိစောင့်သည် က ပို၍ကောင်းသည်။ တခြားဖြစ်ရပ်များတွင်လည်း သင့်ကိရိယာများအားသိမ်းဆည်းသည့်အခါ တက်လာမည့်ပြဿနာများကိုရှောင်ရန် သတင်းအချက်အလက်များကို အလျင်အမြန်ပေးပို့ပြီး သင့်ကိရိယာမှပြန်ဖျက်ပစ်ပါ။

**အတိုဆုံးပြောပါ-** မည်သည့်နေရာမှဖုန်းဆက်သည် သို့မဟုတ် အင်တာနက်ဆက်သွယ်မှုပြုလုပ် သည်၊ ဆဲလ်ဖုန်းလား၊ စမတ်ဖုန်းလားဆိုသည်ကို ပို၍ပို၍လွယ်ကူစွာသိလာနိုင်သည်။ ဂြိုဟ်တုဆက် သွယ်ခြင်းကို စစ်တပ်က အချိန်တိုအတွင်းခန့်မှန်းနိုင်သည်။ ထို့အပြင်ဂြိုဟ်တုဖုန်းကို မှတ်မိလွယ်ပြီး ယင်းအားစစ်သတင်းထောက်များအတွက်ပုံမှန် ကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်လာကြသည်။ ၎င်းဖုန်း ကို မမြင်အောင်ဝှက်ထားပြီး နားကျပ်ကိုသာတပ်ဆင်ထားပါ။ သို့မဟုတ် သင်အလွယ်တကူ ထွက်သွား၍ ရသောအပြင် တစ်နေရာရာရောက်မှဖုန်းကိုဖွင့်ပါ။ ဖုန်းပြောရာတွင်စံ အား ဖြင့်တစ် မိနစ်ထက်နည်း၍ အတိုဆုံးပြောပါ။ နေရာတစ်နေရာတည်းမှ တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ဖုန်းမခေါ်ပါနှင့်။ ဖုန်းကိုသုံးပြီးတိုင်း ပါဝါပိတ်၍ ဘက်ထရီကိုဖြုတ်ထားပါ။

**အီးမေးလ်များကိုဝှက်စာဖြင့်ရေးပါ-** ကွန်ပျူတာပရိုဂရမ်များထဲမှ Pretty Good Privacy (PGP)ကို သုံးခြင်းအားဖြင့် သင်၏အီးမေးလ်ကိုအင်တာနက်မှတစ်ဆင့်မပို့မီ အီးမေးလ်အတွင်းမှ အကြောင်းအရာများကို ဝှက်စာပြုလုပ်ထားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းပရိုဂရမ်ကိုကွန်ပျူတာအတွင်း ထည့်သွင်းသည့်အခါ ဝှက်စာပြုလုပ်သည့် ခလုတ်နှစ်ခုရှိ မည်ဖြစ်ရာ ပထမခလုတ်သည် စာပေးပို့သူ ကဝှက်စာပြုလုပ်ထားသော အီးမေးလ်အားပေးပို့သည့်အခါ တစ်မူထူခြားသည့်သော့ခလောက် ကိုပိတ်ထားနိုင်သည့်အများသုံးသော့ (public key) နှင့် ဒုတိယခလုတ်သည်စာလက်ခံရရှိသူ က စာကိုဖွင့်၍ဝှက်စာကိုဖော်ရန် အသုံးပြုသောကိုယ်ရေးသုံးသော့ (private key) ဟူ၍ဖြစ်သည်။ PGP ကိုအသုံးမပြုမီတွင်သင်၏ကိုယ်ပိုင်သော့တစ်စုံနှင့်သင့်အဆက်အသွယ်များအတွက် public key များကိုပါရရှိ ထားရန်လိုသည်။

**တွဲဖက်အချက်အလက်များ (metadata) ကိုသတိထားပါ-** စာပေးပို့သူနှင့်လက်ခံရရှိသူတို့၏ လိပ်စာများ၊ ရက်စွဲနှင့်အကြောင်းအရာစာကြောင်းတို့ကို ဝှက်စာပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ၎င်းတို့ကြောင့် မိမိလျှို့ဝှက်ထားသောအကြောင်းအရာများ ပေါက်ကြားမသွားစေရန်သတိထားပါ။

➔ အကြံပြုချက်၊ သင်၏ပေးပို့စာ (message) အား spam ပုံစံဖြစ်နေစေရန်လုပ်ပါ။ ဥပမာ- ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ရာစားစရာကမ်းလှမ်းချက်- (Miracle Diet Offer) ဆိုသည့် အမည်ပေးထားပါ။

**စည်းမျဉ်း ၄ - သင့်ဖော်ပြချက်များနှင့်အပြန်အလှန်စာပို့ခြင်းကို လုံခြုံစွာလုပ်ပါ။**

စာများအား တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်အပြန်အလှန်ပိတ်ဆို့ဆက်သွယ်ရာတွင်သင့်နှင့် သင့် စာဆက်သွယ်ဖက်တို့ နှစ်ဘက်စလုံး password ရှိသည့် "dead drop" ဆိုသည့် mailbox အားအသုံးပြုပါ။ စာကြမ်းများကို server မှမပို့ဘဲ ၎င်း dead drop တွင်ထား၍ဆက်သွယ် ရန်ဖြစ်သည်။ သင့်နှင့်သင့်စာဆက်သွယ်ဖက်တို့က အမည်ဖော်ပြမထားသော စာပေးပို့သူအဖြစ်ပေးပို့နိုင်သလို တစ်ခါသုံးအီးမေးလ်လိပ်စာတစ်ခုကိုလည်း သုံးနိုင်သည်။

သုံးရလွယ်ကူသည့်ဂျာနယ်စာပြောင်းကိရိယာများ (encryption tools) လည်းရှိရာသင့်စာဆက်သွယ်ဖက်များအား ဂျာနယ်စာပြုလုပ်ရန်အတွက် ၎င်းကိရိယာများကိုအသုံးပြုဖို့တိုက်တွန်းနိုင်သည်။

- Cryptocatသည် browser ပေါ်တွင် install လုပ်ထားပြီးပါက နှစ်ဘက်ပြောဆိုသမျှ တို့ကိုချက်ချင်းအစ အဆုံးဂျာနယ်စာပြုလုပ်ပေးမည်ဖြစ်ပြီးပြီးသည်နှင့်ချက်ချင်းဖျက်ပေးသည့် application ဖြစ်သည်။ ၎င်းအား အသုံးပြုရာတွင် အီးမေးလ်လိပ်စာမလိုဘဲ အပြောင်အမည်တစ်ခုနှင့် သို့မဟုတ် အင်တာနက် chatting (စာရိုက်၍စကားပြောဆိုရာ) တွင် သုံးသောအမည်တစ်ခုတို့ဖြင့် လုံလောက်သည်။
- Privnote နှင့် ZeroBin တို့သည် ဂျာနယ်စာဖြင့်ရေးသားထားသောစာများနှင့်ချိတ်ဆက်ထားသည့် URLများ ကိုဖန်တီးပေးသည့်အင်တာနက်ဆိုက်များဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းစာများကို တစ်ဖက်လူက ဖတ်ပြီးသည်နှင့် အလိုအလျောက် ပျက်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းမှာ မိမိတို့ကွန်ပျူတာပေါ်တွင် မည်သည့်အရာကိုမျှ install မလုပ်လိုသူများအတွက် ရည်ရွယ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး install လုပ်ရလွယ်ကူသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဂျာနယ်စာဖြင့်ရေးသားထားသော စာများကို ဥပမာအားဖြင့် email သို့မဟုတ် chatတို့ဖြင့်ပေးပို့သကဲ့သို့နည်းလမ်းတစ်ခုသာ လိုအပ်ပါသည်။
- Firefox Hello သည်ဂျာနယ်စာပြုလုပ်ထားသောဗီဒီယို (ရုပ်/သံ) စကားပြောများပြုလုပ်နိုင်သည့် Firefox နှင့် Chrome browser များ၏အသွင်အပြင်တစ်ခုဖြစ်သည်။

**၃။ အဆုံးစွန်အခြေအနေများ သို့မဟုတ် ကြားဖြတ်နှောင့်ယှက်ခံခြင်း**

အခြေအနေဆိုးဝါးချိန်၊ ဥပမာအားဖြင့် ပဋိပက္ခတစ်ခု သို့မဟုတ် ဆန္ဒပြပွဲတစ်ပွဲအတွင်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန်နှင့်သင်၏ သတင်းများကိုပေးပို့ရန်သာဖြစ်သည်။ ၎င်းအခြေအနေများကထိပ်တိုက်တွေ့သောအခြေအနေများ သို့ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။ ကွန်ရက်တစ်ခု၊ တည်နေရာပြစနစ်တစ်ခု (GPS) သို့မဟုတ် ဂြိုဟ်တုဆက်သွယ်မှုများကိုအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် မိမိအနေအထားကို သိသွားနိုင်ပြီး အန္တရာယ်၏ဖော်ပြတစ်ခုဖြစ်သွားနိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ဆက်သွယ်မှုနည်းလမ်းအမျိုးမျိုး၏အန္တရာယ်များကို သိထားရမည်။ သင်၏ပစ္စည်းများကို ကာကွယ်စဉ်တွင် ၎င်းအန္တရာယ်များမှမည်ကဲ့သို့လွတ်အောင်လုပ်မည်ကိုသိထားရမည်။

**စည်းမျဉ်း ၁ - သင့်ဖုန်းကိုမသုံးဘဲ မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို လေ့လာထားပါ။**

လူကိုယ်တိုင် မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ဆုံမှုများကို ဦးစားပေးပါ။ မိမိနောက်သို့ နောက်ယောင်ခံလိုက်လာခြင်း ရှိ/မရှိ သေချာအောင်လုပ်ပါ။ တွေ့ဆုံမှုကို တယ်လီဖုန်း သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့် ဆက်သွယ်၍ စီစဉ်ထားခြင်းဖြစ်ပါက နှစ်ဘက်ညှိနှိုင်းရမည်ဖြစ်သည်။

မထွက်ခွာမီ သို့မဟုတ် အရေးကြီးသည့်သူတစ်ဦးကို မတွေ့ဆုံမီ စမတ်ကတ်နှင့် ဘက်ထရီတို့ကို ဖုန်းမှဖြုတ်ထားပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်အား စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ သင်၏တည်နေရာကို ရှာဖွေခြင်းများအတွက် သင့်၏ဖုန်းအား အသုံးပြု၍မရနိုင်တော့။ ဖုန်းအား စက်ပိတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် airplane mode လုပ်ထားခြင်းဖြင့် မလုံလောက်ပါ။ ထို့အပြင် ယနေ့ခေတ်တွင် အထူးကိရိယာများ မသုံးဘဲ၊ စိတ်ရှည်မှုမရှိဘဲ iPhoneမှ ဘက်ထရီကို ဖြုတ်၍မရပါ။ ထို့ကြောင့် ဖုန်းထားခဲ့ဖို့ကိုသာ စဉ်းစားပါ။

**စည်းမျဉ်း ၂ - သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင့်အချက်အလက်များကို လုံခြုံအောင်နေပါ။**

သင်၏အဓိကဦးစားပေးမှာ သတင်းထွက်သွားဖို့သာဖြစ်လျှင် သင်ဖမ်းဆီးခံရပါက မည်သည့်အရာများကိုမျှ သိမ်းထားဖို့မလိုဘဲ တိုက်ရိုက်ရိုက်ကူးထုတ်လွှင့်နိုင်သည်။ ဤသို့ထုတ်လွှင့်ရန်အတွက် YouTube သို့မဟုတ် (အာရပ်နိုင်ငံများတွင် ဆူပူအုံကြွမှုများ (Arab Spring) ၌ ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုခဲ့သော) Bambuser တို့ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

သင်၏အဓိကဦးစားပေးမှာ သင့်ကိုယ်ကိုလုံခြုံဖို့ဖြစ်ပြီး သတင်းပို့ရန် စောင့်ဆိုင်းနိုင်ပါက သင်၏ သတင်းအချက်အလက်များအား နေရာအမျိုးမျိုးတွင် ဝှက်ထားပါ။ သို့မဟုတ် စိတ်ချယုံကြည်ရသည့် တစ်ယောက်ယောက်အား ပေးထားလိုက်ပါ။ ထို့နောက် သူတစ်ပါးသိမ်းယူသွားလျှင်လည်း (မပေးချင်သည့်ပုံစံဖြင့်) ပေး၍ရနိုင်သည့် သိပ်အရေးမကြီးသော memory cardsများကို ထားရှိပါ။ သူတစ်ပါးယုံကြည်လောက်စေရန် ၎င်း memory cards များထဲတွင် အချက်အလက်အချို့ရှိနေရမည်။

သင်သည် ခြိမ်းခြောက်ခံရပြီး အချက်အလက်များပေးရတော့မည်ဆိုပါက သင်၏ဖုန်းမှ စမတ်ကတ်အား ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ပြီး laptop မှအရေးကြီးသတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း ဖျက်ပစ်လိုက်ပါ။

- နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့ (Amnesty International) က Android ဖုန်းများအတွက် ထိတ်လန့်မှုခလုတ် "panic button" ကို တီထွင်ပေးထားသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင့်အား ဖမ်းဆီး၊ ပြန်ပေးဆွဲထားပါက သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သို့မဟုတ် သင့်အချက်အလက်များအား အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့်အကြောင်းကို အဓိကဆက်သွယ်ရမည့် လူများအား

၎င်းခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီး ပြောပြနိုင်သည်။ ၎င်းအဆက်အသွယ်များက သင်ရှိသည့်နေရာကို သိရှိနိုင်ပြီး သင်ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားသော အရေးပေါ်ပြင်ဆင်မှုများအပေါ်မူတည်၍ အရေးကြီးသော သတင်းအချက်အလက်များကို ဖျက်ပစ်ပြီး မိမိ၏ password ကိုလည်း ပြောင်းပစ်ပါ။

- iPhone တစ်လုံးအား ဖွင့်ရန် အကြိမ်ကြိမ်ကြိုးပမ်းပြီး မအောင်မြင်သည့်အခါတွင် အချက်အလက်အားလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်အောင် ယင်း iPhone အား လိုအပ်သလိုစီမံ (configure) လုပ်ထားနိုင်သည်။ (privacy setting ကိုကြည့်ပါ)

**စည်းမျဉ်း ၃ - အရေးကြီးသောလုပ်ဆောင်မှုများအတွက် လုံးဝလုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာထားရှိပါ။**

အရေးကြီးသောလုပ်ဆောင်မှုများအတွက် Tailsကဲ့သို့သော ဝှက်စာဖြင့်ပြုလုပ်ထားပြီး လုံခြုံမှုအလွန်မြင့်သည့် operating systemတစ်ခုကို သုံးပါ။ ၎င်းက live system ကဲ့သို့ ရှိနေမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းကို ဖြုတ်နိုင်၊ ရွှေ့နိုင်သော ကြားခံ (removable medium) တစ်ခုပေါ်တွင် ထားပါ။ ယင်းသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် removable medium ကို ကွန်ပျူတာမှဖျက်လိုက်သည့်အခါ မိမိလုပ်ဆောင်မှုများ သဲလွန်စ မကျန်ခဲ့ပါ။ ၎င်း operating system ကို အလွယ်တကူကူးယူနိုင်ပြီး အခြားသူများထံကိုလည်း ဖြန့်ဝေပေးနိုင်သည်။ ၎င်းကို ကွန်ပျူတာတစ်လုံးအတွင်း ထည့်သွင်းနိုင်သည့် USB stick တစ်ခု သို့မဟုတ် memory cardတွင် သိမ်းထားရသည်။ Tails အား operating system အနေဖြင့် restart လုပ်ပါ။ Tails မှတစ်ဆင့်ပြုလုပ်သော ဆက်သွယ်မှုများအားလုံးကို ဝှက်စာဖြင့် စီစဉ်ထားပြီး Tor ကွန်ရက်ဖြင့် ပေးပို့ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်အချက်အလက်များ သိမ်းထားမှုမရှိသည့် (amnesic) ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကဏ္ဍတစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းရာတွင် အချက်အလက်များကို မှတ်မထားသဖြင့် သင်လုပ်ထားသည်များ၏ ခြေရာလက်ရာများ မကျန်ခဲ့။ မိမိလုပ်ဆောင်ချက်များကို နောက်ယောင်ခံထောက်လှမ်း၍ ရနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း (persistence) ဟူသော function တစ်ခုကို activate လုပ်ခြင်းဖြင့် အချက်အလက်များအား ဝှက်စာပြုလုပ်ပြီး နောင်အတွက်သိမ်းထားနိုင်သည်။

အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် မကြာမီကျရောက်လာနိုင်သော အန္တရာယ်တစ်ခုကြုံတွေ့ရပါက USB stick သို့မဟုတ် card ကို ကွန်ပျူတာမှထုတ်ပြီး ဝှက်ထားလိုက်ပါ။ ထိုအခါ မိမိကွန်ပျူတာတွင် သင် လုပ်ဆောင်ထားသမျှ သဲလွန်စကျန်ခဲ့တော့မည်မဟုတ်ပါ။

# ■ အခန်း ၅ - အကောင်းဆုံးလက်တွေ့ဆောင်ရွက်ချက်များ

မီဒီယာလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေကြသူများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ ပိုမိုများပြားလာနေခြင်းကြောင့် သတင်းဌာနများ၊ သတင်းအဖွဲ့အစည်းများသည် အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော ၎င်းတို့၏လုပ်သားများအား တတ်စွမ်းသရွေ့ အကာအကွယ်ပေးဖို့ ကြိုးပမ်းလာကြသည်။ သတင်းဌာနများ၏လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် သင်တန်းများ မတက်မနေရတက်ရောက်စေခြင်း၊ ကျည်ကာအင်္ကျီများနှင့် သံချပ်ကာယာဉ်များပေးခြင်း၊ သက်တော်စောင့်များထားပေးခြင်း၊ ခရီးသွားလာခြင်းကို ကန့်သတ်ခြင်း သို့မဟုတ် တားမြစ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

သတင်းဌာနများသည် သတင်းရယူရသည့်နယ်မြေတွင် အထူးသဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံ အလွန်အန္တရာယ်များသော အခြေအနေများတွင် တစ်ဦးတည်းအလုပ်လုပ်ရသည့် ဒေသခံကော်လံစား သတင်းထောက်များ (local stringers) ၏လုံခြုံမှုကို ပိုမို၍ အာရုံစူးစိုက်လာကြသည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၂ ရက်နေ့တွင် နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များ (Reporters Without Borders) အပါအဝင် မီဒီယာကုမ္ပဏီနှင့် သတင်းစာလွတ်လပ်ခွင့်အုပ်စု အတော်များများသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးစည်းမျဉ်းများကိုလိုက်နာဖို့ ပူးတွဲမေတ္တာရပ်ခံမှု ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။ ထိုမေတ္တာရပ်ခံချက်မှာ အန္တရာယ်ရှိသောဒေသများတွင် လုပ်ကိုင်နေသော အလွတ်သတင်းထောက်များနှင့် အယ်ဒီတာများ၊ ၎င်းတို့အား တာဝန်ပေးသောသတင်းဌာနများအတွက် ဖြစ်သည်။ ထိုမေတ္တာရပ်ခံချက်တွင် အန္တရာယ်များသည့်သတင်းများ ရယူနေကြရသော ဒေသခံ ကော်လံစားသတင်းထောက်များနှင့် အလွတ်သတင်းထောက်များ၏ “အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍ” ကို ဖော်ပြခဲ့ပြီး အယ်ဒီတာများနှင့် သတင်းဌာနများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ဌာနပိုင်ဝန်ထမ်းများအတွက် လေ့ကျင့်သင်တန်းများနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာကိရိယာများကဲ့သို့သော ဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ပေးသကဲ့သို့ ဒေသခံကော်လံစားသတင်းထောက်များနှင့် အလွတ်သတင်းထောက်များ၏ဘဝ လုံခြုံသာယာရေးအတွက် လည်း တူညီသောစိတ်ပူပင်မှုရှိကြရန် နှင့် ထိုအလွတ်သတင်းထောက်များ ပြန်ပေးဆွဲခံရခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများရှိခဲ့ပါက တူညီသောတာဝန်ယူမှုပြုကြရန် တိုက်တွန်းခဲ့ကြသည်။

ဤကဲ့သို့ နိုင်ငံတကာကြိုးပမ်းမှုများ ရှိနေသကဲ့သို့ အသံလွှင့်ဌာနကြီးများနှင့် သတင်းစာမီဒီယာကြီးများသည် အမြဲတမ်းခန့်ဝန်ထမ်းများနှင့် ဒေသခံကော်လံစားသတင်းထောက်များ အပါအဝင် ၎င်းတို့၏ သတင်းထောက်များအား အကာအကွယ်ပေးရန် လုံခြုံရေးလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ကြပြီးဖြစ်သည်။ နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့သည် အေအက်ဖ်ပီ (AFP) ၊ ရိုက်တာ (Reuters) ၊ ဘီဘီစီ (BBC) နှင့် မွန်ဒီပြင်သစ်သတင်းမီဒီယာ (France Medias Monde) သတင်းဌာနများအား ထိုအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးနောက် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရန် အားပေးသင့်သော အထွေထွေ “အကောင်းဆုံးလက်တွေ့ဆောင်ရွက်ချက်များ” ထွက်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ၎င်းဆောင်ရွက်ချက်များတွင် အန္တရာယ်အား ဂရုစိုက်သုံးသပ်မှု



သင်တန်းအား အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ ကြီးကြပ်ခြင်း၊ တာဝန်ဆောင်ရွက်ပြီးနောက် တင်ပြစေခြင်း၊ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေခြင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီးနောက် စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရခြင်းများ ပါဝင်သည်။

---

## ၁။ ပြည့်စုံလုံလောက်သောအန္တရာယ် သုံးသပ်မှု

---

ရိုက်တာသတင်းဌာနတွင် ဝါရင့်အယ်ဒီတာတစ်ဦးနှင့် သင့်လျော်ရာ ဒေသအထွေထွေမန်နေဂျာ ဧါဒွင့်ပြုချက်မရဘဲ မည်သူမျှ အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသော သတင်းလိုက်တာဝန်ကို ထမ်းဆောင် ခွင့်မရှိပေ။ မွန်ဒိုပြင်သစ်သတင်းမီဒီယာဌာနက သတင်းလိုက်တာဝန် ထမ်းဆောင်ချိန်အတွင်း အန္တရာယ်ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် သီးသန့်တာဝန်ရှိသူ အကြံပေးပညာရှင်တစ်ဦးအား ငှားရမ်း ထားသည်။ ပြင်သစ်ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနများတွင် ယခင်က တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ဖူးသည့် ထိုအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်သည် သတင်း၏တန်ဖိုးနှင့် ၎င်းသတင်းကိုလိုက် ရာတွင် ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည့်အန္တရာယ်များကို သတင်းထောက်များနှင့် ဝါရင့်အယ်ဒီတာများအား ကူညီချိန်ဆပေးသည်။

ဗြိတိသျှအသံလွှင့်ကော်ပိုရေးရှင်း (ဘီဘီစီ) သည်လည်း ကြီးမားသောစွန့်စားမှုပြုရသည့် သတင်း လိုက်မှုများအား ကျယ်ပြန့်စွာ စစ်ဆေးသုံးသပ်မှု ပြုပြီးဖြစ်သည်။ ထိုစွန့်စားမှုများတွင် ဝန်ထမ်းများ ကို ရန်လိုသောဒေသများသို့စေလွှတ်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့်အုပ်စုများအား လျှို့ဝှက်သတင်း ရိုက်ကူးခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုများ၊ သဘာဝနှင့် လူကြောင့်ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ် များနှင့် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါများကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိသည့်အဖြစ်အပျက်များအား သတင်းလိုက် ခြင်းများ ပါဝင်သည်။ ဘီဘီစီသည် ကြီးမားသောစွန့်စားမှု/အန္တရာယ် (High Risk) ဆိုင်ရာ အသင်းတစ်သင်းအား ဖွဲ့စည်းပြီး ထိုအဖွဲ့က သတင်းရယူရာတွင် ကြုံတွေ့နိုင်သောအန္တရာယ်များ အား သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်း၊ လူ့အင်အားချထားခြင်းတို့တွင် အယ်ဒီတာများအား အကူအညီပေးခြင်းများအတွက် တာဝန်ရှိသည်။

ကြီးမားသောအန္တရာယ်ဟုသတ်မှတ်သည့် တာဝန်ပေးမှုများအတွက် ဘီဘီစီသည် အောက်ပါ အချက်များအား ဆောင်ရွက်စေသည်။

- အန္တရာယ်များနှင့် ထိုအန္တရာယ်များကို လျော့ချသည့်နည်းလမ်းများအား အသေးစိတ်ရေး သားသုံးသပ်မှု
- ဝန်ထမ်းများဖြစ်စေ၊ ဒေသခံ ကော်လံစားသတင်းထောက်များဖြစ်စေ၊ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များ သို့မဟုတ် ကန်ထရိုက်တာများဖြစ်စေ ပါဝင်ပတ်သက်သူများအားလုံးအား သင့်လျော်သော သင်တန်းပေးထားခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် အတွေ့ကြုံရထားခြင်းများ ရှိရမည်
- လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ၊ ရှေးဦးသူနာပြု/ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း

ဆိုင်ရာပစ္စည်းများ၊ ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာများ အပါအဝင် သင့်လျော်သည့် လုံခြုံရေး ကိရိယာပစ္စည်းများအား သတင်းအဖွဲ့များအတွက် သတ်မှတ်ပေးခြင်း

- အန္တရာယ်များနှင့် အယ်ဒီတာများလိုအပ်ချက်တို့ မျှတမှုရှိသည်ဟု နားလည်ခြင်း၊ လက်ခံခြင်းတို့ကိုအခြေခံလျက် တာဝန်ချထားမှုများအား သင့်လျော်သည့်စီမံခန့်ခွဲမှုအဆင့်မှ ခွင့်ပြုခြင်း

ဝန်ထမ်းများသည် ကြီးမားသောစွန့်စားမှု/အန္တရာယ်ရှိသည့်အလုပ်များကို မိမိတို့၏ သဘောဆန္ဒအလျောက် လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အပြစ်ပေးခံရခြင်း၊ ထိခိုက်နစ်နာသော အကျိုးဆက်များ မခံစားရဘဲ ထိုအလုပ်ကို ငြင်းဆန်ခွင့်အပြည့်အဝရှိသည်။

