



# IOM X LEARN

လူကုန်ကူးမှုနှင့် အသုံးချုအမြတ်ထုတ်မှုများအကြောင်း  
သင်ကြားရေးသင်ထောက်ကူ လမ်းညွှန်



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

## ၁။ နိဒါန်း

IOM X Learn မှတ်ဆုံးပါတယ!	1
သင်တန်းစတင်ခြင်း	2
အချင့်အတိုင်းအတာ	3
လိုအပ်မည့်အရာများ	4

## ၂။ လေ့ကျင့်ခန်းများ

ပြီးဆိုနတ်ခန်းဆက်ခြင်း	5
ပိတ်ဖွဲ့ခြင်း	6
ပဟုသုတာစစ်ဆေးခြင်း	8
အိပ်မက်များအခွင့်အလမ်းများနှင့်အန္တရာယ်များ	9
လုက္န်ကူးမှုဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း	10
သဘောတူသာလားမဝတူဘူးလား	12
လုက္န်ကူးသမားဆိုတာဘယ်သူတွေလဲ	13
မေးခွန်းများနှင့်ကတိစကားများ	14
အသုံးချုအမြတ်ထုတ်မှုဆိုသည်ကိုနားလည်ခြင်း	16
ဆက်စပ်မှုများပြုလုပ်ခြင်း	17
ဘယ်သူတွေကထိနိုက်လွယ်သောအခြေအနေရှိသလဲ။	19
မည်သည့်အချက်များကလုက္န်ကူးမှုဖြစ်စေပါသနည်း။	21
လုက္န်ကူးခြင်းခံရပြီးလွှတ်မြောက်လာသူများ	22
ရှင်းပြပါရစေ	24
အနှစ်ချပ်ဆွေးနွေးကြမည်	25
လက်တွေ့အသုံးချုခြင်း	26
တတ်မြောက်မှုစပ်ဆေးခြင်း	28
သင်တန်းပြီးဆုံးခြင်း	29

## ၃။ နောက်ဆက်တွဲ

ပဟုသုတာစစ်ဆေးခြင်း	30
လုက္န်ကူးမှုဖြစ်စဉ်	33
ဆက်စပ်မှုများပြုလုပ်ခြင်း	34
ဦးစီးပွားရေးများ	35
အမြတ်ထုတ်မှုအပိုးအတာများ	36
လုက္န်ကူးခြင်းဆိုင်ရာသိသင့်သောအချက်အလက်များ	38
ပေါ်ဟနာရအသိစာန်	39

# IOM X Learn မှတိဇ်ပါတယ!

ယခုအလုပ်ရုံစွေးနွေးပွဲ သင်ထောက်ကုလမ်းညွှန်သည် အခြားသူများအား လုကောင်းမှုအကြောင်းနှင့် အသုံးချေအမြတ် ထုတ်မှုများအကြောင်း တစ်ဆင့်ပြန်လည်သင်ကြောနှင့်ရန် အထောက်အကွပ်ရန် ညည်းမြှုပြစ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အသက် ၁၅-၂၅နှစ် အရွယ် လုပ်ယူများအတွက် ရည်ရွယ်ရေးသားထားသောလည်း လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ ငယ်ရွယ်သော သို့မဟုတ် ယင်းအသက်ထက် ပိုမိုကြိုးရှင်သော သင်တန်းသားများနှင့်လည်း အသုံးချော်ရပါသည်။ သင်တန်းသား အပိုးအစားမဏ္ဍား အသုံးချော် ရအောင် ပုံစုတုတ် ပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။

- ① လုကောင်းမှုခြင်းသည်ယောက်ဗျား၊ ပိန်းမ၊ ကလေးသုတယ်အားလုံးကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနေသော တစ်ကွဲ့မှ လုံးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကိစ္စဖြူပြောင်းနှင့်စောင်းခွဲပေးတော်၏၊ ကျား/မတန်းတူညီမှုများလာနေ ထိုင်ခြင်းစသော အခြားသောအချက်အလက်များနှင့် မည်သို့ဆက်စပ်လျက်ရှိကြောင်း လေ့လာခြင်း။
- ② ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် လုကောင်းမှုပြဿနာရပ်များနှင့် မည်သို့ဆက်စပ်နေပုံကို သိရှိနားလည်သဘောပေါက် စေရန်နှင့် လုကောင်းမှုပေါ်ပေါက်စေရန် မည်သို့ဝိုင်းဝန်းကျည်းမြှင့်ပြောင်းသိရှိစေရန်။

IOM X ACT အမည်ရှိကုက်ဗျားမှုနှင့်အဓမ္မခိုင်းစာများပေါက်ရေးလုပ်တော်မှုများလမ်းညွှန်ကိုကြည့်ရှုနိုင်သလို IOM X SHARE အမည်ရှိပရီသတ်အပိုးအစားအလိုက်ရှိကုတင်ဆက်ထားသည့်တင်ဆက်မှုများကိုကြည့်ရှုနိုင်သည်။ IOMX.org ဝဘ်ဆိုင်သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

## IOM X

IOM X သည် လုပ်ခြို့တ်ရုရှုသော ဈေးပြောင်းသွားလာနေထိုင်ခြင်းနှင့် လုကောင်းကုမ္ပဏီ နှင့် အသုံးချေအမြတ်ထုတ်မှု ပညာက်ရေး လုထုမှုးပေါင်း ပါဝင်သော လုပ်ရားမှုကိုအားပေးရန် အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်နေသည့် ဈေးပြောင်းသွားလာနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာအားဖြူးအစည်း၏ စီမံကိန်းသစ်တစ်ခုဖြူးသည်။ ဤစီမံကိန်းသည် ဖို့ပြီး နှင့် နည်းပညာ၏ ကျယ်ပြန်အားပောင်းမှုကို အသုံးချေ၍ လုပ်ယူမှုနှင့်ယင်းတို့နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုကောင်းမှုတိုက်ရှုက်ရေးကို ဆန့်ကျင်တိုက်ရှုက်လိုဂိုလ် ပေါ်ပေါက်လာစေရန်ရည်ရွယ်သည်။ IOM X သည် ဖွံ့ဖြိုးမှု အတွက်ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း Communication for Development (C4D) နည်းလမ်းနှင့် ငှါးတို့၏ လုပ်ရားမှုများတွင် အထောက်အထားအခြေပြု၊ ပုံးပေါင်းပါဝင်နိုင်သော သတင်းစကားပေးခြင်း နည်းလမ်းများကို အသုံးချေ၍ လုအများအသိပညာပေးခြင်းအပြင် အပြုအမှုပြောင်းလဲရန်အတိ ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤစီမံကိန်းကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးရေးအထောက်အကွပ်အောဂ်စီ (USAID) နှင့် ပုံးပေါင်း၍ ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယခုသင်ကြားရေးလမ်းညွှန်ကို အခဲ့ပုံးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ မေးမြန်းလိုသည်များရှိပါက IOMX@iom.int သို့ ဆက်သွယ်စုစုပေါင်း မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက IOMX.org © IOM X 2016 တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။



## ⌚ အချိန်အတိုင်းအတာ

ယခုသင်ထောက်ကူလမ်းညွှန်တွင်ဖော်ပြထားသောလေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကိုပြုလုပ်မည်ဆိုပါကအချိန် (၈) နာရီခန်းကြောမြဲ့နိုင်ပါသည်။ သို့သော်သင့်အနေဖြင့် သင်ကြားခိုင်အတိုင်းအတာနှင့်သင်တာနှာများနှင့် သင့်လျဉ်းမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများ ကိုပိုင်းခြား၍ ရက်သို့မဟုတ်အပတ်စဉ်ခြေား၍ လည်ပြုလုပ်သွားနိုင်ပါသည်။

ခန်းများအားလုံးအနည်းဆုံးကြောမြဲ့နိုင်ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း	တမျက်နှာ	ခန်းများကြောမြဲ့နိုင်ပါသော်
ကြံ့ဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း		၂၀မိနစ်
မိတ်ဖွဲ့ခြင်း		၂၀မိနစ်
ပဟုသုတေစစ်ဆေးခြင်း		၁၅မိနစ်
အပိုင်မက်များအခွင့်အလမ်းများနှင့်အန္တရာယ်များ		၃၀မိနစ်
လူကုန်ကူးမှုဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း		၆၀မိနစ်
သဘောတူသလားမတူဘူးလား		၃၀မိနစ်
လူကုန်ကူးသမားဆိုတာဘယ်သူတွေလဲ		၃၀မိနစ်
မေးခွန်းများနှင့်ကတိစကားများ		၃၀မိနစ်
အသုံးချအမြတ်ထုတ်မှုဆိုသည်ကိုနားလည်ခြင်း		၁၅မိနစ်
ဆက်စပ်မှုများပြုလုပ်ခြင်း		၂၀မိနစ်
ဘယ်သူတွေကထိနိုင်လွယ်သောအမြေအနေရှိသလဲ၊		၆၀မိနစ်
မည်သည့်အချက်များကလူကုန်ကူးမှုဖြစ်စေပါသနည်း၊		၂၀မိနစ်
လူကုန်ကူးခြင်းခံပြီးလွတ်မြောက်လာသူများ		၃၀မိနစ်
ရှင်းပြပါရစေ		၂၀မိနစ်
အနှစ်ချပ်ရွေးနွေးကြောမည်		၄၀မိနစ်
လက်တွေ့အသုံးချခြင်း		၃၀မိနစ်
တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း		၁၅မိနစ်
အနှစ်ချပ်		၁၀မိနစ်
စုစုပေါင်းကြောမြဲ့နိုင်		စနာရီ၁၅မိနစ်

**လိုအပ်မည့်အရာများ** ..... o

အလုပ်ရုံးနှင့်မထတင်မိသင်လိုအပ်မည့်အရာများမှာ -

## ရည်ရွယ်ချက်



- သင်တန်းသားများကိုကြိုလိုနှစ်ခွန်းဆက်ရန်
- IOM Xလုပ်ရှားမှုအကြောင်းရှင်းပြရန်
- အလုပ်ရုံးနေ့စဉ်များကိုရှင်းပြရန်  
သဘောတူညီမှုယူရန်

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ



- စာရွက်ကြီး (နံရုက်စွဲမြှား) :
- ထော့ပင်များ

## i မိတ်ဆက်ခြင်းသည်သင်အတွက်အလုပ်ရုံးနေ့စဉ်နေ့စဉ်အတွက်အရေးဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင်မိတ်ဆက်ပါ။တက်ရောက်လာသူအားလုံးကိုကြိုလိုနှစ်ခွန်းဆက်ပါ။ယခုကဲ့သို့အချိန်ပေး၍၍တက်ရောက်လာသည့်အတွက်ကျေးဇူးတင်စကားပြောပါ။ယခုအလုပ်ရုံးနေ့စဉ်နေ့စဉ်အတွက်အလုပ်ရုံးနေ့စဉ်နေ့စဉ်အတွက်အရေးဖြစ်သော IOM X ကစ်စဉ်ခြင်းဖြစ်ပို့မို့လိုပြီးမိတ်ဆက်ခြင်းသားလာနေထိုင်မှုကိုအားပေးရန် နှင့်လုက္န်ကုံးမှန်နှင့် အဓမ္မခိုင်းစေမှုများကိုလုထုအားဖြင့်ရုပ်တန် အောင်ကြီးပမ်းမှုဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ IOM X အလုပ်ရှားမှုအကြောင်းကို IOMX.org တွင်အကျယ်တင့် သွားရောက်လေ့လာ ကြည့်ရှုနိုင်ကြောင်းအသိပေးပါ။

တက်ရောက်လာသူသင်တန်းသားများကိုယူခဲ့အလုပ်ရုံးနေ့စဉ်နေ့စဉ်ရွှေ့စွဲရောဇွဲလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ - အချိန်မှန်လာရောက်ခြင်း၊ လက်ကိုင်တယ်လီဖုန်းများကို အသံပိတ်ထားခြင်း၊ အေားသူများစကားပြောနေလျှင်နားထောင်ပေးခြင်း၊ စာသွေဖြင့်မည်စည်းမျဉ်းများချုပ်တို့ရန် လိုအပ်ပါသလဲဟု မေးမြန်းပါ။ ငါးတို့တင်ပြ လာသော အချက်များကိုချော်၍ အားလုံးသဘောတူသောအချက်များကိုနှစ်တွင် အများပြည်သာအောင်ကပ်ထားပါ။ ငါးကိုအလုပ်ရုံးနေ့စဉ်ကိုသာတော်တွင်ထားပြီသော အတွက်အရေးဖြစ်ပါသည်။



## အကြံပြုချက်များ

- သင်တန်းသားများရောက်လာသည့်အချိန်တွင်မြှုံးမြှုံးကြွောက်တိုးလုံးများဖွင့်ထားခြင်းဖြင့်ပို့မို့သက်ဝင်မြှုံးကြွောက်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကိုဖော်ပို့သည်။နားချိန်များတွင်လည်းတိုးလုံးများဖွင့်ထားနိုင်သည်။
- သင်တန်းသားကလုပ်မှုကွန်ယာကိုအသုံးပြုပါသလား၊ အလုပ်ရုံးနေ့စဉ်နေ့စဉ်ပတ်သက်သည့်ပို့မို့များတင်မည်ဆိုပါကမည်သည့်သင်အကားလုံးကို(hashtags)တွေ့ချုပ်တင်နိုင်ကြောင်းအသိပေးထားပါ။ IOM X ၏သက်တာမှာ #IOMX ဖြစ်ပြီးတွင်တာနှင့်ဖော်တွင် @IOMXorg ဟုတင်နိုင်ပါသည်။
- ယာဉ်ရပ်နားရန်နေရာဟူသောခကာနားရာနေရာတစ်ခုဖော်တိုးပါ။ အလုပ်ရုံးနေ့စဉ်အတွက်တွေ့ပေါ်လာသောမေးခွန်းများအနက်အသေးစိတ်ဖော်ကြေားရန်လိုအပ်သောဂိုဏ်ကျယ်ရော်ပြန်ပြန်နေ့စဉ်နေ့စဉ်အတွက်ရှုံးရန်လိုအပ်သောမေးခွန်းများကိုစာရင်းပြစ်ထားပါ။ ယင်းစာရင်းကိုနှစ်တွင်အများပြင်နိုင်အောင်ကပ်ထားပါ။ အလုပ်ရုံးနေ့စဉ်နေ့စဉ်အတွက်ရှုံးရန်လိုအပ်ပါကဖြည့်စွက်ပါ။ အလုပ်ရုံးနေ့စဉ်နေ့စဉ်အခါယင်းမှတ်သားထားသောအချက်များကိုပြန်လည်ရွေးနေ့စဉ်ပါ။

### ရည်ရွယ်ချက်များ



- သင်တန်းသားများအချင်းချင်း  
ခင်မင်ရင်းနှီးမှုရရှိစေရန်
- သက်တောင့်သက်သာရှိသောအားလုံး  
ပါဝင်နိုင်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖော်တိုးရန်

### သင်ထောက်ကူပစ္စည်း



- ဘာမှမလိုပါ။

i

ရှုပ်ထွေးသည့်လုက္ခဏ္ဍားမှုဖြစ်စဉ်ကိုမဆော်နော်များမှုပြင်းလင်းစဉ်သည်သင်တန်းသား  
အုပ်စုကိုအတူတက္ကာပျော်ရွှေ့စွာ၊ သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန်ပြုလုပ်ပေးသည်။ သင်တန်းသားများအချင်းချင်းသိ  
ကျမ်းပြီးသားဖြစ်စေကာမှုကာတားနည်းတစ်ခုရာကိုပျော်ရွှေ့စွာအတူတက္ကာတားစေခြင်းဖြင့်ပိုမိုသက်တောင့်သက်သား  
ဖြစ်စေသည်။

အောက်တွင်ဖိတ်ဖွဲ့ကတားနည်းလမ်းအချို့ကိုဖော်ပြထားပါသည်။ သို့ရာတွင်သင်စိတ်ကျးမိသောအခြားကတား  
နည်းများရှုပါကလည်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

#### ● သင်တန်းသားများအချင်းချင်းသိကျမ်းခြင်းမရှုပါက ....

မိတ်ဆက်ခြင်း

နှစ်ယောက်တစ်တွဲသို့မဟုတ်သုံးယောက်တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့၏အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောမေးခွန်းသုံးခုကိုအလှည့်ကျ  
အေးအဖြော်လုပ်နိုင်ပါ၊ ယင်းမေးခွန်းများကိုသင်တန်းသားအားလုံးမြင်နိုင်သည့်နေရာတစ်စုတွင်ကော်ထားပါ။ ၅ မိန့်  
ခန့်ကြားပါကအွဲ၍ လိုက်တစ်ဦးကိုတစ်ဦးမှုတို့ဆက်ပေးခိုင်းပါ။ ဂုံးတစ်ဦးကျော်စတွေနှင့်သူအချိန်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်းကြော်  
ညာ၍ငါင်းတို့မှုတို့ဆက်ပေးနေစဉ်အချိန်မှတ်ထုံးပါ။ ကြိုက်သုံးဖြင့်သတ်မှတ်ချိန်အတိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်နိုင်ပါ  
မည်။

○ နာမည်သယ်လိုက်ခေါ်သလဲ။

○ သင်ကျမ်းကျမ်းကျင်ကျင်လုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်တစ်ခုကာဘာလဲ။

○ ဘာကြောင့်ဒါအလုပ်ရှုပ်ဆွေးနေ့ပွဲကိုတက်ရောက်တော်ဘာလဲ။

ကျေနော် / ကျေမနားမည်ကတော့ ..... ကျေနော် / ကျေမကာတော့ .....

