

SP DV Info guide

English

Burmese

<p>24 HOUR HOTLINE 269.965.SAFE (7233) 888.664.9832 All services are free and confidential Safeplaceshelter.org</p>	<p>၂၄ နာရီ အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း ၂၆၉-၉၆၅.SAFE (၇၂၃၃) ၈၈၈.၆၆၄-၉၈၃၂ ဝန်ဆောင်မှုအားလုံးသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး ယုံကြည်စိတ်ချရပါသည် Safeplaceshelter.org</p>
<p>Safe at Home</p>	<p>နေအိမ်အတွင်း လုံခြုံမှု</p>
<p>Domestic violence Information guide</p>	<p>အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ လမ်းညွှန်</p>
<p>Be informed</p>	<p>ဗဟုသုတအသိအမြင်လေ့လာပါ</p>
<p>“Start by doing what’s necessary; then do what’s possible; and suddenly you are doing the impossible.” –Francis of Assisi</p>	<p>“မလွဲမသွေ လိုအပ်သည့်အရာများကို စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။ ထို့နောက် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်ပါ။ သင်သည် မဖြစ်နိုင်သည့်အရာကို လုပ်ဆောင်နေပြီမှန်း ရုတ်တရက်သိရှိလာမည်” -အစီစီမှ ဖရန့်စစ် (Francis of Assisi)</p>
<p>If you are a victim or survivor of domestic violence...</p>	<p>သင်သည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ သားကောင် သို့မဟုတ် လွတ်မြောက်လာသူဖြစ်ပါက ...</p>
<p>This booklet is primarily for you. It is intended to help you in your day-to-day efforts to stay safe. However, you are the best judge of what is safe for you and your family.</p>	<p>ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် သင့်အတွက် အဓိက ဦးစားပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နေ့ရက်တိုင်းကို လုံခြုံမှုရှိရှိဖြတ်သန်းနိုင်ရန်အတွက် ကူညီမှုဖြစ်စေနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း မိမိနှင့် မိမိ၏မိသားစုအတွက် ဘယ်အရာသည် လုံခြုံမှုရှိသည်ဆိုခြင်းကို သင်ကိုယ်တိုင်သာ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည် ဖြစ်ပါသည်။</p>
<p><i>Note: Keep this booklet in a safe place as your abuser may be able to use this information against you.</i></p>	<p>မှတ်ချက်။ ။ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို သီးသန့်လုံခြုံသည့် နေရာတွင် သိမ်းထားပါ။ သင့်အပေါ် အကြမ်းဖက်သူသည် စာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများကို သင့်အပေါ် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။</p>
<p>If you know someone who is being abused...</p>	<p>အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသည့် တစ်စုံတစ်ဦးကို သိလျှင်...</p>
<p>This booklet will tell you how you can be most helpful to victims of domestic violence who are your friends, family, neighbors, acquaintances, co-workers and/or employees. Professionals should also find this guide useful in their efforts to provide empowering and supportive assistance to</p>	<p>ဤလက်စွဲစာအုပ်မှတစ်ဆင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ဒုက္ခခံရသူ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်၊ အိမ်နီးချင်းများ၊ သိကျွမ်းသူများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ နှင့်/သို့မဟုတ် အလုပ်သမားများတို့ကို အထိရောက်ဆုံး ကူညီပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ ဖော်ပြထားပါသည်။ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအနေနှင့်လည်း ဤစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများကို အသုံးပြုပြီး</p>

SP DV Info guide

<p>someone experiencing domestic violence.</p>	<p>အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ခံစားထားရသည့်သူအပေါ် ဖေးမကူညီ အထောက်အပံ့ပေးခြင်းနှင့် အင်အားပေးခြင်းတို့အတွက် အကျိုးရှိရှိလမ်းညွှန် အသုံးပြုနိုင်စေမည်ဖြစ်သည်။</p>
<p>What is domestic violence?</p>	<p>အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ?</p>
<p>Domestic violence is commonly described as a pattern of learned behavior in which one person uses physical, sexual, spiritual and/or emotional abuse to control another person. This behavior consists of multiple incidents of abuse. The criminal behaviors include physical assault (hitting, choking, pushing, shoving, etc.), sexual abuse (unwanted, forced sexual activity) and stalking. Although emotion, psychological and financial abuse are not always criminal behaviors, they are forms of domestic abuse and may lead to criminal behaviors of abuse. In abusive relationships, one person is exerting power and control over the other. Anyone of any gender, race, ethnicity, religion, and background can be a victim of domestic violence.</p>	<p>အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ကြိမ်ဖန်များစွာဖြစ်ပေါ်နေသည့် အကျင့်အပြုအမူဖြစ်ပြီး လူတစ်ယောက်မှ အခြားသူတစ်ဦးအပေါ် ထိန်းချုပ်လိုသည့်အတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်/ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုအားဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုပြု နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအပြုအမူသည် အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှု အဖြစ်အပျက် အကြိမ်ရေများစွာဖြစ်ပေါ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ရာဇဝတ်ပြစ်မှုမြောက်သည့် အပြုအမူများသည် ကိုယ်ထိလက်ရောက် တိုက်ခိုက် ကျူးလွန်ခြင်း (ရိုက်နှက်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်အောင် လုပ်ခြင်း၊ တွန်းခြင်း၊ တွန်းထိုးခြင်း စသည်)၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ခြင်း (အလိုမတူ၊ အင်အားသုံး၍ လိင်အပြုအမူဆောင်ရွက်ခြင်း)နှင့် နောက်ယောင်ခံလိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ငွေကြေးပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ခြင်းများသည် ပြစ်မှုမြောက်သည့် အပြုအမူမျိုးမဟုတ်သော်လည်း အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုပုံစံများပင်ဖြစ်ကာ ရာဇဝတ်မှု မြောက်သည့် အကြမ်းဖက်အပြုအမူမျိုးသို့ ပြောင်းလဲလာနိုင်သည်။ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုဖြစ်သော ဆက်ဆံရေးများတွင် လူတစ်ဦးသည် အခြားတစ်ဦးအပေါ် ပါဝါအသုံးပြုလွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်မှုရှိသည်။ မည်သည့် လိင်အမျိုးအစား၊ လူမျိုး၊ တိုင်းရင်းသား၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုနှင့် လူမှုရေးနောက်ခံမဆို အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက် နှိပ်စက်မှု၏ သားကောင်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။</p>
<p>Be aware</p>	<p>သတိရှိပါ</p>
<p>Recognizing Forms of abuse</p>	<p>အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှု အမျိုးအစားများ သိရှိမှတ်သားခြင်း</p>
<p>Understanding domestic violence means being aware of the many different things</p>	<p>အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို နားလည်အောင် ကြိုးစားခြင်းဖြင့် အကြမ်းဖက်သူမှ နှိပ်စက်ခံရသူ အပေါ်ထိန်းချုပ်ရန်</p>

SP DV Info guide

<p>abusers do to control their partners. If your partner restricts your personal freedom or makes you afraid, you may be a victim of domestic violence. The following are some of the most common tactics used by abusers to control their partners.</p>	<p>ကျင့်သုံးသည့်အရာများစွာတို့ကို သိရှိသတိပြုမိနိုင်သည်။ သင်၏ လက်တွဲဖော်မှ သင့် ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်များကို အကျပ်ကိုင်ထိန်းချုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့စေခြင်းတို့ပြုလုပ်ပါက သင်သည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသူ ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါများသည် အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်သူများ၏ မိမိလက်တွဲဖော်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် နည်းလမ်း ပရိယာယ်များဖြစ်သည်။</p>
<p>Emotional and psychological abuse...</p>	<p>စိတ်ခံစားချက်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှု...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Being ridiculed for your beliefs, race, heritage, class, religion or sexual orientation. • Being continually criticized and called names. • Being threatened with harm to you, your family or your pets • Being denied approval, appreciation or affection as punishment. • Being manipulated with lies, contradiction and mind games • Being convinced you are to be blamed for the abuse. • Being harassed about affairs that your partner imagines are occurring • Being prevented from seeking work outside of home or forced to be the sole provider of the relationship. • Being stalked or followed. 	<ul style="list-style-type: none"> • မိမိယုံကြည်မှု၊ လူမျိုး၊ ရိုးရာအမွေအနှစ်၊ အဆင့်အတန်း၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု သို့မဟုတ် လိင်ဖြစ်တည်မှုများအပေါ် လှောင်ပြောင် ပျက်ရယ်ပြုခံရခြင်း • အမြဲမပျက် အပြစ်ရှာခြင်းနှင့် နာမည်ခေါ်ခြင်းများ ခံရခြင်း • သင့်အပေါ်၊ သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အပေါ် နာကျင်စေရန် ခြိမ်းခြောက်မှုပြုခံရခြင်း • အပြစ်ပေးသည်ဟုဆိုကာ သဘောကျနှစ်သက်ခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာတို့ ဖော်ပြမှု မရှိခြင်း • လိမ်ညာခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ပြောဆိုခြင်းနှင့် စိတ်လှည့်စား ကစားခြင်းတို့ ပြုလုပ်၍ ကြိုးကိုင်ချယ်လှယ်ခြင်း • နှိပ်စက်အကြမ်းဖက်ရခြင်းသည် မိမိအပြစ်ကြောင့်ဟု လက်ခံယုံကြည်လာအောင် သိမ်းသွင်းခြင်း • ၎င်းတို့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ဖောက်ပြန်မှု အရေးကိစ္စများအပေါ် အပြစ်တင်တိုက်ခိုက်ခံရခြင်း • အိမ်မှ အပ အပြင်အလုပ်လုပ်ရန်တားမြစ်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် ဤဆက်ဆံရေးတွင် မိမိကသာ ထောက်ပံ့ရှာဖွေရန် အတင်းအကျပ်ပြုမှုခံရခြင်း • နောက်ယောင်ခံ သို့မဟုတ် နောက်လိုက်ခံရခြင်း
<p>Physical abuse...</p>	<p>ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှု...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Being pushed, shoved, kicked, 	<ul style="list-style-type: none"> • တွန်းခြင်း၊ တွန်းထိုးခြင်း၊ ဆောင့်ကန်ခြင်း၊ လက်ဝါးဖြင့်

SP DV Info guide

<p>slapped, bitten, choked, hit or punched.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Being locked out of your home. • Being denied help when ill, injured or pregnant. • Having a weapon used against you. • Being kept, by physical force, from leaving. • Having objects thrown at you. • Being abandoned in a dangerous situation. • Being injured on parts of the body where bruises and cuts do not show. • Your partner limits your access to healthcare. 	<p>ရိုက်ခြင်း၊ ပါးစပ်ဖြင့်ကိုက်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်အောင်လုပ်ခြင်း၊ ရိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်သီးဖြင့် ထိုးခြင်းများ ခံရခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • မိမိ၏ အိမ်အတွင်းသို့ဝင်ခွင့်မရှိ သောခတ်ခံရခြင်း • မကျန်းမာသည့်အခါ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အခါ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် အကူအညီရယူခြင်းအား ခွင့်မပြုခြင်း • မိမိအပေါ် လက်နက်အသုံးပြုခြင်း • ထွက်ပေါက်မရှိစေပဲ ကိုယ်ကာယအင်အားသုံးခြင်းဖြင့် ထိန်းသိမ်းထားခြင်း • ပစ္စည်းများဖြင့် ပစ်ပေါက်ခံရခြင်း • အန္တရာယ်များသည့် အခြေအနေတွင် မိမိကို စွန့်ခွာထားခဲ့ခြင်း • အနာတရနှင့် ထိရှရာများ မမြင်နိုင်သည့် ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွင် နာကျင်ဒဏ်ရာရအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း • မိမိလက်တွဲဖော်မှသင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အတွက် တားမြစ်ပိတ်ပင်မှု ကန့်သတ်ထားခြင်း
<p>Sexual abuse...</p>	<p>လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှု...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Being treated as a sex object. • Being forced to dress more sexually than you wish • Being forced to perform or watch sexual acts against your will. • Having unwanted sexual acts forced on you. • Being forced to have sex after a physical assault, when you are ill or as a condition of the relationship. 	<ul style="list-style-type: none"> • လိင်ကိစ္စဆိုင်ရာ ပစ္စည်းတစ်ခုခုသဖွယ် ဆက်ဆံခံရခြင်း • မိမိလက်ခံနိုင်သည်ထက် ကျော်လွန်၍ လိင်အသားပေး ဝတ်စားဆင်ယင်မှုများပြုရန် အတင်းအကျပ်ပြုလုပ်ခံရခြင်း • မိမိသဘောဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်၍ လိင်ဆက်ဆံမှုများ ကြည့်ရှုရန်စေခိုင်းခံရခြင်း သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံမှု ဖျော်ဖြေရန် အတင်းအကျပ် စေခိုင်းခံရခြင်း • မိမိသဘောဆန္ဒမပါသည့် လိင်ဆက်ဆံမှုကို အတင်းအကျပ် ပြုလုပ်ခြင်း • ကိုယ်ထိလက်ရောက်နှိပ်စက်မှုပြုလုပ်ပြီးချိန်၊ မကျန်းမာနေမကောင်းနေချိန် သို့မဟုတ် လူမှုဆက်ဆံရေး အခြေအနေသတ်မှတ်ချက်ဟုဆိုကာ အတင်းအကျပ် လိင်ဆက်ဆံခံရခြင်း
<p>Economic abuse...</p>	<p>စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှု...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Being denied access to family assets 	<ul style="list-style-type: none"> • မိသားစုနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ဘဏ်အကောင့်များ၊

SP DV Info guide

<p>like bank accounts, credit cards or automobiles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Your partner controls all the finances, forces you to account for what you spend or takes your money. • Your partner prevents you from getting or keeping a job or from going to school. • Your partner takes your paycheck and makes you ask for money. 	<p>အကြွေးဝယ်ကဒ်များ သို့မဟုတ် မော်တော်ယာဉ်များ အသုံးပြုရန် ငြင်းပယ်ခံရခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • သင်၏လက်တွဲဖော်မှ ငွေကြေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအားလုံးကို ထိန်းချုပ်ထားခြင်း၊ မိမိ၏သုံးစွဲမှု ကန့်သတ်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် မိမိ၏ငွေကြေးကို အတင်းအကျပ် ထုတ်ယူခံရခြင်း • သင်၏လက်တွဲဖော်မှ သင်အား အလုပ်ရှာခြင်း၊ အလုပ်တည်မြဲခြင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းသွားခြင်းတို့အပေါ် တားဆီးပိတ်ပင် ခံရခြင်း • သင်၏လစာကို သိမ်းဆည်းယူထားကာ သင်မှ ပြန်လည်တောင်းဆို၍ ထုတ်ယူရခြင်း
<p>The struggle for power and control</p>	<p>ပါဝါနှင့် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ရုန်းကန်မှု</p>
<p>Domestic violence is not about someone losing their temper. It is a learned behavior that is caused by one partner's need for power and control in the relationship. Factors such as stress, frustration, alcohol and drug abuse, childhood experiences, emotional problems and mental or physical disorders can contribute to the abuse but those factors do not cause it. The Power and Control Wheel helps link the different behaviors that together form a pattern of violence. It shows the relationship as a whole – and how each seemingly unrelated behavior is an important part in an overall effort to control someone.</p>	<p>အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် တစ်စုံတစ်ဦး၏ ဒေါသထိန်းနိုင်မှုသက်သက်မဟုတ်ပါ။ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် တစ်ဦးတည်းမှ ပါဝါရယူလိုခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်လိုခြင်းတို့ အကြောင်းခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျင့်အပြုအမူဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်မှု၊ အရက်သေစာနှင့် ဆေး အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှု၊ ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံဖြစ်ရပ်များ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများသည် အကြောင်းရင်းခံများ ဖြစ်သော်လည်း ထိုအကြောင်းရင်းများကြောင့် အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှု ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ ပါဝါနှင့် ထိန်းချုပ်လိုမှု စက်ဝန်းမှတစ်ဆင့် မတူညီသော အပြုအမူများမှ တစ်ဆင့် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ဆက်နွယ် ပေါင်းစပ် ပါဝင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ လူမှုဆက်ဆံရေးကို အပြည့်အဝအဖြစ်ဖော်ဆောင်ပြီး တစ်စုံတစ်ဦးအပေါ် ချုပ်ကိုင်နိုင်ရန် မထင်မှတ်ထားသော သီးခြားအပြုအမူတိုင်း၏ အရေးပါမှုကိုလည်း ပြသနေပါသည်။</p>
<p>This gender neutral power and control wheel was adapted from the Duluth Model</p>	<p>Duluth နမူနာပုံစံမှ လိုက်လျောညီထွေစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် လိင်ဖြစ်တည်မှုအပေါ် ဘက်မလိုက်သည့် ပါဝါနှင့် ထိန်းချုပ်လိုမှု စက်ဝန်းဖြစ်သည်။</p>
<p>Components of the power and control wheel</p>	<p>ပါဝါနှင့် ထိန်းချုပ်လိုမှု စက်ဝန်း၏ အစိတ်အပိုင်းများ</p>

SP DV Info guide

Using coercion and threats...	အကျပ်ကိုင်မှုနှင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများသုံးခြင်း...
<ul style="list-style-type: none"> • Making and/or carrying out threats to do something to hurt them, or to commit suicide • Threatening to leave them, to report them to welfare • Making them drop charges or do illegal things 	<ul style="list-style-type: none"> • နာကျင်အောင် တစ်စုံတစ်ရာပြုလုပ်မည်ဟု သို့မဟုတ် မိမိကိုမိမိ အဆုံးစီရင်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ခြင်း • ထားရစ်ခဲ့မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ လူမှုဖူလုံရေးသို့ သတင်းပေးတိုင်ကြားမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း • တရားစွဲချက်များကို ရုတ်သိမ်းရန် ပြုလုပ်ခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် တရားဥပဒေဥပဒေစနစ်သို့ အရာများ ပြုလုပ်ခြင်း
Using intimidation...	အကြောက်တရားသုံး၍ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း...
<ul style="list-style-type: none"> • Making them afraid by using looks, actions, gestures, or displaying weapons • Smashing things or destroying their property • Abusing pets 	<ul style="list-style-type: none"> • ကြောက်ရွံ့စေရန် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ လုပ်ဆောင်မှုများ၊ ကိုယ်ဟန်အမူအယာများ သို့မဟုတ် လက်နက်များ ပြသကာ လုပ်ဆောင်ခြင်း • ပစ္စည်းများရိုက်ခွဲခြင်း သို့မဟုတ် ပိုင်ဆိုင်မှုများ ဖျက်ဆီးခြင်း • အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအပေါ် အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခြင်း
Using emotional abuse...	စိတ်ခံစားမှုအပေါ် အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှု...
<ul style="list-style-type: none"> • Putting them down, name calling or humiliating to make them feel bad about themselves • Making them think they are crazy or playing mind games • Making them feel guilty 	<ul style="list-style-type: none"> • မိမိကိုယ်မိမိ ဆိုးရွားစွာခံစားလာစေရန် စိတ်ဓာတ်ကျစေခြင်း၊ နာမည်များခေါ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်သိမ်ငယ်စေရန် အရက်ခွဲခြင်းတို့ ပြုလုပ်ခြင်း • မိမိတို့သည် ရူးသွမ်းနေသည် သို့မဟုတ် စိတ်ထွေပြားကစားနေသည်ဟု ထင်မြင်လာအောင် ပြုလုပ်ခြင်း • မိမိကိုယ် မိမိ အပြစ်ရှိသည်ဟု ထင်လာအောင် ပြုလုပ်ခြင်း
Using isolation...	သီးခြားအထီးကျန်ခြင်းကို အသုံးပြုခြင်း...
<ul style="list-style-type: none"> • Controlling what they do, who they see and talk to, what they read, where they go • Limiting their outside involvement • Using jealousy to justify actions 	<ul style="list-style-type: none"> • မိမိဘာလုပ်သည်၊ မည်သူနှင့်တွေ့သည် စကားပြောသည်၊ မည်သည့်စာဖတ်သည်၊ ဘယ်ကိုသွားသည် စသည့်တို့အပေါ် ထိန်းချုပ်ခြင်း • ပြင်ပ ပါဝင်ပါတတ်မှုများကို ကန့်သတ်ခြင်း • သဝန်တိုသောကြောင့်ဟုဆိုကာ ၎င်းအပြုအမူအပေါ် တရားမျှတကြောင်း ဆင်ခြေပေးခြင်း
Minimizing, denying and blaming...	လျှော့ပေါ့ခြင်း၊ ငြင်းပယ်ခြင်းနှင့် အပြစ်တင်ခြင်းများအသုံးပြုခြင်း...
<ul style="list-style-type: none"> • Making light of the abuse and not taking their concerns about 	<ul style="list-style-type: none"> • ၎င်း၏အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှုအပေါ် လျှော့ပေါ့ပြောဆိုခြင်းနှင့် မိမိ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများပေါ် အလေးထားဆက်ဆံမှု မရှိခြင်း