---

## ၂။ လေ့ကျင့်သင်တန်းနှင့် ကိရိယာများ

---

၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၂ ရက်နေ့တွင် အလွတ်သတင်းထောက်များ လုံခြုံရေးအတွက် တင်ပြသောမေတ္တာရပ်ခံချက်ကို လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သူများအပါအဝင် များစွာသောသတင်းဌာနများသည် အန္တရာယ်များသောနေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ကြရသော ဝန်ထမ်းသတင်းထောက်များနှင့် အလွတ်သတင်းထောက်များအပါအဝင် ၎င်းတို့၏သတင်းထောက်များအားလုံးအား ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဆိုင်ရာနှင့် ရန်လိုသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ သင်တန်းများပေးကြသည်။ ထိုသင်တန်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ်တက်ရောက်စေရန်ကိုလည်း ဝန်ထမ်းများကို အားပေးလေ့ရှိသည်။ အယ်ဒီတာအများအပြားကလည်း ၎င်းတို့၏သတင်းထောက်များအား ကျည်ကာအင်္ကျီများ၊ သံခမောက်များနှင့် အသက်ရှူမျက်နှာဖုံးများကဲ့သို့သော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ပေးလေ့ရှိသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် တွေ့ကြုံရနိုင်သောအခြေအနေများရှိသည့်အတွက် မွန်ဒီဗြင် သစ်သတင်းဌာနကလည်း ၎င်းတို့၏တာဝန်ကျဝန်ထမ်းများအား အကြမ်းဖက်စော်ကားခံရပါက အသုံးပြုရန် ကိရိယာစုံအိတ်ကို ပေးထားသည်။ ထိုဆေးအိတ်ထဲတွင် အကြမ်းဖက်စော်ကားမှုခံရပြီးနောက် ကိုယ်ဝန်မရစေရန်အတွက် သောက်ရန်ဆေး (A morning-after pill)၊ ပဋိဇီဝဆေးမျိုးစုံ (broad-spectrum antibiotics) နှင့်စော်ကားခံရသူ ဆေးရုံမရောက်မီအသုံးပြုရန် အရေးပေါ်အိတ်ချ်အိုင်ဗီကာကွယ်ရေး ဆေးကုသပစ္စည်းများ ထည့်သွင်းထားသည်။

---

## ၃။ အသင်းလိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ခြင်း

---

အေအက်ဖ်ပီသတင်းဌာနသည် ၎င်းတို့၏ ဗီဒီယိုသတင်းထောက်များအား အန္တရာယ်ရှိသော ဆန္ဒပြသတင်းများကို တစ်ဦးတည်းသတင်းယူခြင်း မပြုလုပ်စေရ။ ထိုသတင်းထောက်များနောက်မှ စောင့်ကြည့်ပေးနိုင်ရန် သတင်းရေးရသည့်သတင်းထောက်များ သို့မဟုတ် ဓာတ်ပုံဆရာများအနက် တစ်ဦးဦးကို လိုက်ပါစေသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့်ဆိုလျှင် အန္တရာယ်ရှိသောဒေသများ၌ အသင်းအဖွဲ့

လိုက်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် စည်းမျဉ်းတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ သတင်းဌာနအချို့သည် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် တစ်ဦးကို ခန့်အပ်ထားလေ့ရှိသည်။ ထိုခေါင်းဆောင်သည် ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းများအတွက် တာဝန်ယူရသည်။ ထို့အပြင် စီစဉ်သူများ (fixers) နှင့် ဒေသတွင်းမှဌာနရမ်းထားသောဝန်ထမ်းများသည် လုံလောက်သော လေ့ကျင့်သင်တန်း တက် ထားခြင်း ရှိ၊ မရှိနှင့် သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံ ရှိ၊ မရှိ စိစစ်မှုပြုရသည်။ တချို့သောကိစ္စရပ်များတွင် ၎င်းတာဝန်ကျသတင်းအဖွဲ့နှင့်အတူ လုံခြုံရေးအကြံပေးပညာရှင်တစ်ဦး လိုက်ပါနိုင်ပြီး လုံခြုံစိတ် ချရသော နေရာထိုင်ခင်းနှင့် မော်တော်ယာဉ်စီစဉ်ပေးခြင်းများကဲ့သို့သော လိုအပ်ချက်များ ဖြည့် ဆည်းပေးနိုင်သည်။

---

## ၄။ အတွေ့အကြုံများ ပြန်လည်တင်ပြခြင်း၏ အရေးပါမှု

---

တာဝန်ထမ်းဆောင်မှု ပြီးဆုံးပြီးနောက် အတွေ့အကြုံများအား ပြန်လည်ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်းဖြင့် တာဝန်ကာလအတွင်း မည်သည်က အလုပ်ဖြစ်သည်၊ မည်သည်က အလုပ်မဖြစ်သည်ကို ပြန်လည် သုံးသပ်နိုင်ပြီး အနာဂတ်အတွက်လည်း သင်ခန်းစာများ ရရှိစေသည်။ လုပ်ငန်းခွင်မှ ပြန်လာသူများ ၏အတွေ့အကြုံများကို နားထောင်ခြင်းအားဖြင့် အကြီးတန်းအယ်ဒီတာများအနေဖြင့်လည်း ၎င်း တို့၏တာဝန်ယူမှုအပိုင်းကို ပိုမိုသိရှိလာနိုင်သည်။ မွန်ဒိုပြင်သစ်သတင်းဌာနတွင်မူ အကြီးတန်း သတင်းအယ်ဒီတာများနှင့် သတင်းအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လုံး၊ နည်းလမ်းပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးကို အတွေ့အကြုံများရှင်းလင်းပွဲသို့ တက်ရောက်စေသည်။ ထိုကဲ့သို့တက်ရောက်ခြင်း၏ ရည်ရွယ် ချက်မှာ လုပ်ငန်းထမ်းဆောင်နေစဉ် ကြုံတွေ့ရသောပြဿနာများကို စုစည်းသုံးသပ်ပြီး အောက် ပါ ရှုထောင့်သုံးခုကို အာရုံစူးစိုက်မှုပြုရန်ဖြစ်သည်။

- အယ်ဒီတာအဖွဲ့- သတင်းများသည် သတ်မှတ်ထားသော ရည်မှန်းချက်များနှင့် ကိုက်ညီ မှုရှိခဲ့သလား။
- နည်းလမ်းပိုင်းဆိုင်ရာ- ကိရိယာများနှင့် လိုအပ်ချက်ဖြည့်ဆည်းမှုများ ကျေနပ်ဖွယ်ရာရှိခဲ့ သလား။
- လူပိုင်းဆိုင်ရာ- အသင်းအဖွဲ့အတွင်းနှင့် သတင်းအလုပ်ခန့်အတွင်း သတင်းအပေးအယူ လုပ်ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နားလည်မှုကောင်းစွာရှိခဲ့သလား။

---

## ၅။ သတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေခြင်း

---

“ခက်ခဲတဲ့နေရာတစ်ခုကနေ ပြန်လာတဲ့သတင်းထောက်တွေဟာ နောင်မှာ သူတို့လို အလုပ်လုပ်လာ ကြမယ့်လူတွေအတွက် သတင်းရွှေတွင်းကြီးတစ်ခု (a gold mine of information) ပါပဲ” ဟု အေအက်ဖ်ပီမှ သတင်းစာဆရာတစ်ဦးက ပြောခဲ့သည်။ ထို့အတွက် အေအက်ဖ်ပီက ၎င်း၏ ဝန်ထမ်းများအတွက်လည်းကောင်း၊ မေတ္တာရပ်ခံကြသော ၎င်းထံမှ သတင်းဝယ်ယူသူများ (clients) အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ချရသောဘလော့ဂ် (blog) တစ်ခုကို တင်ထားပေးသည်။ ထိုဘလော့ဂ်ထဲတွင် နောက်ဆုံးရသော သတင်းအချက်အလက်များ၊ ဟိုတယ်များ၊ ခရီးစဉ်များနှင့် ပတ်သက်သည့် ထောက်ခံပြောဆိုချက်များ အပါအဝင် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော ပဋိပက္ခများနှင့် အရေးအခင်းများ၊ အီဘိုလာရောဂါ (Ebola) ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု၊ ပဲရစ်ရှိ ချာလီဟက်ဘ်ဒို (Charlie Hebdo) သတင်းစာတိုက် တိုက်ခိုက်ခံရမှုတို့ကဲ့သို့သော ယခင်အဖြစ်အပျက်များအပေါ် တုံ့ပြန်ပြောဆိုမှုများ၊ လက်တွေ့ကျသည့် နိုင်ငံရေးရာအချက်အလက်များ၊ ခရီးဆောင်အိတ်အတွင်း ယူဆောင်ရမည့်ပစ္စည်းစာရင်း၊ ကျည်ကာအင်္ကျီဝတ်ဆင်နည်းတို့နှင့် ပတ်သက်သော ပို့ချချက်များကို ပြုစု၍ တင်ထားသည်။

တာဝန်ပြီးဆုံးပြီးနောက် ရှင်းလင်းတင်ပြချက်တွင် တာဝန်ပေးအပ်မှု၊ သတင်းထောက်များနှင့် အယ်ဒီတာများ၏ အတွေ့အကြုံများ၊ ပတ်သက်မှုရှိသည့်အကြောင်းအရာသစ်များ သို့မဟုတ် အနာဂတ်အန္တရာယ်များ သုံးသပ်မှု၊ လုံခြုံမှုလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအား တိုးတက်စေမှုတို့အတွက် အကြံဉာဏ်များအား နှုတ်အားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ စာဖြင့်ရေးသား၍သော်လည်းကောင်း အကျဉ်းချုပ်တင်ပြမှု ဖြစ်သင့်သည်ဟု ဘီဘီစီက မှတ်ချက်ပြုထားသည်။

---

## ၆။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများအား ကိုင်တွယ်ခြင်း

---

တာဝန်ပြီးဆုံးပြီးနောက် ရှင်းလင်းတင်ပြချက်သည် သတင်းထောက်များတွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုခံရပြီးနောက် ခံစားရသည့်စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့အတွက် အခွင့်အရေးကောင်းတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သတင်းတစ်ပုဒ်သည် အထူးသဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျစရာဖြစ်ပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီတောင်းခံရန် အယ်ဒီတာများက ၎င်းတို့၏ သတင်းထောက်များအား တိုက်တွန်းလေ့ရှိသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုကြောင့် ခံစားရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုသည် သတင်းလောကတွင် ယခုအချိန်အထိ ထုတ်ဖော်ပြောလေ့မရှိသော တားမြစ်ချက်တစ်ခုဖြစ်နေ၍ ထိုကဲ့သို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့တောင်းခံမှုများကို လျှို့ဝှက်စွာ တောင်းဆိုအပ်ပါသည်။

မွန်ဒိုပြင်သစ်သတင်းဌာန၏ ရုံးချုပ်တွင် စိတ်ရောဂါကုပညာရှင်တစ်ဦးကို အချိန်ပြည့်ထားရှိပြီး တာဝန်ပြီးဆုံးပြီးနောက် ရှင်းလင်းတင်ပြပွဲများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်။

ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာဆိုရလျှင် မန်နေဂျာများသည် ၎င်းတို့၏သတင်းထောက်များကို အမြဲမပြတ်စောင့်ကြည့်နေခြင်းဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုပြီးနောက် ခံစားရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်။ အန္တရာယ်များသော တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်းမှ ပြန်လည်ရောက်ရှိပါက မန်နေဂျာများက သူတို့အား ရက်အနည်းငယ် အနားပေးစေလိုချင်ကြောင်း၊ သို့မှသာလျှင် ၎င်းတို့၏ပုံမှန်နေ့စဉ်အလုပ်ထဲသို့ ညင်သာစွာ ဝင်ရောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး စုပုံလာသည့်ဖိစီးမှုများကို ဖယ်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ၎င်းတို့၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက “မင်းရဲ့အားလပ်ရက်က ဘယ်လိုလဲကွ” ဟူသော သရော်သံပါသည့်ဝေဖန်ချက်များ ပြုလုပ်ကြတော့မည်မဟုတ်ကြောင်း တချို့သော သတင်းထောက်များက ဆိုကြသည်။ အချို့သော အယ်ဒီတာများကမူ အလုပ်ခွင်သို့ ပြန်ဝင်လာသော သတင်းထောက်နှင့် ရင်းနှီးသောလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးအား ၎င်းသတင်းထောက်ကို ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အကြာ စောင့်ကြည့်ခိုင်းထားပြီး စိတ်ထိခိုက်မှုခံစားရပြီးနောက် ဖြစ်လာသော စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက သတင်းပို့ရန် မှာကြားထားလေ့ရှိသည်။ ထိုလက္ခဏာများတွင် စိတ်ခံစားလွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် မျှော်လင့်မထားဘဲ မိမိအတွေးနှင့်ခံစားချက်များတွင်သာ နစ်မြုပ်နေခြင်းများ ပါဝင်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများကို အောက်ပါအခန်းတွင် ပိုမို၍ အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။

# ■ အခန်း ၆ - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာ များကို ကုသခြင်း

---

ဤအခန်းတွင် မတော်တဆဖြစ်ပျက်မှုတစ်ခုတွင် လက်နက်ဖြင့်ရသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ တခြား ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူတစ်ဦးအား ပြုစုပေးနိုင်သည့် အခြေခံရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များ ပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် ပဋိပက္ခဒေသများ သို့မဟုတ် လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာအရေးပေါ်ဒေသများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြရသောသတင်းထောက်များ ခံစားနိုင်ရဖွယ်ရာရှိသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုအား ထုတ်ဖော်၊ ဖြေရှင်းမှုနည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြံဉာဏ်များကိုလည်း ပေးထားသည်။

---

## ၁။ လက်နက်ကြောင့်ဒဏ်ရာရသူများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများအား ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း

---

ဤလက်စွဲစာအုပ်၏ အဖွင့်အခန်းများတွင်ပါဝင်သော လုံခြုံရေးဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များသည် သတင်းထောက်များ ကြုံတွေ့လာနိုင်သောအန္တရာယ်များကို လျော့ချရန် ရည်ရွယ်သည်။ သို့ရာတွင် မတော်တဆမှုများနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများသည် ဆက်လက်ဖြစ်ပျက်နေဦးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက် ကျွမ်းကျင်သူဆေးပညာရှင်များ၏ အကူအညီမရောက်မချင်း ပြုလုပ်နိုင်သည့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

**→ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းမပြုလုပ်မီ သိရှိထားသင့်သည်များ**

အရေးပေါ်ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးရာတွင် အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပါက ၎င်းလူနာများသည် သတိလစ်မေ့မြောနေပါက သို့မဟုတ် ကလေးများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိတ်ဆွေများ ပါဝင်ပတ်သက်နေပါက စိတ်လှုပ်ရှားစေ၊ စိတ်ဒုက္ခရောက်စေပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ဖိစီးမှုအလွန်များနေသည့်အချိန်တွင် ရှေးဦးသူနာပြုစုပေးစဉ် သင်၏အခန်းကဏ္ဍမှာ သင်သည်ရှေးဦးပြုစုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် အထောက်အကူတစ်ခုခုဖြစ်စေရန် သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ထိခိုက်ခံရခြင်းကိုရှောင်ရမည်ဟု နှလုံးသွင်းလျက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၏ ပြင်းထန်မှုအခြေအနေနှင့် အသက်ရှင်နိုင်မည့်အခွင့်အရေးကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ထို့အတူ အလျင်အမြန်လုပ်ဆောင်ရာတွင် သတိကြီးစွာထားရမည်မှာ သင်သည် ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကဲ့သို့ မပြုမူမိစေရန် သတိထားပါ။ အချို့ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များသည် မှန်ကန်စွာ မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါက အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

မတော်တဆဖြစ်သည့်နေရာသို့ သင်ရောက်ရှိပါက နေရာ၏အခြေအနေကိုသုံးသပ်၍ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ပါ။ မီးလောင်ခြင်း၊ အောက်စီဂျင်ပြတ်လပ်ခြင်း၊ နေရာအလွန်ကျဉ်းကျပ်ခြင်း၊ လျှပ်စစ်ဆိုင်ရာ၊ ဓာတ်ပစ္စည်းများဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ယာဉ်အန္တရာယ်များကဲ့သို့သော ဘေးအန္တရာယ်များကို သတိထားပါ။ ဒဏ်ရာရသူသည် ကူးစက်တက်သောရောဂါများဖြစ်သည့် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ သို့မဟုတ် ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါ (HIV) တို့ကဲ့သို့သော ကူးစက်ရောဂါများ ရှိနိုင်သည်ကို သိရှိထားပါ။ ထိုကဲ့သို့သော ရောဂါကူးစက်ခြင်း အန္တရာယ်ကို လက်အိတ်များနှင့် အခြားအကာအကွယ်အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် လျော့ချနိုင်ပါသည်။

→ အောက်ဖော်ပြပါ သတင်းအကြောင်းအရာများကို ပြင်သစ်ကြက်ခြေနီအသင်းမှ ထုတ်ဝေသော ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း လမ်းညွှန်စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းသင်တန်းအား အစားထိုးဖို့မဟုတ်ပါ။ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသောဒေသများသို့ သွားရောက်သူများအတွက် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းသင်တန်းကိုသာ အထူးထောက်ခံပြောဆိုပါသည်။

**ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း အဆင့်လေးဆင့်**

၁။ မတော်တဆဖြစ်ပွားသောနေရာနှင့် ဖြစ်ပွားသူများကို လုံခြုံစွာထားရှိပါ။ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို သုံးသပ်ပြီး ဥပမာအားဖြင့် မီးလောင်ခြင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်၊ ယာဉ်အန္တရာယ်စသည်ဖြင့် နောက်ထပ်ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားမှုမရှိစေရန် သတိထားပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် မညီညွတ်ဘေးအန္တရာယ်မျှမရှိမှသာ မတော်တဆဖြစ်ပွားသော နေရာသို့ ချဉ်းကပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများနှင့် ထိုနေရာ၌ရှိနေသူများ အားလုံး အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် သတိထားပါ။ အကယ်၍ အခြေအနေသည် အန္တရာယ်ရှိနေပြီး သင့်အနေဖြင့် အန္တရာယ်များကြားတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အခြေအနေတွင်ရှိပါက

- အရေးပေါ်ဌာနများကို အသိပေးနှိုးဆော်ထားပါ။ အကူအညီစောင့်ဆိုင်းနေစဉ်အတွင်း မတော်တဆဖြစ်ပျက်သည့်နေရာ၏ ပတ်ပတ်လည်တွင် လုံခြုံရေးဧရိယာ သတ်မှတ်ပါ။
- ၂။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများ၏အခြေအနေကို သုံးသပ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ပြီး နောက်သင် ဘာလုပ်မည်ကို ထိုနေရာတွင်ရှိနေသူများအား ပြောပြပါ။ ဒဏ်ရာရသူများ သတိရနေပြီး အသက်မှန်မှန်ရှူနေစေရန်ပြုလုပ်ပါ။ ထိုသူ၏သတိရနေသည့်အခြေအနေ၊ အသက်ရှူခြင်းအခြေအနေများ ပြောင်းလဲသွားပါက အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသည့်လက္ခဏာ ပြခြင်းဖြစ်ပြီး ထိုသူအား အရေးပေါ်အဖွဲ့သို့ လွှဲပြောင်းပေးရမည်။
  - ၃။ သင်ကိုယ်တိုင် အကူအညီလိုအပ်ပါက အရေးပေါ်ကူညီရေးအဖွဲ့ကို ပြောပြပါ။
  - ၄။ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် ပျာယာခတ်ခြင်းမရှိဘဲ ဆောင်ရွက်ပါ။

**သတိမေ့နေသောအခြေအနေများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း**

အကယ်၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ၏ ရင်ဘတ်သည် နိမ့်လိုက်၊ မြင့်လိုက် မှန်မှန်ဖြစ်နေပါက ၎င်း၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပွင့်အောင်ထားပြီး ပြန်လည်ကောင်းလာမည့်အနေအထားတွင် ထားပေးရမည်။

- ၁။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ၏ တုန့်ပြန်မှုကို စစ်ဆေးပါ။
- ၂။ ၎င်းတို့၏အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပွင့်အောင်ထားပါ။ (အောက်တွင် ကြည့်ပါ။)
- ၃။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ အသက်ရှူနေခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ၄။ ထိုသူအား ပြန်ကောင်းလာမည့်အနေအထားတွင် ထားပါ။ (အောက်တွင် ကြည့်ပါ။)
- ၅။ အကယ်၍ သင်သည် တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေပါက အကူအညီတောင်းပေးရန် တစ်ယောက်ယောက်အား ပြောပါ။
- ၆။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူသည် အသက်ရှူနေခြင်း ရှိ၊ မရှိ အကူအညီရောက်လာသည့်အထိ ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။

**+ လူနာ၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပွင့်နေစေရန် လုပ်ဆောင်နည်း**

တစ်စုံတစ်ဦးသည် သတိလစ်မေ့မျောသွားပါက ကြွက်သားများလျော့သွားပြီး လျှာသည် လည်မျိုအနောက်ပိုင်းသို့ ရောက်ရှိသွားခြင်းဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့သွားနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့မဖြစ်စေရန်အတွက် ထိုသူ၏ဦးခေါင်းကို နောက်ဘက်သို့လှန်ပေးပြီး မေးစေ့ကို အပေါ်ဘက်သို့ ဆွဲမော့ပေးထားရပါမည်။

လိုအပ်ပါက ကော်လာကြယ်စေ့၊ လည်စီး (နက်ကတိုင်) သို့မဟုတ် ခါးပတ်များကို ဖြည့်ထားပါ။ လူနာ၏နဖူးပေါ်တွင် လက်တစ်ဖက်ထားပြီး ဦးခေါင်းကို အနောက်ဘက်သို့ ညင်သာစွာလှန်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် လူနာ၏လျှာ လည်မြိုနောက်ပိုင်းသို့ မရောက်စေဘဲ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း



ပွင့်နေစေရန် သင်၏အခြားလက်မှ လက်ချောင်းလေးများဖြင့် မေးဖျားကိုအပေါ်သို့ ပင့်တင်လိုက်ပါ။ မေးစေ့အောက်ရှိ ပျော့ပြောင်းသောကြွက်သားများအား ဖိမိခြင်းမှရှောင်ပါ။ ထိုသို့ဖိထားခြင်းအား ဖြင့် လူနာအား အသက်ရှူကျပ်စေသည်။

**သတိလစ်မေ့မော့နေသူ အသက်ရှူနေပါစေ။**

- ထိုသူ၏ရင်ဘတ်သည် ပုံမှန် နိမ့်လိုက်၊ မြင့်လိုက် ဖြစ်နေပါစေ။
- သင်၏နားတစ်ဖက်ကို ထိုသူ၏ပါးစပ်ပေါက်နားတွင် ထားပြီး အသက်ရှူသံကို နားထောင်ပါ။
- လူနာအသက်ရှူနေကြောင်းကို သိရှိစေရန် သင်၏ပါးကို ထိုသူ၏နှုတ်ခမ်းနားတွင် ၁၀ စက္ကန့် မျှထားပြီး ခံစားကြည့်ပါ။

**+ ပြန်လည်ကောင်းလာသည့်အနေအထားသို့ ရွှေ့ပြောင်းနည်း**

- ၁။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူသည် မျက်မှန်တပ်ဆင်ထားပါက ချွတ်လိုက်ပါ။ ထိုသူ၏ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ဖြောင့်တန်းစွာ ဘေးချင်းယှဉ်ထားပါ။ သို့မဟုတ်ပါက ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့် တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်စေရန် ဖြည်းဖြည်းချင်းစွာရွှေ့ပေးပါ။
- ၂။ သင့်ဘက်နားရှိ လူနာ၏လက်တစ်ဘက်ကို သူ၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ထောင့်မှန်ကျနေစေရန် အတွက် ဆွဲယူပါ။ ထို့နောက် လက်ဖဝါးကို အပေါ်ဘက်ဖြန့်လျက်အနေအထားဖြင့် သူ၏တံတောင်ဆစ်ကို ကွေးထားပါ။ သင်က လူနာ၏အနားတွင် ဒူးနှစ်ဖက်ထောက်လျက် သို့မဟုတ် ဒူးတစ်ဖက်ထောက်လျက် သုံးချောင်းထောက်အနေအထားဖြင့် နေပါ။
- ၃။ ထိုသူ၏ အခြားလက်တစ်ဖက်ကိုမပြီး သင်နှင့်ကပ်လျက်တွင်ရှိသော ထိုသူ၏နားရွက်ပေါ်တွင် လက်ဖဝါးဖြင့် (လက်ဖဝါးကို အပြင်ဘက်တွင်ထား၍) တင်ထားပါ။ ထိုသူ၏ လက်ဖဝါးကို သင်၏လက်ဖဝါးဖြင့်အုပ်ကာ ထိုသူတို့၏နားရွက်ကို ဖိထားပါ။
- ၄။ သင်၏အခြားလက်တစ်ဖက်ဖြင့် မိမိနှင့်ဝေးရာဘက်တွင်ရှိသော ခြေထောက်ကို လူနာ၏ဒူးဆစ်အောက်မှဆွဲမ၍ ခြေဖျားပိုင်းကို မြေပေါ်တွင်ထားပါ။ လူနာ၏ဝမ်းခေါင်းပိုင်း (thorax) လောက်တွင် လူနာနှင့်ဝေးရာသို့ ပြောင်းရွှေ့နေပါ။ သို့မှသာလျှင် အနောက်ဘက်သို့ ဆုတ်စရာမလိုဘဲ လူနာ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘေးတိုက် သင့်ဘက်သို့လှည့်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ၅။ ဒူးခေါင်းများက မြေကြီးနှင့်ထိသည်အထိ လူနာ၏ခြေထောက်ကိုဆွဲ၍လှိမ့်ပါ။ လူနာ၏လက်လှုပ်ရှားမှုမဖြစ်အောင် လူနာ၏တံတောင်ဆစ်ကိုကိုင်လျက် လူနာ၏ဦးခေါင်းအောက်တွင်ရောက်နေမည့် သင်၏လက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းဆွဲထုတ်ပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် လူနာ၏ဦးခေါင်းသည်လည်း ငြိမ်သက်နေမည်။
- ၆။ တင်ပါးနှင့်ဒူးခေါင်းသည် ထောင့်မှန်ကျနေစေရန်အတွက် အပေါ်ဖက်ရှိခြေထောက်အနေအထားကို ညှိပေးပါ။

၇။ ဦးခေါင်းကိုမလှုပ်ရှားစေဘဲ သတိလစ်နေသူ၏ပါးစပ်အား လက်တစ်ဖက်၏လက်ချောင်း နှင့်လက်မတို့ဖြင့် ဖွင့်ပါ။ သို့မှသာ ပါးစပ်အတွင်းမှ အရည်များထွက်ကျလာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သင်သည် တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေပါက အရေးပေါ်အကူအညီကို ဖုန်းဆက်ခေါ်ပေးရန် သို့မဟုတ် သွား၍ခေါ်ပေးရန် တစ်ဦးဦးအား ပြောပါ။ သတိလစ်နေသူ၏အသက်ရှူခြင်းသည် ပုံမှန် ဟုတ်၊ မဟုတ် အချိန်မှန်စစ်ဆေးပါ။

**+ သတိအမြန်ပြန်လည်ရလာစေမည့် အနေအထား**



© Drawing by Jean-Pierre Danard, courtesy of the Fédération des Secouristes Français Croix Blanche

**ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ပိုင်း သွေးယိုထွက်နေခြင်း**

ဒဏ်ရာတစ်ခုခုမှနေ၍ သွေးများအဆက်မပြတ် ပန်းထွက်၊ စိမ့်ထွက်နေပါက တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးလျက် သွေးတိတ်အောင်လုပ်ရမည်။