သင်တန်းသားများကိုစက်လိုပ်မှုကိုရောင်းဆိုင်ရိုင်းရော်ရိုင်းပါ။ ပထားမစုံတစ်ယောက်ကျေနော်/ကျေမနားမည် .....  
ပါ။ ကျေနော်လုပ်ချင်တာကဟုစွဲ မိမိလုပ်ချင်သောအရာကိုဟန် အမှုအယာဖြင့် ပြောဆိုပါ။ နောက် တစ်ယောက်  
ကတိသုကြော့ခြင်းသောအရာကိုထပ်မံပုံတူပြုလုပ်ပြောဆိုပြီး မှတ်မှတ်အမည်နှင့်ပြောလိုသည်ကိုဟန်အမှုအယာနှင့်တာ  
ကွဲပြောဆိုပါ။ ကြိုက်သုံးအတိုင်းဆက်တို့ကိုပြုလုပ်သွားပြီး မိမိရော့ကလုပ်အမည်နှင့်အမှုအယာကိုမှတ်မှတ်အောင်ကြုံး  
တားရမည်။ ကြိုကာတားနည်းသည်နာမည်များမှတ်မိစေရန်အတွဲကိုအလွန်ကောင်းသောကတားနည်းဖြစ်သည်။

#### ● သင်တန်းသားများအချင်းချင်းသိကျမ်းပြီးဖြစ်ပါက -

လူသားကြီးထုံး

အလုပ်ရှုပ်ဆွေးနေ့ပွဲတွင်လူသားထက်ပိုရှိပါကတင်းတို့ကို - သင်ယောက်အုပ်စုများ အဖြစ်ခွဲပါ။ အုပ်စုတစ်ခုစိုက်  
မျက်နှာရုံးဆိုင်စက်လိုပ်ပုံစိုင်းရုံးရုံးရုံးပါ။ သာဖက်လက်ကိုစာန်တန်း၌၍ပိုမိုမျက်နှာရုံးဆိုင်ကလုပ်လက်ကိုဆပ်  
ကိုင်နိုင်းပါ (သေားကလုပ်မဟုတ်ပါ) ။ သယ်ဖက်လက်ဖြင့်လည်း ထိန်းတိုင်းလုပ်နိုင်းပါ။ ထိုနောက် လက်မ  
လွှတ်ပေးစက်လိုပ်ပုံစိုင်းကိုအဖြန့်ဆုံး ဖျက်ပစ်နိုင်းပါ။ အုပ်စုအများရှုပါက မည်သည့်အုပ်စုက အရင်ပြီး သည်ကို  
အုပ်စုရုံးပြုင်နိုင်းပါ။

- ယခုကတားနည်းသည်အသားချင်းထိချိုလုပ်ဆောင်ရွက်သောကတားနည်းဖြစ်သဖြင့်အပ်စုတွင်ယောက္ခားလေးမိန်းကင်လေးရောနော်ပြီးအတူတက္ခလုပ်ဆောင်ရွက်အဆင်မပြေဟုယူဆပါကသိုးမြားခွဲချိုလုပ်ဆောင်စေနိုင်ပါသည်။ထိုပြင်အနာတရမဖြစ်စေရန်သတိထားရွှေ့လျားကြောနှင့်အတူတက္ခစွမ်းလုပ်ဆောင်ကြောန်သတိပေးပါ။

တိတ်ဆိတ်စွာတန်းလိုက်း

သင်တန်းသားများကိုတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးစကားပြောဆိုခြင်းမရှိပဲမွေးရက်အလိုက်တန်းစီစဉ်းပါ။အချိန်မည်မျှအတွင်းပြီးအောင်တန်းစီစဉ်သည်ကိုမှတ်ထားပါ။

- ငင်မင်ရင်းနှီးစေသောကတားနည်းများပြီးပါကအုပ်စကိုပြန်လည်စုစည်းစေပြီးယခုကတားနည်းများကတားရန်မည်သည့်အည်အောင်းလိုအပ်သနည်းဟုမေးမြန်းပါ။အောက်ပါအဖြေများကဲသို့အဖြေများကိုရှာဖွေပါ။

- စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း
- ဆက်သွယ်ခြင်း
- ခေါင်းဆောင်မှု

ယင်းအရည်အချင်းများသည်လုက္န်ကျားခြင်းနှင့်အဓမ္မစိုင်းစေခြင်းကိစ္စရုပ်များကိုကိုင်တွယ်ပြုရင်းရန်အတွက်လိုအပ်စေသောအရည်အချင်းများပေါ်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ယင်းကိစ္စရုပ်များသည်ကွွားတော်ယံ့ဖြစ်ပျက်နေသောရှည်အတွေးသည့်ကိစ္စရုပ်ဖြစ်သော်လည်းအပြန်အလုန်ဆက်သွယ်ခြင်းစုပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်ခေါင်းဆောင်မှုတို့ဖြင့်မည်သို့တန်းပြန်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကိုနားလည်နိုင်ပြီးအမြားသူများနှင့်အတွေ့အကြော်များဖလှယ်နိုင်မည်။

## ရည်ရွယ်ချက်



- သင်တန်းသားများအနေဖြင့်လုက္န်ကူးမှုနှင့်အဆိုဒိုင်းစေမှုနှင့်ပတ်သက်၍ဖျော်ဆွဲမည့်မျှသိရှိပြီးဖြစ်ပေါ်ရန်းသိရှိရန်
- သင်တန်းသားများ၏သင်တန်းမတက်ရောက်ခင်ရှိနှင့်ပြီးသားပဟုသုတေသနနှင့်အမြဲ့မြဲအယူအဆတိုက်သိရှိကာသင်တန်းပြီးဆုံးချိန်နှင့်နှုန်းယုဉ်ကြည့်နိုင်ရန်း



- နောက်ဆက်တွေအနေးသတွင်ဖော်ပြထားသည့်လေ့ကျင့်စောင်းများကိုကြည့်ပါ။



သင်တန်းသားများ၏လုက္န်ကူးမှုအကြောင်းပါးသားလုပ်မှုရှိသည်ယောင်းတို့ကိုတားဆီးရန်မှုပေါ်လုပ်စောင်းနိုင်သည်ကိုသိရှိရန်းသန်းစိုင်ရောက်ခစိုင်းဖြင့်သိရှိလိုပါသည်။ဖြစ်အောင်လုပ်စောင်းနိုင်မည်ကိုအထောက်အကွဲပေးပါလိမ့်မည်။အဘယ်ကြောင့်ထိုသော်လုက္န်ကူးသမားများနှင့်လုက္န်ကူးခြင်းခံရသူများအပေါ်ထားရှုံးသည့်အရိုးစွဲနေသောအမြဲ့မြဲမဟုတ်ပါဘုတေသနများတွင်ဟာကွက်မည်မှုရှိနေသည်ကိုသိရှိနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ဆန်းစစ်ရန်နည်းလမ်းများစွာရှုပါသည်။ယင်းတို့အနက်နှစ်ဖျိုးမှာ -

- အဖြော်ရသည့်စစ်တမ်းမေးခွန်းအသုံးပြုခြင်း
- သဘောတူခြင်း၊ မတူခြင်း၊ ကိုလောက်ထောင်၍ထွေ့လုပ်ခြင်း

ယင်းနည်းလမ်းနှစ်သွယ်ကိုသုံး၍မည်သို့လျှက်တစ်ပြက်ဆန်းစစ်မှုများပြုလုပ်နိုင်သည်ကိုနောက်ဆက်တွဲအခန်း၏တွင်ကြည့်ပါ။

ယခုသင်တန်းသည်အတူတက္ကသင်ယူသည်အစီအစဉ်သာဖြစ်ပေါ်ရှင်းရှင်းပြုပါ။မေးခွန်းများအကြေားရာတွင်မှားခြင်းမှန်ခြင်းကာအရောမကြိုးပါကြောင်း၊ အရေအားကြိုးဆုံးမှာပိုမိုထင်သည်ကိုသာရီးသားစွာပြောဆိုရန်ဖြစ်ပေါ်ရှင်းရှင်းပြုပါ။

ယခုကဲ့သို့ဆန်းစစ်သည်နည်းလမ်းကိုသင်တန်းပြီးဆုံးချိန်တွင်ထပ်ပြုလုပ်မည်ဆိုပါကသင်တန်းသားများအနေဖြင့်ပဟုသုတေသနအသစ်များထပ်မံရရှိခြင်းရှိ /ပရိနှင့်ယင်းတို့၏အတွေးအမြဲ့မြဲအယူအဆများပြောင်းလဲမှုရှိ/ပရိ ကိုနှင့်ယုည်ဗြည့်နိုင်ပါသာဖြင့်သင်တန်းအောင်မြင်မှုကိုတိုင်းတာနိုင်ပါသည်။



## အကြိုးပြုချက်များ

- ထုန်ပြန်ချက်များကိုသုံးသင်၍သင်တန်းသားများ၏ပဟုသုတေသနနှင့်အတွေးအမြဲ့မြဲပြုပေါ်အကြိုးပြုမည်သည်သတင်းအချက်အလက်ကိုအမိုအမိုကာသားသင်ကြေားပေးသင့်ပေါ်ရောင်းစဉ်းစုံးတော်းဆွဲမည်။ဥပမာအများစုကာအမျိုးသားများသည်လုက္န်ကူးမှု၏သားကောင်ဖြစ်နိုင်ပေါ်သင်တန်းတစ်မြောက်လုံးထည့်သွင်းအလေးပေးပြောဆိုသွားနိုင်ပါသည်။

## ရည်ရွယ်ချက်



- လူသားအားလုံးတွင်အိပ်မက်များရှိသည့်  
ယင်းအိပ်မက်များကိုအကောင်အထည်ဖော်နိုင်  
မည့်အခွင့်အလမ်းများနှင့်တွေ့ကြုံသည့်အခါး  
အန္တရာယ်များလည်ပျော်တွေ့ပါလာတဲ့ကြောင်း  
နားလည်နိုင်ရန်။

## သင်ထောက်ကုပ္ပါယ်များ



- IOM Tunisia Video "The Story of Fatma"  
အတာမာ၏ကတ်လမ်းဦးစီးပါးကတ်လမ်း  
( နောက်ဆက်တွေ့အနေးင့်တွေ့လင့်ပေးထားသည်)



နှစ်ယောက်တစ်တွဲသို့မဟုတ်သုံးယောက်တစ်အုပ်စုံပါ။ တို့နောက်လုပ်ငန်းတို့၏တော်ရှိအပ်သည်ကိုစိန်အနားလုပ်လေ့လာမည်။ အခိုင်းနှင့်ပါကာလုပ်ငန်းတို့၏ဝါယာအားလုံးတွေ့ကြုံသည်။ လူသားအားလုံးတွင်စိတ်ကျော်များကိုလည်းကောင်းကောင်းတက်နိုင်နော်သို့မဟုတ်နာမည်။ ကြိုးကုန်ကိုတစ်ခုတွင်  
အလုပ်လုပ်ခွင့်ရရှိစိတ်ကျော်ကြောင်းပါ။ မည်သည့်အိပ်မက်အမျိုးအစားပုံးဖို့အပ်ဖို့အိပ်မက်တွင်အထည်ဖော်ရန်အခွင့်အလမ်းများကိုရှာဖွေကြောင်းပါ။ ယင်းအခွင့်အလမ်းများနှင့်အတွေ့အန္တရာယ်များယဉ်တွေ့ပါလာတဲ့ကြောင်းဖြစ်းနွေးပါ။  
အန္တရာယ်ဆိုသည်မှာမကောင်းသော်မန်လိုဖွှာယ်အဖြစ်အပျက်တစ်ခုအဖြစ်လာနိုင်သည်ဖြစ်နိုင်ရောက်ဆိုလိုသည်။ အခွင့်အလမ်းအမျိုးမျိုးအလုပ်အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးရှိနိုင်သည်။  
နိုင်ငံတာကာကွယ်ပြောင်းသွားလာသူများအားဖြော်ဆုံးအစည်းကတေနားရှာနိုင်တွင်စိစည်ရှိရောက်ကျော်သို့မဟုတ်လမ်းတို့ကိုပြုသမည်ဖြစ်းပါ။ ယင်းကစိတ်ကျော်အိပ်မက်များ၊ အခွင့်အလမ်းများနှင့်အန္တရာယ်များအကြောင်းလှုအများသိရှိနိုင်ရန်ပြုသမည်ဖြစ်းပါ။



IOM: Tunisia Video "The Story of Fatma" အတာမာ၏ကတ်လမ်းဦးစီးပါးပြုသည်။



**A** ဦးစီးပါးပြုသမားများကိုအောက်ပါပေးချွန်းများပေးပါ။

### ဝေါတမာရဲ့အိပ်မက်ကာဘာလဲ။

အလုပ်တစ်ခုရှာပြီးအောင်မြင်ချမ်းသာဖြူ။

### ဝေါမဘယ်လိုအခွင့်အလမ်းရတယ်လို့ထင်တာလဲ။

အမြားနေရာတစ်ခုမှာစိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့အလုပ်တစ်ခု။

### ဝအခွင့်အလမ်းနဲ့အတွယ်တွေ့ပါလာတဲ့အန္တရာယ်ကာဘာလဲ။

အလုပ်ကာသူမှုကိုကမ်းလှမ်းတဲ့ပုံစံမျိုးဖြစ်ချမ်းမြှုပ်ဖြစ်မယ်။ သူမအိမ်ကနေထွက်ခွာသွားရမှာဖြစ်သလိုအဲဒီနေရာ

မှာလဲအသိတစ်ယောက်မှုမရှိတာမျိုးဖြစ်နိုင်တယ်။

### ဝသူမအဲဒီနေရာကိုရောက်တဲ့အခါဘာဖြစ်သလဲ။

သူမအလိမ်းရတယ်။ သူမနိုင်ငံကျော်မှတ်ကိုသိမ်းယူသွားတယ်။ အလုပ်ကာလဲသူမကိုပြောထားတဲ့

အလုပ်မဟုတ်ဘူး။

ဝိုဒီပါးအဆုံးများပါဝင်တဲ့လောက်တွေ့ပေးချင်သလဲ။ သူကအလိမ်းရရှိအခွင့်အလမ်း

နည်းပါးတဲ့သူမလုပ်ချင်တဲ့အလုပ်မျိုးကိုအတင်းအဓမ္မခိုင်းစေခဲ့ရခြင်းပါ။ ပရှိတဲ့အလုပ်တစ်ခုကိုရှာဖွေပါတယ်။

အလုပ်နှင့်ကုမ္ပဏီအကြောင်းသေခြားမေးမြန်းပါ။ ကုမ္ပဏီကအစိုးရထုမှတ်ပုံးတင်ထားခြင်းရှိ/ပရှိ

လုသိများခြင်းရှိ/မရှိစုစုပေါ်ပါ။ သွားရောက်ရမယ့်နေရာမှာသင့်ကိုအကျအညီပေးနိုင်တဲ့ယုံကြည်ရတဲ့လုတွေ့ရဲ့

ဖုန်းနှင့်ပါတ်ကိုရအောင်လုပ်ပါ။ အလုပ်ပွဲစားကုမ္ပဏီနှင့်ပတ်သက်တဲ့အချက်အလက်တွေ့ကိုမိဘားရှုပ်များနှင့်  
မိတ်ဆွေသွေးယောက်များကိုပေးခဲ့ပါ။

အတာမာသည်အလိမ်းခံခြင်းသာမကလုက်နှုံးခံရခြင်းလည်းဖြစ်သည်။ လုက်နှုံးကျော်များသည်လုများ၏စီးပါး

ବ୍ୟାକ



- လုကန်ကူးမှုဆိုသည်မှာဖြစ်ပေါ်ကြီးတစ်ချွစ်ကြောင်းသိနားလည်စေရန်။

## သင်တောက်ကူပစ္စည်းများ



- ແກ້ວມັນຄະດີນຕູ່ແອັນິສ: ປຸ່ມາລູກ່ານົກ່າງໝູ່ເຊື້ອທີ່  
ກົດປູ້: ສູ່. ອາຫຼື. ພ້. ດາວີ່ທີ່ມີຫາວີ່ລົງພົມ  
ດີထັດຍົມ.
  - IOM X “What is Human Trafficking?” (ລາດີນິຕິງ  
ແກ້ວມັນຄະດີນຕູ່ແອັນິສ:ດຕູ້ນິຕິງເປົ້າຫາວີ່ລົງ )
  - ຕາລູກ່າງໝູ່ເຊື້ອ:
  - ເຕັມບັດ

i

- သုမက္ခအမိုးသားတစ်ယောက်ကအလုပ်ရမည်ဟုဆက်သွယ်လာခဲ့သည်။
  - သုမကအလုပ်ကိုလေက်ခံခြင်းထိအမိုးသားနှင့်တွေ့ဆုံးရန်ခဲ့ရှုတ်သွားသည်။
  - သုကသုမဇီးနိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကိုသိမ်းပျော်သုမလုပ်ချင်သောအလုပ်ကိုအတင်းအခမ္မလုပ်ခိုင်းသည်။သုမကိုကမ်းလုပ်းခွဲသောအလုပ်မှာတကယ်မရှိပါ။

အတေသနသည်ရှင်တရက်ချက်ပြင်းလျကန်ကူးခံခြင်းမဟုတ်ပါ။ယင်းသည်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

လုကန်ကုပ္ပသည်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ယင်းဖြစ်စဉ်တွင်-လုပ်ဆောင်မှုနည်းပစ်းနှင့်ရည်ရွယ်ချက် ဟူ၍အထိတ်အပိုင်း သုပ္ပါယ်သည်။ထို့မှာသာမကဘာကာ၊ ဘယ်လိုအဘယ်ဖြေကြာင့်ဆိုသည့်ရထောင်ဖြင့်လည်းလည်းတော်းနှင့်သားနှင့်သည်။