SP DV Info guide

<p>it seriously</p> <ul style="list-style-type: none"> Saying the abuse didn't happen, or shifting responsibility for abusive behavior to the victim 	<ul style="list-style-type: none"> အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှု ဖြစ်ပွားခဲ့ခြင်းမရှိပါဟု ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းအကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှု အပြုအမူကို အကြမ်းဖက်ခံရသူအပေါ် တာဝန်လွှဲချခြင်း
<p>Using children...</p>	<p>သားသမီးများကို အသုံးပြုခြင်း...</p>
<ul style="list-style-type: none"> Making them feel guilty about the children Using visitation to harass them, or using children to relay messages Threatening to take the children away 	<ul style="list-style-type: none"> သားသမီးကလေးများအပေါ် မိမိအပြစ်ရှိနေသည်ဟု ထင်လာအောင် ပြုလုပ်ခြင်း တွေ့ဆုံခွင့်ကို အသုံးပြုပြီး စိတ်ဓာတ်သိမ်ငယ်အရှက်ခွဲခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကလေးများကို အမှာစကားများ ပြောခိုင်းခြင်း ကလေးငယ်များအား ခေါ်ဆောင်သွားမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
<p>Using gender privilege...</p>	<p>လိင်ဖြစ်တည်မှု အထူးအခွင့်အရေးအသုံးပြုခြင်း...</p>
<ul style="list-style-type: none"> Treating them like a servant or acting like the "master of the castle" Making all the big decisions Being the one to define roles 	<ul style="list-style-type: none"> အခိုင်းစေတစ်ယောက်သဖွယ် ဆက်ဆံခံရခြင်း သို့မဟုတ် "ရဲတိုက်၏ အရှင်သခင်" သဖွယ် ပြုမူနေထိုင်ခြင်း အရေးကြီးသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များအားလုံး ပြုလုပ်ခြင်း မည်သည့်အရာတို့တွင် တာဝန်ယူရမည်ကို သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်မှုတစ်ဦးတည်း ပြုခြင်း
<p>Using economic abuse...</p>	<p>စီးပွားရေးသုံး၍ အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှု...</p>
<ul style="list-style-type: none"> Preventing them from getting or keeping a job Not letting them know about or have access to family income Taking their money, making them ask for money, or giving them an "allowance" 	<ul style="list-style-type: none"> အလုပ်ရှာဖွေခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်အကိုင်မြဲမြဲစေခြင်းမှ ပိတ်ပင်တားဆီးခြင်း မိသားစုဝင်ငွေကို အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ကိုင်တွယ်အသိပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ခွင့်မပေးခြင်း မိမိ၏ငွေကို သိမ်းဆည်းယူထားကာ ပြန်လည်ထုတ်ယူခွင့်ရရန် တောင်းဆိုစေခြင်း သို့မဟုတ် "မုန့်ဖိုး" အနေဖြင့်သာ ပေးခြင်း
<p>Remember no one has the right to abuse you, your children or your pets.</p>	<p>သိထားရန်မှာ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ သင့်၊ သင့်ကလေးများ သို့မဟုတ် သင့်အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်များအပေါ် အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခွင့်မရှိပါ</p>
<p>Be alert Are you in an Abusive relationship?</p>	<p>အမြဲသတိရှိနေပါ။ သင်သည် အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှု ပြုလုပ်ခံနေရသော လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ရှိနေပါသလား?</p>
<p><input type="checkbox"/> Do you ever feel you are</p>	<p><input type="checkbox"/> သင်သည် သင်၏လက်တွဲဖော် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်မည်ကို</p>

<p>“walking on eggshells” to avoid upsetting your partner?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Did your partner become quickly involved or attached to you? <input type="checkbox"/> Does your partner track your time (need to know where you always are, when you will be back, who you are seeing, etc.)? <input type="checkbox"/> Are you afraid to disagree with your partner? <input type="checkbox"/> Does your partner make it difficult for you to see family/friends or take the car keys to keep you at home? <input type="checkbox"/> Does your partner take your money and/or refuse to give you money or interfere with your work? <input type="checkbox"/> Does your partner disrespect you (interrupt, change topics, not listen/respond) or insult you (name calling, mocking or humiliating)? <input type="checkbox"/> Does your partner use their size or physical presence (such as standing in a doorway blocking you) to intimidate you? <input type="checkbox"/> Does your partner destroy property or things meaningful to you? <input type="checkbox"/> Does your partner make light of the abuse, insist it didn't happen, shift responsibility for their actions/behavior or blame 	<p>ရှောင်ရှားနိုင်ရန် “ကြက်ဥခွံများအပေါ် လမ်းလျှောက်” နေရသကဲ့သို့ ခံစားရပါသလား?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သင့်နှင့်ပတ်သတ်၍ လျင်မြန်စွာ ပါဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် တွယ်တာလွန်းခြင်း ဖြစ်နေပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သင့်အချိန်အသုံးချပုံကို ခြေရာခံလေ့ရှိပါသလား (သင်ဘယ်နေရာ၌ ရှိနေသလဲ အချိန်ပြည့်သိလိုခြင်း၊ သင်ဘယ်အချိန် ပြန်ရောက်မလဲ၊ ဘယ်သူတို့နှင့် တွေ့ဆုံနေသလဲ စသည်)? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်နှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုမည်ကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့စိတ်ရှိပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သင့်အား မိသားစု/မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံရန် ခက်ခဲအောင်ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသလား သို့မဟုတ် သင့်အား အိမ်၌ပင်ရှိနေစေရန် ကားသေ့များသိမ်းထားပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သင့်ငွေကြေးပိုက်ဆံကို သိမ်းယူထားပြီး/သို့မဟုတ် သင့်အတွက်ပိုက်ဆံ ထုတ်ပေးရန်ငြင်းပယ်ခြင်း သို့မဟုတ် သင်၏အလုပ်တွင် ဝင်စွက်ဖက်ခြင်းပြုတတ်ပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သင့်အား လေးစားမှုမရှိ ဆက်ဆံပါသလား (ကြားဖြတ်ပြောဆိုခြင်း၊ ခေါင်းစဉ်ပြောင်းလဲ ပြောဆိုခြင်း၊ နားထောင်မှု/ တုန့်ပြန်ခြင်းမရှိခြင်း) သို့မဟုတ် ရိုင်းပျစော်ကားခြင်း ရှိပါသလား (နာမည်များခေါ်ခြင်း၊ လှောင်ပြောင်ခြင်း သို့မဟုတ် အရှက်ခွဲခြင်း)? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကိုယ်အရွယ်အစားကိုသုံး၍ (ဥပမာ တံခါးဝတွင် သင့်အား ပိတ်ရပ်ထားခြင်း) ခြိမ်းခြောက်ပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် ပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် သင့်အတွက် အရေးပါသည့်အရာများကို ဖျက်ဆီးတတ်ပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှုအပေါ် ပေါ့လျော့စွာပြုမူပါသလား၊ မဖြစ်ခဲ့ဘူးဟု ခိုင်ခိုင်မာမာ ပြောခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်/အပြုအမူများအပေါ် တာဝန်လွှဲချခြင်း သို့မဟုတ် သင့်အား
--	--

SP DV Info guide

<p>you for it?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Has your partner ever pushed, slapped, punched, kicked or physically restrained you? <input type="checkbox"/> Has your partner ever abused or hurt animals? <input type="checkbox"/> Has your partner ever forced sexual contact? <input type="checkbox"/> Has your partner ever threatened to harm you, your children, your pets or themselves? 	<p>အပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်း?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် တွန်းခြင်း၊ လက်ဝါးဖြင့် ရိုက်နှက်ခြင်း၊ လက်သီးဖြင့်ထိုးခြင်း၊ ဆောင့်ကန်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ကာယအားဖြင့် သင့်အားချုပ်တည်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် တိရိစ္ဆာန်များအား နှိပ်စက်ခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်စေခြင်းပြုလုပ်ပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် လိင်ဆက်ဆံရန် အတင်းအကျပ် ပြုလုပ်ပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သင်၊ သင်၏သားသမီးများ၊ သင့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်အား နာကျင်အောင် ပြုလုပ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခဲ့ခြင်း ရှိပါသလား?
<p>Common traits of an abuser...</p>	<p>အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်သူတစ်ဦး၏ ထင်ရှားသော အမူအကျင့်...</p>
<p>The following list is not all-inclusive but includes some of the more common behaviors and characteristics of abusers.</p>	<p>အောက်ပါ စာရင်းသည် အားလုံးခြုံငုံထားခြင်းမဟုတ်သော်လည်း အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်သူများ၏ အချို့ထင်ရှားသော အပြုအမူများနှင့် ထူးခြားသည့် လက္ခဏာများဖော်ပြထားသည်။</p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Does your partner have unrealistic ideas about the traditional roles of men and women? <input type="checkbox"/> Is your partner jealous and possessive? <input type="checkbox"/> If your partner jealous of you being around other people (friends/strangers)? <input type="checkbox"/> Does your partner keep tabs on you? <input type="checkbox"/> Does your partner want to monopolize your time, even when inconvenient? <input type="checkbox"/> Does your partner blame you when strangers look at you or talk to you? 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သာမန်ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ သတ်မှတ်ချက်များအပေါ် လက်တွေ့သဘာဝမကျသည့် အတွေးအခေါ်များရှိပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သဝန်တိုခြင်းနှင့် ပိုင်စိုးပိုင်နင်းပြုခြင်းတို့ ပြုမူတတ်ပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သင့်အား အခြားလူများ (မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း/သူစိမ်းများ) နှင့်အတူရှိနေခြင်းအပေါ် သဝန်တိုတတ်ပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သင့်အား အသေးစိတ် စောင့်ကြည့်တတ်ပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သင့်အချိန်ကို အဆင်မပြေသည့်အနေအထားအပါအဝင်၊ လက်ဝါးကြီးအုပ် ပြုမူတတ်ပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သူစိမ်းများမှ သင့်အား ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်နှင့် စကားပြောဆိုခြင်းအပေါ် အပြစ်တင် ပြောဆိုခြင်းရှိပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သင့်အား ပိုင်ဆိုင်သကဲ့သို့

SP DV Info guide

<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Does your partner behave as though they own you? <input type="checkbox"/> Does your partner expect you to always make them happy? <input type="checkbox"/> Does your partner expect you to follow their orders or advice? <input type="checkbox"/> Does your partner blame others for their problems and feelings? <input type="checkbox"/> Does your partner abuse alcohol or other drugs? <input type="checkbox"/> Does your partner think poorly of themselves? <input type="checkbox"/> Is your partner oversensitive? <input type="checkbox"/> Does your partner appear to be two different people (Dr. Jekyll and Mr. Hyde, good and bad, charming and mean)? <input type="checkbox"/> When your partner becomes angry, does it make you afraid? <input type="checkbox"/> Does your partner treat you roughly? <input type="checkbox"/> Do you feel threatened by your partner? <input type="checkbox"/> Does your partner hurt animals or abuse your pets? <input type="checkbox"/> Does your partner break objects? <input type="checkbox"/> Did your partner grow up in a violent family—learning that violence is “normal” behavior? <input type="checkbox"/> Does your partner tend to use force or violence to solve problems and/or explodes over “little things”? 	<p>ပြုမူဆက်ဆံပါသလား?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သင်မှ ၎င်းအားပျော်ရွှင်အောင် ပြုလုပ်ပေးရန် အမြဲမပြတ်မျှော်လင့်ပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သူတို့၏အမိန့် သို့မဟုတ် အကြံပေးချက်များကို သင့်အား လိုက်နာရန် မျှော်လင့်ပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် ၎င်း၏ပြဿနာများနှင့် ခံစားချက်များအတွက် အခြားသူများကို အပြစ်တင်လေ့ရှိပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် အရက်သေစာ သို့မဟုတ် အခြားဆေးဝါးများ အလွဲသုံးစားပြုပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် မိမိကိုယ်ကို အားမရဖြစ်တတ်ပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သာမန်ထက်လွန်ကဲ၍ အထိမခံဖြစ်ပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် မတူညီသော လူနှစ်ဦးအသွင် ဖြစ်တတ်ပါသလား (Dr.ဂျက်ကဲလ် နှင့် Mr.ဟိုက်ဒ်၊ အကောင်းနှင့် အဆိုး၊ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းခြင်းနှင့် အကြင်နာမဲ့ခတ်ထန်ခြင်း)? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော် စိတ်တိုဒေါသထွက်ခြင်းက သင့်ကို ကြောက်ရွံ့စိတ်ဖြစ်စေပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် သင့်အား ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဆက်ဆံပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်ထံမှ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း ခံရပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် တိရိစ္ဆာန်များကို နာကျင်စေခြင်း သို့မဟုတ် သင့်အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များကို နှိပ်စက်ပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ ဖျက်ဆီးပေါက်ခွဲလေ့ရှိပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် အကြမ်းဖက်မှုပြုလုပ်လေ့ရှိသည့် မိသားစုဝင်ဖြစ်ပြီး ကြီးပြင်းလာခဲ့ပါသလား - ထိုမှတစ်ဆင့် အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခြင်းသည် “သာမန်” အပြုအမူတစ်ခုအဖြစ် ခံယူထားပါသလား? <input type="checkbox"/> သင်၏လက်တွဲဖော်သည် အင်အားသုံး၍ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခြင်းသုံး၍ဖြစ်စေ ပြဿနာများ
--	---

SP DV Info guide

	<p>ဖြေရှင်းခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် “အသေးအဖွဲ့ကိစ္စများ” အရင်းခံကာ ပေါက်ကွဲတတ်ပါသလား?</p>
<p>If you notice these characteristics in your partner, consider talking with a friend, seeking professional help or calling a domestic violence hotline.</p>	<p>ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများကို သင်၏လက်တွဲဖော်ထံတွင် သတိပြုမိပါက မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် စဉ်းစားခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ထံမှ အကူအညီရှာဖွေရယူခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှု အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်းသို့ ခေါ်ဆိုပါ။</p>
<p>Lethality factors</p>	<p>အသက်ဘေးရန်ကြီးမားသည့် အကြောင်းရင်းများ</p>
<p>All abusers are dangerous but some are more likely to kill their partner than others. Below are some lethality prediction factors to consider. The greater number of indicators an abuser demonstrates or the greater the intensity of indicators, the greater the likelihood of a life-threatening attack.</p>	<p>အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်သူအားလုံးသည် အန္တရာယ်ကြီးမားသည်ဖြစ်ပြီး အချို့မှာမူ မိမိလက်တွဲဖော်အပေါ် အသက်သေစေနိုင်သည်အထိ ပြုမူနိုင်သည်။ အသက်ဘေးရန်ကြီးမားသည့် ကြိုတင်ခန့်မှန်း အကြောင်းရင်းများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ အကြမ်းဖက်သူ၏ အရိပ်လက္ခဏာ အကြောင်းရင်းအရေအတွက်များလာခြင်း သို့မဟုတ် ခန့်မှန်းချက် အကြောင်းအရင်းများ ပိုမိုပြင်းထန်လာခြင်းတို့တွေ့ရှိရပါက အသက်ဘေးရန်-ခြိမ်းခြောက်မည့် တိုက်ခိုက်မှုကြုံနိုင်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမိုများပြားသည်။</p>
<p>Ownership of you...</p>	<p>သင့်အား ပိုင်ဆိုင်ခြင်း...</p>
<p>“Death before divorce” or “if I cannot have you nobody will.” The abuser believes they are absolutely entitled to obedience and loyalty, no matter what.</p>	<p>“ကွာရှင်းမှုမပြုခင် သေခြင်းအရင်လာသည်” သို့မဟုတ် “သင့်ကို ငါမရနိုင်လျှင် မည်သူမှ မရစေရ”။ အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်သူသည် ၎င်းတို့အပေါ် လုံးဝဥသို နာခံခြင်းနှင့် သစ္စာရှိခြင်းတို့ထားရှိရမည်ဟု ချွင်းချက်မဲ့သတ်မှတ်ထားကြသည်။</p>
<p>Repeated intervention by law enforcement...</p>	<p>ဥပဒေထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးမှ အဖန်ဖန် ကြားဝင်ဖြေရှင်းရခြင်း...</p>
<p>Police intervention may have been required on one or more occasions.</p>	<p>ရဲမှ ကြားဝင်ဖြေရှင်းရခြင်းများ တစ်ကြိမ်သို့မဟုတ် အကြိမ်ရေများစွာ ဖြေရှင်းရနိုင်သည်။</p>
<p>Escalation of risk taking...</p>	<p>စွန့်စားရလွန်းသော အခြေအနေများ အရှိန်အဟုန်ပြင်းလာခြင်း...</p>
<p>The chances of a lethal assault increase significantly when the abuser begins to act without regard to the legal or social consequences that previously constrained their violence.</p>	<p>အကြမ်းဖက်သူသည် ဥပဒေရေးရာ သို့မဟုတ် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များဖြစ်ပေါ်လာမည်ကို စိုးရိမ်၍ ယခင်က ချုပ်တည်းထားသော အကြမ်းဖက်ခြင်းကို မမူတော့ပဲ စတင်ပြုမူလာချိန်မှစပြီး အသက်ဘေးရန်ကြီးမားသည့် တိုက်ခိုက် ကျူးလွန်မှုရာခိုင်နှုန်းသည် သိသာထင်ရှားစွာတိုးပွားလာမည် ဖြစ်ပါသည်။</p>
<p>Threats of homicide or suicide...</p>	<p>လူသတ်မှု သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်မှု</p>

