



အရေးပေါ်သတင်းထုတ်ပြန်မှု အစီအစဉ်လမ်းညွှန်

ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရသည့် ပြည်သူလူထုအတွက်
သတင်းထုတ်လွှင့်မှုအစီအစဉ်ပြုလုပ်ခြင်း လမ်းညွှန်စာအုပ်

ပိုမိုသိရှိလိုပါကဆက်သွယ်ရန်

ဘီဘီစီမီဒီယာအက်ရှင်

အမှတ်(၆)၊ ဝက်ဘာလမ်းသွယ်၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.bbcmmediaaction.org



အမှာစာ

ကျွန်မ ဘီဘီစီမီဒီယာအက်ရှင်မှာ တာဝန်ယူခင် ဒါဖာပဋိပက္ခဖြစ်တဲ့အချိန် Oxfam မှာ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အချိန်အတွင်း ပြည်သူလူထုဆီကို သတင်းအချက်အလက် ပေးပို့ဆက်သွယ်ခြင်းဟာ အမှန်တကယ်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သိခဲ့ရတယ်။

ဒါဖာဒေသမှာရှိတဲ့ ခိုလှုံရေးစခန်းတွေက ဒုက္ခသည်ခြောက်သိန်းကျော်အတွက် Oxfam ကနေ ရေနဲ့ သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အကူအညီတွေပေးခဲ့ပါတယ်။ ဘီဘီစီမီဒီယာအက်ရှင်ကနေ အရေးပေါ်ကာလ သတင်းအချက်အလက် ထုတ်ပြန်ရေးလုပ်ငန်းတွေ စလုပ်တဲ့အခါ ကျွန်မတို့အဖွဲ့အစည်းအနေနဲ့လည်း သူတို့နဲ့ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်သင့်တယ်လို့ အကြံရခဲ့တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလောက်များတဲ့လူတွေကို အမြန်ဆုံးသတင်းပို့လို့ရတယ်လေ။ ပြီးတော့ လူကိုယ်တိုင် သတင်းအချက်အလက်တွေကို လိုက်လံဖြန့်ဝေတာထက် အများကြီးပိုလွယ်ပြီး အလုပ်ဖြစ်တယ်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ အကြီးအကျယ်ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ဒေသတစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ ပြည်သူနှစ်သန်းကျော်ကို ကျွန်မတို့က လိုအပ်တဲ့ ဆေးဝါး၊ ကုသပုံနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အဓိကအချက်အလက်တွေကို တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးဖြန့်ဝေခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီကပ်ရောဂါကို ထပ်ပြီးမပြန့်ပွားအောင် ထပ်မံဆိုးလာအောင် ဒါဖာဒေသအရေးပေါ်ကာလသတင်းအစီအစဉ်က အရေးပါတဲ့နေရာကနေ ကူညီပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ခိုလှုံရေးစခန်းတွေ၊ ကျေးရွာတွေအထိကို ဒီအစီအစဉ်ကနေ ထိထိရောက်ရောက် အကူအညီပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဘီဘီစီရေဒီယိုနဲ့ မီဒီယာအက်ရှင်တို့ပူးပေါင်းပြီး အရေးပေါ်ကာလ သတင်းထုတ်ပြန်ခြင်းအစီအစဉ်တွေကို နောက်ပိုင်းနှစ်တွေမှာလည်း ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါတယ်။ လူ့အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်ဆယ်ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ရေးလမ်းညွှန်မှာ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေမှာ အမြန်ဆုံးဘယ်လိုသတင်းပေးသင့်တယ်။ အစီအစဉ်တွေကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမယ်ဆိုတာတွေကို လမ်းညွှန်ပေးထားပါတယ်။

ကယ်ရိုလိုင်း နာရ်စီ
ဘီဘီစီမီဒီယာအက်ရှင်၊ အမှုဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်းနှင့် အခြားလေ့လာနိုင်သည့်အချက်အလက်များ

ဤအချက်အလက်များအားလုံးကို အင်တာနက်တွင်ရှာဖွေလေ့လာနိုင်ပါသည်။

Communicating in recovery Australian Red Cross, 2010
http://www.redcross.org.au/files/Communicating_in_recovery_resource.pdf

Dealing with Trauma: Practical Suggestions for Journalists Covering Catastrophe,
 Anne Nelson, Columbia Graduate School of Journalism and Dr. Daniel Nelson, M.D.,University of Cincinnati School of Medicine Posted on: 27/06/2008 Disaster Reporting (ijnet) | 4
<http://ijnet.org/stories/practical-suggestions-journalists-covering-catastrophe>

Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention : Empirical Evidence, Stevan E. Hobfoll et al. 2007
<http://mhps.net/wp-content/uploads/group-documents/140/1330584195-Masstraumaintervention.pdf>

Humanitarian Reporting in Pakistan Journalists' Handbook, 2010
<http://www.internews.org/research-publications/humanitarian-reporting-pakistan-journalists-handbook>

Lifeline Media: Reaching populations in Crisis, September 2001
http://www.preventionweb.net/files/636_10303.pdf

For more background reading on the role of communication with populations in emergencies, see BBC Media Action's policy briefings:
Left in the dark: The unmet need for information in emergency response
http://downloads.bbc.co.uk/worldservice/trust/pdf/humanitarian_response_briefing.pdf

Still left in the dark?
http://downloads.bbc.co.uk/mediaaction/policybriefing/bbc_media_action_still_left_in_the_dark_policy_briefing.pdf

ကိုးကားစာရင်း

အကူအညီပေးရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ

ReliefWeb www.reliefweb.int – humanitarian information and analysis, maps and graphics to illustrate humanitarian crises.

AlertNet www.alertnet.org – news and analysis on humanitarian crises.

IRIN www.irinnews.org – United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (OCHA) humanitarian news site.

Aid Workers Net www.aidworkers.net/?q=node/351 – a knowledge-sharing database for aid workers.

CDAC Network www.cdacnetwork.org/public/resources – resources relating to communication with disaster-affected people.

International Crisis Group www.crisisgroup.org

Tools for Lifeline communication and planning

infoasaid* is a project aimed at improving communication with crisis-affected communities. On infoasaid.org you can find a number of useful features, among them: Diagnostic tools including checklists on information needs, radio and TV feasibility guides and guidelines on the characteristics of different communication channels.

A message library – an online searchable database of messages for those wanting to share critical information with affected populations in an emergency. The messages include warnings and alerts, advice on risks and threats and how to mitigate them.

Media landscape guides providing a comprehensive picture of the media and telecommunications landscape, information on media consumption patterns, radio and TV coverage maps and a contact directory of media and telecoms operators in the most crisis-prone countries in the world.

An e-learning course on the key components of effective communication with crisisaffected communities.

*The infoasaid project is due to close at the end of 2012, but the resources will be available on the project's website until January 2014 and after that at other sites, which can be found from the infoasaid website www.infoasaid.org

Dartcenter.org – articles, expert interviews, journalist-to-journalist advice, tip sheets and other resources for journalists covering violence and tragedy.

အမှာစာ

ဘီဘီစီရေဒီယိုဌာနအနေနဲ့ နားဆင်သူ ပရိသတ်ပြည်သူတွေအတွက် အရေးကြီးသတင်းအချက်အလက်တွေကို ပေးပို့နိုင်ခဲ့တာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ရှိခဲ့ပါပြီ။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်တွေမှာ အရေးပေါ်ကာလသတင်းထုတ်ပြန်ခြင်းအစီအစဉ် ကနေ ဟေတီနိုင်ငံက မြေငလျင်ဘေးသင့်ပြည်သူတွေ၊ ပါကစ္စတန်ရေကြီးမှုက ဒုက္ခသည်တွေ၊ ဆိုမာလီယာနိုင်ငံက အငတ်ဘေးကြုံတွေ့နေရသူတွေအတွက် အရေးပေါ်သတင်းအချက်အလက်တွေနဲ့ အကူအညီပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အခုလို တိုးတက်လာတဲ့ နည်းပညာခေတ်ကြီးထဲမှာ သတင်းအချက်အလက် ပေးပို့ဖို့ ရေဒီယိုအစီအစဉ်တစ်ခုထဲ လုပ်ဆောင်နိုင်တာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် မိုဘိုင်းလ်ဖုန်းတွေကနေ သတင်းပေးသူနဲ့ နားထောင်သူ၊ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့အစည်းတွေ စသဖြင့် အပြန်အလှန် သတင်းပေးပို့နိုင်ကြပါပြီ။ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွေ၊ စာတိုပို့စနစ်တွေနဲ့ လူမှုကွန်ယက် တွေကနေ ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့နေရသူတွေက သူတို့တွေ့ကြုံခံစား နေရတာတွေ၊ အခက်အခဲတွေကို သတင်းပေးပို့နေနိုင်ပါပြီ။ အကူအညီတောင်းခံနိုင်ကြပါပြီ။

