

Lời Khuyên Cho Tài Chính Để Sống Sốt Sau Khi Bị Sa Thải

Các tin đồn rất là hung hăng. Sa thải? Thu hẹp? Đóng cửa? Làm thế nào để bạn chuẩn bị?

Bạn không thể kiểm chế nếu hoặc khi công ty của bạn đóng cửa hoạt động hay sa thải công nhân, nhưng bạn có thể thực hiện các bước để quản lý hiệu quả tài chính của các sự kiện này.

Những lời khuyên này có thể giúp bạn kiểm chế tình hình tài chính của bạn nếu bạn đang tiếp cận hoặc có kinh nghiệm gián đoạn của việc làm của bạn:

- Giảm chi tiêu. Với tiền ít hơn sắp tới, giảm bớt chi tiêu ngay lập tức càng nhiều càng tốt. Không bị cám dỗ để mua với tín dụng.
- Đánh giá tình hình ngắn hạn của bạn. Xác định bao nhiêu tiền bạn có sẵn hoặc những tài sản gì bạn có thể thanh lý với thông báo ngắn hạn. Danh sách tất cả những gì bạn nợ - thế chấp, thuê, thẻ tín dụng, khoản vay xe và các khoản thanh toán hàng tháng liên kết với những điều này và khoản nợ khác. Tính toán bao lâu bạn có thể kiểm chế đáp ứng về tài chính bạn có trong tay. Thực hiện một ngân sách và làm theo nó!
- Kiểm tra dịch vụ trợ giúp công nhân. Chủ làm của bạn có thể làm việc với nhà nước và cơ quan phát triển lực lượng lao động địa phương cung cấp dịch vụ như công việc theo vị trí, đào tạo lại hoặc giúp viết văn bản resume'. Tăng cơ hội của bạn để có được một vị trí mới càng nhanh càng tốt bằng việc lợi dụng các dịch vụ này, và làm cho việc tìm kiếm

một công việc mới cho thời gian của bạn. Nếu bạn thuộc về một công đoàn lao động, cũng yêu cầu công đoàn của bạn làm gì để hỗ trợ bạn.

- Yêu cầu với bảo hiểm thất nghiệp. Cơ Quan Lực Lượng Lao Động Louisiana cho phép các cá nhân thất nghiệp yêu cầu với bảo hiểm thất nghiệp trực tuyến tại www.laworks.net. Trước khi nộp đơn, bạn sẽ cần phải có sẵn các thông tin sau đây:
 1. Số An Sinh Xã Hội.
 2. Các tên, địa chỉ và số điện thoại (họ hiện thể nào trong giấy check của bạn) của tất cả các chủ làm của bạn trong 18 tháng.
 3. Các tên và số địa phương của công đoàn hội trường của bạn, nếu có.
 4. Số đăng ký nước ngoài của bạn, nếu có.
 5. Một địa chỉ e-mail.
- Tránh vay mượn từ 401(k) của bạn hoặc quỹ hưu trí. Các khoản vay ảnh hưởng tới quỹ hưu trí của bạn bằng cách giảm số tiền đầu tư của bạn. Trong trường hợp của sa thải, quy tắc thường của 401(k) đòi hỏi nhân viên trả lại các khoản vay trong vòng 90 ngày sa thải hoặc đối mặt với thuế và thuế hình phạt 10 phần trăm về sự vay mượn.
- Lợi ích từ Sổ Sức Khỏe Linh Hoạt Chi Tiêu (FSAs) của bạn. Nếu bạn tham gia vào một Sổ FSA, xem xét việc chi tiêu tiền cho sức khỏe trong khi vẫn làm mà bạn sẽ cần trong khi thất nghiệp. IRS quy định cho phép bạn rút toàn bộ số tiền bạn đóng góp bất kỳ thời điểm nào trong thời gian có bảo hiểm. Kiểm tra Ấn phẩm IRS 502 "Chi Phí Y Khoa và Nha Khoa" cho danh sách của chi phí y tế đủ điều kiện không có thuế cho Sổ FSA của bạn. Sẽ cần thiết có tài liệu chi phí của bạn và xác nhận họ đã chưa trả tiền hoặc hoàn trả dưới chương trình sức khỏe khác.
- Nên có được tư vấn tài chính. Công ty hoặc công đoàn của bạn có thể cung cấp hướng dẫn về việc quyết định tài chính bạn đang phải đối mặt. Đặt câu hỏi càng sớm càng tốt để giúp bạn thực hiện quyết định tốt nhất. Xem xét một tư vấn tín dụng hoặc đầu tư chuyên nghiệp. Họ có thể giúp bạn khám phá các lựa chọn để phát triển một kế hoạch cho bạn thông qua thời kỳ thất nghiệp và vào thời gian thịnh vượng hơn.