SP DV Info guide

	ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများ...
The abuser must be considered extremely dangerous when they have threatened to kill their partner, the children, relatives or themselves.	အကြမ်းဖက်သူသည် ၎င်း၏လက်တွဲဖော်၊ သားသမီးများ၊ ဆွေမျိုးများ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ပြောဆိုလာလျှင် အလွန်အမင်း အန္တရာယ်ကြီးမားသည့် အကြမ်းဖက်သူအနေဖြင့် သတ်မှတ်ခံရပါမည်။
Fantasies of homicide or suicide...	လူသတ်မှု သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်မှုအပေါ် စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းများ...
The more the abuser has developed a fantasy about who, how, when, and/or where to kill, the more dangerous the abuser may be.	အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်သူမှ မည်သူ့မည်ကဲ့သို့၊ နှင့်/သို့မဟုတ် မည်သည့်နေရာတွင် သတ်ဖြတ်မည်ဟု စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်သည့်အကြိမ်ရေများလာလေ ထိုအကြမ်းဖက်သူသည် ပိုမို အန္တရာယ်ကြီးမားလာလေ ဖြစ်သည်။
Weapons...	လက်နက်များ...
The potential for a lethal assault increases when the abuser possesses, has access to or is obsessed with weapons and/or has used them or has threatened to use them.	အကြမ်းဖက်သူသည် လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်ခြင်း၊ လက်လှမ်းမီခြင်း သို့မဟုတ် လက်နက်များကို စွဲလမ်းမှုလွန်ကဲခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် အသုံးပြုဖူးသူ သို့မဟုတ် အသုံးပြု၍ ခြိမ်းခြောက်ဖူးသူဖြစ်ပါက အသက်ဘေးရန်ကြီးမားသော တိုက်ခိုက်မှုကြုံရမည့် အလားအလာသည် တိုးများလာမည်ဖြစ်သည်။
History of antisocial behavior...	ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုမရှိခြင်း အပြုအမူ အတိတ်မှတ်တမ်း...
The abuser is more likely to be dangerous when they have demonstrated aggressive behavior to the public such as bar fights, gang related violence, job related violence, vandalism and repeated unlawful behavior.	အကြမ်းဖက်သူသည် ဘားရန်ပွဲများ၊ ဂိုဏ်းဖွဲ့အကြမ်းဖက်ခြင်းများ၊ အလုပ်နှင့်စပ်လျဉ်းသော အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ အများပိုင်ပစ္စည်း ဖျက်ဆီးခြင်းနှင့် ဥပဒေငြိစွန်းသည့်အပြုအမူများ အဖန်ဖန်ပြုလုပ်ခြင်းစသည့် ရန်လိုခြင်းအပြုအမူများ အများပြည်သူအပေါ် ဖော်ထုတ်ပြသလာပါက ၎င်းသည် အန္တရာယ် ပိုမိုကြီးမားလာသည် ဖြစ်သည်။
Drugs and alcohol...	ဆေးသုံးစွဲမှုနှင့် အရက်သေစာ...
Abusers with a history of drugs and/or alcohol show a high risk of lethality. Intoxication at the time of the assault increases risk.	ဆေးသုံးစွဲမှုနှင့်/သို့မဟုတ် အရက်သောက်သုံးမှု အတိတ်မှတ်တမ်းရှိသော အကြမ်းဖက်သူသည် အသက်ဘေးရန်အတွက် ကြီးမားသည့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ကြောင်း ပြသနေပါသည်။ ရန်လိုတိုက်ခိုက်ချိန်တွင် ဆေး၊ အရက်သုံးစွဲထားပါက အန္တရာယ်ကျရောက်နှုန်း ပိုမိုများပြားသည်။

SP DV Info guide

<p>Violence in the family of origin...</p>	<p>နဂိုမူလ ကြီးပြင်းရာမိသားစု၏ အကြမ်းဖက်မှု...</p>
<p>The level of violence within the family as they grew up, whether experienced personally or observed, increases the potential of risk.</p>	<p>၎င်းတို့ကြီးပြင်းခဲ့သော မိသားစုအတွင်းရှိ အကြမ်းဖက်မှုပမာဏ၊ မိမိကိုယ်တိုင်ခံစားခဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် မျက်မြင်တွေ့ကြုံခဲ့ခြင်းတို့သည် အကြမ်းဖက်မှုအတွက် အန္တရာယ် အလားအလာပိုများပြားသည်။</p>
<p>Strangulation...</p>	<p>လည်ပင်းညှစ်ခြင်း...</p>
<p>Lethality increases when there is a history of the abuser choking their partner.</p>	<p>အကြမ်းဖက်သူသည် ၎င်း၏လက်တွဲဖော်အား လည်ပင်းညှစ်ခြင်းမှတ်တမ်းရှိနေခြင်းသည် အသက်ဘေးရန် ကျရောက်နိုင်နှုန်းထား ပိုမိုများပြားစေသည်။</p>
<p>Is someone you know Being abused?</p>	<p>သင်သိသော မိတ်ဆွေတစ်ဦး အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခံနေရပါသလား?</p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Do they appear anxious, depressed, withdrawn and/or reluctant to talk? <input type="checkbox"/> Does their partner criticize them in front of you, making remarks that make you feel uncomfortable when you are around them? <input type="checkbox"/> Do you see or hear about repeated bruises, broken bones or other injuries that reportedly result from “accidents”? <input type="checkbox"/> Does their partner try to control their every move, account for their time and accuse them of having affairs? <input type="checkbox"/> Are they late or absent from work? <input type="checkbox"/> Have they quit a job altogether? <input type="checkbox"/> Do they leave social engagements early because their partner is waiting for them? 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ၎င်းတို့သည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ အထီးတည်းနေလိုခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် စကားပြောဆိုရန် တွန့်ဆုတ်နေပါသလား? <input type="checkbox"/> ၎င်း၏ လက်တွဲဖော်မှ သင့်ရှေ့တွင် အပြစ်ရှာဝေဖန်ပြောဆိုပါသလား၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော ရည်ညွှန်းပြောဆိုမှုများကို ထိုသူတို့အနီးတွင်ရှိနေချိန်တွင် သင် ခံစားရပါသလား? <input type="checkbox"/> “မတော်တဆဖြစ်မှုများ” ဟုပြောဆိုသော အနာများ၊ အရိုးကျိုးခြင်းများ သို့မဟုတ် အနာတရများကို ထပ်ဖန်တလဲလဲ မြင်တွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ကြားရခြင်းတို့ရှိပါသလား? <input type="checkbox"/> ၎င်း၏လက်တွဲဖော်သည် သူတို့၏လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို ထိန်းချုပ်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း၊ သူတို့၏အချိန်ကို ရေတွက်နေခြင်းနှင့် ဖောက်ပြန်နေသည်ဟု စွပ်စွဲခြင်းများပြုလုပ်နေပါသလား? <input type="checkbox"/> ၎င်းတို့သည် အလုပ်နောက်ကျခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ပျက်ကွက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နေပါသလား? <input type="checkbox"/> ၎င်းတို့သည် အလုပ်မှ အတူတူ အလုပ်ထွက်သွားပါသလား? <input type="checkbox"/> လူမှုတွေ့ဆုံမှုများတွင်၎င်းတို့၏လက်တွဲဖော် စောင့်မျှော်နေသည်ဆို၍ စောစီးစွာ ပြန်လေ့ရှိပါသလား?

SP DV Info guide

How to help	ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ
Let go of any expectations you have that there is a “quick fix” to domestic violence or the obstacles a victim faces...	အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအတွက် သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခံရသူ ရင်ဆိုင်နေရသာ အခက်အခဲများအတွက် “အမြန်ပြုပြင်နိုင်မည့် နည်းလမ်း” ရှိသည်ဟူသော အတွေးကို စွန့်လွှတ်ရပါမည်
Understand that a victim’s “inaction” may very well be the safest strategy at any given time.	အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ “ဘာမှမလုပ်ဘဲနေခြင်း” သည် လက်ရှိအခြေအနေအရ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်နိုင်သည် ဆိုသော အချက်အကို နားလည်ပေးရပါမည်။
<p>DO –</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ask • Express concern • Listen and validate • Offer help • Support their decisions 	<p>လုပ်ဆောင်ရန် -</p> <ul style="list-style-type: none"> • မေးမြန်းပါ • စိုးရိမ်ရသည့်အကြောင်းအရာကို ထုတ်ဖော်ပြောပါ • နားထောင်ပြီး အသိအမှတ်ပြုပေးပါ • အကူအညီပေးရန် ကမ်းလှမ်းပါ • သူတို့၏ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် ထောက်ခံပေးပါ
<p>DON'T –</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wait for them to come to you • Judge or blame • Put pressure on them • Give advice • Place conditions on our support 	<p>မပြုလုပ်သင့်သည်မှာ -</p> <ul style="list-style-type: none"> • သူတို့ သင့်ထံလာရန်စောင့်နေခြင်း • ဝေဖန်ခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်တင်ခြင်း • သူတို့အပေါ် ဖိအားပေးခြင်း • အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း • မိမိတို့၏ ကူညီထောက်ပံ့မှုအပေါ် သတ်မှတ်ချက်များ ထားခြင်း
Educate yourself about domestic violence...	အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း မိမိကိုယ်ကို သင်ယူလေ့လာခြင်း...
<p>Read this handbook, research domestic violence information online, visit the SAFE Place web page at safeplaceshelter.org and review and help prepare a personal safety plan.</p> <p><i>Caution: If you are a victim of domestic violence, research from a safe computer so your abuser cannot trace your search history.</i></p>	<p>ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ပါ။ အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း လေ့လာပါ SAFE Place ၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာ safeplaceshelter.org သို့ သွားရောက်ဖတ်ရှုပြီး တစ်ကိုယ်ရည် ဘေးကင်းရေးစီမံချက် ပြင်ဆင်ရန် ကူညီခြင်းနှင့် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းများအတွက် ကူညီပေးပါ။</p> <p>သတိပြုရန်။ ။သင်သည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ သားကောင်ဖြစ်နေပါက သင်အားအကြမ်းဖက်သူမှ သင်ရှာဖွေထားသော အင်တာနက်မှတ်တမ်းများ မကြည့်ရှုနိုင်မည့် စိတ်ချရသည့် ကွန်ပျူတာမှသာ အသုံးပြုပါ။</p>
Let them know that you believe them...	သူတို့အပေါ် ယုံကြည်ကြောင်း အသိပေးပါ...

SP DV Info guide

<p>If you know their partner, remember that abusers often behave differently in public than they do in private.</p>	<p>သူတို့၏လက်တွဲဖော်ကို သင်သိကျွမ်းပါက မှတ်သားထားရန်မှာ အကြမ်းဖက်သူများသည် အများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် အိမ်တွင်းဆက်ဆံပုံနှင့် မတူကွဲပြားစွာ ပြုမူတတ်သည်ဖြစ်သည်။</p>
<p>Listen to what they tell you...</p>	<p>သူတို့၏ ပြောပြချက်များကို နားထောင်ပေးပါ...</p>
<p>If you actively listen, ask clarifying questions and avoid making judgements and giving advice, you will learn what is needed.</p>	<p>သူတို့အပေါ် အာရုံစိုက်၍နားထောင်ပေးခြင်း၊ ရှင်းလင်းပြတ်သားသော မေးခွန်းများမေးခြင်းနှင့် ဝေဖန်ချက်များနှင့် အကြံပေးခြင်းများ မပြုမိအောင် ရှောင်ကျဉ်ခြင်းတို့ဖြင့် သင်သည် မည်သို့ကူညီနိုင်မည်ကို သိရှိနိုင်မည်။</p>
<p>Validate their feelings...</p>	<p>သူတို့၏ခံစားချက်များအပေါ် အသိအမှတ်ပြုပေးပါ...</p>
<p>If is common for victims to have conflicting feelings –love and fear, guilt and anger, hope and sadness. Let them know that their feelings are normal and reasonable.</p>	<p>အကြမ်းဖက်ခံထားရသူများအနေဖြင့် ကွဲလွဲသည့် ခံစားချက်များရှိလေ့ရှိပါသည် -ချစ်ခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားရခြင်းနှင့် ဒေါသထွက်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်နှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း။ သူတို့၏ ခံစားချက်များမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ကျိုးကြောင်းလျော်ကန်ကြောင်း အသိပေးပါ။</p>
<p>Avoid victim blaming...</p>	<p>မတရားပြုခံရသူအား အပြစ်တင်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ...</p>
<p>Tell them that the abuse is not their fault. Reinforce that the abuse is their partner’s problem and their partner’s responsibility. Do not badmouth their partner.</p>	<p>အကြမ်းဖက်ခြင်းသည် သူတို့၏ အပြစ်ကြောင့်မဟုတ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ အကြမ်းဖက်ခြင်းသည် ၎င်းတို့လက်တွဲဖော်၏ ပြဿနာနှင့် ၎င်းတို့လက်တွဲဖော်၏တာဝန်သာဖြစ်ကြောင်း ထပ်မံ၍ထောက်ခံပါ။ ၎င်းလက်တွဲဖော်ကို မကောင်းပြောဆိုခြင်း မပြုပါနှင့်။</p>
<p>Take their fears seriously...</p>	<p>သူတို့၏ ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို အလေးထားဆက်ဆံပါ...</p>
<p>If you are concerned about their safety, express your concern without judgement by simply saying, “Your situation sounds dangerous and I’m concerned about your safety.”</p>	<p>သူတို့၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို စိုးရိမ်ပူပန်ပါက မိမိထင်မြင်ချက်ကို ဝေဖန်မှုကင်းစွာဖြင့် ရိုးရှင်းစွာ ပြောဆိုပါ “သင့်အခြေအနေဟာ အန္တရာယ်များနေတယ် ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်သင့်လုံခြုံမှုအတွက် စိုးရိမ်မိတယ်”</p>
<p>Support their decisions...</p>	<p>သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ထောက်ခံပေးပါ...</p>
<p>Remember that there are risks attached to every decision an abused person makes. If you truly want to be helpful, be patient and respectful of their decisions, even if you don’t agree with them.</p>	<p>အကြမ်းဖက်ခံထားရသူတစ်ဦး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်တိုင်းသည် အရေစွန့်ပြီး အန္တရာယ်ကြားမှ ပြုလုပ်ထားရသည်ကို အမှတ်ရပါ။ သင်သည် အမှန်တကယ် ကူညီလိုပါက စိတ်ရှည်ပါ။ သင့်အတွက် သဘောတူညီမှု မရှိသော်လည်း သူတို့၏ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် လေးစားမှုရှိပါ။</p>
<p>The most dangerous time for a victim of</p>	<p>အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုခံရသူအတွက်</p>

SP DV Info guide

<p>domestic violence is when they try to leave the relationship</p>	<p>အန္တရာယ်အများဆုံးအချိန်သည် ၎င်းဆက်ဆံရေးမှ ရုန်းထွက်ရန် ကြိုးစားသည့်အချိန်တွင်ဖြစ်သည်။</p>
<p>Why is leaving So difficult?</p>	<p>ရုန်းထွက်ရန် ဘာကြောင့် အလွန်ခက်ခဲသလဲ?</p>
<p>Once in an abusive relationship, there are often barriers to leaving. Many victims of domestic violence eventually leave abusive relationships but obstacles can make breaking away difficult. The following are some of the contributing factors that make it so difficult.</p>	<p>အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှုဆက်ဆံရေးအတွင်း စတင်ရောက်ရှိစဉ် ကတည်းက ရုန်းထွက်ရန် အတားအဆီးများရှိနေတတ်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူများသည် အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခြင်းမှ နောက်ဆုံးတွင် ရုန်းထွက်နိုင်ကြသော်လည်း အတားအဆီးများကြောင့် ခွဲထွက်ခြင်းအား ခက်ခဲစေသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းခံအချက်များကြောင့် အလွန်ခက်ခဲရခြင်းဖြစ်သည်။</p>
<p>Be strong</p>	<p>အားတင်းထားပါ</p>
<p>Threats/fear/retaliation...</p>	<p>ခြိမ်းခြောက်မှုများ/အကြောက်တရား/တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှု...</p>
<p>When the abuser makes threats against the victim, their fear is very real. They know the abuser has the means and opportunity to carry out their threats. Often the abuser threatens to harm the victim, the children or themselves if the victim suggests or attempts to leave.</p>	<p>အကြမ်းဖက်သူမှ ၎င်း၏သားကောင်အပေါ် ပြုလုပ်သည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အကြောက်တရားသည် အလွန်ထင်ရှားသည်။ သူတို့သည် အကြမ်းဖက်သူမှ ၎င်းခြိမ်းခြောက်ပြောဆိုသည့်အတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်ရန် အမှန်တကယ်လုပ်ယူနိုင်ကြောင်း သိရှိထားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရုန်းထွက်ရန် ကြံစည်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြိုးစားခြင်းပြုပါက အကြမ်းဖက်သူမှ သူတို့အပေါ်၊ သားသမီးများအပေါ် သို့မဟုတ် ၎င်းကိုယ်တိုင်အား နာကျင်အောင်ပြုမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်တတ်သည်။</p>
<p>Children...</p>	<p>သားသမီးများ...</p>
<p>The abuser threatens to take the children or make false CPS reports. Often the abuser manages to manipulate the children. A victim can have fear of losing custody of their children to their abuser or having to follow a court ordered parenting time schedule in which they cannot protect their children.</p>	<p>အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်သူသည် သားသမီးကလေးများကို ယူထားမည် သို့မဟုတ် ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရေး CPS သို့လုပ်ကြံတိုင်ကြားမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်တတ်သည်။ များသောအားဖြင့် သားသမီးများကိုအသုံးပြုပြီး ကြိုးကိုင်ချယ်လှယ်ခြင်းကို စီမံနိုင်ကြသည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူမှာ မိမိသားသမီးများအုပ်ထိန်းခွင့် ဆုံးရှုံးမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သို့မဟုတ် တရားရုံးမှ ချမှတ်သည့် အုပ်ထိန်းခွင့်အချိန်ဇယားအတိုင်း လိုက်နာရနိုင်သည်။ ထိုအချိန်များတွင် မိမိသားသမီးအပေါ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း မပြုနိုင်ပေ။</p>

