

ក្រុមការបិះ

NEW PIONEERS

dân dão

Nov. 20, 1976

GOVERNOR'S TASK FORCE FOR INDOCHINESE RESETTLEMENT
707 East Locust, Des Moines, Iowa 50319

Toll Free Number : 800-362-2780 : Tai Dam Team
800-362-2923 : Vietnamese Team

No 16

WE WANT TO EXPLAIN TO YOU.....why we frequently ask to call you back when you have called the Task Force on the toll-free number. The reason is that it is much more expensive for the Task Force to use that number than if we call you back on another telephone line. We have two kinds of telephone lines: InWATS and OutWATS. When you call us, it is on the InWATS line and the rate is very high. If we return your call on the OutWATS line, then it costs us very little. So please continue to call us as frequently as you desire and then we will return your call on another phone line. Thanks for understanding.

DRESS WARM, WINTER IS HERE!

It may be debatable whether winter is actually here or not. But, no matter what, it will be very cold very soon.

In recent years, Iowa has experienced mild winters. What this means is that we've

been lucky. But some experts say our luck is over. This may be a long, hard winter.

If you are going outside at all into the cold weather you should fully protect your feet with heavy socks and shoes. Your face is also very important--it should be partially protected by a scarf, mask or well-wrapped clothing.

Whenever you go out into the cold you should dress warmly. For example, if you are riding to work and by accident you have a flat tire, you will most likely be delayed. You might be stuck out in the cold for an hour or even more. And believe me, it gets very cold when you're outside in zero degree weather. Remember, you should be prepared if something unexpected happens and it becomes unavoidable to stay outside. It doesn't take long for toes and fingers to begin to ache from the cold.

Everyone should have at least the following items to remain warm during the winter months: A heavy winter coat, thick gloves, a scarf or mask, and warm shoes with thick socks.

For many people, including me, this would be a typical wardrobe on a typical cold Iowa day: Two pairs of socks, heavy shoes, long underwear, undershirt, heavy shirt, sweater, heavy coat, gloves, stocking cap, thick pants, and a scarf.

Dress warmly and stay comfortable and healthy this winter.

TIPS ON REFRIGERATOR STORAGE OF FOODS

(The following article was reprinted with permission from The Bamboo Telegram, Indo-chinese Resettlement Office 226, Michigan Plaza, 1200 Sixth St., Detroit, Mich., 48226.)

Food is expensive, so it makes sense to keep the quality in the food you buy. Knowing how to store food properly and how long it will keep will bring many benefits; food will be safe to eat, it will taste better, it will have better nutritional value, and you won't waste money on spoiled food dollars:

-Check the temperature of your refrigerator (an outdoor thermometer works fine).

-It should be between 34 and 40 Fahrenheit.

-Use food quickly--don't depend on maximum storage time.

- Use foil, plastic wrap or bags or airtight containers to store food in.
- Clean refrigerator regularly to reduce food odors. Remove spoiled foods immediately so decay can't spread to other foods.
- Don't handle food carelessly.
- Keep hands, utensils and cutting board well-scrubbed.
- Cook or serve food as soon as possible after removing it from storage.
- Refrigerate food immediately after meal is over.

Bacteria grow best in low-acid foods (meat, fish, poultry, milk, eggs and cooked vegetables). Acid foods (fruits, tomatoes, and pickles), seldom cause food poisoning.

(The following article was also reprinted with permission from The Bamboo Telegram.)

LEARNING ENGLISH A DIFFERENT WAY

You will learn English best if you practice English whenever you have the chance. School children often learn to speak English much more quickly than their parents, partly because they spend most of the day at the school, where they hear English and have to use it all the time. You should try to do the same. Spend as much time with Americans as you can, and make an effort to practice your English whenever you have the chance. Practice in actually using English is very important. Here are some suggestions:

- *Put yourself in situations where English is spoken, and always try to use English whenever you can. Hearing and speaking the language is the key to learning English well. When you go shopping, for example, ask and learn the English words, and don't just point at what you want.

- *Don't be afraid of making mistakes. Americans tend to be tolerant about their language and they will make an effort to understand you. If you tell them that you are trying to learn English, they'll usually try to help you.

*Expect to have problems as you begin to learn. But as you get more practice, you'll find that it will become easier for you to speak and understand English.

*Practice your English everyday. Learning English is not easy--it takes discipline and hours of practice. By practicing a little each day, you will gradually gain mastery and control of English.

*Get a good basis in English by studying in a good ESL course or with a tutor. A course or an ESL book will introduce the language in the most efficient way.

*Practice your English with Americans as you learn.

Your new language, English, is your way of communicating with Americans. You need to speak English easily to express your needs, to share your ideas, and to practice fully in an English speaking culture. A good ESL course, or study with an American friend or tutor-in addition to a lot of practice-will help you master the sounds and patterns of English.

DENTAL BILLS COULD GET EXPENSIVE

There are a lot of good reasons to take proper care of your teeth. And one of the best reasons is cost. Dentists are very expensive.

The American Dental Association (ADA) recommends that each person brush their teeth once before going to bed at night and once at the beginning of the day. The ADA also recommends that each person use dental floss (a string that is used to clean between teeth) regularly and limit the amount of sugar-rich foods.

When brushing your teeth the toothbrush should be moved in a vertical fashion, touching a portion of the gum area.

Many Americans also visit a dentist approximately every six months to have their teeth cleaned of plaque and to check for cavities. (Plaque is a sticky, almost invisible substance which consists mostly of bacteria.)

Everyone should take good care of their teeth. Today's dentist prices are too expensive not to.

First Aid

(The following article was reprinted with permission from Standard First Aid and Personal Safety, a medical safety book from the American National Red Cross. For more information contact Larry Bair, Iowa Director of Safety Programs, 2116 Grand Ave., Des Moines, Iowa, 50312.)

BURNS

I. DEFINITION

A burn is an injury that results from heat, chemical agents, or radiation. It may vary in depth, size, and severity, causing injury to the cells in the affected area.

II. CAUSES AND EFFECTS

A. Causes

Burns are caused most commonly by---

1. Carelessness with matches and in cigarette smoking
2. Scalds from hot liquids
3. Defective heating, cooking, and electrical equipment
4. Use of open fires that produce flame burns, especially when flammable clothing is worn
5. Unsafe practices in the home, in the use of flammable liquids for starting fires, for cleaning, and for scrubbing wax off floors
6. Immersion in overheated bath waters
7. Use of chemicals, such as lye, strong acids, and strong detergents

B. Hazards

In addition to surface burns and the effects of heat on the blood and on body tissues other than the skin, the hazards of fire include the following:

1. Inhalng very hot (superheated) air or irritating or poisonous gases, including carbon monoxide
2. Asphyxia from insufficient oxygen in the air

3. Falls and injuries from collapsing walls in burning buildings

III. CLASSIFICATION

Burns are usually classified according to depth or degree of skin damage. Often the degree will differ in various parts of the same affected area.

A. First degree

First-degree burns are those resulting from overexposure to the sun, light contact with hot objects, or scalding by hot water or steam. The usual signs are---

1. Redness or discoloration
2. Mild swelling and pain
3. Rapid healing

NOTE. Severe sunburn should receive medical care as soon as possible.

B. Second degree

Second-degree burns are those resulting from a very deep sunburn, contact with hot liquids, and flash burns from gasoline, kerosene, and other products. Second-degree burns are usually more painful than deeper burns in which the nerve endings in the skin are destroyed.

The usual signs are---

1. Greater depth than first-degree burns
2. Red or mottled appearance
3. Development of blisters
4. Considerable swelling over a period of several days
5. Wet appearance of the surface of the skin, due to the loss of plasma through the damaged layers of the skin

C. Third degree

Third-degree burns can be caused by a flame, ignited clothing, immersion in hot water, contact with hot objects, or electricity. Temperature and duration of contact are important factors in determining the extent of tissue destruction.

The usual signs are---

1. Deep tissue destruction
2. White or charred appearance (At first, the burn may resemble a second-degree burn.)
3. Complete loss of all layers of the skin

V. FIRST AID

The objective of first aid for burns is to relieve pain, prevent contamination, and treat for shock. Usually, medical treatment is not required.

A. First-degree burns

1. Apply cold water applications, or submerge the burned area in cold water.
2. Apply a dry dressing if it is necessary.

B. Second-degree burns

1. Immerse the burned part in cold water (not ice water) until the pain subsides.
2. Apply freshly ironed or laundered cloths that have been wrung out in ice water.
3. Blot dry, gently.
4. Apply dry, sterile gauze or clean cloth as a protective bandage.
5. Do not break blisters or remove tissue.
6. Do not use an antiseptic preparation, ointment, spray, or home remedy on a severe burn.
7. If the arms or legs are affected, keep them elevated.

