

Nhieu Oa Nhuic

Tôi nien American Heritage ninh nghoa reng nien oa nhuic no "moat daau veat hoaec moat daau hieau cuua soi tai tieang (no moat tieang xaau), nhuic nhao, nien trauch" (trang 1266) hoaec soi maat uy tin.

Ngooi ta khoang con cou cai nhin no ngooi ta nao thooong cou trooc kia, cho moat daau hieau ve vaat lyu maø nou cou thea lom nhuic moat ngooi naø nou no moat ngooi bo traunh nhong van cou nhooing trooong hoi/beanh taat maø nou gaay cho ngooi bo beanh vaø gia ninh cuua hoi bo oa nhuic.i

Beanh chaam phaut trien, no hoai chuong Down's hoaec beanh toi ky, thenh thoaung noic tim thay trong treu con. Cou nhieu lyu thuyeat tai sao nou nao xay ra nhong hau heat khoang ai cou thea xay ninh nguyen nhan chinh xay. Gia ninh hieau noic nien naøy nhong noi khi nhooing cau nhan bea ngoai gia ninh phau ung moat cauch xaau xa vaø lom chaam toi au.

Bo taat baam sinh, toi ky, vaø nhooing beanh taam than khac cou thea xay ra (hoaec no baø toi thooong noui " troang choø hoang an cuua thooing nea nay con ni")/ Chuong khoang phau lao loi cuua ai cau. Nhooing cau nhan naøy, ngooi bo beanh taam than, hoaec gia ninh hoi khoang nen cam thay nhuic nhao (no bo laung traunh). Beanh naøy khoang laay.

Nhooing ngooi bo nhan ra lao ngooi chaam phaut trien hieau reng hoi cou leo nao bo traøn ngaap boui raat nhieu kich thich hoaec reng hoi hoi vaø hieau chaam hon nhooing nien hoi noic hoi. Chaung may lao hoi nao qua bieat reng hoi khac vuu nhooing ngooi bin thooong khac. Thaat kou khi cou moat ngooi chaam phaut trien trong gia ninh nhong rieng vuu cha mei con kou hon noa khi hoi ngho reng con hoi khoang cou baïn beø vaø bo laung traunh vi nhooing nien vooit ngoai kau naeng cuua hoi. Hoi vaø gia ninh bo xa launh vi nhooing gi nao xay ra khoang phau trong suat thoi gian mang thai cuua hoi.

Moat soa yu kien ve tinh traing cuua hoi reng ngooi chaam phaut trien khoang nghe noic. Ngooi chaam phaut trien cou thea hoi hoi vaø hieau bieat chaam hon nhong hoi van nghe noic bin thooong. Nhooing yu kien noui nen tinh traing cuua hoi vuu ngooi khac hoaec cou thea bo xem lao auc yu duø chæ lom nau loøng nhong khoang ai muoan bo nau loøng cau, naec bieat hon noa khi nou lao nien hoi khoang thea thay noi noic.

Moat beanh khac lom ngooi ta xaau ho lao beanh taam than. Beanh taam than (no beanh schizophrenia, bi-polar disorder, beanh buøn chau v.v...) lao moat loai beanh. Moat thoi beanh taøn coang vaø naø bo thay vi nhooing co quan khac trong co thea. Beanh taam than lao moat beanh khoang thea laay lan no cuum, cam hoaec lao phoi maø nou lao beanh cuua naø bo.

Beanh taam than cou thea nien tro noic nhong hien nay cou leo khoang thea choa loøn noic. Nhong cou nhieu beanh khac noa chaung hai no tieu nooong hoaec cao mauu chuong cou thea nien tro noic nhong khoang thea choa loøn. Neau cou thea kien soat noic trieu chuong cuua beanh taam than ngooi nou se cou moat noi soang kau bin thooong.

