

Baûn Tin

TRUNG TAÂM TÔNG TRÔI TÍ NAÏN MIEÀN TRUNG ÑÔNG ILLINOIS
302 South Birch, Urbana, Illinois 61801
Ñ.T. (217) 344-8455

TAÁP 25, SOÁ 4

THAÙNG 10, 2007

Keát Thuộc Cho Loait Baøi Quan Heä Giöõa Cha Meï – Con Caùi

Tøø thaùng 6, 2007, chuùng toái ñaõ ñaêng loaït baøi veà quan heä giöõa cha meï vaø con caùi. Chuùng toái hy voïng raêng chuùng seõ giuùp ñöõic phaàn naøo vaø coù leõ ñaõ cho ngöõøi ñöic moät vaøi yù kieán veà caùch xöù söï vöùi con caùi cuõa hoï.

Coù raát nhieàu yù kieán khuïc nhau veà vieäc thöïc haønh caùch giaùo duïc con caùi ôû caùc nôï treân theá giöùu. Nhöõng gì ñöõic ñöõa ra chæ laø moät trong nhieàu quan ñieám. Nieàm hy voïng cuõa chuùng toái laø coù theá cung caáp moät vaøi ñeà nghò thöïc duïng maø cha meï coù leõ coù theá duøng cho con caùi

hoï.

Chuùng toái xin chaám döùt loaït baøi naøy baèng baøi thô cuõa Dorothy Law Nolte, baøi toùm taét ñöõic nhieàu yù töõùng veà ñieàu “treù con hoïc töø ñöõi soáng haøng ngaøy” vaø raêng thaùi ñöõa cuõa cha meï thöõõng aùnh höõõng maïnh nhaát vaø quan troïng hôn veà caùch cö xöù cuõa con caùi vaø ñöõi soáng beân ngoaøi. Moät ñieàu maø nhieàu cha meï ñaõ khoâng nhaän thaáy.

Treù Con Hoïc Hoùu Tøø Nhöõng Gì Chuùng Soáng

Neáu ñöõa treù soáng vöùi söï pheá bình, NOÛ seõ chæ bieát chæ trích.

Neáu ñöõa treù soáng vöùi söï caêm gheùt, NOÛ seõ chæ bieát ñaùng nhau.

Neáu ñöõa treù soáng vöùi söï cheá nhaïo, NOÛ chæ bieát ruït reø.

Neáu ñöõa treù soáng vöùi söï ghen tò, NOÛ seõ chæ bieát phaïm toái.

Neáu ñöõa treù soáng vöùi söï chòu ñöõng, NOÛ seõ bieát kieán nhañ.

Neáu ñöõa treù soáng vöùi söï khuyeán khích, NOÛ seõ bieát tin caäy.

Neáu ñöõa treù soáng vöùi söï khen ngöõi, NOÛ seõ bieát tri aân.

Neáu ñöõa treù soáng vöùi söï coàng baèng, NOÛ seõ hoïc ñöõic coàng lyù.

Neáu ñöõa treù soáng vöùi söï an toaøn, NOÛ seõ coù nieàm tin.

Neáu ñöõa treù soáng vöùi söï chaáp thuañ, NOÛ seõ bieát töï yeâu thích chính noù.

Neáu ñöõa treù soáng vöùi söï chaáp nhaän vaø thaân thieän, NOÛ seõ tìm thaáy tình thöõng trong theá giöùu naøy.

Dorothy Law Nolte

Muïc Söùc Khoùe

Laây Beanh Cuùm: Laøm sao baïn coù theá ngaên ngöøa bò laây beanh cuùm? Trung Tâm Kieám Soaùt Beanh Taát (CDC) khuyeân raêng baïn neân chuùng ngöøa beanh cuùm. Hoï cuõng nhaán maïnh raêng treù em töø 6 thaùng tuoái ñeán ngöðøi 59 tuoái neân chuùng ngöøa.

Thaùng möðøi vaø thaùng möðøi moät laø nhöõng thaùng toát nhaát ñeá chuùng ngöøa. Møøa cuùm keuo daøi ñeán thaùng tö nhöng phaûi maát hai tuaàn sau khi chích thuoác möù baét ñaàu baùo veá ñöøic baïn.

(Xuaát Xöù: In Touch Newsletter & Training)

Duyeân Daùng Cuùa Tuoái Taùc: Khi lòun tuoái hôn thænh thoaúng ngöðøi ta trôu thaønh loaïng choaïng treân ñoái chaân cuùa mình. Sau ñaây laø moät vaøi baøi taáp baïn coù theá laøm baát cöu luùc naøo hoaëc baát cöu nôï naøo ñeá giuùp phaùt trieán söï thaêng baèng cuùa baïn nhöng tröðuc khi baét ñaàu haøy kieám laïi vöù bauc só cuùa baïn. Cuõng nhö neân taáp chuùng gaàn nhöõng vaät chaéc chaén ñeá vòn vaøo luùc baïn bò loaïng choaïng.