လုက္န်ကူးသမားများသည့်သားကောင်ရရှိရန် ဘာတွေ ပြလုပ်ပါသလဲ။ (လုပ်ဆောင်မှ)

သားကောင်ကိုဖိမ်ပြောသမျှလက်ခံအောင် မည်သို့ လုပ်ပါသလဲ။ (နှုန်းလမ်း)

ဘုရားကြောင့်ထိသိပ္ပါလုပ်ပါသလဲ။ (ရော်ရွယ်ချက်)

Q

ଓৱা কৰিব।

- အတေသနကိုလှကုန်ကူးမှတ်သားကောင်ဖြစ်စေရန်ထိခုံဘဏ္ဍာတွေပြုလုပ်ခဲ့ပါသလဲ။  
သူမကိုတကယ်မရှိသောအလုပ်တစ်ခုဖြင့်သိမ်းသွင်းခဲ့သည်။သူမကိုလေဆိပ်တွင်တော့ဆိုင်းနေခဲ့ပြီ  
ကားဖြင့်ကြိုးလာခဲ့သည်။နေရာသည်တွင်ထာနဲ့သည်။
  - အထက်ပါအချက်တွေကိုဘယ်လိုက်ခဲ့ပါသလဲ။ဂိမ်းညာတာလားအင်အားသုံးခဲ့တာလားမြို့မြို့ကိုခဲ့  
တာလား။  
သူမကိုတကယ်မရှိသောအလုပ်တစ်ခုဖြင့်သိမ်းသွင်းခဲ့သည်။သူမ၏နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကိုသိမ်းယူ၍  
ထွက်မပြောနိုင်အောင်ပြုလုပ်ခဲ့သည်။
  - ဘုံကြောင့်အဲဒိုကိုတွေလုပ်ခဲ့ပါသလဲ။  
သူမအနေဖြင့်မည်သို့မျှရွေးချယ်မည်မဟုတ်သောအလုပ်တစ်ခုကိုလှကုန်ကူးသမားကသူ  
အကျိုးပိုးဗျား အတွက်လုပ်နိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။ (ဗိုဒ်ပိုးထဲတွင်အတေသနမည်သည် အလုပ်မျိုးလုပ်သည်  
ဟု မဖော်ပြထားသော်လည်းသူမ အဲသုံးကြောက် လန်းသွားသည်ကိုတွေ့ရသည်။)

နောက်ထပ်လုက္န်ကူးမှုအကြောင်းကိုရှင်းပြထားသော့ဖို့တစ်ကားထပ်ကြည့်ကြခို့။



IOM X ဦးမိန္ဒီ "What is Human Trafficking?" ကိုပြုသပါ။ (နောက်ဆက်တွဲအခန်းနှုတ်လင့်ပေးထားပါသည်။)

ယရအပေါ်လုက္န်ကူးမှုဖြစ်စဉ်ကိုပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်လာပြီဖြစ်သည်။ယင်းသည်အောက်ပါအမျိုးအစားဟုအနာဂတ်မည်။

- သင်တန်းသာများကိုနှစ်ဖွဲ့စည်လိုက်ပါ။တစ်ဖွဲ့စီကိုတရာ့ကြုံးတစ်ရွက်ပေး၍သာကာသယ်လိုဘာ့ကြောင့်ဟူ၍ဖြင့်လိုက်အပိုင်းရှိပါ။ထို့နောက်အနွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကိုလုက္န်ကူးမှုဆိုသည်မှာဆိုသည့်ကောင်တစ်ခုပေးပါ။ (နောက်ဆက်တွဲအခန်း၂)
- ကတ်တစ်ခုစီကိုသာက်ဆိုင်မည်ထင်သည့်အပိုင်းအလိုက်ကပ်ပေးပါ။မည်သည့်အနွဲ့ကမုန်မှန်ကန်ကန်နှင့်အမြန်ခုံးပြုအောင်လုပ်နိုင်သည်ကိုကြည့်ပါ။
- အနွဲ့တစ်ဖွဲ့ကအရင်ပြီးသွားသော်လည်းကတ်ကိုနေရာများကပ်ထားပါကပြန်လည်ရင်းပြုအပြောင်းအလဲလုပ်ခွင့်ပေးပါကတ်များအားလုံးနေရာမှန်ချထားနိုင်သည့်အနွဲ့ကအနိုင်ရပါမည်။
- တစ်ဖွဲ့ကနိုင်သွားပါကသင်တန်းသားအားလုံးကိုပိုင်းရပ်စေ၍မှန်ကန်စွာနေရာချထားသောကတ်များကိုကြည့်ပါ။ကတ်များအားလုံးကြောင့်ယင်းသို့နေရာချထားသည့်နှင့်ပတ်သက်သည့်ပေးခွန်းများကိုဖြေကြားပေးပါ။

မှတ်ချက် - နောက်ဆက်တွဲအခန်း၂တွင်ကတ်များနှင့်ယင်းတို့၏နေရာမှန်ကိုဖော်ပြထားပါသည်။



မေးမြန်းရန်

- ဦးမို့ထဲတွင်ပြသထားချက်များအရလုက္န်ကူးမှုဖြစ်စဉ်သည်အသက်ဝန်အောက်ကလေးများအတွက်အနည်းငယ်ကွဲလွှာမှုသည်ကိုတွေ့ရသည်။မည်သို့ကွဲလွှာသည်ကိုသတိထားမိပါသလား။

အသက်ဝန်အောက်အရွယ်ကလေးများအတွက်နည်းလမ်းသို့မဟုတ်မည်သို့ဆိုသည့်အချက်သည်အရေးမကြိုးပါ။ဆိုလိုသည်မှာကလေးလိုသည်ယင်းလုပ်ငန်းခွင့်ထဲသို့မြင်စိတ်ဆန္ဒအရပ်ရောက်ခဲ့စေကာမှယင်းသည်အမွေဆိုင်သွားဖြစ်ပါသည်။အသက်ဝန်အောက်ကိုကလေးဟုသတ်မှတ်ပြီးတရားပေးပို့ဖြတ်ချက်ချမှတ်နိုင်လောက်သည်အရွယ်မဟုတ်ဟုသတ်မှတ်သည့်အတွက်ယင်းသည်လုက္န်ကူးမှုသွားဖြစ်သည်။

လုပ်ဆောင်မှုနည်းလမ်းရည်ရွယ်ချက်နှင့်ဘာသယ်လိုဘာ့ကြောင့်ဆိုသည်ကိုနားလည်ရန်အရေးကြိုးကြောင်းအဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်လုက္န်ကူးခြင်းခံရသည့်သားကောင်ကိုမည်သို့သိနိုင်မည်၊ လုက္န်ကူးသူများကိုမည်သို့အရေးယူတရားခွဲဆိုနိုင်သည်ကိုသိနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

သတိပြုရန်မှာလုက္န်ကူးမှုမှာရပ်တရာ်ဖြစ်လာသည့်အဖြစ်အပျက်မဟုတ်ပါ။ယင်းသည်လုများစွာပါဝင်သောဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။တစ်စုတစ်ယောက်ကိုတစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းကသာလုက္န်ကူးခြင်းမဟုတ်ပဲလုများစွာပါဝင်သည်ကိုတွေ့ရသည်။ယင်းဆက်စပ်နေသောဖြစ်စဉ်တွင်ဆွဲဆောင်သိမ်းသွေးသွေးစွာပွဲစားကားမောင်းသားအစောင့်အရောက်အကျင်စိုင်းအခြားသူများလဲပါဝင်နေနိုင်သည်။ယင်းသည်လုတစ်ဦးတစ်ယောက်ကအေားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို(ငွေသိမဟုတ်လုပ်အား/ပန်ဆောင်မှု)အကျိုးအမြတ်တစ်စုတစ်ရာအတွက်လုပ်အားခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်ကြံစည်လုပ်ဆောင်သောဖြစ်စဉ်သွားဖြစ်သည်။

*i* ယခုအခါဂျက်နှုံးမှုအကြောင်းကိုအတန်အသင့်နားလည်သဘောပေါက်လာဖြေဖြစ်သည်။ကွဲဗ္ဗာတစ်ယိုးလုံးတွင်ဖြစ်ပွားနေသောလျှက်ကုံးမှုနှင့်ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်များကိုဆက်လက်လေ့လာကြပြီးစီ။

အခန်း၏ထောင့်တစ်ထောင့်ကိုသဘောတူသလားအားတစ်ထောင့်ကိုသဘောမတူနှင့်အားတစ်နေရာကိုမသိပါဟုနေရာသတ်မှတ်လိုက်ပါ။

သင်လုပ်ဆောင်မည့်အရာကိုသင်တန်းသားများအားရှင်းပြုပါ။သင်ကတော်ကြောင်းတစ်ခုစီကိုဖတ်ပြုမည်။သင်တန်းသားများကောင်းတို့ထင်မြင်ယူဆချက်ကိုဖော်ပြသည့်အနေဖြင့်သဘောတူသလားသော့မတူပါမသိပါဟုသတ်မှတ်ထားသည့်အခန်းထောင့်နေရာများကိုရွှေ့ချယ်ရွှေ့လှုံးကြရမည်။

စာကြောင်းတစ်ခုစီအလိုက်အခန်းထောင့်နေရာများသို့ရွှေ့ချယ်ရွှေ့ပြောင်းကြသူများကိုအားယုံကြည်ထို့ယူဆရသည်ကိုမြင်နိုင်သူများဖော်ပြုပါ။

### အဆိုပြုစာကြောင်းများ

- ကွဲဗ္ဗာတစ်ယိုးလုံးတွင်လျှက်ကုံးလုံးရှာ့ပေါင်း၏၂၂.၆၇%ကော်ရှိရသည်ဟုခန့်မှန်ကြသည်။
- လျှက်ကုံးလုံးသို့မျှတရာ့တော်မက်းသည့်လုပ်ငန်းမှုရရှိသောအကိုးအမြတ်မှန်စဉ်အေမဲ့ကန်ဒေါ်လာသန်ရှိရသည်။
- နိုင်ငံတကာတွင်အတွေ့ရအများဆုံးသောလုပ်အားခေါင်းပုံဖြတ်မှုများအဓမ္မဖို့ပေါ်မှုများလေ့လာတော်လုပ်ငန်းမှုရှိရသည်။
- မှန်သည်၊ အဓမ္မဖို့ပေါ်မှုများလေ့လာတော်လုပ်ငန်းရှိရမှုများအားကလိပ်ငါးဆိုင်ရာအဓမ္မဖို့ပေါ်မှုများလေ့လာတော်လုပ်ငန်းအားလုံးအားဖြတ်အဓမ္မစေခိုင်းမှုများမှုရှိရပါ။
- အကယ်၍သင်သည်နယ်ဝယ်ကိုဖြတ်ကျော်ရန်အတွက်တစ်ခုစီတစ်ယောက်ကိုဖော်ပြုခြင်းပေးရသည်။နယ်ဝယ်ကိုဖြတ်ကျော်သင်သည်ထိုလျှောက်ကွဲဗ္ဗာသွားသည်ဆိုလျှင်လျှက်ကုံးခြင်းဖြစ်သည်။
- မှန်သည်၊ သင်သည်နယ်ဝယ်ကိုဖြတ်ကျော်ရန်အတွက်တစ်ခုစီတစ်ယောက်ကိုဖြတ်ကျော်ခြင်းပြုပြားတရာ့ပောင်နယ်ဝယ်ကိုဖြတ်ကျော်ရန်တစ်ခုစီတော်လုပ်ငါးကိုအေကြောင်းပွဲပေးခြင်းသည်လျှောင်စိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။သင့်ကိုအလုပ်တစ်ခုရှုတွင်အတင်းအဓမ္မဖို့ပေါ်မှုများအေသည်ဆိုပါကလျှက်ကုံးမှုဖြစ်ပါသည်။သို့သော်သင့်ကိုသင်သွားလိုအပ်သောနေရာတွင်ချိန်ထားခွဲသည်ဆိုပါကသင်သည်လျှောင်စိုက်ခြင်းခံရခြင်းပေးရသည်။
- ဆင်းခွဲတော့မှုကလျှက်ကုံးမှုရှိဖြစ်သော်။

မှားသည်၊ ဆင်းခွဲတော့မှုသည်လျှေားကိုလျှက်ကုံးရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်ဆွဲဆောင်သိုးသွေးသည့်အခါဂျယ်ကုံးသော်မှုများမှုဖြစ်ပေါ်သောအကြောင်းရင်းတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ကြိုးအဆိုပြုချက်သည်အလွယ်တကူရှုပ်ထွေးစေနိုင်သမှန်သည်မှုဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည်လျှောင်စိုက်ခြင်းဖြစ်သော်လျှောင်စိုက်ခြင်းခံရခြင်းပေးရသည်။

### အကြိုးပြုချက်များ

- သင်တန်းသားများအနေဖြင့်အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အခါပြုချက်တော်ကြောင်းများကိုနှားထောင်ရှုသည်ထက်ဖြင့်ရှုပ်ပို့နားလည်လွယ်မည်ဟုယူဆပါကအထက်ပါတော်ကြောင်းများကိုစာရွက်ကြုံးများကျကော်သင်ယိုးလိုက်ဘုရားရှိကိုဘုရားရှိရသည်။
- လျှက်ကုံးခြင်းနှင့်လျှောင်စိုက်ခြင်းသည်များသောအားဖြင့်ရှုပ်ထွေးတတ်သဖြင့်သတင်းစီဒီယာများတွင်လွှားစွာဖြတ်ပြုတတ်ကြသည်။တစ်ခုစီတွေ့ရှုအနိုင်းသည်အားနိုင်ငံသို့သွားရောက်ရန်အတွက်ငြေပေးရန်သဘောတူပြီးသွားရောက်ကာရောက်ရှိသောအခါအေအကြောင်းဆိုင်ရာများအတွက်ငြေပေးရန်မှုဆိုင်ရာများအားဖြင့်လျှောင်စိုက်ခြင်းများခြင်းအပြုံးဖြတ်နယ်ဝယ်ကိုဖြစ်ပေးရသည်။အားနိုင်ငံတစ်နှင့်သို့မှုးပေးရသွားလိုအပ်သော်လျှက်ကုံးမှုဖြစ်ပေးရသွားလိုအပ်ပေးရခြင်းအတင်းအဓမ္မဖို့ပေါ်မှုများအေသည်ဆိုပါ။

ବ୍ୟାକ





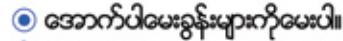

**i** သင်တန်းသားများကိုလှုပုန်ကြုံသမားအိုဘွဲ့ပြင်လက္ခဏာများအောက်ရေးဆွဲနိုင်ပါ။တစ်လီးလျှင်အနိုင်ရှိနိုင်ပေးပါ။ရေးဆွဲပြုပါဘုရာ်ပုဂ္ဂိုလ်အောင်နံရွှေ့တွေ့ကြပ်ထားပါ။

## သင်ထောက်ကုပစ္စည်းများ



- තාත්‍යාලු
  - සෙවකයින්
  - MTV EXIT ක්‍රියියාලයින්  
"Who are the Traffickers?"

දැනුවත් ගුෂ්චාවා වායිජාල  
නොගැනීමින්ද ප්‍රාග්ධනයේදැනුව  
ස්කෑම පෙළයාවාව්යා॥



- ရုပ်ပုံများတွင်မည်သည့်ထိခိုက်ကိုသတိပြုပါသလဲ။
  - မတော်သောရုပ်ပုံများတွင်ဆင်တူသောသွင်ပြင်လက္ခဏာများရှိပါသလား။



- ဦးစီယံတဲ့ကလုပ်ကုန်ကူးသမားအတွက်ဘယ်သူတွေလဲ။
  - ဘာကြောင့်သူတို့ရုက်ကုန်ကြတာလဲ။
  - တက္ကသုတေသနကုသမာန်သောက်၏အတောင်းပေါ်ကြည့်ရှုသည့်အမျိုးသာဖောက်နှင့်အေးသို့ရေးနာဂတ္တုပြောသူ။
  - ဦးစီယံတဲ့ကလုပ်ကုန်ကူးသမာန်ဆွဲထားသောရပ်ပုံတဲ့ကလုပ်ကုန်ကူးသမားမည်သို့ကြားပြောပါသည်။

အခိုးသာမီးမဟုတ်အပိုးသမီး၊ ဂရိစိုးမီးမဟုတ်မီးသားစုင်၊ ဒွေ့မီးနှင့်မိတ်ဆွဲသူငယ်ချင်များ၊ သာဖြူးကုတ်းလျက်နှုံး၊ သမားဖြူးနှင့်သည်သို့သည်ကိုရှင်းပြုပါ။ ပျက္ကန်ကုံးသမားမီးသာည်ဗျာအမြားသုတေသနများကိုသိပျက်နှင့်မိတ်ကိုပျော်ကြုံးပြုသူများအတွက် သိမ်သာမီးများ၊ ဒွေ့မီးများ၊ ပေါ်ခြားထိန်ချုပ်ထားခြင်းမီးမဟုတ်လုပ်အားခေါင်းပုံဖြတ်ပြု၏အတင်းအစွမ်းစွဲခြင်းကိုပြုသော ဘဏ်သည်။

မှားသာအားဖြည့်လုကုန်ကူသမားသည်တစ်ယောက်တာ၏အပေါ်ပါ။ရှာအောင်အားဖြုံဆိုလိုသော်လည်းတစ်ဦးချင့်၏သည်ထိပိုဒ်အနေဖြင့်ကာရွှေကိုသာသိကြသည်။လုပောင်းမည်၍ရွှေမည့်မှုပိုင်သည်ဖြစ်ပါတယ်လုကုန်ကုခိုင်းသည်အဆင့်တိုင်းအဆင့်တိုင်းတောင်တရားမှင်သောပုံစံဖြစ်ပါသည်။

၁၇၅



- လုပ်နိဂုံသမားများသည်သားကောင်ကိုအတွအသောက်အခွင့်အလေးများဖြင့်သိမ်းသွားကြည့်သိနိုးလုပ်စေရန်။
  - အခွင့်အလေးသည်အတွအသောက်သိမ္မဆဟတ်အစ်အမှန်ဖြစ်ကြောင်းမည်သိမ်းစေရန်။

## သင်တောက်ကုပစွဲညီးများ



- MTV EXIT ပြောဖို့ “Enslave: Chloe”  
(အေဂါန်ဆက်တွေအခန်းလုပ်ငန်းပေးထားသည်။)

**i** ပြောသည့်သင်ခန်းတွင်ရှုက္ခန်းကျော်များအနေဖြင့်နှုန်းလိုအပ်သူ၏သိပ္ပါဝင်ကြောင်းသို့သော်အသုံးများထဲမြန်လိုက်လာသူ၏အားလုံးကိုပြောလိုပါ။



MTV EXIT ၃၃၆။ “Enslave: Chloe” ကိုပြောသူ။

Q

**A** ගොන්පිඟෙක්සාංගිඟෙපි

- ၁။ ဆုံးကိုဘာစတွက်မှုပုံမျိုးလေသာပဲ။
  - ၂။ မင်္ဂလာရှာနိုင်တွင်အကျဉ်းကျိုးရန်
  - ၃။ သူမဟုခြောင့်အဲကိုက်မှုပုံမျိုးတာကိုယ့်ကြည့်တယ်လို့သိတ်ပါသော်။  
သူမကိုယောင်းတဲ့အကျဉ်းကျိုးချင်တယ်။ဒါအကျဉ်းအကိုင်အကြောင်းကိုကြေားဖူးတယ်။သူမရှိတဲ့  
သက်မှုအကြောင်းအလာတဲ့အသုံးပြုတော်း။

လုပ်နှင့်ကုသမာန်များသည်လူများအိမ်များလုပ်ခြင်းရှိနေရန်များနှင့်စီပွဲလုပ်ခြင်းများသောမကသူတိနှင့်ခင်မင်ရင်နှင့်သောဆက်ဆံရေးကိုပါအသုံးခြင်ဗုဏ်ရှိသည်။လူအများအပြောသည်ဘဝိုင်းကျွမ်းပို့သောသူများနှင့်ဆွဲခို့သားချင်များပါမည်။

- သင်တန်းသာများကိုအပ်စွမ်းစွဲပါတယ်ဖွဲ့၊ ကအလုပ်ရှာသူအဖြစ်အခြားဘဏ်ဖွဲ့၊ ကအလုပ်ပွဲတော်အဖြစ်သရုပ်ဆောင်ပါ။  
• အခိုင်းချုပ်နှင့်ပေါ်အသင်းတော်သင့်အဗုံတော်ယောက်ကသရုပ်တော်နှင့်အစဉ်ဆွဲပါ။
  - အလုပ်ရှာသူများအဖွဲ့၊ ကအလုပ်ကမ်းလုပ်ခံရပါကမည်သည့်မေးခွန်များမေးသင့်သည်တို့ကိုစဉ်းစားထားပါ။  
ဥဟာ -
    - အကုပ်ကမ်းလုပ်ခုံမှုတရာ့ပေါ်တရာ့ပေါ်တရာ့ပေါ်များ
    - အကုပ်အကြောင်းအသေဆိတ်အရှုက်အလက်များ (လစာအလုပ်ချိန်စားဖြင့်)
    - အလုပ်သရုပ်

အလုပ်ပွဲဘဏ်မြို့သာရှိပေါ်တောင်ရာ၏အဖွဲ့ကားစိုးသည်တာရှုံးအောက်အကိုင်ရှာဖွေရေးအောက်စီးပွဲမဟုတ်ကျကုန်ကုသာများအုပ်သည်ကိုဖော်ပေးအင်းပို့စီးဆုံးဖြစ်ခြင်းရှိခဲ့ပါသည်။

၅ - ဘမိန္ဒိက္ခာသောအခါဒ္ဓာတ်စံကသရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်စီရွှေ၊ သို့ထွက်လာစေပြီးသတ်မှတ်ထားသည့် ကတ်ရုပ်အတိုင်းသရုပ်ဆောင်နိုင်ပါ။အဖွဲ့အတွက်မှာခြားသူများကမိဘ၊ လုပ်ဖော်ကိုပြုဖွံ့ဖြိုးဖော်သရုပ် ဆောင်နိုင်ပါသည်။

- သရုပ်ဆောင်ရန်၏၍ဖိန်းများတို့အားလုံးတို့မှာက်အလုပ်ရှာသူ/သူမကမည့်သို့စုတော်သည် ကိုဖော်ပြန်ပါ။
  - အလုပ်ကိုလာက်ခံ၍ဖွံ့ဖြိုးလာနှင့်လိုက်ပါသွားသည်။
  - အလုပ်ကိုပြောပိုက်သည်။
  - သတ်အချက်အလက်ပိုမိုရှိရန်တောင်းဆိုရှုပြုလုပ်ဘဏ်ဆဲ
  - သရုပ်ဆောင်သူမှာက်တို့ကျော်စကားပို၍အောက်ပါဇော်နှုန်းမှာကိုတော်ဖွဲ့လုပ်ကိုဖော်ပါ။
    - အလုပ်ရှာသူ၏ခံပြုပုံရှိရှိသို့သော်လည်းကောင်း၊ သော်လည်းကောင်း၊ သော်လည်းကောင်း၊ မတူဝါဒ၊
    - အကျိုးရှာသူက်ယူလည်းကောင်း၊ မျှော်လည်းကောင်း၊ မျှော်လည်းကောင်း၊ မျှော်လည်းကောင်း၊
    - အကျိုးရှာသူက်ယူလည်းကောင်း၊ မျှော်လည်းကောင်း၊ မျှော်လည်းကောင်း၊ မျှော်လည်းကောင်း၊
    - အကျိုးကျင်လျှော့သူ (ပြုလေ)၊ ကမည်လည်းကောင်းမျှော်လည်းကောင်း၊
    - ဒလိုပိုဒ်အဖြစ်အပျက်နှုန်းအလုပ်ကျသရုပ်ဆောင်သည်၊ လေကျင့်ခန်းအပေါ်အခြေခံ၍အလုပ်အကိုင်သို့မဟုတ် ပညာသင်ကြားခွင့်နှင့် စပ်လျဉ်းသည်အတုအယောင် အခွင့်အလမ်းများကိုလုမ်းလာခြင်းခံပါက အလိပ် မခံရစေရန် မည်သို့ရောင်ရှားနိုင်ပါသလဲ။

၁၇၅



- အစိကကျေသာရည်၏ရှုပ်သမဂ္ဂနှင့်ကူးဇူး  
စဉ်တွင်အသုံးဖြတ်ပြုထုတ်ခဲ့ခြင်းကိုနေလုပ်၏
  - အသုံးဖြတ်ထုတ်ခဲ့ခြင်းကိုနေလုပ်အိမ်မြို့  
ပြော်နိုင်သည်ဟုပါ့ဖြစ်ပါသည်။

သင်ဆောက်ကုပစ္စည်းများ



- IOM X ပြုချို့ "Post This"  
(နောက်ဆက်ပွဲအသင့်တွင်လုပ်နည်းလေထားသည်)

**i** ရည်ရွယ်ချက် သို့မဟုတ် အဘယ်ကြောင့် လူကုန်ကူးမှုသည်အမြတ်မှု ဖြစ်ပါသနည်း။ အသုံးချအမြတ်ထုတ်မှုသည်ပုံသဏ္ဌာန်မျိုးစုံဖြင့်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အမိပျိုလ်မှာယင်းသည်တစ်စုံတစ်ယောက်အကျိုးး အမြတ်ရရှိနိုင်ရန်အကြော်တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုတရားမျှတော်မျိုးစွာဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်း၊ ပြုလုပ်စိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။



IOM Xိုးပို့ "Post This" ကိုပြုသင် (အနေကိုဆက်တဲ့အခန့်ကျက်လုပ်မှုများ)

Q

A

ଓঠাই পিৰেছোক্ত মুসলিম

- နိုင်ပိုင်တွင်မည်သည့်အသုံးဖြင့်ထုတ်ယူပဲနေဂါးစွဲတွေရှိပေးနည်း။  
အသုံးပါးအတွက်အလုပ်ပိုင်နှုန်းပါးအားဖြင့်အတောင်အသုံးပါးအားဖြင့်အတောင်အကျိုး  
အိမ်ထောက်ပိုင်းတွင်အတောင်အနိုင်ပိုင်အားလုံးကိုပါးဖြင့်အတွက်များပါးအကျိုး  
မည်သည့်အသုံးဖြင့်ထုတ်ယူပဲသည့်အတွက်အသုံးပါးနှင့်အကျိုးသို့ပို့ဆောင်း။
  - မည်သည့်အသုံးဖြင့်ထုတ်ယူပဲသည့်အတွက်အသုံးပါးနှင့်နေပါးမည်။  
မတူညီသည့်အားဖြင့်အသုံးဖြင့်မည်။
  - အသုံးပါးကြောင့်ရှုရှုသည့်အခြေသုံးရှိပါးတို့ကိုပေးပါးဖြင့်အတွက်ကြောသည်ဟုထင်ပေးနည်း။  
လောဘာကြောင့်အောင်ပို့ဆောင်ရေးအားလုံးကိုပို့ဆောင်ရေးတို့ကိုလုပ်မှုများပေါ်လောက်ပေးပါး

အသုတေသနမြို့တုတ်နှာမျက်စိတ်ကိုလုပ်လေသံများများဖြစ်ပါသည်။



အားလုံးဖြူးသွားပါကသင်တန်းသားအားလုံးကိုပြန်စုစဉ်းခိုင်းပါ။ရင်းတို့ရရှိထားသောကတ်များကိုအားလုံးမြင်နိုင်အောင်အလယ်တွင်စုစဉ်းခိုင်းပါ။ထို့နောက်အောက်ပါဇော်များကိုမေးပါ။

- ပေးထားသောကတ်ပြားများနှင့်လူကုန်ကူးမှုအကြားဆက်စပ်မူကိုရှာဖွေစဉ်းစားရသည်မှာခက်ပါသလား၊လွယ်ကူပါသလား။
- ယခုဆက်စပ်စဉ်းစားမိသည်များအနက်သင်မထင်မှတ်ထားသောအုံအားသင့်စရာအချက်များတွေ၊ရှိရပါသလား။
- လူကုန်ကူးမှုကိုအခြားသောကိစွဲရပ်များနှင့်ဆက်စပ်စဉ်းစားရန်အဘယ့်ကြောင့်အရေးကြီးပါသလဲ။

လူကုန်ကူးမှုကိုနားလည်သဘောပါက်ရန်မှာယင်းနှင့်အခြားသောကိစွဲရပ်များ၊ရွှေ့ပြောင်းသွားလာနေထိုင်ခြင်း၊ကျားမတန်းတူညီမှုခြင်းကဲ့သို့သောအချက်အလက်များနှင့်ဆက်စပ်မူကိုနားလည်သဘောပါက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်ယင်းအချက်အလက်များကတစ်စုံတစ်ယောက်အနေဖြင့်လူကုန်ကူးခံရရန်ဖြစ်နိုင်ရေးနှင့်ဆက်စပ်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

## ရည်ရွယ်ချက်



- များသောအားဖြင့်မည်သူတွေကလုကုန်ကူးခံနိုင်သည်ဟုအများဆုံးကိုခံယူဆတော်းသည့်အချက်ကိုသိနိုင်ရန်မေးခွန်းများမေးရန်
- လူတစ်ဦးလူကုန်ကူးခံရနိုင်သည့်ထိနိုက်လွယ်အောင်တွန်းပို့သောအချက်အလက်များစွာရှိကြောင်းသိရှိနားလည်သော့ပေါက်စေရန်။
- အခြားသောထိနိုက်လွယ်သည်အချက်အလက်များစွာရှိသော်လည်းလူကုန်ကူးသမားများကာသာအစိကလုကုန်ကူးမှုပြောက်စေသည့်အချက်ဖြစ်ကြောင်းကိုသိနားလည်

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ



- IOM X ဦးဖိုလ် “Prisana - IOM X ကြေကဲလွှဲပေါ်ဖွေ့ဖွဲ့ကြတ်လင့်ပေးထားသည်” (နောက်ဆက်တွေအခန်းဂုဏ်လင့်ပေးထားသည်။)
- ဆက်စဉ်များပြုလုပ်ခြင်းကတ်များ (နောက်ဆက်တွေအခန်း။)
- ဓရာက်ကြီးရုံးကြုံတွင်အောက်ဖော်ပြပါခေါ်စည်သုံးနှုတ္တတာစုစုစုံတွင်ရေးထားပါ။
- ပို့စိနိုက်လွယ်သောအခြေအနေ
- ထိနိုက်လွယ်သော်လည်းသိပ်မစိုးရသေးသောအခြေအနေ
- အခြေအနေပေါ်မှတည်သည်။



A

သင်တန်းများကိုအောက်ပါမေးခွန်းများမေးပါ။

### ○ ထိနိုက်လွယ်သောအခြေအနေဆိုသည့်မှာအဘယ်နည်း။

ထိနိုက်လွယ်သောအခြေအနေဆိုသည့်မှာအလွယ်တကူထိနိုက်လွယ်သောသို့မဟုတ်အလွယ်တကူဘုတ္တပါးအမြတ်ထုတ်မှုပို့ခံရနိုင်သောအခြေအနေကိုဆိုရှိလိုသည်။အကာအကွယ်ရှိသောအားရှိသောအခြေအနေနှင့်ဆန့်ကျင်းမြောက်ဖော်ဖြစ်သည်။



i မတူညီသောအချက်အလက်များနှင့်အခြေအနေများကာလုတစ်ယောက်ကိုလုကုန်ကူးခံရစေရန်တွန်းပို့နိုင်သည့်ထိနိုက်လွယ်မှုအနည်းအများကိုဖြစ်စေနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

သင်တန်းသားများကိုဆက်စပ်မှုများပြုလုပ်ခြင်းကတ်များအားခေါ်စဉ်အလိုက်ရေးထားသောတရ္ဗာကြီးများပေါ်တွင်သက်ရှိစွာရှိရှိပြောပါ။

မည်သည့်ခေါ်စဉ်စဉ်နှင့်သက်ရှိစွာမည်ကိုစဉ်းစားရှိကပ်ပေးပါဟာသာန်ကြားချက်ပေးပါ။ကတ်ပြားပေါ်တွင်ဖော်ပြထားသောအချက်အလက်များသည်သင်တွေကိုလုကုန်ကူးခံရစေရန်ထိနိုက်လွယ်သောအခြေအနေသို့မဟုတ်အခြေအနေပေါ်မှတည်၍အပြောင်းအလွန်ဖို့နိုင်သည်။



အားလုံးပြီးဆုံးပါကကတ်များသည်အောက်ပါပုံစံအတိုင်းဖြစ်သုတေသနပါသည်။

ပို့စိနိုက်လွယ်သောအနေအထား	အခြေအနေပေါ်မှတည်သည်။	သိပ်ထိနိုက်မှုမရှိနိုင်သောအနေအထား
ရာသို့တုအပြောင်းအလဲသဘာဝတော်းအားအနွေ့ရှုံး	ရွှေ့ပြောင်းသွားလာနေထိုင်ခြင်း	စာဖတ်တတ်သည်
စစ်ပွဲ	အင်တာနက်	ပညာသင်ဖူးသည်
စင်းရွှေ့တော်း	မိဘာစု	ပိုက်ဆံရှိသည်
ခွဲ့မြားဆက်ဆံခြင်းအကျင့်ပျက်ခြောက်မြေားများ	သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေ	လက်ကိုင်ဖူးရှိသည်
မသန့်စွမ်းခြင်း	အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း	နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ရှိသည်
	ပညာရေးအခွင့်အလမ်း	
	ယုံကြည်မှု	
	အသက်အချက်	

သင်တန်းသားများကအထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းမဟုတ်ပဲနေရာလဲများကပ်ထားပါကဘူ့ကြောင့်ယင်းသို့ရွှေ့ချုပ်ရသည်ကိုဖော်ပါ။ကြုံလှေကျဉ်းချို့အစီအစဉ်ကျဉ်းမှုကိုလုပ်ချက်များလုက္န်ကျိုးခြင်းခံရသည့်အနေအထားဖြစ်စေနိုင်မည်သည့်အခက်ချက်များကတော်းစို့နေသနည်းစို့သည်ကိုစဉ်းစားစေစေနိုင်သည်။ကတ်များကိုသတ်မှတ်ထားသည့်နေရာမှန်အတိုင်းကပ်စေရှုသက်သက်ပါ။

**Q A** မေးရန် -

○ လူကျွန်ကျွေးခြင်းခံရသည့်သားကောင်ဟုစဉ်းစားလိုက်သည့်နှင့်မည်သည့်ပုံစံကိုအလျင်စုံပြောဖြင့်သနည်း။  
အဖြေအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