C. Third-degree burns

1. Do not remove adhered particles of charred clothing.
2. Cover burns with thick, sterile dressings or a freshly ironed or laundered sheet or other household linen.
3. If the hands are involved, keep them above the level of the victim's heart.
4. Keep burned feet or legs elevated. (The victim should not be allowed to

walk.)

5. Have victims with face burns sit up or prop them up and keep them under continuous observation for breathing difficulty. If respiration problems develop, an open airway must be maintained.
6. Do not immerse an extensive burned area or apply ice water over it, because cold may intensify the shock reaction. However, a cold pack may be applied to the face or to the hands or feet.
7. Arrange transportation to the hospital as quickly as possible.
8. If medical help or trained ambulance personnel will not reach the scene for an hour or more and the victim is conscious and not vomiting, give him a weak solution of salt and soda at home and en route: 1 level teaspoonful of salt and $\frac{1}{2}$ level teaspoonful of baking soda to each quart of water, neither hot nor cold. Allow the victim to sip slowly. Give about 4 ounces (a half glass) to an adult over a period of 15 minutes. Give about 2 ounces to a child from 1 to 12 years of age, and about 1 ounce to an infant under 1 year of age. Discontinue fluid if vomiting occurs.

If medical help will not be available within an hour or more, fluids may be given if not otherwise contraindicated. (Do not give alcohol.)

9. Do not apply ointment, commercial preparations, grease, or other home remedy. (Such substances may cause further complications and interfere with treatment by the physician.)

VIETNAMESE REFUGEES OFFER SERVICES

Nguyen Cong Binh, a Vietnamese Task Force member, has notified me there are several Vietnamese refugees offering services in the Des Moines area. This is an excellent way to help each other and at the same time make a little money and save a little money. The idea is simple. For example, if you need a pair of pants tailored you can take it to a Vietnamese refugee. I'm sure that his prices

will be much cheaper than a regular tailoring shop. Also, it may give you the chance to offer a service to him in exchange.

If you would like to have your service listed in the New Pioneers Newsletter you may either call me at 515/247-4334 or write me at Richard Whitaker, Governor's Task Force for Indochinese Resettlement, 707 E. Locust, Des Moines, Iowa, 50319. Below are services now being offered in the Des Moines area:

*Sofa or Couch Repair

Ton That Ba
926 Oakridge Drive
Building 123, Apt. #49
Des Moines, Iowa 50314
(244-2878)

*Men's Clothing Repair and Tailoring

Nguyen Van Tien
1100 Boyd
Des Moines, Iowa 50315
(281-5310)

*Women's Vietnamese Clothing Repair and Tailoring

Dao Thi Hoa
8415 Franklin
Des Moines, Iowa 50311
(278-1594)

*Women's Vietnamese Clothing Repair and Tailoring

Nguyen Thi Minh Nguyet
658 14th Place, Apt. #4
Des Moines, Iowa 50317

HOME ECONOMIST OFFERS HELP

Mary Swenson, a Home Economist from the Des Moines Schools, is currently teaching a homemaking class at the YWCA building, 717 Grand, Des Moines. In addition to teaching the class, she visits refugee homes to help with problems such as consumer education, money management, nutrition and food preparation. In a visit with her recently, she expressed a willingness to help all refugees. If you have a home-related problem call 284-7703 and she will be willing to work out a time when she can visit with you in your home.

Below are a few electrical safety items that Mary Swenson thinks are important, and

if not followed could possibly cause serious problems of injury:

- Don't leave portable appliances plugged in unless they are in actual use regardless of whether they are turned off.
- Don't overload electrical circuits. Be certain that proper ampere fuses are used in fuse boxes. Don't plug two heat-producing appliances into the same circuit at the same time; otherwise, these high-wattage appliances can either blow a fuse or, even worse, start a fire.
- Unplug electrical appliances before filling with water.
- Keep floors and countertops around electrical appliances dry.
- Never insert a metal object near the heating element of a plugged-in appliances.
- Don't heat sugary-topped or filled pastries in a toaster. The sugar can ooze and gum up the toaster and cause a fire, or become hot enough to burn your hand when you remove the pastries.

VIETNAM POETRY

A book of poetry entitled, "Truyen Kieu" by Nguyen Du, which deals with the history of Vietnam, is available by mail from Mary Phuc Long, 926 Oakridge Drive, Building 123, Apt. #47, Des Moines, Iowa, 50314, or by phoning 244-2878. The cost is \$3.70. (Vietnamese translation only.)

SEND ONLY CASHIER'S CHECKS TO THAILAND

The American Embassy office of refugee migration in Bangkok has advised the Task Force that refugees in the United States may send money directly to friends and relatives in Thailand by cashier's check only. The check should be made out to the refugee. Thailand authorities will assist in cashing the checks at local banks. Refugee operations can no longer guarantee personal checks or postal money orders, and any received must be returned to the sender.

BECOMING SELF-SUPPORTIVE

The Vietnamese Team is currently conducting a general survey of the actual refugee situation in Iowa. Information for the survey is being collected through mailed questionnaires and telephone conversations. Your replies are warmly appreciated and carefully considered with strict confidentiality. We have discovered that many Vietnamese refugees have made great strides in becoming self-supportive. In fact, some have attained a good and prosperous new life.

We (members of the Vietnamese Team) have assisted many of you with your personal problems and therefore the purpose of this article is to discuss common Vietnamese refugee problems and suggest possible alternatives or solutions.

EMPLOYMENT: We are happy to see that a few refugees have found employment with earnings higher than some American worker's earnings. Also, some refugees are now earning as much as six dollars an hour. While others are earning three and four dollars an hour when only recently starting at the minimum wage.

Through the use of the questionnaires and telephone conversations, we have learned that many people who did not have the opportunity to go to college in Vietnam but instead worked at their jobs, are progressing very well in America. This makes us very proud.

In some cases, every person in the family, including husband, wife and other family members over 18 years of age, are employed. These people are setting a wonderful example for others.

Some refugees, especially housewives and young ladies, have not registered for employment because of family responsibilities or poor English. The law states "Employable refugees who apply for or receive financial assistance and all employable members of their family groups must register for employment with the State Employment Service." Furthermore, it states that an "inability to communicate in English does

not render a refugee unemployable."

Even if you are not required to register for employment, it is undoubtedly good to have a job. Indeed, many housewives with poor English and young children have part-time jobs. One popular part-time job is baby-sitting. Baby-sitting is an easy job that can be done in the refugee's home. The pay is usually somewhere between 50 cents to one dollar an hour. With a regular baby-sitting job, a person could possibly earn 75 dollars or more a month. Baby-sitting is an excellent way to bring in extra money.

There are also other part-time jobs available in many restaurants. A person could work an evening shift and receive close to two dollars an hour. If that same person worked 16 hours a week, the pay would reach 128 dollars a month.

Other types of employment include cleaning, washing dishes, and preparing food. Many people who began these jobs only a short time ago are now earning three dollars an hour, or more. These people are gaining valuable experience which will qualify them for higher positions and better pay.

Many people who are currently working jobs such as these mentioned above say they have made progress in learning English by listening and talking with fellow workers and the public. Part-time job employers are usually flexible with the work schedule, thus eliminating the need for a baby sitter.

Contact your sponsors and friends and friends and look in the local newspaper job opportunities. Just because businesses don't list job opportunities in the newspaper, it doesn't mean they don't need people. Go directly to the employer.

A number of refugees from whom we have received information have complained they can't find the type of job they want. There is a Vietnamese proverb which says, "Have a good job, get a good life." We suggest that you hold on to the job you now have and work hard in hopes that you might be promoted to a job you will enjoy. One refugee who had no experience with machine operations took a job cleaning the machines. After a short time, the employer promoted him to a job that required some mechanical knowledge.

This person was promoted because of his efforts to learn more and more and consequently to better himself. A person must want to learn and go forward. What would have happened to the man if he would have worked without an effort to learn?

TRAINING

Many refugees believe the only way to get a specialized skill is to enroll in a vocational training program. This type of thinking is not always correct. For one reason, specialized training may not be available in a community. But simply moving to a larger community may not solve that problem. Classes are canceled as fast as they are offered. The strongest reason is that employers value experience much more than school training.

The opportunity to attend college is open to almost every refugee. There are 16 area community colleges plus many private and public schools in Iowa. Contact one of them and find out what courses and programs they offer. Some of the subjects include accounting, auto mechanics, bookkeeping, plumbing and welding. The required time for each program varies from three to seven quarters. Each quarter is approximately 12 weeks long. School fees can be covered by a Basic Educational Opportunity Grant (BEOG). Applications are available at post offices and schools.