- ၁။ ဖြစ်နိုင်ပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ၏သွေးနှင့် ထိခြင်းမှရှောင်ပါ။ လူနာအား သူ့ကိုယ်တိုင် ဒဏ်ရာကို ဖိထားဖို့ပြောပါ။
- ၂။ သို့မဟုတ်ပါက သင်၏လက်အား လက်အိတ် သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်အိတ်စွတ်လျက် သို့မဟုတ် အဝတ်ပတ်လျက် အကာအကွယ်ယူကာ သင်ကိုယ်တိုင်ဒဏ်ရာကို ဖိထားပါ။
- ၃။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူအား မြေပြင်ညီ လဲလျောင်းနေပါစေ။
- ၄။ အနီးအနားတွင်ရှိသည့် လူတစ်ဦးဦးအား အရေးပေါ်ဌာနကို ဆက်သွယ်ခိုင်းပါ။ သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင်ဆက်သွယ်ပါ။
- ၅။ သွေးဆက်လက်ထွက်နေပါက ပိုမိုမြဲမြံစွာဖိထားပါ။ ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် မလုံလောက်ပါဘဲ အသက်အန္တရာယ်ပေးစေနိုင်လောက်အောင် သွေးဆက်ထွက်နေပါက သွေးတိတ်စေသောပတ်တီးဖြင့် ပတ်ထားပါ။ (အောက်တွင် ညွှန်ကြားချက်)

- ၆။ အကူအညီများ ရောက်လာသည်အထိ ဒဏ်ရာကိုဖိထားပါ။
- ၇။ သင်သည် ထိုနေရာမှ ထွက်ခွာသွားရန်ရှိပါက (ဥပမာအားဖြင့် အရေးပေါ်အချက်ပေးရန် အတွက်) လူကိုယ်တိုင် ဒဏ်ရာကိုဖိထားရမည့်အစား သွေးတိတ်စေသောပတ်တီး (compression bandage) ကို အသုံးပြုပါ။
- ၈။ ကိစ္စများပြီးဆုံးပါက သင်၏လက်များကို ရေဆေးပါ။ သို့မဟုတ်ပါက ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် သန့်စင်ပေးပါ။

**+ သွေးတိတ်စေသောပတ်တီးကို အသုံးပြုခြင်း**

လက်ဖြင့်ဖိခြင်းအစား အသုံးပြုသောပတ်တီးသည် သန့်ရှင်းရမည်ဖြစ်ပြီး သွေးထွက်နေသော ဒဏ်ရာကို အပြည့်အဝဖုံးအုပ်နိုင်ရမည်။ ဒဏ်ရာကို လက်ဖြင့်ဖိထားရာမှ ဖယ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သွေးတိတ်စေသောပတ်တီးကို မြန်နိုင်သမျှမြန်မြန်စည်းရမည်။ ပတ်တီးသည် ဝှမ်းစကို ဖုံးအုပ်စေရန်အတွက် အနံကျယ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဒဏ်ရာကိုအနည်းဆုံး ၂ ပတ်ခန့် စည်းထားနိုင်ရန် ရှည်လျားရမည်။ ထိုစည်းနှောင်ခြင်းသည် ဒဏ်ရာမှသွေးပြန်မထွက်လာစေရန်အတွက် လုံလောက်သော တင်းကျပ်မှုရှိရမည်။

သွေးတိတ်စေသောပတ်တီးသည် သွေးထွက်ခြင်းကို လုံးဝမရပ်တန့်စေနိုင်ပါက ဖိအားပိုများလာစေရန် ပထမဝှမ်းစအပေါ်တွင် နောက်ထပ်ဝှမ်းစတစ်ခုကို ထပ်မံ၍တင်ပါ။ ထိုကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သော်လည်း သွေးဆက်လက်ထွက်နေပါက လက်ဖြင့် ဆက်လက်၍ဖိထားပေးပါ။

**+ သွေးအလွန်အမင်းထွက်ခြင်းနှင့် သွေးတိတ်ပတ်တီး (tourniquet) အသုံးပြုခြင်း**

➔ ဤအကြံဉာဏ်ကို ပြင်သစ်ကြက်ခြေနီအသင်း၏ သင်တန်းမှူးဖြစ်သူ ခရစ်စတိုဖ်တဲလ်မက် (Christophe Talmet) က ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

အရေးကြီးသော သွေးထွက်လွန်မှုနှင့် တွေ့ကြုံရပါက သင် ပထမဦးဆုံးလုပ်ဆောင်ရမည်မှာ သွေးတိတ်စေသောဖြစ်စဉ် (haemostatic dressing) ကို ပြုလုပ်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဒဏ်ရာကိုဖိထားကာ ပိတ်စများဖြင့် တင်းကျပ်စွာချည်နှောင်ထားခြင်းဖြင့် ကူရှင်တစ်ခုအဖြစ် အကာအကွယ်ပေးသည်။

ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုမှ သွေးအလွန်အကျွံထွက်နေပြီး သင့်အနေဖြင့် ဖိသောနည်းဖြင့် သွေးတိတ်အောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါက ၎င်းဒဏ်ရာသည် အသက်ဘေးကိုစိုးရိမ်ရသည့် အခြေအနေဖြစ်ပြီး အရေးပေါ်အကူအညီသည်လည်း လက်လှမ်းမမီနိုင်သေးပါက ဒဏ်ရာသွေးတိတ်စေရန်အတွက် သွေးတိတ်စေမည့်ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို အသုံးပြုရတော့မည်ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းကို အထက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများတွင်သာ ပြုလုပ်ပါ။

သွေးတိတ်စေမည့်ပစ္စည်းသည် အရေပြားကိုဒဏ်ရာမဖြစ်စေဘဲ သွေးထွက်ခြင်းကို ရပ်တန့်စေနိုင်သော ခိုင်ခံ့သည့်အဝတ်စဖြစ် ပြုလုပ်ထားပြီး အနံ့ကျယ်သော စည်းနှောင်စရာဖြစ်ရမည်။ သွေးမရောက်နိုင်သောဧရိယာ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ထိုပစ္စည်းကို ဒဏ်ရာ၏အပေါ်တည့်တည့်တွင် ထားရမည်။

သွေးတိတ်စေသည့်ပိတ်စကို ချည်ရန်မှာ အဝတ်စတွင် ကွင်းလေးတစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ ဒဏ်ရာသည် ခြေသလုံး အလယ်တွင်ရှိပါက ဒဏ်ရာရရှိသူ၏ ဒူးခေါင်းအောက်ဘက်တွင် ကွင်းကိုထားပါ။ ပိတ်စ၏ ကျန်အစွန်းနှစ်ဖက်ကို တစ်ဖက်တည်းတွင် ရှိပါစေ။ ကွင်း၏အစတစ်ဖက်ကို နေသားကျအောင် သင်၏ဒူးခေါင်းဖြင့် ဖိထားပါ။ အခြားတစ်ဖက်ကို ဒဏ်ရာရရှိသောခြေထောက်အပေါ်မှကျော်၍ ကွင်းကိုဖြတ်ပြီး ယူပါ။ သွေးရပ်တန့်စေရန်အတွက် ထိုအစတစ်ဖက်ကို တင်းတင်းဆွဲပါ။ ထို့နောက် သင်၏ဒူးခေါင်းဖြင့် ဖိထားသော အခြားအဆုံးတစ်ဖက်ကို ယူ၍ချည်ပါ။

သွေးတိတ်စေရန် ရည်ရွယ်ပြုလုပ်ထားသော ပတ်တီးများလည်းရှိရာ ထိုအခါမျိုးတွင် သင်သည် ပတ်သည့်ပတ်တီးပြားကိုတင်၍ တုတ်ချောင်းငယ်ကိုလှည့်ပြီး ကျပ်ပေးပါ။

**⚠ မှတ်သားရန်**

- သွေးတိတ်အောင် စည်းနှောင်ပြီးသည့်နောက် သွေးထွက်ခြင်းသည်လည်း ရပ်ဆိုင်းသွားပါက ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ တာဝန်ယူကုသမှုမရမချင်း မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မျှ ပတ်တီးကိုဖယ်ရှားခြင်း၊ လျှော့ပေးခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။
- သွေးတိတ်စေရန် စည်းနှောင်သည့်အချိန်ကို မှတ်သားထားပါ။ ဒဏ်ရာရရှိသူအပေါ်တွင် ဥပမာအားဖြင့် ဒဏ်ရာရသူ၏နဖူးပြင်ပေါ်တွင် အချိန်ကိုတိကျထင်ရှားစွာ ပြထားပါ။ ဤအချက်သည်ဒဏ်ရာရရှိသူကို ကုသပေးမည့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်အတွက် အလွန်အရေးကြီးသောအချက်အလက်ပင် ဖြစ်သည်။ ပြုလုပ်နေကျမှာ သွေးတိတ်စေသောပတ်တီးအတွက် "T" (tourniquet) နှင့် ဒေသအချိန်ကို ရေးရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ သင်သည် ပတ်တီးကို မွန်းလွဲ ၂:၃၀ နာရီတွင် စည်းပါက T14:30 ဟု ရေးပါ။
- သွေးတိတ်စေသည့်ပတ်တီးပေါ်တွင် အဝတ် သို့မဟုတ် စောင်များဖြင့် ဖုံးမထားပါနှင့်။ ထိုကဲ့သို့ ဖုံးအုပ်ထားပါက ဒဏ်ရာကို သတိမပြုမိတော့ဘဲ အချိန်နှောင်းမှ ဖယ်ရှားပေးခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။
- ဒဏ်ရာရရှိသူသည် သွေးလည်ပတ်ခြင်း ပြဿနာများဖြစ်သည့် သွေးဖိအားနည်းခြင်း၊ ဖြူဖတ်ဖြူလျော်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ချွေးစေးများ ထွက်လာခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထိုအခါ လူနာကို လဲလျောင်းစေပြီး နှစ်သိမ့်မှုပေးပါ။
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူအား ခွဲစိတ်ရမည်ဖြစ်သဖြင့် မည်သည့်အရာမျှ မတိုက်ပါနှင့်။ လိုအပ်ပါက ထိုသူ၏နှုတ်ခမ်းကို စိုစွတ်အောင် လုပ်ပေးပါ။

## အရိုးကျိုးခြင်း၊ အက်ခြင်းများ

အနီးအနားတွင် အကူအညီမရှိသည့်အခါ အရိုးကျိုးခြင်း၊ အက်ခြင်းဖြစ်ပါက နာကျင်မှုနှင့် တခြား နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ မဖြစ်ရအောင် ကျိုးသည့်နေရာ၏အထက် အရိုးဆစ်နေရာနှင့်အောက် တို့ လှုပ်ရှားမှုမရှိအောင်လုပ်ခြင်းသည် အဓိကဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့်

- လက်ဖျံရိုးကျိုးသွားပါက တံတောင်ဆစ်နှင့် လက်ကောက်ဝတ်ကို မလှုပ်ရှားအောင်ထားပါ။
- ခြေထောက်ရိုးကျိုးသွားပါက ဒူးခေါင်းနှင့် ခြေကျင်းဝတ်ကို မလှုပ်ရှားအောင်ထားပါ။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူအား မဖြစ်မနေရွှေ့ပြောင်းရန် လိုအပ်ပြီး တခြားသင့်လျော်သောနည်းလမ်းများ လည်း မရှိပါက ခြေလက်များအား ယာယီမလှုပ်ရှားနိုင်အောင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

- အဝတ်အစား၊ အကယ်၍ မည်သည့်ပစ္စည်းကိရိယာမျှမရနိုင်ပါက အဝတ်တစ်စ ဥပမာ၊ ရှုပ်အင်္ကျီ၊ ဆွယ်တာ သို့မဟုတ် ဂျာကင်တစ်ခုခုကို အတွင်းဘက်အား အပြင်သို့လှန်၍ စည်းပေးပါ။ ပိုမိုကောင်းမွန်သည်မှာ လည်စည်း (necktie) သို့မဟုတ် ခေါင်းစည်းပဝါဖြင့် ချည်နှောင်ခြင်းဖြစ်သည်။
- စောင် ၁ ထည် သို့မဟုတ် ၁ ထည်ထက် ပို
- ချည်ထည်အမာ၊ ကင်းဗတ်စ သို့မဟုတ် ဖိုင်ဘာပါသောစက္ကူ (non-woven paper) ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော သုံးမြောင့်ပုံသဏ္ဍာန် ပတ်တီးတစ်စ သို့မဟုတ် ထို့ထက်များများ။ ၎င်း၏အတိုင်းအတာမှာ ရှည်သည့်ဘက်တွင် အနည်းဆုံး ၁၀၂ မီတာ (၄ ပေ) ရှိရမည်။

## ခြေထောက်အောက်ပိုင်း ကျိုးအက်သွားပါက

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူကို လဲလျောင်းထားပါ။
- ပတ်တီးများစည်းခြင်း၊ သစ်သားချောင်းကပ်၍ ချည်နှောင်ခြင်းတို့ဖြင့် မလှုပ်ရှားစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။
- အရေးပေါ်ဌာနကို နှိုးဆော်အသိပေးပြီး ဒဏ်ရာရသူကို သယ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ထမ်းစင် ကို စီစဉ်ခိုင်းပါ။

---

## ၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု - စိတ်ထိခိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ဖိစီးမှုအား ကိုင်တွယ်ခြင်း

---

➔ ဤမိတ်ဆက်လမ်းညွှန်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ဖိစီးမှုခံနေရသော သတင်းထောက်များအား ထောက်ပံ့ကူညီနေသည့် ဒါတ်ဌာန (the Dart Center – [dartcenter.org](http://dartcenter.org)) မှ ရေးသားပါသည်။

အန္တရာယ်မြင့်မားသော ဒေသများတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရသော သတင်းထောက်များသည်

အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်း၊ နက်နဲသော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆုံးရှုံးခြင်းများနှင့် ပတ်သက်သောသတင်းများကို ရယူနေခြင်းဖြစ်သည်။ သတင်းထောက်များသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် သေဆုံးခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရသကဲ့သို့ တိုက်ခိုက်ခံရမှုများလည်း ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံရကြောင်း သတိမမိခြင်းသည် ထိရောက်သော လွတ်လပ်သော သတင်းရေးသားတင်ပြမှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။ သတိမထားမိသည့် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများသည် အသက်လုံခြုံရေးအသိကို လျော့ပါးစေခြင်း သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ကျွမ်းကျင်မှုအရ အကဲဖြတ်နိုင်မှုတို့ကို ယုတ်လျော့စေနိုင်သည်။ အဆုံးအစွန်ဖြစ်ရပ်များတွင် မိမိ၏အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်မှပင် လွဲချော်သွားစေနိုင်သည်။ အချို့သော အခြေခံအသိသည် ပုံမှန်အခြေအနေပြန်ရောက်စေမှုကို တိုးမြှင့်ပေးသည့်အပြင် ထိခိုက်မှုဆိုင်ရာအကြောင်းအရာနှင့် အရင်းအမြစ်များဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများနှင့်ပတ်သက်၍ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အသိအမြင်ကိုပေးသည်။

### စိတ်ထိခိုက်မှု (trauma) ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ

လူတစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ မျက်မြင်သက်သေအဖြစ်ဖြစ်စေ အသက်အန္တရာယ် ရှိစေသော သို့မဟုတ် အသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်စေနိုင်သောဖြစ်ရပ်များကို ကြုံတွေ့ရခြင်း၊ အပြင်းအထန်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်နာကျင်ခြင်း၊ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာများ၊ အကူအညီမဲ့မှုများ၊ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာများကို လက်တွေ့တွေ့မြင်ခံစားရခြင်း စသည့်ဖြစ်ရပ်တို့ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်သည့် ဖြစ်ရပ်များအဖြစ် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်များက သတ်မှတ်ထားကြသည်။ သတင်းသမားများ သိနားလည်ပြီးဖြစ်သော ဗုံးခွဲမှု၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူးလွန်စော်ကားမှု၊ မုဒိမ်းမှု၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု သာမက သဘာဝဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သောမတော်တဆမှုများအပြီး အခြေအနေဖြစ်ရပ်များသည်လည်း ဖြစ်လေ့ရှိသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရာများဖြစ်သည်။ ပထဝီအနေအထားအရ နီးကပ်မှုသည် အလွန်အရေးကြီးလှဘဲ သေဆုံးခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာရခြင်းတို့၏ပုံရိပ်များကို ထပ်ခါတလဲကြုံတွေ့ရခြင်း သို့မဟုတ် ရင်းနှီးသောအပေါင်းအပါ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးက ဆိုးဝါးသောအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရသည်ကို တွေ့ရှိရခြင်းတို့သည် တချို့သောဖြစ်ရပ်များတွင် တူညီသောတုံ့ပြန်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ၏တုန့်ပြန်ခြင်းများသည် အသက်ရှင်သန်မှု ဇီဝဗေဒပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ သိမြင်နိုင်သော ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့ရသောအခါ၊ ဦးနှောက်သည် အက်ဒရီနာလင် (adrenalin) ကဲ့သို့သော ဟော်မုန်းများကို စတင်ထုတ်လွှတ်ပေးသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ တုံ့ပြန်မှုများမှာ မတူညီပါ။ သို့သော်လည်း အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်တတ်ကြသည်။

- တိုးမြှင့်လာသောနှိုးကြားမှု သို့မဟုတ် တည်ရှိနေမှုအသိ
- တိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့် ထွက်ပြေးခြင်း တုံ့ပြန်မှုများ (နှလုံးခုန်နှုန်းမြင့်မားလာခြင်း၊ အာခေါင်ခြောက်ခြင်း၊ ဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်းစသည်ဖြင့်)

- ထုံထိုင်းခြင်းနှင့် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း (စိတ်နှင့် လူနှင့် မကပ်ခြင်း၊ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်ဖြစ် သွားခြင်း၊)
- စိတ်လှုပ်ရှားမှု မြင့်မားလာခြင်း
- ဤအချက်များသည် ထူးခြားသောအခြေအနေများအား ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုများဖြစ်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုအခြေအနေများက အသက်ရှင်သန်မှုကို ပေးနိုင်သည်။ အန္တရာယ်ရှိ သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သတိရှိရှိဖြင့်နေထိုင်ခြင်းက အကျိုးရှိသည်။ ထိုကဲ့သို့သော တုံ့ပြန် မှုများသည် ဘေးအန္တရာယ်မှလွန်မြောက်ပြီး ရက်အနည်းငယ် သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အကြာတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် လျော့ကျသွားလေ့ရှိသည်။

သို့ရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံ၌ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ကြာရှည်စွာရှိနေတတ်ပြီး လူတစ်ဦးချင်းစီသည် ကြောက် မက်ဖွယ်ရာကောင်းသော အဖြစ်အပျက်များကြောင့် အောက်ပါတို့ကို ကြုံတွေ့လျက် ထူးခြားသော နည်းလမ်းများဖြင့် ပြောင်းလဲသွားတတ်သည်။

- အိပ်မက်ဆိုးများနှင့် ယခင်အဖြစ်အပျက်များ အာရုံထဲသို့ ဖြတ်ခနဲဝင်လာခြင်းတို့မှစ၍ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ မလိုချင်သောသတိရမှုများကဲ့သို့ သော စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ အမှတ်ရစရာများ
- စိတ်ကိုနှိုးဆွမှု (နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လာခြင်း၊ ညဘက်ခွေးထွက်ခြင်းစသည်ဖြင့်)
- နေ့စဉ်ဖြစ်ရပ်များကို လွန်ကဲစွာတုန့်ပြန်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာဒေါသထွက်ခြင်း၊
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထုံထိုင်းသွားခြင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေးများတွင် မပါဝင်တော့ခြင်း၊ စိတ်ဒုက္ခ ရောက်စေမည့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ သတိရစေသည်များကို ရှောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ချစ်ခင်ရသောသူများနှင့် ပို၍ပို၍ဝေးကွာလာသည်ဟုခံစားရခြင်း။

သတင်းစာဆရာသည် ဘေးကင်းသည့်နေရာသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာပြီး တစ်လခန့်ကြာသည် အထိ အထက်ဖော်ပြပါအချက်များကို ခံစားနေရပါက ထိုသူသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုရနေနိုင် ကြောင်းကို ညွှန်ပြနေသည်။ ဆရာဝန်များက-စိတ်ထိခိုက်မှုကြုံတွေ့ပြီးနောက် စိတ်ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း- (post-traumatic stress disorder) သည် စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့သည့်အဖြစ်အပျက်ကို မမေ့နိုင်ပဲရှိ ခြင်း၊ ဂဏှာမငြိမ်ပဲ ထိတ်လန့်ခြင်းနှင့် ထုံထိုင်းခြင်းတို့ ပေါင်းစပ်ထားခြင်းဟု သတ်မှတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် တခြားအပြောင်းအလဲများဖြစ်သည့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံး စွဲခြင်းတို့လည်း တွေ့ရနိုင်သည်။ ဤအဖြစ်အပျက်မျိုး မည်သူကဖြစ်မည် သို့မဟုတ် မည်သည့်အချိန် ဖြစ်လာမည်ကို ကြိုတင်ပြော၍မရပေ။ သတင်းထောက်အဖြစ် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျင်လည်ခဲ့ပြီး ထိုပြဿနာများကို ကောင်းမွန်စွာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတတ်သော သတင်းထောက်များပင်လျှင်၊ ၎င်း၏ မိတ်ဆွများက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြုံ့ခိုင်သူဟု မှတ်ယူထားသူများပင်လျှင် အချို့သောအခြေအနေ များ၌ မနိုင်ဝန်ထမ်းထားရကြောင်းကို တွေ့ကြုံမိပေလိမ့်မည်။ (ခြိမ်းခြောက်မှုကို တောက်လျှောက်ခံ

နေရသည့် အခြေအနေများတွင် နေထိုင်ကြရသော ဒေသခံ သတင်းထောက်များအတွက်ပင်လျှင် လုံခြုံစိတ်ချရမှုရအောင် မည်သို့လုပ်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရခက်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်းကြောင့် တုံ့ပြန်မှု များသည် ဤအခြေအနေတွင် မိမိအသက်ရှင်ရေးအတွက် သင်တော်သည့်တုံ့ပြန်မှုများ မဖြစ်နိုင် တော့ချေ။)

### **စိတ်ထိခိုက်မှုနှင့် သတင်းစာဆရာများ**

➔ သတင်းသမားများသည် ထိတ်လန့်ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကို ထူးခြားစွာဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ကို ပြသကြသည်။

သတင်းစာဆရာများသည် ကြမ်းတမ်းသောသတင်းများနောက် လိုက်ရာတွင် ရွေးချယ်မှုတစ်ခုကို ကျင့်သုံးလေ့ရှိသည်။ ၎င်းမှာ ထိုသတင်းလိုက်ဖို့ လက်ခံမည်လား သို့မဟုတ် ငြင်းပယ်မည်လားဆို သည့် အချက်ပင်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် ရွေးချယ်မှုအများအပြား ပါဝင်သည်။ ထိုထိန်းချုပ်နိုင်မှုသည် အလုပ်တာဝန် (mission) ဟူသော အသိကိုပေးသည်။ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် အကာအကွယ်ပေးသည်။ သို့သော် ကင်းလွတ်မှု (immunity) ကို မပေး။ ထိုထိန်းချုပ်နိုင်မှုသည် တခြားသောအသက်ရှင်ကျန်နေသူများနှင့် ဒုက္ခသည်များတွင် မရှိနိုင်။

အမှန်တကယ်ပင် သတင်းစာဆရာများသည် စစ်သားများ၊ မီးသတ်သမားများနှင့် ကြေကွဲဖွယ် ရာဖြစ်ရပ်တွင် ရှေးဆုံးမှပါဝင်မိသူများကဲ့သို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု ခံရနိုင်ကြောင်း မကြာသေးမီက လေ့လာမှုများက ပြနေသည်။ စိတ်ထိခိုက်မှုကြောင့် ဖြစ်လာသောစိတ်ဖိစီးမှုသည် သတင်းစာဆရာ များအတွက် တိတ်တဆိတ်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော သက်ရောက်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အကာအ ကွယ်ရမည့်အစား ကြောက်မက်ဖွယ်ရာများကို ထပ်တလဲလဲကြုံတွေ့ရခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ပိုမိုတိုးပွားလာစေနိုင်သည်ဟု လေ့လာချက်များက ပြနေသည်။ မလိုလားအပ်သော အမှတ်ရစရာ များ၊ အာရုံစိုက်စိုက်မရခြင်း၊ အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ ပေါက်ကွဲလွယ်ခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်းနှင့် လူမှုအသိုင်း အဝိုင်းနှင့် ကင်းကွာခြင်းတို့သည် သတင်းစာဆရာများ၏သတင်းအရည်အသွေးဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ လုပ် ဆောင်နိုင်စွမ်းနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများအပေါ်တွင် ပျက်စီးစေသော သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ကောင်းသည့်အချက်မှာ စိတ်ထိခိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ဖိစီးမှုကို ကုသ၍နိုင်ပြီး မူလအခြေအ နေသို့ပြန်ရောက်နိုင်စွမ်းသည် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှုပေါ်တွင်မူတည်၍ တိုးပွားနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှု များအရသိရသည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ထိခိုက်မှု၏ သက်ရောက်မှုသည် သတင်းထောက်များအား အာရုံစိုက်မှုနှင့် လေးစားမှုများအပေါ် ထိန်းချုပ်မှုရှိနေသည်။

### **မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း**

စိတ်ထိခိုက်မှုသည် ရက်စက်ကြမ်းတမ်းမှုကို ကြုံတွေ့ပြီးသည့်အခါတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြင်းထန် သည့် စိတ်ခံစားမှုဖြစ်လာသည်။ ၎င်းသည် ယေဘုယျစိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ကွဲပြားမှုရှိသော်လည်း အာ ရုံကြောဆိုင်ရာ ဓါတုဖြစ်စဉ် (neurochemistry) တွင် တူညီချက်တချို့ ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း



နေ့တိုင်းရင်ဆိုင်နေရသော ဖိစီးမှုများဖြစ်သည့် နောက်ဆုံးရက်ကန့်သတ်မှုများ (deadlines)၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုမတူညီခြင်း၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာ စိတ်ချရမှုမရှိခြင်း စသည်တို့သည် စိတ်ထိခိုက်မှု (trauma)ကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သည်။ တာဝန်မထမ်းဆောင်မီ၊ တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ်နှင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်ပြီးအချိန်များတွင် သတင်းထောက်များအနေဖြင့် ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်ရစေနိုင်သော လက်တွေ့ကျသည့် နည်းလမ်းများရှိသည်။