SP DV Info guide

<p>Lack of resources...</p>	<p>စွမ်းအားအရင်းအမြစ်အင်အားမရှိခြင်း...</p>
<p>The victim may have limited or no access to money, transportation, housing, etc. to support themselves or their children. Isolation is a common dynamic in domestic violence. A victim can end up being homeless.</p>	<p>အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် အကန့်အသတ်ဖြစ်စေ အခွင့်အလမ်းမရှိဖြစ်စေ ငွေကြေး၊ လမ်းပမ်းဆက်သွယ်မှု၊ အိမ်ယာ စသည်တို့ မရှိသောကြောင့် မိမိသားသမီးများ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်တိုင်အပေါ် စောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်းမပြုနိုင်ပါ။ သီးသန့်ခွဲထုတ်ထားခြင်းသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၌ ဖြစ်လေ့ရှိသော နည်းလမ်းရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူ အနေနှင့် အိမ်ခြေယာမဲ့ ဖြစ်သွားနိုင်ရန် အလားအလာရှိသည်။</p>
<p>Love and hope that the abuser will change...</p>	<p>အကြမ်းဖက်သူသည် ပြောင်းလဲလာမည်ဟုသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရားနှင့် မျှော်လင့်ချက်ကြောင့်...</p>
<p>The victim is truly in love with the abuser because during the good times their partner is charming and loving.</p>	<p>အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်သူအား အမှန်တကယ်ပင် ချစ်မြတ်နိုးနေခြင်းဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော ကောင်းနေစဉ်အချိန်၌ ၎င်းတို့သည် အလွန်နှစ်လိုဖွယ်၊ ချစ်ကြင်နာဖွယ် ဖြစ်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။</p>
<p>Emotional abuse...</p>	<p>စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပမ်းနှိပ်စက်မှု...</p>
<p>The abuser has convinced the victim that no one else will want them.</p>	<p>အကြမ်းဖက်သူမှ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အခြားမည်သူမှ မိမိကို မလိုချင်တော့ကြောင်း ယုံကြည်လာအောင် ပြုစားထားသည်။</p>
<p>Mental illness or other health issues...</p>	<p>စိတ်ရောဂါ သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများ...</p>
<p>If a victim has mental health or other health issues they may rely on their abuser for health care, medical transportation and health insurance.</p>	<p>အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် စိတ်ကျန်းမာရေးမကောင်းပါက သို့မဟုတ် အခြား ကျန်းမာရေးမကောင်းပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု၊ ဆေးရုံဆေးခန်းအသွားအပြန်နှင့် ကျန်းမာရေး အာမခံတို့အတွက် အကြမ်းဖက်သူအပေါ် မှီခိုအားထားနေရပါသည်။</p>
<p>Religious, cultural beliefs and gender stereotyping...</p>	<p>ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု၊ ရိုးရာဓလေ့အစွဲများနှင့် လိင်ပေါ်မူတည်၍ ဖြစ်ပေါ်နေသောသမားရိုးကျပုံစံများ...</p>
<p>Certain religions and cultures have very strong beliefs in the roles that each partner is to abide by and blame the victim if they do not follow these expected roles. Guilt can play a strong role in the desire to leave.</p>	<p>အချို့သောဘာသာကိုးကွယ်မှုများနှင့် ရိုးရာဓလေ့များသည် ကျားမပုံသေသတ်မှတ်ချက်များအပေါ် လွန်ကဲသည့် ယုံကြည်မှု ရှိကြပြီး တစ်သွေမတိမ်းလိုက်နာရစေလိုကြသည်။ ထိုသတ်မှတ်ချက်များအပေါ် မလိုက်နာလျှင် အကြမ်းဖက်ခံရသူအပေါ် အပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့ကြသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားရခြင်းက အကြမ်းဖက်မှုလက်အောက်မှ</p>

SP DV Info guide

	ရုန်းထွက်နိုင်ရေးအတွက် ကြီးမားသည့် ကဏ္ဍတစ်ရပ်အနေဖြင့် ပါဝင်လေ့ရှိသည်။
Prior experience...	အတိတ်အတွေ့အကြုံများ...
Leaving is a process and many times when a victim leaves, the above barriers force a victim to go back. There is a strong possibility that a past negative experience can challenge the desire to leave.	ရုန်းထွက်ခြင်းသည် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တစ်ရပ်သဖွယ်ဖြစ်ပြီး များသောအားဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် ရုန်းထွက်လာပြီးနောက် အထက်ပါအတားအဆီးများမှ ပြန်လည်၍အကြမ်းဖက်မှုအောက် တဖန်ပြန်သွားရန် တွန်းအားပေးနေသည်။
Be watchful	စောင့်ကြည့်ကရပြုပါ
How abusers' behavior May affect children	အကြမ်းဖက်သူ၏ အပြုအမူကြောင့် သားသမီးများအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်သလဲ
A home in which physical, sexual or emotional abuse occurs is frightening, unhealthy and can be devastating to a child. Often children in these homes cannot truly be children. These children may try to protect their parents or younger siblings. While many children demonstrate abundant resiliency and do not become abusers or abused themselves, it is common to see some of these traits. They may worry about being an additional problem or burden to their family and fear for their own safety and security. The following are some examples of how witnessing domestic violence may affect children.	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်မှုဖြစ်ပေါ်နေသော နေအိမ်တစ်ခုသည် ကြောက်လန့်ဖွယ်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်ပါ။ ကလေးသူငယ်အတွက်လည်း စိတ်ထိခိုက်စေပါသည်။ များသောအားဖြင့် ထိုနေအိမ်မျိုးတွင်နေထိုင်သော ကလေးများသည် အမှန်တကယ်ပင် ကလေးသူငယ်အရွယ် နေထိုင်မှုမျိုးမရရှိနိုင်ပါ။ ထိုသားသမီးများသည် ၎င်းတို့၏ မိဘများ သို့မဟုတ် မောင်နှမများအပေါ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် ကြိုးပမ်းတတ်သည်။ ထိုကလေးများသည် အလွန်ပင်ကြံ့ကြံ့ခိုင်ကြံ့ပြီး အကြမ်းဖက်သူများ ဖြစ်လာခြင်းမရှိကြပါ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်တိုင်အပေါ်လည်း အကြမ်းဖက်မခံကြပါ။ သို့သော် အဆိုပါ အမူအကျင့်များ တစ်ခါတစ်ရံပေါ်လာတတ်သည်။ သူတို့သည် မိသားစုအတွက် ပြဿနာအပို သို့မဟုတ် ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးဖြစ်လာမည်ကို စိုးရိမ်တတ်ကြပြီး မိမိတို့၏ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းမှုနှင့် လုံခြုံရေးအတွက် ကြောက်ရွံ့တတ်ကြသည်။ အောက်ပါဥပမာများသည် အကြမ်းဖက်မှုအောက် လက်တွေ့မြင်တွေ့ခံစားရခြင်းမှ ကလေးငယ်များအပေါ် မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိမည်ကို ဖော်ပြထားသည်။
Emotional effects...	စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ...
<ul style="list-style-type: none"> • Guilt -feeling responsible for the 	<ul style="list-style-type: none"> • မိမိအပြစ် -အကြမ်းဖက်မှုသည်

SP DV Info guide

<p>violence</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fear of expressing feelings, of divorce, of the unknown, of injury, of a hostile and unsupportive community • Confusion –conflicted loyalties (love/hate) • Anger –about violence 	<p>မိမိကြောင့်ဖြစ်ရသည်ဟု ခံစားရခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း၊ ထုတ်မပြောသည့် အကြောင်းအရာများ၊ ဒဏ်ရာအနာတရအကြောင်း၊ ရန်လိုသည့်အကြောင်း နှင့် ကူညီဖေးမမှုမရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့ကြောင့်ဖြစ်ရသော မိမိခံစားချက်များ ထုတ်ဖော်ပြောရန် ကြောက်ရွံ့ခြင်း • စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း -သစ္စာစောင့်သိမှုကွဲလွဲခြင်း (ချစ်ခြင်း/မုန်းခြင်း)
<p>Behavioral effects...</p>	<p>အပြုအမူဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Acting out or withdrawing • Care taking –filling adult roles • Aggressive or passive bullying or “doormats” • Bedwetting and/or nightmares 	<ul style="list-style-type: none"> • ဆိုးရွားစွာပြုမူခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ထီးတည်းနေခြင်း • ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း -လူကြီးများ၏နေရာအတွက် အစားဝင်တာဝန်ယူခြင်း • ရန်လိုခြင်း သို့မဟုတ် အနုနည်းဖြင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း သို့မဟုတ် “ခြေသုတ်ခုံ”အဖြစ် • အိပ်ယာထဲအပေါ့သွားခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် အိပ်မက်ဆိုးများ
<p>Physical effects...</p>	<p>ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nervous, anxious –short attention span (seems like “hyperactivity”) • Sick, often with colds, flu, etc. • Neglect personal hygiene • Regression in development, tasks or behaviors 	<ul style="list-style-type: none"> • စိတ်လှုပ်ရှားကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း - အာရုံစူးစိုက်မှုကာလ အားနည်းခြင်း (“ငြိမ်ငြိမ်မနေနိုင်ခြင်း” ကဲ့သို့ပင်) • ဖျားနာခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ တုတ်ကွေးဖြစ်ခြင်း စသည် • ကိုယ်ကာယ သန့်ရှင်းမှုအား လစ်လျူရှုထားခြင်း • ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ လုပ်ငန်းစဉ်များ သို့မဟုတ် အပြုအမူများတွင် ဆုတ်ယုတ်လာခြင်း
<p>Social effects...</p>	<p>လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Isolated –no friends or distant in relationships • Difficulty trusting others • Poor conflict resolution skills • May be excessively social (overcompensates by staying away from home) 	<ul style="list-style-type: none"> • သီးခြားခွဲနေခြင်း -မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းမရှိခြင်း သို့မဟုတ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် ဝေးကွာနေခြင်း • အခြားသူများအပေါ် ယုံကြည်နိုင်ရန် ခက်ခဲခြင်း • သဘောထားကွဲလွဲမှုများ ဖြေရှင်းရန်အရည်အချင်းများ အားနည်းခြင်း • လွန်ကဲစွာ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ပါဝင်ခြင်း (အိမ်မှ ဝေးဝေးနေနိုင်ရန် အစားထိုးမည့်အရာအဖြစ် သာလွန်၍ပြုလုပ်ခြင်း)

SP DV Info guide

<p>Cognitive effects...</p>	<p>စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းအသိအမြင်ဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Blames others for their behaviors • Believes it is okay to hit others to get what they want, to control them or to feel power over them • Low self-esteem • Trouble identifying adult roles 	<ul style="list-style-type: none"> • မိမိ၏အပြုအမူအတွက် အခြားသူများအပေါ် အပြစ်တင်ခြင်း • မိမိတို့လိုချင်သည့်အရာကို ရရှိရန် အခြားသူများအား ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ ပါဝါအင်အားသုံးပြီး လွှမ်းမိုးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်၍ ရသည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း • မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားယုံကြည်မှု နည်းပါးခြင်း • လူကြီးအရွယ်အလိုက် လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်များ နားလည်သဘောပေါက်ရန် အခက်အခဲရှိခြင်း
<p>Safety planning</p>	<p>ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်း</p>
<p>It is important to have a safety plan when you are in an abusive relationship. Even if you do not leave your abuser, consider the following ideas to make life safer for you and your children. Remember that you are the best judge of which safety ideas are right for you. Trust your instincts.</p>	<p>အကြမ်းဖက်သည့် လူမှုဆက်ဆံရေးအောက်တွင်ရောက်ရှိလျှင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စီမံချက်ထားရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကြမ်းဖက်သူလက်အောက်မှ ရုန်းထွက်ခြင်းမပြုသော်လည်း ဖော်ပြပါ အကြံဉာဏ်များကိုလိုက်နာရန် ရွေးချယ်ခြင်းဖြင့် မိမိနှင့် မိမိသားသမီးများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ မှတ်သားထားရန်မှာ မည်သည့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စီမံချက်များမဆို မိမိအတွက် မှန်ကန်ကြောင်းကို သင်တစ်ဦးကသာ သိရှိနိုင်ပါသည်။ မိမိစိတ်၏ အလိုအလျောက်တုန့်ပြန်မှုကို ယုံကြည်ပါ။</p>
<p>Visit safeplaceshelter.org for more safety ideas. An abuser may be able to trace your search history; therefore, it is important to always use a computer that your abuser cannot access.</p>	<p>ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အကြံပြုချက်များကို Safeplaceshelter.org သို့ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။ အကြမ်းဖက်သူမှ သင်၏အင်တာနက်သုံးစွဲမှုမှတ်တမ်းများ ခြေရာခံနိုင်သည်ဖြစ်သောကြောင့် ထိုအကြမ်းဖက်သူ လက်လှမ်းမမီနိုင်မည့် ကွန်ပျူတာကိုသာ သုံးစွဲရန် အရေးကြီးပါသည်။</p>
<p>Safety during a violent encounter...</p>	<p>အကြမ်းဖက်မှု ကြုံတွေ့ရစဉ် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Know where the exits are in your home and places you visit. • Avoid rooms with no doors to the outside • Brainstorm reasons to get out of the house (take our trash, walk the dog, 	<ul style="list-style-type: none"> • မိမိအိမ်နှင့် မိမိသွားလာနေကျ နေရာများတွင် ထွက်ပေါက်များရှိရာ နေရာများကို သိထားပါ။ • အပြင်သို့ထွက်သော တံခါးပေါက်မပါသည့် အခန်းများကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။ • အိမ်မှ ထွက်လာနိုင်မည့် အကြောင်းအရာများကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားပါ (အမှိုက်ပစ်ခြင်း၊

SP DV Info guide

<p>etc).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Is there a safe location for you to go? • Keep your phone charged. A charged phone even without minutes, can call 911. 	<p>ခွေးလမ်းလျှောက်ထွက်ပေးခြင်း စသည်)</p> <ul style="list-style-type: none"> • သင့်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် နေရာတစ်ခု ရှိပါသလား? • ဖုန်းအား အမြဲသွင်းထားပါ။ ဖုန်းမိနစ်မကျန်သော်လည်း ၉၁၁ သို့ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသေးသည်။
<p>Safety planning with children...</p>	<p>သားသမီးကလေးများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စီမံခြင်း...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Teach children their address and how to call 911 for help. • Teach children that their job is to stay safe and not get involved. Identify a safe place they can go if violence escalates. 	<ul style="list-style-type: none"> • ကလေးများအား မိမိတို့၏ နေရပ်လိပ်စာနှင့် ၉၁၁ သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုအကူအညီတောင်းရန်တို့ကို သင်ပြထားပေးပါ။ • ကလေးများအား မိမိတို့တာဝန်သည် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ပြုမူရန်ဖြစ်ပြီး မပါဝင်စေရန် ပြောပြထားပါ။ အကြမ်းဖက်မှု ဆိုးရွားလာပါက ကလေးများ သွားရောက်ရှောင်တိမ်းနိုင်မည့် နေရာအား သင်ပြထားပေးပါ။
<p>Safety planning with pets...</p>	<p>အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စီမံခြင်း...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Establish ownership of your pet by creating a paper trail of vet records/licenses. • Personal Protection Orders (PPO's) have provisions to keep your pet safe. 	<ul style="list-style-type: none"> • သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အားပိုင်ဆိုင်ကြောင်း သက်သေများအဖြစ် တိရစ္ဆာန်ဆေးခန်း ပြထားသည့် မှတ်တမ်းများ/လိုင်စင်များ ပြုလုပ်ထားပါ။ • တစ်ကိုယ်ရည် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အမိန့်စာ (PPO's) များရှိပါက သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို ဘေးကင်းလုံခြုံရန် ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်။
<p>Safety during a pregnancy...</p>	<p>ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စီမံခြင်း...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • If your home has stairs, stay on the main floor in case your abuser becomes violent. • If being attacked, get in the fetal position using your body to protect your stomach. 	<ul style="list-style-type: none"> • သင်၏အိမ်တွင် လှေကားများရှိပါက သင့်အားအကြမ်းဖက်သူ ပိုမိုဆိုးရွားလာစဉ် မြေညီထပ်တွင်သာနေပါ။ • တိုက်ခိုက်ညှင်းပမ်းခံရပါက သန္ဓေသားအနေအထားဖြင့်နေပြီး သင့်ဝမ်းဗိုက်နေရာအား ကိုယ်ဖြင့်ကာကွယ်ထားပါ။
<p>Safety when substance abuse is involved...</p>	<p>ဆေးသုံးစွဲမှုပါဝင်သည့်အခါ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • If you know your partner is using/drinking, think about a safe place for you and your children to stay for the night. 	<ul style="list-style-type: none"> • သင်၏လက်တွဲဖော်သည် ဆေးသုံးစွဲနေခြင်း/ အရက်သောက်သုံးနေခြင်းပြုလုပ်နေပါက ထိုညတာတွင် မိမိနှင့် မိမိသားသမီးများအတွက် လုံခြုံမှုရှိစေမည့် နေရာတစ်ခု စဉ်းစားထားပါ။

SP DV Info guide

<ul style="list-style-type: none"> • Make a plan for when your abuser is using/drinking and you cannot leave. • Know that the use of alcohol and drugs may reduce your awareness and ability to act quickly to protect yourself if abuse happens. • If you are going to use or drink, decide if there is safer place to do it. • Decide who can help if things start to escalate. 	<ul style="list-style-type: none"> • သင့်အားအကြမ်းဖက်သူသည် ဆေးသုံးစွဲနေခြင်း/ အရက်သောက်သုံးနေခြင်းပြုလုပ်နေပြီး သင့်အနေဖြင့် ရုန်းထွက်လာနိုင်ခြင်းမရှိပါက ကြိုတင်စီစဉ်မှုလုပ်ထားပါ။ • အရက်သောက်ထားခြင်းနှင့် ဆေးသုံးစွဲထားလျှင် သင်၏ သတိရှိခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာချိန်တွင် လျင်မြန်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်ခြင်းတို့ လျော့ကျစေနိုင်ကြောင်း သိထားပါ။ • သင့်အနေဖြင့် ဆေးသုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် အရက်သောက်သုံးမည်ဆိုပါက လုံခြုံဘေးကင်းသည့် နေရာတွင်ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ပါ။ • အခြေအနေများ ဆိုးရွားလာလျှင် ကူညီနိုင်မည့်သူအား ဆုံးဖြတ်ထားပါ။
<p>Safety when preparing to leave...</p>	<p>ရုန်းထွက်ရန်ပြင်ဆင်ချိန်အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စီမံခြင်း...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Determine the safest opportunity to leave that allows you time to pack without your abuser knowing. • Memorize/keep a list of important numbers in case your abuser takes your phone. • Determine who you can stay with or where you can go to be safe. • If you need to return to the house, have someone go with your or call 911 to request a peace officer to go with you. 	<ul style="list-style-type: none"> • သင့်အားအကြမ်းဖက်သူ မသိစေနိုင်ချိန်တွင် ရုန်းထွက်လာရန် ထုတ်ပိုးပြင်ဆင်ခြင်းအတွက် အချိန် လုံလောက်စွာရနိုင်မည့် လုံခြုံသည့်အခွင့်အရေးကို တွက်ချက်ထားပါ။ • သင့်ဖုန်းအား အကြမ်းဖက်သူမှ သိမ်းယူထားနိုင်သည့်အတွက် အရေးကြီးသည့် ဖုန်းနံပါတ်များကို ကျက်မှတ်ထားခြင်း/ စာရင်းရေးကာ သိမ်းထားခြင်းများ ပြုလုပ်ထားပါ။ • မည့်သူနှင့်အတူ နေထိုင်နိုင်မည် သို့မဟုတ် မည်သည့်နေရာသို့ ဘေးကင်းစေရန် သွားရောက်နိုင်မည်ကို ဆုံးဖြတ်တွက်ချက်ထားပါ။ • အိမ်သို့ ပြန်လည်သွားရောက်ရန် လိုအပ်ပါက သင်နှင့်အတူ တစ်ဦးဦးခေါ်ဆောင်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ၉၁၁ သို့ခေါ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးအရာရှိတစ်ဦးနှင့်အတူ သွားပါ။
<p>Safety with technology and social media...</p>	<p>နည်းပညာနှင့် လူမှုကွန်ရက်ပေါ်၌ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Change passwords often. • Be aware that your abuser can monitor your social media handles without you knowing. Techniques like 	<ul style="list-style-type: none"> • စကားဝှက်များ မကြာခဏပြောင်းပါ။ • သင့် လူမှုကွန်ရက်အား သင်မသိစေပဲ အကြမ်းဖက်သူမှ စောင့်ကြည့် အသုံးပြုနေနိုင်သည်ကို အမြဲသတိရှိနေပါ။ နယ်မြေနေရာညွှန်ပြစနစ် ကဲ့သို့သော