ကျွန်တော်တို့ ဘီဘီစီသတင်းဌာနဟာ ပရိသတ်တွေကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နှလုံးသားမှာ နေရာပေးထားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ နေရချိန်မှာ နားဆင်သူပရိသတ်တွေရဲ့အသက်ပေါင်းများစွာဟာ အရေးအကြီးဆုံးပဲဆိုတာကို စိတ်နှလုံးသွင်းပြီး အရေးပေါ်ကာလ သတင်းထုတ်ပြန်ချက်တွေကနေ အကူအညီပေးနေပါတယ်။ ဘေးဒဏ်သင့်နေသူတွေကိုလည်း စကားပြောဖို့ အခွင့်အရေးပေးနိုင်တဲ့ အပြန်အလှန်သတင်းပေးပို့ခြင်းနည်းလမ်းတွေနဲ့ အရေးပေါ်ကာလ သတင်းအချက်အလက်ထုတ်ပြန်ခြင်းဆိုင်ရာနည်းစနစ်တွေကို ဒီလမ်းညွှန်စာအုပ်ထဲမှာ ထည့်သွင်းရေးသားထားပါတယ်။

ပီတာ ဟောရော့ခ်စ်

ညွှန်ကြားရေးမှူးဟောင်း

ဘီဘီစီသတင်းဌာနနှင့် ဘီဘီစီမီဒီယာအက်ဂျင်

အရေးပေါ်ကာလ သတင်းထုတ်ပြန်ခြင်း အစီအစဉ်ဆိုတာ ဘာအတွက်လဲ

အရေးပေါ်ကာလသတင်းအစီအစဉ်ဆိုတာက ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ပြည်သူတွေဆီ လူ့အသက်တွေကယ်နိုင်တဲ့အချက်အလက်တွေ၊ ခံစားရနေတာတွေကိုလျှော့ချနိုင်တဲ့ အရေးကြီးသတင်း အချက်အလက်တွေ ပေးပို့ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်မှာလဲ

ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ပြီးခါစအခြေအနေမှာ သတင်းအချက်အလက်တွေမရှိခြင်း၊ ဆက်သွယ်ရေး ပြတ်တောက်နေခြင်းဟာ လူ့အသက်တွေဆုံးရှုံးနိုင်ခြေကို ပိုမိုဆိုးဝါးနိုင်စေပြီး ခံစားနေရတဲ့ဒုက္ခတွေဟာလည်း ပိုမိုခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။

အနည်းဆုံးတော့ ဘေးဒဏ်သင့်ပြည်သူတွေအနေနဲ့ “ဘာဖြစ်သွားတာလဲ” ဆိုတဲ့မေးခွန်းရဲ့အဖြေကို သိသင့်ပါတယ်။ ဘယ်မှာ ရေ၊ အစား အသောက်နဲ့ ခိုလှုံ့ဖို့နေရာရှိမလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဘယ်လို ကာကွယ်ရမှာလဲ။ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရနေသူတွေကို ဘယ်လိုပြုစုကူညီပေးနိုင်မလဲ။ ရောဂါမပြန့်ပွားအောင် ဘယ်လို နေထိုင်ရမလဲ။ မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ယောက် ပျောက်ဆုံးနေတယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

မီဒီယာကနေပြီးတော့ လူထုအတွက် သတင်းအချက်အလက်တွေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပေးပို့နိုင်ပါတယ်။ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုတွေကြားမှာ အသက်ကယ်အချက်အလက်တွေ၊ လမ်းညွှန်မှုတွေက ဘေးဒဏ်ခံစားနေရသူတွေကို ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် ကိုယ်ဘယ်လိုပြုမူနေ ထိုင်သင့်တယ်ဆိုတာမျိုး အားပေးနှစ်သိမ့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ပြည်သူတွေအနေနဲ့ သူတို့ဘာတွေလိုအပ်နေတယ်ဆိုတာမျိုးကို ပြန်ပြီးသတင်းပေးပို့နိုင်တဲ့အခါ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့အစည်းတွေကလည်း ထိထိရောက်ရောက်ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အရေးပေါ်သတင်းထုတ်ပြန်ခြင်းအစီအစဉ်နဲ့ သမန်သတင်းအစီအစဉ်နဲ့ ဘာတွေကွာသလဲ

အရေးပေါ်သတင်းထုတ်ပြန်ခြင်းအစီအစဉ်ဟာ ပုံမှန်သတင်းယူတာ၊ သတင်းပို့တာ၊ ထုတ်ပြန်တာနဲ့ အနည်းငယ် ကွာခြားပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်မှာ နားဆင်သူတွေက ကိုယ့်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ ထိရောက်တဲ့၊ လက်တွေ့ကျတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဘေးဒဏ်သင့်နေသူတွေ

“သတင်းအချက်အလက်တွေက လူ့အသက် တွေကို ကယ်ပေးနိုင်သလို၊ ဘေးအန္တရာယ် ကနေ ပြန်ပြီးနာလန်ထူလာတဲ့အခါ လူတွေ စိတ်ခံစားနေရတာတွေကိုပါ နှစ်သိမ့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပျောက်ဆုံးနေတဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေကို ပြန်ပြီးခြေရာကောက်နိုင်မယ်။ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့အစည်းတွေက ဘာတွေထောက်ပံ့နေတယ်။ ကိုယ့်မှာ နေစရာ မရှိတော့ရင် ဘယ်မှာတော့ ခိုလှုံ့နေနိုင်တယ်။ ဘာကြောင့် ဒီဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်လာတယ်။ ဒီလိုသတင်းအချက်အလက်တွေဟာ ခိုလှုံ့ရာ မဲ့ပြီး စိတ်ဒဏ်ရာရနေတဲ့ ဘေးဒဏ်သင့်နေသူ တွေအတွက် တန်ဖိုးအများကြီးရှိပါတယ်။”

မာကု နှစ်စကာလာ
အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး၊
နိုင်ငံတကာကြက်ခြေနီအသင်း။

မလုပ်ပါနဲ့ အကူအညီပေးရေးဝန်ထမ်းတွေ၊ ယူနီဖောင်းဝတ်စုံဝတ်ထားတဲ့သူတွေကိုလည်း ဘေးအန္တရာယ်ကို တိုက်ရိုက်မခံစားရတဲ့သူတွေလို့ ရမ်းသမ်းမယူဆပါနဲ့။ သူတို့ချစ်ခင်ရတဲ့သူ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရတာမျိုးရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဒုက္ခဖြစ်နေတဲ့သူတွေကို မြင်တွေ့ ဆက်ဆံနေရတဲ့အခါ သူတို့ကိုယ်တိုင်ရဲ့စိတ်ခံစားမှုဟာလည်း မတည်မငြိမ်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

လုပ်ဆောင်ပါ မိမိကိုယ်ကိုလည်း ဂရုစိုက်ပါ။ အချိန်မှန်မှန် စားသောက်အိပ်စက်ပါ။ အကူအညီလိုရင် တောင်းခံပါ။ သင်ဟာလည်း အရေးကြီးတဲ့တာဝန်တစ်ခုကို ထမ်းဆောင်နေသူတစ်ယောက်ပါ။

အရေးပေါ်သတင်းအစီအစဉ်အတွက် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

တွေ့ဆုံမေးမြန်းဖို့အတွက် မေးမြန်းခံရမယ့်သူနဲ့ မေးခွန်းတွေကို ရွေးချယ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အစီအစဉ်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်က ဘေးဒဏ်ခံရသူတွေအကြောင်းမဟုတ်ဘဲ သူတို့အတွက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သတိထား ရပါမယ်။ လမ်းညွှန်မှု၊ အားပေးမှုတွေပြုလုပ်နိုင်တဲ့၊ အသုံးဝင်တဲ့သတင်းအချက်အလက်တွေ ထောက်ပံ့ ပေးနိုင်တဲ့သူမျိုးကို မေးမြန်းဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။ ပြီးတော့ မေးမြန်းခံရတဲ့သူတွေထဲမှာ ခံစားနေရသူတွေပါဝင်တဲ့အတွက် သူတို့တွေဟာ စိတ်ဒဏ်ရာရနေပြီး စိတ်ထွေပြားနေတတ်ဆိုတာ သတိထားပါ။ အကယ်၍သာ ပဋိပက္ခ၊ အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ခံစားရနေသူတွေဆိုရင် မေးမြန်းဖို့ မသင့် လျော်ပါဘူး။ သူတို့တွေကို အသက်အန္တရာယ်တောင် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