Beanh taam than, gioang no beanh chaam phaut trien khac, khoang phau lao loi cuua ai cau. Neau baïn lao cha mei, anh cho em, hoaec ngooi bo beanh baïn khoang lom gi sai nea gaay ra beanh vi thea **noøng** cam thay cou loi hoaec xaau ho. Beanh/tinh traing naøy,

gioáng nhö nhöõng beänh kinh nieän khaùc coù theá coù khi vôôit quaù möüc chòu ñöïng nhöng haõy coá gaéng giöõ möät thaùi ñoã vui veù vaø chaáp nhaän hoaøn caùnh. Chaáp nhaän laø ñieàu quan troïng cho caù hai caù nhaän ngöôøi ñoù vaø gia ñình hoï. “Chaáp nhaän khoâng coù nghóa laø boù cuoác, nhöng laø möät söï hieáu bieát raènh beänh laø thaät, vaø noù seõ khoâng chæ bieán maát, noù seõ aùp ñaët möät soá giöùu haïn vaøo khaù naéng cuûa möät ngöôøi. Noù laø söï chaáp nhaän nhöõng gì ñaõ xaùy ra cho mình, khoâng phaùu laø nhöõng gì mình mong muoán (trang 285).

Khoâng may laø möät soá ngöôøi coù theá ñoái xöù vôùi baïn vaø gia ñình baïn nhö baïn laø möät ñieàu quaáy raáy nhöng haõy nghó raèng ñoù laø chuyeän cuûa hoï khoâng phaùu cuûa baïn. Khoù khi nhaän thöüc ñöôïc söï baát coâng vaø taøn nhaän seõ laøm baïn phaïn noã, nhöng neáu gia ñình baïn vaø gia ñình baïn khoâng laøm nhuïc ngöôøi khaùc coù leõ baïn seõ cheá ngöï ñeã chæ daïy, böùu thí duï, möät ngöôøi naøo ñoù khoâng bieát gì. (Xuaát Xöù: The American Heritage Dictionary, 1980, Houghton Mifflin Co., Boston, E. Fuller Torrey, M.D., Surviving schizophrenia, 3rd edition, Harper Perennial, 1995)

Tin Veà Di Truù

Bieän Nhaän Cuûa Sôû Di Truù: Sôû di truù möüi ñaây coù tuyeän boá raèng vì soá ñôn qua 1nhieàu do ñoù coù möät söï chaäm treã trong vieác caáp bieän nhaän cho nhöõng ñôn naøy. Söï chaäm treã cho vieác caáp bieän nhaän naøy coù theá laâu ñeán 15 tuaàn (khoaùng gaàn 4 thaùng). Theâm vaøo ñoùcoù vieác chaäm treã trong vieác chuyeän tin töüc ñeán Case Status Online System. Cho ñeán khi tình traïng naøy ñöôïc söùu ñoái sôû di truù seõ cung caáp nhöõng tin töüc caáp nhaät haèng tuaàn treân maïng. (Xuaát Xöù: Catholic Legal Immigration Network, Inc 17/10/07)

Baùn Tin Visa Thaùng Möôøi 2007: Tính ñeán ngaøy 1 thaùng 11, 2007 ngaøy caáp visa seõ theo thöù töï sau (Xuaát Xöù: Visa Bulletin #12, volum VIII):

| | |
|--|--------------------|
| Öu tieän 1 (con ñoác thaän cuûa coâng daän Myõ): 2001 | 08 thaùng 12, |
| 2A (ngöôøi phoái ngaãu vaø con cuûa thöôøng truù nhaän): 2002 | 15 thaùng 12, |
| 2B (con ñoác thaän cuûa thöôøng truù nhaän) | 15 thaùng 09, 1998 |
| Öu tieän 3 (con coù gia ñình cuûa coâng daän) | 01 thaùng 03, 2000 |
| Öu tieän 4 (anh chò em cuûa coâng daän) | 22 thaùng 05, 1997 |

Muïc Söüc Khoùe

Tieäm Thuoác ÖÙ Sieâu Thò Schnucks: Tieäm thuoác öü sieâu thò Schnucks ñang cho khoâng 7

loaïi thuoác choáng ñoác thoàng duïng neáu baïn coù toa thuoác. Khaùch haøng coù theá coù ñöôïc thuoác duøng trong 21 ngaøy khoâng toán tieän cho caùc loaïi sau: amoxicillin, ampicillin, ciprofloxacin, doxycyline, erythromycin, penicillin, vaø trimeth/sulfa. (Xuaát Xöù: Pressey, D., Hot wok express getting new look, operator, The News-Gazette, November 4, 2007, C-5)