<p>geotagging can pinpoint when and where pictures you post were taken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spoofing is another technique to be aware of. It allows so someone to make a call or text you may think is from a friend, family member or someplace like your child’s school. The abuser can add background noise, change the sound of their voice and record the call. • Turn off all location settings on all social media apps and GPS on your phone. • Change privacy settings and limit personal info you and your children put on social media. • Start your own phone plan if you are currently on the same plan as your abuser. 	<p>နည်းစနစ်များသည် မည်သည့်အချိန်နှင့် မည်သည့်နေရာတွင် သင်တင်လိုက်သော ဓာတ်ပုံများရိုက်ထားသည်ကို အတိအကျ ဖော်ပြနိုင်သည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> • လှည့်ဖြားခြင်း သည် သတိထားရမည့် အခြားနည်းစနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ မိမိထံသို့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် ကျောင်းတက်ခဲ့စဉ်က သူငယ်ချင်းမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် စာရိုက်ပို့နေသည်ဟု ထင်ယောင်စေသည်။ အကြမ်းဖက်သူသည် နောက်ခံအသံထည့်ထားခြင်း၊ ၎င်း၏ အသံကိုပြောင်းလဲထားနိုင်ခြင်းနှင့် ခေါ်ဆိုမှုအား ကူးယူထားခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ • လူမှုကွန်ရက် ဆော့ဖ်ဝဲလ်များနှင့် သင့်ဖုန်းမှ တည်နေရာညွှန်ပြချက်များနှင့် GPS များကို ပိတ်ထားပါ။ • သင်နှင့် သင့်သားသမီးများ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များအား လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားခြင်းကို ကန့်သတ်ခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။ • အကြမ်းဖက်သူနှင့် လက်ရှိတွင် ဖုန်းလိုင်းအတူတူသုံးနေပါက သင့်ဖုန်းလိုင်းသီးသန့် စတင်အသုံးပြုပါ။
<p>Safety while in a shelter...</p>	<p>ခိုလှုံ့ခွင့်ဂေဟာတွင်နေထိုင်စဉ် ဘေးကင်းလိုခြံရေး...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Keep your plans and location of the shelter limited to trusted friends and family. • Avoid using normal routes and/or visiting places your abuser would know to look for you. • Always have a charged cell phone on you. Even without minutes it can call 911. • Keep your children close and aware of what to look for. 	<ul style="list-style-type: none"> • သင့်အစီအစဉ်များနှင့် ခိုလှုံ့ခွင့်ဂေဟာတည်နေရာများကို ယုံကြည်ရသော မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုဝင်များကိုသာ အသိပေး၍ ကန့်သတ်ထားပါ။ • အကြမ်းဖက်သူသိထားသော ရှာဖွေနိုင်မည့် သင်သွားလာနေကြ လမ်းခရီးများသွားခြင်း သင်ရောက်ဖူးသည့်နေရာများသို့ လည်ပတ်ခြင်းများ ရှောင်ကျဉ်ပါ။ • အားသွင်းထားသောဖုန်း မိမိကိုယ်နှင့် အမြဲရှိနေပါစေ။ ဖုန်းမိနစ်ကုန်ဆုံးသွားသော်လည်း ၉၁၁ သို့ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသေးသည်။ • သင့်သားသမီးများအား အနီးနားတွင်သာထား၍

SP DV Info guide

	စောင့်ကြည့်ရမည့်အရာများအတွက် အမြဲသတိရှိနေပါ။
Safety in your own residence...	သင့်ကိုယ်ပိုင်နေရာ၌ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး...
<ul style="list-style-type: none"> • Change locks and make sure all windows and doors are locked. • If your windows don't lock, wedge something in the frame so it cannot open. • Be aware of your surroundings when outside. • Alert landlord and/or neighbors about your situation and potential danger. • Keep car keys next to your bed so you can set off car alarm to alert neighbors. 	<ul style="list-style-type: none"> • သော့ ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ပြတင်းပေါက်များ၊ တံခါးများ ပိတ်ထားခြင်း သေချာအောင်စစ်ဆေးပါ။ • သင်၏ ပြတင်းပေါက် မပိတ်ထားလျှင် ပြတင်းဘောင်၌ သပ်ချောင်းကာထားခြင်းဖြင့် ဖွင့်မရစေရန် ပြုလုပ်ထားပါ။ • အပြင်နေရာရောက်ရှိနေစဉ် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိရှိရှိနေပါ။ • အိမ်ရှင်နှင့်/သို့မဟုတ် အိမ်နီးချင်းများအား မိမိ၏ အခြေအနေနှင့် ဖြစ်လာနိုင်မည့် အန္တရာယ်များအကြောင်း အသိပေးထားပါ။ • ကားသော့များအား မိမိအိပ်ယာနံဘေးတွင်ထားရှိပါ ထိုမှသာ ကားအချက်ပေးစနစ်ဖွင့်ခြင်းဖြင့် အိမ်နီးချင်းများကို အသိပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
Safety with a personal protection order (PPO)...	တစ်ကိုယ်ရည် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအမိန့်စာ (PPO) ရှိနေစဉ် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး...
<ul style="list-style-type: none"> • Avoid initiating contact with your abuser. • Call 911 if your PPO has been violated. • If the PPO is violated and the abuser is not arrested, talk to a PPO Coordinator or Domestic Violence Victim Advocate about filing a show cause hearing. • Be truthful in all statements you make to the court. 	<ul style="list-style-type: none"> • သင့်အပေါ်အကြမ်းဖက်သူထံ စတင်ဆက်သွယ်မှုပြုခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။ • သင့် PPO ချိုးဖောက်ခံရလျှင် ၉၁၁ သို့ဖုန်းခေါ်ပါ။ • PPO ချိုးဖောက်ခံရပြီး အကြမ်းဖက်သူသည် အဖမ်းခံရခြင်းမရှိပါက PPO စီစဉ်ကြီးကြပ်သူ သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ကူညီထောက်ပံ့ရေးသို့ ပြောဆိုပြီး တရားရုံးကြားနာမှု မလိုက်နာခြင်းအဖြစ် ဖောင်တင်နိုင်သည်။ • တရားရုံးထံတင်သွင်းမည့် အချက်အလက်များအားလုံးသည် မှန်ကန်မှုရှိစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။
Safety on the job and in public...	အလုပ်နေရာနှင့် အများပိုင်နေရာများ၌ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး...
<ul style="list-style-type: none"> • Take different routes to work. Vary your routine. • Have security or someone walk you to your car. 	<ul style="list-style-type: none"> • အလုပ်သွားမည့် လမ်းကြောင်းအား မတူညီသည့်လမ်းမှ သွားပါ။ သင့်လမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲပါ။ • လုံခြုံရေး သို့မဟုတ် တစ်ဦးဦးခေါ်ဆောင်၍ သင်၏ ကားသို့လမ်းလျှောက်ပါ။

SP DV Info guide

<ul style="list-style-type: none"> • Park in a well-lit lot, close to a building and in view of a security camera if able. 	<ul style="list-style-type: none"> • မီးကောင်းမွန်စွာ ထွန်းထားသည့်နေရာတွင် ကားရပ်ပါ။ အဆောက်အဦးနှင့် နီးပြီး လုံခြုံရေးကင်မရာမြင်ကွင်းအတွင်း တတ်နိုင်သမျှကားရပ်ပါ။
<p>Safety when you're not ready to leave...</p>	<p>ရုန်းထွက်ရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးခင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • If it is safe, look up information on websites including safeplaceshelter.org about intimate partner violence, power and control, and abuse warning signs. • Take care of yourself, physically, emotionally and psychologically. Remind yourself of your good qualities. Find joy wherever you can. • Always remember the abuse is NOT your fault. 	<ul style="list-style-type: none"> • လုံခြုံစိတ်ချရလျှင် ရင်းနှီးခင်မင်သူ လက်တွဲဖော်၏ အကြမ်းဖက်မှု၊ ပါဝါနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်မှု သတိပေးလက္ခဏာများအား safeplaceshelter.org ကဲ့သို့သော အင်တာနက်စာမျက်နှာများတွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ • မိမိကိုယ်ကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဂရုစိုက်ပါ။ သင့်ထံ၌ ကောင်းသည့် အရည်အချင်းများရှိသည်ကို မိမိကိုယ်ကို နှိုးဆော်ပြောဆိုပါ။ မည်သည့်အခြေအနေရောက်နေပါစေ ပျော်ရွှင်အောင်နေပါ။ • အကြမ်းဖက်မှုသည် သင်၏အမှား လုံးဝမဟုတ်ကြောင်းအမြဲသတိရနေပါ။
<p>If an assault has occurred, consider the following...</p>	<p>ညှင်းပမ်းတိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်ပေါ်လာလျှင် အောက်ပါတို့ကို သတိရပါ...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • CALL 911 and seek medical attention if you have injuries. • Save as much evidence as you can to document the abuse including medical records, photographs of injuries and damage to property. • Ask for the complaint number, name and agency of the police officer that took the report. • Participate with criminal prosecution –contact the Victims Services Unit at the Prosecuting Attorney’s Office, and/or consider applying for a PPO. 	<ul style="list-style-type: none"> • ၉၁၁ သို့ဖုန်းခေါ်ပါ ၊ ဒဏ်ရာများရှိနေလျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရယူပါ။ • အကြမ်းဖက်မှု၏ သက်သေများတတ်အားသရွေ့ သိမ်းဆည်းထားပါ။ ဆေးမှတ်တမ်း၊ ဒဏ်ရာ၏ ဓာတ်ပုံများနှင့် ပစ္စည်းဖျက်ဆီးထားခြင်းစသည်။ • လာရောက်မှတ်တမ်းယူသည့် ရဲအရာရှိ၏နာမည် ရဲဌာနတည်နေရာနှင့် တိုင်ကြားချက်နံပါတ်များ မေးမြန်းထားပါ။ • ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်း တရားဆောင်ရွက်မှုများတွင် ပါဝင်ပါ -တရားရေးရာရှေ့နေရုံးရှိ အကြမ်းဖက်ခံရသူများ ဝန်ဆောင်မှုယူနစ်သို့ ဆက်သွယ်ရန် နှင့်/သို့မဟုတ် PPO လျှောက်ရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
<p>What is a personal protection order?</p>	<p>တစ်ကိုယ်ရည် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အမိန့်စာ (PPO)</p>

SP DV Info guide

	ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ?
<p>Personal Protection Orders (PPO) are order of the Circuit Court or Tribal Court that prohibit certain activities. The person filing a PPO is the Petitioner and the person you file against is the Respondent.</p>	<p>တစ်ကိုယ်ရည် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အမိန့်စာ (PPO) သည် အယူခံတရားရုံး သို့မဟုတ် မျိုးနွယ်စု တရားရုံး၏ အမိန့်စာဖြစ်ပြီး သတ်မှတ်ထားသည့် လုပ်ဆောင်မှုများကို တားမြစ်ထားသည်။ PPO လျှောက်တင်သည့် သူသည် အသနားခံလျှောက်ထားသူဖြစ်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်ရင်ဆိုင်ရမည့် သူမှာ တိုင်တန်းခံရသူဖြစ်သည်။</p>
<p>a PPO may order the respondent not to...</p>	<p>PPO အမိန့်စာမှ တိုင်တန်းခံရသူသည် ပြုလုပ်ခွင့်မရှိသည်မှာ...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Enter onto your property • Engage in stalking behaviors • Assault, attack, beat, molest or wound you • Threaten to kill or physically injure you • Remove the children from you if you have legal custody, unless there is a court ordered visitation schedule in place • Interfere with your at your place of employment or education • Interfere with your efforts to remove your children or personal property • Purchase or possess a firearm • Contact you by phone, email or social media • Send you mail or other communications • Injure or remove your pet(s) 	<ul style="list-style-type: none"> • သင့်ပိုင်နက်အတွင်း ဝင်ရောက်ခြင်း • နောက်ယောင်ခံလိုက်ခြင်း အပြုအမူဖော်ဆောင်ခြင်း • ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူးလွန်ခြင်း၊ တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက်စော်ကားခြင်း သို့မဟုတ် အနာတရဖြစ်စေခြင်း • သတ်ပစ်မည်ဟု သို့မဟုတ် နာကျင်အောင်လုပ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း • တရားဥပဒေအရ သင်မှအုပ်ထိန်းခွင့်ရှိသော်လည်း သားသမီးများကို ခေါ်ဆောင်သွားခြင်း၊ တရားရုံးအမိန့် ချမှတ်ထားသည့် တွေ့ဆုံခွင့် အချိန်ဇယားမှအပ • သင့်အလုပ်အကိုင် သို့မဟုတ် ပညာသင်ကြားရာနေရာ၌ လာရောက်နှောင့်ယှက်ခြင်း • မိမိသားသမီးများ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းကို ၎င်းထံမှ ဖယ်ရှားနိုင်ရေး ကြိုးပမ်းမှုတွင် စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်ခြင်း • လက်နက် ဝယ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်ခြင်း • သင့်အား ဖုန်း၊ အီးမေးလ် သို့မဟုတ် လူမှုကွန်ရက်မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ခြင်း • စာတိုက်သို့မဟုတ် အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း • သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်(များ)ကို အနာတရပြုခြင်း သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားခြင်း
<p>A PPO does not...</p>	<p>PPO မှ ပြုလုပ်ခွင့်မရှိသည်မှာ...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Evict a person in landlord/tenant issues 	<ul style="list-style-type: none"> • အိမ်ရှင်/အိမ်ငှားကိစ္စများအတွက် လူတစ်ဦးအား အိမ်ပေါ်မှ နှင်ချခြင်း

SP DV Info guide

<ul style="list-style-type: none"> • Mediate neighbor disputes • Protect personal property from damage 	<ul style="list-style-type: none"> • အိမ်နီးနားခြင်းများ အချင်းပွားခြင်းအတွက် ကြားဝင်ဖြေရှင်းခြင်း • ဖျက်ဆီးခံရသည့် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းအတွက် ကာကွယ်မှုပေးခြင်း
<p>Penalties for violating a PPO...</p>	<p>PPO ချိုးဖောက်ခြင်း၏ အပြစ်ဒဏ်များမှာ...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Maximum 93 days in jail and/or up to \$500.00 fine (<i>granted by the State of Michigan</i>) • Maximum 90 days in jail and not more than \$1000.00 fine (<i>granted by the Tribal Court</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • အများဆုံး ၉၃ ရက် အချုပ်ကျခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် ဒေါ်လာ \$၅၀၀ အထိဒဏ်ကြေးပေးဆောင်ရခြင်း (မစ်ရှီဂန်ပြည်နယ်မှ ချမှတ်ထားချက်အရ) • အများဆုံး ရက် ၉၀ အချုပ်ကျခြင်းနှင့် ဒေါ်လာ \$၁၀၀၀ ထက်မပိုသော ဒဏ်ကြေးပေးဆောင်ရခြင်း (မျိုးနွယ်စု တရားရုံးသတ်မှတ်ချက်အရ)
<p>How do I apply for a PPO?</p>	<p>PPO ကို ဘယ်လိုလျှောက်တင်နိုင်မလဲ?</p>
<p>If you are considering filing for a PPO, contact a Domestic Violence Victim Advocate to discuss if this is the right choice for you and your situation. Once you have made the decision to file:</p>	<p>PPO လျှောက်ရန် စဉ်းစားထားပါက အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသူများ ထောက်ပံ့ရေးသို့ ဆက်သွယ်ပြီး သင်နှင့် သင့်အခြေအနေအတွက် မှန်ကန်သည့် ရွေးချယ်ချက်ဟုတ်မဟုတ် ဆွေးနွေးပါ။ သင်လျှောက်တင်ရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးပါက -</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Contact the Circuit Court Clerk’s Office in the county where you live. You may also contact SAFE Place for assistance or if you are in Tribal Jurisdiction, contact the Tribal Court Clerk’s Office or Domestic Violence Victim Advocate. • Complete the PPO forms. • Provide a detailed affidavit, including date(s), time(s), location(s) of the incident(s), details of injuries and description of event(s). You do not need to have copies of your police report although police reports may be added to your affidavit. • Upon completion and filing of your 	<ul style="list-style-type: none"> • မိမိနေထိုင်ရာ ကောင်တီအယူခံတရားရုံး သို့ဆက်သွယ်ပါ။ SAFE Place ထံမှ ကူညီထောက်ပံ့မှုကိုလည်း ရယူဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မျိုးနွယ်စုတရားစီရင်ရေး အောက်တွင်ရှိပါက မျိုးနွယ်စု တရားရုံး၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသူများ ထောက်ပံ့ရေးသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ • PPO ဖောင်များ ပြီးမြောက်အောင် ဖြည့်စွက်ပါ။ • အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသော ကျမ်းကျိန်လွှာ ပြင်ဆင်ထားပါ။ နေ့စွဲ(များ)၊ အချိန်(များ)၊ အဖြစ်အပျက်(များ) ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော တည်နေရာ(များ)၊ ဒဏ်ရာ အနာတရအသေးစိတ်နှင့် အဖြစ်အပျက်(များ)၏ ရှင်းလင်းပြောကြားချက်များပါဝင်သည်။ ရဲမှတ်တမ်းတိုင်ကြားချက်များသည် သင်၏ ကျမ်းကျိန်လွှာတွင် ထည့်သွင်းနိုင်သော်လည်း ရဲမှတ်တမ်းမိတ္တူများ မလိုအပ်ပါ။