 IOM X ဦးမြတ်ပို့ "Prisana - IOM X ကြောကွဲလွမ်းဆွေတ်ဖွယ်ကတ်လမ်း" ကိုပြသပါ။  
(နောက်ဆက်တွေအနေးရှုတွင်လင့်ပေးတားသည်။)

**Q A** မေးရန် -

○ ယခုံးမြတ်ပို့တွင်ပြုသားသည့်များတွင်သင့်ကိုအားသင့်စေသည့်အချက်အလက်များတွေ၊ ပါသလား။  
အဖြေအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

○ ကဗျာမီးယားအမျိုးသားအံ့စားသည်သင်စိတ်ကျွေးထပ်မြင်ယူဆထားသည့်လူကျွန်ကျွေးခံရသူ၏သွင်ပြင်လက္ခဏာနှင့်ဆင်တူပါသလား။  
အဖြေအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။များသောအားဖြင့်လူကျွန်ကျွေးခြင်းခံရသောသားကောင်ဟုဆိုပါကလူများသည်  
အမျိုးသားသူမှုပါသောကလေးသုတယ်ဟုထင်မြင်တတ်ကြသည်။

○ သူ့ကိုမည်သည့်အရာကတိနိုက်လွယ်အောင် / အားနည်းအောင်ပြခဲ့သနည်း။

သူနှင့်သူမျိုးကောင်ငွေပို့ရခဲ့သည်။သူ့ကိုပြု၊ များအလုပ်လုပ်လျှင်ငင်ငွေကောင်းမည်ဟုအလုပ်ကမ်းလုပ်လာသော  
အလုပ်ပွဲတားကိုသတ်မှတ်အချက်အလက်သော်လျော့ချာမသိပ်ယုံကြည့်ခဲ့သည်။

○ သူအမြေအနေနှင့်မည်သည့်ကတ်ကသောခြင်းဆင်တူသနည်း။

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း၊ ဆင်းခွဲပြောင်း၊ အလုပ်အကိုင်အဆင်အလမ်းမီသားစုံပို့ကြည့်မှု  
မှတ်ချက်-အသုံးချေအမြတ်ထုတ်ခံရသော အမြေအနေနှင့်ကြော်တွေ့ရှုံးရသည့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်  
သူများဖြစ်သည်။

○ ငါးဖမ်းလေ့ပေါ်ရောင်းတားခံလိုက်ရတာဟာသူ့အပြစ်ကြောင့်လား။

မဟုတ်ပါ။မည်ကုသိုလ်သောဆုံးဖြော်ရှုကိုနှင့်အကြောင်းအရင်းအမြှင့်များကတ်စုံတစ်ဦးကိုထိနိုက်လွယ်အောင်၊ အားနည်းအောင်လုပ်နှင့်သည့်ကိုသာလေ့လာသင့်ပြီးအလမ်းခံရသူသားကောင်ကိုအပြစ်မတင်သင့်ပေါ်။

○ ကတ်ပြားများအားလုံးကိုကြည့်ပြီးသောအခါကျား / မအပေါ်မှတည်၍ အားနည်းမှုအလိုပ်ခံရနိုင်ခြေများမှ အပေါ်သက်ရောက်လုပ်မှုမြတ်သည့်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ ဆင်းရောသော သို့မဟုတ် သဘောဝေးကိုခံရသော ပို့ကျွေးထဲတော်သို့မဟုတ်သောအမြေအနေနှင့်ကြော်လိုက်သို့မဟုတ်သောကျွေးကိုကြည့်ပြီးတစ်ယောက်သို့မဟုတ်ယောကျွေးကိုကြည့်ပြီးတစ်ယောက်နှင့်ယုံကြည့်ပါကလူကျွန်ကျွေးခံရနိုင်ခြေပို့မြင့်မားမလားသို့မဟုတ်နည်းပါးမလား။ သင်မည်သို့ထင်ပြင်ယုံဆပါသနည်း။

လူကျွန်ကျွေးခံရနိုင်ခြေပို့မြင့်မားသည်။

နိုင်တာကာတွင်မိန္ဒာကလေးများနှင့်အိုးသမီးများသည် ကျား/မအခွင့်အရေးများသည်အမြေအနေအနေအနေကို ရင်ဆိုင်နေရခဲ့ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ဆိုလိုသည်များသူတို့ကိုယောက်လေးများနှင့်အမျိုးသားများကဲ့သို့တော်ပို့ရှုံးရှုံးအခွင့်အရေးရှုံးရှုံးများပြားသောအရေအတွက်ရှုံးရှုံးသည့်ပို့ကျွေးကလေးနှင့်အမျိုးသားသို့မဟုတ်နေရာများသည်။

လူကျွန်ကျွေးများသည်အမျိုးသားအမျိုးသမီးနှင့်ကလေးသုတယ်အားလုံးဘွဲ့ပြုပို့မြင့်မားသည်ကိုသိနိုင်အနေအထားအသေးစိတ်အရေအတွက်မှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

○ ၁၁.၄သန်းများအမျိုးသမီးနှင့်မိန္ဒာကလေးထဲရောက်လဲမှုများဖြစ်သည်။

○ ၉.၅သန်းများအမျိုးသားများနှင့်လုပ်လွယ်များဖြစ်သည်။

○ ယင်းအုပ်စုနှင့်ခုချုပ်အနောက်၍၍သောကြောင်းအောက်ဖြစ်ကြသည်။

လူသားတိုင်းတွေသိမှုများဆက်လဲရောက်လဲမှုများကိုတားသီးခြင်း၏တစ်စိတ်တစ်အောင်အောင်မှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

## ရည်ရွယ်ချက်



- လုကိန်ကူးမှုကိုဖြစ်စေသည့်အဓိကတွန်းအား အကြောင်းရင်းများရွေ့ပေါ်သောကုန်ပစ္စည်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုကိုလိုချင်သည့်ကဗျာလုံးဆိုင်ရာ ရွေ့ကွက်တောင်းဆိုမှုလာကျကာရုံဖြစ်ကြောင်း နားလည်သော်ပေါ်ကြောင်းပေါ်ရန်။

မတူကျွေးသောအချက်အလက်များကတစ်စုံတစ်ဦးကိုလုကိန်ကူးမှုပါးခံရစေရန်အားခြေအနေများကိုဖြန်တီးပေါ်နိုင်သော်လည်း ယင်းအရှင်အလက်များကြောင့်ချမှတ်သော်သက်လုကိန်ကူးမှုကိုဖြစ်စေနိုင်သည် ယဟိတ်ကြောင်းသိနားလည်ကြေးဖြစ်သည်။

## သင်ထောက်ကုပစ္စည်းများ



- MTV EXIT စွဲဒီယို “MK Ultra” (နောက်ဆက်တွေအနေးငါးတွင်လင့်ပေးထားသည်)
  - မှတ်ချက် - ယင်းစွဲဒီယိုတွင်လိုင်းဆိုင်ရာ လိမ်းသာအမြတ်ထုတ်သည့်အခါးများကိုပြောသည့်အတွက်တစ်စက်တစ်ပုံကြောင်းတော်လစ်စလစ် ကတ်ပိုင်ခန်းများပါပါသည်။

**Q** A မေးနှစ် -

- မည်သည့်အချက်များကြောင့်လုကိန်ကူးမှုဖြစ်ရသည်ဟုထင်ပါသနည်း။

လောဘကြောင့်လုကိန်ကူးသမားကငွေလိုချင်လိုစာပြုနှင့်အဖြေအမျိုးမျိုးပြေားများနှင့်ပို့ပါသည်။

**i** သင့်ကိုလုကိန်ကူးခံရနိုင်ပေါ်သောက်အောင်တွန်းစိနိုင်သည့်အချက်အလက်များစွာကိုသင်တွေကြုံနေနိုင်ပါသည်။သို့သော လုကိန် ကုံးသမား တစ်ယောက်ကို တိုက်ရှိကြသော်လည်းကောင်း၊ အင်တာနှင်းကာတစ်ဆင့် သော်လည်းကောင်း၊ မိတ် ဆွေသာယ်ချင်းများက တစ်ဆင့်သော်လည်းကောင်းမတွေကြုံခဲ့ ပါကသင့်အနေနှင့်လုကိန် ကူးခြင်းခံရနိုင်ပါသလား။ မခံရနိုင်ပါ။

သို့သော်အဘယ့်ကြောင့်လုကိန်ကူးသမားတစ်ယောက်သည်အခြားသူများကိုအသုံးချုပ်ပြတ်ထုတ်၍ငွေကြားအကိုးကျေးရှိနိုင်ပါသနည်း။အောက်ပါစွဲဒီယိုကိုဖြည့်၍အဖြောက်ပြည့်ပါ။

MTV EXIT စွဲဒီယို “MK Ultra” ကိုပြန်။

**Q** A အောက်ပါပေးခွန်းများကိုဖော်ပါ။

- ဦးခီးယိုထဲတွင်မည်သည်လိမ်းညာအမြတ်ထုတ်ခံရပါသနည်း။

စက်ရှုထဲကလုပ်လေးထိုက်ခန်းထဲကအမျိုးသိမ်းနှင့်အရှင်ဘားမှာအမျိုးသိမ်း။

- မည်သည့်လိမ်းညာအမြတ်ထုတ်မှုကိုသုတေသနတွေကြုံနေပါသနည်း။

စက်ရှုနှင့်နေအောင်အတွင်းလုပ်အားဆင်းပုံပြုပြုအမြတ်ထုတ်မှုနှင့်အရှင်ဘားတွင်လိမ်းဆိုင်ရာအမြတ်ထုတ်မှုတို့ဖြစ်သည်။

- ဦးခီးယိုထဲတွင်ပါဝင်သောအားသောသူများကသုတေသနမည်သည့်အတွက်ပိုက်ဆံပေးနေသည်ဟုထင်ပါသနည်း။

အကောင်အထားသန်ရှင်းရေးလိပ်ပြေားရန်အတွက်။

ယင်းလုများသည်လုကိန်ပစ္စည်းအတွက်ဝန်ဆောင်မှုအတွက်ငွေကြားသမားတစ်စုံတွန်းလိုချင်ခဲ့ကြခဲ့ဖြစ်သော်လည်းအသုံးချုပ်မြတ်ထုတ်မှုကြောင့်အားသာများမှာသုတေသနမည်လိုအပ်ပါ။

လုကိန်ကူးမှုများဆက်လက်တည်ရှိနေပြီးမည်ဖြစ်သည့်အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်ကဗျာနှင့်အပူးတွင်ရေးသက်သာသောထုတ်ကိန်များနှင့်ဝန်ဆောင်မှုများကိုမည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ရလာသည်ဖြစ်စေပေသို့သော်လည်းကောင်း၊ ဂရမထားပဲသော်လည်းကောင်းလိုချင်သူများစွာရှိပါသည်။

### ရည်ရွယ်ချက်များ



- လူကုန်ကူးခံရပါကမည်သို့ခံစားရမည်ကို စဉ်းစားမိ စေရန်။
- လူကုန်ကူးခံရရာ မှာသုတေသနမြို့မြို့များ ခဲ့ခြေသောများ ဘဝတွင်ပြန်လည် နေထိုင်ရာတွင် မည်သို့။ ခံစားတွေကြံ့ရနိုင်ကြောင်းစဉ်းစားမိစေရန်။
- လူကုန်ကူးခြင်း ခံရပြီးပြန်လည် လွတ်မြောက် လာသူများ ကိုနားလည် စာနာပေးနိုင်မည့် နည်း လမ်းများရှာဖွေရန်။

### သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ



- MTV EXIT ဦးမိန္ဒီ "This Song Saved my Life" (နောက်ဆက်တွေအခန်းငွေ့တွင်လင့်မဲ့ပေးထားသည်)

ပိမိဝတ်ဆင်နေသည့်အေတ်အထည်များကိုမည်သို့ထုတ်လုပ်ကြောင်းသိလိုပါတယ်ရှိသူတစ်ယောက်အကြောင်း  
နိုင်ကူးထားသည့်ဦးမိန္ဒီယိုကိုကြည့်ကြရအောင်။



MTV EXIT ဦးမိန္ဒီ "This Song Saved my Life" ကိုပြုသပါ။



A

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖော်ပါ။

- အဘယ့်ကြောင့်ဦးမိန္ဒီယိုတွင်ပါဝင်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည်သူတော်ဆင်သည့်အေတ်အထည်များမည်သို့ထုတ်လုပ်သည်ကိုရှာ ပြုပါသနည်း။
- အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသောသူအကျိုးကောက်လာထဲတွင်ထည့်ချုပ်ထားသည့်စာတိတစ်စောင်ကိုတွေ့သွားခြင်းဖြစ်သည်။
- မည်သူသည်လုပ်အားအမြတ်ထုတ်ခြင်းခံနေရသနည်း။
- အထည်ချုပ်စက်ရုံမှုကလေးငယ်များ
- ယင်းကလေးငယ်များ၏ဘယ်သည်မည်သို့ဖြစ်မည်ဟုသင်ထင်ပါသနည်း။  
ပင်ပန်းဆင်းရုပ်သည်။သူတို့သည်နာရီပေါင်းများစွာအလုပ်လုပ်ရသည်။အစားအစာကောင်းကောင်းမွန်မွန် မတော့ရသလိုကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်ရန်နေရာရှုချင့်မှတ်ပေးလည်းကောင်းတာကိုခွင့်မရပါစာဖြင့် .....
- ထိုသူကယင်းစာတို့ကိုဘယာပြန်ထိုးရှုကိုအကြောင်းကြားလိုက်သောအခါမည်သို့ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပါသနည်း။  
ရဲတပ်ဖွဲ့ကထိစက်ရုံကိုပင်ရောက်စီးနှင့်ရှုံးကြောလေးငယ်များကိုကယ်တင်ခဲ့သည်။
- ရုံများရောက်လာသောအခါကလေးငယ်များကမည်သို့တိန်ပိန်ကြပါသနည်း။  
သူတို့သည်ထုံးထိုင်းကြက်သေသေရှုပြင်းထန်စွာကြောက်လန်သည့်အတိအကိုရောက်သည်။



လူကုန်ကူးမှု၏သားကောင်များအနေဖြင့်ကယ်တင်ခြင်းခံရခြင်းသို့မဟုတ်ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာနိုင်ခြင်းမှာအလွန်ကောင်းပါသည်။နိုင်းတာကာရွှေ့ပြောင်းသွားလာနေထိုင်သူများအဖွဲ့အစည်းကနှစ်စဉ်လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများပေါ်ပေါ်လောက်လာသူများအနေဖြင့်ငါးတို့၏ ဘဝကို ဆက်လက် နေထိုင်နိုင်ရန် ပုံးပိုးပေးရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်များစွာကျွန်းနေပါသေးသည်။

လူတစ်ဦးအနေဖြင့်အဓမ္မခိုင်းစေအားမြတ်ထုတ်ခဲ့ရသည့်အခြေအနေကိုကာလတို့တော်ခုသာကြံ့ရသည်ဖြစ်စေနိုင်ပေါင်းများစွာ ကြံ့တွေ့ခဲ့ရသည်ဖြစ်စေယင်းအားဖြစ်အပျက်သည်ဘယ်တော့မှာမေ့ပျောက်နိုင်တော့မည်အဖြစ်မဟုတ်ပေးရင်းတို့၏မိသားစုံ ငင်များနှင့်မိတ်ဆွေများကယင်းအဖြစ်အပျက်အတွက်ရင်းတို့ကိုအပြစ်တင်ခြင်းစိတ်ဆိုးခြင်းများဖြစ်နိုင်သက္ကာသို့ရင်းတို့ကိုယ်တိုင်ကလည်းမိမိကိုယ်မိမိအပြစ်တင်ခြင်းသို့မဟုတ်ပါပြီ့ဟုတ်ပေါ်ကျခြင်းများလည်းရှိနိုင်သည်။



A

မေးရန်

- လုကုန်ကူးခံရခြင်းမှလွတ်ပြောက်လာသည့်သူများအနေဖြင့်မည်သို့သောအထောက်အပံ့များလိုအပ်မည်ဟုသင်ယူဆပါသနည်း။

အဖြေများစွာထွက်လာနိုင်သော်လည်းစိတ်ဝိုင်းဆိုင်ရာကူးလိုအားပေးမှုများနှင့်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း။

အလုပ်အကိုင်သင်တန်း၊ ဆေးကုသမှုစသည်အချက်များပါဝင်လာနိုင်ပါသည်။



အကြံပြုချက်များ

- နိုင်ငံတကာရွှေ့ပြောင်းသွားလာနေထိုင်သူများအဖွဲ့အစည်း (IOM) သည်မိုက်ခရီးဆေးမှု (MICROSOFT) နှင့်များပေါင်းစဉ် လုကုန်ကူးခြင်းခံရသူများကို ကူညီရန်ကြော့ပထမဆုံးသော အများလိုင်းကုန်း ကူညီထောက်ပံ့လျှော့နှင့်သည့် အင်တာနှင်းကိုဆိုင်တစ်ခုဖော်တိုးနေသည်။ 6Degree.org အမည်ရှိရာတို့တွင် လုများစွာမှုမည်သို့ခေါင်းပုံဖြတ်အောမြတ်ထုတ်ခဲ့ခြင်းမှာ လုပ်မှန်များကိုမသုံးပေးမြှုပုံနှင့်တာကွ ဖော်ပြထားသလိုင်းတို့လိုအပ်သောအကုဒ္ဓအညီများကိုဖော်ပြထားသည်။ယင်းကိုဆိုင်ရာကြော်ပါရန်။
- MTV EXIT သည်အဆိုတော်အာဏာနည်းနောက်ခံတေးဆိုပေးထားသည့် “Traps of Life” ဘာဇားထောင်ရောက်များ၏ အမည်ရှိကာတွန်ဆွဲမှုပိုကိုဖော်တိုးခဲ့ပါသည်။ ယင်းသည်လုကုန်ကူးခံရပြီး တီးဖော်ရော့ပေါ်တွင် ပင်ပန်းဆင်းရဲ ခုကွဲရောက်ခဲ့သည့်တံ့တိုးသည် တစ်ယောက်အကြောင်း ဖြစ်ပြီးပြန်လည်လွှတ်ပြောက် လာသည့်အခါမိမိနေရပ်တွင်ခွဲခြားနိမ့်ချဆက်ဆံမှုကိုရင်ဆိုင်ကြော်တွေ့ရပုံအကြောင်းဖြစ်သည်။သိချင်းသည်မြန်မာဘာသာစကားဖြင့်ဆိုထားသော်လည်းကတ်လမ်းမှာရင်းလင်းပါသည်။အချင့်ရှိရာတော်လုပ်းလိုအပ်သည်။