Böðuc kieáu chaân naøy noái chaân kia. Khi baïn böðuc veá phía tröðuc goùt chaân baïn chæ ôu ngay ñaèng tröðuc nguòn chaân cuùa baøn chaân kia cho möi böðuc ñi. Goùt chaân vaø möi chaân phaûi ñuïng hoaëc gaàn ñuïng nhau. Taáp nhö vaäy khi baïn böðuc ñi trong moät haønh lang hoaëc gaàn moät böuc töðøng ñeá phoøng tröðøng hôïp baïn caàn moät nôï vòn. Taáp ñöùng leân hoaëc ngoài xuoáng khoáng caàn duøng tay. Duøng baép thòt ôu chaân cuùa baïn. Giöð chaân cuùa baïn dang ra baèng chieàu roäng cuùa hoäng vaø phaûi chaéc raêng ñaàu goái cuùa baïn khoáng ñuïng vaøo nhau khi ngoài xuoáng hoaëc ñöùng leân. Ñöùng baèng moät chaân. Baét ñaàu baèng caùch ñöùng baèng moät chaân trong luùc baïn vòn vaøo moät caùc gheá. Khi baïn caùm thaáy thaùu maùi haøy boù gheá ra. Neáu baïn caùm thaáy thaêng baèng khi laøm nhö vaäy coá gaéng nhaém maét laïi hoaëc ñöùng xa gheá hôn. Nhö ñoái chaân.

Khi baïn laøm cho caùc baép thòt ôu phaàn döðøi cô theá maïnh hôn söï thaêng baèng cuùa baïn seõ phaùt trieán. (Xuaát Xöù: Marquis, R., Balance exercise you can do anywhere at anytime, The Active Senior, trang 11)

Muïc Tình Hieáu

Tieàn Ñöùng Cho Medicare Seõ Taêng Moät Ít Trong Naêm 2008: Tieàn ñöùng cho Medicare seõ taêng 3.1% baét ñaàu töø thaùng gieáng 2008. Vöù sö gia taêng ñoü tieàn ñöùng seõ laø 96.40/thaùng.

“Medicare phaàn A, tieàn khaáu tröø cho vieác bao traù cho tieàn beanh vieán vaø nôï saên soùc luùc saép qua ñöøi cuõng nhö thôï gian ngaén soáng trong nhaø döðøng laõo” cuõng seõ taêng (deductible) (tieàn baïn phaûi traù). Tieàn khaáu tröø tröðuc seõ taêng töø 992\$ ñeán 1.024\$ trong naêm töü.

(Xuaát Xöù: Monthly premium will increase slightly, The News Gazette, 2 thaùng 10, 2007), trang D1)

Ñieám Tín Duing: Möi laàn baïn môu TV hoaëc nhaët moät töø baùo, vieác naøy cuõng lieân heá ñeán ñieám tín duing. Ñieám tín duing taùc ñoäng ñeán baïn. Chuùng giuùp xaùc ñònh möc baùo hieám cuùa baïn, möc tieàn lôï baïn traù khi möðin tieàn mua xe, mua nhaø, ngay caù cho ñieán thoái ñi ñoäng cuùa baïn, vaø coù theá ngay caù chuyeán baïn tìm ñöøic vieác laøm hay khoáng --- vì theá chuùng raát quan troïng. Nhöng baïn coù theá laøm gì neáu ñieám tín duing cuùa baïn khoáng cao? (caøng cao caøng toát).

Theo Marshall Loeb, baây caùch sau ñaây seõ caùi tieán ñieám cuûa baïn:

1. Traù hoùa ñôn cuûa baïn ñuùng haïn. Neáu baïn coù trôù ngaiï (khoâng ñuù tieán ñeã traù cho taát caù caùc hoùa ñôn), coá gaéng vaø giôù haïn nhöõng tröõng muïc bò treã xuoáng moät tröõng muïc vì quaù trình traù treã cho nhieàu tröõng muïc seõ laøm haiï ñeán ñieám tín duïng cuûa baïn nhieàu hôn laø moät tröõng muïc.
2. Neáu baïn töõng laø ngôõøi traù ñuùng haïn vaø baïn tình côø bò treã moät hoùa ñôn, sau khi traù hoùa ñôn goïï nôï cho vay yeâu caàu neáu hoï coù theá laáy laàn naøy traù treã ra khoûi hoà sô cuûa baïn. Khoâng ai seõ laøm nhö vaây nhöng hoï coù theá neáu baïn laø moät khaùch haøng toát.
3. Neáu goïï cho cô quan thu nôï coá gaéng thöõng löõng vôi hoï. Yeâu caàu hoï boù ñi nhöõng gì lieân heã ñeán moun nôï khoûi hoà sô tín duïng neáu baïn traù heát cho hoï.
4. Giôõ nhöõng theù tín duïng cuõ. Möõøi laêm phaàn traêm ñieám tín duïng cuûa baïn leã thuoác vaø sôï laâu daøi veà quaù trình tín duïng cuûa baïn. Nhöng baïn phaûi giôõ cho theù ñöõc hoait ñoäng (thænh thoaùng neân duøng noù). Theù khoâng duøng ñeán seõ khoâng coù giaù trò khoâng caàn bieát baïn coù theù bao laâu.
5. Giôõ moät möùc hoãn hoïp toát. Hoï nhìn vaø taát caù caùc loaïï theù tín duïng ñaõ duøng, nhöõng tröõng muïc rieång leù, vaø caùc loaïï vay möõin khaùc.
6. Giôù haïn vieác môù theám tröõng muïc möù. Moät loã tröõng muïc möù tieáp noái nhau laøm cho baïn coù veù laø ngôõøi khoâng coù nhieàu uy tín. Ngôõøi cho vay seõ lo raèng ñieàu gì seõ xaùy ra neáu hoï giôù haïn nhöõng theù naøy.
7. CUOÁI CUØNG, haõy coi chöõng sôï chi tieâu cuûa baïn. Baïn caøng gaàn möùc giôù haïn bao nhieàu ngôõøi cho vay caøng lo laéng baáy nhieàu. Vì theá haõy coá gaéng duøng khoâng quaù nöõa möùc giôù haïn trong tröõng muïc. (Xuaát Xöù: Loeb, M., 7 ways to boots your credit score, The News-Gazette, 3 thaùng 10, 2007, trang B-7).

Nhöõng Danh Töø Veà Thôøi Tieát Mưa Ñoàng: Khoù maø tin khi nhieät ñoã hoâm nay gaàn 90 ñoã maø mưa ñoàng thì khoâng coøn xa nöõa, noù ñang ñeán. Ñaây laø luùc oân laïï nhöõng töø veà thôøi tieát mưa ñoàng.

Wind Chill: laø sôï tính toaùn veà trôøi beân ngoaøi laïnh bao nhieàu khi sôï aùnh höõung cuûa nhieät ñoã vaø toác ñoã cuûa giöù keát hoïp vôi nhau.

Wind Chill Warning: Giöù baác ñe ñoia ñeán maïng soáng ôù möùc 25 ñoã döõuï khoâng ñoã hoaëc hôn.

Wind Chill Advisory: Nguy hieám vôi giöù laïnh töø 15 ñeán 24 ñoã döõuï 0 ñoã.

Freezing rain advisory: Ñaù ñoùng möng seõ gaây khoù khaên cho vieác ñi laïï.

Freezing fog advisory: Raát ít ñaù ñoïng treân ñöõng, maët caàu vaø caàu noái, söõng muø nhieàu hôn, gaây khoù khaên cho vieác ñi laïï.

Freezing rain: Mõa ñaõ ñoàng ñaù töø treân cao rôï xuoáng maët ñaát taïo neân moät lòup ñaù phuï treân ñöõng vaø loái ñi boã. Mõa ñaù, taïo thaønh böù nhöõng haït mõa ñaõ ñoàng ñaù. Haït ñaù döõi laïï khi ñuïng phaûi beà maët vaø khoâng baùm treân ñoã vaät. Moät sôï toản ñoïng cuûa ñaù coù theá laøm ñöõng böng leân vaø nguy hieám.

(Xuaát Xöù: The Volunteer Connections, Thaùng gieång, 2007)

Chöõng Trình Thuoác Giaù Reù: Nhöõng nôï sau ñaây coù thuoác giaù reù:

Walgreens: Khi baïn ñeán mua thuoác baïn caàn hoï hoï veà “chöõng trình thuoác reù” cuûa hoï. Thuoác uoáng cho 30 ngaøy chæ 10\$.

Target: Khi ñeán mua thuoác baïn caàn hoï hoï veà “chöõng trình thuoác giaù reù”. Thuoác uoáng trong 30 ngaøy chæ 4\$, moät vaøi lieàu löõng khaùc coù theá chæ toản theám moät ít.

Walmart & Sam's Club: Houi veà "chöông trình thuoác giàu reù"; thuoác uoáng cho 30 ngaøy chæ 4\$, moät vaøi lieäu löông khaùc coù theá chæ toán theâm moät ít.

RX Outreach: Thuoác cho 3 thaùng chæ coù 20\$, 30\$, vaø 40\$ taát caù caùc lieäu löông ñeàu cuøng moät giàu, mua thuoác baèng böu ñieän, khoâng toán cöôùc phí.

Muïc Daønh Cho Cha Meï

Taïo Cô Hoãi Cho Con Baïn Suy Nghó vaø Giaùu Quyéát Nhöông Trôù Ngaiï: Thu thaáp nhöông vaät lieäu maø chuùng coù theá khuyeán khích vieäc suy nghó vaø giaùu quyéát nhöông vaán ñeà. Caét nhöông hình aùnh cuûa nhöông thòu ñi vòu nhau (nhö giaày vaø vòu, hoa vaø bình caém hoa, kem ñaùn raêng vaø baøn chaùi ñaùn raêng) vaø daùn töøng thòu trên nhöông taám theù. Gom nhöông vaät thaät (nhö buùa vaø ñinh, löôïc (coù raêng), baøn chaùi toùc) maø chuùng ñi ñoài vòu nhau. Roài cho con baïn tìm caùc naøo ñi vòu caùc naøo.

Baét ñeàu baèng nhöông vaät thaät vaø ñeët chuùng trên saøn nhaø hoaëc trên baøn. Phaùt chaéc chaén laø nhöông ñoài vaät ñi vòu nhau phaùt naèm caùch xa nhau. Houi con baïn gheùp laii nhöông vaät ñi vòu nhau. Baùo con baïn noùi cho baïn bieát taïi sao chuùng laii ñi cuøng vòu nhau. Toài chaéc laø vieäc giaùu thích seõ vui vaø thích thuù.

Sau ñoù duøng nhöông hình aùnh baïn ñeët laøm. Xeáp caùc theù ngöôøi trên saøn nhaø hoaëc maët baøn. Moät laàn nöõa phaùt chaéc raêng caùc vaät gioáng nhau khoâng naèm caïnh nhau. Baùo chaùu tìm 2 hình ñi ñoài vòu nhau vaø houi chaùu taïi sao chuùng ñi ñoài vòu nhau.

Chôi troø chơi laøm maõu vòu con baïn. Troø naøy gioáng nhö troø laøm theo ngöôøi laõnh ñeàu nhöng baïn coù theá taïo ra nhöông maõu cöù ñeàu khaùc. Thí duy: böôùc-böôùc-nhaùy, böôùc-böôùc-nhaùy (böôùc leân 2 böôùc roài nhaùy). Roài baùo con baïn taïo ra nhöông maõu khaùc vaø baïn laøm theo. Chuùng seõ raát thích laøm ngöôøi ñaën ñeàu vaø seõ coá taïo ra moät soá kieäu maõu maø baïn khoâng theá laøm ñeët.

Cho con baïn cô hoãi ñeët chơi vòu nhöông treù khaùc. Chuùng seõ hoïc caùch chia xeù cuøng nhö seõ hoïc (vòu söi giaùm thò nheï nhaøng cuûa baïn) laøm sao ñeët giaùm ñeët nhöông baát ñeàu. Noùi vòu con baïn veà chuyeän chaïm töï aùt vaø nghó ñeët ngöôøi khaùc khi chuùng thòu giaùu quyéát nhöông xung ñeët. Baïn seõ höông ñeët söi phaùt trieån cuûa chuùng. (Xuaát Xöù: United Way Success by 6 Early Childhood Calendar, Thaùng 6, 2007).

Tin Ñeàu Phöông

Treù Sô Sinh: Xin chuèc möøng Thaùo Buøi vaø Rod Alexander sinh con gaùi, Vanessa Anna Alexander. Vanessa sinh ngaøy 11 thaùng 9, 2007 taïi Champaign vaø laø chaùu cuûa oàng Baèng Buøi.

Ngöôøi Mòu Ñeët: Xin chao ñoàn chò Lieân Nguyeän. Lieân ñeët ngaøy 8 thaùng 7, 2007 töø Vieät Nam ñeët ñoàn tuï vòu choàng laø anh Tuù Buøi.

Tin Trung Taâm: Trung Taâm seõ ñoàn cöù cho nhöông ngaøy leã trong thaùng chaïp, töø 24 thaùng 12 ñeët 1 thaùng giêng 2008. Chuùng toài seõ môu cöù laii ngaøy 2 thaùng giêng, 2008.