**တာဝန်မထမ်းဆောင်မီ**

- လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ စိန်ခေါ်သည့်အခြေအနေများကို ရင်ဆိုင်ရန်အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသူများသည် ထိုကဲ့သို့ စိန်ခေါ်သည့်အခြေအနေများကို ကြုံတွေ့ရသည့်အခါတွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ပို၍ကောင်းစွာထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်းကို လေ့လာချက်များအရ တွေ့ရှိရသည်။ ပြင်ဆင်ရာတွင် အမျိုးအစားမျိုးစုံပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့မှာ ရန်လိုသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှင်သန်ရန်သင်တန်း၊ လက်မှုပညာကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်း၊ ထိုဒေသ၏သမိုင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုကို သုတေသနလုပ်ခြင်းနှင့် စိတ်ထိခိုက်မှုကို သတိထားရှိခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ထိုပြင်ဆင်မှုများက မိမိကိုယ်တိုင်၏ အစွမ်းသတ္တိကို တိုးမြှင့်စေရုံသာမက ယေဘုယျ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ချပေးပြီး မူလအခြေအနေ ပြန်ရောက်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပေးသည်။
- **မဟာမိတ်များရှိသည့်နေရာကို ရှာဖွေထားပါ-**ထိုဒေသတွင်ရှိသော အခြားသူများနှင့် ကြိုတင်၍ ဆက်သွယ်ထားခြင်းဖြင့် သင့်ထံတွင် ဆက်သွယ်မှုကွန်ရက်တစ်ခု ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သတင်းထောက်များ၊ လူသားချင်းစာနာ၍ အကူအညီပေးနေသူများ၊ ဒေသတွင်းရှိ ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများနှင့် အခြားသူများသည် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော လူမှုရေးနှင့် ပစ္စည်းအထောက်အပံ့များကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ ထိုထောက်ပံ့မှုသည် တစ်ဦးတည်း အလုပ်လုပ်နေသော အလွတ်သတင်းထောက်များနှင့် စစ်တပ်အကာအကွယ်ရသော သတင်းထောက်များအတွက် အရေးကြီးသည်။
- **ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်လေ့ကျင့်ပါ-**လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကြုံတွေ့ရသောအခါတွင် ခံနိုင်ရည်အားကို တည်ဆောက်ပေးသည်။
- **မိသားစုကိစ္စများကို မေ့မထားပါနှင့်-** မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် ချစ်ခင်ရသူများအတွက် အချိန်သီးသန့်ဖယ်ထားပါ။ သင်၏ ငွေကြေးအခြေအနေကို စစ်ဆေးပြီး သင်၏ အချစ်ရဆုံးသူအတွက် သင်၏ အသက်အာမခံ၊ သေတမ်းစာ စသည်တို့ကို ရရှိအောင်လုပ်ထားပါ။ ထိုကိစ္စများ မလုပ်ခဲ့သည့်အတွက် အလုပ်လုပ်နေစဉ် ပူပန်ရမှုက စိတ်ဖိစီးမှုကို ထူးထူးခြားခြားတိုးပွားစေသည်။ အလုပ်ကိစ္စဖြင့် မထွက်ခွာမီ သင်နေသည့်နေရာကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်အောင် ပြုလုပ်သွားဖို့ကိုလည်း သတိရပါ။ အစီအစဉ်တကျနှင့် လုံခြုံမှုရှိသော နေရာသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်းသည် မိမိ၏မူလဘဝသို့ ပြန်လည်ကူးပြောင်းရာတွင်

အကူအညီပေးသည်။

- **သင်သွားရန် အဆင်သင့်ရှိကြောင်း သေချာပါစေ-** လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ လုံလောက်သောပြင်ဆင်မှုမရှိဘဲ အန္တရာယ်နှင့် စိတ်ဒုက္ခဆင်းရဲများထဲသို့ ထပ်တလဲလဲကျရောက်ခြင်းသည် စိတ်ထိခိုက်မှုခံစားရပြီးနောက် စိတ်ပုံမှန်မဖြစ်သည့်အခြေအနေ (post-traumatic stress disorder) ကို တိုးမြှင့်ပေးသည်။ သင်သွားရန်အတွက် ဖိအားပေးမှု ခံစားနေရပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ သင့်တော်သည့်အခြေအနေမဟုတ်ဟု ထင်မြင်ပါက ထိုတာဝန်ပေးမှုကို ငြင်းပယ်ရန် စဉ်းစားသင့်သည်။

**တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ်အတွင်း**

● **သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာကို စောင့်ရှောက်ပါ-**

- ကောင်းစွာစားပါ။ အိပ်ပါ။ (အထူးတပ်ဖွဲ့မှစစ်သားများပင်လျှင် ထိုအချက်များကို ဦးစားပေးသည်။)
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ မိနစ် ၃၀ ခန့် ခြေလက်ဆန့်ခြင်း သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် စိတ်အခြေအနေကို မြှင့်မားစေသည်။
- ရေသောက်ပါ။ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းသည် ဦးနှောက်၏အလုပ်လုပ်ခြင်းကို အားနည်းစေသည်။
- အရက်သောက်သုံးမှုကို သတိထားပါ။ အရက် အလွန်အကျွံသောက်သုံးပါက အိပ်မက်ဆိုးများ မက်စေပြီး အတိတ်ဖြစ်ရပ်များ အတွေးထဲ ပြန်ဝင်လာနိုင်သည်။
- စိတ်ကြွဆေးများကို သတိထားပါ။ ကဖိန်းဓာတ်သည် အက်ဒရီနလင်းဟော်မုန်း ထုတ်လုပ်မှုကို မြှင့်တက်စေသည်။

● **သင်၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ဂရုစိုက်ပါ-**

- သတင်းအလုပ်နှင့် မသက်ဆိုင်သည့် ရိုးစင်းသော နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်စရာများကို ဖန်တီးပါ။ ဥပမာ၊ စာဖတ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝါသနာပါရာ လက်မှုပညာတစ်ခုခုကို လုပ်ခြင်းသည် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရာများမှ ခဏတာအနားယူမှုကို ပေးသည်။
- ခံစားချက်များကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ သင်ယုံကြည်ရသူများကို စကားပြောဆိုပါ။ သို့မဟုတ် နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ရေးသွင်းပါ။
- ရယ်မောခြင်း၏အရေးပါမှုကို မည်သည်အခါမှ လျော့မတွက်ပါနှင့်။
- အထူးသဖြင့် စိတ်ဒုက္ခခံစားရပါက အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။ (ဝမ်းဗိုက်ထဲသို့ရောက်သည်အထိ ဖြည်းညင်းစွာ ရှူသွင်းပါ။ ခဏရပ်ပါ။ ပြီးနောက် အသက်ရှူသွင်းသည်ထက် အချိန်ပိုမိုကြာမြင့်အောင် ရှူထုတ်ပါ။)
- မကောင်းသောအခြေအနေများအား ရှောင်ရှားသည့်အလေ့အကျင့်ကို မွေးပါ။ ဖြစ်ခဲ့သည့်

အရာများကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ သို့ရာတွင် အသုံးချ၍ရမည့် ကောင်းမွန်သောအချက် အလက်များကို စာရင်းပြုစုပါ။ သင် ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် အနာဂတ်လုပ်ဆောင်ချက်များကို အာရုံစူးစိုက်ပါ။ မှားခဲ့သည်ကို အလွန်အမင်းစဉ်းစားခြင်းသည် စိတ်ထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးမြှင့်စေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

**• အခြားသူတို့အား ကူညီခြင်း**

- လူမှုဆက်ဆံရေးသည် စိတ်ထိခိုက်မှုရင်ဆိုင်လာရသည့်အခါတွင် အကာအကွယ်ပေးသော အကြောင်းအချက်များအနက် တစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်လေသည်။ သို့သော်လည်း လူမှုဆက်ဆံ ရေးဆိုသည်မှာ အကူအညီပေးကမ်းခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်းစွမ်းရည်ပင်ဖြစ်သည်။
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် စိတ်ကောင်းရှိပြီး အကူအညီပေးတတ်ပါက စိတ်ဒုက္ခပြဿနာ များမှ ပိုမိုမြန်ဆန်စွာကောင်းမွန်လာရတတ်သည်။ အပြစ်တင်ခြင်းကို သတိထားပါ။
- နားထောင်ပေးရန်အတွက် အသင့်ရှိနေပါစေ။ သို့ရာတွင် ခံစားချက်များကို မတူးဆွပါနှင့် သို့မဟုတ် အခြားသူများ မည်ကဲ့သို့တွေ့ကြုံနိုင်သည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့မည်ကဲ့သို့ခံစား နိုင်သည်ကို ထင်မြင်ယူဆခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဖြစ်ပါ။ သင်နှင့် သင့်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို သင့်လျော်သော ပြန်လည်ကောင်းမွန်မည့်အချိန်ပေးပါ။
- အကယ်၍ တစ်စုံတယောက်သည် ပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန် အခက်အခဲတွေ့ပါက အလုပ်ကို လုံးဝရပ်လိုက်သည်ထက် ပိုမိုပေါ့ပါးသောအလုပ်များပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်ထားရန် အကြံ ဉာဏ်ပေးပါ။ လှုပ်ရှားနေခြင်းက အကာအကွယ်ပေးတတ်သည်။
- အမျိုးမျိုးသော ယဉ်ကျေးမှုများတွင် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းနှင့် စိတ်ဒုက္ခများကို ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ ဤအချက်ကို လေးစားပါ။
- ဇာစ်မြစ်များကို နားလည်ပါ။ စိတ်ထိခိုက်ခြင်းသည် လူများအပေါ် မည်ကဲ့သို့သက်ရောက် မှုရှိသည်ကိုနားလည်ခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင် သတင်းလိုက်အမှားများကို ရှောင်ရှားရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အချို့သော ဓားစားခံများသည် ၎င်းတို့၏ သတင်း အကြောင်းများထဲတွင် ၎င်းတို့မသိလိုက်ဘဲနှင့် အချက်အလက်မှားယွင်းသည့် အတိုင်းအတာ အထိ စိတ်ထိခိုက်မှုကိုခံစားကြရသည်။ သို့ရာတွင် အချို့မှာမူ ဓာတ်ပုံရိုက်ထားသကဲ့သို့ သော ပြန်လည်စဉ်းစားနိုင်သော မှတ်ဉာဏ်ရှိကြသည်။

**လုပ်ငန်းတာဝန်ပြီးဆုံးပြီးနောက်**

တစ်ခါတစ်ရံတွင် သတင်းတစ်ပုဒ်ကိုထားခဲ့ရခြင်းသည် ဒုက္ခအရောက်ဆုံးအပိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လျှင် နောက်ထပ်တာဝန်များပေးခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိဟု ခံစားရတတ်သည်။ လူများကို အန္တရာယ်ကြားထဲတွင် သို့မဟုတ် ဆင်းရဲချို့တဲ့ခြင်းကြားထဲတွင် ထားခဲ့ရခြင်းများအတွက်

အပြစ်ရှိသည်ဟု တချို့လူများက ခံစားရသည်။ သတင်းပြင်ပတွင် တခြားလူများကို ပြန်ပြောပြခြင်းသည် စိန်ခေါ်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ စိတ်ဒုက္ခအခက်အခဲများ ပြောပြခြင်းကို နားထောင်ရာတွင် လူများ၌ ကျယ်ပြန့်ကွဲပြားသောစွမ်းရည်များ ရှိကြသည်။ ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းကို ရပ်တန့်လိုက်စေနိုင်သည် ၎င်းပြောနေသည့်အရာကို အနည်းဆုံးသာပြောစေလိမ့်မည်။ သတင်းထောက်များ ကိုယ်တိုင်က ၎င်းတို့ဆွေးနွေးနေသော အကြောင်းအရာများကို မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုဝင်များ စိတ်မပူပင်စေရန် ဆက်လက်၍ ဆွေးနွေးမှုမပြုတော့ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

**၉ အောက်ပါအချက်များသည် သတင်းစတင်လိုက်ခြင်းမှ ပြီးဆုံးခြင်း အကူးအပြောင်းအား စီမံခန့်ခွဲရန် အကြံဉာဏ်များဖြစ်ကြသည်။**

- ၁။ အိမ်မပြန်မီတစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်ခန့် “ဖိအားလျှော့ချသည့်အချိန်” (decompression time) ယူဖို့ အချို့သောသတင်းထောက်များက အကြံပေးကြသည်။ (မည်သည့်အတွက် ဤကဲ့သို့ အချိန်ယူရသည်ကို သင်၏ အိမ်ထောင်ဖက် သို့မဟုတ် မိသားစုကို အလျင်ဦးစွာ ရှင်းပြပါ။)
- ၂။ အပြင်ဘက်တွင် သတင်းလိုက်နေစဉ်အတွင်း အိမ်အကြောင်းစဉ်းစားခြင်းသည် အစွမ်းထက်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တွန်းအားပေးမှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အိမ်ပြန်ရမည့်အကြောင်းကို အချိုးညီမျှစွာတွေးရန် လိုအပ်သည်။ သင်သည် အခြားတစ်နေရာတွင် ခဏတာရောက်နေပါက အခြားသူများသည်လည်း ၎င်းတို့၏ဘဝများတွင် မတူညီသောနေရာတစ်ခုသို့ ရောက်နေလိမ့်မည်။
- ၃။ သင်ကဲ့သို့ တူညီသောအတွေ့အကြုံရှိသူများကို ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်အကြောင်းကို ဖိအားပေးမှုမရှိဘဲ ပြောပြနိုင်ခြင်းသည် (အပြင်ထွက်သွားလာခြင်းသည်) သင့်အတွက် ထူးခြားမှုတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။
- ၄။ သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို သုံးသပ်ပါ။ အကူအညီတောင်းခံရန်အတွက် မည်သည့်အခါမျှ နောက်မကျပါ။

**စိတ်ဒုက္ခပေးသောပုံရိပ်များနှင့် အလုပ်လုပ်ရခြင်း**

တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားရာနေရာများ၊ ရာဇဝတ်မှုခင်းမြင်ကွင်းများနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များမှ ရုပ်ပုံများကြောင့် မကြာမကြာ စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်း၊ စိတ်ဒုက္ခရောက်ခြင်း ဖြစ်စေသည်။ ပြီးခဲ့သော ဆယ်စုနှစ်များအတွင်းက ပြတ်သားကြည်လင်မှု မြင့်မားသည့်ကင်မရာများ အသုံးများလာခြင်းကြောင့် သမားရိုးကျစာနယ်ဇင်းအရင်းအမြစ်များမှသည် လူမှုမီဒီယာများရှိ သတင်းခန်းများထဲသို့ ရောက်လာသောရုပ်ပုံပမာဏ သိသိသာသာမြင့်မားလာခဲ့သည်။ အဖြစ်အပျက်များသည် အလွန်ဝေးကွာသော အရပ်ဒေသမှလာသော်လည်း ပေါ်ပေါ်ထင်ထင်၊ အကြမ်းဖက်၊ စိတ်ဒုက္ခဖြစ်စေသော

ခါတ်ပုံများနှင့် ဗီဒီယိုများတွင် နက်နက်နဲနဲစိတ်နှစ်ကာ အလုပ်လုပ်နေရသော သတင်းထောက်များ နှင့် မှုခင်းဆိုင်ရာပညာရှင်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေးနယ်ပယ်ထဲသို့ စိမ့်ဝင်လာ သည်ဟု ခံစားကြရသည်။ မုန်းတီးရွံရှာခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းနှင့် အကူအညီကင်းမဲ့ခြင်းစသည့် ခံစားမှုများသည် မဆန်းတော့။ ထိုအကြောင်းအရာများသည် အလုပ်ချိန်ပြင်ပ၌ ကျူးကျော်ဝင်လာ သော အတွေးများ၊ အိပ်စက်ခြင်းကို နှောင့်ယှက်မှုများအဖြစ် ပြန်လည်ပေါ်လာတတ်သည်။

**၉ အောက်ပါတို့သည် စိတ်ထိခိုက်မှုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို လျှော့ချရန် မီဒီယာအလုပ်သမားများ လုပ်နိုင်သည့် လက်တွေ့ကျသော အချက် ၆ ချက် ဖြစ်သည်။**

- ၁။ သင် ကိုင်တွယ်နေရသည်များကို သိရှိနားလည်ပါ။ စိတ်ဒုက္ခပေးသော ပုံရိပ်များကို ဓာတ်ရောင်ခြည်များ ထွက်နေသောအရာ၊ သောက်သလောက် အာနိသင်ပေးသည့် အဆိပ် သင့်စေသော အရာဝတ္ထုအဖြစ် တွေးထင်ပါ။ သတင်းထောက်များနှင့် လူသားချင်းစာနာ သော အကူအညီပေးသူများသည် နှုတ်ကမ်းယားအလုပ်သမားများကဲ့သို့ပင် ပြုမူလုပ်ကိုင်ရ မည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မလိုလားအပ်သော ကြုံတွေ့မှုများကို အနည်းဆုံးသို့လျှော့ချရန် ဆင်ခြင်မှုရှိသော နည်းလမ်းများကို လုပ်ဆောင်ရမည်။ ထိုစိတ်ဒုက္ခကို ထပ်ကာတလဲလဲ တွေးတောခံစားနေခြင်းက ပကတိအခြေအနေထက် စိတ်ပိုမိုထိခိုက်စေရသည့် အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ထိခိုက်မှုပမာဏကို တော်ရုံသာခံစားပြီး အချိန်တန်လျှင် ကျော် လွန်သွားနိုင်ပါစေ။
- ၂။ မလိုအပ်ဘဲ စိတ်ဒုက္ခပေးသောအရာများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ပစ္စည်းများ နေရာတကျထားခြင်းနှင့် ခေါင်းစဉ်တပ်ခြင်းများဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ မလိုအပ်ဘဲ ဒစ်ဂျစ်တယ်ဖိုင်များ၊ ဖိုင်တွဲများ (folders) များအား ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်းကို ပြန်လည် သုံးသပ်ပါ။ ပုံများအား တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးလျက် ဇာစ်မြစ်အမျိုးမျိုးမှလာသော သတင်း များအား အတည်ပြုရာတွင် ထူးခြားသောအသွင်အပြင်များအား ရေးသားမှတ်ထားခြင်း သည် မူလပုံအား အကြိမ်ကြိမ်ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်းကို လျှော့ချပေးနိုင်သည်။ (ထိုဖိုင်များ ထဲတွင် မည်သည့်အကြောင်းအရာများ ပါဝင်ကြောင်း သတိပေးခြင်းမရှိဘဲနှင့် လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တစ်ဦးထံသို့ မည်သည့်အခါမျှ လက်ဆင့်မကမ်းပါနှင့်။)
- ၃။ ရုပ်ပုံများအား သင်ကြည့်သည့်အခါ အကွာအဝေးအမျိုးမျိုးဖြင့် စမ်းသပ်လေ့လာပါ။ တချို့ သောလူများသည် အသေးစိတ်များအပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်ထားကြသည်။ ဥပမာအား ဖြင့် အဝတ်အစားဖြစ်ပြီး တခြားသောအရာများ (ဥပမာ၊ မျက်နှာများ) အား ကြည့်ခြင်းကို ရှောင်ကြသည်။ ရုပ်ပုံ၏ စိတ်ဒုက္ခရောက်ဖွယ်ရာ အပိုင်းများအား ကြည့်ရှုသောအခါတွင် ယာယီမျက်နှာဖုံး တပ်ဆင်ကြည့်ရန် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဖလင်အယ်ဒီတာများက ပြင်းထန် သော တိုက်ခိုက်မှုများ၊ သေခါနီးဆဲဆဲပုံများကို တည်းဖြတ်ရာတွင် အစအဆုံးမရှိ

ဆက်ထားသည့် ဖလင်တီပံပြားသုံးခြင်းကို ရှောင်၍ သင့်တော်သလို အနည်းငယ်သာ သုံးသင့်သည်။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းကို အသုံးပြုပါ။

၄။ ကြည့်ရှုရသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ချိန်ဆ၍ညှိယူပါ။ ကွန်ပျူတာ၏ ဝင်းဒိုး (Window) ပမာဏကို လျှော့ချခြင်း သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာဖန်သားမျက်နှာပြင်၏ အလင်းတောက်ပမှုနှင့် ပုံပြတ်သားမှုကို ညှိခြင်းအားဖြင့် သက်ရောက်မှုကို လျှော့ချနိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အသံကိုပိတ်ထားပါ။ အသံသည် သက်ရောက်မှုအများဆုံးအပိုင်း ဖြစ်သည်။

၅။ ရုပ်မြင်သံကြားမျက်နှာပြင်ကို ကြည့်ရှုခြင်းမှ မကြာခဏ အနားယူပါ။ စိတ်ချမ်းသာစရာ တစ်ခုခုကို ကြည့်ပါ။ လမ်းလျှောက်ပါ။ ခြေဆန့်၊ လက်ဆန့်ပြုပါ သို့မဟုတ် သဘာဝနှင့် ထိတွေ့ပါ။ (ဥပမာ၊ စိမ်းလန်းသော ရှုခင်းနှင့် လေကောင်းလေသန့်တို့ ဖြစ်သည်။) ထိုအချက်များအားလုံးသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာတုံ့ပြန်ခြင်းများကို တည်ငြိမ်သွားစေနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် အိပ်ရာမဝင်မီ စိတ်ပျက်စရာကောင်းသော ရုပ်ပုံများနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့လုပ်ခြင်းသည် သင်၏စိတ်ထဲတွင်နေရာယူမှု ပိုမိုတိုးပွားလာစေသည်။ (နောက်တချက်မှာ အရက်နှင့်ပတ်သက်၍ သတိထားပါ။ အရက်သောက်ခြင်းသည် အိပ်ပျော်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပြီး အိပ်မက်ဆိုးများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။)

၆။ မိမိကိုယ်ကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မည့် အစီအစဉ်ကို ဆွဲထားပါ။ အထူးသဖြင့် ရိုက်ခတ်မှုကြီးမားသော သတင်းတစ်ပုဒ်ကိုရေးသားရာတွင် နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်၊ လေးကြိမ်လုပ်ဖို့ အလုပ်၏ ဆွဲဆောင်မှုခံရတတ်သည်။ သို့ရာတွင် သင့်အတွက် အလုပ်ချိန် ပြင်ပတွင် အသက်ရှူဖို့ အချိန်ချန်ထားရန်လည်း အလွန်အရေးကြီးသည်။

**➔ မန်နေဂျာများနှင့် အယ်ဒီတာများအတွက် မှက်ချက်**  
ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့် ထိရောက်စွာလုပ်ကိုင်နိုင်မှုတို့အတွက် စိတ်ထိခိုက်မှုကို ကောင်းမွန်စွာ စီမံခန့်ခွဲသည့်အစီအစဉ်သည် အဓိကအခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်နိုင်သည်။ စိတ်ထိခိုက်မှုကို အယ်ဒီတာများကိုယ်တိုင် သိထားခြင်းနှင့် ၎င်း၏သက်ရောက်မှုကို အနည်းဆုံး သို့လျှော့ချဖို့ အလုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွဲ့စည်းမှုများ (working structures) ပြုလုပ်ခြင်းသည် အယ်ဒီတာများ၏ တာဝန်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သတင်းအရင်းအမြစ်များနှင့် သတင်းအကြောင်းအရာများအတွက် ဒါတ်ဌာန (Dart Center) [www.dartcenter.org](http://www.dartcenter.org) ကို ဆက်သွယ်ပါ။

# ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ

# ■ တိုက်ပွဲနယ်မြေတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း - သင် သိသင့်၊ နားလည်သင့်၊ သတိပြုသင့်သည့်အရာများ

စစ်ဖြစ်ပွားရာ အရပ်ဒေသများသို့ သွားရောက်ပြီး အသက်ရှင်သန်အောင် နေထိုင်ကြရသည့် သတင်းထောက်များ - အလွတ်သတင်းထောက်ဖြစ်စေ ဝန်ထမ်းသတင်းထောက်ဖြစ်စေ - အတွက် အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော အန္တရာယ်များမှာ ထူးထူးခြားခြား ပြင်းထန်လှသည်။ တာဝန်မှာ အထူး သဖြင့် ကြီးလေးသောတာဝန်များဖြစ်သည်။ အပြည့်အဝပြင်ဆင်ထားရန်နှင့် ထိုကဲ့သို့သော တာဝန် ပေးအပ်မှု၏ အခက်အခဲများကို လျော့မတွက်ရန် အထူးအရေးကြီးသည်။

သတင်းထောက် ၁၀ ဦးက ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်ပြောပြပြီး အကြံဉာဏ်များ ပေးထားပါသည်။

## ➔ အရာရာတိုင်းကို သတိကြီးကြီးနဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ အစ်ခ်ဘယ်လ်ခက်တက် (Iqbal Khattak) - ပါကစ္စတန်ရှိ နယ်စည်းမခြား သတင်းထောက်များအဖွဲ့၏ ကိုယ်စားလှယ်

“သတင်းတစ်ပုဒ်အတွက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဘယ်ဒေသကိုပဲသွားသွား သင်သတင်းပို့ရမယ့် မီဒီယာ အဖွဲ့အစည်းကနေ ကြိုတင်ခွင့်တောင်းဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ် အတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးကိုမဆို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့အတွက် လုံလုံ လောက်လောက် လေ့ကျင့်သင်တန်းယူထားပြီးပြီလားဆိုတဲ့မေးခွန်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဒေသနဲ့ ဘယ်လောက်ရင်းနှီးလဲ။ ပဋိပက္ခမှာ အဓိကပါဝင်နေတဲ့ လူတွေအကြောင်း ကို ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်းသိသလဲ။ ပြဿနာတစ်ခုခုကို ရင်ဆိုင်လာရရင် ဘယ်လိုဖြေရှင်း ဖို့ နည်းလမ်းရှိသလဲ။ ဒါတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမှာပါ။ နေ့အချိန်မှာ ဘာလုပ်မယ်၊ ညနေမှာ ဘယ်လိုအစီရင်ခံမယ် ဆိုတာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ကြီးကြပ်သူကို နေ့စဉ်တင်ပြဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။”

“သင်သွားမယ့်ဒေသရဲ့ ဓလေ့ထုံးတမ်းတွေနဲ့လည်း ရင်းနှီးဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီဓလေ့တွေနဲ့ အံဝင် ခွင့်ကျ မဖြစ်ရင်တော့ ဒုက္ခအကြီးအကျယ်ရောက်မှာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ဒေသဝတ်စားပုံ၊ ဓလေ့တွေ၊ အစဉ်အလာတွေနဲ့ ရင်းနှီးပြီးလူတွေနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်ရပါမယ်။

“သွားခွင့်မရှိတဲ့ဒေသတစ်ခုကို သွားဖို့စီစဉ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီဒေသကို ချုပ်ကိုင်ထားတဲ့ အုပ်စုကို သိဖို့လိုပါမယ်။ အဲဒီကိုမသွားခင် အဲဒီအုပ်စုကနေ ခွင့်ပြုချက်အရင်တောင်းရင် ပိုကောင်းပါမယ်။



အဲဒီဒေသမှာ အုပ်စုတစ်စုထက် ပိုပြီးရှိနေမယ်ဆိုရင် အုပ်စုချင်းယှဉ်ပြိုင်မှုတွေရှိနေမှာမို့ အလွန် အမင်းဂရုစိုက်ရမှာပါ။ သူတို့ကြားထဲမှာ ကြားညှပ်ခံရနိုင်ပါတယ်။”

**→ ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံပါနဲ့  
စတက်စ်နီပီရက်စ် (StéphaniePerez)- France 2 ရုပ်မြင်မှ  
အကြီးတန်းသတင်းထောက်**

“တတ်နိုင်သလောက်များများ ရှာဖွေသိရှိထားသင့်ပါတယ်။ အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်မယ့်၊ စီစဉ်ပေးသူကို ထောက်ခံပြောမယ့် အပေါင်းအသင်းတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို ဖုန်းဆက်ပါ။ သင် ခရီးထွက်ချိန် တန်တဲ့အခါမှာ အဲဒီနိုင်ငံရဲ့ နောက်ဆုံးသတင်းတွေပေးနိုင်မယ့် ပြင်သစ်သံရုံးက လူတွေအပါအဝင် သံတမန်တွေနဲ့ စကားပြောပါ။

