

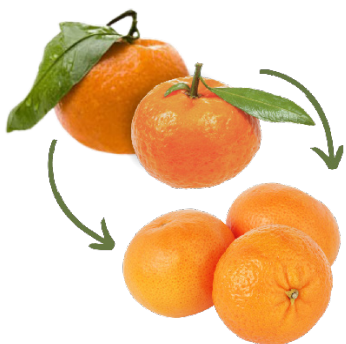


Berry GOOD FOR YOU

Did you know that strawberries are technically in the rose family? They're sweet, petite, and packed with nutrients that can help keep your blood pressure healthy and even prevent cancer. To celebrate **National Strawberry Day** on Monday, February 24, whip up a strawberry parfait layered with chopped berries, yogurt, and granola.

KEEP IT *Dark*

Winter is the perfect time for stargazing, but light pollution is making it harder to see the stars. Extra light can also make sleeping tricky and confuse migrating birds. Do your part to keep it dark by switching to warm-colored LED lightbulbs, adding shields to outdoor lights, and turning lights off at night both inside and out.



Mandarins VS. TANGERINES

These cute orange citrus fruits look almost identical, but in fact, the tangerine is a mandarin descendent! So, just like all squares are rectangles but not all rectangles are squares, all tangerines are mandarins but not all mandarins are tangerines.

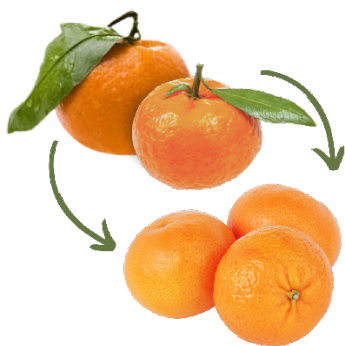


Mong CẦU MẠNH KHỎE

Bạn có biết rằng nói một cách chính xác và nghiêm túc thì dâu tây thuộc họ hoa hồng không? Dâu tây ngọt, nhỏ và chứa nhiều chất dinh dưỡng giúp duy trì huyết áp khỏe mạnh và thậm chí là ngăn ngừa ung thư. Hãy tự tay làm một ly parfait dâu tây xếp tầng với các loại quả mọng thái nhỏ, sữa chua và granola để kỷ niệm **Ngày Dâu Tây Quốc Gia** vào thứ Hai, ngày 24 tháng 2.

BẢO VỆ *Bóng Tối*

Mùa đông chính là thời điểm hoàn hảo để ngắm sao, nhưng ô nhiễm ánh sáng khiến ta khó thấy sao hơn. Không chỉ vậy, ánh sáng quá mức cũng gây khó vào giấc và làm chim di cư bối rối. Hãy chung tay bảo vệ bóng tối bằng cách chuyển sang dùng đèn LED màu ấm, thêm tấm chắn cho đèn ngoài trời và tắt đèn vào ban đêm, cả trong nhà lẫn ngoài trời.



Cam Quýt SO VỚI QUÝT

Dù những loại trái cây họ cam chanh dễ thương này trông gần như y hệt, nhưng trên thực tế, quýt là tiểu loại của cam quýt! Giống như tất cả hình vuông đều là hình chữ nhật nhưng không phải hình chữ nhật nào cũng là hình vuông, tất cả quýt đều là cam quýt nhưng không phải loại cam quýt nào cũng là quýt.





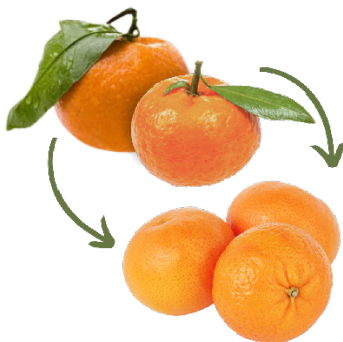
Bayas BUENAS PARA LA SALUD

¿Sabías que las fresas pertenecen técnicamente a la familia de las rosas?

Son dulces, pequeñas y están repletas de nutrientes que pueden ayudar a mantener sana la tensión arterial e incluso a prevenir el cáncer. Para celebrar **el Día Nacional de la Fresa** el lunes 24 de febrero, prepara un parfait de fresas con bayas troceadas, yogur y granola.

MANTENER LA *Oscuridad*

El invierno es la época perfecta para observar las estrellas, pero la contaminación lumínica está dificultando su visión. El exceso de luz también puede dificultar el sueño y confundir a las aves migratorias. Pon de tu parte para mantener la oscuridad cambiando a bombillas LED de colores cálidos, añadiendo pantallas a las luces exteriores y apagando las luces por la noche tanto dentro como fuera de casa.



Mandarinas VS. TANGERINAS

Estos simpáticos cítricos naranjas parecen casi idénticos, pero en realidad la tangerina es descendiente de la mandarina. Así, igual que todos los cuadrados son rectángulos pero no todos los rectángulos son cuadrados, todas las tangerinas son mandarinas pero no todas las mandarinas son tangerinas.

