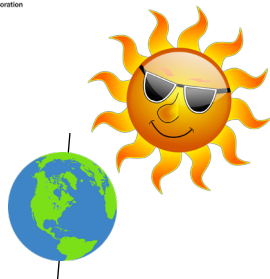


Mặt Trời ĐẾN RỒI

Ngày 21 Tháng 6 là Ngày Hạ Chí, ngày dài nhất trong năm dương lịch và là ngày bắt đầu của mùa hè. Sau ngày này, số giờ có ánh sáng mặt trời sẽ ngắn dần do trục trái đất bắt đầu nghiêng ra xa mặt trời.



CHÚC MỪNG Ngày của Cha!

Chúc mừng cha vào ngày 19 tháng 6. Hãy viết thiệp, giúp việc nhà hoặc nói lời cảm ơn.



CÁCH Uống Đủ Nước

Cơ thể chúng ta cần nước để hoạt động bình thường, nhưng đôi khi bạn dễ quên uống nước. Bạn nên **đặt mục tiêu uống nước mỗi ngày (tính bằng ounce) theo trọng lượng cơ thể**. Nếu bạn nặng 150 pound, nên uống 150 ounce, khoảng 18 ly hoặc một gallon nước. Dưới đây là một số mẹo để hưởng ứng Ngày Uống Đủ Nước Quốc Gia 23 tháng 6:

1. Vắt thêm chanh vàng, chanh xanh, cam hoặc quả mọng vào nước
2. Dùng ứng dụng để theo dõi lượng nước bạn uống
3. Đặt lời nhắc uống nước vài giờ một lần
4. Ăn các loại thực phẩm chứa nhiều nước như dưa hấu, dưa chuột và các loại dưa
5. Đầu tư bộ lọc nước cho tủ lạnh, vòi nước hoặc chai nước để cải thiện chất lượng nước uống

