

ဒုက္ခသည်များအတွက် အရင်းအမြစ်များ



Photo: E. Fichtner/IRC

ဒုက္ခသည်များအတွက် ဒီဂျစ်တယ် အသိပညာ

ဒီဂျစ်တယ်နည်းပညာသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ဘဝများကို ပြောင်းလဲလျက် ရှိပါသည်။ သင်က ကွန်ပျူတာ၊ အင်တာနက်တို့နှင့် မရင်းနှီးလျှင်လည်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ သင့်ဘဝကို ဤနည်းပညာက ပြောင်းလဲပစ် ပါလိမ့်မည်။ အခြေခံ ဒီဂျစ်တယ်နည်းပညာ ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ယူကာ ဒီဂျစ်တယ်နည်းပညာ၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးပြစ်များကို သိရှိထားပါက သင်၏ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်စဉ်အတွင်း သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို လုံခြုံစွာရယူနိုင်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

နေရာတိုင်းရှိ ဒီဂျစ်တယ်နည်းပညာ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဒီဂျစ်တယ်နည်းပညာကို နည်းလမ်းမျိုးစုံ ဖြင့် အသုံးပြုကြပါသည်။ ဤနည်းပညာက သင့်ကို အလုပ်ရှာဖွေပေးပြီး အလုပ်လျှောက်ပေးနိုင်သည်။ ကျသင့်ငွေများ ပေးချေနိုင်သည်။ သင့်ဘဏ်အကောင့်ကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်သည်။ သင့်သားသမီး၏ ကျောင်းရှိ လေ့ကျင့်ခန်း သင်ခန်းစာများနှင့် အဖြစ်အပျက်များကို စောင့်ကြည့် နိုင်သည်။ အစိုးရ သို့မဟုတ် အခြားအေဂျင်စီများက ပေးအပ်သော သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ အချို့သော အမေရိကန်လူမျိုးများက ဒီဂျစ်တယ်နည်းပညာကို ဈေးဝယ်ရန်၊ ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ရန်၊ အသိပညာအသစ်များ သင်ယူရန်နှင့် ဖျော်ဖြေရေးတို့အတွက်လည်း အသုံးပြုကြသည်။ ထိုဆောင်ရွက်ချက် အားလုံးကို ကွန်ပျူတာ၊ ဖုန်း သို့မဟုတ် တက်ဘလက်သုံးကာ အွန်လိုင်းတွင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ

အင်တာနက်သည် အချို့နည်းလမ်းများအရ အများပြည်သူ စုစည်းရာ နေရာ သို့မဟုတ် ဈေးကွက်တစ်ခုနှင့် တူပါသည်။ အင်တာနက်ထဲဝင်လျှင် လူတွေသင့်ကိုမြင်တွေ့ နိုင်သလို သင်ဆောင်ရွက်သမျှကို ကြည့်နိုင် ပါသည်။ ဒါက ဆိုးရွားသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ ဈေးကွက်တွင် သင်ခြေညှပ် ဖိနှပ် ရှာနေပါက ရောင်းသူက သတိထားမိပြီး သင့်ကိုလျှော့ဈေးဖြင့် ကမ်းလှမ်းပါမည်။ အင်တာနက်ပေါ်ရှိ လူများ သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီများ ကလည်း ထိုနည်းတူစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ သင့်အွန်လိုင်းလှုပ်ရှားမှု ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို သူတို့ရရှိနိုင်ပြီး ထိုအချက်အလက်များကို သင့်အားတစ်ခုခု ရောင်းချလိုသော ကြော်ငြာရှင်များနှင့် အခြားကုမ္ပဏီ များသို့ ရောင်းနိုင်ပါသည်။ ဒီဂျစ်တယ် ကိရိယာများပေါ်ရှိ နည်းစနစ်သစ် များက အသုံးပြုသူများ၏ အင်တာနက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွက် ပိုမိုထိန်းချုပ်နိုင်အောင် ကမ်းလှမ်းလျက် ရှိပါသည်။