Laøm Caùch Naøo Ñeã Boù Ñi Caùc Thuoác Khoâng Duøng Nöõa: Toát hôn laø vöùt thuoác vaøo boàn veä sinh ñeã doãi ñi noù seõ laøm oã nhieãm nöôùc hoaëc boù vaøo thuøng raùc nôï treù con hoaëc ngöôøi naøo ñoù ñang nghieän thuoác coù theá tìm thaáy chuøng, chính phuù ñaõ laäp ra möät baùn hööùng daän ñeã boù caùc thuoác coøn thöøa laïi. Sau ñaây laø hööùng daän möüi cuûa chính phuù:

Khoàng boú thuóac vạo boàn veá sinh vạo doái ñi, trồe khi chuùng laø moät trong nhöõng loaïi ñöôic khuyeân laøm nhö vaäy treân nhaõn hieáu.

Nghieân naút hoaëc hoøa tan thuóac coøn thöøa vòuì moät ít nöùc. Sau ñoù troãn chuùng vòuì nhöõng chaát nhö—caùt loút oỏ cho meøo, caø pheâ xay nhuyeãn trong moät tuùi nilon daùn kín hoaëc nhöõng hoäp chöùa khoáng coù nhaõn hieáu vạo boú chuùng vạo thuøng raùc. Ñieàu naøy seõ laøm thuóac thaáy baùn neáu treù con, thuù vaät hoaëc ngöôøi laim ñuõng thuóac moi moùc ñöôic chuùng trong raùc.

Laáy ra vạo huýy nhaõn hieáu vạo baát coù tin töùc nhaãn dieãn caù nhaân naøo töø loï thuóac tröôùc khi neùm ñi.

Moät caùch khaùc nöõa laø goïi caùc tieãm thuóac hoaëc nôï thu thaäp caùc chaát ñöac haïi hoaëc moãi tröôøng cuùa ñöc phöông ñeá xem neáu hoï coù chöông trình nhaãn “laïi thuóac” hay khoáng.

Moät vạoì loaïi thuóac khoáng bao giôø coøn dö laïi. Ñaëc bieät laø thuóac choáng ñöac ñöôic keá vòuì soá löõng chíunh xaùc baïn caàn phaûi uoáng. Ngöng tröôùc khi heát thuóac söï nhieãm truøng cuùa baïn coù theá trôù laïi, coù theá laø döùuì moät hình thöùc khoù chöõa hôn. (Xuaát Xòu: Guidelines released for disposal of medicine, The News-Gazette, 6 thaùng 11, 2007, trang C-1 &8)

Muïc Tìm Hieáu

Bieät Quyeàn Lôii Cuùa Baïn – Nôi Veà Y Teá (nhöõng thöù nôï khaùc): Neáu baïn laø ngöôøi coù thu nhaäp thaáp hoaëc khoáng coù thu nhaäp luaät phaùp coù theá che chöù baïn töø nhöõng ngöôøi thu nôï. Neùu baïn bò goïi haàu toøa vì nhöõng moùn nôï baïn coù theá khoáng phaûi traù, neáu thu nhaäp vạo taøi saùn cuõa baïn hoãi ñuù ñieàu kieãn cho moät söï mieãn trồe. Thu nhaäp/taøi saùn mieãn trồe coù nghóa laø noù ñöôic baùo veá böù luaät phaùp vạo khoáng theá ñöôic laáy ñi böù ngöôøi thu nôï.

Ñeá baùo veá quyeàn cuùa baïn ôù toøa baïn phaûi thaá CAÁN THAÏN ñöøng töø boú quyeàn cuùa baïn veá luaät mieãn trồe ñöôic cho pheùp böù luaät phaùp. Vì theá khi baïn ñeán toøa vạo luaät sö cuùa ngöôøi baïn thieáu nôï ñeán tröôùc baïn vạo hoùì baïn coù ñoàng yù vòuì keá hoaïch traù nôï hay khoáng, haõy nghó cho kyõ tröôùc khi ñoàng yù. Böù vì khi baïn ñoàng yù vòuì kuaät sö ñeá traù nôï, lôøi höùa cuùa baïn coù theá trôù thaønh moät leãnh hoïp phaùp cuùa toøa raèng neáu baïn khoáng traù lôøi höùa naøy seõ khieán baïn bò boú tuø. Baïn ñaõ ôù vạo theá keit. Vì theá ñöøng ñoàng yù vòuì nhöõng gì baïn khoáng theá giöõ lôøi vạo trong luùc vaãn coøn phaûi traù cho nhöõng chi tieâu caàn thieát haèng ngaøy.