In brief, education is a useful investment for a prosperous future. But for most people on-the-job training is the key to advancement and progress.

One problem we have noticed is that many refugees feel there are not enough English classes, and that many of the classes that are available do not fit the specific need of the individual. We understand this problem may exist; however, we have already seen many cases where the refugee just by having a job is able to improve his, or her, English. Refugees can learn English by listening and talking with fellow employees.

CASH ASSISTANCE

We have also found that some refugees because of various reasons are still on cash assistance. Welfare is money given to needy people who are unable to work.

A good example of a needy person is a female head of household who has many young children. Many refugees currently receiving cash assistance would not be eligible if they were American citizens. A special program was set up to help resettle refugees in America and it will not last forever. In fact, this special program will end September 1977. When this program does end, every refugee will be required to meet the same criteria as Americans for welfare benefits. As mentioned earlier, the inability to speak English does not render a refugee unemployable. Please think of your future by trying to get a job now, so when the special funds terminate you will be in an economically self-supporting position.

No matter who you are, male or female, married or single, there is a job available for you. For help in finding a job contact your local employment office, sponsor and friends.

A few Social Service agencies have informed us that some refugees apparently are not reporting changes in their income. These people are currently receiving both cash assistance and wages. This is unlawful. Please do not forget to report any changes in income to your case worker. For some families, the earnings from work may not be sufficient. In this case, a supplementary cash grant may be collected. Failure to report all earnings is considered to be fraud. The person may also be required to repay all money collected. If this happens, it may become very difficult--if not impossible--to get a job.

MEDICAL ASSISTANCE

We have also discovered that some refugees did not sign up for Medicaid after getting a job. All refugees are eligible. Fill out the application form every three months and report your monthly income. When you have medical expenses, part of the bill will be paid by social services. If you fail to file an application, you will be required to pay the entire bill.

We have talked with many refugees about various personal problems, and we will continue to do so. Please feel free to call us. Our toll-free number is

1-800-362-2923. If you call from Des Moines the number is 247-4332. We will help you in every possible way to become self-supporting. Good bye and good luck.

REFUGEES CANNOT LEGALLY REPAIR RADIO TRANSMITTING EQUIPMENT

The Federal Communications Commission (FCC) requires that any person who either operates or repairs transmitting equipment must have a license issued by the FCC. Refugees are not eligible for such licenses.

Refugees may, however, repair television and radio equipment, but most companies expect their employees to be able to repair all types of equipment. An electronics training program for a refugee at this time would not be a wise choice considering the fact that the Federal Communications Commission will not issue licenses to refugees.

VỀ SỐ ĐIỆN THOẠI CỦA TASK FORCE

Khi quý vị từ ngoài vùng Des Moines kêu đến bằng số miễn phí (800-362-2923) thì chúng tôi thường hỏi ngay tên người gọi và số điện thoại quý vị đang dùng rồi xin quý vị bỏ máy xuống cho chúng tôi gọi lại. Số đó như thế là vì văn phòng Task Force có hai máy viễn liên: Máy gọi Đến và máy gọi Đi. Tiền phí tồn cho máy gọi đến thì cao và do đó chúng tôi không thể trả lời lâu trên máy gọi đến số 800-362-2923. Chúng tôi cũng xin nhắc lại là khi quý vị gọi đến chúng tôi, xin luôn luôn dùng số 800-362-2923 vì nếu quý vị dùng số khác thì quý vị sẽ phải trả tiền. Đối với quý vị trong vùng Des Moines thì đương nhiên không cần dùng số viễn liên để gọi đến mà chỉ cần gọi thẳng một trong ba số sau 247-4332, 247-4333 hay 247-4335. Xin cảm ơn.

MÙA ĐÔNG ĐÃ DÊN

Trời đã lạnh về đông - May mắn rồi thì mùa đông Iowa dịu dàng nhưng nhiều người kinh nghiệm cho biết may mắn ấy chắc sắp hết và thay vào một mùa đông dài và bão tàn.

Nếu ra ngoài, cần phải mặc áo, đi vớ và giày tuyet cho dù âm, đâu phải đội mũ hay choàng khăn cho thật kín. Phải mặc đồ cho thật ấm bởi vì có thể bị hóng xe hay lý do nào đó bạn sẽ phải đứng ngoài trời nhiều khi cả giờ. Xin quý bạn tin rằng trời từ không độ trở xuống thì lạnh khủng khiếp vì bạn phải chuẩn bị nếu bắt đầu dí phải đứng ngoài trời vì chỉ trong chốc lát bàn chân và bàn tay bạn sẽ bị té cong.

Mỗi người cần có ít ra những "đồ nghề" chống lạnh sau: Một áo choàng thật dày, găng tay dày, một cái mũ hay khăn quàng, giày và vớ ấm.

Trong những ngày lạnh đặc biệt, nhiều người Iowa cũng như tôi phải mặc như sau: hai đôi vớ, giày bốt, đồ mặc lót dày, hai áo sơ Mi một dày một mỏng, áo len, áo ba dờ xuy, găng tay, mũ, quần dày và một cái khăn quàng cổ.

Xin hãy mặc quần áo cho ấm và sōng qua mùa đông cách tien nghi và khỏe mạnh.

MÁNH KHỎE DÙNG TỦ LẠNH

(Trích đăng từ báo Cây Tre-Vũng Detroit)

Đồ ăn mắc mỏ cho nên sự giữ gìn phẩm chất đồ ăn rất cần thiết. Bạn nên biết cách sử dụng tủ lạnh để đồ ăn được an toàn, không mất mùi và phẩm chất dinh dưỡng keo phai vứt bỏ đồ ăn hư hại trong tủ lạnh.

- 1 - Phải kiểm soát đồ lạnh trong tủ lạnh thường xuyên - (có thể dùng bất cứ nhiệt độ bieu nào) và nhiệt độ tối thiểu phải từ 34 - 40° F.
- 2 - Đừng để đồ ăn quá lâu trong tủ lạnh - nên dùng ngay.
- 3 - Nên dùng loại bao plastic, nylon bọc kín đồ ăn.
- 4 - Thường xuyên chùi rửa tủ lạnh. Đồ ăn nào hư hại phải bỏ ngay.
- 5 - Đừng sắp xếp đồ ăn thiêu cẩn thận.
- 6 - Chùi cọ cẩn thận các vật dụng để trong tủ lạnh.
- 7 - Dùng ngay các thức ăn lấy ra khỏi tủ lạnh.
- 8 - Cắt ngay thức ăn vào tủ sau bữa.

Các loại khuẩn trùng để phát triển trong các thức ăn ít chất chua như thịt - cá - trứng, sữa và rau củ đã chín - khi trái cây đã bị úng có thể gây trúng độc.

HỌC ANH NGỮ NHIỀU CÁCH

Bạn sẽ có cơ hội giỏi Anh ngữ bằng cách thực hành - Trẻ em thường nói tiếng Anh mau hơn cha mẹ vì phải ở trong trường suốt ngày nên phải nghe và nói tiếng Anh luôn-bạn nên làm như vậy. Hãy thực hành Anh ngữ càng nhiều càng tốt với bất cứ người Mỹ nào bạn gặp. Chúng tôi để nghị vài điều:

- 1 - Nên dùng tiếng Anh luôn - Nghe và nói là chìa khóa phát triển sinh ngữ - Chẳng hạn khi đi chợ bạn có thể học tiếng Anh bằng cách tiếp xúc với công chúng.

- 2 - Đúng số nói sai - người Mỹ đi nhiên sẽ rắng nghe để hiểu bạn. Nếu bạn nói cho họ rắng bạn đang học tiếng Anh thì chắc rắng họ sẽ giúp bạn sửa chữa một vài lỗi văn phạm hay phát âm.
- 3 - Đoán trước sẽ có một vài khó khăn khi nói chuyên - Dù sao sau khi đã thực hành lâu, bạn sẽ nói và nghe tiếng Anh dễ hơn.
- 4 - Thực tập tiếng Anh mỗi ngày - Tiếng Anh thì khó sống nếu thực tập mỗi ngày thi chẳng bao lâu sẽ kha.
- 5 - Nên theo học một giáo sư hay một lớp Anh ngữ để lấy căn bản vì đây là cách hiệu nghiêm nhất.

Để giao dịch với người Mỹ, bạn phải dùng tiếng Anh, tuy như bày tỏ ý kiến, chia sẻ tư tưởng và hòa nhập với nền văn hóa mới - Theo học một lớp Anh ngữ, hoặc với một giáo sư hay bạn bè cộng thêm với sự thực tập hàng ngày, bạn sẽ dần dần nói giỏi tiếng Anh.