အကျိုးမရှိတဲ့မေးခွန်းများ - အစ်ကိုရဲ့သားသမီးတွေကို ဆုံးရှုံးသွားရတယ်ဆိုတော့ တော်တော်ခံစား နေရမှာပဲနော်။ အစ်ကိုအိမ်ပြိုကျသွားတုန်းက ဘယ်လိုပုံစံလဲ မှတ်မိသလား။

တန်ဖိုးရှိ မေးခွန်းများ - အကိုနဲ့ အကိုပတ်ဝန်းကျင်ကသူတွေအတွက် အခုအချိန်မှာ အလိုအပ်ဆုံးက ဘာဖြစ်မလဲ။ အစ်ကိုကိုယ်ကို အစ်ကို စိတ်ဓာတ်မကျသွားအောင် ဘယ်လိုထိန်းထားနိုင်သလဲ။

လုပ်ဆောင်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တဲ့အချက်တွေ

လုပ်ဆောင်ပါ ဘယ်သူ့ကိုမဆို မေးမြန်းမယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံးခွင့်တောင်းရပါမယ်။ မဖြေချင်ဘူးဆိုရင် လည်း အတင်းမမေးပါနဲ့။ လူအချို့အတွက် သူတို့ရဲ့အကြောင်းကို ရင်ဖွင့်ပြောပြလိုက်ရတာက စိတ်ဒုက္ခခံစားနေရတာကို လျော့ပါးသက်သာစေနိုင်ပေမယ့် တချို့အတွက် ပိုပြီးထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

မလုပ်ပါနဲ့ မေးမြန်းခံရတဲ့သူတွေကို သွားမလောလိုက်ပါနဲ့။ ညင်ညင်သာသာနဲ့ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး စကားပြောဆိုပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာရနေသူတွေဟာ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ပြောဆိုနိုင်ဖို့အတွက် ခက်ခဲနေနိုင်ပါတယ်။ အချိန်အကြာကြီး နှုတ်ဆိတ်နေတာကို ခွင့်ပြုပေးပါ။ မေးခွန်းကို နောက်ထပ် တစ်ကြိမ် ထပ်ပြီးမေးပေးရပါမယ်။

လုပ်ဆောင်ပါ ဘေးအန္တရာယ်တိုက်ရိုက်ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသူတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို တခြားသူတွေ သိရှိနားလည်ပေးနိုင်အောင် ဖိတ်ခေါ်မေးခွန်းတွေ အသုံးပြုပါ။

မလုပ်ပါနဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာရနေတဲ့ကလေးငယ်တွေနဲ့ ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်သင့်တယ်ဆိုတာ သင့်မှာ လုံလောက်တဲ့ကျွမ်းကျင်မှုမရှိဘဲနဲ့ မေးခွန်းတွေသွားမမေးပါနဲ့။ (မကျွမ်းကျင်ဖို့များပါတယ်) သူတို့လေးတွေကို စိတ်ဒဏ်ရာအသစ်တွေ ပေးမိပါလိမ့်မယ်။

လုပ်ဆောင်ပါ သင့်ရဲ့ မေးခွန်းတွေသာမက အမူအရာတွေကိုလည်း အထူးသတိထားပါ။ စိတ်ဖိအား များနေတဲ့အချိန်မျိုးမှာ လူတွေက သူတို့ပြောနေတာကို တခြားသူ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး နားထောင်နေတာမျိုးလိုချင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့အမူအရာတွေကပါ သူပြောနေတာကို နားလည်ကြောင်း ပြောပြဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အကြောင်း သတင်းထုတ်လွှင့်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘေးဒဏ်သင့်နေသူတွေနားထောင်ဖို့ ထုတ်လွှင့်တဲ့ အစီအစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ အစီအစဉ်မှာ လုံခြုံရေး၊ စားနပ်ရိက္ခာ၊ ရေ၊ ခိုလှုံ့ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်းနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်ပြီး တာဝန်ယူမှု ရှိတဲ့ စာနယ်ဇင်းနယ်ပယ်ရဲ့ အခြေခံစည်းမျဉ်း တိကျမှု၊ မျှတမှု၊ ကျင့်ဝတ် စောင့်ထိန်းမှု၊ လွတ်လပ်မှု စတဲ့သတင်းတန်ဖိုးတွေကတော့ အစီအစဉ်ကို ပါဝင်ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။ ရုတ်တရက်နားထောင်ကြည့်ရင်တော့ ဒီအစီအစဉ်ကပေးတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေဟာ ဘေးဒဏ်ခံရတဲ့ပရိသတ်အဖို့ ပျင်းဖို့ကောင်းနေသလိုဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိထားရမှာက

(၁) အကယ်၍သာ သင်က ဘေးဒဏ်ခံထားရပြီးတော့ ရောဂါဘယ၊ အာဟာရမပြည့်စုံမှုနဲ့ သေခြင်းတရား စတဲ့အသက်အန္တရာယ်တွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေရတယ်ဆိုရင် ဒီလိုသတင်းအချက်အလက် မျိုးကိုသာ သင်နားထောင်လိုမှာပါ။

(၂) နားထောင်ရသလိုပဲ ဒီအစီအစဉ်ကို လုပ်ကိုင်နေရတာလဲ ပျင်းဖို့ကောင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကောင်းမွန်စွာဖန်တီးထားတဲ့ အရေးပေါ်သတင်းထုတ်ပြန်ချက်အစီအစဉ်ဟာလည်း ဘေးဒဏ်သင့်ခံရသူတွေသာမက ပိုပြီးကျယ်ပြန့်တဲ့ ပရိသတ်တွေကိုပါ ဆွဲဆောင်နိုင်ပါတယ်။

သာမန်လူထုအနေနဲ့ သူတို့နဲ့ဘဝတူ လူသားတွေဟာ ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်ထဲမှာ ဘယ်လိုအခက်အခဲ စိန်ခေါ်မှုတွေကို တွေ့ကြုံဖြေရှင်းနေရတယ်ဆိုတာကို နားဆင်သိရှိနိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန်အစီအစဉ်တွေမှာအသုံးပြုတဲ့ သင့်ရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်း၊ ပုံဖော်နိုင်စွမ်းဟာ အခုလိုအရေးပေါ်ကာလ သတင်းအစီအစဉ်အတွက်လည်း အထူးပဲအသုံးဝင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းတွေကို အသက်ကယ်သတင်းအချက်အလက်မှာ ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်

ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ ဖြစ်စဉ်ရဲ့အချက်အလက်တွေကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရယူနိုင်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘေးအန္တရာယ်နောက်ပိုင်းအခြေအနေမျိုးမှာ တော့ ဘေးဒဏ်ခံနေရသူတွေအတွက် လက်တွေ့ကျကျအသုံးဝင်မယ့် သတင်းအချက်အလက်တွေ၊ အဲလိုပဲ သာမန်ပြည်သူတွေကိုလည်း လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်မယ့် အချက်အလက်တွေကို သင့်လျော်အောင် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရပါမယ်။

အသုံးဝင်တဲ့သတင်း

သတင်းအချက်အလက်တွေအတိုင်း ပရိသတ်တွေ ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ခြေရှိရပါမယ်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုအပေါ် မတူညီတဲ့ချဉ်းကပ်ပုံတွေကို လေ့လာကြည့်ပါ။

သတင်း: **ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းတွေပေးတဲ့နေရာက ရှုပ်ရှက်ခတ်နေပါတယ်။ ထိထိရောက်ရောက် ထောက်ပံ့နေရဲ့လား။ လိုအပ်နေတဲ့ စားနပ်ရိက္ခာတွေက လုံလောက်ပါရဲ့လား။

ဒီသတင်းပုံစံက ဘေးဒဏ်သင့်နေသူတွေကို အကူအညီပေးနိုင်မယ့်၊ သူတို့အတွက်အသုံးဝင်မယ့် ခိုင်မာထိရောက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်ပေးပုံမဟုတ်ပါဘူး။

အရေးပေါ်သတင်းထုတ်ပြန်ချက် **အစားအသောက် ထောက်ပံ့မှုရယူဖို့ ပြေစာလက်မှတ်တစ်ခု လိုပါတယ်။ --- မှာ သွားပြီးစာရင်းသွင်းပါ။ ပြေစာတွေကို ဝယ်ယူခြင်း၊ ရောင်းချခြင်းနဲ့ လဲလှယ်ခြင်း ပြုလုပ်လို့မရပါဘူး။ ဝေနေတဲ့ အစားအသောက်တွေမှာ --- တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့သူတွေက ဘယ်လိုသတင်းအချက်အလက်တွေ လိုအပ်သလဲ