Tham khảo: Ngành Công Nghiệp Tài Chính Thẩm Quyền Quy Định. "Mất Việc Làm: Sự Lựa Chọn Thông Minh Tài Chính Sau Khi Mất Việc Làm."

Jeanette Tucker, Tiến Sĩ, R.F.G, Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng, Kinh Tế Gia Đình



Chiến Lược Để Ngăn Chặn Bạo Lực Trong Nhà Trong Thời Gian của Căng Thẳng

Các chuyên gia trong các khoa học gia đình dự đoán rằng mặc dù tràn dầu của Gulf of Mexico Deepwater Horizon đã được đóng lại, các cộng đồng ven biển sẽ tiếp tục cảm thấy những ảnh hưởng của thiên tai trong những cách sâu sắc hơn mỗi ngày.

Khi công việc xuống, các doanh nghiệp đang đóng cửa và tiếp tục căng thẳng, bạo lực trong nhà thường tăng.

Bài học kinh nghiệm từ thiên tai trước được dự đoán bạo lực trong nhà gia tăng nhờ sự căng thẳng gây ra bởi kinh tế. Sau khi tràn dầu Exxon Valdez của năm 1989, tỷ giá của nghiện rượu, tự tử và bạo lực tất cả tăng lên tại thị trấn bị ảnh hưởng bởi tràn dầu. Sau khi cơn bão Andrew ở Miami, các cuộc gọi của vợ chồng lạm dụng bạo lực đến đường dây giúp đỡ địa phương tăng 50 phần trăm, và báo cáo của cảnh sát bạo lực trong nhà đi lên 46 phần trăm sau vụ phun trào của núi lửa Mount St. Helens của năm 1980.

Những bước đầu tiên trong công tác chống bạo lực trong nhà là ở xa ma túy và rượu, nó có thể làm tăng cảm giác lo âu và căng thẳng; xin hỗ trợ từ tư vấn viên, bạn bè, gia đình và phòng khám sức khỏe; và hành động nếu bạn thấy ai đó có bạo lực.

Cư dân Alaska gần đây đã chia sẻ cảm tình của họ cho cư dân của Gulf of Mexico với đại diện từ các khu vực bờ biển vùng Gulf Coast, bao gồm các giảng viên của LSU AgCenter. Stan Jones, người phát ngôn của Hội Đồng Tư Vấn của Hoàng Tử William Sound Khu Vực Công Dân, chia sẻ điểm của ông của tràn dầu của Gulf, ông nói, "Như thế nào là trước, chúng tôi có một cảm giác rằng chúng tôi biết những gì các cộng đồng và cá nhân sẽ đi qua, và nó là hoàn toàn bị thảm."

Hội Đồng Tư Vấn của Hoàng Tử William Sound Khu Vực Công Dân ủy nhiệm tiến sĩ Steven Picou, giáo sư xã hội học và tốt nghiệp đại học LSU, để học cách tràn dầu ở Alaska ảnh hưởng những người trong các cộng đồng nhỏ cung cấp nơi đánh bắt cá của họ. Cordova có lẽ là ví dụ đau đớn nhất, bởi vì các ngành công nghiệp đánh bắt cá bị ảnh hưởng rất nhiều bởi tràn dầu.

"Cộng đồng bày tất cả các loại căng thẳng xã hội mà bạn có thể tưởng tượng," ông Jones báo cáo. "Nghiện rượu tăng lên. Tự sát tăng lên. Bạo lực gia đình tăng lên. Ly hôn tăng lên. Tất nhiên, tình trạng phá sản và các loại khác nhau của tài chính tăng lên với sự căng thẳng trong gia đình."

Những người đã sống qua các thảm họa Valdez nói rằng họ cảm thấy phiền muộn sâu sắc cho bờ biển vùng Gulf Coast vì họ biết tất cả sẽ đau đớn thế nào, đặc biệt là khi những trận chiến pháp lý kéo dài bắt đầu về bồi thường.

Các tranh chấp Valdez chậm một mối và đã được đánh dấu bởi một số kháng cáo bức bối, theo cư dân Angela Arnold, giám đốc điều hành của Nhà Bảo Tàng và Trung Tâm Văn Hóa Ilanka. Arnold là 17 tuổi vào thời điểm của Valdez tràn dầu và thấy những gì cha mẹ của cô đã đi qua trong điều tranh chấp với Exxon. Cô cảnh báo cư dân của Gulf Coast không để "tất cả các hy vọng vào vụ kiện tài chính nhưng thay vì sống cuộc sống của bạn. Nếu bạn hoàn tất cả các bạn muốn là suy nghĩ 'tôi sẽ làm như vậy và như vậy khi chúng tôi nhận được tiền từ các vụ kiện,' bạn sẽ phải đau đớn thất vọng và sẽ đã lãng phí tất cả các kế hoạch của bạn đang chờ."

Những người khác cũng đã cho lời khuyên tương tự.

"Đừng ngồi quanh và chờ cho ai đó, đối với hệ thống tư pháp, ví dụ, đến và cứu hộ bạn, bởi vì trong kinh nghiệm của chúng tôi, đó không xảy ra," Lynden O'Toole cảnh báo, người đã vào doanh nghiệp đánh bắt cá thương mại khi tràn dầu Alaska đã xảy ra.

Vì vậy bạn nên làm gì? Chiến lược để ngăn chặn bạo lực sau khi thiên tai nên tập trung vào việc cung cấp hỗ trợ cho các cá nhân cần và phát triển mạng lưới hỗ trợ cho việc quản lý các công việc hàng ngày.

Chăm Sóc cho Trẻ Em

- Thiên tai có một cách xáo trộn thói quen của mọi người. Thiết lập một thói quen, thường xuyên hàng ngày cho trẻ em của bạn; họ có chức năng tốt hơn khi họ biết những gì đang chờ đợi.
- Giữ an toàn cho trẻ em của bạn. Điều quan trọng là biết trẻ em của bạn đi với ai và nơi họ đang ở.
- Phát triển một hệ thống hỗ trợ bạn có thể dựa vào để được giúp đỡ, khi cần thiết. Nhờ bạn bè, thành viên gia đình và cha mẹ tin cậy cho bạn thời gian nghỉ ngơi nếu bạn đang căng thẳng. Cho họ biết những gì bạn đang cảm giác. Thời gian nghỉ ngơi cần thiết khi đối phó với căng thẳng lớn hơn.



- Đừng ngại hay xấu hổ để nhờ giúp đỡ.
- Cho một thời gian nghỉ ngơi. Đó là bình thường nếu các em bé khóc rất nhiều. Điều này có thể làm cho cha mẹ rất căng thẳng. Khi bạn cảm thấy bất lực hay giận dữ, cho vài phút để thư giãn và bình tĩnh xuống - để giảm bớt một số căng thẳng bạn cảm thấy. Nếu các em lớn tuổi đang làm dây thần kinh của bạn giận dữ, xem họ an toàn và sau đó rời khỏi phòng để nghỉ ngơi.
- Tìm cách để giảm căng thẳng trong cuộc sống của bạn, và phát triển một danh sách các cách để đối phó với sự căng thẳng không thể tránh được. Điều quan trọng là vẫn tiếp tục để chăm sóc cho trẻ em của bạn. Trẻ em bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi phản ứng của cha mẹ.
- Dành thời gian với trẻ em của bạn.
- Công bằng và phù hợp với kỷ luật cho con cái của bạn.
- Hiện thị tình thương với trẻ em của bạn. Giúp bình tĩnh một đứa trẻ đang khóc. Không bao giờ được lắc một đứa trẻ - lắc một đứa trẻ có thể gây thương tật hoặc chết.

Cố gắng tìm lý do cho sự khốc. Đảm bảo rằng tất cả các nhu cầu cơ bản của đứa bé (thức ăn, tã, quá nhiều hoặc quá ít áo, vv.) được đáp ứng. Bạn cũng có thể kiểm tra dấu hiệu của bệnh tật hoặc đau, chẳng hạn như phát ban tã.

- Giúp bình tĩnh con bạn. Một em bé khóc có thể được hưởng lợi từ xoa bóp lưng của em bé, nhẹ nhàng du em bé, cho núm vú, hát hoặc nói chuyện. Tùy thuộc vào độ tuổi của con bạn, nói chuyện với họ và cho giúp họ thoải mái.
- Đi bộ. Cho em bé của bạn đi bộ trong một xe đẩy hoặc đi trong một chiếc xe - được bảo đảm một đứa trẻ an toàn chỗ ngồi ở ghế bất cứ lúc nào bạn đang ở trong xe. Đi bộ với em trẻ của bạn có thể cung cấp phân tâm, phát huy tập thể dục, giảm căng thẳng và cung cấp một cơ hội để thảo luận về những gì bạn và con bạn thấy khi đi bộ.
- Dạy trẻ em để tôn trọng người khác.
- Giới thiệu trẻ em được tách ra từ các gia đình cho những người phụ trách. Làm điều này sẽ giúp trẻ em mà không có cha mẹ hoặc người được tách ra từ gia đình của họ để được xác định và nhận được chăm sóc đặc biệt.
- Báo cáo nghi ngờ ngược đãi hoặc bỏ bê. Nếu bạn có lý do để tin rằng một đứa trẻ đã hoặc có thể bị hại, thông báo cho các cơ quan chức hoặc gọi đường dây nóng để Ngăn Chặn Trẻ Em Ngược Đãi Louisiana tại 800-CHILDREN (800-244-5373). Bạn cũng có thể gọi số đó để giúp đỡ/tư vấn nuôi dạy con qua điện thoại.

Quản Lý Căng Thẳng và Quan Hệ

- Hãy hành động nếu bạn thấy một cái gì đó. Nếu bạn thấy ai đó đang bị hại bằng bạo lực, hành động. Nếu là an toàn, trợ giúp những người đang có nguy cơ. Nếu an toàn của bạn có nguy hiểm, thông báo một người chịu trách nhiệm về sự nguy hiểm.
- Yêu cầu hỗ trợ. Nếu bạn cảm thấy bạn đang gặp nguy hiểm, tìm sự hỗ trợ từ các nguồn đáng tin cậy như tư vấn viên, bạn bè và gia đình và phòng khám y tế. Điều này sẽ giúp giữ cho bạn có sự an toàn.
- Đừng sử dụng ma túy và rượu. Đây có thể làm tăng cảm giác lo âu và căng thẳng và có thể đưa bạn vào những nơi bạn có thể bị tấn công.
- Có một thời gian yên tĩnh. Các mối quan hệ trở nên căng thẳng hơn khi gia đình

cố gắng để thay thế nhà ở bị mất hoặc việc làm hoặc tìm hòa bình trong những tình huống. Nếu bạn cảm thấy căng thẳng, cho một thời gian yên tĩnh.

- Tham gia; ở lại hoạt động. Tình nguyện cho công việc trong một nơi trú ẩn, một trường học hoặc một công việc cộng đồng.
- Nếu bạn cảm thấy bạn có nguy cơ bị bạo lực trong mối quan hệ của bạn hoặc có liên quan về nguy cơ của người khác, thông báo cho một người chịu trách nhiệm về nguy cơ bị nghi ngờ hoặc gọi đường dây nóng bạo hành trong Nước Quốc Gia tại 800-799-SAFE (800-799-7233) hoặc 800-787-3224 (TTY).

Ngăn Chặn Bạo Lực Tình Dục

- Hành động. Nếu bạn thấy ai đó bị tấn công, bạn nên hành động. Nếu là an toàn, trợ giúp những người đi từ kẻ tấn công. Nếu sự an toàn của bạn có nguy hiểm, cho biết người phụ trách những gì đã xảy ra.
- Giữ an toàn cho mình. Phòng ngừa cho an toàn của bạn. Không ở một mình. Ở lại với một nhóm bạn tin cậy, nếu có thể.
- Đi những nơi an toàn. Nếu có thể, đi những nơi có rất nhiều người dân.
- Tránh ma túy và rượu. Nó có thể làm tăng cảm giác lo lắng và căng thẳng và có thể đưa bạn vào những nơi bạn có thể bị tấn công.
- Tìm hỗ trợ. Nếu bạn là nạn nhân của bạo lực tình dục hoặc bạn biết ai đó là, nói chuyện với một người bạn tốt hay gia đình. Họ có thể cung cấp sự hỗ trợ bạn cần.
- Nếu bạo lực tình dục xảy ra, tìm một người bạn có thể tin tưởng để báo cáo các lần xảy ra, hoặc gọi Mạng Quốc Gia Lạm Dụng Hiếp Dâm và Loạn Luân tại 800-656-HOPE (800-656-4673).