SP DV Info guide

<p>PPO petition, a judge will review it. The judge will either grant the PPO, deny the PPO or deny it and allow you the right to have a hearing.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Once the judge has had time to review your petition, call the Clerk's office to see if the judge has granted, denied or denied the petition with a right to a hearing. • If your PPO was granted, pick up the paperwork and have it served on the respondent. • If the judge denied your PPO but allowed you to set a hearing, set a date with the Clerk's Office and arrange to have the paperwork served on the respondent. • Once the respondent is served with a PPO or Notice of Hearing, file the Proof of Service with the Clerk's Office. • If a hearing has been set, attend the hearing. • Keep a copy of the signed PPO order with you. 	<ul style="list-style-type: none"> • PPO လျှောက်ထားချက်ဖြည့်စွက်ပြီး၊ တင်ပြပြီးလျှင် တရားသူကြီးတစ်ဦးမှ ပြန်လည်သုံးသပ်စစ်ဆေးမည်ဖြစ်သည်။ တရားသူကြီးမှ PPO အမိန့်ချပေးခြင်း သို့မဟုတ် PPO ထုတ်ပေးရန်ပယ်ချခြင်း သို့မဟုတ် ပယ်ချပြီးနောက် ကြားနာမှုတစ်ခုရပိုင်ခွင့်အား ခွင့်ပြုခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပါမည်။ • သင့်လျှောက်ထားလွှာအား တရားသူကြီးမှ ပြန်လည်သုံးသပ်စစ်ဆေးပြီးလျှင် ကောင်တီစာရေးရုံးသို့ ဖုန်းခေါ်၍ တရားသူကြီးမှ အမိန့်ချပေးခြင်း၊ ပယ်ချခြင်း သို့မဟုတ် ပယ်ချပြီး ကြားနာခွင့်ပြုလုပ်ရန် ခွင့်ပြုခြင်းများ ဆုံးဖြတ်ထားခြင်းရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။ • PPO လျှောက်လွှာခွင့်ပြုချက်ရလျှင် စာရွက်စာတမ်း သွားယူပြီး တိုင်တန်းခံရသူအပေါ် အပြစ်ဒဏ်သတ်မှတ်ချက်ကို ဒဏ်တပ်စေပါ။ • တရားသူကြီးမှ သင်၏ PPO ကို ပယ်ချသော်လည်း တရားရုံးကြားနာခွင့်ပေးပါက ကောင်တီရုံးခန်းတွင် ရက်ချိန်းရယူပြီး တိုင်တန်းခံရသူအပေါ် ချမှတ်နိုင်မည့် အကြောင်းအရာပါ စာရွက်စာတမ်းရယူနိုင်ရန် အစီအစဉ်ပြုလုပ်ပါ။ • တိုင်တန်းခံရသူအပေါ် PPO ဒဏ်တပ်ခြင်း သို့မဟုတ် တရားရုံးကြားနာခွင့်ရရှိပါက ကောင်တီရုံးမှ ဝန်ဆောင်မှုသက်သေ Proof of Service ကိုဖောင်တင်ပါ။ • တရားရုံးကြားနာရက်ရပြီးလျှင် တရားရုံးတက်ပါ။ • လက်မှတ်ထိုးထားသည့် PPO အမိန့်စာကို မိတ္တူတစ်စုံ ဆောင်ထားပါ။
<p>Helpful information to include when filing a PPO...</p>	<p>PPO လျှောက်ထားရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ထည့်သွင်းသင့်သော အချက်အလက်များ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Police Report(s) • Pictures of injuries • Custody, support and/or parenting time order(s) 	<ul style="list-style-type: none"> • ရဲတိုင်ကြားစာ(များ) • ဒဏ်ရာအနာတရများ၏ ဓာတ်ပုံများ • အုပ်ထိန်းခွင့်၊ ထောက်ပံ့စရိတ်နှင့်/သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းခြင်းအချိန်သတ်မှတ်ချက် အမိန့်(များ)
<p>What should I do if my PPO is violated...</p>	<p>မိမိ၏ PPO အပေါ် ချိုးဖောက်ခံရလျှင် ဘာလုပ်သင့်သလဲ...</p>

SP DV Info guide

<p>If a violation of your PPO occurs, CALL 911, if the police are unable to make an arrest, call the Circuit Court Clerk’s Office or Tribal Court Clerk’s Office to file a Show Cause Hearing.</p>	<p>သင်၏ PPO အပေါ် ချိုးဖောက်ခံရလျှင် ၉၁၁ သို့တိုင်ကြားပါ ၎င်းအရာရှိမှ ဖမ်းဆီးခြင်းမပြုလုပ်နိုင်ပါက အယူခံတရားရုံး သို့မဟုတ် မျိုးနွယ်စု တရားရုံးသို့ ခေါ်ဆိုပြီး တရားရုံးကြားနာမှု မလိုက်နာခြင်းလျှောက်လွှာတင်ပါ။</p>
<p>Criminal prosecution</p>	<p>ပြစ်မှုဆိုင်ရာ တရားစွဲဆိုခြင်း</p>
<p>If your assailant has been arrested for assaulting you, you may follow up with the Victims Services Unit of the Prosecutor’s Office –a department that assists victims of crime. They can answer questions, give explanations and information that pertain to your case as it progresses through the criminal justice system. The Unit can inform you about:</p>	<p>သင့်အား ကိုယ်ထိလက်ရောက်ပြစ်မှု ပြုသူအား ဖမ်းဆီးရမိပါက ပြစ်မှုကျူးလွန်ခံရသူများအတွက် ကူညီပေးသည့်ဌာန ဖြစ်သော တရားရေးရာရှေ့နေရုံးရှိ အကြမ်းဖက်ခံရသူများ ဝန်ဆောင်မှု ယူနစ်တွင် မေးမြန်းသိရှိနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ဌာနသည် မေးခွန်းများဖြေကြားခြင်း၊ ဖြေရှင်းချက်များနှင့် တရားစီရင်မှုစနစ်အတွင်းရှိနေစဉ် မိမိ၏ အမှုကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အချက်အလက်များအား ရယူစုံစမ်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ ၎င်းယူနစ်မှတစ်ဆင့် သိရှိနိုင်သည်များမှာ -</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Status information on your case. • Referrals for counseling, support groups and emergency services (food, shelter, clothing). • Crime victim compensation claim form information. • Assistance with victim impact statements. • Help with the return of personal property taken as evidence. • Accompanying a victim to court. • Employer intervention. • Orientation to the courtroom setting and information on how the court system works. • Privacy and safety while waiting to testify in court. 	<ul style="list-style-type: none"> • မိမိအမှုကိစ္စ၏ လက်ရှိအခြေအနေ အချက်အလက် • အတိုင်ပင်ခံအကြံပေးသို့ လွှဲပြောင်းချက်များ၊ ဖေးမကူညီအဖွဲ့များနှင့် အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများ (အစားအစာ၊ ခိုလှုံ့ဂေဟာ၊ အဝတ်အစား) • အမှုခင်းဆိုင်ရာ မတရားခံရသူအတွက် နစ်နာကြေးအလျော်တောင်းခြင်း ဖောင်အချက်အလက် • မတရားခံရသူ အကျိုးသက်ရောက်မှု ထုတ်ပြန်ချက်ဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့မှု • သက်သေအဖြစ်သိမ်းထားသော မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း ပြန်လည်ရယူခြင်း • မတရားခံရသူအား တရားရုံးသို့ ပို့ဆောင်ရေးတွင် ပါဝင်လိုက်ပါပေးခြင်း • အလုပ်ရှင် ကြားဝင်ဖျန်ဖြေခြင်း • တရားရုံးခန်း တည်နေရာ နှင့် တရားရုံးစနစ်အလုပ်လုပ်ပုံတို့ အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြခြင်း • တရားရုံးတွင် သက်သေထွက်ဆိုခင် စောင့်နေချိန်အတွင်း ကိုယ်ရေးအချက်အလက် လျှို့ဝှက်ချက်နှင့် လုံခြုံရေး
<p>If you are a victim of a crime, call your local Prosecutor’s Office to activate your victim’s</p>	<p>မှုခင်းတစ်ရပ်တွင် သင်သည်မတရားခံရသူဖြစ်ပါက မြို့နယ်ဆိုင်ရာ တရားရေးရှေ့နေရုံးသို့ ခေါ်ဆိုကာ မတရားခံရသူ</p>

SP DV Info guide

<p>rights. The Legal Advocacy Program at SAFE Place also works with the Victims Services Unit and can support and guide you.</p>	<p>အခွင့်အရေးများသိရှိအသုံးပြုနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ SAFE Place မှ ဥပဒေရေးရာ ကူညီထောက်ပံ့မှုအစီအစဉ်သည် မတရားခံရသူဝန်ဆောင်ရေးယူနစ်နှင့် လက်တွဲအလုပ်လုပ်နေပြီး ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းနှင့် လမ်းညွှန်ပြပေးခြင်းတို့အား သင့်အတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။</p>
<p>Frequently asked Questions about prosecution</p>	<p>တရားစွဲဆိုရေးဆိုင်ရာ မကြာခဏမေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ</p>
<p>Am I a “crime victim”?</p>	<p>ကျွန်ုပ်သည် “မှုခင်း၌ မတရားခံရသူ” ဖြစ်ပါသလား?</p>
<p>Under the Crime Victim’s Act, a “victim” is an individual who has suffered direct or threatened physical, financial or emotional harm as a result of the commission of a crime. If the victim is deceased, then that person’s spouse, child, parent, guardian or grandparent might qualify. If the victim is a minor (under age 18) then the victim’s parent, guardian or custodian may choose to exercise the child-victim’s rights. If the victim is mentally or emotionally unable to participate in the legal process then his or her parent, guardian or custodian may exercise the rights.</p>	<p>မှုခင်းဆိုင်ရာ မတရားခံရသူ အက်ဥပဒေအရ “မတရားခံရသူ” ဆိုသည်မှာ မှုခင်းကျူးလွန်မှု၌ ရလဒ်အနေဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခံမှု၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုနာကျင်ခြင်းတို့ကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာသူ လူတစ်ဦးကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ မတရားခံရသူသည် ကွယ်လွန်ပြီးဖြစ်ပါက ၎င်း၏ ဇနီးမယား၊ သားသမီး၊ မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူ သို့မဟုတ် အဖိုးအဖွားတို့အကျုံးဝင်နိုင်သည်။ မတရားခံရသူသည် အသက်မပြည့်သူ (အသက် ၁၈နှစ်အောက်) ဖြစ်ပါက ၎င်း၏ မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းခွင့်ရသူတို့မှ အဆိုပါ မတရားခံရသူ-ကလေး၏ အခွင့်အရေးအတွက် ကိုယ်စားပြုရန် ရွေးချယ်ခံရနိုင်ပါသည်။ မတရားခံရသူသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားချက် မတည်ငြိမ်သူဖြစ်ပြီး ဥပဒေရေးရာ ဆောင်ရွက်ချက်များတွင် ပါဝင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက ၎င်း၏ မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းခွင့်ရှိသူတို့မှ အခွင့်အရေးအတွက် ကိုယ်စားပြုရန် ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။</p>
<p>As a victim of a crime I want to drop the charges –can I?</p>	<p>ကျွန်ုပ်သည် မှုခင်း၏ မတရားခံရသူဖြစ်ပြီး အမှုရုပ်သိမ်းစေချင်လျှင် -ကြေအေးနိုင်ပါသလား?</p>
<p>Many people incorrectly believe that a victim has the power to “press charges” against the wrongdoer or to later “drop the charges”. All charges are offenses committed against the community, not just the individual victim. Criminal complaints are prosecuted on behalf of the State of Michigan, not the</p>	<p>လူအများ မှားယွင်းစွာ ယုံကြည်ထားသည်မှာ မတရားခံရသူသည် မတရားပြုလုပ်သူအပေါ် “တရားစွဲဆိုမှုနှင့် ခြင်း” ပါဝါရှိပြီး သို့မဟုတ် များမကြာခင် “အမှုရုပ်သိမ်းခြင်း” ပြုလုပ်ခွင့်ရှိသည်ဟု ထင်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ တရားစွဲဆိုမှုတိုင်းသည် အများပြည်သူအပေါ်ပြုလုပ်သည့် ပြစ်မှုများပင်ဖြစ်ပြီး မတရားခံရသူတစ်ဦးထံအတွက်မဟုတ်ပါ။ ပြစ်မှုဆိုင်ရာတိုင်ကြားချက်များကို မစ်ရှီဂန်ပြည်နယ်ကိုယ်စားပြု</p>

SP DV Info guide

<p>people who called the police or those who were personally harmed by the defendant's conduct. ONLY the Prosecuting Attorney can issue or dismiss charges. This is important because it takes the responsibility for prosecuting the wrongdoer off the victim's shoulders and puts it on the Prosecuting Attorney. It also means that the defendant cannot pressure the victim into dropping the charges.</p>	<p>အနေဖြင့် တရားစီရင်သည်ဖြစ်သည်။ ရဲသို့တိုင်ကြားသည့် လူ သို့မဟုတ် တရားခံ၏လုပ်ဆောင်မှုကြောင့် ကိုယ်ထိလက်ရောက် နစ်နာသူများအတွက် တရားစီရင်သည်မဟုတ်ပါ။ တရားစွဲဆိုသူရှေ့နေမှသာ အမှုဖွင့်ခြင်း သို့မဟုတ် အမှုရုပ်သိမ်းကြေအေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ခွင့်ရှိသည် ။ဤအချက်သည် အရေးကြီးသည် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တရားခံအား အမှုဖွင့်တရားစီရင်ရေး တာဝန်အား မတရားခံရသူ၏ ပခုံးထက်မှလွှဲပြောင်းယူပြီး တရားစီရင်ရေးရှေ့နေထံ လွှဲအပ်လိုက်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့စီစဉ်ခြင်း၏အဓိပ္ပာယ်မှာ တရားခံမှ မတရားခံရသူများ အပေါ် ဖိအားပေး၍ အမှုရုပ်သိမ်းကြေအေးခြင်းအား မဖြစ်ပေါ်စေရန်ကြောင့် ဖြစ်သည်။</p>
<p>Although the decision to prosecute is ultimately up to the Prosecuting Attorney, the victim's opinion is important and the Prosecuting Attorney will take those wishes into account when making his or her decision regarding the case. A variety of factors are considered when deciding whether to honor a complainant's request not to proceed with prosecution. Some factors include the nature and extent of the defendant's prior history, severity of the alleged crime, whether the defendant has other pending charges in the criminal justice system and the future danger the defendant poses to the community (including the current victim).</p>	<p>မည်သည့် ပြစ်မှုစီရင်ဆုံးဖြတ်မည်ကို ပြစ်မှုဆိုင်ရာတရားရှေ့နေမှ သာ နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်မည်ဖြစ်သော်လည်း မတရားခံရသူ၏ ထင်မြင်ချက်သည် အရေးကြီးပါသည်။ ထပ်မံ၍ တရားစီရင်ရေးရှေ့နေမှလည်း မတရားခံရသူ၏ ဆန္ဒများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီးမှ ပြစ်မှုဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပြုလုပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ပြစ်မှုစီရင်ရေးကို ရှေ့ဆက်မတိုးရန် တရားလိုမှ တောင်းဆိုချက်ရှိလာလျှင် များစွာသော အချက်အလက် အထောက်အထားများကို သေချာစွာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားလေ့ရှိသည်။ အချို့အထောက်အထားများကို ဖော်ပြရလျှင် တရားခံ၏ အတိတ်သမိုင်း ကာလနှင့် အနေအထား၊ အဆိုပါပြစ်မှု၏ ပြင်းထန်မှု၊ တရားခံသည် တရားစီရင်ရေးစနစ်အတွင်း၌ အခြားမည်သည့်ပြစ်မှုကျူးလွန်မှုများရှိ မရှိ နှင့် အနာဂါတ်တွင် အများပြည်သူအပေါ် တရားခံဖြစ်သူမှ အန္တရာယ်ဖြစ်စေမှုရှိမရှိ (လက်ရှိမတရားခံရသူအပါအဝင်) တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား ပါသည်။</p>
<p>What is a PA53 or "no contact order"?</p>	<p>PA53 သို့မဟုတ် "ဆက်သွယ်ထိတွေ့ခွင့် မရှိ အမိန့်" ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ?</p>
<p>A PA53/No Contact Order is a condition of a defendant's bond that prohibits contact with the victim of the assault. During arraignment, the judge will commonly place this condition</p>	<p>PA53/ဆက်သွယ်ထိတွေ့ခွင့် မရှိ ဆိုသည်မှာ တရားခံအား အာမခံပေးရာတွင်ထည့်သွင်းသည့် ပြစ်မှုတွင် ပါဝင်သူ မတရားခံရသူအား ဆက်သွယ်ခြင်းကို တားမြစ်ထားသည့် အမိန့်ဖြစ်သည်။ ရုံးတင်စစ်ဆေးနေစဉ်ကာလ အတွင်း</p>

SP DV Info guide

<p>upon the bond and notify the defendant. If this condition is violated, the defendant's bond may be revoked or increased. A PA53/No Contact Order is different from a Personal Protection Order (PPO). You may also want to apply for a PPO because a PA53/No Contact Order is only in effect until a criminal case is closed.</p>	<p>တရားသူကြီးမှ တရားခံအပေါ် အာမခံပေးခြင်းတွင် ထည့်သွင်းလေ့ရှိသော အချက်အလက်ဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေအား ချိုးဖောက်မည်ဆိုပါက တရားခံ၏ အာမခံအား ရုပ်သိမ်းခြင်း သို့မဟုတ် အာမခံပမာဏ တိုးမြှင့်ခြင်းများ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်မည်။ PA53/ဆက်သွယ် ထိတွေ့ခွင့်မရှိအမိန့်သည် တစ်ကိုယ်ရည် စောင့်ရှောက်ရေးအမိန့် (PPO)နှင့် မတူ ကွဲပြားသည်။ သင်သည် PPO ကိုလည်းလျှောက်ထားသင့်သည် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် PA53/ဆက်သွယ်ထိတွေ့ခွင့်မရှိ အမိန့်သည် ပြစ်မှုစီရင်ရာတွင် အမှုမပြီးဆုံးခင် အထိသာ အကျိုးသက်ရောက်မည်ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။</p>
<p>How can I tell there is a PA53/no contact order?</p>	<p>PA53/ဆက်သွယ်ထိတွေ့ခွင့်မရှိအမိန့် ရှိနေခြင်း ဟုတ်မဟုတ် ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ?</p>
<p>If you are the victim of an assault crime, you may call the Victims Services Unit in the Prosecutor's Office of the county in which the crime was committed. The Victim's Services Unit can advise you of the bond amount and any conditions of the bond. You may also appear at arraignment to let the judge know your wishes concerning contact upon release. The judge will have the final say.</p>	<p>သင်သည် ပြစ်မှုတစ်ခုတွင် မတရားကျူးလွန်ခံရသူဖြစ်ပါက အမှုဖြစ်ပွားရာမြို့နယ်ရှိ ကောင်တီ တရားရုံးနေရုံးရှိ မတရားခံရသူဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုယူနစ်သို့ ခေါ်ယူနိုင်သည်။ မတရားခံရသူဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုယူနစ်မှ အာမခံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် အာမခံပမာဏသတ်မှတ်ချက်များအပေါ် အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ရုံးတင်စစ်ဆေးကာလအတွင်း သွားရောက်၍လည်း ထိန်းသိမ်းရာမှ လွတ်ချိန်တွင် လာရောက်ဆက်သွယ်ခြင်းအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်သည့် သင်၏ဆန္ဒကိုလည်း တရားသူကြီးအား အသိပေးနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးပြောဆိုခွင့်ရှိသူမှာ တရားသူကြီးဖြစ်ပါသည်။</p>
<p>What if the defendant violates the PA53/no contact order?</p>	<p>PA53/ဆက်သွယ်ထိတွေ့ခွင့်မရှိအမိန့်ကို တရားခံဖြစ်သူမှ ချိုးဖောက်လျှင်?</p>
<p>You can contact the police to report the violation. Violation of a court order can subject the defendant to immediate arrest depending upon the nature of the violation. You also may contact the Victims Services Unit of the Prosecutor's Office in the county where the crime was committed.</p>	<p>ချိုးဖောက်မှုအား ရဲသို့ တိုင်ကြားဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ တရားရုံးအမိန့်အား ချိုးဖောက်မှုသည် တရားခံအတွက် ချိုးဖောက်မှုအပေါ်မူတည်၍ ချက်ချင်း အဖမ်းဆီးခံရနိုင်ပါသည်။ ပြစ်မှုဖြစ်ပွားသောကောင်တီ၏ တရားရုံးနေရုံးရှိ အကြမ်းဖက်ခံရသူများ ဝန်ဆောင်မှုယူနစ်သို့လည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။</p>

SP DV Info guide

<p>As a victim of a crime, what are my rights?</p>	<p>ကျွန်ုပ်သည်ပြစ်မှု၏ မတရားခံရသူဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ အခွင့်အရေးများဟာ ဘာတွေလဲ?</p>
<p>The Michigan Constitution (Act. 1, Sec. 24, effective December 24, 1988) and the Crime Victim's Rights Act give crime victims the right to:</p>	<p>မစ်ရှီဂန်ပြည်နယ် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံ (အက်ဥပဒေ ၁၊ အပိုင်း ၂၄၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၄၊ ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင်စတင်သက်ရောက်သည်) နှင့် ပြစ်မှုတွင် မတရားခံရသူ၏ အခွင့်အရေးအက်ဥပဒေအရ ပြစ်မှုအရ မတရားခံရသူများသည် အောက်ပါအခွင့်အရေးများရှိသည် -</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Be treated throughout the criminal justice process with fairness and respect for their dignity and privacy. • Timely disposition of the case following the arrest of the accused. • Receive an explanation of court procedures. • Reasonable protection from the accused throughout the criminal justice process, including having a waiting area separate from the defendant and the defendant's relatives and witnesses (if practical) and to receive an explanation of procedures to follow if threatened or intimidated by the defendant. • Be free from threats or acts of discharge from your employer because you are subpoenaed or requested by the Prosecuting Attorney to testify in court. • Consult with the Prosecutor to give your views about the disposition of the case. • Request the name of the Prosecutor with information about your case. • Request notification of all scheduled 	<ul style="list-style-type: none"> • ပြစ်မှုတရားစီရင်သည့် တစ်လျှောက် မိမိ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကိုယ်ရေးအချက်အလက်လျှို့ဝှက်မှုတို့အပေါ် မျှတစွာ လေးစားမှုရှိရှိ ဆက်ဆံခံရခြင်း • အတိုင်တန်းခံရသူအား ဖမ်းဆီးမှုအပြီးတွင် အမှုအတွက် အချိန်သင့်လျော်စွာ စီစဉ်ပေးခြင်း • တရားရုံး၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအား ရှင်းလင်းပြောကြားမှု ရရှိခြင်း • ပြစ်မှုတရားစီရင်စဉ်ကာလတစ်လျှောက် ပြစ်မှုကျူးလွန် တိုင်တန်းခံရသူထံမှ သင့်လျော်စွာ ကာကွယ်မှုပေးခြင်း၊ (သင့်လျော်ပါက) တရားခံနှင့် တရားခံ၏ဆွေမျိုးများ၊ သက်သေများနှင့် စောင့်ဆိုင်းရာနေရာခွဲခြား သတ်မှတ်ရရှိခြင်း၊ တရားခံမှ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အကျပ်ကိုင်ခြင်းတို့ခံရပါက လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ထုံး နည်းလမ်းများ ရှင်းလင်းညွှန်ကြားမှုရှိခြင်း • တရားရုံးတွင် တရားရှေ့နေ၏ ဆင့်ခေါ်မှုဖြင့် သက်သေခံခြင်း သို့မဟုတ် တရားရုံးမှ ဆင့်ခေါ်ခြင်းတို့ကြောင့် အလုပ်ရှင်ထံမှ အလုပ်ထုတ်ပယ်ရန် ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးခြင်း • အမှုကိစ္စအတွက် မိမိ၏ ထင်မြင်ချက်များအား တရားရှေ့နေနှင့်ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်နိုင်ခြင်း • မိမိအမှုနှင့် သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်များ ကိုင်တွယ်နေသည့် တရားရှေ့နေအမည်အား မေးမြန်းခွင့်ရှိခြင်း • တရားရုံးရက်ချိန်းများအားလုံး၏ ကြိုတင်အသိပေးချက်များ တောင်းဆိုနိုင်ခြင်း။

<p>court proceedings, including sentencing.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attend trial and all other court proceedings. • Confer with the prosecution before trial and before the jury is selected. • Request notification if defendant is released on bond or escapes while awaiting trial. • If the judge has ordered a pre-sentence investigation report, you may request the address and telephone number of the probation department preparing the report. • Make an oral statement to the pre-sentence investigator or have a written impact statement included in the pre-sentence report. • Make an oral or written statement to the Court at sentencing. Your statement is important! Only you can really explain the impact of the victim of the crime upon your life. • Restitution. • Information about the conviction, sentence, imprisonment and release of the accused. • An explanation of the appeal process, to be advised if the defendant is released on an appeal bond and to be advised of the time/place of appellate court proceedings. 	<p>ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခြင်း အပါအဝင်</p> <ul style="list-style-type: none"> • အမှုစစ်ဆေးခြင်းနှင့် တရားရုံးချိန်းများအားလုံးကို တက်ရောက်နိုင်ခြင်း • အမှုစစ်ဆေးခြင်းမစတင်ခင်နှင့် တရားရုံးဂျူရီများ သတ်မှတ်ခြင်းမပြုခင် တရားရှေ့နေနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း • တရားခံသည် အာမခံဖြင့် လွတ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အမှုစစ်ဆေးစဉ်ကာလအတွင်း ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်ခြင်းတို့အပေါ် အသိပေးခြင်းအတွက် တောင်းဆိုနိုင်ခြင်း • တရားသူကြီးမှ ပြစ်ဒဏ်မချမှတ်ခင်-အမှုစစ်ဆေးမှု အစီရင်ခံစာပြုလုပ်ရန် အမိန့်ချပါက ၎င်းအစီရင်ခံစာအား ပြင်ဆင်ရမည့် ကြီးကြပ်ဌာန၏ ဖုန်းနံပါတ်နှင့် လိပ်စာတို့ကို တောင်းဆိုနိုင်ခြင်း • ပြစ်ဒဏ်မချမှတ်ခင်-အမှုစစ်ဆေးမှု တရားရှေ့နေအား နုတ်ဖြင့်ထွက်ဆိုချက်ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် စာဖြင့်ရေးသားကာ ပြစ်ဒဏ်မချမှတ်ခင်- အမှုစစ်ဆေးမှုတွင် ပါဝင်ထည့်သွင်းနိုင်မည့် ထိရောက်မှုရှိ ထွက်ဆိုချက်ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း • ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ရာတွင် တရားရုံးသို့ နုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ စာဖြင့်ရေးသား၍ဖြစ်စေ တင်ပြနိုင်ခြင်း။ သင်၏ထွက်ဆိုချက်သည် အရေးကြီးပါသည်! သင်သည်သာ အမှုကိစ္စကြောင့် မတရားခံရသူ၏ ဘဝ ထိခိုက်ခံရမှုကို ရှင်းပြနိုင်သည် ဖြစ်သည် • ထိခိုက်မှုအတွက် လျော်ကြေး • ပြစ်မှုထင်ရှားစီရင်ခြင်း၊ ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်မှု၊ ထောင်ဒဏ်နှင့် တိုင်တန်းခံရသူ၏ လွတ်မြောက်မည့် နေ့ရက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ • အယူခံဝင်ခြင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ ရှင်းလင်းမှု၊ တရားခံမှ အယူခံအာမခံဖြင့် လွတ်ပေးခြင်းရှိခဲ့သည့် အပေါ် တရားဝင်အကြောင်းကြားခံရခြင်းနှင့် အယူခံခြင်းတရားရုံးစစ်ဆေးမှုများ၏ အချိန်/နေရာတို့အား တရားဝင်အကြောင်းကြားခံရခြင်း
<p>What is crime victim compensation?</p>	<p>ပြစ်မှု၌ မတရားခံရသူအား နစ်နာကြေးလျော်ပေးခြင်း</p>

SP DV Info guide

	ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ?
<p>Because of the Crime Victim Compensation Act of 1976, injured victims of crime are entitled to be reimbursed for a variety of monetary losses including medical expenses, lost wages and counseling services. Contact the Victims Services Unit in your county for more info.</p>	<p>၁၉၇၆ ခုနှစ် ပြစ်မှု၌ မတရားခံရသူအား နစ်နာကြေးလျော်ပေးခြင်း အက်ဥပဒေအရ ပြစ်မှုတွင် အနာတရဖြစ် ထိခိုက်သည့် မတရားခံရသူများအတွက် ဆေးဝါးကုသမှုစရိတ်များ၊ လုပ်အားခများနှင့် အကြံပေးတိုင်ပင်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများစသည်တို့ အပါအဝင် အမျိုးအစားများစွာသော ငွေကြေး ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်သည့် ကုန်ကျစရိတ်များကို ပြန်လည်ပေးဆပ်ခြင်း ရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ သင်၏ကောင်တီရှိ မတရားခံရသူများ ဝန်ဆောင်မှုယူနစ်သို့ ဆက်သွယ်၍ အချက်အလက်များ ရယူပါ။</p>
<p>What will the defendant's sentence be?</p>	<p>တိုင်တန်းခံရသူတရားခံအတွက် ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်မှုများမှာ ဘာတွေဖြစ်မလဲ?</p>
<p>Sentencing in Michigan varies with the crime and can be the most confusing part of the criminal process. Some crimes have mandatory sentences but often the sentences are at the judge's discretion. In determining a sentence, the judge reviews a pre-sentence investigation report that has been submitted by a probation agent. In preparing the report, the probation agent gathers information about the defendant's educational and family history, the crime committed and the impact of the crime on the victim. The judge will use the Michigan Sentencing Guidelines to determine the length of the sentence. Defendants have an opportunity to read the pre-sentence report. Any comments you make as a victim to the probation officer will be included in this report.</p>	<p>မစ်ရှီဂန်ပြည်နယ်တွင် ပြစ်မှုအလိုက် ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်မှုသည် ကွဲပြားသည် ဖြစ်ပြီး တရားစီရင်ရေး၏ အရှုပ်ထွေးဆုံးအပိုင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့သော ပြစ်မှုများမှာ ချမှတ်ရမည့် ပြစ်ဒဏ်များ ရှိပြီးဖြစ်သော်လည်း ရံဖန်ရံခါ ပြစ်ဒဏ်များသည် တရားသူကြီး၏ ဆုံးဖြတ်ခြင်းအပေါ်သာ မူတည်သည်။ ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် တရားသူကြီးသည် ကြီးကြပ်အရာရှိမှ တင်ပြထားသည့် ပြစ်ဒဏ်မချမှတ်ခင်-အမှုစစ်ဆေးမှု အစီရင်ခံစာကို ဆန်းစစ်ပါသည်။ အစီရင်ခံစာတင်ပြမှုတွင် ကြီးကြပ်အရာရှိမှ တိုင်တန်းခံရသူ တရားခံ၏ ပညာရေးနှင့် မိသားစုသမိုင်းကြောင်း၊ ကျူးလွန်ခဲ့သည့် ပြစ်မှုနှင့် ပြစ်မှုကြောင့် မတရားခံရသူအပေါ် သက်ရောက်သည့် ထိခိုက်နစ်နာမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို စုဆောင်းပါသည်။ တရားသူကြီးမှ မစ်ရှီဂန်ပြည်နယ် ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခြင်း လမ်းညွှန်များကို အသုံးပြုပြီး ပြစ်ဒဏ်၏ အချိန်အကြာကာလကို ဆုံးဖြတ်ပါသည်။ တရားခံသည် ပြစ်ဒဏ်မချမှတ်ခင်-အစီရင်ခံစာ တင်ပြချက်ကို ဖတ်ရှုနိုင်သည့် အခွင့်အရေး ရရှိပါသည်။ မတရားခံရသူအနေဖြင့် ပြုလုပ်သော နုတ်ထွက်ချက်မှတ်သမျှကို ကြီးကြပ်အရာရှိမှ အဆိုပါ အစီရင်ခံစာအတွင်း ထည့်သွင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။</p>
<p>The judge ordered the defendant to pay restitution to me but so far, I haven't received anything -who can help me?</p>	<p>တရားသူကြီးမှ အမိန့်ချမှတ်ထားသည်မှာ တရားခံမှ မိမိအား ထိခိုက်နစ်နာကြေး ပေးလျော်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း ယခုထိ ရရှိခြင်းမရှိလျှင် မည်သူ့ထံ အကူအညီတောင်းရမလဲ?</p>

SP DV Info guide

<p>The District Court probation department or the Circuit Court probation department should be able to help you. You will need to speak with the probation officer assigned to your abuser's case. The probation officer can help you get your money if the restitution was a condition of the defendant's probation and if the defendant is still on probation. Otherwise, you may see a private lawyer.</p>	<p>ခရိုင်တရားရုံး၊ ကြားကာလစောင့်ကြည့် ကြီးကြပ်ရေးဌာန သို့မဟုတ် အယူခံတရားရုံး၊ ကြားကာလစောင့်ကြည့် ကြီးကြပ်ရေးဌာနတို့မှ ကူညီပေးနိုင်ပါမည်။ မိမိအား အကြမ်းဖက်သူ၏ အမှုကိစ္စကို ကိုင်တွယ်နေသည့် ကြားကာလ စောင့်ကြည့်ကြီးကြပ်ရေး ရဲအရာရှိနှင့် ပြောဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ တရားခံ၏ ကြားကာလစောင့်ကြည့်ရေး သတ်မှတ်ချက်တွင် ထိခိုက်နစ်နာကြေး ပေးလျော်ရန်ပါရှိခြင်း နှင့် တရားခံသည် ကြားကာလစောင့်ကြည့်ခံရဆဲဖြစ်ပါက ထိုရဲအရာရှိမှ သင့်ငွေကြေးများ ပြန်လည်ရရှိနိုင်ရန် ကူညီပေးပါမည်။ ထိုမှလွဲ၍ အခြားအကြောင်းအရာများအတွက်ဖြစ်ပါက သီးသန့်ရှေ့နေနှင့် တွေ့ဆုံရမည်ဖြစ်သည်။</p>
<p>How can a domestic violence program help me?</p>	<p>အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခြင်းအတွက် အစီအစဉ်သည် မိမိအတွက် ဘယ်လို အကူအညီဖြစ်နိုင်မလဲ?</p>
<p>SAFE Place offers a range of social intervention and advocacy services designed to help victims of domestic violence. The program focuses on empowerment, personal choice and safety, strengthening the family and providing a continuum of care through community resources and referrals.</p>	<p>SAFE Place မှ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကြောင့် မတရားပြုလုပ်ခံရသူများအတွက် ကျယ်ပြန့်လှသော လူမှုရေးရာ ကြားဝင်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ကူညီထောက်ပံ့ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။ အစီအစဉ်၏ ဦးတည်ချက်မှာ မိမိ၏လုပ်ပိုင်ခွင့်အင်အား၊ တစ်ကိုယ်ရည်ရွေးချယ်မှုနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ မိသားစု တောင့်တင်းခိုင်မာရေးနှင့် ပြည်သူလူထုအပေါ် စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များနှင့် လွှဲပြောင်းပေးမှုများ ဆက်လက်၍ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။</p>
<p>Help and hope</p>	<p>ကူညီမှုနှင့် မျှော်လင့်ချက်</p>
<p>Shelter and non-shelter services...</p>	<p>ခိုလှုံ့ဂေဟာနှင့် ခိုလှုံ့ခြင်းမဟုတ်သော ဝန်ဆောင်မှုများ...</p>
<p>You do not have to stay at the shelter to receive help from SAFE Place. All shelter services are free of charge. Any victim of domestic violence and their children can access counseling, housing, legal and social services advocacy and referrals for resources.</p>	<p>SAFE Place မှ အကူအညီများရရှိနိုင်ရန် ခိုလှုံ့ဂေဟာတွင်နေထိုင်ရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ ခိုလှုံ့မှု ဝန်ဆောင်မှုများအားလုံးသည် အခမဲ့ဖြစ်သည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ သားကောင်နှင့် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများသည် အကြံပေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ အိမ်ယာ၊ ဥပဒေဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များအတွက် လွှဲပြောင်းခြင်းတို့ အချိန်မရွေး ရယူနိုင်ပါသည်။</p>
<p>SAFE Place also provides adults and children</p>	<p>SAFE Place မှ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ယာယီ</p>

SP DV Info guide

<p>victimized by domestic violence temporary emergency shelter. SAFE Place operates a free crisis hotline -269.965.SAFE (7233) or toll free at 888.664.9832 -that can be accessed 24 hours a day, 365 days a year.</p>	<p>ခိုလှုံမှုခံယူနေရသည့် အရွယ်ရောက်သူများနှင့် ကလေးသူငယ်များအတွက်လည်း ဆောင်ရွက်မှုများပြုလုပ်ပေးပါသည်။ SAFE Place မှ အခမဲ့အရေးပေါ် အခြေအနေ - ၂၆၉.၉၆၅.SAFE (၇၂၃၃) သို့မဟုတ် ၈၈၈.၆၆၄.၉၈၃၂ သို့ အဝေးပြောခ ပြေးရန်မလို ခေါ်ဆိုနိုင်သည် - တစ်နေ့လျှင် ၂၄ နာရီ၊ တစ်နှစ်လျှင် ၃၆၅ ရက်လုံး ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။</p>
<p>Counseling services...</p>	<p>အကြံပေးတိုင်ပင်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ...</p>
<p>SAFE Place offers free counseling to victims of domestic violence and their children. Counseling at SAFE Place is supportive and educational. Individual counseling, support groups and domestic violence classes are available and provided by advocates, counselors and master's level therapists.</p>	<p>SAFE Place မှ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများအတွက် အခမဲ့ အကြံပေးတိုင်ပင်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ SAFE Place ၏ အကြံပေးတိုင်ပင်ခြင်းသည် ကူညီထောက်ပံ့နိုင်ရန်နှင့် ပညာပေးနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးခြင်း အကြံပေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ ဖေးမကူညီခြင်းအဖွဲ့၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ပညာပေးသင်တန်းများအား ကူညီထောက်ပံ့သူများ၊ အကြံပေးအရာရှိများနှင့် ဘွဲ့လွန်ရရှိပြီးဖြစ်သော ရောဂါကုထုံးကျွမ်းကျင်သူများမှ ပို့ချပေးနေသည်။</p>
<p>Legal advocacy program...</p>	<p>ဥပဒေရေးရာ ကူညီထောက်ပံ့မှု အစီအစဉ်...</p>
<p>Legal Advocates assist victims through the civil and criminal legal system. The advocates work closely with the Prosecutor's Office, Personal Protection Order Office, Legal Services and other local agencies to ensure that victims receive the services they need. They help victims discover their options and rights, develop a safety plan and attend court hearings.</p>	<p>ဥပဒေရေးရာ ကူညီထောက်ပံ့မှု အစီအစဉ်များသည် အရပ်သားဆိုင်ရာနှင့် ပြစ်မှုကျူးလွန်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေစနစ်များအတွင်း ဖြတ်သန်းရမည့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသူများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။ ဤအစီအစဉ်မှ တရားရှေ့နေရုံး၊ တစ်ကိုယ်ရည် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု အမိန့်ရုံး၊ ဥပဒေ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အခြားသော ပြည်နယ်တွင်း အေဂျင်စီများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူများအား ၎င်းတို့လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိစေရန် သေချာစွာလုပ်ဆောင်ပေးသည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူများအတွက် ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများနှင့် ရပိုင်ခွင့်များ သိရှိလေ့လာစေရန်၊ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စီမံ အစီအစဉ်ဆွဲနိုင်ရန်နှင့် တရားရုံးကြားနာမှုများ တက်ရောက်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။</p>
<p>Children's services...</p>	<p>ကလေးများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ...</p>