## ညျဉ်ချက်



- သင်တန်းသားများကလုကုန်ကူးမှုအကြောင်းကိုအခြားသူများအားပြန်လည်ရှင်းပြတတ်စေရန်

သင်ထောက်ကူးပစ္စည်းများ



- တရာ်
- ဆောင်
- တိပ်



**i** အချက်အလက်အတော်များများကိုဆွဲးနေ့ပြီပြီ။သင့်အနေဖြင့်အချိန်တစ်မီနှစ်အတွင်းလုကုန်ကူးမှုအကြောင်းရှင်းပြပါဆိုလျှင်မည်သည့်အချက်များကိုပြေပါမည်နည်း။

သင်တန်းသားများကိုဘယ်လောက်သို့မဟုတ်ဘယ်လောက်တစ်စွဲ၊ ပေးသိအချိန်ရှိနှစ်အတွင်းလုကုန်ကူးမှုဆိုသည်ကို မည်သို့အပို့ယုံဖွင့်ဆိုမည်ဆိုသည်ကိုစဉ်းစားစေ၍တရာ်ကြီးပေါ်တွင်ချေမျှပေးပါစေ။

အဖွဲ့တစ်ခုစီကိုင်းပါးအပို့ယုံဖွင့်ဆိုချက်အကြောင်းရှင်းပြန်နှင့်အခြားများကျမည်သည့်အချက်များထပ်ဖွဲ့လိုသည်သို့မဟုတ်မည်သို့ဖြစ်သင့်သည်စသည်ဖြင့်ပေါ်ချက်များပေးရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။

- ၉၂၇နှင့်၂၀၁၃ IOM X ကအသုံးပြုသည့်အောက်ပါရှိုးရှင်းသည်အပို့ယုံဖွင့်ဆိုရှင်းကိုရှင်းပြပါ။ "လုကုန်ကူးမှုဆိုသည်မှာအမျိုးသားအမျိုးသမီးနှင့်ကလေးငယ်များကိုနိုင်ငံတွင်တွင်လည်းကောင်းနိုင်ငံမြတ်ကျော်၍လည်းကောင်းမိမိအကျိုးအမြတ် အတွက်အသုံးချုပ်တုတ်ရန်ရောင်းချွင်း၊ ဝယ်ယူပြုးကို ဆိုလိုသည်။"



A အောက်ပါမေးခွန်များကိုသင်တန်းသားများအားဖော်ပါ။

- ရုပိုင်းရှင်းသည်အပို့ယုံဖွင့်ဆိုချက်ရအောင်ဖန်တီးစဉ်းစားရာသည်မှာလွယ်ကူပါသလား၊ ခက်ခဲပါသလား။
- အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- အဖြေအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- လုကုန်ကူးမှုကိုရှင်းစွာအပို့ယုံဖွင့်ဆိုနိုင်ရန်မည်သည့်အချက်အလက်များထည့်သွင်းရန်လိုအပ်သည်ဟုထင်ပါသနည်း။

အဖြေအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။သို့ရာတွင်လုကုန်ကူးမှုသည်ကျွေားနေရာအနဲ့အပြားတွင်ဖြစ်ပွားနေသည်၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ ကလေးငယ်များရင်ဆိုင်နေရသည်၊ ယင်းသည်လူတစ်ဦးကိုအသုံးချုပ်တုတ်ရန်ဖြစ်သည်။ယင်းသည်နိုင်ငံတွင်သာမကနိုင်ငံဖြတ်ကျော်၍လည်းဖြစ်ပွားနေသည် စသည် အချက်များပါဝင်နိုင်ပါသည်။

ထွက်ပေါ်လာသည့်မတုကွဲပြားသည့်အပို့ယုံဖွင့်ဆိုချက်များကိုနံပါတ်လည်တွင်လိုက်ကပ်ထားပါ။

## ဓညရွယ်ချက်



- သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ဂင်းတို့သင်ယူခဲ့သမျှကိုဆန်းသစ်သောပွဲးပေါင်းကျပ်ဆောင်မှုနည်းလမ်းဖြင့်ပြန်လည် သုံးသပ်ရန် အခွင့်အဝေး ပေးရန်။

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ



- တရွက်
- ဆွေးပင်
- အခိုင်းမှတ်နာရီ
- အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်လုက္နာကျိုးခြင်းဆိုင်ရာအခါးပြုချက်များကိုရေးသားထားသောဓရရွယ်ချက်များ



သင်တန်းသားများကိုင်ထောက်သို့မဟုတ်ပေါ်လောက်တစ်စွဲ ပေါ်ပေါ်အဖွဲ့တစ်ခုစိုက်ယုံခြုံရမည့်အနေဖြင့် အရွယ်ပြုချက်တစ်ခုကိုပေးမည်။ ရွမ်းမှတ်နာရီအတွင်းယင်းအဆိုပြုချက်ကိုမည်သို့အကောင်းဆုံးဆန်းသုံးတက်တွေ့သောနည်းလမ်းဖြင့်ရှင်းလင်းတင်ပြရမည် ဆိုသည်ကိုစဉ်းစားရမည်။ ကတော်းနည်းသိပ္ပါယ်၊ သရပ်ဖော်စသည်အမြင့်အမြတ်မျိုးဖြစ်ဖိုင်သည်။

- အောက်ပါအဆိုပြုချက်များကိုအသုံးပြန်ပါသည်။
  - လုက္နာကျိုးမှုသည်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။
  - တစ်ခုတစ်ထောက်ကိုလုက္နာကျိုးခြင်းဆိုင်အရအင်အချက်အလက်များစွာကုန်ပိုးပေးနိုင်သည်။
  - လုပိုင်သည်လုက္နာကျိုးမှုများကောင်ဖြစ်နိုင်ပြီးရှိသည်။
  - ခေါ်ပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်မှုပုံစံများစွာရှိရှိသည်။
  - လုက္နာကျိုးသမားများသည်လုသားတို့၏မျှော်လင့်ချက်နှင့်အိပ်မက်များကိုအသုံးချသည်။
  - ဈေးသက်သာသောကျိုးပွဲည်းနှင့်ပိုင်းဆောင်မှုကိုတော်းဆိုမှုကွန်းမှုကျွန်းမှုကြောင့်လှကုန်များဖြစ်ပွားနေခြင်းဖြစ်သည်။

အဖွဲ့တစ်ခုစိုက်အဆိုပြုချက်တစ်စုံစိုက်ခြုံအဖွဲ့များကိုပြုပြန်သွန်းခြုံပေးအပ်ဖော်လုပ်သွေးစွာပြုသွေးပွဲသွေးဆောင်မှုများပေါ်လောက်မည် အနှစ်ချပ်ဆွေးနွေးကြမည်။ အခိုင်းမှတ်များအပြည့်စုံအောင်လုပ်အောင်ရှိမှုများဖြစ်သည်။

မိနစ် ကြပြည့်လွှေ့အေားလုံးကိုရှိရအောင်လောက်တစ်စွဲ ခုံးအံးရှုံးသို့ထွက်၍တို့တော်းဆောင်ပြုသပါဒေးစွာလောက်တော်းဆောင်သွေးဆောင်စုကိုလုပ်သွေးဆောင်စုအောင်ရှိမှုများဖြစ်သည်။
- တင်ဆက်လွှေ့ပြုခံးသွားပါဘက္ကျန်အဖွဲ့များကိုဖော်ပြန်ပါ။
  - ယာဂုဏ်ဆက်မှုများအစိုက်အဆိုက်အဆွဲ့အဆွဲအသုံးဆုံးများအားဖြတ်ချက်တော်းဆောင်နည်းလမ်းအားဖြတ်ချက်သွေးဆောင်စုအတွင်းဖော်လုပ်ဖြစ်သွေ့သွေးသွေးဆောင်စုအတွင်းဖော်လုပ်အပေါ်လုပ်ဆက်လောက်လုပ်ဆက်လောက်လုပ်ဖြစ်သည်။



### အကျိုးပြုချက်များ

- တင်ဆက်မှုတစ်ခုစိုက်အခိုင်းအတိအကျသတ်မှတ်ပေးထားခြင်းဖြင့်လေ့ကျင့်ခန်းကိုပို့မိတ်ကျသောသပ်အောင်စည်းသတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်သွားသို့သင်တန်းဆုံးတို့၏သတ်မှတ်အခိုင်းလေားအတိုင်းအခက်အခဲမရှိဆက်လောက်လုပ်ဆက်နိုင်သည်။

## ဓာတ်ရွှေယူက်



- လက်တွေ့ကဗျာမှုကိုတားဆီးရန်ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး  
စိုင်းသုန်းလုပ်ဆောင်နိုင်စေကြတ်နားလည်းစေရန်။

## သင်တောက်ကုပစွဲည်းများ



- IOM X ဦးဖို့ပို့ "The Apartment" (နောက်ဆက်တွဲအစ်နှင့်တွေ့ပါသည်) အစ်နှင့်တွေ့ပါသည်)
- အောက်ပါခေါ်စဉ်တို့ရှိရနားထားသော နံပါးကုပ်တွေ့ရွှေယူက်
  - တားဆီးခြင်း
  - တရာ့ခွဲဆိုခြင်း
  - အကာအကွယ်ပေးခြင်း
- ဆောပင်

**i** လက်တွေ့ကဗျာမှုသည်ရှုပ်ထွေးပါသည်။နိုင်ငံတိုင်းရှိသုန်းပေါင်းများစွာသောအမြို့သားအမြို့သမီးနှင့်ကောလေးဝယ်များတွင်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ဖော်ရေးပို့တွင်အခြေအနေသည်ရှုပ်ထွေးနေတတ်သော်လည်းကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်ရိုင်းနှင့်အကုအညီပေးနိုင်သော အရှက်များရှိပါသည်။



IOM X ဦးဖို့ပို့ "The Apartment" ကိုပြောသပါ။



အောက်ပါမေးခွန်များကိုဖော်မြင်းပါ။

- ဦးဖို့ထဲတွေ့ပါသည်ဆယ်ကျော်သက်များသည်မည်သည့်အရာကိုဖြေားသနည်း။  
အနီးအနားရှိတိုက်ခန်းတစ်ခုတွင်ဒေါ်စောင်ယောက်ကိုသူမေးအလုပ်ရှင်ကောမတရားနှင့်စော့ဖြေားသည်။
- သူတို့ဘာလုပ်ဖို့ဆုံးဖြတ်ခဲ့သလဲ။  
အရေးပေါ်ဖုန်းနှင့်ပို့တော်ကိုရှာဖွေ၍ဖြန်းဆောက်ခဲ့သည်။
- ဖုန်းဆက်လိုက်သည့်အတွက်မည်သို့ဆက်လက်ဖြစ်သွားသနည်း။  
ရဲများအရောက်ရှိလာ၍ယင်းသို့ကျွဲ့၊ လွှာနှင့်တို့မီးခေါ်စောင်သွားသနည်း။
- လက်တွေ့ခြင်းကိုတားဆီးရန်ကြိုးယော်များသုံးလေ့ရှိရသည့်ပို့သုံးလုပ်ရှိသည်။
  - တားဆီးခြင်း (PREVENTION) — တစ်စုံတစ်ဦးကိုလုက်ကျွဲ့မျှင်းဆုံးရေစာရင်းမည်သို့တားဆီးပေးမလဲ။
  - တရာ့ခွဲဆိုခြင်း (PROSECUTION) — လက်တွေ့ခြင်းကိုလုပ်လိုက်လိုက်ခြော်ခြားမှုကိုလုပ်လိုက်ရေးရေးမှုနှင့်အဆောင်ရွက်လဲ။
  - ကာကွယ်ပေးခြင်း (PROTECTION) — လက်တွေ့ခြင်းအန္တရာယ်မှုမည်သို့အကာအကွယ်ပေး၍၍ လွတ်မြောက်လာ သူများကိုမည်သို့ထောက်ပံ့ကြည့်မှုပေးမလဲ။

သင်တန်းသားများကိုဖော်စုံပါ။ (၃) စုံ၍တော်အုပ်စုလှုပ်တွေ့ရွှေက်ကြီးတစ်ခုရှိပေးလိုက်ပါ။ အုပ်စုတစ်ရာစီသည်တွေ့ရွှေက်တွဲ ရေးသားထားသည့်ခေါ်စဉ်နှင့်ဆက်စပ်၍ဖြေားလိုက်လိုပုံစံတောင်နိုင်သည်ကိုစဉ်းစားပါ။လုပ်တောင်ချက်များသည်အမြို့ရှာအိုး ရုံဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများကော်များနှင့်ပြည်သူတစ်ဦးချိုင်းစီကုလုပ်တောင်နိုင်သောအချက်များဖြစ်ရပါသည်။

အနိမ်သမိန်ပေါ်ပြုတို့၏စိတ်ကူးများကိုရေးခိုင်းပါ။ထို့နောက်ယင်းရေးထားသောအချက်များကိုအမြှေးအဖွဲ့များနှင့်လုပ်ပါဝေး။

### ဖြစ်နိုင်ခြင်းသောအဖြမ်များ -

#### တာဆီးခြား (PREVENTION)

- လုပ်နှင့်ကုန်အကြောင်းကိုပြည်သူများအားအသိပေါ်ပေးရန်။
- အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလေ့များပေါ်ပေးသော်လွင့်အခွင့်အလေ့များသည်အစ်အမြှေးဖြုံးကြောင်းလောက်မခံစ်သောရာစွာစုစုပေါ်ပါ။
- ကျွန်ုပ်များအသေးပို့တို့တိုတ်ကုန်များသည်ကျွန်ုပ်များသော်များကိုအော့ပြု၍ထုတ်ရုပ်ထားခြင်းပေါ်ပေးရန်တောင်းဆိုပါ။
- သန္တရှင်းတာရာများသောပုံင်းခွှေ့အပြုံးတုတ်ပုံပေါ်ပေးသောကျွန်ုပ်များကိုထောက်ပုံအောင်ပေါ်ပါ။
- ကျွန်ုပ်များအသေးပို့တို့တိုတ်ကုန်များသည်များအပြုံးထောက်ဆုံးပုံပေါ်ပါ။တုတ်ပုံများလည်းလုပ်သောကျွန်ုပ်များကိုထောက်ပုံအောင်ပေါ်ပါ။
- သို့ပြုံးတာရာများအသေးပို့တို့တိုတ်ကုန်များအပြုံးထောက်ဆုံးပုံပေါ်ပါ။
- တွေ့ဖြုံးနေထိုင်သူများလျှော့သိုင်းအပိုင်းတွင်မျက်းလွှာပေးသည်တွင်တုတ်ပုံအောင်ပေါ်ပါ။

#### တရာ့ခွဲခြား (PROSECUTION)

- လုပ်နှင့်ကုန်သမားများကိုထိုးရောက်စွာအပြုံးပေးနိုင်သည်တော်ကျွန်ုပ်သည်ပုံပေါ်ပါ။
- ပြည်သူ့များအသိအကိုင်ပြည်သူရုပ်အားလုံးကိုလုပ်သိနိုင်ကြောင်းအသိပေါ်ပါ။
- လုပ်နှင့်ခွဲခြားပုံပေါ်သောက်သောသက္ကရာဇ်စွာတွေ့ရှိအောင်ပေါ်ပါ။
- လုပ်နှင့်ကုန်ဘိရိုင်တွယ်နိုင်ရန်တရာ့ရောင်တယ်များတရာ့သူ့ကိုလုပ်ပေါ်ပါ။

#### အကာအကွယ်ပေါ်ခြား (PROTECTION)

- လုပ်နှင့်ခွဲခြားသောက်များကိုနားလည်းလုပ်သောပေါ်အကွယ်ပေါ်ပါ။
- လုပ်နှင့်ခွဲခြားသောက်များအပေါ်မကောင်းမြှင့်စိတ်ထားရေးပြုံးပေါ်ပါ။
- လုပ်နှင့်ခွဲခြားသောက်များကိုနှစ်သိမ့်ခွဲ့ခြားပေါ်ပါ။
- လုပ်နှင့်ခွဲခြားသောက်များကိုအပုံးအကိုင်နှင့်ပေါ်သောသည့်တန်းများပို့ချေပေါ်ပါ။
- 6Degree.org သားရိုးမြို့ကျော်ပြုံးလုပ်သောက်များကိုထောက်ပုံးကုည်ပေါ်ပါ။



A အဖွဲ့အစည်းတော်သောက်ခွဲ့ခြားများပို့ချေပေါ်ပါ။

#### အထက်ပါပုံးအနေဖြင့်များအနက်မည်သည်တို့ကိုသိပ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

အဖြော်များအမြှေးဖြုံးပြုံးပို့ချေပါသည်။သို့သော်လုပ်နှင့်ကုန်များသည်ပုံပေါ်သောသက္ကရာဇ်တွေ့ရှိအောင်ပေါ်ပါ။