“ဘက်မလိုက်တဲ့ အဝတ်အစားတွေကိုဝတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဍာန်မပေါ်စေတဲ့ ဘောင်းဘီကျယ် ကျယ်၊ ရှုပ်အင်္ကျီပွပွ၊ ဒါမှမဟုတ် အင်္ကျီရှည်ပွပွ (tunic) တွေကို ပြောတာပါ။ လူအုပ်စုနဲ့ ရောနေပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် အမျိုးသားလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်နဲ့ အတူနေပါ။ သူရှိနေတော့ အနှောင့်အယှက် ပေးမယ့်လူတွေကို တားပြီးသားဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

“ဘယ်သူ့ကိုမှမယုံပါနဲ့၊ အကာအကွယ်ရှိရှိနေပါ။ ကောင်းတယ်လို့ထင်ရတဲ့လူတွေတောင်မှ ကိုယ့် အတွက် ဆိုးတဲ့လူတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်။ နောက်တစ်နေ့ ဘယ်သွားမယ်ဆိုတာကို ယာဉ်မောင်းကို ဒီနေ့ညနေကတည်းက ပြောပြထားပါနဲ့။ အဲဒီလူက သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကို ပြန်ပြောဖို့ အချိန်ပေးသလိုဖြစ်သွားမယ်။ ကားထဲရောက်မှ ဘယ်သွားမယ်ဆိုတာ ပြောပါ။ တစ်နေ့တာ ခရီးစဉ်ကို ယာဉ်မောင်းကိုမပေးပါနဲ့။ ခရီးတစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုပြောပါ။ သင့်ရဲ့စီစဉ်သူက ဒေသကို သိတယ်၊ ဒါကြောင့် သူပြောတာကို လိုက်နာပါ။ တစ်ခုခုမဟုတ်တော့ဘူးလို့ သူကထင်ရင် လှည့်ပြန် လာပါ။ ကံယုံပြီး ဇွတ်မလုပ်ပါနဲ့။

“ပြင်းထန်တဲ့ဆန္ဒပြမှုတွေ၊ အဓိကရုဏ်းတွေဖြစ်နေချိန်မှာ ခဲမှန်တာကာကွယ်ဖို့ သံခမောက်ဆောင်း ထားပါ။ လမ်းကျဉ်းကလေးတွေကို ရှောင်ပါ။ ထွက်ပြေးလို့ရအောင် လမ်းမကြီးတွေကို မှတ်ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ် လိုအပ်ရင် ခိုလှုံလို့ရအောင် ဈေးဆိုင်တွေကို မှတ်ထားပါ။

→ ကျွန်တော်တို့ကို ပြောတာတွေ ခိုးနားထောင်ပြီး စောင့်ကြည့်နေတယ်လို့ ကျွန်တော် အမြဲတမ်းမှတ်ယူပါတယ်  
ခရစ္စတို ဘော်လ်တန်စကီ (Christophe Boltanski) I'Obs သတင်း မဂ္ဂဇင်းမှ အကြီးတန်းသတင်းထောက်

“အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဘယ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာမဆို စီစဉ်တဲ့လူ (fixer) က အခရာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက စကားပြန်တစ်ယောက်ဖြစ်သလို အန္တရာယ်ကိုလည်း သတိပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ယုံကြည်ရတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ ယာဉ်မောင်းကောင်းကောင်းနဲ့ ကားကောင်းကောင်း တစ်စီးရှိဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ စက်ချို့ယွင်းမှုဖြစ်ရင် ဆိုးရွားနိုင်တယ်။ စက်ချို့ယွင်းမှုက မတော်တဲ့နေရာမှာဖြစ်ရင် ပိုဆိုးပါတယ်။ ဖြတ်လမ်းမလိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

“ဆိုင်ဘာလုံခြုံရေးအရ ပြောမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ပြောတာတွေကို ကိရိယာနဲ့ ခိုးနားထောင်ပြီး စောင့်ကြည့်နေတယ်လို့ မှတ်ယူပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ အရေးကြီးတဲ့အချက်အလက်တွေကို USB stick ထဲမှာထည့်ပြီး အိမ်မှာထားခဲ့ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တာဝန်ချိန်မှာ မှတ်စုစာအုပ် အမြဲဆောင်ထားပါ။ သတင်းဖော်ပြမှုတွေကို ကာကွယ်ဖို့ လျှို့ဝှက်ကုန်တွေ၊ နာမည်အတုတွေကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

“ဘဂ္ဂဒက်မြို့မှာ ဖြစ်ခဲ့သလို ပြန်ပေးဆွဲခံရမယ့် အန္တရာယ်ရှိမယ်ဆိုရင် လူတွေကိုတွေ့ဖို့ ကြိုပြီး စီစဉ်ထားပါနဲ့။ အင်တာဗျူးကို တစ်နေရာထဲမှာ အကြာကြီးမလုပ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ နာရီဝက် လောက်နေပြီးရင် ထွက်သွားပါ။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ရဲ့ပင်ကိုခံစားမှုကို အားကိုးရတယ်။ မသက် မသာခံစားရတယ်ဆိုရင် “လုံလောက်ပါပြီ၊ ကျွန်တော်သွားလိုက်ပါဦးမယ်” လို့ သိပ်မစဉ်းစားဘဲ ပြောပါ။

“တာဝန်ထမ်းဆောင်ဖို့ တစ်နေရာရာကို ရောက်နေတဲ့အခါမှာ မိသားစုဘဝ တည်ငြိမ်မှုရှိရအောင် သင့်ကလေးတွေနဲ့ စကားပြောသင့်ပါတယ်။ သူတို့စိတ်သက်သာအောင် ပြောပါ။ ရောက်နေတဲ့ နေရာကဓာတ်ပုံတွေ ပို့ပေးပါ။တည်းခိုနေတဲ့ဟိုတယ်၊ ဟိုတယ်အခန်းနဲ့ (ဖြစ်နိုင်ရင်) သင်နဲ့အတူ ရှိနေတဲ့လူတွေကိုပြပါ။ အန္တရာယ်သိပ်မရှိဘူးဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။”

➔ သတင်းစာဆရာများအတွက် လျှို့ဝှက်ဖေ့စ်ဘုတ်အသိုက်အမြဲ  
အော့ခ်စာနာရိုမာနျူခ် (Oksana Romaniuk) - ယူကရိန်းနိုင်ငံရှိ နယ်စည်း  
မခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့၏ ကိုယ်စားလှယ်နှင့် ကီယက်စ် အခြေစိုက်  
အစိုးရမဟုတ်သော လူထုသတင်းပြန်ကြားရေးဌာန၏ အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာ  
(Kiev-based NGO Institute for Mass Information)

“ကျွန်တော်တို့ ကီးယက်မြို့ မိုင်ဒန်ရင်ပြင်မှာ (Maidan Square, Kiev) အလွန်ပြင်းထန်တဲ့ ဆန္ဒပြကန့်ကွက်မှုတွေကို ကြုံခဲ့ရပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး ကျွန်တော်တို့က သတင်းထောက်တွေမှန်း သိအောင် လိမ္မော်ရောင်အမှတ်အသားတပ်ဆင်ဖို့ ပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယူကရိန်းရဲတွေက လိမ္မော်ရောင် အမှတ်အသားနဲ့ ဒေသခံသတင်းထောက်တွေကို ပစ်မှတ်ထားနေတာကို ကျွန်တော်တို့ မကြာခင်မှာပဲ သိခဲ့ရပါတယ်။ ဒါနဲ့ တစ်ခါ PRESS ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာတန်းပါတဲ့ အနက်နဲ့အဖြူ စတစ်ကာတွေကိုလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး သတင်းထောက်တွေကို သံခမောက်ဆောင်၊ ဂျာကင်အင်္ကျီ ဝတ်စေပါတယ်။

“အဲဒီနောက်မှာ ရဲတွေက နိုင်ငံခြားသားသတင်းထောက်နဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့ရမှာမို့ ပစ်ဖို့ကြောက်နေကြတယ်။ သူတို့က ဒုက္ခမရောက်ချင်ကြဘူး။ တချို့ဖြစ်ရပ်တွေမှာ ဒီလိုအမှတ်အသား ထားတာ အထောက်အကူဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ သိပါတယ်။ သတင်းထောက်တွေကို ရန်လိုတဲ့လူ အုပ်စုတစ်စုထဲ ရောက်သွားရင် အလွယ်တကူဖြုတ်လို့ရအောင် အမှတ်အသားဟာ ကပ်ခွာ (စတစ်ကာ) လိုမျိုး ဖြစ်ရပါမယ်။

“ပြေးလို့ရအောင် သက်သောင့်သက်သာ ရှူးဖိနပ်ကို စီးသင့်ပါတယ်။ ပထမတော့ ကျွန်တော်တို့မှာ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်သုံး ဦးထုပ်တွေ ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ခဲနဲ့အပေါက်ခံရရင် အကာအကွယ် ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေက ကျွတ်ကျဖို့လွယ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက် များအဖွဲ့ရဲ့အကူအညီနဲ့ နှင်းလျှောစီးသံခမောက်တွေ ဝယ်ခဲ့ကြပါတယ်။

“အဲဒီ ဦးထုပ်တွေက တကယ်ကောင်းပါတယ်။ ရော်ဘာကျည်ဆန်တွေ၊ ခဲလုံးတွေကနေ အကာအကွယ်ပေးတယ်။ ရော်ဘာကျည်ဆန်တွေကို ကာကွယ်ဖို့ မျက်မှန်တွေနဲ့ မျက်ရည်ယိုဗုံးတွေအတွက် မျက်နှာဖုံးစွပ်တွေ၊ အသက်ရှူကိရိယာတွေ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က သတင်းထောက်တွေအတွက် လျှို့ဝှက်ဖေ့စ်ဘုတ်အသိုက်အမြဲတစ်ခုကို အသုံးပြုကြပါတယ်။ သတင်းထောက်တွေဟာ မိုဘိုင်းဖုန်းတွေနဲ့ သူတို့ရှိတဲ့နေရာတွေကို ကြည့်နိုင်တယ်၊ အချက်ပြသတိပေးနိုင်တယ်၊ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် သွားရောက်ကူညီနိုင်တယ်။”

→ **ဘယ်တော့မှတစ်ယောက်ထဲခရီးမသွားပါနဲ့**

**ပေါလ်စတက်ဖနီမန်နီယာ (Paul - Stéphane MANIER) - မှတ်တမ်း ရုပ်ရှင်ရိုက်သူနှင့် ရုပ်မြင်သတင်းထောက်၊ နယ်စည်းမခြား သတင်းထောက် များအဖွဲ့၊ အုပ်ချုပ်ရေးဘုတ်အဖွဲ့ဝင် (documentary-maker and TV journalist, member of the RWB administration board)**

“ကျွန်တော် အကြံပေးရမယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ယောက်ထဲ ဘယ်တော့မှခရီးမသွားပါနဲ့လို့ ပြောချင်တာပါ။ သင့်လုံခြုံရေးအတွက် တာဝန်ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ယောက်အနားမှာ အမြဲတမ်းရှိနေပါ။ အဲဒီလူက တပ်မတော် ဒါမှမဟုတ် သူပုန်အုပ်စုတစ်စုက ဖြစ်နိုင်တယ်။ အာဏာပိုင်တွေက သင်အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာကို မသွားရအောင် တတ်နိုင်သမျှနည်းလမ်းတွေနဲ့ တားဆီးနေတယ်လို့ ခံစားရရင် အခွင့်အလမ်းရှာပြီး ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့သွားပါ။

“ဒါပေမဲ့ သင် အဲဒီကိုသွားနေတာကို အာဏာပိုင်တွေ သိအောင်လုပ်ထားရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုလက်နက်လာပေးဖို့ သတင်းထောက်ဟန်ဆောင်ထားတဲ့လူနဲ့ မမှားတော့ဘူးပေါ့။

“သင့်ကိုသတ်ပြီး သင့်နာရီကိုယူဖို့ တိုက်ခိုက်ရေးသမားတွေက လမ်းကိုပိတ်ထားတယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ လူမသိသူမသိနေပြီး သိပ်ပြီးလည်တဲ့ပုံစံ မပေါက်အောင်နေပါ။ စိတ်ရှည်ပါ။ ကိုယ့်ကို ဖမ်းထားတယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ကြာဦးမယ်ဆိုတာ သင်မသိနိုင်ဘူး။

“ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ နာမည်နဲ့လိပ်စာတွေကို ဘယ်တော့မှမပေးပါနဲ့။ ကိုယ့်ကြောင့် သူတို့ဒုက္ခရောက်သွားနိုင်တယ်။ ဖုန်းနံပါတ်တွေ၊ လိပ်စာတွေကို တတ်နိုင်သလောက် အလွတ်ကျက်မှတ်ပါ။ လိပ်စာစာအုပ်ထဲမှာတော့ ဖုန်းနံပါတ် နည်းနည်းပါးပါးပဲ ရေးထားပါ။ သင့် laptop နဲ့ smart phone ကို ထားခဲ့ပါ။ သင်နဲ့အတူ ဘာမှယူမသွားပါနဲ့။

“တစ်နေ့ ကျွန်တော် အလုပ်လုပ်နေတုန်း အစစအရာရာလည်း အဆင်ပြေချောမွေ့နေတုန်း ကျွန်တော့် ခေါင်းထဲမှာ “သတိထားပါ။ ကံကြမ္မာက အမြဲမကောင်းနိုင်ဘူး” ဆိုပြီး သတိပေးခေါင်းလောင်းသံ မြည်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကျွန်တော် စစ်သတင်းလိုက်တာကို ရပ်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော့် အသိစိတ်က မှန်/မမှန်ဆိုတာကို ကျွန်တော် ဘယ်တော့မှ သိရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အခုထိ ကျွန်တော် ဒီမှာရှိနေသေးတယ်ဆိုတော့ တစ်ခုခုထူးခြားတာပါပဲ။

**→ သင့်အနေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာရပါမယ်**

**မာတင်းလာရို.ချ်ကျူးဘတ် (MartineLaroche-Joubert)- France 2  
ရုပ်မြင်မှ အကြီးတန်းသတင်းထောက်**

“ပဋိပက္ခဖြစ်တဲ့ နေရာအများစုဟာ ကြိုပြောလို့မရပါဘူး။ သင်နဲ့ အဆင်ပြေတဲ့၊ အန္တရာယ်ကို သင့်လို ခံယူထားတဲ့၊ သင် ယုံကြည်တဲ့၊ အခြေအနေမကောင်းရင် အားကိုးရမယ့် ဓာတ်ပုံသတင်း ထောက်တစ်ယောက်နဲ့ အတူတူသွားပါ။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ဖိအားမပေးပါနဲ့။ အဲဒီလို လုပ်တာဟာ ဒုက္ခရောက်ဖို့အတွက်ပါပဲ။ ပြေးစရာရှိရင်ပြေးရအောင် သင့်တော်တဲ့ရှုထောင့်ဖန်တီးပေးရမယ်။ ကြံ့ခိုင်ရမယ်။”

“ကျွန်တော် ဆီးရီးယားမှာတုန်းက ကျွန်တော့်အိုင်ဖုန်းကိုပိတ်ပြီး တူရကီနယ်စပ်မှာ ထားခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ဘာရှာအယ်လ်-အာဆက် (Bashar Al-Assad) တပ်ဖွဲ့တွေက ရုရှားအကူအညီနဲ့ ကျွန်တော့်အိုင်ဖုန်းကို ခြေရာခံလို့ မရတော့ဘူး။ ဂြိုဟ်တုဖုန်းကိုသုံးပြီး ကျွန်တော့်သတင်းဌာနနဲ့ ဆက်သွယ်မယ်ဆိုရင် “ကျွန်တော် အဆင်ပြေပါတယ်” လို့ ပြောဖို့အတွက် ၁၀ စက္ကန့်ပဲ ကြာပါတယ်။ “အရေးကြီးဆုံးကတော့ သင့်စိတ်အခြေအနေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အန္တရာယ်နဲ့တွေ့ရရင် ကြောက်တတ် တာဟာ ပုံမှန်ပါပဲ။ အကြောက်တရားက မှန်ကန်တဲ့တုံ့ပြန်မှုကို ပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိတ်လန့် ခြင်းတော့ မဖြစ်ပါနဲ့။ ထိတ်လန့်ခြင်းက ကူးစက်တတ်ပြီး မှားယွင်းသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ဖို့ လိုအပ်သလို ကိုယ့်လို စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင် သူတွေနဲ့ အတူရှိနေရပါမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ နာရီပေါင်းများစွာ မလှုပ်မရှားဘဲ ပုန်းနေရတာမျိုးတွေ ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။ အဲလိုအခါမျိုးမှာ ထိတ်လန့်ခြင်းမရှိဘဲ စောင့်ဆိုင်းဖို့လိုပါတယ်။”

**→ ဖမ်းဆီးခံထားရချိန်မှာ အဓိကအချက်က သင့်ကို အကျဉ်းချထားသူတွေနဲ့ စကားစပြောဖို့ပါပဲ**

**မာတင်ရှစ်ဗြဲ (MartinSchibbye) - အီသီယိုးပီးယားနိုင်ငံ အကျဉ်းထောင်  
တွင် ၄၃၈ ရက်နေခဲ့ရသော ဆွီဒင်နိုင်ငံမှ အလွတ်သတင်းထောက်**

“အမြဲတမ်း အစီအစဉ်တကျရှိပြီး အဆိုးဆုံးအတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။ အီသီယိုးပီးယားမှာ လွတ် လပ်ရေးအတွက် တိုက်ပွဲဝင်နေကြတဲ့ သူပုန်အုပ်စုအကြောင်း သတင်းသွားယူတုန်းက ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်ဓာတ်ပုံဆရာ အဖမ်းခံခဲ့ရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မိခင်ဌာနကို ၂၄ နာရီတစ်ခါ ဖုန်းနဲ့ အစီရင်ခံဖို့ စနစ်တစ်ခု လုပ်ထားတယ်။ ကျွန်တော်တို့နဲ့ အဆက်အသွယ်ပြတ်သွားပြီဆိုရင် မိခင် ဌာနက တပ်လှန့်အချက်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။”

“အဲဒါ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အဖမ်းခံရတယ်ဆိုတဲ့ သတင်းလည်းရရော မိခင်ဌာနက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အီးမေးလ်နဲ့ လူမှုမီဒီယာ passwords တွေကို ပြောင်းလိုက်တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တာ ဟာ ကောင်းတဲ့အချက်ပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ကို စစ်ဆေးမေးမြန်းနေစဉ်မှာ ဒီ passwords တွေကို ပြောမိလိုက်မှာဖြစ်လို့ပဲ။

“အဖမ်းခံရစဉ်မှာ အဓိကအချက်က ကိုယ့်ကိုအကျဉ်းချတဲ့လူတွေနဲ့ စကားစပြောပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ရင်းနှီးမှုရအောင် လုပ်ဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ အဲလိုလုပ်တာဟာ သင်ဟာ လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်လို့ သူတို့ကိုမြင်စေဖို့ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ ဘောလုံးအကြောင်းပဲ စပြောကြတယ်။ ဘောလုံးက နိုင်ငံတကာဘာသာစကားပါပဲ။ ဆိုဒင်နဲ့ ဇလတန်အီဘရာဟိမိုဗစ် (Zlatan Ibrahimovic) တို့ အကြောင်းတွေ ပြောခဲ့ကြတယ်။

“သူတို့မှာ အာဏာရှိနေတယ်ဆိုတာကို မစဉ်းစားဘဲ သူတို့နဲ့ ရယ်စရာပြောပါ။ ပူးပေါင်းဆောင် ရွက်ပါ။ သူတို့က သင့်ရဲ့အဝတ်အစားတွေ အကုန်လုံးယူသွားပြီး အရှက်ရစေမယ်။ နှိပ်စက်ချင် နှိပ်စက်မယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့က သင့်ကိုမလုပ်နိုင်တာတစ်ခု ရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ သင်ဘယ်သူလဲ ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့်ကို ယူသွားလို့မရပါဘူး။ သင်က သတင်းထောက်တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး သင်က ဘီလပ်မြေ တစ်ဇွန်းစာလောက်ကိုယူပြီး ဒီဇာတ်လမ်းကို ဘယ်လိုရေးမလဲဆိုတာကို တွေးနိုင်ပါတယ်။

“ဖောင်တိန်တစ်ချောင်းနဲ့ စက္ကူကို ခိုးထားပြီး မှတ်စုရေးပါ။ ဝှက်ထားပါ။ ကျဉ်းပေမဲ့လည်း သင့်ရဲ့ အခန်းထဲမှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ သင် အထက်အောက် ခုန်နိုင်တယ်။ (မမူးရအောင်) အင်္ဂလိပ် ဂဏန်း ၈ အတိုင်း လမ်းလျှောက်ပါ (ခင်ဗျား မမူးတော့ဘူးပေါ့)။ သင့်ကို ခွန်အားပေးဖို့ ကဗျာနဲ့ သီချင်းတွေကို အလွတ်ရွတ်ပါ။ ဆိုပါ။”

➔ **သင်ခြိမ်းခြောက်ခံနေရစဉ် နိုင်ငံတကာအထောက်အကူပြု ကွန်ရက်တစ်ခုရှိ ဖို့ လိုတယ်**  
**ဒီနာမီဇာ (DinaMeza) - သတင်းစုံစမ်းထောက်လှမ်းရေးသားသည့် သတင်း ထောက် (Investigative journalist)၊ ဟွန်ဒူရပ်စ်နိုင်ငံရှိ နယ်စည်းမခြား သတင်းထောက်များအဖွဲ့၏ ကိုယ်စားလှယ်**

“ဟွန်ဒူရပ်စ်နိုင်ငံ (Honduras) မှာ လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုခွင့်က ဆိုးရွားနေပြီး သတင်းထောက် တွေက ဖိနှိပ်ခံနေရပါတယ်။ ကျွန်မအလုပ်လုပ်တဲ့ သတင်းစာကလည်း စောင့်ကြည့်ခံနေရပါတယ်။ အသက်အန္တရာယ်ကို ပုံမှန်ခြိမ်းခြောက်ခံရပါတယ်။ ကျွန်မမိသားစုလည်း ခြိမ်းခြောက်ခံရပါတယ်။ ကျွန်မကားလည်း ဖျက်ဆီးခံရတယ်။ကျွန်မရှေ့နေလည်း အသတ်ခံရတယ်။ အိမ်လည်း ခဏခဏ

ပြောင်းခဲ့ရတယ်။ ကျွန်မမိသားစုဟာ ဝင်ငွေရဲ့တစ်ဝက်ကို လုံခြုံရေးကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖို့အတွက် အသုံးပြုခဲ့ရတယ်။ အတော်ဒုက္ခရောက်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ ကလေးတွေကို ထားခဲ့ပြီး ဒီတိုင်းပြည်က ကျွန်မ ဘယ်လိုထွက်သွားနိုင်မှာလဲ။ ဒါကြောင့်လဲ ကျွန်မ ဆက်နေနေရတာပေါ့။”

“ကျွန်မက ဘယ်တော့မှ တစ်ယောက်တည်းမဖြစ်အောင်နေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်တယ်။ ကျွန်မ အိမ်အပြင်ဘက်မှာ လက်နက်ကိုင်အစောင့်တွေ ချထားတယ်။ လူတွေနဲ့တွေ့ဆုံဖို့ အီးမေးလ် ဒါမှမဟုတ် ဖုန်းနဲ့ ဘယ်တော့မှ မချိန်းဘူး။ ကျွန်မ လူတွေနဲ့မတွေ့ခင် ကျွန်မဖုန်းရဲ့ဘက်ထရီကို ထုတ်ထားလေ့ရှိတယ်။ ကျွန်မနောက်ကို နောက်ယောင်ခံလိုက်တဲ့သူ မရှိဘူးဆိုတာ သေချာမှ အပြင်ထွက်တယ်။

“အနာဂတ်မှာ တွေ့စရာရှိရင် မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ဖို့ပဲ စီစဉ်တယ်။ ကျွန်မက လူတစ်ယောက်ကို မတွေ့မီ အဲဒီလူရဲ့ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ကို အသေအချာစစ်ဆေးတယ်။ ထောင်ချောက်မိမှာ စိုးလို့ကတစ်ကြောင်း၊ ကျွန်မနဲ့စကားပြောတာကြောင့် အဲဒီလူ ဒုက္ခရောက်နိုင်စရာရှိလားဆိုတာ သိဖို့က တစ်ကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်။ သင်နဲ့ သင့်ရဲ့အဆက်အသွယ်တွေ တွေ့ကြုံလာနိုင်တဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ကို အမြဲသတိထားဖို့လိုတယ်။ ကျွန်မရဲ့အချက်အလက်တွေကို memory card အတော်များများမှာ ထည့်ထားပြီး လုံခြုံတဲ့နေရာတွေမှာ ဝှက်ထားတယ်။

“သင် ခြိမ်းခြောက်ခံရတယ်ဆိုရင် သင့်ကိုအကာအကွယ်ပေးဖို့ လူတွေ သင့်ကို ပိုပြီးသတိပြုလာနိုင်ဖို့ နိုင်ငံတကာအထောက်အပံ့ကွန်ရက်တစ်ခု ရှိဖို့အရေးကြီးတယ်။ သင်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အန္တရာယ်က သိပ်ကြီးတယ်လို့ထင်ရင် ထွက်ခွာသွားဖို့ စဉ်းစားသင့်တယ်။ ပြီးတော့ ပြန်တဲ့အခါမှာ သတင်းအပြည့် အစုံနဲ့ပြန်နိုင်ဖို့အတွက် ဆိုက်ဘာလုံခြုံရေးသင်တန်း တက်ထားဖို့ မိတ်ဆွေတွေ ရှာထားဖို့ စဉ်းစား သင့်ပါတယ်။”

**➔ သင့်ပတ်ပတ်လည်မှာဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို အမြဲတမ်းသတိမူပါ  
အီမာနွဲလ်ဆီးရော့ထ် (Emmanuel Sérot) - အေအက်ဖ်ပီသတင်းဌာန၏  
လုံခြုံရေးတာဝန်ခံနည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အယ်ဒီတာ**

“အရေအတွက်များများသွားရင် ပိုပြီးလုံခြုံပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သင်တန်းဆရာတွေက “သင် တစ်ယောက်ထဲဆို မြန်မြန်သွားနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အုပ်စုလိုက်သွားရင် ပိုဝေးဝေးရောက်နိုင်တယ်” လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကလည်း များသောအားဖြင့် သတင်းထောက်တွေ၊ ဓာတ်ပုံ သတင်းထောက်တွေ၊ ဗီဒီယိုသတင်းထောက်တွေ၊ ယာဉ်မောင်းတစ်ယောက်၊ စီစဉ်သူတစ်ယောက် တို့အပါအဝင် အုပ်စုလိုက်ခရီးသွားလေ့ရှိပါတယ်။ လိုအပ်ရင် လုံခြုံရေးအတွက် သွားပြောပေးမယ့်

လူတစ်ယောက် ခန့်ထားလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီလူက အတွေ့အကြုံသိပ်မရှိပေမဲ့ ရေခြေအနေအထား ကိုသိပြီး ဒေသဘာသာစကားကို ပြောဆိုနိုင်သူဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရပ်တွေမှာ ကျွန်တော်တို့ လုံခြုံရေးအစည်းအဝေးကို မနက်တိုင်းလုပ်ပါတယ်။ စီစဉ်သူကတော့ သူ့အကြံဉာဏ်တွေပေးတယ်။ မိခင်ဌာနကို အကြောင်းကြားပေးတယ်။

“သံသယဖြစ်စရာ စစ်ဆေးရေးဂိတ်တစ်ခုကို ရောက်လာတဲ့အခါမှာ တစ်ခါတလေ ပြန်လှည့်ပြေး ဖို့အချိန် ခဏတော့ ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘာတွေဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သတိပြုဖို့လိုပါတယ်။

“သာဓကအားဖြင့် လူသူမရှိတဲ့လမ်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လမ်းကြောမှာ လူတွေအများကြီး ဒါမှမဟုတ် ယာဉ်တွေအများကြီး ရပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုဟာ ရှေ့မှာဒုက္ခဖြစ်နေပြီ ဆိုတဲ့ အမှတ်လက္ခဏာပါပဲ။ စစ်ဆေးရေးဂိတ်စောင့်တွေ သင့်ကို မတွေ့မီအချိန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုအန္တရာယ်ရှိတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ခြေရာခံစနစ် (tracking system) မှာရှိတဲ့ တပ်လှန့်အသံပေးခလုတ်ကို ဖွင့်ထားဖို့ အကြံပေးလိုပါတယ်။ အဲဒီစနစ်ဟာ ပြဿနာဖြစ်နေတဲ့ နေရာတွေမှာ လုပ်နေတဲ့ သတင်းထောက်တွေမှာ ရှိပါတယ်။

“အကြီးတန်းအယ်ဒီတာတွေကို တပ်လှန့်ထားတယ်ဆိုတဲ့အသိက ကျွန်တော်တို့ ခက်ခဲတဲ့အခြေ အနေတစ်ခုကို ကိုင်တွယ်ရာမှာ သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါတယ်။”

**→ နိမ့်ချမှုနဲ့လေးစားမှုကိုပြပါ**  
**အလိန်မင်ဂန် (Alain Mingam) - ဓာတ်ပုံသတင်းထောက်နှင့် နယ်စည်းမခြား**  
**သတင်းထောက်များအဖွဲ့၊ အုပ်ချုပ်ရေးဘုတ်အဖွဲ့ဝင်**

“သတင်းစာဆရာတွေဟာ မျက်မြင်သက်သေတွေသက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငွေကြေး အမြတ်ထုတ်ဖို့အတွက် အထူးသဖြင့် နိုင်ငံရေးအကြောင်းပြချက်တွေအတွက် ပစ်မှတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သတင်းစာဆရာတွေက မိုဘိုင်းဖုန်းသုံးရာမှာ သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ နေရာရှာနိုင်တဲ့နည်းပညာ (geolocation technology) နဲ့ သူတို့ရဲ့နေရာတွေကို သိနိုင်လို့ပါပဲ။ သင့်အဆက်အသွယ်တွေ ဒုက္ခမရောက်ရအောင် သတင်းဇာစ်မြစ်တွေကို ကာကွယ် ခြင်း၊ အချက်အလက်တွေကို ဝှက်စာလုပ်ခြင်းတွေဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

“အလွတ်သတင်းထောက်တွေအနေနဲ့ အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံရဖို့အတွက် အတင်းကြိုးစားတာဟာ အက်ဒရီနလင်းဟော်မုန်းတွေ တက်လာစေပြီး ဒုက္ခရောက်ဖို့အတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သတင်းလောက



အတွင်း အရေးအခင်းနဲ့ သတင်းထောက်တွေအကြား ပြင်းထန်တဲ့ယှဉ်ပြိုင်မှုကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံမှာ အလွန်အမင်း စွန့်စားမှုတွေယူပြီး ဒုက္ခနဲ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခြေအနေ ရောက်နိုင်ပါတယ်။

“ကျွန်တော် နောက်ဆုံးပေးလိုတဲ့ အကြံကတော့ နိမ့်ချခြင်းနဲ့လေးစားခြင်းကို ပြပါ။ သင်ရောက် နေတဲ့နိုင်ငံရဲ့ ဓလေ့ထုံးစံတွေနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုစည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူတတ်ကြီး လုပ်မယ်၊ သရော်တာတွေ လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီသတင်းထောက်တွေရော၊ သူတို့ရဲ့လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တွေရော အန္တရာယ်ထဲကို ကျပါလိမ့်မယ်။”

# နောက်ဆက်တွဲ

# ■ နောက်ဆက်တွဲ ၁ - တိုက်ပွဲနယ်မြေများတွင် သတင်းစာဆရာများကို ကာကွယ်ခြင်း

စစ်ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလတွင် လူသားချင်းစာနာသော လုပ်သားများနှင့် သတင်းစာဆရာများကို အကာအကွယ်ပေးရန်အတွက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဥပဒေတွင် သီးသန့်ပြဋ္ဌာန်းချက်များ ရှိပါသည်။ ဓလေ့စည်းမျဉ်းကို ဥပဒေပြုထားသည့် ဂျီနီဗာသဘောတူချက်၏ နောက်ဆက်တွဲသဘောတူစာချုပ် ၁ ၏ အပိုဒ် ၇၉ (Article 79 of Additional Protocol I of the Geneva Conventions) အရ စစ်ဖြစ်ပွားရာဒေသတွင် ရောက်ရှိနေသော သတင်းစာဆရာများသည် တိုက်ခိုက်မှုများတွင် မပါဝင်ပါက ၎င်းတို့ကို အရပ်သားများအဖြစ် သဘောထား၍ ကာကွယ်မှုပေးရမည်။

ကုလသမဂ္ဂလုံခြုံရေးကောင်စီက ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၇ ရက်နေ့တွင် အတည်ပြုခဲ့သော ဆုံးဖြတ်ချက် အမှတ် ၂၂၂၂ သည် ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် ချမှတ်ခဲ့သော ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် ၁၇၃၈ ကို တိုးချဲ့ခိုင်မာစေသည်။ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားမှုတွင် ပါဝင်သော အဖွဲ့အစည်းများအားလုံးသည် သတင်းမီဒီယာလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်နေသူများအား လေးစား၍ အကြမ်းဖက်မှုမျိုးစုံမှ အကာအကွယ်ပေးရမည့် တာဝန်ရှိသည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက် အမှတ် ၂၂၂၂ က သတိပေးထားသည်။

ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံကလည်း ၎င်းကိစ္စကိုကိုင်တွယ်ရာတွင် ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၈ ရက်နေ့တွင် ချမှတ်ခဲ့သောဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် ၆၈/၁၆၃ နှင့် ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၈ ရက်နေ့တွင် ချမှတ်ခဲ့သောဆုံးဖြတ်ချက် အမှတ် ၆၉/၁၈၅ တို့အရ ၎င်း၏ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအား သတင်းထောက်များကို အကြမ်းဖက်မှုများမှ တားဆီးရာတွင် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြရန် တိုက်တွန်းထားသည်။

➔ နိုင်ငံတကာလက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများကြောင့် ဘေးဒုက္ခခံရသူများအား အကာအကွယ်ပေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော ဂျီနီဗာသဘောတူညီချက် ၁၉၄၉ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၁၂ ရက်၏ နောက်ဆက်တွဲ သဘောတူစာချုပ် (Protocol-1) ၁၉၇၇ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၈ ရက်နေ့

အပိုဒ် ၇၉၊ သတင်းစာဆရာများကို အကာအကွယ်ပေးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများ

၁။ အပိုဒ် ၅၀၊ စာပိုဒ် ၁ ၏ အဓိပ္ပာယ်အရ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပွားရာဒေသများတွင် အန္တရာယ်များသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတာဝန်များကို လုပ်ကိုင်နေရသည့် သတင်းစာဆရာများ

အား အရပ်သားများအဖြစ် မှတ်ယူရမည်။

၂။ သတင်းစာဆရာများသည် ၎င်းတို့ရရှိထားသည့် အရပ်သားဟူသောအဆင့်ကို ဆိုးရွားစွာ သက်ရောက်စေသော လှုပ်ရှားမှု မပြုလုပ်ခဲ့လျှင်၊ တတိယသဘောတူညီချက် (Third Convention) အပိုဒ် ၄ (က) (၄) တွင် ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်အတိုင်း လက်နက်ကိုင်တပ်များသို့ အပ်နှင်းထားသော စစ်သတင်းထောက်များ၏ အခွင့်အရေးကို မထိခိုက်စေဘဲ အကာအကွယ် ပေးရမည်။

၃။ သတင်းစာဆရာများသည် ဤသဘောတူစာချုပ်ပါ နောက်ဆက်တွဲ ၂ ရှိ ပုံစံနှင့် အလားတူသော သက်သေခံကတ်ပြား ရယူထားရမည်။ အဆိုပါသတင်းထောက်၏ နိုင်ငံသားဖြစ်ရာ နိုင်ငံ အစိုးရကဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အဆိုပါသတင်းထောက် နေထိုင်လျက်ရှိသော နိုင်ငံအစိုးရက ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သူ့အားအလုပ်ပေးသည့် သတင်းမီဒီယာတိုက် တည်ရှိသောနိုင်ငံ၏ အစိုးရ ကဖြစ်စေ ထိုသူသည် သတင်းထောက်ဖြစ်ကြောင်း သက်သေခံကတ်ပြား ထုတ်ပေးနိုင်သည်။

➔ ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၇ ရက်နေ့တွင် ကုလသမဂ္ဂလုံခြုံရေးကောင်စီမှ ချမှတ်ကျင့် သုံးသော ဆုံးဖြတ်ချက် အမှတ် ၂၂၂၂ (၂၀၁၅)

ကုလသမဂ္ဂလုံခြုံရေးကောင်စီသည်

... သတင်းစာဆရာများ၊ မီဒီယာပညာရှင်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသော ဝန်ထမ်းများ၏ အလုပ် သည် ၎င်းတို့ကို လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအခြေအနေများတွင် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ နှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းဟူသော အန္တရာယ်များအတွင်း မကြာမကြာ ကျရောက်စေသည်ဟု အသိအမှတ် ပြုလျက် . . . .

... လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအခြေအနေများတွင် သတင်းစာဆရာများ၊ မီဒီယာပညာရှင်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသော ဝန်ထမ်းများအား ကမ္ဘာ့ဒေသအများအပြားတွင် ကြိမ်ဖန်များစွာ အကြမ်းဖက် မှုအတွက်၊ အထူးသဖြင့် နိုင်ငံတကာလူသားချင်းစာနာမှုဥပဒေကို ချိုးဖောက်လျက် ကြိုတင်ကြံရွယ် တိုက်ခိုက်မှုများအတွက် နက်နက်နဲနဲစိုးရိမ်ပူပန်လျက် . . . .

... အမျိုးသမီးသတင်းစာဆရာများ၊ မီဒီယာပညာရှင်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသော ဝန်ထမ်းများ သည် ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းကိုလုပ်ရာတွင် ရင်ဆိုင်ရသည့် သီးသန့်အန္တရာယ်များကို အသိအမှတ်ပြု လျက်၊ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအခြေအနေများတွင် ၎င်းတို့၏လုံခြုံရေးကို ကိုင်တွယ်ရန်အတွက် ကျား-မ ဖြေရှင်းမှုနည်းလမ်းများ၏ အရေးကြီးပုံကို ဤအကြောင်းအရာတွင် အလေးထား လျက်. . . .

၁။ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအခြေအနေများတွင် သတင်းထောက်များ၊ မီဒီယာပညာရှင်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသော ဝန်ထမ်းများအား ကျူးလွန်သည့်အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုများ အားလုံးတို့အား ရှုတ်ချသည်။ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများတွင် ပါဝင်နေကြသော အဖွဲ့အားလုံးကို လည်း ၎င်းပြုကျင့်မှုများအား အဆုံးသတ်ရန် တိုက်တွန်းသည်။

၂။ လွတ်လပ်သော၊ အမှီအခိုကင်းသော၊ ဘက်မလိုက်သော သတင်းဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်း တစ်ခု၏အလုပ်သည် ဒီမိုကရေစီလူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အရေးပါသောအခြေခံအုတ်မြစ်များထဲမှ တစ်ခု ဖြစ်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် အရပ်သားများအား အကာအကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း အခိုင်အမာ မှတ်ချက် ပြုသည်။

... (၄) လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအခြေအနေများတွင်သတင်းထောက်များ၊ မီဒီယာပညာရှင်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသော ဝန်ထမ်းများအား ကျူးလွန်သော အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု များနှင့် ဥပဒေမှကင်းလွတ်နေမှုများ၊ ထိုသို့ကျူးလွန်မှုများကြောင့် ၎င်းအပြုအမူများ ထပ်မံဖြစ် ဖွယ်ရာ ရှိခြင်းများကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှုတ်ချသည်။

၅။ ဥပဒေမှကင်းလွတ်နေမှုကို အဆုံးသတ်ရန်နှင့် နိုင်ငံတကာလူသားချင်းစာနာမှုဥပဒေအား ပြင်းထန်စွာချိုးဖောက်မှုများအတွက် တာဝန်ရှိသူများအား တရားစွဲဆိုရန်အတွက် နိုင်ငံများအနေဖြင့် နိုင်ငံတကာဥပဒေတွင်ပါဝင်သော သက်ဆိုင်ရာတာဝန်များကို လိုက်နာထမ်းဆောင်ဖို့ အလေး အနက် မှတ်ချက်ပြုသည်။

... ၈။ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအခြေအနေများတွင် ပြန်ပေးဆွဲခံကြရသော သို့မဟုတ် ဓားစာခံ အဖြစ် ဖမ်းဆီးခံကြရသော သတင်းထောက်များ၊ မီဒီယာပညာရှင်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသော ဝန်ထမ်းများအား ဆောလျင်စွာ ခြွင်းချက်မရှိ ပြန်လွှတ်ပေးရန် တိုက်တွန်းသည်။

၉။ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအခြေအနေများတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေသော အဖွဲ့များအားလုံးအား သတင်းထောက်များ၊ မီဒီယာပညာရှင်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသောဝန်ထမ်းများကို အရပ်သားများ အနေဖြင့် လေးစားရန် တိုက်တွန်းသည်။

၁၀။ သတင်းလုပ်ငန်းတွင် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် တပ်ဆင်မှုများသည် အရပ်သား ပစ္စည်းများဖြစ်ပြီး ဤကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ၎င်းတို့သည် စစ်သုံးပစ္စည်းများမဟုတ်ပါက တိုက်ခိုက် ရမည့်အရာ သို့မဟုတ် မုန်းတီးရန်လိုရမည့်အရာ မဟုတ်ကြောင်း ထပ်လောင်းတိုက်တွန်းသည်။

၁၁။ သတင်းထောက်များ၊ မီဒီယာပညာရှင်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသောဝန်ထမ်းများ အပါအဝင် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများ၏ သက်ရောက်မှုခံကြရသော အရပ်သားများအား တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ရပ်တန့်တားဆီးဖို့ အကူအညီပေး ကြိုးပမ်းမှုများတွင် နိုင်ငံတကာလူသားချင်းစာနာမှုဥပဒေ၏ ပညာပေးနှင့် လေ့ကျင့်မှု၏ အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍအား အသိအမှတ်ပြုသည်။

၁၂။ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအခြေအနေများတွင် သတင်းထောက်များ၊ မီဒီယာပညာရှင်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသောဝန်ထမ်းများအား အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအကြောင်းအရာ များကို ကုလသမဂ္ဂငြိမ်းချမ်းရေးတပ်ဖွဲ့များနှင့် အထူးနိုင်ငံရေးကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့များက ၎င်းတို့၏

တာဝန်အရ အစီရင်ခံရာတွင် သင့်လျော်သလို ထည့်သွင်းသင့်ကြောင်း အခိုင်အမာ မှတ်ချက်ပြုသည်။  
၁၃။ သတင်းထောက်များ၊ မီဒီယာပညာရှင်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသောဝန်ထမ်းများ အပါအဝင် အရပ်သားများနှင့်ပတ်သက်၍ နိုင်ငံတကာလူသားချင်းစာနာမှုဥပဒေအား ချိုးဖောက်မှုများကို တားဆီးရန် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွင် ပါဝင်သည့်အဖွဲ့အားလုံးအား တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးပမ်းရန် တိုက်တွန်းသည်။

၁၄။ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအခြေအနေများတွင် သတင်းထောက်များ၊ မီဒီယာပညာရှင်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသောဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏အလုပ်အား လွတ်လပ်စွာနှင့် မလိုလားအပ်သော နှောင့်ယှက်မှုများမရှိဘဲ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများက ဥပဒေအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ လက်တွေ့အားဖြင့်လည်းကောင်း လုံခြုံစိတ်ချရသော၊ စွမ်းဆောင်နိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးရန်နှင့် တည်တံ့အောင်ထိန်းသိမ်းရန် တိုက်တွန်းသည်။

... ၁၉။ ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ်က သတင်းထောက်များ၊ မီဒီယာပညာရှင်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသောဝန်ထမ်းများ လုံခြုံစိတ်ချရမှုနှင့်ပတ်သက်သည့်ကိစ္စကို ၎င်း၏အစီရင်ခံစာတွင် လိုက်လျောညီထွေစွာ အပိုဒ်ခွဲတစ်ခုအနေဖြင့် ထည့်သွင်းရန် မေတ္တာရပ်ခံသည်။ ကျရောက်တော့မည့်အန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်နေရသည့် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များအား ကာကွယ်ရန်၊ သတင်းထောက်များ၊ မီဒီယာပညာရှင်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသောဝန်ထမ်းများအား တိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း သတင်းနှင့် ၎င်းဖြစ်ရပ်များအား တားဆီးသည့် အရေးယူမှုသည် သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံ၏ သီးခြားအစီရင်ခံစာများတွင် ပါဝင်ကြောင်းသေချာစေရန် နည်းလမ်းများရှိနေသည်ဟူသောအချက်လည်း ပါဝင်စေရမည်။

**→ ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံက ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၈ ရက်နေ့တွင် အတည်ပြုခဲ့သော သတင်းစာဆရာများ ဘေးကင်းလုံခြုံခြင်းနှင့် ကင်းလွတ်ခြင်း တို့နှင့်ပတ်သက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် ၆၉/၁၈၅**

အထွေထွေညီလာခံသည်

သတင်းစာပညာသည် မီဒီယာအဖွဲ့အစည်းများ၊ တစ်သီးပုဂ္ဂလများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ အကြံဉာဏ်များကို ပါဝင်စေလျက် စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲလာကြောင်း၊ ၎င်းအဖွဲ့အစည်းများသည် ပြည်သူနှင့်နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပဋိညာဉ် (International Covenant on Civil and Political Rights – ICCPR) ၏ အပိုဒ် ၁၉ နှင့်အညီ လွတ်လပ်စွာ တွေးခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာဖော်ပြခွင့်တို့ကို ကျင့်သုံးလျက် အွန်လိုင်း (အင်တာနက်) ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အော့ဖ်လိုင်း (အင်တာနက်ပြင်ပ) ဖြင့်သော်လည်းကောင်း သတင်းနှင့် အကြံဉာဏ်မျိုးစုံကို ရှာဖွေခြင်း၊ လက်ခံခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်းများပြုလုပ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုလျက်...။

သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ နှိပ်စက်ခြင်း၊ အတင်းအကျပ် ထွက်ခွာစေခြင်း၊ တစ်ဖက်သတ် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခြင်း၊ နှင်ထုတ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့စေခြင်း၊ နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းနှင့် အခြားအကြမ်းဖက်ပုံစံများအပါအဝင် သတင်းထောက်များ လုံခြုံစိတ်ချရမှုနှင့်ဆက်နွယ်၍ ကျူးလွန်သော လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများနှင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုများကြောင့် နက်နက်နဲနဲပူပန်ရလျက်... .

မိမိတို့၏အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်နေခြင်းကြောင့် မကြာသေးမီနှစ်များအတွင်း အသတ်ခံရသော၊ ထိန်းသိမ်းခံရသော သတင်းထောက်များနှင့် မီဒီယာအလုပ်သမားများ၏ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာခဲ့ခြင်းအတွက် အလွန်အမင်း စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ဖော်ပြလျက်... .

အကြမ်းဖက်အုပ်စုများနှင့် ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းများအပါအဝင် အစိုးရမဟုတ်သည့်သူများ၏ သတင်းထောက်များအပေါ် ပိုမိုကြီးထွားလာသည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကိုလည်း ဖော်ပြလျက်... .

အမျိုးသမီးသတင်းထောက်များ ၎င်းတို့၏လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် သီးသန့်အန္တရာယ်များရှိနေကြောင်း အသိအမှတ်ပြုလျက် ဤကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သတင်းထောက်များ လုံခြုံရေးအတွက် နည်းလမ်းများစဉ်းစားရာတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုပါသည့် နည်းလမ်းများဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို အလေးအနက်ထားလျက်... .

ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် လွတ်လပ်စွာဖော်ပြခွင့်တို့ကို ချိုးဖောက်လျက် တရားမဝင်၊ တစ်ဖက်သတ်ထောက်လှမ်းခြင်း၊ ဆက်သွယ်ရေးအစားအကွဲဖြတ်ယူခြင်းတို့၏ ပစ်မှတ်များ ဖြစ်လာရသည့် သတင်းထောက်များ၏ အကာအကွယ်မဲ့အခြေအနေကို အသိအမှတ်ပြုလျက်

၁။ ပဋိပက္ခအခြေအနေများ၊ ပဋိပက္ခမဟုတ်သော အခြေအနေများတွင် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း၊ ဥပဒေမဲ့ သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ အတင်းအကျပ် ပျောက်ကွယ်စေခြင်း၊ တဖက်သတ်ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခြင်းတို့နှင့်အတူ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ နှောင့်ယှက်ခြင်းတို့ကဲ့သို့သော သတင်းထောက်များအား တိုက်ခိုက်ခြင်းများနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းများအားလုံးကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ရှုတ်ချသည်။

၂။ သတင်းထောက်များအပေါ် ကျူးလွန်သောတိုက်ခိုက်မှုများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများသည် ဥပဒေမဲ့ကင်းလွတ်နေခြင်းအား အပြင်းအထန်ရှုတ်ချသည်။ ရာဇဝတ်မှုအများအပြားသည် ပြစ်ဒဏ်မခံရဘဲ ၎င်းရာဇဝတ်မှုများ ထပ်ခါတလဲဖြစ်စေနိုင်သည့် အခြေအနေကို ပြင်းထန်စွာရှုတ်ချသည်။

၃။ ဓားစာခံများအဖြစ် ဖမ်းဆီးခေါ်ဆောင်ခံရသော သို့မဟုတ် အတင်းအကျပ် ပျောက်ကွယ်သွားစေခြင်းခံရသော သတင်းထောက်များနှင့် မီဒီယာအလုပ်သမားများအား ချက်ချင်းပြန်လွှတ်ပေးရန် တိုက်တွန်းသည်။

၄။ နိုဝင်ဘာလ ၂ ရက်နေ့ကို သတင်းထောက်များအပေါ် ကျူးလွန်သည့်ရာဇဝတ်မှုများ ဥပဒေမဲ့လွတ်ကင်းနေခြင်းကို အဆုံးသတ်သည့် နိုင်ငံတကာနေ့အဖြစ် ကြေညာခြင်းကို အခွင့်ကောင်းယူလျက် သတင်းထောက်များ လုံခြုံရေးကိစ္စနှင့်ပတ်သက်သောအသိကို တိုးမြှင့်ရန်နှင့် ဤကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ခိုင်မာသော အစပျိုးလုပ်ဆောင်ချက်များ စတင်ရန် နိုင်ငံများအား အားပေးမှုပြုလိုက်သည်။

. . . ၆။ မိမိတို့၏ တရားစီရင်မှုနယ်နိမိတ်အတွင်း ကျရောက်လာသည့် သတင်းထောက်များနှင့် မီဒီယာအလုပ်သမားများအပေါ် အဆိုပါ အကြမ်းဖက်မှု၊ ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့် တိုက်ခိုက်မှုများကို ဘက်မလိုက်သော၊ မြန်ဆန်သော၊ ပြည့်စုံသော၊ လွတ်လပ်သော၊ ထိရောက်သော စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် တာဝန်ခံမှုရှိရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ အမိန့်ပေးသူများ၊ ပူးပေါင်းကျူးလွန်သူများ၊ ကူညီအားပေးသူများ သို့မဟုတ်၊ ရာဇဝတ်မှုများအား ဖုံးကွယ်သူများ အပါအဝင် ကျူးလွန်သူများအား တရားရုံးသို့ပို့ရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ကျူးလွန်ခံရသူများနှင့် သူတို့၏ မိသားစုများသည် သင့်လျော်သော ပြန်လည်ကုစားမှုများကို ရရှိဖို့သေချာစေရန်လည်းကောင်း အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအား အကြမ်းဖက်မှုများ၊ ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် တိုက်ခိုက်မှုများကို တတ်စွမ်းသရွေ့ တားဆီးရန် တိုက်တွန်းလိုက်သည်။

၇။ သတင်းစာဆရာများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏အလုပ်ကို အမှီအခိုကင်းစွာ၊ မထိုက်တန်သော နှောင့်ယှက်မှုများ မရှိဘဲ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံ၍ စွမ်းဆောင်နိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုကို ဥပဒေအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ လက်တွေ့အားဖြင့်လည်းကောင်း အောက်ပါနည်းလမ်းများ အပါအဝင် ဖန်တီးရန် တိုက်တွန်းလိုက်သည်။

- ဥပဒေပြုခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများ၊
- သတင်းထောက်များ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးနှင့် လူသားချင်းစာနာမှုဥပဒေ၏ တာဝန်များနှင့် ကတိကဝတ်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့အတွင်းနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးအရာရှိများနှင့် စစ်ဘက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များအကြား၊ သတင်းထောက်များအကြား၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများအတွင်း အသိတရား မြှင့်တင်ခြင်း၊
- သတင်းထောက်များအား တိုက်ခိုက်မှုများကို လေ့လာစောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အစီရင်ခံခြင်း၊
- အကြမ်းဖက်မှုနှင့် တိုက်ခိုက်မှုများကို ပြည်သူအများသိရှိရန် စနစ်တကျရှုတ်ချခြင်း၊
- ထိုကဲ့သို့သော တိုက်ခိုက်မှုများအား စုံစမ်းထောက်လှမ်းရန်နှင့် တရားစွဲဆိုရန်၊ သတင်းထောက်များအပေါ် ကျူးလွန်သော တိုက်ခိုက်မှုများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ၏ ဥပဒေမှ လွတ်ကင်းနေမှုအား တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် မဟာဗျူဟာနည်းလမ်းများအား ဖော်ဆောင်ရန်နှင့် အကောင်အထည်ဖော်ရန်၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ၂၅ ရက်နေ့၏ လူ့အခွင့်အရေးကောင်စီ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် ၂၇/၅ တွင် သတ်မှတ်ထားသည့် ကောင်းသောပြုကျင့်မှုများအား သင့်လျော်သလို အသုံးပြုခြင်းအပါအဝင် လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များအား လျာထားခြင်း၊