Chăm Sóc cho Chính Mình

- Giữ liên lạc với gia đình. Nếu có thể, giữ liên lạc với gia đình, bạn bè và hàng xóm tin cậy để giúp đối phó với những căng thẳng và thiệt hại có thể xảy ra sau khi một thảm họa.
- Nhận trợ giúp từ các chuyên gia. Xin giúp đỡ từ các bác sĩ hoặc các nhà lãnh đạo khác, những người được đào tạo để giúp đỡ.
- Ở lại hoạt động. Đi bộ hoặc tham gia vào các nhóm hoạt động khác để tiếp tục di chuyển.
- Giữ bận rộn. Giúp những người khác trong một nơi trú ẩn, cộng đồng hoặc trường học.
- Nếu bạn hay người quen của bạn có những suy nghĩ tự tử, gọi Quốc Gia Phòng Chống Tự Tử tại 800-273-TALK (800-273-8255).

Ngăn Chặn Bạo Lực Thanh Niên

- Tôn trọng những người khác và giá trị khác biệt. Ngay cả khi bạn cảm thấy căng thẳng hay lo lắng, không bắt nạt, chế giễu hoặc nói chuyện về những người khác.
- Tham gia vào các nỗ lực dọn dẹp. Giúp với cộng đồng dọn dẹp hoặc các hoạt động địa phương.
- Tránh ma túy và rượu. Tránh xa rượu và ma túy cũng như những người sử dụng chúng. Đây có thể làm tăng cảm giác lo lắng và căng thẳng và có thể đưa bạn vào những nơi bạn có thể bị tấn công.
- Tìm hiểu những cách khác để giải quyết các tranh luận và chiến đấu. Không la hét qua các tranh luận, đánh hoặc đẩy nhau, và cho bạn bè của bạn biết để làm như vậy.
- Đừng mang vũ khí. Mang một vũ khí sẽ không giúp cho bạn an toàn hơn và thường thêm tranh luận và tăng cơ hội bị hại.

- Nếu bạn biết ai đang có kế hoạch làm hại người khác, báo cáo anh hoặc cô ta. Nói cho một người lớn đáng tin cậy, chẳng hạn như một cố vấn hoặc cha mẹ. Nếu bạn sợ và tin rằng nói sẽ đặt bạn trong nguy hiểm hoặc dẫn đến trả thù, gọi chính quyền.

Tham khảo:

[http://www.takepart.com/news/2010/06/15/domestic-violence-dramatically-increased-after-the-oil-spill-](http://www.takepart.com/news/2010/06/15/domestic-violence-dramatically-increased-after-the-oil-spill)

<http://www.bt.cdc.gov/disasters/violence.asp>

Thông Tin Liên Lạc Cá Nhân, Linden O'Toole, cư dân của Cordova, Alaska, Tháng Chín, Năm 2010

Thông Tin Liên Lạc Cá Nhân, Stan Jones, người phát ngôn của Hội Đồng Tư Vấn của Hoàng Tử William Sound Khu Vực Công Dân, Tháng Chín, Năm 2010

Diane D. Sasser, Tiến Sĩ, C.F.L.E. Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng, Phát Triển Gia Đình và Trẻ Em

Vật liệu này dựa trên hỗ trợ công việc của Hoa Kỳ Sở Nông Nghiệp Viện Thực Phẩm và Nông Nghiệp (USDA NIFA) theo giải thưởng số 2010-41210-21185. Bất kỳ ý kiến, phát hiện, và kết luận, kiến nghị thể hiện trong ấn phẩm này là của tác giả (s) và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA NIFA.

Pub. 3176-A (7.5M) 03/11

LSU AgCenter là một khuôn viên toàn tiểu bang của hệ thống LSU và cung cấp cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.