ဖုန်းပို့ပို့ကိုချေပါ။အောင်များကိုအပုံးအကိုင်နှင့်ပေါ်သောသည့်တန်းများပို့ချေပေါ်ပါ။

ကျွန်ုပ်များကိုနှစ်သိမ့်ခွဲ့ခြားတန်းတွေ့ရှိအောင်များကိုအပုံးအကိုင်နှင့်ပေါ်သောသည့်အဖွဲ့အစည်းများပို့ချေပေါ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့တော်ပြုံးခြင်းအနေဖြင့်လုပ်နှင့်ကုန်များသော်လွှာပေါ်ပါ။ထို့ကိုရောက်စွာလုပ်သောက်ခွဲ့ခြားသောသည်။

အကာအကွယ်များ :

- အထက်ပါပုံးအနေဖြင့်များအနက်မည်သည်အော်များအားလုံးအတွက်ဖြင့်သော်လွှာပေါ်ပါ။

## ရည်ရွယ်ချက်



- သင်တန်ဖိုးစစ်ဆေးခဲ့သည့်ရုပ်ဟန်များနှင့်  
နှိမ်းယူပြန်ရန်အတွက်သင်တန်းသားများ၏သင်ယူ  
တတ်မြောက်မှုနှာလည်သောပေါက်မှုတိ  
စစ်ဆေးနိုင်။

## သင်ထောက်ကုပ္ပါယ်းများ



- နောက်ဆက်တွေအနောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်  
လေ့ကျင့်ခန်းများကိုသုတေသနပြု၍



တတ်မြောက်နားလည်မှုကိစစ်ဆေးခြင်းအားသင်တန်းစစ်ဆေးကြပြုပါကယူရှုပြုခံစားသည့်အခါးတွင်လည်းထပ်မံစစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။သင်တန်းသားများအနေဖြင့်လုက်နားမှုနှင့်ပတ်သက်သင်သည့်သိနားလည်မှုတွေးခေါ်ပုံစံမှုများ  
ပြောင်းလဲဖို့/မရှိသိရှိနိုင်ပါသည်။

လုက်နားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ဖြော်ဆောင်ရွက်သောလုပ်မှုတိုးတက်လာခြင်း၊ လုက်နားမှုကိုကာကွယ်နိုင်မည်သို့ဟပ်းလုပ်မှုတိုးတက်နိုင်ခြင်းကိုသိနားလည်းလက်ခံလာခြင်းများသည်ယူအကျဉ်းချုပ်မှုတွေးခွေးခွေးအောင်မြှင့်မှုဖြစ်ပါသည်။

## ကျဉ်းမှတ်ချက်



- သင်တန်သာသမျှအကိုယ်စာရောက်ရေးပါး ပါ်သည့်အတွက်ကျွန်ုတ်စကားပြောရန် နှင့်ယခိုင်းပါသည့်အတွက်တိုက်တွန်းအားအောင်း သူများကိုပြန်လည်ဖြန့်ပေးအန်တိုက်တွန်းနဲ့။
- ပိုမိုသိပုံသည့်အကြောင်း အရောင်း ကိုယ် သည့်နေရာ တွင်သွားရောက်ရ ပုန်းစွဲအကြောင်း လုပ်သွားနေပော်။



**i** ယခုအကျဉ်းမှတ်ခွေးနှေ့ကိုတက်ရောက်ခဲ့သည့်အတွက်ကျွန်ုတ်ပါတယ်။

လုပ်ကုန်ကျွန်ုတ်မည်သို့တာ၊ ခေါ်ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းခွေးနှေးသည့်ယခုအကျဉ်းမှတ်ခွေးနှေ့ကိုတက်ရောက်ခဲ့သည့်အတွက်ပိုမိုနေပတ်လုပ်ကုန်ကိုပြန်လည်ပေးသွားဖြစ်ပေါ်ပါ။

ထိုကြောင့်သင်သိသမျှကိုပြန်လည်ဖြန့်ပေးအောင်၊ လုပ်ကုန်ယက်စာမျက်နှာ (ဇူလိုင်) ၅၇၈၀၂ IOM X တမ်းကြောမှ တစ်ဆင့် နောက်ခဲ့း အရှက်အလက်များသာင်းများကိုဆက်လက်လေ့လာနိုင်ပော်သည်။ IOM X ACT လုပ်သွားနှင့်စာတော်ကို ခေါ်ဆုံး ရုပ်နှစ်ပြီးမြှုပ်နှံရွာတွင်လုပ်ရှုရှုမှုအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်ပော်သည်။

လေ့လာသင်ယူပါကတွေ့လုပ်စောင်ပါမိမိသိသမျှကိုရှုံးချင်ပါ၍ အကြောင်းကြောင်းပို့အားလုံးလုပ်ကုန်ကုန်ပေါက်ရောက်ပါ။ ပေါ်လုပ်စောင်နိုင်ပော်သည်။



## အကြောင်းချက်များ

## သင်ထောက်ကုပ္ပါယ်များ



- အပ်စာရွိကိုအ မှတ်တရခြင်းပုံ ပိုက်စုံလက်ကိုပို့ဆောင်မရှု
- IOM X ACT စာတော်မြှုပ်နယ် (လေ့လာ ဆိပ်ပေးသွားလည်းရောင်းပော်ပါ။)

နောက်ဆင်တွဲအခန်း - ၁

ယဉ်သုတေသနဆောင်း

လျှောက်စွဲခန်း - ၁

### အဖြေမှန်ရွေးချယ်ခြင်း

အောက်တွေ၏အိပ်ပြုထားသည့်အကြောင်းအရာများသည်အောင်အံ့ဩရှိခဲ့သည်ကြော်း  
ချိန်များကိုဖို့ဘာသာမည်၍အကျင်းဆုံးပြုခဲ့သူတို့များမှာကိုသိမ်းဆည်းပြုခဲ့ကာအကြောက်ရှိ  
စိန်ဆောင်းပြုခဲ့သူများ၏နာမည်ကိုဖြည့်စွက်ရန်မလိုပါ။သို့ရာတွင်ကျားမှုအို့ကိုလိုပါကအောင်အံ့  
ချိန်တွေ၏အိပ်ပြုခဲ့သူ၏ကျားမှု/မဖြစ်မှုကိုအောင်အသာမျှပြုဆင်ရှိနိုင်ပါသည်။

1. လုက္ခာကုန်သာ့ကြောင့်ဖြစ်ပွားနေပါသူနှင့်။

- ခီးများဆောင်ရွက်ပွဲယောကြောင့်
- ဧရာဝတီသာသောကုန်ပွဲလုပ်နှင့်ထောင်းယူကိုပို့ချင်သောကြောင့်
- လူကုန်ယောက်ဒီဇိုင်းယောကြောင့်

2. အောက်ပါတို့အကြောင်းအရာကိုမည်သည့်အကြောင်းအနေသည်လုက္ခာကုန်ဖြစ်သူနှင့်။

- တစ်စုတစ်ယောက်သည်၏ခီးများနှင့်အိုးစုတစ်ယောက်၏များတို့မှာတို့များတို့နှင့်သာကေတ်မပါနယ်ပုံပြုကြော်၍  
အပြန်နိုင်သူတို့တွက်ခွဲပြေား။
- အသက်အနွောက်ပို့ဆောင်ရွက်ခဲ့သူတို့တွက်ခွဲပြေား။
- တစ်စုတစ်ယောက်သည်၏ခီးများတို့မှာတို့များတို့နှင့်ထောင်းအရာသံလုပ်ကောင်းမီအောင်ဆောင့်သော  
လည်းကောင်းတွက်ခွဲပြေား၍အောက်ပါတ်များရှိခဲ့သောအကျင်းအလွန်လုပ်ဆိုင်ရေးသို့

3. လုက္ခာကုန်သည်မည်သည့်အနေများတွင်ဖြစ်ပွားသူနှင့်။

- ကွားလျှော့ရှိနိုင်တိုင်းတွဲ
- ဥဇော်
- အာရု

4. လုက္ခာကုန်ခြင်းနှင့်အဓိုက်ဆောင်ခြင်းကိုမည်သူတွေတွေကြားချို့ယူရေးလုပ်ငန်း

- အော်သား
- အော်သား
- ကောဇာယ်များ
- လုပ်ငန်း

5. မည်သူတွေကုန်ကုန်သာများဖြစ်နိုင်သူနှင့်

- သင့်အသိပိတ်ဆွေ
- လုပ်ငန်း
- ဘဏ်မြေတရား

6. အောက်ပါတို့အနက်မည်သည့်ဂုဏ်ဆောင်မှုသည်ရှာကုန်ကူများပေါက်အောင်ကြည့်စီးပွဲသနည်။
- တွေ့ပြောင်းဆောင်ရွက်သူမှာအကျအညီပေါ်ရောင်တာမှာသို့သွားဆောက်ရှုမည်ထို့ကြုံစိတ်ချွာအွှုံးပြုလွှာသော  
နေရာတို့များကြောင်းဖြစ်ပေါ်။
  - အသာစွဲနှင့်အကျပ်သမားနှင့်ကြိုးကြာနိုင်အရေပါးနှင့်ပို့ဆက်သွယ်ရှုများကျပ်အကိုင်သည်အစ်  
အုန်ဟုတ်မောတ်စုတင်ပေါ်။
  - အက်အခဲအခွဲရောက်ပြုသော်လုပ်ရန်အရေပါးစုနှင့်ပို့ဆက်အလွတ်ကျက်မှုတ်ထောက်မှုတ်ထောက်မှု  
အထက်ပါအချက်အဘာဂုံး။
  -
7. သင်ရောဂြာပတ်ဝန်ကျင်တွင်လုကုန်ကူများမှုနှင့်အတင်အဓမ္မစိုင်းစေမှုများပေါက်ရန်သင့်အနေဖြင့်ကြည့်စီးပွဲ  
လုပ်ကြည်ပါသလေး
- ဟုတ်ဘူး။
  - ဟန့်အင်း / မသေရာတွေး



### အကြော်

- ① ဓမ္မသာက်သာသောကုန်ဖွေ့ပြန်နှင့်ဆောင်မှုများကိုပုံစံသောကြောင့်
- ② တစ်ခုတစ်ယောက်လည်းကောင်းမြှော်လိုက်ပို့ဆောတ်နှင့်ပို့ဆောင်အောက်လည်းကောင်းအောက်လည်းကောင်းရောယာကြောင့်ထော်  
လည်းကောင်းထွက်ခွာသွားပြီးအက်ဒင်းမဂ်ပုံချို့သောအကျပ်ကိုအတောင်အဓာတ်အကျပ်စေပို့ဆောင်းရမည်။
- ③ ကူးကျေးမျိုးရှိနိုင်ပုံတိုင်တွင်
- ④ လုပ်ငန်းအတော်သွေးပြီးပို့ဆောက်စွာနှုန်းသောသာကိုပုံစံသောကုန်တိုင်း
- ⑤ လုပ်ငန်း
- ⑥ အထက်ပါအချက်အဘာဂုံး။
- ⑦ အကြော်မရှိပါအလုပ်ခုစွဲအနွေ့အပွဲအပြောင်းလည်တန်ဆောင်သောများအနေဖြင့်လုပ်ကုန်ကူများမှုနှင့်အတင်အဓမ္မစိုင်းဆောင်ခဲ့  
ရမှုပေါက်ရေးတွင်တစ်တော်အားကြည့်စီးပွဲမည်ဟုဖော်ပြန်လုပ်ပုံကြောင်းကြည့်ပုံရမည်။

## လောက်ခန်း - J

### သဘောတုသည် / မထုပါ။

သင်တန်းသားများကိုခေါင်းငံ့၍မျက်စောင့်တိုင်းထားပါ။ယခုလောက်ခန်းပြုလုပ်စဉ်တစ်လုံးအားများ၏ဖော်များကိုမသိနိုင်စေရန်သင်တန်းသားအားလုံးမျက်စောင့်တိုင်းထားရန်လိုအပ်ပါသည်။အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်စာကြောင်းများကိုဖတ်ပြပါ။သဘောတုသုကာလက်ထောင်ပြပါ။လက်ထောင်သည့်အရေအတွက်ကိုမှတ်သားထားပါ။ထို့နောက်သဘောမတူသည့်လုပ်များကိုလက်ထောင်နိုင်း၍ဖြေအရေအတွက်ကိုမှတ်သားထားပါ။စာကြောင်းတစ်ကြောင်းစီအတွက် "သဘောတုသု" "သဘောမတူသု" အရေအတွက်ကိုမှတ်သားထားပါ။

- |  |                                     |                                     |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. လုက်နှင့်ကုန်သည်မည်သည့်လုအဲ့အည်ဆွဲ့မည့်ပွဲ့ဗျားနိုင်သည်။  | <input type="checkbox"/> သဘောတုသည်  | <input type="checkbox"/> သဘောမတုပါ။ |
| 2. လုသာဆိုင်သည်လုက်နှင့်ရနိုင်ကြိုးသည်။  | <input type="checkbox"/> သဘောတုသည်  | <input type="checkbox"/> သဘောမတုပါ။ |
| 3. ဆင်အဲ့ထောမှသည်လုက်ကုန်စွဲ့အကြောင်းရှင်ဖြုံးသည်။   | <input type="checkbox"/> သဘောတုသည်  | <input type="checkbox"/> သဘောမတုပါ။ |
| 4. လုက်နှင့်ရာသာများသည်အမိုးသာများဖြုံးနိုင်သည်။   | <input type="checkbox"/> သဘောတုသည်  | <input type="checkbox"/> သဘောမတုပါ။ |
| 5. လုက်နှင့်သာမာများသည်အမိုးသာများဖြုံးနိုင်သည်။   | <input type="checkbox"/> သဘောတုသည်  | <input type="checkbox"/> သဘောမတုပါ။ |
| 6. လုက်နှင့်ဆိုတာကိုကျိုးပို့ဆောင်သည်။   | <input type="checkbox"/> သဘောတုသည်  | <input type="checkbox"/> သဘောမတုပါ။ |
| 7. လုက်နှင့်ပျောက်အောင်ကျွန်ုပ်ဘဏ်ရှုပ်ဆောင်ရာမည်ဆိုတာကျွန်ုပ်သိသည် <input type="checkbox"/> သဘောတုသည် | <input type="checkbox"/> သဘောမတုပါ။ |                                     |



### အကြောင်း

- ① မန်သည်။
- ② မန်သည်။
- ③ မှာသည်။ထင်အဲ့ထောမှသည်လုမှာကိုထိနိုက်လုပ်သောအကြောင်းအဖြစ်သော်လည်လုက်နှင့်ကျွန်ုပ်သည်စုံသာက်သာသောက်နှင့်မှာမှန်နှင့်ထောင်မှာကိုလိုချင်သည့်စောက်ကိုအော်ရှုံးခြင်းများကိုခေါ်ပြုပါ။အမြတ်ထုတ်သည့်လုက်နှင့်ကျေသာများ၏ကျွန်ုပ်အောင်ရှုပ်ဆောင်ရာကိုကြောင့်ပေါ်လောက်ပြုသည်။
- ④ မန်သည်။
- ⑤ မန်သည်။
- ⑥ အကြောင်းမရှိပါ။ယခုသင်တန်းပြီးဆုံးသည့်အခါးသင်တန်းသားအားလုံးသည်လုက်နှင့်ကျွန်ုပ်ဆိုသည်ကိုနားလည်သော ဆိုင်မည်ဟုမျှော်လုပ်ပါသည်။
- ⑦ အကြောင်းမရှိပါ။ယခုသင်တန်းပြီးဆုံးသည့်အခါးသင်တန်းသားအားလုံးသည်လုက်နှင့်ကျွန်ုပ်ဆိုပါ။အမြတ်ဆုံးမှာကိုရှုပ်တန်းနှင့်အကျော်လီပို့ဆောင်ရွက်ပါသည်။

## နောက်ဆင်တွဲအခန်း - J

### လုပ်နည်းပည့်စည်

အောက်ပါတေသုကျော်ဖော်ပြုထားသည့်ကတ်များကိုဖုန်းပစ္စတိုင်းရှုံးဖောက်ထားပါ။ (သင်တန်သားအရေအတွက်များပါက အော်နှစ်ခုထောက်ပိုပါဘအရေအတွက်ပိုပါထုနိုင်ပါသည်။) သင်တန်သားများအနေဖြင့်ကတ်များကိုတွေ့ကြပါ၏တွင်အကာန့်လိုက်ချွဲ့  
ချည့်နေရာရှုပြုပါဘအောက်တွင်ပေါ်သောအဆုံးတိုက်ဆိုပါကုန်နိုင်ပါသည်။



အဆုံး

လုပ်ဆောင်မှု (ဘာ)	နည်းလမ်း (ဘယ်လို)	ရည်ရွယ်ရန် (ဘာကြောင့်)
သိမ်းသွင်းသည်	ပြိုးပြောက်ခြင်း	လိပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအမြတ်ထုတ်နိုင်းစေခြင်း
ဓာတ်ပြောင်းသည်	ဒီအေးပေးခြင်း	အဝေးအဝွှေအလုပ်လုပ်နိုင်းခြင်း
ထိန်းချုပ်ထားသည်	အတင်းအကျပ်ပြိုးပြောက်ခြင်း	ပို့ဆောင်ရပ်ပေါ်လက်ထပ်နိုင်းခြင်း
လုကိုပွဲပြောင်းလက်စံသည်	အတင်းအကျပ်ဒေါ်ဆောင်ခြင်း လိမ်းလည်ခြင်း	ကိုယ်အဂါအစိတ်အပိုင်းထုတ်ယူစွဲလုကိုပွဲပြောင်းခြင်း အဝေးအဝွှေတောင်းရုံးနိုင်းခြင်း
	လုညွှားခြင်း	အကြောင်းပြုးသိမ်းယဉ်စိုင်းစေခြင်း

နောက်ဆက်တွဲအခန်း - J

လူကုန်ကူးခြင်းဖြစ်စဉ်

အသုံးပြုရန်ကတ်ပြားများ

သိမ်းသွင်းသည်

ခွဲ့ပြောင်းသည်

ခြိမ်းခြောက်ခြင်း

ဖိအားပေးခြင်း

လိမ်လည်ခြင်း

လှည့်အွားခြင်း

ထိန်းချုပ်ထားသည်

လူကိုလွှဲပြောင်းလက်ခံသည်

အကြွေးဖွင့်သိမ်းယူခိုင်းစေခြင်း

မိမိဆန္ဒမပါပဲအတင်းအကျပ်လက်ထပ်ခိုင်းခြင်း

ဖိအားပေးခြင်း

အတင်းအကျပ်ခေါ်ဆောင်ခြင်း

လိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာအမြတ်ထုတ် ခိုင်းစေခြင်း

အတင်းအဓမ္မအလုပ်ခိုင်းခြင်း

ကိုယ်အဂါအစိတ်အပိုင်းထုတ်ယူရန်  
လူကုန်ကူးခြင်း

အတင်းအဓမ္မတောင်းရမ်းခိုင်းခြင်း

နောက်ဆက်တွဲအခန်း - ၃  
ဆက်စပ်မူများပြုလုပ်ခြင်း

ယခုစာမျက်နှာတွင်ဖော်ပြထားသည့်ကတ်ပြားများကိုပရင့်ထုတ်ချွဲဖြတ်ထားပါ။သင်တန်းသားအရေအတွက်ပုဂ္ဂကိုပါကပိုထုတ်ထားနိုင်ပါသည်။ကတ်တစ်မျိုးတည်းကိုလုပ်စီးရနိုင်းမျိုးလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ကိစ္စမရှိပါ။

ကတ်ပြားများ



ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း

ဘဖတ်တတ်သည်။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း

သဘာဝသေးအန္တရာယ်

အင်တာနက်

စစ်ပွဲ

ဆင်းရဲမွဲတော်ခြင်း

ပညာတတ်ခြင်း

လက်ကိုင်ဖုန်းရှိခြင်း

ပိုက်ဆံရှိခြင်း

နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ရှိခြင်း

ပညာသင်ခွင့်

မိသားစု

အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း



အသက်အရွယ်

မသန့်စွမ်းခြင်း

ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း

အကျင့်ပျက်ခြစားခြင်း

ယုံကြည်မှု

မိတ်ဆွေများ

## နောက်ဆင်တွေအခန်း -၄

စွဲဒီယိုများ

The Story of Fatma .....

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=rKoKfU4zuMM>
- ⌚ ၁:၅၀မိန့်
- ⬇️ ဒေါင်းလုပ်ယူမည်ဆိုပါက IOM X အား IOMX@iom.int မှတေဆင်ဆက်သွယ်ပါ။
- ⓘ ယခုကာတွန်းစွဲဒီယိုသည်အင်တာနှင့်မှတေဆင်အလုပ်ကမ်းလုမ်းလာသူနှင့်ဆုံးတွေ့ခဲ့ရသည်အမျိုးသမီးထိ တစ်ယောက်အကြောင်းဖြစ်သည်။သူမအလုပ်လုပ်ရမည့်နေရာသို့ဝောက်သောအခါမှသာအလိမ်းရကြောင်းသိရှိခဲ့ရသည်။

What is Human Trafficking? လုက္န်ကူးမှုဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။ .....

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=DWoHgIoLCPg&t=1s>
- ⌚ ၅:၅၄မိန့်
- ⬇️ ဒေါင်းလုပ်ယူမည်ဆိုပါက IOM X အား IOMX@iom.int မှတေဆင်ဆက်သွယ်ပါ။
- ⓘ ကာတွန်းကတ်လမ်းတွဲသုံးခုမှတ်ဆင်လုက္န်ကူးမှု၏စိတ်ဆပ်ဖွယ်ဖြစ်စဉ်များဖြစ်သည့်လုပ်ဆောင်မှုနည်းလမ်းနှင့်ရည်ရွယ်ချက်တို့ကိုတစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်ဖော်ပြသည်။

Post This - တစ်ကြမယ်။ .....

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=t6MQ-9jgmYs>
- ⌚ ၃:၁၀မိန့်
- ⬇️ ဒေါင်းလုပ်ယူမည်ဆိုပါက <https://www.IOMX.org/materials>
- ⓘ နံရုက်ပေါင်းစပ်လေးများကိုအသုံးပြု၍ယခုစွဲဒီယိုသည်လုက္န်ကူးခြင်းခံရသောသားကောင်များ၏အကြောင်းကို အကြောင်းအမွှာခိုင်းစေမှု၊ ဒေမှု၊ ဒေါင်းပုံးဖြတ်အမြတ်ထုတ်မှုပုံစံမျိုးခုံးကိုသရုပ်ပြုသွားသည်။

Who are the Traffickers? လုက္န်ကူးသမားဆိုတာဘယ်သူတွေလဲ။ .....

- ▶ <https://vimeo.com/86287638> Password: exitmap
- ⌚ ၃:၂၆မိန့်
- ⬇️ VIMEO မှတ်ဆင်ဒေါင်းလုပ်ရယူနိုင်ပါသည်။
- ⓘ ယခုစွဲဒီယိုတွင် MTV EXIT မှတ်တမ်းရပ်ရင်ကျွန်းပြုခြင်းမှပြောက်နှစ်ခု - စီယက်နမ်အမျိုးသား လုက္န်ကူးသမားနှင့် တရုပ်အမျိုးသမီးလုက္န်ကူးသမားတို့ပါဝင်သောအပိုင်းနှစ်ခုကိုထည့်သွင်းထားသည်။

Prisana: IOM X အရာမာဏ်လမ်း .....

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=YKyI5Yy2974>
- ⌚ ၉:၅၆မိန့်
- ⬇️ ဒေါင်းလုပ်ယူမည်ဆိုပါက IOM X အား IOMX@iom.int သို့ဆက်သွယ်ပါ။
- ⓘ ထိုက်တမ်းတွင်တူးခွဲဖော်ထုတ်သတ်းခါတ်ပုံဆရာတစ်ယောက်ကရွှေ့ကြောင်းနေထိုင်သူအမျိုးသမီးတစ်ယောက်၏အလိမ်းချောင်းပါးအမြဲးလုပ်ငန်းသို့ရောင်းတားခြင်းခံလိုက်ရသောခင်ပွန်းပောက်ရှာပုံတော်စွင့်သည်ကိုကျည့်ပုံဖြစ်သည်။

## Enslaved: Chloe .....

- ▶ <https://vimeo.com/84739071>
- ⌚ ၁ :၄၇မိန္ဒ
- ⬇️ ဒေါင်းလုပ်ယူမည်ဆိပ်က IOM X အား IOMX@iom.intသို့ဆက်သွယ်ပါ။
- ⓘ ကျွန်ုပြုခြင်းဆိုသည့် MTV EXIT  
မှတ်တမ်းရှုပ်ရှင်မှုကောက်နှတ်ထားသောပြုဂျွ်ကေးသည်ဝယ်ရွှေပုံလုပ်သာမူပေါ်စောင်းသမီးသိုး  
လေးအလိမ်အညာခဲ့ပြီးလုကုန်ကုံးခြင်းမှုလက်မတင်လေးကွဲတို့မြောက်လာပုံကိုရှိကြုံကုံးထားခြင်းဖြစ်သည်။

## MK Ultra – Muse .....

- ▶ <http://vimeo.com/15113068>
- ⌚ ၄ : ၁၆မိန္ဒ
- ⬇️ VIMEOမှဒေါင်းလုပ်ရယူနိုင်ပါသည်။
- ⓘ ကြုတေးသရုပ်ဖော်ပို့ပို့သည်သိလျှက်နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပေါ်ပေါ်နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရေးပေါ်သောကုန်  
ပစ္စည်းများနှင့်သော်မှုများကိုလိုချင်သုံးခဲ့နေသည့်အတိုင်းဖွယ်ကောင်းသောလူသုံးမီးအကြောင်းရှိတိုကုံး  
ထားခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အကျိုးဆောင်အနေအကြောင်လူငယ်များအားလုပ်အားခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်လိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာအဖြတ်  
ထုတ်မှုတွေကိုကျေးလွန်မြို့နေသူများဖြစ်သည်။

## This Song Saved My Life .....

- ▶ <http://vimeo.com/52673363>
- ⌚ ၃:၅၆မိန္ဒ
- ⬇️ VIMEO မှဒေါင်းလုပ်ရယူနိုင်ပါသည်။
- ⓘ ကြုတေးသရုပ်ဖော်ပို့ပို့သည်ရှုပ်အကျိုးအသစ်တစ်ထည်၏ကောက်လာထဲမှုပါ။ ဤကိုထည့်သွင်းထားသည့်တော်  
လေးတစ်တော်ကိုဇာတွေ၊ ရှိခဲ့သည့်အမျိုးသားတစ်ယောက်မှတ်တစ်ဆင့်အတောင်းအဓမ္မခိုင်းခေါ်နေရသည်ကလေး  
အလုပ်သမားများကိုကယ်တင်နိုင်ပုံဖြစ်သည်။ လုကုန်ကုံးခြင်းနှင့်လုပ်အားခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းတို့  
အကြောင်း သိနားလည်သည့်ပဟုသုတေသနတဲ့တေးသုံးသုံးအကြားဆက်နွယ်မှုကိုမီးမောင်းထိုးပြထားသည်။

## The Apartment .....

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=huI3852fmYA>
- ⌚ ၄ : ၀၃မိန္ဒ
- ⬇️ ဒေါင်းလုပ်ရယူရန်အတွက် <https://www.IOMX.org/materials> သို့သွားပါ။
- ⓘ ကြုံကတ်လမ်းတို့ထဲတွင်လူငယ်တစ်ယောက်နှင့်သူ၏အိမ်နှင့်ချင်းသွေးလုပ်ချင်းတစ်ယောက်သည်မျက်နှာချင်းဆိုင်  
တိုက်ခန်းတွင်နေထိုင်သည်အိမ်ဖော်အော်မျိုးသိုးကိုသူမ၏အိမ်ရှင်ကိုယ်တိုင်ရောက်ရှိကိုနှိပ်သည်ကို  
တွေ့မြင်လိုက်သည်။ IOM X တော်ဆိုဒ်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အချက်အလက်များကို အသုံးပြု၍ ယင်းအမျိုးသိုး  
ကို ကျည်လိုက်နိုင်ကြသည်။ ယင်းကိုသိပြုမှုမျိုးသည်အိမ်တွင်း၊ ပတ်ထားသောတဲ့ခဲးများ နောက်တွင် ကျူးဇူး  
တတ်လေ့ရှိကြောင်းအတော်သိမ်းနေရာတွင်ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။

အခြားသော့ဆိုပို့များကို IOM X YouTube channel တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။





# ဝေါဟာရအသိဓာန်

## စကားလုံးအသုံးအနှစ်များ၏အမိပြုယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ကင်းလေး	ကင်းလေး ကုလသမဂ္ဂကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးကာကွယ်ရေးဘဏ် (UNCRC) အရာအသက် ၁၈နှစ်အောက် မည်သူမဆိုကိုကလေးဟုသတ်မှတ်သည်။
တားသုံးသူ	ကုန်ပစ္စည်းသို့မဟုတ်ဝန်ဆောင်မှုတစ်စုံအတွက်ငွေ့ပေးသူ။တားသုံးသူများသည်သိလျှင်နှင့်သော်လည်းကောင်းခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်၍ထုတ်လုပ်သောကုန်ပစ္စည်းသို့မဟုတ်ဝန်ဆောင်မှုများကိုပေါ်ယူသုံးနိုင်သည်။
အကြော်ခြင်းများ	အကြော်ခြင်းများ မြင်းခွဲ့ပေးသူထားသည့်ငွေ့ကြေးအတွက်လုပ်အားဖြင့်ပေးဆပ်ရန်ခိုင်းစေခြင်း၊ အရာအသုံးအကြော်ခြင်းများ၊ အတားနှင့်လုပ်ကိုင်ရမည့်အချင့်ကာလမှာရှင်းလင်းစွာဖော်ပြတားခြင်း၊ မရှိခြင်းသို့မဟုတ်မြင်းခွဲ့သူတော်များရရှိပေးလုပ်တရ်ပြောင်းလဲခြင်းများရှိနိုင်သည်။
ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်း	ပိုကိုယ်ကျိုးအတွက်သို့မဟုတ်အကျိုးအမြတ်အတွက်သုတေသနဗိုး၊ ကိုအမြတ်ထုတ်ခြင်း၊ လုကုန်ကုံးဖြစ်ပေါ်ရလာသူများခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းသာဖြစ်သည်။
အစွမ်းခေါင်း	သုသို့မဟုတ်သူများကျွဲ့လုပ်လပ်သောသဘောတူလီမှုပါဝင်ပဲလုပ်ရန်ပေးရသောအလုပ်အကိုင်နှင့်ဝန်ဆောင်မှုအားလုံး။
ကျား/မတန်းတူလီများ	ကျားမလိုင်ကွဲပြားမှုပောင်စဉ်တွင်အကျိုးဝင်သမျှမြတ်န်းမပေါ်သောကျိုးးမှုများမှုပေါ်သောကျိုးးမှုများမှုပေါ်တွင်သို့မဟုတ်အကျိုးးမှုအခွင့်အလမ်းပေးအပ်ခြင်း၊ အချိုးသားသာမကလိုင်ပြောင်းလဲထားသောသုများသည်လုကုန်ကုံးခံရရန်အခွင့်အလမ်းဖို့များသာကဲ့သို့ရှိပွဲတွေကြော်ခဲ့သူးနေရသည်ကျား/မခွဲခြားဆက်ဆံမှုတို့ကြောင့်အလုပ်လုပ်ရန်နှင့်အလုပ်မပေါ်မည်။
လုကုန်ကုံးသမား	လုကုန်ကုံးရန်သိမ်းသွင်းခြင်း၊ လွှဲပြောင်းပေးခြင်း၊ တိန်းသိမ်းထားခြင်းသို့မဟုတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းတို့မှတစ်ဆင့်အကျိုးအမြတ်တစ်စုံတရာ့ရမည်ကိုသိရှိပြီးအကျိုးအမြတ်ခံစားသုံးလိုပ်ပေါ်သောအမြတ်အတွင်းများစွာပါဝင်ပတ်သက်နေတတ်ပြီးလုတေစီးချင်းစီသည်ပို့ဆိုရန်အခန်းကာလွှာကိုသာသေးသို့မဟုတ်အကျိုးသာမှုပေါ်သောကျိုးးမှုများမှုပေါ်လေလေ့ရှိသည်။ ပေါ်လဲရှိသော်လည်းကောင်ကိုလိုအပ်သည်နေရာသို့ပို့ပေးပြီးပါကဘာဆက်ဖြစ်သည်ကိုမသိပါ။ ထို့အတော်ဘားမောင်းသမားသည်လည်းသားကောင်ကိုလိုအပ်သည်နေရာသို့ပို့ပေးပြီးပါကဘာဆက်ဖြစ်သည်ကိုမသိပါ။ သို့သော်လုပ်စုံသို့လည်တို့သို့လုပ်ဆောင်ရန်သဘောတူခြင်းဖြင့်လုကုန်ကုံးသမားများဖြစ်သွားပါသည်။
လုကုန်ကုံးခြင်း	တစ်စုံတစ်ဦးကိုအမြတ်ထုတ်ရန်အလိုကြုံမြှုပ်းပြောက်ခြင်း၊ ဖိအားပေးခြင်း၊ လိမ်းလည်လုည်ဖြားခြင်း၊ ဖမ်းချို့ခြင်းသို့မဟုတ်အခွင့်အာကားကိုအသုံးပြုခြင်းသိမ်းခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းခြင်းသို့မဟုတ်လက်ခံရယူခြင်းဖြစ်၏။
လုမောင်ရိုကုံးခြင်း	တစ်စုံတစ်ဦးကိုနိုင်ငံတကာနဖို့များကိုဖြတ်ကော်ချို့ပေးအနေဖြင့်မလိုသော်လို့ဆောင်ပေးမှုများ စာရွက်စာတမ်းအတွက်ပြုလုပ်၍သို့မဟုတ်တရားမပင်နဖ်တစ်ဖုတ်ကော်ချို့ကုံးသာန်းသွားလာခြင်း။
လုကုန်ကုံး	တစ်စုံတစ်ဦးလုကုန်ကုံးခြင်း၊ ရွှေအောင်ဆင်းရွှေတွေ့ဆောင်ပေးမှုများမှုပေါ်သောကျိုးးမှုအဆင့်အတန်းကျား/မဖြစ်တည်းမှု စသောအချက်အလက် များစွာကုပ့ပိုးပေးနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် လုတိုင်းသည်လုကုန်ကုံးအချို့အစိတ်အနေဖြင့်အားကျိုးသွားပါသည်။ အသာယ်ကြောင့်ဆိုသော လုကုန်ကုံးသမားများကလုများ၏မှတ်လင့်ချက်များနှင့်စိတ်ကုံးအိုးပို့ပေးနိုင်သည်။