Toát hôn heát haõy noùì vòuì luaät sö cuùa ngöôøi thu nôï raèng “Toài nghó thu nhaäp/baát ñoàng saùn cuùa toài coù theá ñöôic mieãn trồe vạo toài caàn noùì chuyeãn vòuì chaùnh àn tröôùc”. **BOÀN PHAÏN CUÙA BAÏN** phaûi noùì vòuì chaùnh àn raèng baïn nghó baïn phaûi ñöôic mieãn trồe vì thu nhaäp/baát ñoàng saùn cuùa baïn vạo neáu baïn khoáng nöõa ñieàu naøy ra baïn coù theá maát quyeàn lôii cuùa baïn theo luaät phaùp.

Thu nhaäp/taøi saùn mieãn trồe laø gì? Thu nhaäp: ñem veá nhaø ít hôn 231\$75 sau khi trồe theá. “Neáu khoáng toáng soá löõng cuùa baïn coù theá seõ bò trồe nhieàu nhaát laø 15%. Nhöõng lôii nhuaãn cuùa chính phuù nhö trôï caáp xaõ hoãi, trôï caáp coàng coàng, an ninh xaõ hoãi, tieàn thaát nghieäp vạo quyeàn lôii coù chieán binh khoáng theá bò laáy ñi. Tieàn nuôi con, lôii nhuaãn caáp döõng vạo höu trí, tieàn boài thöôøng lao ñoàng, tieàn traù cho thöõng tích caù nhaân vạo baùo hieá nhaân thoï cuõng ñöôic mieãn trồe”. (trang 4)

Taøi saùn mieãn trồe: leãn ñeán 2000\$ tuøy löüa chöìn cuùa baïn, goàm coù tieàn trong ngaân haøng, khoáng theá bò laáy ñi ñeá traù nôï. Moät chieác xe trò giàu 1200\$ khoáng theá bò laáy

ñi.Nhaø, nhaø di ñoàng, hoaïc nhöõng choã truù nguï khaùc giàu trò ñeán 7500\$ haïoc 15000\$ neáu hai ngöðøi, ñeàu ñöðic mieãn tröø. Quaán aùo caàn thieát cho baïn vaø ngöðøi aên theo, nhöõng ñuïng cuï y teá do baùc só cho toa, saùch hoïc, hình aùnh gia ñình vaø nhöõng ñuïng cuï baïn ñaõ mua leán ñeán 750\$ hoaëc saùch chuyeân moân khoâng theå ñöðic laáy ñi ñeå traùu nôï (trang 5).

Haõy nhòu raèng: Ñòu laø boãn phaän CUÛA BAÏN phaùu noùi vôùi chaùnh aùn neáu baïn ñuù ñieàu kieãn ñöðic mieãn tröø veà thu nhaäp/taøi saùn. Chaùnh aùn seõ khoâng laøm vieäc ñòu cho baïn. Neáu baïn khoâng chaéc chaén haõy ñeå chaùnh aùn quyeát ñònh baïn ñöðic mieãn tröø vì thu nhaäp/taøi saùn. Chæ caàn noùi vôùi chaùnh aùn raèng baïn tin raèng baïn ñöðic mieãn tröø nhöng khoâng chaéc chaén laém. (Xuaát Xòu: Campaign County Health Care Consumers, Know your rights)

Ñöðøng Daây Noùng Môùi Cho Naïn Nhaân Cuûa Haønh Hung Trong Gia Ñình: Champaign County coù moät ñöðøng daây noùng 24 giöø (384-4390 hoaëc 877-384-4390) cho naïn nhaân cuûa vieäc haønh hung trong gia ñình. Nhöng nhieàu vuøng khoâng may vaø thænh thoaùng ñöðøng daây noùng khoâng boá trí ñöðic vôùi nhöõng ngöðøi khoâng thoäng thaïo ngoân göð cuûa baïn.