SP DV Info guide

<p>Children who have experienced domestic violence can participate in activities and events through the Children’s Program. It offers counseling, organized activities, crafts, tutoring, one-on-one time and advocacy services for children and their non-abusive parent.</p>	<p>အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကြုံတွေ့ရသော ကလေးသူငယ်များသည် ကလေးများအစီအစဉ်မှတစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်။ အစီအစဉ်မှ အကြံပေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်လှုပ်ရှားမှုများ၊ လက်မှုပညာများ၊ ကျူတာသင်ကြားပေးခြင်း၊ တစ်ဦးခြင်းစီ အချိန်နှင့် ကူညီပေးမမှု ဝန်ဆောင်မှုများကို ကလေးများနှင့် ၎င်းတို့၏ အကြမ်းဖက်မှု မပြုလုပ်သော မိဘများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။</p>
<p>24-hour hotline...</p>	<p>၂၄ နာရီ အရေးပေါ်လိုင်း...</p>
<p>Advocates are available 24 hours a day to provide crisis intervention, emotional support, information and referrals, advocacy, safety planning, shelter admission and referrals if the shelter is full.</p>	<p>ကူညီထောက်ပံ့မှုများကို တစ်ရက်လျှင် ၂၄ နာရီ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ ကူညီဖြေရှင်းခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှု ကူညီထောက်ပံ့ရေး၊ အချက်အလက်နှင့် လွှဲပြောင်းခြင်းများ၊ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး၊ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း၊ ခိုလှုံဂေဟာ ဝင်ခွင့်စီစဉ်ခြင်းနှင့် ခိုလှုံဂေဟာတွင် လူပြည့်နေလျှင် အခြားနေရာသို့ လွှဲပြောင်းခြင်းများပြုလုပ်ခြင်းတို့ကိုဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။</p>
<p>Resource guide</p>	<p>စွမ်းအားအရင်းအမြစ် လမ်းညွှန်</p>
<p>Police agencies</p>	<p>ရဲဌာနများ</p>
<p>Barry county... Barry County Sheriff’s Department, Hastings 269.948.4801 Barry Twp Police Department, Delton 269.623.5512 Hastings Police Department, Hastings 269.945.5744 Michigan State Police, Wayland 269.792.2213 Nashville Police Department, Nashville 517.852.9866 Prairieville Police Department, Prairieville 269.623.2664</p>	<p>ဘယ်ရီ ကောင်တီ... ဘယ်ရီကောင်တီ ရဲဌာန၊ ဟေးစတင်းမြို့ ၂၆၉.၉၄၈.၄၈၀၁ ဘယ်ရီမြို့နယ် ရဲဌာန၊ ဒယ်လ်တန်မြို့ ၂၆၉.၆၂၃.၅၅၁၂ ဟေးစတင်း ရဲဌာန၊ ဟေးစတင်းမြို့ ၂၆၉.၉၄၅.၅၇၄၄ မစ်ရှီဂန်ပြည်နယ် ရဲဌာန၊ ဝေးလင်းဒ်မြို့ ၂၆၉.၇၉၂.၂၂၁၃ နက်ရှ်ဗေးလ် ရဲဌာန၊ နက်ရှ်ဗေးလ်မြို့ ၅၁၇.၈၅၂.၉၈၆၆ ပရေရီဗေးလ် ရဲဌာန၊ ပရေရီဗေးလ်မြို့ ၂၆၉.၆၂၃.၂၆၆၄</p>

SP DV Info guide

<p>Calhoun county...</p> <p>Albion Department of Public Safety, Albion 517.629.3933</p> <p>Battle Creek City Police Department, Battle Creek 269.966.3322</p> <p>Calhoun County Sheriff Department, Battle Creek 269.781.0880</p> <p>Calhoun County Central Dispatch Non-Emergency 269.781.0911</p> <p>Emmett Twp. Department of Public Safety, Emmett 269.968.9303</p> <p>Kellogg Community College, Campus Police/Security, Battle Creek 269.965.4147</p> <p>Marshall Police Department, Marshall 269.781.2596</p> <p>Michigan State Police, Marshall 269.558.0500</p>	<p>ကယ်လ်ဟွန်း ကောင်တီ...</p> <p>အဲလ်ဘီရွန် ရဲဌာန၊ အဲလ်ဘီရွန်မြို့ ၅၁၇.၆၂၉.၃၉၃၃</p> <p>ဘယ်တဲလ် ခရီ ရဲဌာန၊ ဘယ်တဲလ် ခရီမြို့ ၂၆၉.၉၆၆.၃၃၂၂</p> <p>ကယ်လ်ဟွန်း ကောင်တီရဲဌာန၊ ဘယ်တဲလ် ခရီမြို့ ၂၆၉.၇၈၁.၀၈၈၀</p> <p>ကယ်လ်ဟွန်း ကောင်တီ အလယ်ပိုင်း အရေးပေါ်မဟုတ်သည့် ရဲအရာရှိ စေလွှတ်ဌာန ၂၆၉.၇၈၁.၀၉၁၁</p> <p>အမ်းမက်မြို့နယ် ရဲဌာန၊ အမ်းမက်မြို့ ၂၆၉.၉၆၈.၉၃၀၃</p> <p>ကဲလော့ဂ် ဒေသကောလိပ်၊ တက္ကသိုလ်နယ်မြေ ရဲ / လုံခြုံရေး၊ ဘယ်တဲလ် ခရီမြို့ ၂၆၉.၉၆၅.၄၁၄၇</p> <p>မာရှယ် ရဲဌာန၊ မာရှယ်မြို့ ၂၆၉.၇၈၁.၂၅၉၆</p> <p>မစ်ရှီဂန်ပြည်နယ် ရဲဌာန၊ မာရှယ်မြို့ ၂၆၉.၅၅၈.၀၅၀၀</p>
<p>Eaton county...</p> <p>Bellevue Police Department, Bellevue 269.763.9429</p> <p>Charlotte Police Department, Charlotte 517.543.1552</p> <p>Eaton County Sheriff's Department, Charlotte 517.543.3512</p> <p>Eaton Rapid Police Department, Eaton Rapids 517.663.8118</p> <p>Grand Ledge Police Department, Grand Ledge</p>	<p>အီတင် ကောင်တီ...</p> <p>ဘဲလာဗူး ရဲဌာန၊ ဘဲလာဗူးမြို့ ၂၆၉.၇၆၃.၉၄၂၉</p> <p>ရှားလော့ဒ် ရဲဌာန၊ ရှားလော့ဒ်မြို့ ၅၁၇.၅၄၃.၁၅၅၂</p> <p>အီတင် ကောင်တီ ရဲဌာန၊ ရှားလော့ဒ်မြို့ ၅၁၇.၅၄၃.၃၅၁၂</p> <p>အီတင် ရက်ပစ်ဒ် ရဲဌာန၊ အီတင် ရက်ပစ်ဒ်မြို့ ၅၁၇.၆၆၃.၈၁၁၈</p> <p>ဂရန်းလတ်ချ် ရဲဌာန၊ ဂရန်းလတ်ချ်မြို့ ၅၁၇.၆၂၇.၂၁၄၉</p> <p>မစ်ရှီဂန်ပြည်နယ် ရဲဌာန၊ လန်းစင်းမြို့</p>

SP DV Info guide

<p>517.627.2149 Michigan State Police, Lansing 517.322.1907 Olivet Police Department, Olivet 269.749.9961 Potterville Police Department, Potterville 517.372.8215</p>	<p>၅၁၇.၃၂၂.၁၉၀၇ အိုလီဗက်ထ် ရဲဌာန၊ အိုလီဗက်ထ်မြို့ ၂၆၉.၇၄၉.၉၉၆၁ ပေါ်တာဗေးလ် ရဲဌာန၊ ပေါ်တာဗေးလ်မြို့ ၅၁၇.၃၇၂.၈၂၁၅</p>
<p>Domestic violence shelters SAFE Place, Battle Creek 269.965.7233 SIREN/Eaton Shelter, Charlotte 517.543.0748 Green Gables, Hastings 269.945.4777 MSU Safeplace, Lansing 517.355.1100 Eve Inc. Lansing 517.372.5572</p>	<p>အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ခိုလှုံ့ဂေဟာများ SAFE Place ဘယ်တဲလ် ခရိုမြို့ ၂၆၉.၉၆၅.၇၂၃၃ SIREN/အီတင် ခိုလှုံ့ဂေဟာ၊ ရှားလော့ဒ်မြို့ ၅၁၇.၅၄၃.၀၇၄၈ ဂရင်း ဂေဘယ်လ်၊ ဟေးစတင်းမြို့ ၂၆၉.၉၄၅.၄၇၇၇ MSU Safeplace၊ လန်းစင်းမြို့ ၅၁၇.၃၅၅.၁၁၀၀ Eve Inc. လန်းစင်းမြို့ ၅၁၇.၃၇၂.၅၅၇၂</p>
<p>Homeless shelters Haven of Rest, Battle Creek 269.965.1148 In As Much, Battle Creek 269.660.2945 SIREN/Eaton Shelter, Charlotte 517.543.0748</p>	<p>အိမ်ခြေယာမဲ့ ခိုလှုံ့ဂေဟာများ Haven of Rest ဘယ်တဲလ် ခရိုမြို့ ၂၆၉.၉၆၅.၁၁၄၈ In As Much ဘယ်လဲလ် ခရိုမြို့ ၂၆၉.၆၆၀.၂၉၄၅ SIREN/အီတင် ခိုလှုံ့ဂေဟာ၊ ရှားလော့ဒ်မြို့ ၅၁၇.၅၄၃.၀၇၄၈</p>
<p>For information to obtain a personal protection order (PPO) Calhoun County Clerk's Office 269.969.6518 Calhoun County PPO Coordinator 269.969.6921 Barry County Clerk's Office 269.945.1285 Eaton County Clerk's Office</p>	<p>တစ်ကိုယ်ရေ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အမိန့်စာ (PPO) နှင့်သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်များ ရယူခြင်း ကယ်လ်ဟွန်း ကောင်တီရုံး ၂၆၉.၉၆၉.၆၅၁၈ ကယ်လ်ဟွန်း ကောင်တီ PPO ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရေး အရာရှိ ၂၆၉.၉၆၉.၆၉၂၁ ဘယ်ရီ ကောင်တီရုံး ၂၆၉.၉၄၅.၁၂၈၅ အီတင် ကောင်တီရုံး</p>

SP DV Info guide

<p>517.543.4335</p>	<p>၅၁၇.၅၄၃.၄၃၃၅</p>
<p>Victims services at the prosecutor's office Barry County Prosecutor's Office 269.945.1297 Victims Services Unit 269.945.1297 Calhoun County Prosecutor's Office 269.969.6980 Victims Services Unit 269.969.6944 Eaton County Prosecutor's Office 517.543.4801 Victims Services Unit 517.543.4835</p>	<p>တရားရှေ့နေရုံးရှိ အကြမ်းဖက်ခံရသူများ ဝန်ဆောင်မှုများ ဘယ်ရီကောင်တီ တရားရှေ့နေရုံး ၂၆၉.၉၄၅.၁၂၉၇ အကြမ်းဖက်ခံရသူများ ဝန်ဆောင်မှုယူနစ် ၂၆၉.၉၄၅.၁၂၉၇ ကယ်လ်ဟွန်း ကောင်တီ တရားရှေ့နေရုံး ၂၆၉.၉၆၉.၆၉၈၀ အကြမ်းဖက်ခံရသူများ ဝန်ဆောင်မှုယူနစ် ၂၆၉.၉၆၉.၆၉၄၄ အီတင်ကောင်တီ တရားရှေ့နေရုံး ၅၁၇.၅၄၃.၄၈၀၁ အကြမ်းဖက်ခံရသူများ ဝန်ဆောင်မှုယူနစ် ၅၁၇.၅၄၃.၄၈၃၅</p>
<p>Nottawaseppi huron band of the potawatomi (NHBP) resources NHBP Police Department, Fulton 269.729.5222 NHBP Tribal Court Clerk's Office 269.704.8404 NHBP Domestic Violence Tribal Court Victims Services 269.704.8396 NHBP Domestic Violence Victim Advocate 269.704.8396 NHBP Tribal Prosecutor's Office 269.704.8417 NHBP Tribal Government 269.729.5151</p>	<p>ပိုတာဝါတိုမီ နော်တဝါစပ်ပီ ဟူရွန်အဖွဲ့ (NHBP) စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များ NHBP ရဲဌာန၊ ဖူလ်တန်မြို့ ၂၆၉.၇၂၉.၅၂၂၂ NHBP မျိုးနွယ်စု တရားရုံး ရုံးခန်း ၂၆၉.၇၀၄.၈၄၀၄ NHBP မျိုးနွယ်စု၏ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခံရသူအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ ၂၆၉.၇၀၄.၈၃၉၆ NHBP အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခံရသူများအတွက် ကူညီထောက်ပံ့အဖွဲ့ ၂၆၉.၇၀၄.၈၃၉၆ NHBP မျိုးနွယ်စု တရားရေးရာ ရှေ့နေရုံး ၂၆၉.၇၀၄.၈၄၁၇ NHBP မျိုးနွယ်စု အစိုးရ ၂၆၉.၇၂၉.၅၁၅၁</p>
<p>Other important numbers Battle Creek VA Medical Center, Battle Creek 269.966.5600 Bronson Battle Creek Hospital, Battle Creek</p>	<p>အခြား အရေးကြီးသော နံပါတ်များ ဘယ်တဲလ် ခရိုမြို့ VA ဆေးခန်းစင်တာ၊ ဘယ်တဲလ်ခရိုမြို့ ၂၆၉.၉၆၆.၅၆၀၀ Bronson ဘယ်တဲလ်ခရို ဆေးရုံ၊ ဘယ်တဲလ်ခရိုမြို့</p>

SP DV Info guide

269.245.8000	၂၆၉.၂၄၅.၈၀၀၀
Child and Adult Protective Services Central Intake	အလယ်ပိုင်းတိုင်း အင်တီတ် ကလေးနှင့် လူကြီး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ
1.855.444.3911	၁.၈၅၅.၄၄၄.၃၉၁၁
Department of Health and Human Services...	ကျန်းမာရေးနှင့် လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဌာန...
Barry County 269.948.3200	ဘယ်ရီကောင်တီ ၂၆၉.၉၄၈.၃၂၀၀
Calhoun County 269.966.1284	ကယ်လ်ဟွန်းကောင်တီ ၂၆၉.၉၆၆.၁၂၈၄
Eaton County 517.543.0860	အီတင်ကောင်တီ ၅၁၇.၅၄၃.၀၈၆၀
Grace Health, Battle Creek	Grace ဂရေစ် ကျန်းမာရေး၊ ဘယ်တဲလ်ခရီမြို့
269.965.8866	၂၆၉.၉၆၅.၈၈၆၆
Gryphon Place, Kalamazoo	Gryphon Place ကလာမာဇူးမြို့
269.381.1510	၂၆၉.၃၈၁.၁၅၁၀
Hayes Green Beach Memorial Hospital, Charlotte	Hayes Green Beach Memorial ဆေးရုံ၊ ရှားလော့ဒ်မြို့
517.543.1050	၅၁၇.၅၄၃.၁၀၅၀
Legal Services of South Central Michigan, Calhoun and Barry	တောင်အလယ်ပိုင်းတိုင်း မစ်ရှီဂန် ဥပဒေဝန်ဆောင်မှုများ၊ ကယ်လ်ဟွန်းနှင့် ဘယ်ရီ
269.965.3951	၂၆၉.၉၆၅.၃၉၅၁
Legal Services of South Central Michigan, Eaton and Ingham	တောင်အလယ်ပိုင်းတိုင်း မစ်ရှီဂန်၊ အီတင်နှင့် အင်ဒန်းမ်
517.394.3121	၅၁၇.၃၉၄.၃၁၂၁
National Domestic Violence Hotline	အမျိုးသား အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု အရေးပေါ်လိုင်း
1.800.799.SAFE (7233)	၁.၈၀၀.၇၉၉.SAFE (၇၂၃၃)
National Suicide Prevention Lifeline	မိမိကိုမိမိသတ်သေမှု ကာကွယ်ရေး အမျိုးသား အရေးပေါ်လိုင်း
1.800.273.8255	၁.၈၀၀.၂၇၃.၈၂၅၅
Oaklawn Hospital, Marshall	Oaklawn အုပ်ချိလောန် ဆေးရုံ၊ မာရှယ်မြို့
269.781.4271	၂၆၉.၇၈၁.၄၂၇၁
Pennock Hospital, Hastings	Pennock ပန်နော့ခ် ဆေးရုံ၊ ဟေးစတင်းမြို့
269.945.3451	၂၆၉.၉၄၅.၃၄၅၁
Sexual Assault Services, Battle Creek	လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျူးလွန်ခြင်းအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ဘယ်တဲလ်ခရီမြို့
269.245.3925	၂၆၉.၂၄၅.၃၉၂၅
Summit Pointe, Battle Creek	Summit Pointe ဘယ်တဲလ်ခရီမြို့
269.966.1460	၂၆၉.၉၆၆.၁၄၆၀
2-1-1	၂-၁-၁
	၂၁၁ သို့မဟုတ် နိုင်ငံနှင့် အဝန်းအဝေးပြောခ အခမဲ့

SP DV Info guide

<p>211 or toll free statewide 1.844.875.9211</p>	<p>၁.၈၄၄.၈၇၅.၉၂၁၁</p>
<p><i>Whatever the situation, calling 211 is an easy-to-remember number that makes critical connections between those in need and the appropriate community resources to help</i></p>	<p>မည်သည့်အခြေအနေဖြစ်စေ ၂၁၁ သည် မှတ်မိရန်-လွယ်ကူသည့် နံပါတ်ဖြစ်သောကြောင့် အရေးပေါ် လိုအပ်သူများနှင့် ကူညီပေးနိုင်မည့် လူထုကူညီရေးလှုပ်ရှားမှုများအား ဆက်သွယ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။</p>
<p>“Hope is being able to see that there is light despite all of the darkness.” –Desmond Tutu</p>	<p>“မျှော်လင့်ချက်သည် မှောင်မိုက်မှုအပြည့် ရှိနေချိန်ဖြစ်သော်လည်း အလင်းရောင်ကို မြင်နိုင်စွမ်းအားရှိခြင်းဖြစ်သည်” -ဒက်စ်မွန် တူတူ (Desmond Tutu)</p>