ဒီအကြောင်းအရာကတော့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစားနဲ့ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်အပေါ် မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ လူတွေ ဘာသတင်းကိုလိုအပ်နေလဲဆိုတာကို ကိုယ့်စိတ်အထင်နဲ့ပဲ ဆုံးဖြတ်ဖို့မလုပ်ပါနဲ့။ နားဆင်သူပရိသတ်တွေ ဘာလိုအပ်တယ်ဆိုတာကို သိရှိနိုင်ဖို့ အလွယ်ဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ သူတို့ကို မေးလိုက်ပါ။ အဲဒီလိုပဲ ဒီအခြေအနေထဲမှာ လက်တွေ့ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင်နေတဲ့ အကူအညီပေးရေးဝန်ထမ်းတွေကိုလည်း ဘေးဒဏ်ခံနေရသူတွေ ဘာတွေလိုအပ်နေလဲ ဆိုတာကို မေးမြန်းအတည်ပြုနိုင်ပါတယ်။

ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့အပြီး လောလောလတ်လတ်အခြေအနေမှာ

ဒီအခြေအနေမှာ အရာရာက ရှုပ်ထွေးပြီး မတည်ငြိမ်သေးပါဘူး။ စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်မှုတွေ၊ ထောက်ပံ့မှုတွေလည်း မရှိနိုင်သေးပါဘူး။ လူတွေက သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာမြင်နေရတဲ့အရာတွေကိုသာ သိနိုင်မှာပါ။ ဆိုတော့ ဒီအခြေအနေမှာ လူတွေကို သူတို့တွေ့ကြုံနေရတဲ့အတိုင်းအတာ၊ အခြေအနေ ကို နားလည်ပြီး လုံခြုံအောင်ဘယ်လိုနေရမယ် ဆိုတာကိုအသိပေးဖို့ မီဒီယာက အဓိကတာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ပေးရမှာပါ။ သူတို့သိချင်တာတွေက -

- ဘာဖြစ်နေတာလဲ။
- ဘာကြောင့်လဲ။
- ဘယ်မှာလဲ။
- ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေလဲ။
- ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ ကိုယ့်မိသားစုကို ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။
- ဘယ်လိုအကူအညီတွေရရှိနိုင်မှာလဲ။ ဘယ်သူ့ဆီကလဲ။
- ဘယ်လောက်ကြာကြာဆက်ဖြစ်နိုင်မလဲ။
- သတင်းများများပိုသိအောင် ဘယ်မှာမေးနိုင်မလဲ။
- စိတ်ဒဏ်ရာရနေတဲ့ကလေးငယ်တွေကို ဘယ်လိုကူညီမလဲ။

သတင်းရင်းမြစ် infoasaid သတင်းအချက်အလက်ဌာန

infoasaid ဆိုတာကတော့ ဘီဘီစီမီဒီယာအက်ရှင်နဲ့ အင်တာဗျူးကျွမ်းကျင်သူတွေက စုစည်းဖန်တီးထားတဲ့ မီဒီယာသမားတွေနဲ့ အကူအညီပေးရေးဝန်ထမ်းတွေ အသုံးပြုနိုင်မယ့် သတင်းအချက်အလက်ဌာန ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးပေါ်ကာလအစောပိုင်းတွေမှာ အသုံးပြုဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒီသတင်းအချက်အလက်တွေဟာ ပြည်သူတွေအတွက် ပိုပြီးအသေးစိတ်ကျတဲ့အချက်အလက်တွေမရခင် အခြေခံသိထားသင့်တဲ့ အချက်အလက်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ရေကြီးရေလျှံမှုဖြစ်တဲ့အခါ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင် သင့်တယ်ဆိုတာကနေ သာမန်ရေသန့်ရှင်းမှုနဲ့ဆိုင်တဲ့အချက်တွေအထိ ဘေးအန္တရာယ်ပေါ်မူတည်ပြီး အကြောင်းအရာတွေခွဲထားပါတယ်။ အခုလိုကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတဲ့ အချက်အလက်တွေဟာ အရေးပေါ် အခြေအနေမှာအသုံးပြုဖို့အတွက် သင့်လျော်ကြောင်း အာမခံပါတယ်။
www.infoasaid.org

- သင်စုဆောင်းရရှိထားတဲ့ သတင်းအချက်အလက်အချို့ဟာ အာဏာပိုင်တွေနဲ့ အကူအညီပေးရေး အဖွဲ့တွေအတွက် အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေ ပါဝင်နေနိုင်ပါတယ်။ သင်အချက်အလက်တွေရရှိထား ပြီးရင် နားဆင်သူပရိသတ်တွေအတွက် အဓိကအချက်တွေကို ဘယ်လိုမျှဝေပေးမယ်၊ ဘယ်လိုကိုင်တွယ်သင့်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားထားပါ။
- တခြားသူတွေအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကြားထဲ အတူတူရုန်းကန်နေကြတဲ့ စံပြုပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ရပ်ကွက်ကျေးရွာတွေအကြောင်းကို သင်ရရှိထားရင် အခြားသူတွေကို အားပေးတိုက်တွန်းနိုင်ဖို့ မျှဝေပေးပါ။
- အကယ်၍သင့်အနေနဲ့ ဖုန်းနဲ့ အလုပ်လုပ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိ ကိုင်တွယ် နိုင်မယ်ဆိုတာ ကြိုတင်စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ တခါတလေ ဖုန်း၊ မက်ဆေ့ချ်တွေကို လွဲသွားနိုင်ပြီး သတင်းမရလိုက်တာမျိုးတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။
- လူမှုကွန်ယက်တွေ အသုံးပြုဆက်သွယ်မယ်ဆိုရင်လည်း ပါဝင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ဘယ်လို ခွဲခြားဆန်းစစ်မယ်ဆိုတာ စဉ်းစားထားပါ။ ကိုယ့်ဆီကို တကယ်လိုအပ်နေတဲ့ လူတွေက တောင်းဆိုနိုင်သလို မလိုလားအပ်တဲ့သူတွေကလည်း သတင်းအမှားတွေ ပေးပို့လိုက်နိုင်ပါတယ်။

► ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်

၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ မိုးရာသီအတွင်း ဆိုးဝါးတဲ့မိုးရွားသွန်းမှုကြောင့် ပါကစ္စတန်နိုင်ငံမှာ ရေလွှမ်းမိုးမှု အကြီး အကျယ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။ လူဦးရေ ၂၀၀၀ ခန့် သေဆုံးခဲ့ပြီး ၁၈ သန်းကျော် ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရပါတယ်။ ဘီဘီစီ အူရဒူဘာသာစကား အစီအစဉ်နဲ့ ဘီဘီစီမီဒီယာအက်ရှင်တို့ပူးပေါင်းပြီး ဒုက္ခရောက်နေသူတွေဆီက အသံတွေကို အသံမက်ဆေ့ချ်ကနေပေးပို့စေပြီး အရေးပေါ်သတင်းအစီအစဉ်တစ်ရပ် ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ထုတ်လုပ်ရေးအဖွဲ့အနေနဲ့ ဒီဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွေကနေ သူတို့လိုအပ်နေတဲ့ အကူအညီတွေကို လေ့လာ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အစီအစဉ်ရဲ့ တစ်ခန်းချင်းစီတိုင်းဟာ နေရာဒေသတစ်ခုချင်းစီနဲ့ အဲဒီဒေသ တစ်ခုချင်းစီက သီးသန့်ပြဿနာတွေကို အထူးပြုလွှင့်ထုတ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

****အခုလို ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် လုံးဝပျက်စီးသွားတဲ့ရွာမှာ အသက်ရှင်နေရတဲ့ အခါ တခြားနေရာတွေ ဘာဖြစ်လို့ဖြစ်နေမှန်း မသိရဘူးလေ။ ရွာမှာ အသက် မသေကျန်ရှိသူတွေအားလုံး ဘာမှရေရရာရာ မသိနိုင်ကြဘူး။ ရွာပျက်ထဲမှာ ဘာကိုစလုပ်လို့လုပ်ရမှန်း မသိကြဘူး။ ဘီဘီစီရဲ့ ပါကစ္စတန် အရေးပေါ် သတင်းအစီအစဉ်ကနေ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးပုံစံတွေကို ကြားသိခဲ့ရတယ်။ ရွာကတစ်ယောက်ယောက်က ရေဒီယိုအစီအစဉ်ကို ဖုန်းဆက်ပြီး သိချင်တာ တွေမေးရင် သူတို့က ဘယ်မှာတော့ ဘာတွေစလုပ်နေပြီးဆိုပြီး သတင်းမျှဝေ ပေးတော့ အထောက်အကူအများကြီးရပါတယ်။ အဲဒါကို သဘောကျပါတယ်။**
ပါကစ္စတန်အမျိုးသားတစ်ဦး

အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်းအတွက် နည်းလမ်းများ

ကွင်းဆင်းလေ့လာခြင်း - အခြေအနေထဲကို ကိုယ်တိုင်သွားရောက်ပြီး လူတွေနဲ့မျက်နှာချင်းဆိုင် စကားပြောတာလောက် ပိုပြီးတိကျသေချာတဲ့ သတင်းအချက်အလက်စုစည်းခြင်း မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်အနေနဲ့ အရေးပေါ်သတင်းအစီအစဉ်ပြုလုပ်နေတယ်ဆိုတာမမေ့ပါနဲ့။ ဘေးဒဏ်သင့်ခံထားရတဲ့ ပရိသတ်အတွက် အသုံးဝင်တာတွေကိုသာ အာရုံစိုက်ထားရပါမယ်။

စာတိုပို့စနစ်၊ အီးမေးလ်နှင့် အသံမက်ဆွေချိ - ပရိသတ်တွေကို ကိုယ့်ဖုန်းနံပါတ် (သို့) သတင်းဌာန ဖုန်းနံပါတ်ကို ပေးထားပြီး စာတိုစနစ်နဲ့ အသံမက်ဆွေချိ ပို့ပေးပါလို့ တောင်းဆိုလို့ရပါတယ်။ ကိုယ့်အနေနဲ့လည်း ပရိသတ်တွေဆီကို စာတိုစနစ်နဲ့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားလို့ရပါတယ်။

ဖုန်းနှင့်တိုက်ရိုက်မေးမြန်းခြင်း - ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးခါစအချိန်မှာ ဖုန်းလိုင်းတွေမကောင်းတာ၊ ပြီးတော့ ဘေးဒဏ်သင့်ခံထားရတဲ့ အရမ်းကို စိတ်ရှုပ်ထွေးပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူတွေကို ဖုန်းနဲ့ အမေးအဖြေလုပ်ဖို့ဆိုတာက သင့်လျော်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

လူမှုကွန်ယက်အသုံးပြုခြင်း - Facebook ၊ Twitter နဲ့ တခြားလူမှုကွန်ယက်တွေဟာ သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းဖို့ မြန်ဆန်သက်သာတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုပါ။

အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်းအသုံးပြုမယ်ဆို စဉ်းစားဖို့

- အထက်ပါနည်းလမ်းတွေထဲကနေ တစ်ခုကိုသုံးမယ်ဆိုပါတော့။ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီးတော့ နည်းလမ်းတစ်ခုဟာ အကြောင်းအရာတစ်ခုအတွက် အဆင်ပြေနိုင်ပေမယ့် တခြားတစ်ခုအတွက် တော့ အဆင်ပြေချင်မှပြေမှာပါ။
- ဘေးဒဏ်သင့်ပြည်သူတွေအတွက် ဘယ်လိုနည်းပညာ၊ နည်းလမ်းက အလုပ်ဖြစ်နိုင်မလဲ။ ရွေးချယ်ထားတဲ့နည်းလမ်းက ဘယ်လိုကြားခံပစ္စည်းတွေ လိုအပ်နိုင်မလဲ။ ကိုယ်ရည်ရွယ်ထားတဲ့ ပရိသတ်က စာဖတ်နိုင်တွေဖြစ်ပါသလား။ သူတို့တွေ မှီဘိုင်းလ်ဖုန်း၊ စာတိုစနစ် အသုံးပြုနိုင်ပါ ရဲ့လား။ ဘယ်လိုနည်းလမ်းမျိုးတွေကို သူတို့သိရှိတွေ့ကြုံဖူးပါသလဲ။ ဥပမာအားဖြင့် ဖုန်းနဲ့ တိုက်ရိုက်အမေးအဖြေပြုလုပ်တာ၊ လူမှုကွန်ယက်အသုံးပြုတာတွေက အဆင်ပြေအလုပ်ဖြစ် ပါ့မလား။ အန္တရာယ်ကြုံတွေ့ပြီး အထီးကျန်ဖြစ်နေတဲ့ ဘေးဒဏ်သင့်ပရိသတ်တွေအတွက် ဘယ်နည်းလမ်းက အထိရောက်ဆုံးဖြစ်မလဲ။
- တကယ်မဖြစ်နိုင်တဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေ၊ အာမခံမှုတွေကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ လူတွေက သင့်ကိုပြောပြတဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ သူတို့လိုအပ်နေတဲ့အရာတွေအတွက် တစ်ဖက်တစ်လမ်းကနေ ကူညီနိုင်ပါတယ်လို့ပဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောသင့်ပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင် အကူအညီတွေ ယူလာမယ်။ သူတို့ရဲ့အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်မယ်လို့ အာမခံသင့်ပါဘူး။

လူတွေအကြား ပြန်နေတဲ့ မှားယွင်းတဲ့သတင်းတွေ၊ ကောလဟာလတွေကိုလည်း သတိထားစောင့်ကြည့် ပြီး မှန်ကန်အောင်လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ ဥပမာအားဖြင့် မြေငလျင်ပြီးသွားတဲ့အခါ နယူကလီးယား ပေါက်ကွဲမှုကြောင့်ဆိုတာမျိုးတွေက လူတွေကိုထိတ်လန့်ခြောက်ခြားစေပါတယ်။ အဲဒီလိုပါပဲ ဆူနာမီ လာတော့မယ်ဆိုတဲ့သတင်းမှားမျိုးတွေကြောင့် ပြည်သူတွေကို မငြိမ်မသက်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဘေးအန္တရာယ်အပြီး ရက်အနည်းငယ်အကြာ

ဒီကာလမှာတော့ အချို့သောအကူအညီပေးရေးလုပ်ငန်းတွေ၊ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်မှုတွေ ရှိနေနိုင်ပါပြီ။ နိုင်ငံတော်အစိုးရနဲ့ နိုင်ငံတွင်းက လူမှုရေးအဖွဲ့တချို့တလေ ရောက်ရှိအကူအညီပေးနေနိုင်ပါတယ်။ (နိုင်ငံတကာအကူအညီပေးရေးအဖွဲ့အစည်းတွေအနေနဲ့ နိုင်ငံထဲကိုဝင်ပြီးအကူအညီပေးနိုင်အောင် တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်လောက် စောင့်ရပါတယ်။)

ဘေးဒဏ်သင့်သူတွေသိချင်မယ့် အဓိကမေးခွန်းတွေကတော့

- ဘယ်လို အစားအသောက်၊ ရေ၊ ခိုလှုံ့ရေး အကူအညီတွေကိုရရှိနိုင်မလဲ။
- အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့တွေကနေ ထောက်ပံ့မှုတွေရအောင် ဘယ်လိုစာရင်းပေးသွင်းရမလဲ။
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ကို ဘယ်လိုရရှိနိုင်မလဲ။ ဘယ်မှာ ရရှိနိုင်မလဲ။
- ဘယ်အဖွဲ့တွေက ကူညီနေတာလဲ။ သူတို့အဖွဲ့ဖြစ်မှန်း ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။ သူတို့ရဲ့ အမှတ်တံဆိပ်၊ အမှတ်အသားတွေ၊ ထောက်ပံ့မှုတွေက ဘာတွေလဲ။
- ဘယ်လိုကျန်းမာရေးအန္တရာယ်တွေရှိနေသလဲ။ ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မလဲ။
- အညစ်အကြေး၊ မစင်ကို ဘယ်လိုစွန့်ပစ်ရမလဲ။
- ဘယ်လိုလုံခြုံရေးအန္တရာယ်တွေရှိနေနိုင်လဲ။ ဘယ်လိုလျှော့ချရမလဲ။
- မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ယောက်ပျောက်ဆုံးနေရင် ဘာလုပ်သင့်သလဲ။
- ဘယ်လို ဆက်သွယ်ရေးနည်းစနစ်တွေကို အသုံးပြုနိုင်ပြီလဲ။
- ဘယ်ခရီးလမ်းကြောင်းတွေကို ပြန်ဖွင့်လိုက်ပြီလဲ။
- အိမ်ပြန်ဖို့ စိတ်ချရပြီလား။