“Ñöðøng daây noùng môùi cho vieäc haønh hung trong gia ñình toaøn tieâu bang cho ngay söï giuùp ñöðe kín ñaùo trong hôn 170 thòu tieáng, Thoáng Ñoác Blagojevich tuyeân boá vaøo hôn thòu ba. Söï giuùp ñöðe naøy seõ cho naïn nhaân moät choã ôu, khoâng thænh vaán ñeå hoï soáng ôu ñaùu trong tieâu bang, vaø ñaùu laø nôï hoï coù theå laáy ñöðic tin töüc vaø nhöõng dòch vuï hoï ngay laäp töüc”. (trang A-3)

Ñöðøng daây noùng môùi. 877-TO-END-DV (1-877-863-6338) hoaït ñoàng 24 giöø moät ngaøy, baùy ngaøy moät tuaàn. Taát caù caùc cuù goïi naøy ñeàu kín ñaùo vaø ngöðøi goïi seõ ñöðic cho tin töüc vaø noái vôùi nhöõng dòch vuï veà haønh hung trong gia ñình trong coäng ñoàng cuûa hoï. Neáu caàn giuùp ñöðe veà ngoân göð ñöðøng daây noùng seõ cho noùi chuyeân ba chieàu noái giöða ngöðøi goïi vaø ngöðøi cung caáp dòch veà haønh hung trong gia ñình. (Xuaát Xòu: State hot line now available for victims, The News Gazette, 10 thaùng 10, 2007, trang A-3)

Danh Tôø Caàn Bieát Cuûa Mụa Ñoàng: Nhöõng ñònh nghóa sau ñaây veà caùc töø cuûa mụa ñoàng do National Weather Service cung caáp.

Winter storm watch: Thòu tieát mụa ñoàng khaéc nghieät nhö tuyeát nhieàu hoaëc ñaù coù theå ñeán trong vuøng 1 hoaëc 2 ngaøy töü. Phaùu chuaån bò ngay töø baây giöø.

Winter storm warning: Tình traïng thòu tieát mụa ñoàng raát xaáu ñang xaùy ra. Saép xaùy ra hoaëc gaàn nhö ñang ñeán. Haõy ôu trong nhaø.

Heavy snow warning: Tuyeát röi 6 inches hay nhieàu hôn.

Ice storm warning: Ñaù toàn ñoïng nhieàu seõ laøm cho vieäc ñi laïi raát nguy hieäm vaø thieät haïi ñeán caây coái vaø ñöðøng daây ñieän.

Blizzard warning: Tuyeát vaø giöu maïnh seõ keát hôïp vôùi nhau taïo ra moät böüc maøn tuyeát, khoâng theå nhìn thaáy gì, giöu ñoàn tuyeát laïi thænh ñoàng vaø giöu maïnh ñe doïa ñeán maïng soáng.

Snow advisory: Tuyeát röi töø 3 ñeán 5 inches.

Winter weather advisory: Tình traïng thòu tieát mụa ñoàng seõ gaây trôu ngaiï lòun vaø coù theå nguy hieäm ñaëc bieät cho ngöðøi laùi xe. Haõy thaän tröïng.

Blowing/Drifting Snow Advisory: Khoâng thaáy röø vaø ñieàu kieãn laùi xe nguy hieäm. (Xuaát Xòu: The Volunteer Connection, Thaùng 12, 2006)

Khí Nhoác Carbon Monoxide: Carbon monoxide laø moät chaát khí khoáng muøi vaø khoáng vò coù theá laøm cho ngöôøi ta bò beänh vaø coù theá cheát ñöôïc. Ngöôøi giaø, treù con, vaø ngöôøi coù beänh tim thoøng hay bò nhieãm vaø trieäu chöùng thoøng laøm hieäu laàm vôùi beänh cuùm. Nhöõng trieäu chöùng naøy goàm coù maét bò raùt, meät moùi, buoàn noãn, chöùng maét, laãn, hôi thôu ngaén (thôu gaáp), baát tænh vaø ñau ôu ngoïc.