ဒုက္ခသည်များအတွက် ဒီဂျစ်တယ် အသိပညာ



လုံခြုံရေး

ဒီဂျစ်တယ်နည်းပညာက အဆင်ပြေလွယ်ကူမှု များစွာရှိပြီး တန်ဖိုးရှိသော သတင်းအချက်အလက်များကို ယခင်နှင့်မတူအောင် ရရှိစေပါသည်။ သို့ရာတွင် လုံခြုံရေး အန္တရာယ်အသစ်များလည်း တွေ့ပါလာသည့်အတွက် သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်နှင့် သင့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကို ကာကွယ်နိုင်အောင် နားလည်ထားဖို့ လိုပါသည်။



ဖုန်းများနှင့် အခြားမိုဘိုင်းကိရိယာများကို လုံခြုံရေးကုန် သို့မဟုတ် သင့်လက်ထဲရောက်ရှိပြီး သော့ပိတ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကိရိယာကို သော့ပိတ်ခြင်းဖြင့် ဓာတ်ပုံ၊ အီးမေးလ်၊ စာတိုအကြောင်း အရာနှင့် အကောင့်အချက်အလက်များ စသည့် ကိရိယာထဲတွင် သိမ်းထားသော အချက်အလက်များကို လူစိမ်းများက မရယူနိုင်အောင် တားဆီးပေးပါသည်။

အွန်လိုင်းအကောင့်များတွင် အသုံးပြုသူအမည်များ (တစ်ခါတစ်ရံ အီးမေးလ် လိပ်စာ) နှင့် စကားဝှက်များဖြင့် ထပ်ဆင့်လုံခြုံရေး ယူနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ ဟက်ကာ (အွန်လိုင်းမှ ခိုးယူသူများ) က သင့်အကောင့်များနှင့် အချက်အလက်များ မရယူနိုင်အောင် တားဆီးပေးသည်။ အင်တာနက် လုံခြုံရေး ကျွမ်းကျင်သူများက အများပြည်သူအား မိမိတို့စကားဝှက်များကို မရင်းနှီးသူ သို့မဟုတ် မယုံကြည်ရသူများနှင့် မျှဝေခြင်း မပြုလုပ်ရန် အကြံပြုထားပါသည်။ အကောင့်တိုင်းအတွက် စကားဝှက်တစ်ခုတည်းကိုသာ အသုံးပြုရန်လည်း သူတို့က ထောက်ခံထားသည်။ သင့်ဖုန်းကို လူစိမ်းများ သို့မဟုတ် သင်နှင့် မရင်းနှီးသူ သို့မဟုတ် မယုံကြည်ရသူများနှင့် မျှဝေခြင်း မပြုလုပ်ရန်လည်း ကျွမ်းကျင်သူများက အကြံပေးထားပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ သင်က လူအများ မျှဝေသုံးစွဲသော ကွန်ပျူတာကို သုံးစွဲရနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ စာကြည့်တိုက် များတွင် အများပြည်သူအတွက် ကွန်ပျူတာများနှင့် အခမဲ့ အင်တာနက်ကို ပေးထားသည်။ သို့ရာတွင် အများသုံးကွန်ပျူတာကို သင်သုံးစွဲပါက သင်သုံးစွဲပြီးသည့် အချိန်တွင် စက်ကို မည်သို့ သေချာစွာ ပိတ်ရမည်ကို နားလည်ရပါမည်။ သို့မှသာ သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်ကို ကွန်ပျူတာထဲတွင် သိမ်းမထားမှာဖြစ်သည်။ ညွှန်ကြားချက်များ ပေးထားနိုင်သလို သင့်အားကူညီပေးနိုင်သည့် စာကြည့်တိုက်များလည်း ရှိပါသည်။

ကလေးသူငယ်များနှင့် အင်တာနက်

အင်တာနက်သည် ကလေးများအတွက် ပညာရေးနှင့် လူမှုရေး အခွင့်အလမ်းအမျိုးမျိုးကို ရရှိစေပါသည်။ သူတို့သည် ကျောင်းစာ တော်ရန်နှင့် ဘဝတွင် အောင်မြင်ရန် ဒီဂျစ်တယ်နည်းပညာကို မည်သို့ အသုံးပြုနိုင်သည်ကို လေ့လာရန်လိုပါသည်။ ဓာတ်ပုံများ သို့မဟုတ် သူတို့နှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များ မျှဝေရာတွင် ကောင်းစွာ သတိပြုဆင်ခြင်ပုံ၊ အင်တာနက်တွင် သူတို့အချိန်ကို ကောင်းစွာအသုံးပြု နိုင်ပုံ၊ သူတို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် အချက်အလက်များ ကာကွယ်ပုံ တို့အကြောင်းကို ကလေးများအားလည်း သင်ကြားပေးထားရန်

လိုပါသည်။ ဒီဂျစ်တယ် ကိရိယာများနှင့် အချို့သော Wi-Fi အစီအစဉ် များတွင် မိဘအုပ်ထိန်းမှု ဆက်တင် ပါဝင်လာပြီဖြစ်ကာ မိဘများက ယင်းဆက်တင်ကို အသုံးပြုပြီး မိမိတို့ကလေးများ၏ အင်တာနက် အသုံးပြုပုံများကို လေ့လာစောင့်ကြည့်သင့်ပါသည်။



Photo: Meredith Hutchison/IRC

ဖုန်းနှင့် ဒေတာကုန်ကျမှုများ

မိုဘိုင်းဖုန်းများသုံးကာ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် အလွန်လွယ်ကူစွာ ထိတွေ့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် လူအများက ဖုန်းပြောရန်၊ စာတိုပို့ရန်၊ ဒေတာ အသုံးပြုမှုများကို လစဉ်ကြေး သတ်မှတ်ပေးဆောင်ရသည့် ဖုန်းသုံးစွဲမှု အစီအစဉ်များ ဝယ်ယူကြပါသည်။ ဖုန်းအရေအတွက်မည်မျှ သင်လိုအပ်သည်၊ ထိုဖုန်းများကို သင်မည်မျှ အသုံးပြုမည်၊ မည်သို့ အသုံးပြုမည်စသည့်အချက်များပေါ် မူတည်ပြီး ထိုအစီအစဉ်များ၏ ကုန်ကျစရိတ်မှာ ကွဲပြားပါသည်။ အီးမေးလ် ပို့ခြင်းကဲ့သို့ အချို့ ဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် ဒေတာအနည်းငယ်မျှသာ သုံးစွဲရ သော်လည်း ဗီဒီယိုကြည့်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ဓာတ်ပုံများ ပေးပို့ခြင်းကဲ့သို့ အခြားဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် ဒေတာများစွာ အသုံးပြုရပြီး ဖုန်းသုံးစွဲမှုများ သိသိသာသာ များလာနိုင်ပါသည်။ သင့်အိမ်တွင် ဖုန်းနှင့် ကွန်ပျူတာအသုံးပြုသူ များပြားပါက သင့်အိမ်၏ ဒေတာသုံးစွဲမှုနှင့် ကုန်ကျစရိတ်တို့ကို ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကန့်အသတ်မဲ့ ဒေတာ သို့မဟုတ် Wi-Fi ချိတ်ဆက်မှုတို့ကို ဝယ်ယူအသုံးပြုရန်လည်း ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။

ဒုက္ခသည်များအတွက် ဒီဂျစ်တယ် အရင်းအမြစ်များ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းအကြောင်း ဒီဂျစ်တယ် သတင်းအချက်အလက်များ ရယူလိုပါက CORE Resettlement Navigator - ကိုးရီးဆက်တစ်မန့် နေဗီဂေတာ (<https://corenav.org/>) သို့ဝင်ရောက်၍ဖြစ်စေ၊ <https://corenav.org/en/settle-in/> တွင် လေ့လာနိုင်သော Settle In မိုဘိုင်းအပလီကေးရှင်းကို ဒေါင်းလုတ်ယူ၍ဖြစ်စေ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။



ဒီဂျစ်တယ် နည်းစနစ်များအသုံးပြုခြင်း၊ သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် အချက်အလက်များ ကာကွယ်ခြင်းအကြောင်း ထပ်မံသိရှိလိုပါက သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ရရှိနိုင်သည့် ဒီဂျစ်တယ်အသိပညာသင်တန်း အကြောင်းကို သင်၏ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးရုံးမှ ဝန်ထမ်းကို မေးကြည့်ပါ။

Cultural Orientation Resource Exchange
8719 Colesville Road, 3rd Floor • Silver Spring, MD 20910

For more information, visit the CORE Resettlement Navigator website at corenav.org.



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**