သတင်းအချက်အလက်က မသေချာ၊ မပြည့်စုံဘဲနဲ့ ကြေညာလိုက်မယ်ဆိုရင် သတင်းဌာနအနေနဲ့ ပရိသတ် ယုံကြည်လေးစားမှုကို ဆုံးရှုံးရပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးများနေနိုင်ပါတယ်။ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းအတွက် ဒါက ပိုမိုဆိုးဝါးတဲ့ကိစ္စတစ်ခုပါ။ မှားယွင်းတဲ့သတင်းထုတ်ပြန်မှုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးမှုတွေ၊ ဘေးဒုက္ခခံစားနေရတာတွေကို ပိုဆိုးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် အစားအသောက်အထောက်အပံ့တွေက ရက်အတော်ကြာစောင့်နေရမှာကို မနက်ဖြန် အစားအသောက်တွေရောက်မယ်လို့ ရွာသားတွေကို ပြောမိလိုက်တာမျိုး၊ ပဋိပက္ခ တိုက်ခိုက်မှုတွေ ဆက်ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ပြည်သူတွေကို အိမ်ပြန်လို့စိတ်ချရပါပြီလို့ ကြေညာမိတာတွေရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ရပ်တွေကို မြင်ယောင်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍သာ မှားယွင်းတဲ့သတင်းတွေကို ထုတ်လွှင့်မိလိုက်တယ်ဆိုရင် တတ်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံး ပြင်ဆင်ချက်ကြေညာရပါမယ်။ ပြီးတော့ သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်၊ အဖွဲ့အစည်းတွေကို အသိပေးတဲ့အခါ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေကို ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဘေးအန္တရာယ်အပြီး ရက်အနည်းငယ်အကြာ

ကျောင်းပညာရေး၊ နေအိမ်ဆောက်လုပ်ရေး၊ စိတ်ဒဏ်ရာရနေသူတွေကို ကူညီပေးရေး၊ အလုပ်အကိုင်နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာတွေလို ရေရှည်အကြောင်းအရာတွေအတွက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းတွေ စတင်ဆောင်ရွက်မယ့်အချိန်ပါ။ ဘယ်လိုပြန်လည်ထူထောင်ရေးဖြစ်စဉ်တွေ၊ သူတို့ဘဝ ပြန်ထူထောင်ဖို့ ဘယ်လိုအခွင့်အလမ်းတွေ၊ ထောက်ပံ့မှုတွေရနိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြည်သူတွေက သိချင်နေကြပါပြီ။

တာဝန်ယူမှုအပိုင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေရှိလာနိုင်ပါတယ်။ အစိုးရနဲ့ လူမှုရေးအဖွဲ့တွေကပေးတဲ့ ကူညီထောက်ပံ့ပေးနေတာတွေက လူထုအတွက် တကယ်ကော အသုံးဝင်ပါရဲ့လား။ နိုင်ငံတကာက ကူညီပေးတဲ့ အလှူငွေတွေကို တကယ်ကို အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုကြရဲ့လား။ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ပုံစံမျိုးတွေကိုလေ့လာပြီး ကိုယ့်ရဲ့အရေးပေါ်သတင်းအစီအစဉ်ပုံစံကို ရေရှည်အကြောင်းအရာအတွက် ပုံဖော်နိုင်ရင် အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။

အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးတွဲလုပ်ကိုင်ခြင်း

ထိရောက်တဲ့အရေးပေါ်သတင်းအစီအစဉ်တစ်ခုဟာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ပုံမှန် ဆက်သွယ်ပူးတွဲလုပ်ကိုင်နိုင်ရပါမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့နားဆင်သူပရိသတ်တွေအတွက် အသုံးဝင်တဲ့သတင်း အချက်အလက်ရရှိနိုင်အောင်၊ အခြေအနေကို မှန်မှန်ကန်ကန်သုံးသပ်နိုင်အောင် ဘေးအန္တရာယ် အပြီးမှာ ပြည်တွင်းပြည်ပအကူအညီပေးရေးအဖွဲ့တွေ၊ အစိုးရပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ အမြန်ဆုံးတွေ့ဆုံပူးပေါင်း လုပ်ကိုင်သင့်ပါတယ်။

ကုလသမဂ္ဂ အကူအညီပေးရေးဆိုင်ရာရုံး (UNOCHA) အဖွဲ့အစည်း ဒါမှမဟုတ် ဒေသခံအာဏာပိုင် တွေကဖွဲ့စည်းထားတဲ့ သတင်းထုတ်ပြန်ရေးကော်မတီလိုအဖွဲ့မျိုးတွေနဲ့ ချက်ချင်းဆိုသလို ပူးတွဲလုပ်ကိုင် နိုင်ဖို့ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

များသောအားဖြင့် အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့တွေ ဒေသခံအာဏာပိုင်တွေဟာ လူထုအနေနဲ့ အရေးကြီး သတင်းအချက်အလက်တွေရရှိဖို့ သဘောတူခွင့်ပြုပါတယ်။ ကိုယ့်အနေနဲ့ တိကျဖို့၊ တာဝန်ယူနိုင်ဖို့၊ မျှတဖို့အတွက် အထူးသတိထားပြီး သတင်းအချက်အလက်ထုတ်ပြန်နိုင်ဖို့ သတိချပ်ရပါမယ်။

ကျယ်ပြန့်တဲ့ပရိသတ်

နားဆင်နေသူပရိသတ်တွေမှာ ဘေးအန္တရာယ်ကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံ ခံစားနေရသူတွေမဟုတ်ရင်တောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်ခံနေရတဲ့သူတွေဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ တွေးထားသင့်ပါတယ်။ အကယ်၍သာ ကိုယ်က စစ်ဘေးရှောင်စခန်းကသူတွေအကြောင်း အစီအစဉ်တစ်ခုလုပ်မယ်ဆိုရင် ဒီသူတွေကို လက်ခံနေရာပေးထားတဲ့ မြို့ခံ၊ နယ်ခံတွေအတွက်ပါ စဉ်းစားရမှာပါ။ ရုတ်တရက်များပြားလာတဲ့လူဦးရေကြောင့် နယ်ခံတွေရဲ့ ဘဝ၊ လုပ်ငန်းဆောင်တာ ထိခိုက်မှုကြောင့် တင်းမာမှုတွေ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေတယ်၊ ဘာတွေကိုလုပ်ဆောင်နိုင်တယ် ဆိုတာကို သူတို့နားလည်ဖို့အတွက် ကိုယ်ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်မလဲကို စဉ်းစားပါ။ နယ်ခံတွေအနေနဲ့လည်း ဘေးဒဏ်ခံရသူတွေကို ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်မလဲဆိုတာကို သိလိုကြမှာပါ။

စကားရည်လှပွဲအစီအစဉ်

နောက်ပိုင်းကာလတွေ ပိုမိုသင့်လျော်တဲ့ အစီအစဉ်ပါ။ အကူအညီပေးရေးနဲ့ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းတွေက တာဝန်ရှိသူတွေကို ဆန်းစစ်လေ့လာမေးခွန်းထုတ်နိုင်တဲ့ ကိရိယာကောင်းတစ်ခုပါ။

ရသစုံအစီအစဉ်

အပေါ်ကပုံစံတွေလိုပဲ အသုံးဝင်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုပါ။ သင့်လျော်မယ်ဆိုရင် ဖုန်းအင်တာဗျူးတွေပါ ထည့်သွင်းတင်ဆက်လို့ရပါတယ်။

ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်

၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မြန်မာနိုင်ငံမှာ နာဂစ်မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်သွားတဲ့အချိန်က ဘီဘီစီမီဒီယာအက်ရှင်နဲ့ ဘီဘီစီမြန်မာပိုင်းအစီအစဉ်တို့ကနေ ဒီဇေရှင်သန်၊ နိုးထမယ့်မနက်ဖြန် အခန်းဆက်အစီအစဉ်ကို ထုတ်လွှင့်ခဲ့ပါတယ်။ ငါးမိနစ်စာအစီအစဉ်ဖြစ်ပြီး အသက်ရှင်သန်ဖို့ကနေ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအထိ အချက်အလက်တွေကို တစ်ဆင့်ချင်းစီ တင်ဆက်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ကယ်ဆယ်ရေးအစီအစဉ်တွေ အဆုံးသတ်သွားတာနဲ့ အစီအစဉ်ကို ဇာတ်လမ်းတို့တွေ၊ ကြားဖြတ် အစီအစဉ်ငယ်တွေ၊ ဘေးဒဏ်ခံရသူတွေနဲ့ အကူအညီပေးဝန်ထမ်းတွေရဲ့အသံတွေ စတဲ့ပုံစံအမျိုးမျိုးရောနှော နေတဲ့ ကျောရိုးကိုပြောင်းလဲလိုက်ပါတယ်။ ဇာတ်လမ်းတို့တွေနဲ့ အစီအစဉ်ငယ်တွေကို တိုက်ရိုက်ပြောဖို့ မလွယ်တဲ့ ကိစ္စရပ်တွေအတွက် ဟာသရသနဲ့ စံထားရမယ့်အကြောင်းအရာတွေကို ထည့်သွင်းပြီး သတင်းပေးပို့ခဲ့ပါတယ်။

အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်း

ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အရေးပေါ်သတင်းအစီအစဉ်ကနေ ဘေးဒဏ်ခံစားခဲ့ရတဲ့သူတွေရဲ့ ရင်ထဲကအသံတွေကို ထုတ်လွှင့်တင်ဆက်ပေးဖို့အတွက် အခွင့်အရေးပေး သင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပြုလုပ်ခြင်းအတွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေအနေနဲ့

- လိုအပ်နေသူတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကိုပြောပြနိုင်အောင် အခွင့်အရေးပေးပါတယ်။
- ဆက်သွယ်ရေးကွန်ယက်တစ်ခုအဖြစ် ခံစားနေရသူတွေအကြား အသိုက်အဝန်းတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါတယ်။
- နားဆင်သူပရိသတ်တွေပိုမိုများပြားလာစေပြီး ကိုယ့်ရဲ့အရေးပေါ်အစီအစဉ်ကိုလည်း အောင်မြင်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- အစိုးရနဲ့ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ အားနည်းမှုတွေကိုသိရှိစေပြီး တာဝန်ယူမှု ပိုမိုအားကောင်းစေပါတယ်။
- ကောလဟာလတွေ၊ သတင်းအမှားတွေကို ပပျောက်သွားအောင်၊ ပြင်ဆင်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

“မုန်တိုင်းထဲမှာ ဘုန်းဘုန်းရဲ့ရေဒီယို ပျက်စီးသွားခဲ့ တယ်။ တစ်ယောက်ထဲဖြစ်နေသလို ခံစားရတယ်။ အခုတော့ ရေဒီယိုအသစ်တစ်လုံးပြန်ရပြီ။ မျက်စိပြန်မြင်ရသလိုပဲ။”
မျက်စိကွယ်နေသည့် ဦးဇင်းတစ်ပါး၏ နာဂစ်မုန်တိုင်းအလွန် ပြောကြားချက်

အသံလွှင့်ဖို့အတွက် ပုံစံရွေးချယ်မှုများ

အရေးပေါ်သတင်းအစီအစဉ်အတွက် အသံလျှော်ဆုံးပုံစံ၊ အသံလျှော်ဆုံးကြားဖြင့်ချိန် သတ်မှတ်တာက ဘေးအန္တရာယ်ရဲ့ ပြင်းထန်မှုအတိုင်းအတာ အခြေအနေတွေအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ သတင်းလွှင့်ဖို့အတွက် သတင်းဌာနရွေးတာ (ဥပမာ ပရိသတ်အများကြီးရှိတဲ့ နိုင်ငံတကာသတင်းဌာနကြီးနဲ့ နေရာဒေသတစ်ခုအတွက်ပဲ ဦးတည်ရည်ရွယ်တဲ့ ဒေသသတင်းဌာန)၊ ရှိနေတဲ့အစီအစဉ်တွေထဲမှာရော ထည့်သွင်းလို့အဆင်ပြေနိုင်မလားဆိုတာကအစ ပုံစံအမျိုးမျိုး ကွဲပြားသွားနိုင်ပါတယ်။ အရေးပေါ်သတင်းအစီအစဉ်ကို “အရေးပေါ်” လို့ ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီး သီးသန့်ထုတ်လွှင့်နိုင်သလို ရှိနေပြီးသား အစီအစဉ်တစ်ခုခုထဲမှာလည်း အဆင်ပြေအောင် ထည့်သွင်းပုံစံချလို့ရပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ပုံမှန်သတင်းအစီအစဉ်ထဲမှာ ထည့်သွင်းကြေညာလိုက်တာမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တိုက်ရိုက်ကြေညာခြင်း

သတင်းတင်ဆက်သူက ဘာတွေဖြစ်နေတယ် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်သင့်တယ်ဆိုတဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းတင်ပြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ချက်ခြင်းဖြစ်လာတဲ့ အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးမှာ ဒီပုံစံအသုံးပြုဖို့ သင့်လျော်ပါတယ်။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

လက်တွေ့ကွင်းဆင်းနေတဲ့ အကူအညီပေးရေးပညာရှင်တွေနဲ့ (ဆရာဝန်၊ စိတ်ပညာရှင် စသည်) မေးမြန်းတာက သင့်လျော်ပါတယ်။ တိုက်ရိုက်ခံစားနေရတဲ့လူထုရဲ့အသံတွေကိုလည်း သင့်လျော်ရင် ထည့်သွင်းနိုင်ပါတယ်။ (“အရေးပေါ်သတင်းအစီအစဉ်အတွက် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း” ခေါင်းစဉ်မှာ လေ့လာနိုင်ပါတယ်)

အချက်အလက်အခြေပြုအစီအစဉ်

ကွင်းဆင်းလေ့လာချက်တွေ၊ အစီအစဉ်ငယ်တွေ၊ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းတွေပါဝင်ပါတယ်။

ကြားဖြတ်ကြေညာခြင်း

အခြား ပုံမှန်ပြုလုပ်နေတဲ့ အစီအစဉ်တွေကြားမှာ အရေးပေါ်သတင်းအချက်အလက်အနည်းငယ်ကို ကြားဖြတ်ကြေညာသွားတဲ့ပုံစံဖြစ်ပါတယ်။

ဇာတ်လမ်းတို

ဘေးအန္တရာယ်နောက်ပိုင်းကာလတွေမှာ ကြုံတွေ့နိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့၊ ရှုပ်ထွေးပြီး ထိခိုက်လွယ်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ ရေရှည်အသံလွှင့်အစီအစဉ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

တကယ်တမ်းတော့ ပရိသတ်တွေကို ဘာတွေလုပ်သင့်တယ်၊ လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အချက်အလက်တွေ တစ်ပုံကြီးကို ဝန်းခနဲပြောပြလိုက်တာမျိုး ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါတယ်။ အဲဒီအခါ နားဆင်သူပရိသတ်တွေက အရင်ကထက်တောင် ပိုပြီးစိတ်ရှုပ်သွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ချို့ကိစ္စတွေမှာ လူထုကို ကူညီရာမရောက်တာမျိုး၊ ဘာလုပ်သင့်တယ်၊ ဘာအကူအညီတွေကတော့ ရောက်တော့မယ်ဆိုတဲ့အချက်တွေကို မပြောဘဲကျန်နေတာမျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သတင်းအချက်အလက်မရရှိမှုဟာ ကောလဟာလနဲ့ အဆိုးမြင်မှုတွေကို ပိုများလာအောင်၊ ပြဿနာပိုဆိုးလာအောင် တွန်းပို့တတ်ပါတယ်။ အကယ်၍ လူထုအတွင်းမှာရှိနေတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေက တိကျမှုမရှိဘူးဆိုရင် ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။ ပူးတွဲလုပ်ကိုင်နေရတဲ့ အကူအညီပေးဝန်ထမ်းတွေကိုလည်း သတင်းအချက်အလက်ဆိုတာ ထောက်ပံ့ရေးလုပ်ငန်းတွေကို ပိုအားကောင်းစေတယ်ဆိုတာ အသိပေးပါ။ ပြီးတော့ သတင်းအချက်အလက်တွေကိုလည်း သူတို့ကို ကူညီရွေးချယ်အတည်ပြုခြင်းပါ။ လူမှုရေးအဖွဲ့တွေနဲ့ ဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်တဲ့အခါတိုင်း သင်ဟာ သတင်းရှာနေတာမဟုတ်တဲ့ကြောင်း အရေးပေါ်သတင်းထုတ်ပြန်မှုအစီအစဉ်ကို လုပ်ဆောင်နေတာဖြစ်တဲ့အကြောင်း သေသေချာချာ ရှင်းပြထားသင့်ပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ သတင်းထုတ်ပြန်မှုဆိုင်ရာအရာရှိတွေက အများအားဖြင့် ဘေးဒဏ်ခံရတဲ့သူတွေအတွက် လိုအပ်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်ထက် အကြောင်းအရာတွေကို ပြောပြတတ်ပါတယ်။ သင်လုပ်ကိုင်တာတွေက အကူအညီပေးရေးနဲ့ပတ်သက်ပါတယ်လို့ ရှင်းပြထားရင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့အချက်အလက်တွေကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ရရှိနိုင်ပါတယ်။ လိုချင်တဲ့သတင်းအချက်အလက်တွေအတွက် လက်တွေ့ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်နေတဲ့ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းရပါမယ်။