Translated by Huy D. Le & Mai T. Dang

Để Đạt Được và Duy Trì Một Trọng Lượng Khỏe Mạnh

Nếu một trong những mục tiêu của bạn là giảm cân, lựa chọn một kế hoạch sẽ giúp bạn thực hiện thay đổi lối sống lành mạnh thay vì theo những chế độ ăn uống mới nhất.

Cách tốt nhất để đạt được và duy trì một trọng lượng khỏe mạnh và hoạt động thể chất và ăn uống trong năng lượng của bạn cần bằng cách chọn một cách khôn ngoan từ tất cả các nhóm thực phẩm.

Hướng Dẫn Chế Độ Ăn Uống cho Người Mỹ nhấn mạnh rằng dù nguồn nào - dù (hoá học) hydrat-carbon, chất béo hoặc chất đạm - nhên đếm calo. Cách để giảm lượng calo lành mạnh nhất là giảm lượng của các loại đường được thêm vào, chất béo và rượu, mà tất cả cung cấp calo nhưng ít hoặc không có chất dinh dưỡng thiết yếu.

Kiểm ăn uống có thể cướp bạn thân của bạn các chất dinh dưỡng và năng lượng cần thiết. Sử dụng MyPyramid của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ để phát triển một kế hoạch ăn uống lành mạnh, bạn có thể làm theo suốt đời. MyPyramid đề nghị nên ăn thêm trái cây, rau quả, ngũ cốc và sản phẩm sữa ít chất béo và cung cấp hướng dẫn về cách chọn phần ăn được đề nghị từ mỗi nhóm thực phẩm.

Chọn sản phẩm lúa mì như là 100 phần trăm bánh lúa, gạo nâu hoặc bột yến mạch. Ăn trái cây tươi hoặc trái cây đóng hộp hoặc đông lạnh mà không có đường. Hấp rau quả hoặc ăn chúng nguyên. Chọn sản phẩm sữa không chất béo hoặc ít chất béo và thịt gầy, gà mà không có da.

Lời khuyên để quan hệ lành mạnh với thực phẩm bao gồm:

- Hủy bỏ tâm lý kiêng ăn. Kiêng ăn bây giờ có thể làm cho bạn ăn quá nhiều sau này.
- Nhận ra dấu hiệu của cơ thể của bạn về khi bạn đang đói và khi bạn đang no.
- Nhận ra cảm xúc của bạn. Có phải bạn sử dụng thức ăn cho thoải mái, như một phần thưởng, như là một phần tâm từ chán nản hoặc để giúp giải quyết cảm giác tức giận hoặc buồn bã? Nếu vậy, hãy tìm những cách khác đối phó với các vấn đề thay vì ăn uống, như tham gia đi bộ, chơi với thú của bạn hoặc gọi điện thoại với một người bạn.
- Đừng bỏ qua bữa ăn. Điều này dẫn đến ăn quá nhiều sau này.
- Ăn những phần của thực phẩm, không ăn phần lớn hơn. Sử dụng MyPyramid và thông tin dinh dưỡng trên nhãn thực phẩm để học kích thước phục vụ.
- Hãy thử ăn nhiều rau và trái cây mỗi ngày. Thử nghiệm với những cách mới để chuẩn bị rau và giữ rau đã sẵn sàng để ăn hoặc đặt trong tủ lạnh cho ăn vặt.

Thêm vào những ý tưởng về việc ăn uống lành mạnh, thực hiện một thói quen trong việc hoạt động thể chất. Vận động cơ thể cung cấp nhiều lợi ích sức khỏe trong đó có giảm nguy cơ bệnh tim, tiểu đường loại 2, vấn đề khớp, phì béo và các vấn đề khác. Hướng Dẫn Chế Độ Ăn Uống khuyến bạn nên ít nhất 30 phút hoạt động thể chất để giảm nguy cơ bệnh và 60 phút mỗi ngày để ngừa tăng cân. Để duy trì giảm cân, yêu cầu 60 đến 90 phút một ngày hoạt động thể chất.



Beth Reames, Tiến Sĩ, R.D., L.D.N.

Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng, Dinh dưỡng và Sức Khỏe

LSU AgCenter
Knapp Hall - LSU Campus
Post Office Box 25100
Baton Rouge, LA 70894-5100