Nhöõng ñeäu hieäu ñeä bieát coù carbon monoxide trong nhaø goàm coù:

Boà hoùng ñen ñoùng trên hoaëc trong caùc khe giou, óáng daãn hôi noùng töø loø söôù, tim cuõa beáp ga, hoaëc caùc mieäng óáng daãn vaøo caùc vaät duïng baèng ñieän.

Ñoä aãm tuï laïi beän trong coõa soá.

Caây coái vaø thuù vaät trong nhaø bò cheát hoaëc bò khoá.

Ngoin löua baát thoøng, chaúng haïn nhö maøu vaøng thay vì maøu xanh.

Neáu baát coù ai trong nhaø caùm thaáy beänh vaø baïn nghi coù vaán ñeä veà carbon monoxide, ñem ngöôøi ñoù ra nôï thoaùng khí ngay vaø goïi Poison Control Center ôu soá 1-800-222-1222. Neáu khoáng ai caùm thaáy ñau óám nhöng baïn nghi coù khí Co, haøy môu coõa ra vaøo vaø coõa soá cho thoàng hôi vaø goïi thôï veà maøy söôù ñeän ñeä kieám tra heä thoáng söôù cuõa baïn coù hö gì khoáng. (Xuaát Xöù: Ameren, Carbon monoxide poisoning: Know the sign and how to prevent it, Thaùng 10, 2007)

Ñieäu Chænh theo Vaät Giaù Cuõa An Ninh Xaõ Hoái: Töø thaùng Gieâng, 2008, lôïi nhuaän cuõa An Ninh Xaõ Hoái seõ taêng 2.3%> Möùc taêng naøy seõ töõng ñöõng, trung bình, 24\$/moät thaùng. Söï gia taêng theo vaät giaù naøy coù nghóa raèng lôïi nhuaän haèng thaùng cuõa moät ngöôøi höu trí tieäu bieäu trong naêm 2008 seõ töø 1.055\$ taêng thaønh 1.079\$". (Trang B-9) (Xuaát Xöù: Smallest increase in checks in four years announced, New-News-Gazette, October 17, 2007, trang B-9).

Muic Daønh Cho Cha Meï

Nhöõng Tin Töùc Caù Nhaân: Vì con cuõa baïn ñeä saün saøng ñi maäu giaùo chaùu caàn bieát nhöõng chi tieát caù nhaân cuõa chaùu. Cuøng vôùi con baïn laäp ra moät cuoán saùch "Nhöõng Ñieäu Veà Toái". Ñeä laøm cuoán saùch naøy:

Baám hoaëc coät nhöõng töø giaáy traéng laïi, baèng len.

Duong moät taám hình cuõa con baïn hoaëc moät hình veõ cuõa chaùu ñeä laøm bìa.

Hoùu chaùu ñeät teän cho saùch laø gì vaø roài vieát chuùng trên bìa.

Theäm teän cuõa chaùu, laø taùc giaù, trên bìa. Goàm caù hoï teän.

Khuyeán khích chaùu theäm nhöõng tin töùc caù nhaân vaøo trong saùch. Baét ñeäu baèng moät caùu vieát (thí duï: Teän toái laø ..., hoaëc Thænh thoaùng gia ñình goïi toái laø (moät bieät danh), vaø ñeä con baïn hoaøp taát caù ñoù.

Theäm hình aùnh vaø veõ ngöôøi trong gia ñình vaø baïn beø. Giuùp con baïn quyét ñònh vieát gì veà moãi ngöôøi. (Thí duï: Ñây laø oàng toái, oàng óáng vôùi chuùng toái, teän oàng laø ...)

Theäm hình cuõa nhöõng con thuù nuôi trong nhaø hoaëc nhöõng vaät öa thích.

Cuoán saùch nhuø naøy seõ giuùp con baïn bieát veà chaùu baèng moät caùch thuù vò. Khi chaùu ñi hoïc vaø khi thaày cô hoùu veà chaùu, chaùu seõ bieát chaùu óáng ôu ñeä, ai laø cha meï cuõa chaùu, vaø nhöõng chi tieát thuù vò khoáng.

Saùch hay cho tuỏi boán vaø naêm:

