THE UNIVERSITY
of NORTH CAROLINA
at CHAPEL HILL

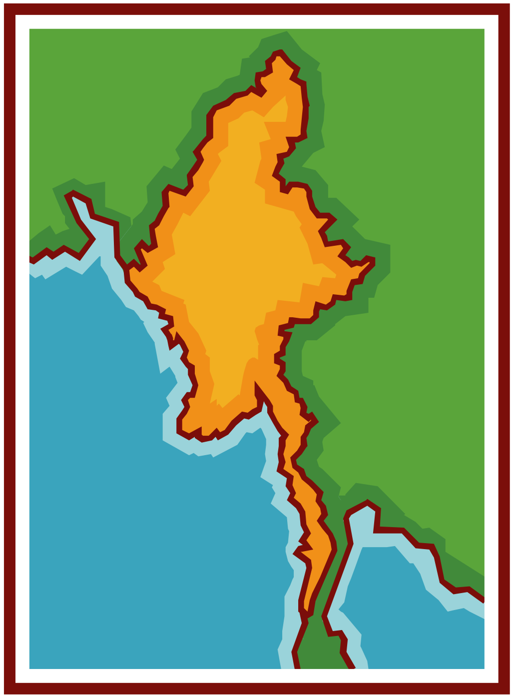
Orange County Health Department
NCPH
North Carolina Public Health

LFS carolinas
Journeys to Healing & Wholeness

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဌာန၊ လိမ္မော်ရောင်ဒေသ (Orange County) ကျန်းမာရေး ဌာန နှင့် Lutheran
မိသားစုများဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့ တို့မှ ပြင်ဆင်ရေးကော်မတီနှင့် အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။

မြောက်ကယ်ရိုလိုင်းနားရှိ ချယ်ပယ်လ်ဟေး **(Chapel Hill)** နှင့်ကာဘိုရို (**Carrboro**) တွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့်

အသိုင်းအဝိုင်းနှင့်ဆိုင်သော လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လေ့လာတွေ့ ရှိထားရသော အချက်အလက်များ



တွေ့ရှိချက်များ အကျဉ်းချုပ်

မြောက်ကယ်ရိုလိုင်းနားရှိ ချယ်ပယ်လ်ဟေး (Chapel Hill) နှင့်ကာဘိုရို (Carrboro) တွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ ဒုက္ခသည်ပေါင်း ၂၅၀ကျော် နေထိုင်လျက်ရှိသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံဒုက္ခသည်စခန်းများမှ ထွက်လာစဉ်ကနှင့်စာလျှင် ယင်းတို့၏ လူနေမှုအဆင့်အတန်းများ တိုးတက်လာသော်လည်း ချပယ်ဟေးနှင့်ကာဘိုရိုတွင် အခက်အခဲများနှင့်နေ့စဉ်ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ၂၀၀၆ခုနှစ်ဆောင်းဦးတွင် UNC ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဘွဲ့လွန်ကျောင်းသားဖယောက်ပါသောအဖွဲ့က ဒုက္ခသည်များနှင့် လူထုအခြေပြု သုတေသနစီမံကိန်းတစ်ခု စတင်ခဲ့သည်။ ဤသုတေသန၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဒုက္ခသည်အသိုင်းဝိုင်းနှင့် ပါတ်သက်၍ အချိန်ယူပြင်ဆင်ရန်လိုသည့် အပြောင်းအလဲများအတွက် လိုက်နာရမည့် အဆင့်များကို အကြံပေးရန်အတွက် ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝိုင်းရှိ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များကို လေ့လာဆန်းစစ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဤစာစောင်မှာ တွေ့ရှိချက် အကျဉ်းချုပ်ဖြစ်သည်။ အသေးစိတ်ကို http://www.hsl.unc.edu/PHpapers/phpapers.cfm တွင် ဖတ်ရှုလေ့လာ နိုင်သည်။

ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအနေဖြင့် အသိုင်းအဝိုင်း၏ အားသာချက်များပေါ် အခြေခံကာ အပြုသဘောဆောင်သည့် ပြောင်းလဲမှုများကို လုပ်ကိုင်ဖော်ဆောင်ရာတွင် ဤသုတေသနမှ တွေ့ရှိချက်များကို မှိုင်းမြဲစရာတစ်ခု အဖြစ် အသုံးပြုနိုင် ပါသည်။

ဆက်သွယ်နိုင်သည့် လိပ်စာများ

မြန်မာပြည်နှင့် ပါတ်သက်သည့် နောက်ကြောင်းခန် အချက်လက်များကို သိရှိလိုလျှင်

- http://rangoon.usembassy.gov/wwwh-burma-a-way-forward.html
- http://www.state.gov/r/pa/scp/2006/72840.htm
- http://news.bbc.co.uk/2/hi/asia-pacific/6498029

ကရင်တိုင်းရင်းသားများနှင့် ပါတ်သက်၍ သိရှိလိုလျှင်

- www.karen.org
- www.karenemergency.org
- www.khrg.org
- www.freeburmaranger.org

ဒုက္ခသည်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နောက်ကြောင်းခံ အချက်လက်များကို သိရှိလိုလျှင်

- http://www3.baylor.edu/~Charles_Kemp/refugee_health_problems.htm
- www.globalhealth.gov_BurmeseRefugess-HLTHissues.pdf

ဒုက္ခသည်များ နေသားထိုင်ကျ ရှိဖို့ရန်အတွက် ကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးသည့် အဖွဲ့စည်းများ

- ကယ်ရိုလိုင်းနားနယ်များရှိ လူသာရင် မိသားစုများ ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့ (Lutheran Family Services in the Carolinas)
- http://www.lfscarolinas.org/

- US Committee for Refugees and Immigrants
- http://www.refugees.org/

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်လျှင်

- လိမ္မော်ရောင်ဒေသ ကျန်းမာရေး ဌာန (Orange County Health Department)
  http://www.co.oragen.nc.us/health
- UNC Health Care
  http://www.unchealthcare.org/

အထောက်ကူပြုအင်အားများ

<u>အသိုင်းအဝိုင်းအား ကူညီပန့်ပိုးသူများ</u>

စူစန် ကလစ်ဖ် ဖို့ဒ်
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ပညာပေး အရာရှိ
လိမ္မော်ရောင်ဒေသ ကျန်းမာရေးဌာန
၂၀၀ အန်န် ဂရင်းစ်ဘိုရိုလမ်း၊ စွီ အမှတ် ဒီ – ၁၅
ကားဘိုရို အန်န်စီ ၂၇၅၁၀
၉၁၉–၉၆၈–၂၀၄၂
အီးမေးလ်၊ scliffor@co.orange.nc.us

Susan Clifford, MSW, MPH
Sr. Public Health Educator
Organe County Health Department
200 N. Greensboro Steet, Suite D-15
Carrboro, NC 27510
919-968-2042
email: scliffor@co.orange.nc.us

မယ်ဂန်ထရေစီ
တြိဂံဒေသ မန်နေဂျာ
ဘေးဒုက္ခသည်များနှင့် လူဝင်မှု ကြီးကြပ်ရေးနှင့်ဆိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့
အယ်လ်အက်ဖ်အက်စ် ကယ်ရိုလိုင်းနား
၁၁၂ ကောက်ခ်စ် ရိပ်သာလမ်း
ရာလေး၊ အန်န်စီ ၂၇၆၀၅
၉၁၉ ၈၆၁ ၂၈၀၇
အီးမေးလ်: meaghan.tracy@lfscarolinas.org
http://www.lfscarolinas.org

Meaghan Tracy
Trainagle Area Manager
Refugee and Immigration Services

LFS Carolinas
112 Cox Ave
Raleigh, NC27605
919.861.2807
email:meaghan.tracy@lfscarolinas.org
http://www.lfscarolinas.org

ယူအန်န်စီ– စီအိတ်ချ် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားများအသင်း
ဘက်ကီ ကက်ကားတ်
ကေတီ ဒက်ကာ
မယ်ဂန် အယ်လယ်န်ဆယ်န်
အာနာ ရှာမာန်န်
မိုက်ကယ် ရွှသ်စ်
နေစာစင်းဂ်

UNC-CH Graduate Student Team:
Becky Cathcart
Caytie Decker
Megan Ellenson
Anna Schurmann
Micahel Schwartz
Neha Singh

ယူအန်စီ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တက္ကသိုလ်ဌာန
ကျန်းမာရေး အနေအထိုင် နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရေး

စီဘီ ၇၄၄၀
ချယ်ပယ်လ် ဟီးလ်၊ အန်န်စီ ၂၇၅၉၉–၇၄၄၀
အီးမေးလ်၊ uncstudents@gmail.com

UNC School of Public Health
Deapartment of Health Behaviour
Health Education
CB# 7440
Chapel Hill, NC 27599-7440
uncstudents@gmail.com

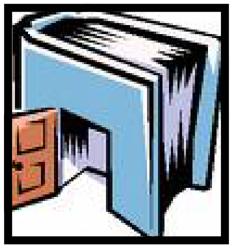
သင်ကြားရေးဌာန အကြံဉာဏ်ပေးသူ
ယူဂျီးနာ အန်ဂ်
ယူအန်န်စီ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ တက္ကသိုလ်ဌာန
ကျန်းမာရေး အနေအထိုင် နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရေး

ကန်းပက်စ် ဘောက်စ် ၇၄၄၀
ချက်ပယ်လ်ဟီးလ်ရှိ နော့သ်ကယ်ရိုလိုင်းနား တက္ကသိုလ်
ချက်ပယ်လ်ဟီးလ်၊ အန်န်စီ ၂၇၅၉၉–၇၄၄၀
(၉၁၉) ၉၆၆–၃၉၀၉
အီးမေးလ်၊ eeng@email.unc.edu

Faculty Advisor:
Eugenia Eng, DrPH
UNC School of Public Health
Department of Health Behaviour and
Health Education
Campus Box 7440
University of North Carolina at Chapel Hill
Chapel Hill, NC 27599-7440
(919) 966-3909
eeng@email.unc.edu

ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝိုင်း၊ ယင်းတို့နှင့်အတူ လက်တွဲအလုပ်လုပ်နေသော လိမ္မော်ရောင်နယ် (Orange County) ကျန်းမာရေးဌာနမှ အကြီးတန်းလူထုကျန်းမာရေးပညာပေးဝန်ထမ်း Susan Clifford နှင့် ကယ်လိုလိုင်းနားပြည်နယ်များရှိ Lutheran မိသားစု ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများမှ ဒုက္ခသည်နှင့်လူဝင်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းများအတွက် Triangle Area (တြိဂံဒေသ) မန်နေဂျာ Meaghan Tracy တို့၏အကူအညီဖြင့် သုတေသနအသင်းသည် ၂၀၀၆စက်တင်ဘာမှ ၂၀၀၇ပြီးအထိ ဒုက္ခသည် အသိုင်းအဝိုင်း အကြား စစ်တမ်းကောက်ပြီး လေ့လာမှုများပြုလုပ်ခဲ့သည်။ သုတေသန လုပ်ငန်းတလျှောက်လုံးတွင် ကျောင်းသား အဖွဲ့ အနေဖြင့် ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့်ယင်းတို့၏သမိုင်းကိုသိရှိရန် စာအုပ်နှင့် ဆောင်းပါး အမျိုးမျိုးကို ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်း၊ ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ကျင်းပသောပွဲများ၊ သာရေးနာရေးများ တက်ရောက်ခြင်း၊ လူငယ်များနှင့်ဆွေးနွေးဝိုင်း ၂ ကြိမ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ လူ၃၉ ဦးနှင့် တစ်ဦးချင်းအင်တာဗျူးပြုလုပ်ခြင်းများ ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ထို ၃၉ ဦးတွင် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ပေးသူ ၁၆ ဦးနှင့် လေ့လာနေသောဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝိုင်းမှ လူ ၂၃ ဦး ပါဝင်ပေသည်။ တစ်ဦးချင်းအင်တာဗျူးများ၊ ဆွေးနွေးပွဲများနှင့် အဖွဲ့၏လေ့လာစောင့်ကြည့်မှုများကို သုံးသပ်ရာတွင် အဓိကတွေ့ရှိချက် ၁၂ချက် တွေ့ရှိရပေသည်။

တွေ့ရှိချက်များနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ဖွယ်အချက်များကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးနိုင်မည့် ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝိုင်းများပါ ပါဝင်နိုင်သော အစည်းအဝေးတစ်ခု ပြုလုပ်နိုင်ရန် သုတေသနအဖွဲ့မှကျောင်းသားများက စိတ်ပါဝင်စားသော ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် ဒုက္ခသည် များကို ဖိတ်ကြားခဲ့သည်။ ထိုစည်းဝေးပွဲတွင် မူလတွေ့ရှိချက် ၁၂ချက်ထဲမှ ၄ချက်ကို ဆွေးနွေးတင်ပြရန် ကော်မတီကရွေးချယ်ခဲ့သည်။ အစည်းအဝေးကို ဒေသခံဘာသာပြန်များ၊ တပြိုင်တည်းချက်ချင်းဘာသာပြန်ပေးသည့် ကိရိယာများသုံး၍ အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာ၊ ကရင် ဘာသာသုံးမျိုးဖြင့် ကျင်းပခဲ့သည်။ ရွေးချယ်ထားသည့် တွေ့ရှိချက်များနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်စရာ အဆင့်များ (ရည်ရွယ်သော ပိုင်းတိုင်ကြီးသို့ ဦးတည်ကာ သေးငယ်သော ခြေလှမ်းများဖြင့် အစပြုသည့်အနေဖြင့်) ကို သုတေသနအဖွဲ့ဝင်များက အုပ်စုငယ် ၄စုခွဲကာ ဆွေးနွေးကြပြီး အစည်းအဝေးတက်ရောက်လာသူများက ဆောင်ရွက်စရာရှိသည်များကို ကူညီဆောင်ရွက်လုပ်အားပေးရန် စာရင်းပေးကြသည်။ တွေ့ရှိချက်နှင့် ဆောင်ရွက်ရမည့်အဆင့်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။



သက်ကြီးပညာရေး **– ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝိုင်းတွင်းရှိ လူများသည် အင်္ဂလိပ်စာတိုးတက်ရေးအတွက် ESL သင်တန်းများတက်ချင်ကြသော်လည်း ထိုသင်တန်းများမှာ အလုပ်၊ အိမ်ထောင့်တာဝန်များနှင့် အချိန်တိုက်နေတတ်သည်။**

ဒုက္ခသည်အများအပြားမှာ မိမိတို့၏ အင်္ဂလိပ်စာကို တိုးတက်အောင်လုပ်ချင်ကြသည်။ သို့သော် ESL သင်တန်းများတက်ရန် အခက်အခဲများစွာရှိသည်။ အဆိုင်းနှင့်လုပ်ရသောအလုပ်ချိန်များနှင့် တိုက်နေခြင်း၊ အိမ်ထောင်ဝေရာဝစ္စများ ရှိနေခြင်း၊ သင်တန်းများသို့သွားရန် ခရီးဝေးလန်ခြင်းတို့ကြောင့် သင်တန်းတက်ရန် အဆင်မပြေဖြစ်ရသည်။ ထို့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံမှအမေရိကားသို့ ရောက်ရှိလာသော လူကြီးအများအပြားမှာ အတန်းပညာရေး နည်းပါးသည့် (သို့မဟုတ်) လုံးဝ အတန်းပညာ မရှိသည့်သူများ ဖြစ်ရာ ယင်းတို့အတွက် ESL သင်တန်းများသို့တက်ရောက်သင်ကြားခြင်းသည် ဆန်းပြားသည့် အတွေ့အကြုံသစ် တစ်ခု ဖြစ်နေနိုင်ပေသည်။

<u>လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များ</u>

- ESL သင်တန်းများ၏ အကြောင်းနှင့်တကွ ထိုသင်တန်းများ၏ ကူညီဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပါတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များပါသည့် စာစောင်တစ်ခုပြုစု၍ မြန်မာနှင့်ကရင်ဘာသာသို့ပြန်ဆိုရန် ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းအားဖြင့် ESLနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို မြန်မာအသိုင်းဝိုင်းတွင်းရှိ လူများပိုမို ကျယ်ပြန့်စွာ သိရှိ နားလည်လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

- ဒုက္ခသည် အသိုင်းဝိုင်းနေထိုင်ရာ နေရာအနီးတဝိုက် နှင့် အသိုင်းဝိုင်းအဖွဲ့ ဝင်များ၏ လုပ်ငန်းခွင်ထဲတွင် ESL သင်တန်းများ ဖွင့်နိုင် မဖွင့်နိုင် နှင့် ပါတ်သက်၍ စုံစမ်းရန်အတွက် တိုက်ခန်းတွဲ နှစ်ခု နှင့် အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးသော ကိုယ်စားလှယ် ဌာနတစ်ခုတို့ ကို ဆက်သွယ်ရန်။ ထိုသို့ ဖွင့်ပေးနိုင်လျှင် သင်တန်းတက်ရောက်လိုသူများအဖို့ ခရီးစရိတ် မကုန်သလောက် ပင်ဖြစ်မည်။

- မြန်မာအသိုင်းဝိုင်းမှ အင်္ဂလိပ်စကား မပြောတတ်သူ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက သူ၏ တိုက်ခန်းအား ESL စာသင်ခန်းအဖြစ် အသုံးပြုခွင့် ပေးမည်ဟု ဆိုခဲ့သည်။ ထို ့အတွက် ESL သင်တန်းများ ကို ညှိနှိုင်းဆောက်ရွက်သည့် Durham Techincal ကောလိပ်မှ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ထိုတိုက်ခန်းသို့ သွားရောက် ကြည့်ရှုကာဆွေးနွေးရန် အတွက် အသိုင်းဝိုင်းအတွင်းမှ အင်္ဂလိပ်စကား ပြောတတ်သူ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ကူညီမည် ဖြစ်သည်။

- **ဘာသာစကားအတားအဆီး**
  မိသားစု ဝင်အများအချင်းချင်း စကားပြန်အဖြစ် ကူညီပေးခြင်း၊ တခါတရံ အလုပ်သဘော ဖြင့် မိသားစု အချင်းချင်း ဘာသာပြန်ဆို ပေးနေရခြင်းများရှိ သဖြင့် တခါတရံတွင် နေရထိုင်ရ ခက်ခြင်း။

- **ဒုက္ခသည်များနှင့်ဆိုင်သော အသိပညာဗဟုသုတမရှိခြင်း**
  ဒုက္ခသည်များ၏လိုအပ်ချက်ကို ပိုမိုထိရောက်စွာဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများက ဒုက္ခသည်များနှင့် ယင်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုတို့ ကို ပိုမိုသိရှိလိုကြသည်။

- **အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု**
  ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ရှိသဖြင့် ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများ ရှိနေသည်။

- **အုပ်စုတွင်းအကွဲအပြဲများ**
  တိုင်းရင်းသားအုပ်စုများကြား ညီညွှတ်မှုမရှိသဖြင့် အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း အားနည်းသည်။

တခြားတွေ့ရှိချက်များမှာ ဆွေးနွေးပွဲတွင် ထည့်သွင်းဆွေးနွေးခြင်းမရှိသော်လည်း အရေးပါပေသည်။

- **လူငယ်များအတွက်ပညာရေး**
  ကျောင်းချိန်အပြင်တက်ရောက်နိုင်သည့် အတန်းပြင်ပကျူရှင်များ မရှိသည့်အတွက် မိမိတို့ သားသမီးများစာမလိုက်နိုင်ဟု မိဘများက ထင်ကြသည်။

- **ယဉ်ကျေးမှု ယိမ်းယိုင်ခြင်း**
  ကလေးများက မိဘများထက် ပိုမို လျင်မြန်စွာ အမေရိကန် ယဉ်ကျေးမှုသို့ အတုယူ ပြောင်းလဲသဖြင့် မြန်မာ ရိုးရာယာဉ်ကျေးမှုအရ အသိမှတ်ပြုခြင်းခံထားရသော မိဘတို့၏ အခန်းကဏ္ဍကို ပြောင်းလဲ ၍ အပေးအယူလုပ်ကာ ညှိနှိုင်းလာရခြင်း ရှိပေသည်။

- **ယာဉ်ကျေးမှု ယိမ်းယိုင်ခြင်း**
  လူငယ်များက အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှုသို့ မြန်ဆန်စွာ အတုယူ ပြောင်းလဲသဖြင့် အရင်းခံ တိုင်းရင်းသားယဉ်ကျေးမှုများ ဆုံးရှုံးမည်ကို လူကြီးများက စိုးရိမ်ကြသည်။

- **အဖွဲ့ အစည်းအသင်းပင်းများကို နားလည်သဘောပေါက်မှု**
  ကျန်းမာရေး အာမခံ စနစ်ကြေးမှာ ဈေးကြီး၍ သော်လည်းကောင်း၊ ထိုကဲ့သို့ သော အာမခံကြေးစနစ်မျိုးနှင့် ယခင်က မကြုံဖူး၍သော်လည်းကောင်း မြန်မာအသိုင်းဝိုင်းတွင်းရှိ လူအများစု၊ အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များသည် အာမခံစနစ်၏ အကာအရံ မရှိပဲ လိုအပ်သည့် အခါတွင် ကျန်းမာရေး အထောက်ကူကို မရယူနိုင်ကြပေ။

အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းတွင် စည်းရုံးမှု **– အသိုင်းအဝိုင်းတွင်း အသင်းအဖွဲ့အနေဖြင့် လုပ်ဆောင်တတ်မှု မရှိခြင်းကြောင့် အသစ်ရောက်လာသူများကို အကူအညီပေးခြင်း၊ မိမိတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ အသိုင်းဝိုင်းအဖွဲ့ ဝင်များ၏ဘဝကို တိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်းများတွင် အားနည်းချက်များ ရှိနေပေသည်။**

အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးသည် အသင်းအဖွဲ့ တခု အနေဖြင့် ဆောက်ရွက်တတ်လျှင် အသိုင်းဝိုင်းအတွင်း၌ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပိုမို ထိရောက်စွာ ကူညီနိုင်သော နည်းလမ်းများ ထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ စည်းရုံးမှုရှိလျှင် အပြင်မှ လာရောက် ကူညီဝန်ဆောင်မှု ပေးသော အဖွဲ့ စည်းများ အနေဖြင့်လည်း လာရောက်ကူညီရာတွင် ပိုမို လွယ်ကူလာနိုင်ပေသည်။ မြန်မာအသိုင်းဝိုင်း အနေဖြင့် အသင်းအဖွဲ့ တစ်ခုကဲ့သို့ စည်းရုံးစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများစွာ ရှိပေသည်။ တခြားသော စစ်ဘေးဒုက္ခသည် အသိုင်းဝိုင်းများ ဥပမာ နူးဘန်းန် (New Bern) တွင် ရှိသော အသိုင်းဝိုင်းများ၏ စံနမူနာ ကို ယူရန်သင့်လျှော်ပါသည်။

<u>လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များ</u>

- စည်းရုံးညီညွတ်သော အသိုင်းဝိုင်းတစ်ခု တည်ဆောက်ရန်တွက် လိုအပ်သော လူအင်အား နှင့် ပစ္စည်းအင်အားများကို ထုတ်နုတ်တင်ပြရန်။
- အသိုင်းဝိုင်းအတွင်းရှိ လူများ၏ နာမည်စာရင်းနှင့် အီးမေးလ် လိပ်စာများကို စုစည်းပြီး လမ်းညွှန်စာအုပ် တစ်ခု ရေးဆွဲရန်။
- အသိုင်းအဝိုင်း၏ အကြောင်းနှင့် ပါတ်သက်၍ ဝက်ဘ်ဆိုက် (website) တစ်ခု အင်တာနက်ပေါ်တွင် တင်ရန်။
- အထက်ပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို အင်တာနက်ပေါ်တွင် တည်ဆောက်ရန်အတွက် အသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိ လူများအား အကူညီပေးနိုင်မည့် ကျောင်းသားများကို ရှာဖွေပေးရန် တက္ကသိုလ်ရှိ ပါမောက္ခများထံ အကူညီတောင်းရန်။
- မြန်မာအသိုင်းဝိုင်းထဲတွင်ရှိသော လူများ၏ နာမည်စာရင်း ဇယားကို အသိုင်းဝိုင်းထဲ တွင် ဖြန့်ဝေရန်၊ ပြင် ပမှ လာရောက် ကူညီဝန်ဆောင်ပေးသူများအားလည်း ထို စာရင်းဇယားကို ပေးဝေရန်။
- လုပ်ငန်းများတွင်လူများ ပိုမိုပါဝင်ဆောင်ရွက်လာနိုင်ရေးအတွက် ရပ်ကွက်ခန်းမတွင် တစ်ရပ်ကွက်လုံးပါဝင်သည့် အစည်းအဝေးကျင်းပရန်။
- ယခုလက်ရှိ သုံးနေသည့် တယ်လီဖုန်း လမ်းညွှန်တွင် အသိုင်းဝိုင်းတွင်း ရှိ လူများအားလုံး ပါဝင်လာအောင် ဆောင်ရွက်ရန်။

ကျန်းမာရေး အသိပညာ – အမေရိကားနိုင်ငံတွင် ကျင့်သုံးနေသော တကိုယ်ရည်ကျန်းမာရေးနှင့် မိသားစု ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် ထုံးတမ်းစဉ်လာများကို အပြည့် အ၀ မသိရှိသဖြင့် အသိုင်းဝိုင်းအတွင်းရှိ လူအများစုမှာ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်နှင့် လိုအပ်သည့် ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများကို ရယူရန် အခက်ခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရပါသည်။

အိမ်တွင်းသန့်ရှင်းရေး၊ တကိုယ်ရေကျန်းမာရေးအစရှိသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများမှာ ယဉ်ကျေးမှု တစ်ခုနှင့်တစ်ခု လွန်စွာကွဲပြားပေသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်မူကား ကျန်းမာသောလူနေမှုဘ၀ ရရှိစေရန် နေထိုင်သော အိမ်တွင်း နေရာသန့်ရှင်းမှုနှင့် တကိုယ်ရေကျန်းမာရေးဂရုစိုက်မှုစသည့် အလေ့အကျင့်တို့အပေါ် အထူးအလေးပေးသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ဒုက္ခသည်စခန်းများမှာ လူများပြည့်ကျပ်နေပြီး သောက်ရေသုံးရေအလုံအလောက်မရပေ။ ထိုနေရာရှိ နေထိုင်မှုအခြေအနေမှာ အမေရိကားရှိအခြေအနေနှင့် ကွာပေသည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ အသစ်အခြေချလာသူ အများစုအတွက် အမေရိကားရှိလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို သေချာစွာ နားလည်ရန် ခက်ခဲနိုင်ပေသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များ

- အေဂျင်စီအသီးသီးမှ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၊ ပံ့ပိုးမှုပေးသူများနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းတွင်းလူများပါသော အဖွဲ့ငယ်တစ်ခုဖွဲ့၍ ရပ်ကွက်အတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ မည်သို့မည်ပုံဖြန့်ဖြူးပေးမည်ကို ရှာဖွေဖေါ်ထုတ်ရန်။
- ချယ်ပယ်လ်ဟေးလ် နှင့် ကားဘိုရို ရှိ ကျောင်းများ၏ ကျန်းမာရေး အသိပညာရပ်များကို ညှိနှိုင်းဆောက်ရွက်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြင့် ဆက်သွယ်ပြီး၊ လိုအပ်သည့် ကျန်းမာရေး အချက်လက်များကို စုဆောင်းရန်။
- ဖရန့်ပေါ်တာဂရေဟမ် (Frank Porter Graham) မူလတန်းကျောင်း၌ အသိုင်းဝိုင်းက အသုံးပြုနိုင်သည့် ပန်းခြံနေရာတစ်ခု ရနိုင် မရနိုင်ကို မေးမြန်းအတည်ပြု ရန်။
- ဒုက္ခသည်အသိုင်းဝိုင်းအား လက်ရှိပေးထားသော ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ပါတ်သက်၍ ဆွေးနွေးရန် လိမ္မော်ရောင်ဒေသ (Organge County) ကျန်းမာရေးဌာန၌ အစည်းဝေးတစ်ခု ကျင်းပရန်။
- ဥယျာဉ်တည်ဆောက်ရာတွင် သော်လည်းကောင်း၊ အထက်တွင်ဖေါ်ပြထားသည့် အဖွဲ့ငယ်ထဲတွင် သော်လည်းကောင်း လုပ်အားပေး ပါဝင်လိုသူများ၏ နာမည်များကို အစည်းဝေးအပြီးတွင် ကောက်ယူမှတ်သားရန်။

စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများ – ချပယ်ဟေးနှင့်ကာဘိုရိုတွင် မြန်မာနှင့် ကရင်ဘာသာ စကားပြန်များမရှိသည့်အတွက် ဝန်ဆောင်မှုများကို ကောင်းစွာအသုံးမချနိုင်ခြင်း နှင့် ဝန်ဆောင်မှုအရည်အသွေးများကျဆင်းခြင်း။

ဘာသာစကားအခက်အခဲသည် ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအကြား အကြီးမားဆုံး အတားအဆီးကြီးတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း သုတေသနအဖွဲ့က တွေ့ရှိရသည်။ ကျောင်းသားများအတွက်လည်း ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝိုင်းအကြောင်းပိုမိုသိရှိနိုင်ရန်၊ အင်တာဗျူးများ လုပ်နိုင်ရန်၊ အစည်းအဝေးများကျင်းပရန် ဘာသာစကားအခက်အခဲများရှိပေသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များ

- ဘာသာပြန်များအတွက် ကာလတိုသင်တန်းများစီစဉ်ပေးရန်။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ဘာသာစကား ၂မျိုး သို့မဟုတ် ၂မျိုး ထက်မက ပြောတတ်သော အသိုင်းဝိုင်းအတွင်းရှိလူများ၏ အရည်အချင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာနိုင်သည်။
- အဆင့်မြင့် ESL သင် တန်းအောင်ပြီးသူများနှင့် ဒေသခံတက္ကသိုလ်များမှ ကျောင်းသားများထဲမှ အလားအလာရှိသောသူများကို ဘာသာပြန်များအဖြစ် ဖော်ထုတ်ရွေးချယ်ရန်။
- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် ဘာသာပြန်ဖြစ်နိုင်ချေရှိသူများအကြား အဆက်အသွယ်ရှိစေရန် ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝိုင်းရှိ လူစာရင်းကို နှစ်စဉ် ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ခြင်း။