ဘက်မလိုက်မှု

ပဋိပက္ခ၊ အကြမ်းဖက်မှုတွေနဲ့ဆက်စပ်တဲ့ ဘေးအန္တရာယ်မျိုးမှာဆိုရင် အရေးပေါ်သတင်းအစီအစဉ်ပြုလုပ်သူတွေဟာ ဘက်လိုက်တဲ့သူတွေလို့ အမြင်ခံရတတ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အစီအစဉ်အတွက် သတင်းတွေကို ဘယ်လိုစုဆောင်းတယ်၊ ပေးပို့တယ်၊ ဘာကိုရည်ရွယ်တယ်ဆိုတာကို မျှမျှတတလုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ နိုင်ငံရေးအဖွဲ့အစည်းတွေ၊ အချို့သောအဖွဲ့တွေက သတင်းအချက်အလက်တွေကို ထိန်းချုပ်ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားတတ်ကြတယ်ဆိုတာ သတိထားပါ။

ဥပမာအားဖြင့် နာမည်ကြီးနိုင်ငံရေးသမားတစ်ယောက်က ****ဒီဒေသမှာဖြစ်နေတဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ကပ်ရောဂါဆိုးက --- လူမျိုးတွေနဲ့ ပါလာတာ။ သူတို့တွေက ရောဂါဖြန့်ဖြူးတာ လို့ ပြောကြားတယ်ဆိုပါစို့။** သင့်အနေနဲ့တော့ ကိုယ့်ရဲ့နားဆင်သူပရိသတ်အတွက် အရေးပါတဲ့အချက်အလက်တွေကိုသာ အာရုံစိုက်ထားရပါမယ်။ ဥပမာ ****အကယ်၍ မကြာခဏ အော့အန်မယ်၊ ဝမ်းအရည်သွားနေမယ်ဆိုရင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ မကြောက်ပါနဲ့။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကုသပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်၊ ဆေးပေးခန်းကို အမြန်ဆုံးသွားပါ။**

အရေးပေါ်သတင်းအစီအစဉ်အတွက် တင်ဆက်ပုံ

- ထပ်ခါတလဲလဲ ထုတ်လွှင့်ပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာရနေသူတွေက သတင်းအချက်အလက်တွေကို မှတ်မိနိုင်ဖို့ မလွယ်တဲ့အတွက် အရေးကြီးတဲ့အချက်အလက်တွေကို ဘေးအန္တရာယ်အစပိုင်းအခြေအနေတွေမှာ ပုံမှန်ထပ်တလဲလဲထုတ်လွှင့်ပေးပါ။
- သတင်းအချက်အလက်ကို ရိုးရှင်းနားလည်လွယ်အောင် တင်ပြပါ။ သင်ကမီဒီယာသမားတစ်ဦးအနေနဲ့ နားလည်ထားတဲ့အရာတွေကို အရေးပေါ်သတင်းအစီအစဉ်မှာ ပိုပြီးရှင်းလင်းအောင်၊
- လူတွေက ကိုယ်ပေးတဲ့အချက်တွေကို လိုက်နာဆောင်ရွက်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် တိတိကျကျထုတ်ပြန်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
- လိုအပ်ရင် သတင်းအချက်အလက်ဆိုတာထက် ညွှန်ကြားချက်သဘောမျိုး ကြေညာပေးသင့်ပါတယ်။ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့တွေက သူတို့ဆီလာပြီးကူညီပေးမယ်လို့ ထင်မြင်ထားတဲ့အတွက် သူတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် တွန်းအားပေးသင့်ပါတယ်။
- လူတွေကို သူတို့သိထားတဲ့သတင်းအချက်အလက်တွေကို မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ အခြားသူတွေကို ပြန်လည်ဝေမျှဖို့ တိုက်တွန်းပေးပါ။
လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ ဝက်ဘ်ဆိုက် စတဲ့ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်တွေကို ထည့်သွင်းပြောပြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- မိမိရဲ့ခံစားချက်တွေ၊ ထင်မြင်ချက်တွေကို သတင်းကြေညာတဲ့အခါ မပါပါစေနဲ့။ (ဥပမာ-“ဒီမုန်တိုင်းက မြန်မာပြည်မှာ အဆိုးဝါးဆုံးသဘာဝဘေးအန္တရာယ်ပါ”) အချက်အလက်တွေကိုသာ ဦးစားပေးတင်ပြပါ။
- အမျိုးသမီးတွေ၊ ကလေးငယ်တွေ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနဲ့ မသန်စွမ်းသူတွေလို အထူးအကူအညီ လိုအပ်နေသူတွေကိုပါ ကြိုတင်စဉ်းစားတင်ဆက်သင့်ပါတယ်။
- အချက်အလက်တိကျခိုင်မာဖို့အတွက် ရရှိလာတဲ့သတင်းအချက်အလက်တွေကို ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။ အမျိုးမျိုးသော ကောလဟာလ၊ သတင်းမှားတွေ ထွက်ပေါ်နေနိုင်ပါတယ်။
- ဘေးဒဏ်သင့်နေသူတွေအတွက် အသိုက်အဝန်းတစ်ခုသဖွယ် ခံစားနိုင်အောင် ဖန်တီးတင်ဆက်ပါ။ အထီးကျန်ခံစားမှုမျိုးမရှိဘဲ ကိုယ့်နဲ့ဘဝတူတွေရှိနေတယ်ဆိုရင် လူတွေရဲ့ခံစားမှုတွေကို သက်သာလျော့ပါးစေပါတယ်။
- သတင်းတင်ဆက်သူရဲ့အသံက အားပေးသလို၊ တိုက်တွန်းသလို သံနေသံထားရှိမယ်ဆိုရင် လူတွေရဲ့မျှော်လင့်ချက်ကို ရှင်သန်စေပါတယ်။

အရေးပေါ်ကာလ ညွှန်ကြားချက်ဥပမာများ

ခိုလှုံရေးစခန်းက ဘဝတွေကို အဆင်ပြေစေလိုပါသလား။ ရေ၊ ကျန်းမာရေး၊ ခိုလှုံရေး၊ ပညာရေးနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းကို ဖွဲ့စည်းပါ (ဒါမှမဟုတ်) အသင်းဝင်ပြီး ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ပိုမိုသိလိုပါက --- ကို ဆက်သွယ်ပါ။

သွေးထွက်ဒဏ်ရာကြီးကြီးမားမားရရှိနေရင် ဒဏ်ရာကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ကုသမှု အမြန်ဆုံးခံယူပါ။ အနီးဆုံး ကျန်းမာရေးဌာနကိုသိနိုင်ဖို့ ဖုန်း --- ကို ဆက်သွယ်ပါ။

လူမှုရေးအကူအညီတွေကို အခမဲ့ရယူနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုကူညီရလို့ ဘယ်သူကမှ ခေါင်းပုံဖြတ်ခွင့်၊ အသားယူခွင့် လုံးဝမရှိပါ။

ပုံးနဲ့တူတဲ့အရာ၊ စစ်ပစ္စည်း၊ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့ လွယ်အိတ် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်မမြင်ဖူးတဲ့အရာကို တွေ့တာနဲ့ လူကြီးတွေကို ပြောပြပါ။ မထိမကိုင်ပါနဲ့။ နောက်ကိုဆုတ်ပါ။

မုဒိမ်းကျင့်ခံရတယ်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအနိုင်ကျင့်ခံရတယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးဌာနကို အမြန်ဆုံးသွားပါ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနဲ့ တခြားလိင်ကူးစက်ရောဂါတွေကို ကုသပေးပါလိမ့်မယ်။ မလိုလားတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရအောင် အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးပေးနိုင်ပါတယ်။ ထောက်ပံ့မှု၊ ဆွေးနွေးမှု ရယူပါ။ သင့်ကိုကုသတာကိုလည်း လျှို့ဝှက်ပေးထားမှာဖြစ်ပါတယ်။

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့ မသန်စွမ်းတွေကို ခိုလှုံရေးစခန်းတွေမှာ ပိုပြီးဦးစားပေးသင့်ပါတယ်။ သူတို့နေထိုင်တဲ့နေရာနဲ့ ရေ၊ အစားအသောက် ဖြန့်ဖြူးတဲ့နေရာ၊ အိမ်သာ စတာတွေနဲ့ နီးနီးနားနားရှိသင့်ပါတယ်။ သူတို့တွေ အထီးကျန်ဖြစ်မနေဖို့၊ စိတ်မထိခိုက်စေဖို့အတွက် သင်ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ အရေးပေါ်ပြောင်းရွှေ့ရမယ်ဆိုရင် သူတို့ကို ဦးစားပေးကူညီပေးပါ။