TIỀN CHỮA RĂNG

Có nhiều lý do bắt bạn phải bảo vệ hàm răng và một lý do thực tế là tiền chữa răng rất cao.

Hiệp hội nha khoa (American Dental Assoc.) Khuyên rắng ai cũng phải chải răng mỗi tối và mỗi sáng - nhất là phải xỉa kỹ các khe răng và tránh ăn đồ ngọt.

Khi đánh răng cần phải chà theo chiều dọc giữa hai cái lợi.

Nhiều người Mỹ thường đến nha sĩ mỗi 6 tháng một lần để chui răng và khám các chỗ hủ - Cần chui kỹ một loại màng ở răng khó thấy bằng mắt thường song chất này giữ lại rất nhiều vi trùng.

Ai cũng cần giữ giùm hàm răng cân thận bởi vì ... tiền chữa răng mắc lầm.

CỨU THƯƠNG KHI BỊ PHÓNG

In lại từ cuốn Standard First Aid and Personal Safety do Hồng Thập Tu' Ân hành.
I - Định Nghĩa = Phóng là vết thương do sức nóng, chất hóa học hay phón xạ gây ra

có nhiều loại phỏng tùy theo tính chất nặng nhẹ làm hủ hại đến té bao da thư.

II - Nguyên Nhân Và Hiệu Quả

A-Nguyên nhân:

- 1 - Thiếu cân thận với diêm quẹt (Ví dụ hút thuốc)
- 2 - Nước sôi
- 3 - Máy sưởi, bếp núc, đồ điện
- 4 - Dùng những chất bắt lửa, kể cả khi dùng loại quần áo chống lửa đã bị mòn.
- 5 - Dùng những hóa chất dùng để tẩy hay chùi rửa để bắt lửa.
- 6 - Dùng những hóa chất như axít, bột giặt loại mạnh...

B-Hậu quả:

Ngoài vết phỏng còn có thể bị những nguy hiểm sau:

- 1 - Hít phải hơi nóng hay hơi độc có khí cac-bo-nic
- 2 - Bí ngạt vì thiếu dưỡng khí
- 3 - Té ngã hay té xuống sập đè lên

III - Phân Loại

Vết phỏng nặng nhẹ tùy theo làn da bị hủ hại. Chúng ta tam chia ba hạng.

Hạng 1

Vết phỏng loại này do phổi nặng, chạm phải vật nóng, nước nóng hay hơi nóng - các triệu chứng là

- 1 - Da bị đỏ hay biến màu
- 2 - Sưng nhẹ và đau

Loại này chóng lành song nếu bị phỏng nặng nặng thì cần có thuốc chữa ngay.

Hạng 2

Vết phỏng loại này do phổi nặng quá lâu, nước nóng, đau xăng, đau lửa vân vân. Các triệu chứng thông thường:

- 1 - Nặng hơn hạng 1 vừa nói
- 2 - Bí đỏ hay vi sưng
- 3 - Có nước ở chỗ bị phỏng

4 - Sau nhiều ngày thây sưng lớn

5 - Lần da chô bị phỏng có thể nứt và chảy nước vì mất chất plasma.

Hạng 3

Vết phỏng loại này do lửa lớn, cháy quần áo, té vào nước sôi, cảm phải đồ quá nóng hay do điện khí, tùy theo thời gian và chạm và hư hại chô lần da.

Các triệu chứng là:

1 - Lần da bị hư hại nặng

2 - Chô phỏng bị tráng ra hay có lỗ nứt

3 - Chô phỏng bị lột da

IV Cứu Chữa

Để cấp cứu thì chỉ cần làm giảm đau, giữ cho khỏi nhiễm trùng và tránh h dụng chạm đến. Thông thường thì không cần thuốc men.

A - Cấp cứu hạng 1

1 - Đắp nước lạnh vào chô phỏng, hay ngâm vào nước lạnh (Xin chờ đắp nước da)

2 - Cho mặc quần áo khô nếu cần.

B - Cấp cứu hạng 2

1 - Đắp hay ngâm nước lạnh cho đến khi bớt đau.

2 - Cho mặc quần áo ướp lạnh (song phải khô)

3 - Thảm nhẹ chô chảy nước

4 - Băng vết thương bằng băng cáu hay quần áo khô

5 - Đứng chọc chô sưng cho chảy nước hay cắt chô thịt bị rách

6 - Đứng dùng những loại thuốc chống nhiễm trùng, dầu xức, thuốc xịt... trong trường hợp nặng - Xin để cho bác sĩ.

7 - Nếu chan hay tay bị phỏng thì để cao lên.

C Cấp cứu hạng 3

1 - Đứng cắt chô thịt rách

2 - Bọc chô phỏng bằng quần áo hay đồ vải khô ướp lạnh

- 3 - Nếu bàn tay bị phồng nên nâng cao hơn tầm trái tim
- 4 - Giữ chân và tay cao lên - Đừng cho nạn nhân di lại
- 5 - Cho nạn nhân ngồi hoặc giữ sao để sự hô hấp không khó khăn. Nếu khó thở, nên giữ nơi bệnh nhân ở thoáng đãng.
- 6 - Đừng đắp nước đá vào vết phồng vì nước đá có thể làm đau thêm - (Tuy nhiên có thể đắp một túi nhỏ nước đá vào đau hay vào tay, chân)
- 7 - Cho nạn nhân di nhà thường ngay
- 8 - Nếu phải chờ xe cứu thương cà giờ và nếu nạn nhân tĩnh và không ói mửa nên cho uống muối và sô da tại nhà hay trên đường đến nhà thường: 1 muỗng muối và một nửa muỗng baking soda trong 1 ly nước lớn, nóng hay lạnh. Cho nạn nhân uống từ từ, thường người lớn thì uống chừng một nửa ly mỗi 15 phút - Trẻ em từ 1 tới 12 tuổi cho một nửa độ lượng của người lớn. Trẻ dưới 1 tuổi một phần tư độ lượng trên. Ngưng cho uống nếu ói mửa. Và trong khi chờ tới bác sĩ lại nên tiếp tục cho uống (Xin chờ cho uống rượu)
- 9 - Đừng đắp bất cứ loại thuốc nào vì có thể gây thêm phiền phức và đôi khi không đúng trị liệu của y sĩ.

NHỮNG NƠI CUNG CẤP DỊCH VỤ

Theo bạn Nguyễn Công Bình, có nhiều bạn Việt Nam hiện cung cấp một số dịch vụ trong vùng Des Moines. Đây là một sự "bầu ổi thường lây bì" cung, tuy rằng khác giống nhưng chung một giàn" để chứng tỏ tình tương thân tương trợ. Vì dù bạn cần sửa một cái quần thì hãy mang lại cho người biết sửa vì chắc chắn giá cả sẽ rẻ hơn một tiêm may của mỹ - Chúng ta vừa giúp nhau, vừa tiết kiệm.

Nếu quý bạn có những "ngón nghề" riêng và muốn được quảng cáo trên báo này (dĩ nhiên là không phí tổn) xin điện thoại cơ quan Task Force bằng số điện thoại - Trong Des Moines xin gọi 247-4334 cho Richard Whitaker hay 247-4335 cho Nguyễn Công Bình.

Sau đây là một vài dịch vụ cung cấp trong vùng Des Moines:

SỬA GHẾ BÀNH VÀ CÁC LOẠI GHẾ, BỌC NỆM.

TÔN THẬT BÁ 926 Oakridge Drive. Building 123 Apt. 49 Des Moines, Iowa 50314. Đ.T. 244-2878.

SỬA VÀ CẮT ÂU PHỤC CHO ĐÀN ÔNG

NGUYỄN VĂN TIỀN, 1100 Boyd Des Moines, Iowa 50315. Đ.T. 281-5310.

SỬA VÀ CẮT ÂU PHỤC VIỆT PHỤC CHO ĐÀN BÀ

ĐÀO THỊ HOA 8415 Franklin Des Moines, Iowa 50311. Đ.T. 278-1594.

SỬA VÀ CẮT ÂU PHỤC VÀ VIỆT PHỤC CHO ĐÀN BÀ

NGUYỄN THỊ MINH NGUYỆT 658 14th Place Apt. # 4, Des Moines, Iowa 50317.

TRO' GIÚP VỀ KINH TẾ GIA ĐÌNH

Một kinh tế gia về nội tro', Mary Swenson, thuộc cơ quan giáo dục Des Moines, đang phu trách lớp nội tro' tại trụ sở YWCA, 717 Grand Ave., Des Moines. Ngoài việc giảng dạy, bà sẽ thăm nhiều gia đình tỵ nạn để giúp về những vấn đề tiêu thụ, quản trị, dinh dưỡng và nấu ăn. Bà rất muốn thăm viếng gia đình tỵ nạn. Xin quý bạn điện thoại số 284-7703 để hẹn giờ gặp.

Sau đây là ý kiến quan trọng của bà Mary Swenson về cách sử dụng các đồ điện trong nhà.

Đồ điện cần phải sử dụng cẩn thận để tránh tai nạn hay hỏa hoạn.

Khi không dùng thì dừng cảm vào lỗ điện, mà đầu dây vẫn công tắc để tắt điện.

Đừng xài quá nhiều máy cùng chung một giây đàn điện. Cần phải xem xét câu chỉ có đủ ampe không. Nhất là dừng cảm hai máy sưởi (loại xách tay) cùng lúc và cùng một đường giây (Xin kể cả tivi, máy sưởi nước nóng...) Vì những loại

máy nay cần nhiêu watts sẽ có thể làm cháy cầu chì hoặc có thể gây hỏa hoạn.

- Đừng cầm điện khi cắm đồ nước vào máy (ví dụ bình nấu cà phê)
- Cân giữ mặt đất, sàn nhà khô ráo khi dùng đồ điện để khỏi bị giật.
- Đừng cầm đồ gì bằng sắt vào máy sưởi điện.
- Đừng phết bơ hay đường trước khi nướng bánh mì vì có thể cháy hoặc làm phỏng tay.

TRUYỀN KIÊU

Truyền kiêu của Nguyễn Du, áng văn bất hủ của lịch sử Việt Nam đã có tại Iowa. Sách in đẹp và công phu, có phần chú thích. Quý bạn có thể mua bằng bưu điện. Giá 3\$70 tròn, kèm cả cước phí. Xin liên lạc với Mary Phuc Long, 926 Oakridge Drive, Building 123 Apt. 47, Des Moines. Iowa 50314, Đ.T. 244-2878.
(Chỉ có nguyên bản tiếng Việt)

VĂN ĐỀ GỬI TIỀN SANG THÁI LAN

Phòng di dân và tỵ nạn Tòa Đại sứ Mỹ tại Bangkok có cho Ủy Ban Task Force hay rằng người tỵ nạn tại hoa kỳ có thể gửi thẳng tiền cho bạn bè thân quyến tại Thái Lan bằng loại chi phiếu bảo đảm (Cashier's Check) nghĩa là chi phiếu chuyển mục giữa ngân hàng. Chi phiếu phải ghi tên người thụ hưởng. Chính quyền địa phương Thái Lan sẽ giúp người thụ hưởng lãnh tiền ra. Các loại ngân phiếu khác tỷ như bưu phiếu, chi phiếu có nhân sẽ bị hoàn trả cho người vì lý do không có bảo đảm.

TRÊN ĐƯỜNG TỰ TỰC

Ủy Ban Việt Nam hiện đang nghiên cứu về tình trạng định cư tại Iowa qua những mẫu thư gửi đến quý bạn hoặc qua điện thoại. Xin cảm ơn quý bạn đã trả lời. Chúng tôi sẽ cân nhắc nghiên cứu. Chúng tôi đã khám phá rằng nhiều người Việt tỵ nạn đã có những bước tiến khá quan trên đường tự túc, nếu không nói là đã khá giả.

Ủy Ban Việt Nam đã trả lời nhiều thắc mắc cá nhân. Mục đích bài này là để bạn giải một số vấn đề tổng quát liên quan đến người tỵ nạn mà nhiều bạn đã nêu trong tờ trả lời.

VỀ VIỆC LÀM: Thật đáng mừng khi thấy một số người tỵ nạn đã làm việc giỏi hơn và nhiều lương hơn cả người Mỹ. Nhiều người hiện lãnh đến năm hay sau đồng một giờ. Nhiều người đã bắt đầu từ mức lương căn bản và nay đã tăng lương đến ba, bốn đồng mỗi giờ.

Cũng qua sự tiếp xúc, chúng tôi thấy rằng nhiều người hiện bắt đầu thành công đã chẳng có may mắn được học bậc đại học ở Việt Nam mà đã phải làm việc lam lũ trước đây.

Trong nhiều gia đình cả vợ lẫn chồng và những người trên 18 tuổi đều đi làm. Đó thật là một gương tốt.

Nhiều bà nội trợ, nhiều cô đã không ghi danh tìm việc vì cho rằng bản con cái hoặc kém tiếng Anh. Theo quy chế thi người tỵ nạn và những người có thể làm việc trong gia đình ấy phải ghi danh tìm việc tại sở Lao động nếu họ đang lãnh trợ cấp. Ngoài ra, kém tiếng anh không là duyên cớ để từ chối làm việc. Dĩ nhiên có vài trường hợp không buộc một vài hạng người phải di làm song điều hiển nhiên là tình trạng gia đình họ chắc chắn sẽ khác hơn nếu mọi người đều di làm.

Thực vậy nhiều bà nội trợ rất kém tiếng anh và lại có con nhỏ đã bắt đầu di làm những việc bán thời gian. Một loại công việc phổ thông nhất, chẳng hạn, là giữ trẻ. Đây là loại công việc dễ dàng và có thể làm tại nhà. Lợi tức tu-

Vân Đê Huân Nghê

Nhiều người ty nạn tin rằng chỉ có một đường lối duy nhất để học nghề là ghi danh vào một trường huân nghệ. Đôi khi vân đê này không hẳn đúng bởi vì những lớp huân nghệ nhiều khi không được mở tại mọi địa phương. Chẳng lẽ quý bạn phải dời nhà di chô khác để theo học vì vân đê dời chỗ ở phúc tạp lắm. Ngoài ra lớp học nhiều khi bị hủy bỏ vì không đủ học viên. Xin quý bạn tin rằng chủ nhân đánh giá một công nhân vì kinh nghiệm nhiều hơn là căn cứ vào chứng chỉ.

Mogai những lớp huân nghệ, mọi người ty nạn còn có thể theo học những trường đại học cộng đồng. Nhưng trường này cũng có nhiều lớp dạy nghề. Có 16 khu vực giáo dục cũng như nhiều trường công và tư tại Iowa. Xin liêu lạc với bất cứ trường nào và bạn sẽ được biết về những khóa học và chương trình. Đại khái thường có những lớp sau đây: Kế toán, sửa máy xe, sổ sách, thợ ống, thợ hàn... Mỗi lớp huân nghệ kéo dài chừng 5 cho đến 7 quarter. Mỗi quarter chừng 12 tuần. Người ty nạn có thể xin một học bổng gọi tắt là Basic Grant (BEOG). Mẫu đơn có sẵn tại trường xin học hoặc tại bưu điện hay thư viện.

Tóm tắt, học hành là cách gây dựng tương lai. Tuy nhiên, với những người chưa tiên theo học thì sự cõ gắng trong công việc dang có là chia khóa phát triển tương lai.

Có nhiều bạn cho hay không đủ lớp Anh văn và dời khi lớp sinh ngữ không đáp ứng đúng nguyện vọng. Điều đó làm khi đúng song chúng tôi đã thấy rằng trong nhiều trường hợp người ty nạn đã di làm rồi thì giỏi tiếng Anh vì tiếp xúc với bạn bè đồng sở.

Tro' Cáp An Sinh

Vì nhiều lý do khác biệt, một số người tỵ nạn còn phải lãnh trợ cấp an sinh. Trợ cấp này là tiêu măt cấp cho những người cần đến vì không thể làm việc. Chẳng hạn một người mẹ phải nuôi nhiều con nhỏ. Vì điều kiện lãnh an sinh cho người tỵ nạn thường đòi hỏi cho nên rất nhiều người sẽ không thể xin nếu họ đã trở thành người Mỹ. Chương trình đặc cách giúp đỡ người tỵ nạn định cư tại Mỹ, như vừa nói, điều này sẽ không kéo dài mãi mãi và sẽ chấm dứt vào tháng chín năm sau (9/1977). Khi chương trình này chấm dứt, những tiêu chuẩn khắt khe áp dụng cho người Mỹ sẽ được áp dụng cho người tỵ nạn trong việc xin trợ cấp.

Như đã nói trên, sinh ngữ kẽn không là một trợ ngai để người tỵ nạn từ chối làm việc. Vì thế, quý bạn nên nghĩ về tương lai bằng cách có một công việc ngay bây giờ để khi quý tỵ nạn chấm dứt, quý bạn đã sẵn sàng trên đường tự túc.

Không phân biệt bạn là ai, đàn ông hay đàn bà, độc thân hay có gia đình, đã có một công việc dành cho bạn nếu bạn liên lạc với người bảo trợ, bạn bè và cơ quan tìm việc địa phương.

Một số cơ quan xã hội cho chúng tôi hay rằng hình như có một số người tỵ nạn không phúc trình thay đổi lợi tức cho sở xã hội bởi vì với một số gia đình, dù đã có việc làm, vẫn có thể được lãnh thêm một số tiền trợ cấp bù trừ. Không phúc trình thay đổi lợi tức sẽ bị coi là gian trá và điều này sẽ phiêu phức trước pháp luật và rất khó khăn khi di xin việc sau này vì có điểm xấu.

TRỢ CÁP Y TẾ

Chúng tôi thấy có một số người tỵ nạn quên không xin trợ cấp y tế sau khi bắt đầu làm việc. Mọi người tỵ nạn đều được hưởng trợ cấp này. Bạn phải làm đơn mỗi ba tháng và phúc trình thay đổi lợi tức. Khi cần phải trả tiền bác sĩ và tiền thuốc, sở xã hội sẽ trả cho bạn một phần hay tất cả tuy số lợi tức bạn có. Vì vậy nếu không xin trợ cấp y tế thì bạn phải chịu trách nhiệm hoàn toàn khi yếu đau.

Chúng tôi đã và sẽ tiếp tục giúp đỡ quý bạn về mọi vấn đề. Xin liêu lạc với chúng tôi và chúng tôi sẽ dùng hết khả năng để giúp quý bạn trên đường tu túc. Thân chào và thân chúc may mắn.

Lưu Ý Về Việc Học Nghề Truyền Tin

Ủy Ban Truyền Tin Liên Bang (Federal Communications Commission) dời rằng những người điều khiển hay sửa chữa máy truyền tin phải có giấy phép và điều kiện tiên quyết là phải có quốc tịch Mỹ.

Tuy nhiên người ty nạn có thể sửa ti vi và radio. Dù vậy chủ nhân thường muốn nhân viên sẽ có thẩm quyền sửa mọi thứ máy móc truyền tin. Người ty nạn cần chú ý keo phim mất thời gian học vì không được cấp giấy phép.

ទី៣ យករាល់ស្តាំគេចំណាំ ដោយចំណាយបាននូវយកផែដែរ

ອາລະເປັນຕີ່ຖານງົງກັນໄດ້ຫຼືວ່າ ທາຍຫາວ່າ ແມ່ນບໍ່ມີວອດລາຍເລື່ອງ ເລື່ອງວ່າ ທີ່ຢູ່ໃນ
ຫຼັງນີ້ມີອານເຫັນວ່າຄະຫາວ່າຫຼັງນີ້ແລ້ວຈິງເປົ້າ

పీపుల్ అట్లాయ గ్రంథము , కవయిన్ వీయు లో నీటి స్తుతి ప్రభువేషణి డిగోవేష ద్వితీయాల ముఖాల ర్హితక్రమాలను వివరించాడు : శ్రీ గ్రంథ లో అనుమతయ్యాగు , వెంటలుసువు , కొండ ద్వానుయా , దేహద్వాను , దీపము
అనుమతయ్యాగు , దేహము ద్వాగు , గ్రంథము . కొండ ముఖము , పీపుల్ అట్లాయ గ్రంథము -

ଏହିଲେଖାଟଙ୍କର୍ତ୍ତବ୍ୟାକୁ କିମ୍ବା କାହାର ଅନ୍ତର୍ଗତ ପ୍ରକାଶକର୍ତ୍ତବ୍ୟାକୁ କିମ୍ବା କାହାର
ହାତରେବା କିମ୍ବା କାହାର ଦେଖିବାକୁ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ

គំរែនចង់វិនាយការពេលឃ្សោះនឹងត្រូវសម្រេចឱ្យការណា

(ເບດຕັ້ງກວ່ານີ້ໄດ້ເອີ, ລົງທຶນໂດຍໄດ້ຮັບຮະນູມາລາງລາວພໍາວອນ "The Bamboo Telegram", Indochinese Resettlement Office 226, Michigan Plaza, 1200 Sixth St., Detroit, Michigan 48226).

- నానయే ఉమకూరులు చైలింగ్ ప్రైవేట్‌స్టోర్స్ (చైలింగ్ లాట్‌ఓఫ్ గ్లోబల్ సెంటర్స్) ..

- තුළයායෙන් ගිරි තැවක්කාමුදී ප්‍රතිඵලියාට 34 සි 40 මුළු යිල්ලේ

— ຂໍໃຫຍ້ຄວາມເຫດນີ້ໄລຍ່ວ່າ... ປ່ານໄດ້ອະນຸຍາດວ່າລົບຍົງໝາຍ ອັນແຕ່ງມາ.

“ ఇంద్రజిత్ కావునపోలె తెల్పు లొయ ఏ డెండ్ అన్ని చేసు వీసే మీ ఎన్నిటా ప్రశ్నలు కావునప్పుడు జీవేయును గుర్తించి వీసుకుని డెండ్ కింది బ్రహ్మమే నేను ఇంటి ప్రశ్నను .

- ပုဂ္ဂန်၊ ဒေဝါဒနှင့် အာဟန စီမံခာဏးသို့မဟုတ်ဘဲ မရှိဘူး။
 - ဒီဇိုင်းသာမ်ဆောင် တို့မှာ ဒုက္ခန်းများ ဖြစ်ပေါ်လာမှု မရှိဘူး။
 - ယူနေခြင်းများ အတွက် အာများ မရှိဘူး။
 - ဒီဇိုင်းသာမ်ဆောင် တို့မှာ ဒုက္ခန်းများ ဖြစ်ပေါ်လာမှု မရှိဘူး။

အိမ်များတွင် ယူလေသော ပြည့်စုစုပေါင်းများ (acid) တို့ (အိုး ခုံ
ပါ၊ မှာ၊ မြဲ၊ သုတေသန ပေးယောက်ရှုံးလောင်း) အောက်ပါတော်းဆုံး အိမ်များ
အား အောင် အသေးစိတ် ပေးပို့၍ ဖော်လောင်း ပေါ်ပေါ်မှု ဖြစ်ပေါ်မည်။

(ພັນຍັດທີ່ປະເມີນ ນິກ, ອົງລາ ອິຫວາໄຕ ຖະແຈ ນິລ ດະບຸບຸພາ, ລາຄາທາຂ່າວ ສາວ The Bamboo Telegram).

ການສູ່ນະເລດອັນດີກົມກົວໃຫຍ້

ယေဘက္ကာလုပ်သူများအတွက် မြန်မာစိန္ဒရှင်မြန်မာနိုင်ငံ၏ အမြတ်ဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အမြတ်ဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အမြတ်ဆင့် ဖြစ်ပါသည်။

• ຂໍໃຫຍ່ຫັກປາກ ວົງກິລທູາງໝີ ຖານຫຼຸງຫຼັງກິດຕື່ເປັນຂອງຢ້າຍ ທັງສອງຄົວມະນຸດຕົວເປັນ
ແຮງແນະໜີ ຂໍໃຫຍ່ຫັກປາກຫຼາຍໆ ດີວ່າມາຫຼັກປາກ ແກ້ໄຂລະເລັດລະວັບລະ ຖ້າ ພົມ ບໍ່ໄດ້ພົມຫຼາຍ
ພາກໃຫຍ່ແລ້ວ ເຕັມດີ ຢັ່ງຫຼັກຫຼາຍໆ ຕ້ອງກຳນົດການ ສະບັບຄະບູກການ ຢັ່ງຫຼັກຫຼາຍໆ -

• ඇඟිජ්‍යාන්ස් කුස්ටොයෝග්‍රැෆ් හිස්කීඩ් පෙළ වූ ඇඟිජ්‍යාන්ස් පිළිබඳ සාකච්ඡා නොවේ එහි පේළ යොමු කළ ඇඟිජ්‍යාන්ස් ස්ථාන විද්‍යා මෙහෙයුම් පිළිබඳ විද්‍යා තුළු විවෘත ප්‍රාග්ධන නොවේ එහි පේළ යොමු කළ ඇඟිජ්‍යාන්ස් ස්ථාන විද්‍යා මෙහෙයුම් පිළිබඳ විද්‍යා තුළු විවෘත ප්‍රාග්ධන නොවේ

କ୍ଷେତ୍ରବାଦୀ ନିର୍ମଳୀଯ ଫେଲ୍ଡ୍‌ରେ

ຄ່າລົງຈະນັກເປົ້າມີຄ່າຫຼືແຍງຫຼາຍ.

ເຕັມສານີ້ນາງບໍ່ໄວ້ແຂ້ວຊາວໂລະແບກຕົວ (ADA) ສະເໜີແວະນຳໃຫຍ່ຫຼາງຈົນຖ້າແຂ້ວໃຈສາວເຫຼືອ
ທີ່ຕ່ອງ ເຊິ່ງນຸ່ມ ແລະ ອົງກາເຫຼືອນີ້ ຕອນດ້ວຍນຸ່ມ ສະຫຼຸງສົມດັ່ງນີ້ວ່າ ສະເໜີແວະນຳ ອີກວ່າໃຫຍ່ຫຼາງຈົນ
ໃຫ້ສາຍົນກົງ ແລະ ຖ້າໃນນາງເອົາ ອາຫານ ໄດ້ມີນີ້ ດ້ວຍອອກຈາກທີ່ສະໝັກ

ବୀଜରେ କୋଣାର୍କ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ତାଙ୍କ କଥା କରିବାକୁ ପାଇଁ ବୀଜରେ କୋଣାର୍କ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ତାଙ୍କ କଥା କରିବାକୁ ପାଇଁ

ଭୁଲ୍ କିମ୍ କାଳିତେଣାହାର୍ଥାଲ୍ଲେ ଚାନ୍ଦିଯାର୍ଥିର୍ଭାବର୍ଥିତ୍ . ଯୋଧୁ ପାପିଂ କେବଳାଖାଲୀ
ନୁ ଯୁଦ୍ଧାଳହିତ୍ .

FIRST AID (និរនោតុវត្ថុ)

(ບົດຂຽນຕັ້ງທີ່ໄປນີ້ໃຫຍ່ເວັບໄວ້ສຳຄັນ ໂອກໄວ້ບົດຂະໜາດການປິ່ງຕົ້ນ "Standard First Aid ແລະ Personal Safety" ຊຸ່ງເປັນປັນ ອື່ນມີຜົນກັບ ຄວາມປອດຍັນ ແພນະໂອກໄດ້ຈະມີການສະໜັກ ຕາຫຼາກ ອະນຸຍິດກັນ ເພື່ອລາຍລະອຽດ ແພນະໂອກໃຫຍ່ເວັບຂຶ້ນທີ່ທີ່ລັດ ລາຮ່າ ດັ່ງນີ້ ພະຍາຍາລການ ຜະແນກປິ່ງກັບ ຄວາມປອດຍັນ ມາຈະ ປັດຈຸບັນ ທີ່ໄປນີ້ : 2116 Grand Ave., Des Moines ,Iowa 50312).

Yæ Yœi

I. אינטראקציית

II. ຢ່ານຕົກ ແລະ ຕວາຍກະທົບກະທົນ

ମୁଦ୍ରଣ କାଳ

សំគាល់ប្រចាំថ្ងៃនៅលើរដ្ឋបាលភ្នែកខេត្តយ៉ាង ពីរគាន់ស្ថិតជាសំគាល់ជាបន្ទីរដ្ឋបាល

2- សំគាល់មករា

- 1- ການເຫັນໄດ້ວ່າ ອາກາະ ໄກສອນ ເກີນ ຕາມ ຫຼື ດາວ ທີ່ແລ້ວ ທີ່ ອາຍ ວັດທະນາ ອິນເວັດ
 - 2- ການ ເຊິ່ງ ໜີ້ ແກ້ໄຂ ເພື່ອ ລາຍ ບໍ່ ພົບ Oxygen ສູງ ໃຫ້ ອາກາະ.
 - 3- ການ ເນັ້ນ ແລະ ອົບ ທາງ ຢ່າ ໄກສອນ ໂດຍ ໄກສອນ

III. ແກສະໜັກຂອງລະພາວິຫານ/ການອີງຕົວ

ଭଗତୀପଣେ ନୟମାତ୍ର କରୁଣାତଥିବା ଲେଖାଯଙ୍କ କାହାରେ କିମ୍ବା କ୍ଷମାତଥିବା

କାହାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିମାଣରେ ଏହାର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଏହାର କାହାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ

၃၇. သုတေသနပညာမှူး

- କାମ ପ୍ରକାଶିତ ହେଲେ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା
 - କାମ ପ୍ରକାଶିତ ହେଲେ ଏହିପରିଚାଳା
 - କାମ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ହେଲେ

ଅମ୍ବାଳ ହେଠା - ନାମ ପିଲାଚି ହେଠା କରିବାକୁ କରିଲୁ ପିଲାଚିଙ୍କା ଦେଖିବାକୁ ପିଲାଚିଙ୍କା ଦେଖିବାକୁ କରିଲୁ

၃။ မန်မှတ်ချက်များ

ప్రతి ప్రాంగణ వ్యవస్థలను తెలుగు లోచనాలు అందించాలి.

87. ମନ୍ଦିର ପାଇଁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା -

ການໃຫຍ່ພະແຍດໃຫຍ່ສາຍ ດາວໂຫຼວງເຈົ້າລາວ ແສງໄຟ, ເຄື່ອງປັ້ງ ໄດ້ເຕີມ ເປົ້າໄຟ ຖື້ນ ສຶກທຳມັນລັດຖະການ
ການຈັບ ເຄື່ອງ ຂອງເຕັກ ຫຼື ການໄຟຍ້າເປົ້າໄຟ ເປົ້າໄຟ ສຶກທຳລາວ ແສງຫາຜາຊ ແລ້ວ ເນື້ອ
ເຫຼື່ອໃຫ້ ດາວໂຫຼວງ ດັ່ງນີ້ ດັ່ງລາວ ຕິດຕູ້ ປັບປຸງລາວນໍລົມ ແກະຮະບະ ວາງກາວ ໄປໃຫຍ່ຫຼືລາວນີ້ -

ଶ୍ରୀ ପଦମାନାବ ହେଉଥିଲା :

- 1- ගාම ස්කුරු ආය පැවත්තාය මිනු එකිනෙකු තුළ සේවකයි .

2. పేసిఖాండన్లు ఒకే తమ (కొనచేయాలని ఉపాధి కొనచేయలిస్తామని మెరుపు వ్యవస్థలు).
 3. దీన్ని ఇంగ్లీషు లోని అనుమతి.

IV. ດາວພາຍໃນຂ່າຍ

၃၇. ဘဏ်မြေသ်ပုဂ္ဂန်ကတိုင်း

1. ອົງເອົາຫຼັກ ເປັນ ສິດິກຳ ຫຼື ເຕົາ ແລະ ຂໍ້ເປັນ ລູ.
 2. ອົງເອົາ ແພນັດ ແລະ ແຫ່ງ ລູ ເປັນ ກົງ ເຫັນວ່າ ຄົມ ເປັນ

2. ນັ້ນເກົ່າລະວົງລົດໆສອງ.

1. තිහිටා මෙය්ස් පෑම (ප්‍රේස්ජ්‍යාස්ථ්‍යාවක්) බිංවා හැඳුව නියෝග කායලු
 2. තිහිටා යේ මිනින්දො පූජා මුද්‍රා නිවැරදි නියෝග ස්ථාපනය යුතු පෙනීම්
 3. මුද්‍රා මුද්‍රා ප්‍රාග්ධනය නියෝග කායලු
 4. තිහිටා ගැඩැවන් යෙහි ප්‍රාග්ධනය නියෝග කායලු.
 5. ප්‍රාග්ධන නියෝග ප්‍රාග්ධනය නියෝග කායලු.
 6. එහි ප්‍රාග්ධන ප්‍රාග්ධනය , මායා ප්‍රාග්ධනය , ප්‍රාග්ධන ප්‍රාග්ධනය නියෝග කායලු.
 7. තුළ ප්‍රාග්ධන ප්‍රාග්ධනය නියෝග කායලු.

๙. រាជ្យប្រចាំឆ្នាំ និងរាជ្យប្រចាំខែ

୭. ଦିନ ଯାଏ ଯାତମଣିଟିଟି ଲୋ ହେଉଥିବା ପରିକ୍ଷେପିତା କାହାରେ ହେଉଛି ନାହିଁ ।

ក្នុងបានរៀបចំពេលនៃការបង្ហាញដែលមានការបង្ហាញជាប្រចាំថ្ងៃ និងប្រចាំសប្តាហើប (សំណើតាមការបង្ហាញជាប្រចាំថ្ងៃ) ។

၆. ပုဂ္ဂနိုင်၏ ပါ သိသော်လည်း၊ မြို့ပါဟန်လည်း၊ သို့ သုတေသန၊ မြို့ပါရေးဝန်ကြီးဌာနပါယ်များ
(မြို့ပါဟန်၏ စားအသေဆုံးကာလုပ်လုပ်များ၏ ပေါ်ဆူမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖြစ်ပါသည်)။

- వాయి స్టల్యూప్ లో కొఱ్చి ఉండే వ్యాపారమైన బాధకాలు, యాస కోర్చ్ (Sofa or Couch Repair).

Ton That Ba

926 Oakridge Drive

Building 123, Apt. #49

Des Moines, Iowa 50314
(244-2878)

- ## ການຫອຍແລະຕັດເຄືອງຜູ້ອາຍ Men's Clothing and Tailoring

Nguyen Van Tien

1100 Boyd

Des Moines, Iowa 50315

(281-5310)

- వ్యవసాయ మేధా విషయాలు ప్రాథమికమార్గం

Đào Thị Hoa

8415 Franklin

Des Moines, Iowa 50311

(278-1594)

- ການຫາຜົນລະດັບເຄີຍຫຼື້ອງຫຼື້ອງ

Nguyen Thi Minh Nguyet

658 14th Place, Apt. #4

Des Moines , Iowa 50317

គំនើនកំចាយសង្គមប៉ុន្មាននៃជាតិ

అవాడు తాయిల్ లోని ఎనా ఆముడచ్చు సీపిట్రోవ్ లోధాంగాల్స్

ပဲမားလျော့စွဲ၊ ကိုယ်တွင်ရှိသူတော်များ၊ အောင်မြန်မာရာ၊ ပြောင်းလဲခြင်း၊ သူတော်များ၊ လူပြောင်းလဲခြင်း၊ သူတော်များ၊ လူပြောင်းလဲခြင်း၊

• ພ້າໃສ່ ອື່ນີ້ ໃບລູ້າພະນັກງານຂອງລະດົກ ອິຫຼວ່າ ອື່ນີ້ ດີເລີນໄຟກີ່ຖືກຕ່າງ ພ້າໃສ່ ອື່ນີ້ ດີເລີນ ດັບ
ຄາມເຫັນ ທ່ານ ອົບເປົ້າລະກົມ ຕີ່ຈຳລາກຫາລືໄຟ ແລ້ວ ຖໍ່ມີລູ້າພັນ ແບກວ່າລ້າຄະນະທຶນ
ເກີດໄຟຂາຕົ້ນ ບໍ່ຈຳເກີດໄຟ ນີ້ແມ່ ນີ້ແມ່ ນີ້ແມ່.

၃၁။ ဒိုက်ချေခဲ့သူများ၏ လောက်ဆွဲ ဘဝ်ဆ လောက် အောင် နှစ် တို့၏ ပို့ဆောင်ရေး

• శిథితాక్షరాలపై లేకి, ఎనుకొన్ని వీళులు కూడా ఉన్న రోట్ నాయ

• ପାଇଁଟି ତ୍ରୀଦିନମୁଁ ଅଛି ଯେହି ଏହି ମାତ୍ର ପଞ୍ଚମ ଶ୍ଵାସକୁ ଯାଇଲେ ଜାଗ ।

គំរាលរាយនុញ្ញលណាយ

វិរស័យបាបនាមីលីថា "Truyen Kieu" និង Nguyen Du , និងសំណើរដ្ឋសាល 289
ផែលទូរសាស្ត្រ និងសំណើរដ្ឋសាល Mary Phuc Long , 926 Oakridge Drive, Building 123,
Apt # 47 , Des Moines , Iowa 50314 ទូទឹកសាយសំណើរដ្ឋសាល 244 - 2878 .

କାର୍ଯ୍ୟ ଟ 3.70 (ମେଲେପେଲୁଚାକୁ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ ହେଲାମୁ) .

ကိုအမြန်စွဲပေးသော်လည်းကောင်း၊ အမြန်စွဲပေးသော်လည်းကောင်း၊

ພ.ແນກ ວຳວິເນ້ນ ຊາວອົບຍົບ ຕີ່ສະຖານທຸລະມະ ແມ່ນໃຫ້ ໄດ້ ພາກນີ້ ນັ້ນແນະນຳ ມາເງື່ອ ອົງການ
ຮັບຮອງ ຊາວອົບຍົບ ຕີ່ສະເກດຕີ ອະແນນໃຫ້ ລາວ ລ້າ ຖ້າ ທ່ານປາກະນູ່ ເຖິງນີ້ປະຫຼາດ ໂດຍ ນັ້ນ ຕີ່ປຸ່
ເມື່ອ ນີ້ເກີນນີ້ ດີເຫັນ Cashier's Check ຫຼື Bank Draft ແກ້ໄຂນັ້ນ. ບໍລິຫານ check ນີ້
ລວມງານຈິງຈຸດຊີ້ວັນ ອົບຍົບຜູ້ທີ່ຈະສະໜອງ ເຖິງນີ້ລວມນັ້ນ. ພາກຕົ້ນເຫັນໃຫ້ນີ້ແລ້ວ ສຸດທ່ານຊີ້ວັນ
ທີ່ນີ້ການ Postal Money Order ດີເຫັນ ສະຫຼັບຜູ້ທີ່ບໍ່ມີຄວາມຕາມ ແລ້ວ ຖ້າ ຖ້າ ປົງການ.
ກາງທີ່ງໆ ຮ້ານວິເນ້ນ ຊາວອົບຍົບ ດີເຫັນ ສະຫຼັບຜູ້ທີ່ບໍ່ມີຄວາມຕາມ ແລ້ວ ບໍລິຫານ Postage Money Order
ແລ້ວ ຖ້າ ປົງການ ສະຫຼັບຜູ້ທີ່ບໍ່ມີຄວາມຕາມ ແລ້ວ ຢູ່ມີຄວາມຕາມ ແລ້ວ ປົງການ.

(భద్రస్తుకుప్రశ్నలుగా వ్యవహరించినిటికిమీ వ్యవహరించినిటికిమీ)

ການຊ່ວຍເຫຼືອ ໄດ້ ອິຫັນວ່າຍີ້ຕ່ອງ -

କୁଳାଙ୍ଗରେ ପୂର୍ବତିରେ ଦେଖିଲୁଛନ୍ତି ଏହାରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ప్రాంతానికి అధికారి కుమారాచంద్రవారణ, సిక్కులు రోడ్ కొన్ని వేళల నుండి.

សៀវភៅទាញឱ្យបានលើកម្រិតខ្ពស់ និងសំខាន់សំខាន់ជាមួយគ្នា ។

၌ ဟဲ့ မိန္ဒာ တဲ့ ဖုန်း ပုဂ္ဂိုလ် ၁၈၇၅ ခုနှစ် မြတ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ မြတ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။

ଶିଖାବଳ୍ୟରେ ପରିଚ୍ୟା କିମ୍ବା ପରିପରାନ୍ତରେ ଉପରେ କିମ୍ବା ପରିପରାରେ ଉପରେ କିମ୍ବା ପରିପରାରେ

ການຝຶກແບ

ການຮັງຄະດີເງິນສົດ (Cash Assistance) .

သေတ္တနားယောက်နှင့်၊ ရှားစိမ်းများတွင် အောက်ပါတော်းတွေပါ၏ အိမ်များကို လုပ်လောက်နိုင်ပဲ။

ప్రాక్తింయాను కీర్తిలో ఉన్నాడ్యే వేషయాన్నాథ న్నీ యెంప్పి గొప్పమైన ల్యెసిప్పిసట యోసింది. దోణ్ణీ శ్రీగానమిన్నం ల్యెసివు కీర్తిస్తుంచు ముందుగూడును. శ్రీగానమిన్నంగుర్తు శాకాను తచ్చి ఉండుట యాను కీర్తి ల్యెసివారు శాకాను, గ్రౌప్రభు న్నీ మీ యెంప్పి గొప్పమైన బ్రహ్మాచారును చూసు.

ການຊົ່ວຍລະຫັງດ້ວຍພາຍໃຕມ -

ແພດເສົ້າ ສູງ ດີນ ກວ່າລົງ ຂະຊາຍ ຕົວ ທັງ ປຸກ ຖໍ່ ພົມ ປຸກ
ພະຍາບານ ຮິໂຄ (Medicaid) ລືມ. ຂຶ້ນ ຊົ່ວໂມງ ຕົວ ເຊິ່ງ ດີນ ທີ່ ທຸກ ຕົວ ທັງ ປຸກ ຖໍ່
ຂຶ້ນ ເລັດ ອົບ ຄື ນັ້ນ ຂຶ້ນ ທັງ ປຸກ ຖໍ່ ພົມ ປຸກ ທີ່ ທຸກ ທັງ ປຸກ
ທຸກ ປຸກ ປຸກ ປຸກ .

ବ୍ୟାକ୍ ପରିଚୟ ଓ ନିରାକାର ମହାତ୍ମା ବିଦ୍ୟାଲୟର ପରିଷଦ୍ ପରିଷଦ୍