၈။ သတင်းထောက်များ လုံခြုံမှုနှင့်ပတ်သက်၍ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များနှင့် အရည်အချင်း မြှင့်တင်ခြင်းများအပါအဝင်၊ ဒေသတွင်းအဖွဲ့အစည်းများနှင့်အတူ နိုင်ငံတကာအဆင့်တွင် ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းဖို့ လိုအပ်သည်ကို အလေးထားသည်။



၉။ နိုင်ငံတကာနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်းများအပါအဝင် သက်ဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့အစည်းများ အထူးသဖြင့် ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်းတို့နှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန်၊ သတင်းထောက်များအား အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခြင်းများအပေါ် စုံစမ်း စစ်ဆေးမှုအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်သည့်သတင်းအချက်အလက်များအား မိမိတို့၏ သဘောဆန္ဒ အလျောက်မျှဝေရန် နိုင်ငံများအား တိုက်တွန်းသည်။

## ■ နောက်ဆက်တွဲ ၂ - သတင်းစာလွတ်လပ်ခွင့်ဆိုင်ရာ အခြေခံစာရွက်စာတမ်းများ

---

သတင်းစာလွတ်လပ်ခွင့် အခြေခံမူအား နိုင်ငံတကာဥပဒေ၊ ဒေသဆိုင်ရာစာသားများနှင့် နိုင်ငံတော် ဥပဒေပြုအဖွဲ့များ (အခွင့်အရေးများနှင့် ဓလေ့များ၊ ဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ်ပုံ အခြေခံဥပဒေများနှင့် အမိန့်များ) က အသိအမှတ်ပြုကြသည်။

### ➔ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း (Universal Declaration of Human Rights)

၁၉၄၈ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၀ ရက်နေ့တွင် အတည်ပြုခဲ့သည်။

#### အပိုဒ် ၁၉

လူတိုင်းတွင် လွတ်လပ်စွာ ထင်မြင်ယူဆနိုင်ခွင့်နှင့် လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ရှိသည်။ အဆိုပါ အခွင့်အရေးများ၌ အနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ လွတ်လပ်စွာထင်မြင်ယူဆနိုင်ခွင့် ပါဝင်သည့် အပြင် နိုင်ငံနယ်နိမိတ်များကို ထောက်ထားရန်မလိုဘဲ သတင်းအကြောင်းအရာများနှင့် သဘောတရားများကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် လွတ်လပ်စွာ ရှာဖွေဆည်းပူးနိုင်ခွင့်၊ လက်ခံနိုင်ခွင့်နှင့် ဝေငှဖြန့်ချိခွင့်တို့လည်း ပါဝင်သည်။

### ➔ ပြည်သူနှင့်နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပဋိညာဉ် (International Covenant on Civil and Political Rights – ICCPR)

၁၉၆၆ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၆ ရက်နေ့တွင် အတည်ပြုခဲ့ပြီး ၁၉၇၆ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၂၃ ရက်နေ့တွင် စတင်အာဏာသက်ရောက်ခဲ့သည်။

#### အပိုဒ် ၁၉

၁။ လူတိုင်းသည် အနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ ထင်မြင်ယူဆပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

၂။ လူတိုင်းသည် လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ရှိရမည်။ ဤအခွင့်အရေးတွင် သတင်း

အကြောင်းအရာနှင့် သဘောတရားများကို တနည်းနည်းဖြင့် လွတ်လပ်စွာ ရှာယူဆည်းပူး နိုင်ခွင့်၊ လက်ခံနိုင်ခွင့်နှင့် ဝေငှဖြန့်ချိခွင့်တို့လည်း ပါဝင်သည်။ လွတ်လပ်စွာ ဟောပြောခြင်း၊ ရေးသားထုတ်ဝေခြင်း၊ အနုပညာပုံစံဖြင့် တင်ဆက်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြား လူထုဆက် သွယ်ရေးနည်းလမ်းတစ်ခုခုဖြင့် ကန့်သတ်ချက်မရှိ ဆောင်ရွက်ခွင့် ရှိသည်။

၃။ ဤအပိုဒ်၏ စာပိုဒ် ၂ တွင် ပြဋ္ဌာန်းထားသည့် အခွင့်အရေးများကို ကျင့်သုံးမှုတွင် အထူး တာဝန်များနှင့် ဝတ္တရားများ ပါဝင်သည်။ ထို့အတွက် တချို့သောကန့်သတ်မှုများ ရှိနိုင် သည်။ သို့သော်လည်း ထိုကန့်သတ်မှုများသည် ဥပဒေအရ ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်အတိုင်းနှင့် လိုအပ်သည့်အတိုင်း ဖြစ်ရမည်။

- သူတစ်ပါး၏ အခွင့်အရေးနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားရန်နှင့်
- အမျိုးသားလုံခြုံရေး သို့မဟုတ် ပြည်သူ့လူထု၏အမိန့် သို့မဟုတ် ပြည်သူ့ကျန်းမာ ရေးနှင့် စာရိတ္တများအတွက် ဖြစ်ရမည်။

**➔ လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် အခြေခံလွတ်လပ်ခွင့်များအား ကာကွယ်ရေးအတွက် ဥရောပသဘောတူညီချက် (European Convention for the Protection of Human Rights and Fundamental Freedoms)**

၁၉၅၀ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၄ ရက်နေ့တွင် အတည်ပြုခဲ့ပြီး ၁၉၅၃ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ၃ ရက် နေ့တွင် စတင်အာဏာသက်ရောက်ခဲ့သည်။

အပိုဒ်ခွဲ၁၀၊ လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်

၄။ လူတိုင်းတွင် လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ရှိသည်။ လူတိုင်းတွင် လွတ်လပ်စွာ ထင်မြင် ယူဆနိုင်ခွင့်နှင့် လွတ်လပ်စွာ ဖွင့်ဟဖော်ပြနိုင်ခွင့် ရှိသည်။ အဆိုပါ အခွင့်အရေးများ၌ အနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ လွတ်လပ်စွာ ထင်မြင်ယူဆနိုင်ခွင့် ပါဝင်သည့်အပြင် နိုင်ငံနယ် နိမိတ်များကို ထောက်ထားရန်မလိုဘဲ သတင်းအကြောင်းအရာနှင့် သဘောတရားများကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် လွတ်လပ်စွာ ရှာယူဆည်းပူးနိုင်ခွင့်၊ လက်ခံနိုင်ခွင့်နှင့် ဝေငှဖြန့်ချိခွင့်တို့ လည်း ပါဝင်သည်။ ဤပုဒ်မအရ နိုင်ငံအစိုးရများသည် အသံလွှင့်၊ ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် ရုပ်ရှင်လုပ်ငန်းများအား လိုင်စင်ပြုလုပ်ရန် တောင်းဆိုပိုင်ခွင့်ကို မထိခိုက်စေရ။

၅။ ဤလွတ်လပ်ခွင့်များကို ကျင့်သုံးရာတွင် တာဝန်များနှင့် ဝတ္တရားများလည်းပါဝင်ရာ တရား ဥပဒေတွင် ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်အတိုင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ အခြေအနေများ၊ ကန့်သတ် ချက်များ သို့မဟုတ် ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခြင်းများအရ ဖြစ်ရမည်။ နိုင်ငံတော်လုံခြုံမှု၊ နယ်နိမိတ်

လုံခြုံခိုင်မာမှု သို့မဟုတ် ပြည်သူများ လုံခြုံမှုအကျိုးအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ငြိမ်ဝပ် ပိပြားမှု မရှိခြင်း သို့မဟုတ် ရာဇဝတ်မှုများ တားဆီးရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေး နှင့် အကျင့်စာရိတ္တကို ကာကွယ်ရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ အခြားလူများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ လျှို့ဝှက်ရရှိထားသည့် သတင်း များအား ဖွင့်ထုတ်ပြောဆိုခြင်းအား တားဆီးရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် တရား စီရင်ရေးအဖွဲ့၏ အာဏာနှင့် ဘက်မလိုက်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန်လည်းကောင်း အဆိုပါ လွတ်လပ်ခွင့်များကို ဒီမိုကရေစီလူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် လိုအပ်သည်။

### ➔ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အမေရိကတိုက်နိုင်ငံများ သဘောတူညီချက် (Inter-American Convention on Human Rights)

၁၉၆၉ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၂ ရက်နေ့တွင် အတည်ပြုခဲ့ပြီး ၁၉၇၈ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁၈ ရက်တွင် စတင်အာဏာသက်ရောက်ခဲ့သည်။

#### အပိုဒ် ၁၃၊ လွတ်လပ်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခွင့်နှင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်

- ၁။ လူတိုင်းလွတ်လပ်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခွင့်နှင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ရှိသည်။ ထိုအခွင့်အရေး တွင် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် အတွေးအခေါ်အမျိုးမျိုးကို နှုတ်အားဖြင့်၊ ရေးသား ခြင်းဖြင့်၊ ပုံနှိပ်ခြင်းဖြင့်၊ အနုပညာပုံစံဖြင့် သို့မဟုတ် ၎င်းရွေးချယ်ရာ ဆက်သွယ်မှုနည်း လမ်းဖြင့် အကန့်အသတ်မဲ့ လွတ်လပ်စွာ ရှာဖွေ၊ လက်ခံ၊ မျှဝေခွင့်တို့ ပါဝင်သည်။
- ၂။ အထက်ဖော်ပြပါ အခွင့်အရေးကို ကျင့်သုံးခြင်းသည် ကနဦးစိစစ်ခံရခြင်း မရှိစေရ။ သို့ သော်လည်း ဥပဒေဖြင့် ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြထားသည့် တာဝန်ယူစေမှုကို အောက်ပါလိုအပ် ချက်များ အတိုင်းအတာအထိ ခံယူရမည်။
  - အခြားသူများ၏ အခွင့်အရေးများ သို့မဟုတ် ဂုဏ်သိက္ခာများကို လေးစားမှုရှိရန်
  - အမျိုးသားလုံခြုံရေး၊ ပြည်သူများငြိမ်ဝပ်ပိပြားမှု သို့မဟုတ် ပြည်သူတို့၏ ကျန်းမာရေး နှင့် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကို ကာကွယ်ရန်။
- ၃။ သတင်းစာစက္ကူ၊ ရေဒီယိုအသံလွှင့်ကြိမ်နှုန်းများ၊ သို့မဟုတ် သတင်းအကြောင်းအရာများ ဖြန့်ဝေရာတွင် အသုံးပြုသော ကိရိယာများနှင့်ပတ်သက်၍ အစိုးရ သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိက ထိန်းချုပ်မှုများကို လွဲမှားစွာ ကျင့်သုံးမှုကဲ့သို့သော သွယ်ဝိုက်သည့် နည်းလမ်းများဖြင့် သော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် အတွေးအခေါ်များနှင့် အကြံဉာဏ်များကို အကြောင်းကြား ခြင်း၊ ဖြန့်ချိခြင်းတို့အား အဟန့်အတားဖြစ်စေမည့် တခြားသော နည်းလမ်းတစ်ခုခုဖြင့်သော်

လည်းကောင်း လွတ်လပ်စွာဖော်ပြခွင့်ကို ကန့်သတ်မှုမပြုရ။

၄။ အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော အပိုဒ် ၂ တွင် ပြဋ္ဌာန်းမှုများရှိသော်လည်း အများပြည်သူတို့ အား ဖျော်ဖြေမှုများကိုမူ ကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ အကျင့်စာရိတ္တကို ကာကွယ် ရန်အတွက် ယင်းဖျော်ဖြေမှုများ ကြည့်ရှုခြင်းအား စည်းမျဉ်းကန့်သတ်ခြင်း ရည်ရွယ်ချက် အတွက်သာ ဥပဒေအရ ကနဦးစိစစ်မှု ခံယူရမည်။

၅။ စစ်ပွဲအတွက် ဝါဒဖြန့်ခြင်းနှင့် လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ ဘာသာစကား သို့မဟုတ် မူလနိုင်ငံသား စသည့်အကြောင်းပြချက်များဖြင့် လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် လူအုပ်စုတစ်စုအား ဥပဒေမဲ့အကြမ်းဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် အလားတူ တရားမဝင်အပြုအမူတို့ ဖြစ်စေရန် နှိုးဆွ ပေးသည့် အမျိုးသားရေး၊ လူမျိုးရေး သို့မဟုတ် ဘာသာရေးမုန်းတီးမှုများအား ထောက်ခံ ခြင်းတို့ကို ဥပဒေအရ အရေးယူနိုင်သော ကျူးလွန်မှုများအဖြစ် မှတ်ယူသည်။

**➔ လူသားနှင့်နိုင်ငံသားများ အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ အာဖရိကချာတာ (African Charter of Human and Peoples' Rights)**

၁၉၈၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁၂ ရက်တွင် အတည်ပြုခဲ့ပြီး ၁၉၈၆ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၂၁ ရက် နေ့တွင် စတင်အာဏာသက်ရောက်ခဲ့သည်။

အပိုဒ် ၉

၁။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီတိုင်းသည် သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိလက်ခံပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

၂။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီတိုင်းသည် မိမိတို့၏ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဥပဒေဘောင်အတွင်း ဖော်ပြခွင့်၊ ဖြန့်ဖြူးခွင့်ရှိသည်။

# ■ နောက်ဆက်တွဲ ၃ - သတင်းစာဆရာများ၏အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်များ ကြေညာချက်

၎င်းကြေညာချက်ကို မြူးနစ်ပဋိညာဉ်(Munich Charter) ဟုသိကြ၍ ၁၉၇၁ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၄ ရက် နှင့် ၂၅ ရက်နေ့များတွင် မြူးနစ်မြို့၌ ရေးဆွဲအတည်ပြုခဲ့သည်။ ၎င်းကို မီဒီယာလုပ်ငန်းက လိုက်နာသင့်သည်ဟု လက်ခံထားပြီးနောက်ပိုင်း၌ ဥရောပတိုက်ရှိ သတင်းစာဆရာသမဂ္ဂများက အတည်ပြုခဲ့သည်။

## နိဒါန်း

သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်နှင့် ဝေဖန်ပိုင်ခွင့်သည် လူသားတို့၏ အခြေခံကျသော အခွင့်အရေးများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ သတင်းထောက်တစ်ဦး၏ အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်များအားလုံးသည် ပြည်သူတို့အား ဖြစ်ရပ်များနှင့် အကြံဉာဏ်များကို အသိပေးခွင့်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သတင်းစာဆရာများ၏ ပြည်သူတို့အပေါ် တာဝန်ရှိမှုသည် အခြားသောတာဝန်ရှိမှုများထက် အထူးသဖြင့် အလုပ်ရှင်များနှင့် ပြည်သူ့အာဏာပိုင်များထက် သာလွန်သည်။ သတင်းလုပ်ငန်းတွင် သတင်းစာဆရာများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် အလိုအလျောက် ကန့်သတ်ခြင်းများလည်း ပါရှိသည်။ ဤသည်မှာ အောက်တွင်ရေးဆွဲထားသော တာဝန်များကို ကြေညာခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်လည်းဖြစ်သည်။ လွတ်လပ်မှုနှင့် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာဂုဏ်သိက္ခာများ ထိထိရောက်ရောက် တည်ရှိနေသည့်အခြေအနေများတွင် သတင်းစာဆရာတစ်ဦးသည် ၎င်း၏ လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်နေစဉ် ထိုတာဝန်များကို လေးစားရမည်။ ဤသည်မှာ အခွင့်အရေးများ ကြေညာချက်၏ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သည်။

## တာဝန်များ ကြေညာချက်

သတင်းများ စုဆောင်းခြင်း၊ တည်းဖြတ်ခြင်းနှင့် ဝေဖန်အကြံပြုခြင်းလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်နေသော သတင်းစာဆရာတစ်ဦး၏ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော တာဝန်များမှာ

- ၁။ ပြည်သူလူထုသည် အမှန်တရားကို သိခွင့်ရှိသည့်အတွက် မိမိအတွက် မည်သို့သော အကျိုးတရားများဖြစ်ပါစေ အမှန်တရားကို လေးစားရန်
- ၂။ သတင်းပေးခြင်း၊ ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်းနှင့် ဝေဖန်ခြင်းလွတ်လပ်မှုကို ကာကွယ်ရန်
- ၃။ သတင်းဇာစ်မြစ်ကိုသိသော အကြောင်းအချက်များကိုသာ သတင်းတင်ပြရန်၊ အရေးပါသော သတင်းအချက်အလက်များကို ချန်ထားခြင်း သို့မဟုတ် စာသားများ၊ စာရွက် စာတမ်းများကို ပြောင်းလဲခြင်းမပြုရန်

- ၄။ သတင်း၊ ဓာတ်ပုံများနှင့် စာရွက်စာတမ်းများကိုရယူရန် မတရားသော နည်းလမ်းများကို အသုံးမပြုရန်
- ၅။ လူတစ်ဦးချင်း၏ လွတ်လပ်မှုကို အလေးထားလျက် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်ရန်
- ၆။ ပုံနှိပ်ဖော်ပြပြီးသော်လည်း မမှန်ကန်သည်ကို တွေ့ရှိရပါက အမှန်ကို ပြန်ဖော်ပြရန်
- ၇။ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ လျှို့ဝှက်ချက်ကို လိုက်နာရန်၊ ယုံကြည်မှုဖြင့် ရယူထားသော သတင်း ဇာစ်မြစ်ကို ထုတ်ဖော်မပြောရန်
- ၈။ အောက်ပါတို့ကို အလွန်ကြီးလေးသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ပြစ်မှုများအဖြစ် မှတ်ယူရန် - သူများအတွေးအကြံအား ကူးချခြင်း၊ သူများဂုဏ်သိက္ခာထိခိုက်ရန် မမှန် မကန်ဖော်ပြခြင်း၊ ပုတ်ခတ်ပြောဆိုခြင်း၊ အသရေဖျက်ခြင်း၊ အခြေအမြစ်မရှိသည့် စွပ်စွဲပြောဆိုခြင်းများ၊ သတင်းထုတ်ဝေရန် သို့မဟုတ် သတင်းချန်လှုပ်ထားရန်အတွက် မည်သည့်ပုံစံဖြင့်မဆို လာဘ်လာဘလက်ခံခြင်း
- ၉။ သတင်းလုပ်ငန်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းခြင်းကို ကြော်ငြာလုပ်ငန်း၊ အရောင်းသမား လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် ကြော်ငြာခြင်း သို့မဟုတ် သတင်းဝါဒဖြန့်လုပ်ငန်းတို့နှင့် မည်သည့်အခါ မှ ရှုပ်ထွေးခြင်း မရှိစေရန်။ ကြော်ငြာရှင်များထံမှ တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက်သော အမိန့်ပေးမှုများကို ငြင်းပယ်ရန်
- ၁၀။ ဖိအားပေးမှုများကို ဆန့်ကျင်ရန်၊ အယ်ဒီတာအဖွဲ့၏ တာဝန်ရှိသောလူများထံမှ အမိန့် ကိုသာလျှင် လက်ခံရန်

သတင်းစာဆရာဟူသောအမည်ကို ထိုက်တန်သည့် သတင်းစာဆရာတိုင်းသည် အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော အခြေခံမူများကိုလိုက်နာရန်သည် သူ၏တာဝန်ဖြစ်ကြောင်း သစ္စာရှိစွာမှတ်ယူ သည်။ နိုင်ငံအသီးသီး၏ ယေဘုယျဥပဒေအတွင်းတွင် သတင်းစာဆရာသည် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များတွင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို အသိအမှတ်ပြုသည်။ ၎င်းသည် အစိုးရ သို့မဟုတ် အခြားသူများမှ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုများကို ထည့်မတွက်ချေ။

**အခွင့်အရေးများကြေညာချက်**

- ၁။ သတင်းစာဆရာများသည် သတင်းအရင်းအမြစ်များအားလုံးကို လွတ်လပ်စွာ ရရှိနိုင် သည်။ အများပြည်သူတို့၏ ဘဝအခြေအနေများကို ပြောင်းလဲစေသော အဖြစ်အပျက် များအားလုံးကို လွတ်လပ်စွာ စုံစမ်းခွင့်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ခြင်းချက်ကိစ္စများနှင့် ရှင်း လင်းစွာချပြထားသော နောက်ခံအကြောင်းတရားများရှိမှသာ ပြည်သူလူထု သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိကအရေးကိစ္စများ၏ လျှို့ဝှက်ချက်အား စုံစမ်းမှုကို ကန့်ကွက်နိုင်သည်။
- ၂။ သတင်းစာဆရာသည် သတင်းအဖွဲ့အစည်း၏ ယေဘုယျမူဝါဒနှင့် ဆန့်ကျင်သော မည်သည့်အရာကိုမဆို ဦးစားပေးခြင်းအား ငြင်းပယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ၎င်းမူဝါဒအား

- ၃။ ၎င်းအလုပ်လုပ်နေသော သတင်းအဖွဲ့အစည်းတွင် ရေးသားထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အလုပ်ခန့်စာချုပ်တွင် ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း တည်ရှိနေသည်။ ဦးစားပေးမှုကို ယင်းယေဘုယျမူဝါဒတွင် ရှင်းလင်းစွာ မဖော်ပြခဲ့လျှင် ငြင်းပယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- ၄။ သတင်းထောက်တစ်ဦးအား ၎င်း၏ခံယူချက်များ သို့မဟုတ် အသိတရားနှင့်ဆန့်ကျင်၍ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုအား လုပ်စေခြင်း သို့မဟုတ် အကြံဉာဏ်ဖော်ပြစေခြင်းတို့ကို အတင်းအကျပ် မပြုလုပ်နိုင်။
- ၅။ အယ်ဒီတာအဖွဲ့ဝင်များအား သတင်းလုပ်ငန်း၏ အသက်ကိုလွှမ်းမိုးနိုင်သော အရေးကြီးသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များအားလုံးကို အသိပေးတင်ပြရန် တာဝန်ရှိသည်။ နောက်ဆုံးသတ်မှတ်မှုများပါသော ဆုံးဖြတ်ချက်မချမီ အနည်းဆုံးတိုင်ပင်ရမည်။ ထိုတိုင်ပင်မှုတွင် အယ်ဒီတာအဖွဲ့၏ ဖွဲ့စည်းပါဝင်မှု ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်သမားသစ်ခေါ်ယူခြင်း၊ အလုပ်မှထုတ်ပယ်ခြင်း၊ ပြောင်းလဲခန့်ထားခြင်း၊ သတင်းထောက်များအား ရာထူးတိုးမြှင့်ခြင်း စသည့် ကိစ္စရပ်များအားလုံးပါဝင်သည်။
- ၆။ သတင်းထောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် တာဝန်ယူမှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလျက်၊ သတင်းထောက်သည် အများသဘောတူညီချက်များအရ အကျိုးခံစားခွင့်များကို သာမက တစ်ဦးချင်း အလုပ်ခန့်စာချုပ်ချုပ်ခြင်းကိုပါ ခံစားခွင့်ရှိရမည်။ ထိုသို့ ခံစားရာတွင် ၎င်းအလုပ်၏ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းဆိုင်ရာနှင့် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု၊ စီးပွားရေးလွတ်လပ်မှုကိုအာမခံလျက် သူ၏လူမှုအဆင့်အတန်းနှင့်ကိုက်ညီသည့် လစာပေးစနစ်များ ပါဝင်စေရမည်။



# ■ နောက်ဆက်တွဲ ၄ - အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကြက်ခြေနီ ကော်မတီနှင့် ဆက်ဆံရေးများ

---

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြက်ခြေနီကော်မတီ (ICRC) သည် သမာသမတ်ကျသော၊ ဘက်မလိုက်သော၊ လွတ်လပ်သည့်အဖွဲ့အစည်းဖြစ်၍ ၎င်း၏ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတာဝန်မှာ စစ်ဘေးနှင့် ပြည်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဒဏ်ခံရသူများ၏ ဘဝနှင့်ဂုဏ်သိက္ခာကို အကာအကွယ်ပေးရန်နှင့် ၎င်းတို့အား အကူအညီပေးရန်တို့ ဖြစ်သည်။ ထိုကော်မတီသည် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဥပဒေနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားသော အခြေခံမူများအား ခိုင်မာစေလျက် ဘေးဒုက္ခခံစားရမှုများကို တားဆီးရန် ရည်ရွယ်သည်။

နိုင်ငံတကာလူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဥပဒေအရ တိုက်ခိုက်မှုများတွင် မပါဝင်သမျှ သတင်းထောက်များသည် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများတွင် အရပ်သားများကိုပေးသည့် အကာအကွယ်ကို ရရှိမည် ဖြစ်သည် (Article 79 of Additional Protocol I, 1977 ကို ကြည့်ပါ။)။ တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုထားသော စစ်သတင်းထောက်များသည် လုံခြုံရေးကို ပိုမိုရရှိကြသည်။ စစ်မက်ဖြစ်ပွားနေသော ဒေသများတွင် စစ်တပ်၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် စစ်တပ်များနှင့် အတူလိုက်ပါကြသော သတင်းထောက်များအား စစ်သတင်းထောက်များအဖြစ် သတ်မှတ်ကြသည်။ ရန်သူ၏ လက်ဝယ်အဖမ်းခံရသော စစ်သတင်းထောက်များအား စစ်သို့ပေးအပ်သတ်မှတ်မှု ရှိရမည်။ ထို့အတွက် စစ်သို့ပေးအပ်မှုများအား ဆက်ဆံခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ၁၉၄၉ ခုနှစ်၊ တတိယမြောက် ဂျီနီဗာသဘောတူညီချက်အရ (1949 Third Geneva Convention) အရ အကာအကွယ်ပေးရမည်။ ရန်သူ၏ လက်တွင်းမရောက်မီ သတင်းထောက်များသည် အခြားသောသတင်းထောက်များကဲ့သို့ အရပ်သားများအဖြစ် အကာအကွယ်ပေးခြင်းခံရသူများ ဖြစ်သည်။

➔ အချို့သောကိစ္စရပ်များတွင် ICRC သည် သတင်းထောက်များအား သီးသန့်အကူအညီများ ပေးနိုင်သည်။

၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် တည်ထောင်ထားသော ICRC အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း (+41792173285) သည် ခြိမ်းခြောက်ခံနေရသော သတင်းထောက်၏ ဆွေမျိုးများနှင့် မိတ်ဆွေများ အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။ သတင်းထောက်၏မိသားစု၊ အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် အလုပ်အဖွဲ့အစည်းသည် ICRC ကို ကြားဝင်အကူအညီပေးရန် တောင်းခံနိုင်သည်။ ထိုဖုန်းအား ဆက်သွယ်ခေါ်ဆိုသူသည် သက်ဆိုင်ရာကိစ္စရပ်အတွက် များနိုင်သမျှ သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးရမည်။

အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်းထားရှိခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ICRC က လူသားချင်းစာနာသော လုပ်ဆောင်မှုများ ပြုလုပ်နေသည့်နေရာတွင် သတင်းစာဆရာများ သို့မဟုတ် သတင်းအဖွဲ့ဝင်များ၊ သို့မဟုတ် အဖမ်းခံရ ထိန်းသိမ်းခံရ ပျောက်ဆုံးနေ၊ ဒဏ်ရာရနေ သို့မဟုတ် အသတ်ခံရပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် မဆိုင်းမတွ၊ ထိရောက်သော လှုပ်ရှားမှုကိုပေးရန် ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ICRC သည် အဖမ်းခံနေရမှုကို အတည်ပြုနိုင်ပြီး ထိန်းသိမ်းခံနေရသော သတင်းစာဆရာများအား တွေ့ဆုံနိုင်သည်။ သတင်းရရှိနိုင်မည်ဆိုပါက ပျောက်နေသော သတင်းစာဆရာရှိမည့်နေရာများကို ၎င်း၏မိသားစု၊ အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်ဌာနများသို့ အကြောင်းကြားနိုင်မည်။ တချို့ဖြစ်ရပ်များတွင် မိသားစုဝင်များအား ထိန်းသိမ်းခံထားရသည့် သတင်းစာဆရာနှင့် အဆက်အသွယ်ရစေသည်။ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရသတင်းစာဆရာများအား နေရာရွှေ့ပြောင်းပေးထားနိုင်သည်။ အဆိုးဆုံးဖြစ်ရပ်များတွင် ICRC အနေဖြင့် ရုပ်ကလာပ်ကို ရယူပေးနိုင်သည်။

ICRC အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဝန်ထမ်းများရှိရာဒေသများတွင်သာ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြသည်။ ထိန်းသိမ်းခံနေရသော သတင်းစာဆရာအား ပြန်လွှတ်ပေးရန် ICRC အနေဖြင့် တောင်းဆိုမည် မဟုတ်သလို လွတ်လပ်စွာ ဖော်ပြခွင့် သို့မဟုတ် လွတ်လပ်စွာ သတင်းရယူမှုတို့အတွက်လည်း ထောက်ခံပြောဆိုမည် မဟုတ်ပါ။ ၎င်း၏လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ကျော်လွန်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ICRC က အဖမ်းဆီးခံနေရသော သတင်းစာဆရာထံသို့ သွားရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူသားချင်းစာနာမှု ကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ ICRC သည် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံရသူများ၏ အခြေအနေကို သုံးသပ်သည်။ လိုအပ်ပါက ပို၍ကောင်းမွန်စွာ ပြုလုပ်ပေးရန် အာဏာပိုင်များထံ တောင်းဆိုမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ICRC သည် သက်ဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ တရားရေးအာမခံများ ရရှိရေးအတွက် အာဏာပိုင်များနှင့် ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ ထိန်းသိမ်းခံရသူများအား လူသားချင်းစာနာသော အကူအညီကို လိုအပ်သလိုပေးသည်။

ICRC သည် အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်းဖြင့် ဆက်သွယ်သောကိစ္စရပ်များအား လျှို့ဝှက်စွာ ကိုင်တွယ် ဆောင်ရွက်ပြီး အကူအညီတောင်းခံသူများကလည်း ICRC ကဲ့သို့ပင် ရရှိသော သတင်းအချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်စွာထိမ်းသိမ်းထားမည်ဟု မျှော်လင့်သည်။

➔ ထပ်မံသိရှိလိုပါက +41227303443 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် [press@icrc.org](mailto:press@icrc.org) ကို ဆက်သွယ်ပါ။

## ■ နောက်ဆက်တွဲ ၅ - အသုံးဝင်သောအဆက်အသွယ်များ

---

- **Reporters Without Borders : [www.rsf.org](http://www.rsf.org)**

Tel: (+33)1.44.83.84.84–Fax: (+33)1.45.23.11.51–

Email: [rsf@rsf.org](mailto:rsf@rsf.org)

Assistance/Insurance: [securite@rsf.org](mailto:securite@rsf.org)

Secretariat: [secretariat@rsf.org](mailto:secretariat@rsf.org)

Africa desk: [africa@rsf.org](mailto:africa@rsf.org)

Latin American desk: [americas@rsf.org](mailto:americas@rsf.org)

Asia desk: [asia@rsf.org](mailto:asia@rsf.org)

Europe desk: [europa@rsf.org](mailto:europa@rsf.org)

Iran desk: [persan@rsf.org](mailto:persan@rsf.org)

Middle East desk: [middle-east@rsf.org](mailto:middle-east@rsf.org)

New Media desk: [internet@rsf.org](mailto:internet@rsf.org)

- **Germany-Reporter ohne Grenzen:**

[www.reporter-ohne-grenzen.de](http://www.reporter-ohne-grenzen.de)

Tel: (+49)30.609.895.33-0–Fa\_: (+49)30.202.15.10-29

Email: [kontakt@reporter-ohne-grenzen.de](mailto:kontakt@reporter-ohne-grenzen.de)

- **Austria-Reporter ohne Grenzen : [www.rog.at](http://www.rog.at)**

Tel: (+43)158.100.11–Fax: (+43)148.003.95–

Email: [info@rog.at](mailto:info@rog.at)

- **Belgium-Reporters sans frontières  
/Reporters zonder grenzen**

Tel: (+32)2.235.22.81–Fax: (+32)2.235.22.82

Email: [rsf@rsf.be](mailto:rsf@rsf.be)

- **Spain-Reporteros sin fronteras**

Tel/Fax: (+34)91.522.4031–Email: [rsf@rsf-es.org](mailto:rsf@rsf-es.org)

- **United States-Reporters without borders**

Tel: (+1202)256.5613–Email: [dcdesk@rsf.org](mailto:dcdesk@rsf.org)

- **Finland-Toimittajat ilman rajoja/Reportrar utan gränser,rf**

Tel: (+358)50.380.7947–Email: [info@toimittajatilmanrajoja.fi](mailto:info@toimittajatilmanrajoja.fi)

- **Sweden-Reportrar utan Gränser : [www.reportrarutangranser.se](http://www.reportrarutangranser.se)**

Tel: (+46)8.618.93.36–Email: [reportrarutangranser@rsf.org](mailto:reportrarutangranser@rsf.org)

• **Switzerland -Reporters sans frontières:**

www.rsf-ch.ch

Tel: (+41)22.328.44.88–Fax:(+41)22.328.44.89–Email:  
info@rsf-ch.ch

• **Tunisia-Reporters sans frontières**

Tel:(+216) 71.24.76.78 – E-mail: tunisie@rsf.org

အခြားသောသတင်းလွတ်လပ်မှုနှင့် သတင်းစာသမားများအားအကာအကွယ်ပေးမှုတွင် အထူးပြု  
ဆောင်ရွက်နေသည့် နိုင်ငံတကာအစိုးရမဟုတ်သည့်အဖွဲ့အစည်းများ

---

• **Article 19 : www.article19.org**

Free Word Centre, 60 Farringdon Road, London, EC1R 3GA, United Kingdom  
Tel:(+44)20.73.24.25.00–Email:info@article19.org

• **International News Safety Institute:**

www.newssafety.org

30 South Colonnade, Canary Wharf, London, E14 5EP, United Kingdom-  
Email:info@ newssafety. org

• **Dart Center for Journalists and Trau-ma : dartcenter.org**

48 Gray's InnRoad, London, WC1X 8LT, United Kingdom  
Tel:(+44)207.242.3562–Email:info@dartcentre.org

• **Rory Peck Trust : www.rorypecktrust.org**

Linton House, 24 Wells Street, London, W1T 3PH, United Kingdom-Tel:  
(+44)203.219.7860–  
Fax:+(44)2032197862  
Email:info@rorypecktrust.org;assistance@rorypecktrust.org; training@rory  
pecktrust.org

• **Index on Censorship: www.indexoncensorship.org**

92-94 Tooley Street, London, SE1 2TH, United Kingdom  
Tel:(+44)20.72.60.26.60–Email:info@indexoncensorship.org

• **Committee to Protect Journalists: www.cpj.org**

330, 7th Avenue, 11th Floor, New York, New York 10001, United States-  
Tel:(+1.212)465.1004– Fax:(+1.212)465.9568–  
Email: info@cpj.org

• **International Federation of Journalists:** [www.ifj.org](http://www.ifj.org)  
IPC- Residence Palace, Bloc C, Rue de la Loi 155/B-1040, Brussels, Belgium-  
Tel: (+32)22.35.22.00–Fax: (+32) 22.35.22.19– Email: [ifj@ifj.org](mailto:ifj@ifj.org)

• **World Association of Newspapers and News Publishers:**  
<http://www.wan-ifra.org>  
96 bis rue Beaubourg 75003 Paris, France  
Tel: (+33)1.47.42.85.00–Fax: (+33)1.42.78.92.33–Email:  
[info@wan-ifra.org](mailto:info@wan-ifra.org)

• **Pen International:** <http://www.pen-international.org>  
Brownlow House, 50/51 High Holborn, London, WC1V 6ER, United Kingdom  
Tel: (+44)20.74.05.03.38–Email: [info@pen-international.org](mailto:info@pen-international.org)

• **International Press Institute:** [www.freemedia.at](http://www.freemedia.at)  
Spiegelgasse2A-1010, Vienna, Austria  
Tel: (+43)1.512.90.11–Fax: (+43)1.512.90.14–  
Email: [ipi@freemedia.at](mailto:ipi@freemedia.at)

• **Media Legal Defence Initiative:**  
<http://www.mediadefence.org>  
The Foundry, 17-19 Oval Way, London SE11 5RR, United Kingdom- Tel: (+44)  
20.37.52.55.50  
– Skype: [mldi.law](https://www.skype.com/en/contacts/mldi-law) – Email: [info@mediadefence.org](mailto:info@mediadefence.org)

အခြားသောအစိုးရမဟုတ်သည့်အဖွဲ့အစည်းများ

---

• **Amnesty International:** [www.amnesty.org](http://www.amnesty.org)  
1 Easton Street, London WC1X 0DW, United Kingdom Tel: (+44)20.74.13.55.00–  
Fax: (+44) 20.79. 56.11.57–  
Email: [contactus@amnesty.org](mailto:contactus@amnesty.org)

• **Lawyers Without Borders France-**  
[www.avocatsansfrontieres-france.org](http://www.avocatsansfrontieres-france.org)  
8, rue du Prieuré, 31000 Toulouse, France  
Tel: (+33)5.34.31.17.83–Fax: (+33)5.34.31.17.84

• **International Federation for Human Rights:** [www.fidh.org](http://www.fidh.org)  
17 passage de la Main d'or, 75011 Paris, France  
Tel: (+33)1.43.55.25.18–Fax: (+33)1.43.55.18.80–[fidh@fidh.org](mailto:fidh@fidh.org)

• **Human Rights Watch:** [www.hrw.org](http://www.hrw.org)  
350 Fifth Avenue, 34th Floor, New York, NY 10118-3299, United States-  
Tel:(+1.212)290.4700–Fax:(+1.212) 736.1300–Email: [HRWpress@HRW.org](mailto:HRWpress@HRW.org)

• **Freedom House:** [www.freedomhouse.org](http://www.freedomhouse.org)  
1850 M Street NW, Floor11, Washington D.C.20036, United States-  
Tel:(+1.202)296.5101–Fax(+1.202)293.2840–  
Email: [info@freedomhouse.org](mailto:info@freedomhouse.org)

• **International Committee of the Red Cross:** [www.icrc.org](http://www.icrc.org)  
19, avenue de la Paix, CH-1202, Geneva, Switzerland Tel:(+41)22.734.60.01–  
Fax:(+41) 22.733.20.57

အခြားသောအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ

---

• **United Nations Non-Governmental Liaison Service:**  
[www.un-ngls.org](http://www.un-ngls.org)  
Palais de Nations, 1211, Geneva 10, Switzerland Tel:(+41)229172076–  
Fax:(+41)229170432

• **Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights:** [www.ohchr.org](http://www.ohchr.org)  
Palais Wilson, 52 rue des Pâquis, CH-1201 Geneva, Switzerland-Tel:(+41)  
22.917.92.20–  
Email: [InfoDesk@ohchr.org](mailto:InfoDesk@ohchr.org)

• **International Criminal Court:** [www.icc-cpi.int](http://www.icc-cpi.int) 174 Maanweg, 2516AB,  
The Hague, Netherlands Tel:(+31)70.515.85.15–Fax:(+31)70.515.85.55

• **Office of the United Nations High Commissioner for Refugees:**  
[www.unhcr.fr](http://www.unhcr.fr)  
Case Postale 2500, CH-1211, Geneva 2, Switzerland Tel:(+41)22.739.81.11–  
Fax:(+41)22.739.73.77

• **United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization:**  
[www.unesco.org](http://www.unesco.org)  
7, Place de Fontenoy, 75732 Paris 07 SP, France  
Tel:(+33)1.45.68.10.00–Fax:(+33)1.45.67.16.90

# ■ နောက်ဆက်တွဲ ၆ - နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များ အဖွဲ့မှတစ်ဆင့် အာမခံထားရှိခြင်း

နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့သည် ဧပြီ နိုင်ငံတကာ ကနေဒါအဖွဲ့ (April International Canada) နှင့် ပူးပေါင်းလျက် မိမိ၏နိုင်ငံပြင်ပတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော နိုင်ငံပေါင်းစုံမှ သတင်းထောက်များအတွက် အာမခံအစီအစဉ်နှစ်ခု တင်ပြပါသည်။ ၎င်းပေါ်လစီကို နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့မှ ရနိုင်သည့်အတွက် သတင်းထောက်ပေါင်း ရာပေါင်းများစွာသည် တိုက်ပွဲနယ်မြေများ၊ အန္တရာယ်ကြီးသောနိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားခြင်းအပါအဝင် ကျန်းမာရေးအာမခံကို အပြည့်အဝခံစားကြရပါသည်။

တစ်ခုတည်းသောလိုအပ်ချက်မှာ နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ ပေါ်လစီများမှာ

- ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် ၇ ရက်၊ ကမ္ဘာအနှံ့
- ရေတို သို့မဟုတ် ရေရှည် မည်သည့်အလုပ်တာဝန်ပေးမှုမဆို
- သင်အမြဲနေထိုင်ရာနိုင်ငံ၏ပြင်ပ
- သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာကို ရောက်နှင့်ပြီးလျှင်တောင်မှ

## ဖြေရှင်းချက် ၁ - အခြေခံအစီအစဉ် (Basic Plan)

၎င်းအစီအစဉ်သည် အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများတွင် အရေးပေါ်အကူအညီ အကာအကွယ်နှင့် မိခင်နိုင်ငံသို့ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ခြင်းများ ပါဝင်ပါသည်။ အထုပ်အပိုးပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် ပျက်စီးခြင်း၊ လေယာဉ်ခရီးစဉ်ပျက်ခြင်းနှင့် မိမိ၏ကိုယ်ရေးကိစ္စများအပါအဝင် အများအပြားပါဝင်သောအာမခံ ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ၎င်းအစီအစဉ်သည် Extended Plan နှင့်မတူဘဲ တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ် စစ်တပ် သို့မဟုတ် အစိုးရတပ်ဖွဲ့များနှင့်အတူလိုက်ပါသည့် သတင်းထောက်များအတွက် အာမခံမပေးပါ။ ကနေဒါနိုင်ငံသားများ သို့မဟုတ် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနိုင်ငံသားများအတွက် အခြေခံအစီအစဉ်မရနိုင်ပါ။

အခြေခံအစီအစဉ်ထဲတွင် အကျုံးမဝင်သည့် အန္တရာယ်အမြင့်ဆုံးတိုင်းပြည်များမှာ ဆီးရီးယား၊ လစ်ဗျား၊ အီရတ်၊ အာဖဂန်နစ္စတန်၊ အစ္စရေး၊ အနောက်ဖက်ကမ်းခြေ၊ ကွန်ဂိုဒီမိုကရက်တစ်သမ္မတနိုင်ငံ၊ (အစ်တူရီ (Ituri)၊ ကီဗူးမြောက်ပိုင်း (North Kivu)၊ ကီဗူးတောင်ပိုင်း (South Kivu) နှင့် ဆူဒန်နှင့် ယူဂန်ဒါနယ်စပ်ဒေသများ)၊ ဆိုမာလီယာ၊ ယီမင်၊ ဂျော်ဂျီယာ၊ ရုရှားနိုင်ငံမှ

အောက်ဖော်ပြပါဒေသများ - ချေချင်းညာ (Chechnya)၊ ဒါဂတ်စတန် (Dagestan)၊ အင်ဂူရှဲရှား (Ingushetia) နှင့် အော်စီးရှားမြောက်ပိုင်း (North Ossetia)။

မှတ်ချက်၊ အာမခံပေးသော နိုင်ငံများစာရင်းသည် အခြေအနေအရ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

**ဖြေရှင်းချက် ၂ - တိုးချဲ့အစီအစဉ် (Extended Plan)**

၎င်းအစီအစဉ်သည် မိမိနေထိုင်ရာနိုင်ငံ၏ပြင်ပတွင် ခရီးသွားနေသော မည်သည့်နိုင်ငံသား သတင်းထောက်မဆို ရနိုင်ပြီး အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ဖြေရှင်းချက် ၁ အပြင် ထပ်လောင်းအကျိုးခံစားခွင့်များကိုပါ ပေးပါသည်။

- တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ်အတွင်းဖြစ်ပါက ရင်ကျပ်နှင့် နှလုံးရောဂါများကဲ့သို့ ယခင်က တည်းကရှိနေသော အခြေအနေများအတွက် အာမခံပေးပါသည်။
- စစ်တပ်နှင့် အစိုးရတပ်ဖွဲ့များ (ကြည်း၊ လေ သို့မဟုတ် ရေ) တို့ အတူလိုက်ပါသော တာဝန်များ
- တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ်အတွင်း ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ဆုံးရှုံးခြင်းအတွက် ငွေသားအကျိုးခံစားခွင့်
- သွားရောက်သည့် မည်သည့်နေရာမဆိုအတွက် အာမခံပေးပါသည်။
- ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာအန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများတွင် သတင်းယူမှုအားလုံး

တိုးချဲ့အစီအစဉ်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်မှာ သွားရောက်သည့် နေရာဒေသနှင့် အချိန်ကြာမြင့်မှုပေါ်တွင်မူတည်ပြီး ကွဲပြားပါသည်။ နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့နှင့် ဧပြီ နိုင်ငံတကာကနေဒါအဖွဲ့တို့သည် ပူးတွဲအာမခံအစီအစဉ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာရန် အတူတကွ လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက [en.rsf.org/](http://en.rsf.org/) တွင်ကြည့်ပါ။ "Safety of Journalists" သို့သွားပါ သို့မဟုတ် [insurance@rsf.org](mailto:insurance@rsf.org) သို့ ဆက်သွယ်ပါ။



## ■ နောက်ဆက်တွဲ ၇ - ရန်လိုသောပတ်ဝန်းကျင်အတွက် သင်တန်းပေးသူများ

---

အောက်ပါစာရင်းကို ပြီးပြည့်စုံသည်ဟု မဆိုနိုင်သော်လည်း ကမ္ဘာ၏ အန္တရာယ်များသော ဒေသများတွင် အလုပ်လုပ်နေသူများအတွက် သင်တန်းများပေးနေသော အဖွဲ့အစည်းများကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဘီဘီစီက ၎င်း၏ဝက်ဘ်ဆိုက် "BBC Academy" တွင် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းနှင့် အန္တရာယ်များသောဒေသများသို့ ခရီးသွားကြရသော သတင်းထောက်များအတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားသောဗီဒီယိုကို တင်ထားပါသည်။

- **AKE**

[www.akegroup.com](http://www.akegroup.com)

16 Swan Court/ 9 Tanner Street, London SE1 3LE, United Kingdom-

Tel: (+44)203.816.9970–Fax: (+44)143.235.0227

–Email:enquiries@akegroup.com

- **BIOFORCE**

<http://bioforce.asso.fr>

41 avenue du 8 mai 1945, 69694 Venissieux, France

Tel: (+33)4.72.89.31.41–Fax: (+33)4.78.70.27.12–Email:

info@bioforce.asso.fr

- **CENTURION RISKASSESSMENT SERVICES**

[www.centurionsafety.net](http://www.centurionsafety.net)

HeadOffice: PO Box 1740, Newquay, Cornwall, TR7 3WT, United Kingdom-

Tel: (+44)1637.873.661–Email:main@centurionsafety.net

- **CHIRON RESOURCES (OPS) LTD**

[www.chiron-resources.com](http://www.chiron-resources.com)

Whiteleaved Oak, Ledbury, Herefordshire, HR8 1SE, United Kingdom-

Tel: (+44)7880.602.426; (+44)1531.650.296–

Email: owclive@chiron-resources.com

- **FRENCH RED CROSS**

<http://www.croix-rouge.fr>

98, rue Didot 75694, Paris Cedex 14, France

Tel: (+33)144.43.13.23

- **DICOD (FRENCH DEFENCE MINISTRY)**

[http://www.defense.gouv.fr/salle-de-presse/acces-journalistes/stages-journalistes60boulevard du général Valin](http://www.defense.gouv.fr/salle-de-presse/acces-journalistes/stages-journalistes60boulevard%20du%20g%C3%A9n%C3%A9ral%20Valin), 75015 Paris, France  
Tel: (+33)144.42.54.02–Email: [presse@dicod.fr](mailto:presse@dicod.fr)

- **1ST OPTION HIGH RISK**

<http://www.1stoptionhighrisk.com> 1st Option Safety Group  
1st Floor, 16 Mortimer Street, London W1T 3JL, United Kingdom-  
Tel: (+44)845.500.8484–Email: [training@1stoptionsafety.com](mailto:training@1stoptionsafety.com)

- **GLOBAL JOURNALIST SECURITY**

<https://www.journalistsecurity.net> 3286 Aberfoyle Place, NW Washington, DC 20015, United States  
Tel: (+1.202) 352.1736– Email: [gjs@journalistsecurity.net](mailto:gjs@journalistsecurity.net)

- **OBJECTIVE TEAM LTD**

<http://www.objectivetravelsafety.com>  
Bragborough Lodge Farm, Daventry, NN11 7HA, United Kingdom-  
Tel: (+44)1788.899.029–Fax: (+44)1788  
891259–Email: [office@objectiveteam.com](mailto:office@objectiveteam.com)

- **PILGRIMS GROUP**

<https://www.pilgrimgroup.com>  
Pilgrims House, PO Box 769 Woking, Surrey, United Kingdom  
Tel: (+44)844.788.0180–Fax: (+44)148.322.8770–  
Email: [enquiries@pilgrimgroup.com](mailto:enquiries@pilgrimgroup.com)

- **REMOTE TRAUMA**

<http://www.remotetrauma.com>  
2 Bridle Close, Surbiton Road, Kingston Upon Thames, Greater London  
KT1 2JW, United Kingdom. Tel: (+44)844.800.9158–Email: [admin@remotetrauma.com](mailto:admin@remotetrauma.com)

- **REPORTERS INSTRUCTED IN SAVING COLLEAGUES (RISC)**

<http://risctraining.org>  
C/o The Half King, 505-507 West 23rd Street, New York NY 10011, United States, Tel: (+1)917.362.5518–Email: [hello@risctraining.org](mailto:hello@risctraining.org)

- **TORINTER NATIONAL GROUP**

<http://www.torinternational.com>

Aviation House, Gloucester Airport, Staverton, Glos GL51 6SR, United Kingdom, Tel:(+44)1932.879.879–(+971)563.014.208(Dubai)–  
Email: info@torinternational.com

- **TYR SOLUTIONS LTD**

www.tyr-solutions.com

The Old Hop Barn, Monksbury Court, Yarkhill Hereford HR8 2TU, United Kingdom

Tel: +44(0)1432.806.363–Email: info@tyr-solutions.com

---

## အထူးကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း

---

ဤ “သတင်းစာဆရာများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးလမ်းညွှန်” ကို ထုတ်ဝေနိုင်ခြင်းသည် ဆွီဒင်ဘုရင်နိုင်ငံ (Kingdom of Sweden) ၏ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုကြောင့်သာ ဖြစ်ပါသည်။



ကျွန်ုပ်တို့သည် အောက်ပါအဖွဲ့အစည်းများအား ဤတည်းဖြတ်မှုတွင် ၎င်းတို့၏ တန်ဖိုးရှိသော ပါဝင်မှုများနှင့် သတင်းထောက်များ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးတွင် ကူညီထောက်ပံ့မှုများအတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

- International News Safety Institute: [www.newssafety.org](http://www.newssafety.org)
- Rory Peck Trust: [www.rorypecktrust.org](http://www.rorypecktrust.org)
- Dart Center: [www.dartcenter.org](http://www.dartcenter.org)
- The French defence ministry information office (DICO)
- Agence France-Presse
- France Médias Monde and its partner Sovereign Global
- BBC and its partner 1st Option High Risk
- French Red Cross: [www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)
- Fédération des Secouristes Français Croix Blanche: [www.croixblanche.org](http://www.croixblanche.org)
- International Women's Media Foundation: [www.iwmf.org](http://www.iwmf.org)

ကမ္ဘာအနှံ့အပြားရှိ နိုင်ငံပေါင်း ၁၃၀ တွင် ရှိနေသော နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့ကို လည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့ပါဝင်မှု မရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့အစည်းသည် ယနေ့အခြေအနေအထိ ရှိနေနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

အောက်ပါသတင်းစာဆရာများကိုလည်း ၎င်းတို့ပေးသော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် အကြံဉာဏ်များအတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

- **Iqbal Khattak**, RSF's correspondent in Pakistan
- **Stéphanie Perez**, a reporter with France 2
- **Christophe Boltanski**, a reporter with l'Obs
- **Oksana Romanyuk**, RSF's correspondent in Ukraine and head of the Institute of Mass Information, a Ukrainian NGO
- **Mass Information**, a Ukrainian NGO
- **Paul-Stéphane Manier**, a TV reporter, documentary filmmaker and mem

ber of RSF's board

- **Martine Laroche-Joubert**, grand reporter à France 2
- **Martin Schibbye**, a Swedish freelancer who was jailed for 438 days in Ethiopia
- **Dina Meza**, an investigative reporter and RSF's correspondent in Honduras
- **Emmanuel Sérot**, a journalist responsible for safety issues at AFP
- **Alain Mingam**, a freelance photoreporter and member of RSF's board.

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် နယ်စည်းမခြားသတင်းထောက်များအဖွဲ့နှင့် သတင်းစာလွတ်လပ်ခွင့်ကို ထောက်ခံသူများအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။ ကျေးဇူးတင်သင့်သူများ အားလုံးသည် အလွန်များပြားလွန်းသဖြင့် ဤနေရာတွင်ဖော်ပြရန် မလုံလောက်ပါ။ သို့ပါသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်းတို့အား ကျေးဇူးတင်ရမည်ကို သတိမမိပါသည်။

\* ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သော ရာထူးအမည်များနှင့် အကြောင်းအရာများသည် မည်သည့်နိုင်ငံ သို့မဟုတ် နယ်မြေ၏ တရားဝင်အဆင့် သို့မဟုတ် ၎င်း၏အာဏာပိုင်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍သော်လည်းကောင်း မည်သည့်နိုင်ငံ သို့မဟုတ် နယ်မြေမဆို၏ နယ်နိမိတ်သတ်မှတ်ခြင်းများနှင့် စပ်လျဉ်း၍သော်လည်းကောင်း ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း (UNESCO) ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဖော်ပြထားခြင်း မဟုတ်ပါ။

ဤစာအုပ်ပါ ရှုထောင့်အမြင်များ၊ ဖော်ပြထားသည့် အချက်အလက်များနှင့် အကြံဉာဏ်များသည် စာရေးသူများ၏ အချက်အလက်များနှင့် အကြံဉာဏ်များသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကုလသမဂ္ဂပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း (UNESCO) ၏ ရပ်တည်ချက်များကို ထင်ဟပ်ထားခြင်း မဟုတ်သော ကြောင့် UNESCO နှင့် သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပါ။