THUONG MAI WEEK-END
# Thương mại
CUỐI TUẦN
2021
November 19, 2022
10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 (góc Harwin Dr. @ Corporate Dr.)
Tel: 713-777-4900 * 713-777-8438 * 713-777-VIET * 713-777-2012 * Fax.: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * E-mail: info@thevietnampost.com

Bạn có thể scan mã QR trên để truy cập trang báo điện tử của chúng tôi. Khách hàng cũng có thể xem quảng cáo rao vặt của mình ngay trực tuyến tại www.thevietnampost.com

Allstate
You're in good hands.

Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ BẢO HIỂM:
XE HƠI - NHÀ CỬA - NHÂN THỌ
THƯƠNG MẠI - IRA - MUTUAL FUNDS
SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF
10039 Bissonnet, Suite 226
Houston, TX 77036
(713)988-0752

HARRY DAO INSURANCE
FARMERS
BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG
XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI
NHÂN THỌ - SỨC KHỎE
INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, GIẢI TICKET, DI TRÚ, HỘ CHIẾU
ĐỘC THÂN CÔNG HÀM
BILL OF SALE

281-933-8300
8300 W. SAM HOUSTON PKWY S. #122
HOUSTON, TX 77072
KHU CHỢ VIỆT HOA
HDAO@FARMERSAGENT.COM
WWW.FARMERSAGENT.COM/HDAO
MDRT
Member of Presidents Council

THE HUYNH LAW FIRM PLLC.
TỔ HỢP LUẬT SƯ CHUYÊN VỀ TAI NẠN & THƯƠNG TÍCH
THAM KHẢO MIỄN PHÍ
Không cần nói chuyện với bất cứ ai, chúng tôi sẽ giúp từ A-Z.
✓Kéo xe ✓Mướn xe ✓Sửa xe
✓Điều tra bảo hiểm người lái bên kia
✓Tiền bác sĩ

KHÔNG THẮNG KHÔNG TRẢ TIỀN

LS Paul Savinov; LS Jeeho Shin (Of Counsel); Kenny Huynh; Johnny Truong; Kristen Joy
Cathy Khong; Janice Reyes; Linda Nguyen; Lily Betancourt; Maria Tago

TAI NẠN XE CỘ
TAI NẠN XE 18 BÁNH, XE BUS
TAI NẠN XE MOTORCYCLE / XE ĐẠP
TAI NẠN NGƯỜI ĐI BỘ
TAI NẠN TÀU BÈ
TAI NẠN XE LỬA
TAI NẠN TRONG CHỖ LÀM
TAI NẠN TRƯỢT TÉ CHỖ CÔNG CỘNG
TAI NẠN HỎA HOẠN / CHÁY NHÀ
TAI NẠN CÁ NHÂN
APARTMENT RAPE / SHOOTING
TỬ THƯƠNG PHI PHÁP

LS. Sarah Huynh Ý-Nhi
6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036
(281) 702-8128

BẢO HIỂM John Milton Nguyễn
Đại Diện Nhiều Hãng Nổi Tiếng Nhất Hoa Kỳ
xin gọi ngay để có giá tốt nhất chưa từng có cho bảo hiểm:
* xe * nhà * lụt * thương mại
* sức khoẻ * nhân thọ

Có Giá Thật Tốt Cho:
Tiệm Ăn, Văn Phòng, Hair, Nail Salon, Shopping Center, Tiệm Giặt Ủi, v.v.
Agency Director
CHỈ VÀI PHÚT ĐIỆN THOẠI MÀ TIẾT KIỆM THẬT NHIỀU TIỀN CHO QUÍ VỊ.
(281)495-3493
11738 Wilcrest Dr.,Houston, TX 77099
20 năm kinh nghiệm, trên 10 nhân viên phục vụ quý vị

TD Advisor, P.C.
Certified Public Accountant

CERTIFIED QuickBooks ProAdvisor
Quickbooks Accounting System
Set up, Review & Trainning
Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns Please Call TD Advisor, P.C.
Tu D. Do, CPA
The CPA You Trust
10623 Bellaire Blvd Ste C-130 - Houston,TX 77072
Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845
Email: tudotax@yahoo.com

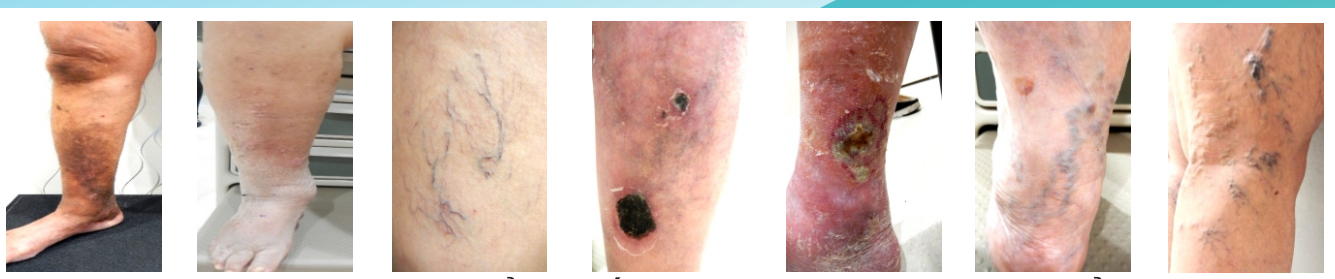
Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC
KHAI THUẾ & KẾ TOÁN
* Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
* Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
* Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với sở thuế.
* Xin giảm thuế nhà.
* Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.
XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI
* Medical, Food Stamp, Chip (Bảo đảm được chấp thuận).
* SSI - SSA - Trợ cấp tiền bịnh, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đón đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
* Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).
DI TRÚ & NHẬP TỊCH
* Hồ sơ bảo lãnh cha mẹ, vợ chồng, con cái, hôn phu, hôn thê.
* Xin quốc tịch, thẻ xanh, giấy đi làm.
* Theo dõi hồ sơ di trú còn dở dang hay gặp khó khăn.
11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072
(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)
Phone: 281-530-4000 * Cell: 832-640-5006
KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH
BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU - MD
3100 Wilcrest Dr, Ste 130, Houston, TX 77042

- Trên 20 năm kinh nghiệm về ngành giải phẫu
- Tốt nghiệp Tiến sĩ Y khoa tại UTMB
- Tốt nghiệp Giải Phẫu Toàn Khoa tại Cleveland Clinic Affiliated Hospital
- Tốt nghiệp chuyên khoa tim, phổi, mạch máu tại University of Rochester, Vanderbilt và Yale Univeristies
- American Board Certified Surgeon

- Giãn tĩnh mạch (Varicose Vein)
- Giải phẫu thẩm mỹ
- Căng da bụng - Căng da mặt
- Sửa ngực - Hút mỡ - Sửa mông
- Giảm cân 20lbs trong vòng 21 ngày

713.244.9944
Điều Trị Tại Văn Phòng, Không Đau, Về Trong Ngày
Hầu hết các chi phí do bảo hiểm chi trả
Nhận Bảo Hiểm-MediCare-MediCaid
Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch



Da bị sẫm màu | Sưng phù | Gân nổi màu tím đỏ | Vết thương không lành | Lở loét | Gân nổi màu xanh | Giãn tĩnh mạch

Triệu chứng:
- Chân nặng, mỏi đau, nhức, tê buốt, sưng, ngứa, khô, ghẻ lở, chảy máu, nhiễm trùng
- Cảm giác châm chít ở chân như có kiến bò
- Chuột rút, chân không yên
- Da chân đổi màu
- Vết thương không lành

*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị

# Văn phòng BẢO HIỂM
# John Milton Nguyen

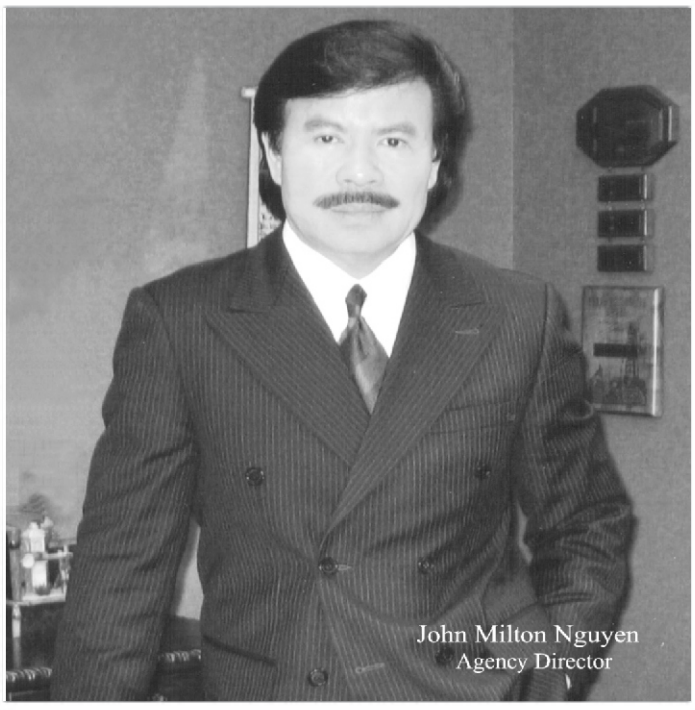
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

*johnmiltoninsurance@gmail.com*

**Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quí khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: $200, $300, $400...?**

**Xe, Nhà, Lụt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại**

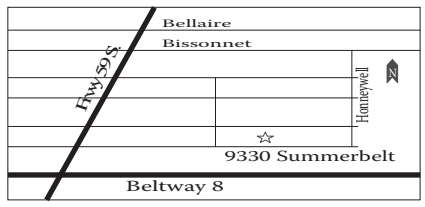

John Milton Nguyen
Agency Director

# KIM MÔN
## Goldengate Restaurant Equipment Co.

**Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.**
**Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.**
**Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bổn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.**
**Hầu hết các sản phẩm của bổn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.**

XƯỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠




**9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074**

**Tel.: 713-228-2155 * Fax: 713-228-2156**

# A+ COMPUTECH LLC

*** Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA**
**- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE**
*** Sữa chữa COMPUTER**
**- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân**
**- Networking**
*** WEBSITE design cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce**

**KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT**
- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera
-Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

**281-652-8534**

**11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072**

**contact@apluscomputech.net | www.apluscomputech.net**

GC
GIA'S COUTURE

**Tiệm may gia đình** chuyên nhận sửa chữa các loại quần áo, đầm dạ hội, vest, uniforms, ... Với hơn 40 năm kinh nghiệm, chúng tôi sẽ đảm bảo chất lượng, nhanh và đẹp với giá cả hợp lý.

**Khu vực gần 290 Barker Cypress Rd và Outlet 290.**

XIN LIÊN LẠC KHÁNH: 714-399-6506

616-2038/1606 (1y)

GIAU PLUMBING

Chuyên về water heater/ shower faucet
• Ống nước dưới dất bị bể • Máy lọc nước, uống nước
• Thay vòi nước, bồn cầu, bồn tắm, máy xay rác
• Gas cho nhà bếp/ máy sấy
• Remodel phòng tắm/ nhà bếp
• Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668

749-2052/1620

TEXAIR

AIR CONDITIONING AND HEATING

**Chuyên thiết kế và sửa chữa các hệ thống máy lạnh, máy sưởi cho tư gia và cơ sở thương mại.**

Licensed and Insured: TACLB38901E

* Có giá đặc biệt khi thay máy mới và thay tất cả hệ thống ống Ducts trong nhà.
* Có chương trình trả góp không tiền lời.

Đặc biệt: 10% OFF cho Quý Cao Niên

Free Estimate 24/7 khi thay máy lạnh mới Giá cả nhẹ nhàng

DISCOVER NOVUS VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS Cards

Xin gọi: Vinh 832-659-3990

Allstate. You're in good hands.

Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ bảo hiểm:
XE HƠI – NHÀ CỬA – NHÂN THỌ
THƯƠNG MẠI – IRA – MUTUAL FUNDS

Xin mời quý vị ghé lại văn phòng hoặc gọi điện thoại cho tôi
SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF
10039 Bissonnet, Suite 226
Houston, TX 77036
(713) 988-0752
Giờ mở cửa: Monday - Friday: 9:00 A.M. - 5:30 P.M.
Saturday: 9:00 A.M. - 1:00 P.M.

WWW.ALLSTATE.COM
Allstate Fire and Casualty Insurance Company: Northbrook, Illinois and Allstate County Mutual Insurance Company: Irving, Texas,
@2005 Allstate Insurance Company, AllstateYourChoice.com 04/05

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036
*(phía sau Jack In The Box)*
281-564-1692

Giờ Mở Cửa
- Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:30pm
- Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm
- Thứ Năm: Đóng Cửa

BÁNH MÌ gồm:
* Jambon
* Giò Heo
* Paté
* Gà Ham
* Xíu Mại
* Thịt Nướng
* Gà Rô-Ti
* Chả Lụa
* Cá Mòi

Đặc Biệt:
* Bò Bía
* Gỏi Cuốn
* Mì, Hủ Tiếu Gà
* Mì Vịt Tiềm
* Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho(Cà-Ri)
* Bún Bò Huế
* Cơm Gà Hải Nam
* Cơm Bì Sườn Chả
* Bánh Bột Chiên
* Mì Hoành Thánh
* Bánh Xếp Nước, Mì

THIM HING Kính mời

## SƯU TẦM & TÌM HIỂU

# Mexico: Những người phụ nữ bay và ước vọng vút qua tầng tầng phân biệt giới

Tại miền đông Mexico, một nhóm phụ nữ gan dạ đang thách thức truyền thống và định kiến bằng cách tham gia vào một trong những nghi thức bản địa độc đáo nhất.

Lần đầu tiên Jacinta Teresa lao mình khỏi cây cột cao ngất ngưởng 34 năm về trước, cảm giác như cả thế giới đang rung chuyển dưới chân mình. Ở độ cao 45m, gió tạt mạnh như tát vào mặt.

"Những cái cây như di chuyển cùng tôi, cả nhà thờ cũng thế", giờ đã 50, Teresa có lẽ vẫn nhớ như in trải nghiệm đã in sâu trong tâm trí từ năm nào. Khi cây cột rung lắc, một nỗi sợ như lan đến, "Tôi cứ cảm giác như mình còn không có đủ tay mà giữ nữa".

Người "lôi kéo" Teresa vào trò chơi mạo hiểm ấy là chú bà, người dành tới cả năm trước đó "dụ dỗ" cháu gái mình tham gia vào danza de los voladores (tam dịch: Điệu nhảy của những người bay), một nghi thức bản địa với sự tham gia của 4 người. Cách thực hiện không có gì khó hiểu, khi họ được buộc vào đỉnh một cây cột rất cao ở chân và eo, tung mình từ trên cao xuống, dang rộng hai tay và quay tròn cho tới khi chạm đất.

*Ảnh minh họa*

Kể cả với những người không đặc biệt sợ độ cao, màn trình diễn này có lẽ vẫn đủ khiến họ "nổi cả da gà" và với cô gái Teresa 16 tuổi năm ấy cũng không ngoại lệ.

Nhưng rồi lòng can đảm tích lũy qua thời gian đã thúc đẩy Teresa dần hứng thú và cuối cùng tham gia vào nghi thức ấy cùng một nhóm những phụ nữ khác. Suốt hàng thế kỷ, danza de los voladores vốn chỉ dành cho đàn ông.

Nhóm voladoras (danh từ giống cái của voladores - "người bay") sống tại Cuetzalan - một thị trấn nhỏ vùng sơn cước quanh những con đồi khúc khuỷu vùng Sierra Norte, phía đông Mexico.

Các voladoras thường xuất thân từ những gia đình "người bay" có truyền thống từ đời cha ông. Một vài trong số họ chọn "bay" cùng nam giới, trong khi số khác thành lập các nhóm riêng chỉ toàn phụ nữ.

Và như mọi lĩnh vực được thống trị bởi đàn ông, kiểu gì cũng sẽ có thành kiến. Teresa tái khẳng định điều đó khi gợi lại rằng có hàng đống "bàn lùi" dành cho các voladoras từ cánh đàn ông "nhà nghề".

Tự tin rằng mình là thế hệ "người bay" nữ đầu tiên, Teresa kể: "Không phải lúc nào mọi người cũng nói toẹt ra là họ phản đối, nhưng sẽ chỉ nhìn bạn với ánh mắt như thể 'Này, đây là điệu nhảy cho đàn ông, không phải phụ nữ'".

Sự phản đối bắt nguồn từ định kiến giới đó không có gì lạ tại các vùng nông thôn Mexico và các nước Mỹ Latin - cũng không có gì mới, vẫn là những suy nghĩ kiểu phụ nữ nên tập trung vào việc nội trợ. Một số luồng phản đối khác đến từ niềm tin cố hữu vào tính linh thiêng của nghi thức khi cho rằng phụ nữ sẽ trở thành "cám dỗ" ảnh hưởng tới quá trình chay tịnh 1 tuần trước nghi lễ của nam giới tham gia.

Irene García, một người bay 33 tuổi, đã gặp chồng mình trên đỉnh cột bay và đang động viên con gái 12 tuổi của họ tham gia, cho biết thêm: "Một số người vẫn tin rằng phụ nữ làm ô nhiễm điệu nhảy khi đến kỳ kinh". Nhưng nhờ những phụ nữ "tiền bối" mở đường, qua mỗi thế hệ, quan niệm cố hữu ngày càng mờ dần và việc tham gia trở nên dễ dàng hơn. Chưa kể trong những năm gần đây, cánh đàn ông ở Cuetzalan ngày càng khuyến khích phụ nữ tham gia thêm vào điệu nhảy, một dấu hiệu đáng mừng rằng những người mở đường như Teresa đã thành công.

**Cội nguồn "điệu nhảy người bay"**

Theo nhiều cách, Cuetzalan tạo cảm giác như một chiếc hộp thời gian đưa người ta du hành về quá khứ. Người ta dễ bắt gặp cảnh cư dân lớn tuổi lê bước từng chút trên những con dốc gần như thẳng đứng bằng đá trơn trượt, trong khi những con quạ đen trở về tổ ấm hàng đêm trong những tán cây cao dọc quảng trường, và một tháp đồng hồ cổ lặng lẽ đánh dấu thời gian chầm chậm trôi đi bằng vài tiếng chuông buồn tẻ...

Hầu hết những người sống ở Cuetzalan là thành viên của cộng đồng Nahua và Totonac bản địa, có nguồn gốc Aztec. Khu vực xung quanh thị trấn được nhiều người coi là nơi sản sinh ra một số truyền thống tiền Tây Ban Nha thiêng liêng nhất vẫn còn được thực hành cho đến ngày nay.

Đặc sắc nhất trong số đó hẳn là "điệu nhảy người bay". Teresa nói: "Đây là một nghi lễ xuất phát từ hạn hán, cầu cho mùa màng bội thu và mưa rơi". Bốn người bay, mặc đồng phục đính sequin đỏ trắng được làm thủ công và đội mũ lông vũ, đại diện cho các hướng chính: đông, tây, nam, bắc. Thành viên thứ năm của nhóm là người thủ lĩnh sẽ đứng trên đỉnh cột và thổi sáo gỗ cùng trống - tượng trưng cho mặt trời trên cao.

Nghi thức được cho là nhằm tôn vinh đức hạnh và vẻ đẹp của các vị thần để cầu cho các thần ban phước. Mức độ quan trọng của nghi lễ được hình tượng hóa bởi cây cột cao mà người Nahuatl gọi là kowpataninih - nằm ngay trung tâm quảng trường thị trấn. Mỗi năm, vào khoảng tháng 9, một thân cây mới được mang từ rừng về và đặt ở đó trong một nghi lễ hiến tế gà tây. Sau khi được dựng chắc, cột bay sẽ vươn mình ở độ cao gần tương đương với mái vòm Iglesia San Francisco, nhà thờ chính của Cuetzalan.

**Tới những chân trời xa mãi**

Một điều những người phụ nữ mở đường ngày xưa có lẽ chưa ngờ đến là voladoras trở thành một nghề được săn tìm khi nghi thức này dần trở nên phổ biến tại Mexico và khắp thế giới.

Số "người bay" nữ trong cộng đồng thường không có quá nhiều, dẫn tới việc họ được săn đón từ cả những bang gần đó như Jalisco và Michoacán hay thậm chí xa xôi như ở đảo Madagascar ở ngoài khơi phía nam châu Phi.

"Điệu nhảy này đã mang lại cho tôi rất nhiều điều", Teresa giãi bày. "Nó đã mang lại cho tôi rất nhiều trải nghiệm mới, cơ hội học hỏi và kiến thức mới, và trên hết là cơ hội nhìn ngắm thế giới".

Nikté Díaz García, 12 tuổi, đang tiếp nối truyền thống từ cha mẹ, nói rằng: "Cảm giác như thể mình sắp rơi xuống vực sâu. Nhưng đồng thời, mình biết rằng mình đang được buộc vào đâu đó". Đó cũng có lẽ là điều khiến nhiều người liên tưởng đến cách những người phụ nữ valedoras đã từng bước phá bỏ các tầng định kiến giới trong lúc vươn mình giữa bầu trời cao, đồng thời vẫn không rời xa nguồn cội.

Đó cũng chính xác là cách Teresa đã cảm thấy rất nhiều năm trước đó, trên đỉnh cột bay. Chú bà đã ở đó bên cháu gái vào buổi sáng hôm đó - ở phía trên những con đường lát đá gần như thẳng đứng của Cuetzalan, nhìn ra mái vòm của nhà thờ và những chú quạ đang bay trong cành cọ đung đưa, nhìn xuống tháp đồng hồ có tiếng chuông vang ngân đã rền vang hàng thế hệ. "Sự bình lặng" ông nói, giọng trầm ổn và bình tĩnh. "Tất cả đều đang xoay vần trong bình dị".

Bình dị, như cái cách mà 34 năm qua valedoras đã khai mở một địa hạt mới cho nữ giới Cuetzalan, một nơi mà đàn ông vẫn thống trị.

(Rồi Teresa hít một hơi sâu, trước khi tung mình và dang tay trong khoảng không như vô tận).■

# Dùng súng khống chế tên trộm xe

Ngày 17/6/2019, bà Marcia Black, 75 tuổi, người Alabama, Mỹ đang ở cùng hai cháu thì thấy Cameron Powers tiến lại gần căn nhà của bà. Cảm thấy Cameron có dấu hiệu bất thường, bà Marcia đã cầm một khẩu súng trường và ra lệnh cho hắn đứng im tại chỗ. Cameron không làm thế, nên bà Marcia đã bắn chỉ thiên một phát.

Hóa ra Cameron đã đâm nát một chiếc xe ăn trộm ở gần nhà bà Marcia và đang trên đường chạy trốn sự truy đuổi của cảnh sát. Cháu gái của bà Marcia đã gọi cho cảnh sát, trong lúc bà tiếp tục chĩa súng vào Cameron, ngăn tên này bỏ chạy. Sau đó, cảnh sát đã đến và bắt giữ Cameron. ■

## Loài gián bị tuyệt chủng hơn 80 năm xuất hiện trở lại

Nhắc đến loài gián, ước tính không ít người sẽ mang trong mình những ký ức đau buồn. Mỗi khi nhìn thấy một con gián đột ngột lao ra và biến mất khỏi tầm nhìn, có lẽ huyết áp của nhiều người sẽ đột ngột tăng cao.

Đối với những con gián, là một trong "bốn loài gây hại", người ta chỉ muốn chúng không xuất hiện trước mắt, nhưng không phải loài gián nào cũng đột nhập vào nhà của chúng ta, làm lộn xộn môi trường, lây lan bệnh tật, và một số loài gián ở hệ sinh thái đóng một vai trò quan trọng trong. Loài gián ăn gỗ trên đảo Lord Howe (Panesthia lata) là một trong số đó.

Ở tây nam Thái Bình Dương, có một quần đảo biển biệt lập được gọi là Quần đảo Lord Howe. Quần đảo Lord Howe được hình thành do núi lửa phun trào và nổi tiếng thế giới về sự phong phú của các loài động thực vật quý hiếm.

Là loài gián ăn gỗ lớn không cánh duy nhất trên đảo, gián ăn gỗ Lord Howe Island từng phân bố trên khắp hòn đảo và chúng đóng một vai trò rất quan trọng trong việc duy trì hệ sinh thái của hòn đảo.

Cụ thể, gián ăn gỗ Lord Howe Island đực thường có chiều dài từ 33 đến 40 mm, có ánh kim loại, đầu và thân màu đỏ đến đen, chân màu đỏ, trong khi con cái có chiều dài từ 32,5 đến 41 mm, màu sắc thường sẫm hơn con đực và thiếu ánh kim loại của con đực.

*Ảnh minh họa*

Con gián ăn gỗ trên đảo Lord Howe trông không giống những con gián sinh sống trong nhà chúng ta. Chúng có vẻ ngoài tương đối lớn và chậm chạp, mất khả năng bay vì chúng thiếu đôi cánh.

Vào năm 1868, nhà sinh vật học Walker đã phát hiện và mô tả loài kỳ dị này, vào năm 1887, các nhà tự nhiên học người Úc đã đổ bộ lên đảo Lord Howe để tiến hành một cuộc điều tra khoa học toàn diện, và họ nhìn thấy trên một khúc gỗ mục nát có ghi lại dấu vết của loài gián ăn gỗ.

Nhưng không hiểu sao, loài gián đặc biệt này đã bị "mất tích" trên đảo trước khi nó được nghiên cứu sâu. Và lý do khiến loài gián này gần như tuyệt chủng vẫn chưa thực sự được hiểu rõ. Theo đó những giả thuyết cũng dần được hình thành để giải thích hiện tượng này.

Vào năm 1918, một con tàu mắc cạn trên đảo Lord Howe, và chuột đen (Rattusitzus) đã đến hòn đảo này cùng với tai nạn đó.

Gián ăn gỗ trên đảo Lord Howe là một trong năm loài đặc hữu trên đảo Lord Howe đã tuyệt chủng trong vòng vài năm sau cuộc đổ bộ của chuột đen, và ít nhất 13 loài động vật không xương sống khác đã biến mất.

Bất chấp nhiều cuộc tìm kiếm, loài gián ăn gỗ trên đảo Lord Howe dường như đã bị mất tích trên đảo sau khi các mẫu vật được thu thập vào những năm 1830, và nhiều người tin rằng loài gián ăn gỗ trên đảo Lord Howe đã không còn tồn tại trên hòn đảo chính của Quần đảo Lord Howe.

Theo các báo cáo liên quan, hòn đảo này từng là nơi sinh sống của hơn 300.000 con chuột, chúng hoành hành trên đảo Lord Howe, làm hại mùa màng, săn mồi động vật không xương sống, ăn trứng chim...

Cuối cùng, vào năm 2019, một chương trình diệt trừ loài gặm nhấm trị giá 15 triệu đô la đã được khởi động để loại bỏ loài xâm hại phá hoại, những con chuột khó chịu. Chương trình là kết quả của 15 năm nghiên cứu và lập kế hoạch chi tiết và được thực hiện từ tháng 5 năm 2019 đến tháng 11 năm 2019.

Chiến dịch diệt trừ loài gặm nhấm đã đóng một vai trò tích cực trong việc phục hồi các loài động vật hoang dã có nguy cơ tuyệt chủng trên đảo. Sau khi diệt trừ loài gặm nhấm, người dân địa phương một lần nữa nghe thấy tiếng dế đã mất từ lâu và số lượng một số loài chim có nguy cơ tuyệt chủng cũng có xu hướng tăng lên.

Do đó, mọi người bắt đầu tính đến việc để cho hòn đảo này có gián ăn gỗ trên đảo Lord Howe.

Trên thực tế, loài gián ăn gỗ trên đảo Lord Howe vẫn chưa thực sự bị tuyệt chủng, trên các đảo nhỏ không phải đảo chính, loài gián này vẫn tồn tại ở những khu vực không bị chuột đen chiếm đóng.

Các nhà khoa học đã tìm thấy dấu vết của những con gián này từ đảo Ball's Pyramid, cách đảo Lord Howe 23 km về phía nam và trên một số đảo nhỏ gần đảo chính.

Nhưng những phát hiện mới nhất cho thấy những con gián có thể chưa bao giờ thực sự "biến mất" khỏi đảo Lord Howe.

Mối nguy hiểm của loài gián ăn gỗ trên đảo Lord Howe là do loài chuột đen mang tới, và các nhà khoa học đã tìm thấy những cá thể của loài này trên đảo một lần nữa vì một vụ tai nạn.

Năm 2001, gián ăn gỗ cũng được tìm thấy trên hai hòn đảo nhỏ gần Đảo Lord Howe là đảo Blackburn và đảo Roach. Sau 20 năm trôi qua, các nhà khoa học từ Đại học Sydney đã lên kế hoạch đến Đảo Blackburn để điều tra và nghiên cứu loài gián ăn gỗ ở địa phương.

Tuy nhiên, thời tiết xấu đã ngăn cản họ đến Đảo Blackburn, vì vậy họ quyết định kiểm tra các địa điểm tiềm năng trên đảo Lord Howe. Họ đến một lùm cây ở phía bắc Đảo Lord Howe, nơi họ lật một hòn đá. Sau đó, một điều gì đó đáng kinh ngạc đã xảy ra! Có một bầy gián ăn gỗ dưới phiến đá!

Các nhà khoa học đã nghiên cứu những con gián ăn gỗ được phát hiện lại trên đảo và đã chỉ ra rằng quần thể trên đảo chính khác biệt về mặt di truyền so với những quần thể được tìm thấy trên đảo Blackburn và Roach, có nghĩa là chúng có khả năng đang được nghiên cứu thêm. Đối với các nhà nghiên cứu, việc phát hiện lại loài gián ăn gỗ chắc chắn là điều thú vị, nhưng đối với loài gián ăn gỗ, việc được phát hiện có thể không phải là một điều thú vị. ■

## Phát hiện cóc quái vật giết chết chó nhà chỉ với một vết cắn

Các nhà nghiên cứu cảnh báo về loài cóc độc hại sở hữu thứ vũ khí có thể giết chết chó nhà chỉ với một vết cắn.

Cóc sa mạc Sonoran, còn được gọi là cóc sông Colorado, là một trong những loài cóc lớn nhất ở Mỹ, có độc tố có thể 'làm tê liệt hoặc giết chết chó nhà cũng như một số động vật ăn thịt khác.

Cóc sa mạc Sonoran thường xuất hiện ở Arizona hoặc New Mexico, nhất là vào mùa mưa. Mọi người có thể nhận dạng con cóc với kích thước khoảng 17 cm, tiếng kêu lớn như tiếng còi và đôi mắt sáng dễ dàng nhìn thấy trong bóng tối.

Lần gần đây nhất, các nhà nghiên cứu phát hiện cóc sa mạc Sonoran qua hình ảnh do camera cảm biến đen trắng đặt tại Đài tưởng niệm quốc gia Organ Pipe Cactus ở Arizona ghi lại.

Cóc sa mạc Sonoran sở hữu nọc độc nguy hiểm, độc tố của chúng có thể gây ra ảo giác và là chất kích thích thần kinh mạnh mẽ. Cóc tấn công thông qua các lỗ mở như miệng, mắt, mũi khi tiếp cận con mồi. Khi bị trúng độc của cóc, con người sẽ xuất hiện các triệu chứng như tăng nhịp tim, tiết nước bọt nhiều. Chất độc có khả năng giết chết một con chó nhà.

Ở một số bang tại Mỹ như California, việc mang chất độc của cóc là bất hợp pháp. Theo các chuyên gia, chất độc từ loài cóc sa mạc Sonoran thường được sử dụng cho những người đang điều trị chứng trầm cảm và lo lắng.

Một số người ở Texas, Mexico mạnh tay chi trả 250 đến 8.500 USD, tương đương khoảng từ 6,2 triệu đồng đến 211 triệu đồng để có được thứ chất độc này. Những con cóc sẽ tiết ra một lượng lớn chất độc khi cảm thấy bị đe dọa. Tác dụng của chất độc sẽ kéo dài trong thời gian khoảng 30 phút.

Theo Sở thú Oakland, những con cóc sa mạc Sonoran có xu hướng sống dưới lòng đất khi trời nóng hoặc trong mùa hè. Chúng sẽ hoạt động nhiều trên mặt đất trong thời gian có mưa nhiều, khoảng từ tháng 5 đến tháng 7. ■

# KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

## Những quốc gia không có con sông nào

Các quốc gia không có sông thường nằm ở vùng sa mạc, nơi lượng mưa và nguồn nước thưa thớt; diện tích quá nhỏ hoặc chỉ có dòng nước theo mùa.

Theo tiêu chí này, có thể kể tên một số quốc gia và vùng lãnh thổ như Comoros, Djibouti, Libya, Bahrain, Kuwait, Maldives, Oman, Qatar, Saudi Arabia, Các tiểu vương quốc Ả Rập thống nhất, Yemen, Malta, Monaco, Thành Vatican...

Các quốc gia sở hữu diện tích chủ yếu là sa mạc, nằm trong vùng khí hậu đặc biệt khô hạn thường thiếu sông hoặc không thể duy trì các dòng sông quanh năm.

Trong danh sách này, Saudi Arabia là quốc gia lớn nhất về diện tích (2,1 triệu km2). Đất nước này có nhiều cát, khô và nóng. Lượng mưa nhiều nhưng đều bị hấp thụ hoặc bốc hơi ngay lập tức trong nhiệt độ cao.

Chỉ một ít ốc đảo xuất hiện trên cồn cát sa mạc. Còn lại, không có con sông hoặc nguồn nước chính nào tồn tại ở đây. Điều này gây ra khó khăn lớn cho người dân Saudi Arabia trong cuộc sống. Để khắc phục tình trạng thiếu nước ngọt, họ phải lấy nước từ các nhà máy khử muối hoặc hồ chứa dưới lòng đất với chi phí rất đắt đỏ.

Tương tự, Libya là quốc gia không có sông lớn thứ hai trong danh sách. Phần lớn diện tích đất nước được tạo thành từ sa mạc Libya - một trong những nơi khô cằn nhất trên Trái Đất. Lượng mưa ở đây cực kỳ hiếm và không có sông. Tuy nhiên, nguồn nước ngầm vẫn tồn tại và cung cấp nước ngọt cho 6,7 triệu người dân.

Kuwait, Oman, Qatar, Các Tiểu vương quốc Ả Rập thống nhất và Yemen cũng có khí hậu khô hạn hoặc sa mạc. Djibouti có những con lạch nhỏ nhưng chỉ xuất hiện vào mùa mưa.

**Đảo và quần đảo**

Một số hòn đảo có nguồn gốc từ đá núi lửa cứng, xốp hoặc diện tích quá nhỏ để có có một con sông chảy qua. Ví dụ, đảo quốc Comoros có tổng diện tích khoảng 2.000 km2 - quá nhỏ để tạo ra dòng nước lớn.

Bahrain ở vịnh Ba Tư, Maldives ở Ấn Độ Dương, Malta ở biển Địa Trung Hải, Kiribati, quần đảo Marshall, Nauru, Tonga, Tuvalu... đều là các quốc đảo hoặc là một phần của quần đảo ở Châu Đại Dương.

Địa hình ở đây khiến ngay cả khi mưa rơi, các dòng sông cũng không thể duy trì được. Lượng mưa thấm vào lòng đất chứ không tạo thành các kênh sông vĩnh viễn.

Do biến đổi khí hậu và nước biển dâng cao, Bahrain phải sử dụng phương pháp khử muối đối với nước ngầm, nước biển và nước thải để sử dụng trong cuộc sống.

**Diện tích quá nhỏ**

Thành Vatican và Monaco lần lượt là hai quốc gia có diện tích nhỏ nhất thế giới.

Thành Vatican là quốc gia độc lập nằm trong lòng Rome, thủ đô của Italy. Đây là nơi đặt trụ sở chính của Giáo hội Công giáo La Mã. Đất nước này nhỏ nhất thế giới cả về quy mô lẫn dân số. Bên trong Thành Vatican không có sông, suối.

Tương tự, Monaco cũng là một quốc gia thành phố, vừa nhỏ bé, vừa giáp với Pháp ở 3 mặt và biển Địa Trung Hải ở 4 mặt. Vị trí và cấu trúc thành phố khiến nơi đây không có bất kỳ con sông tự nhiên nào. ■

## Quyến rũ "bãi biển thiên đường" Boracay

Boracay là thiên đường biển xanh và các trò chơi giải trí ở Philippines. Không chỉ có những bãi biển cát trắng mịn, nước trong xanh như pha lê kéo dài vài ki lô mét mà đi kèm với đó là sự sạch sẽ, nhiều hoạt động vui chơi giải trí, dịch vụ chuyên nghiệp, người dân nhiệt tình, mến khách và các khách sạn, resort đẹp như mơ.

**Những "nữ hoàng biển" của Boracay**

White Beach là điểm đến nổi tiếng nhất nằm ở bờ biển phía tây, sở hữu những bãi cát trắng mịn, nước biển xanh biếc nhìn thấy tận đáy sẽ khiến bạn ngay lập tức muốn đắm mình trong không gian được ví như thiên đường này.

Trong khi White Beach nhộn nhịp thì Yapak Beach lại khá yên tĩnh. Nơi đây có sóng mạnh nhưng đổi lại phong cảnh rất đẹp. Bạn nên mang theo dép sandal và đồ ăn trưa vì bãi biển này không có nhiều nhà hàng.

Nằm ở phía đông đảo Boracay, bãi biển Bolabog Beach là địa điểm ưa thích của những bạn mê mạo hiểm. Hoạt động hấp dẫn nhất ở đây là lướt ván diều. Bạn có thể bỏ ra 140 USD cho khóa học 3 giờ về những kỹ năng cơ bản của môn thể thao này.

Riêng đối với những bạn thích khám phá sinh vật biển thì Tambisaan Beach sẽ là lựa chọn tuyệt vời. Nơi đây có hệ sinh thái san hô rất đa dạng và chỉ nằm cách bờ biển khoảng 30 m. Bạn có thể thỏa thích lặn ống thở để khám phá thế giới dưới mặt nước.

**Các trải nghiệm thú vị**

Bạn có thể ở Boracay cả tuần không chán vì hòn đảo này có rất nhiều hoạt động thú vị. Có rất nhiều bãi biển và hòn đảo nhỏ trong và xung quanh Boracay, nhưng không phải các hòn đảo đều có thể tới bằng đường bộ, vì vậy, tour đi vòng quanh các hòn đảo bằng tàu là sự lựa chọn lý tưởng.

Boracay còn rất nổi tiếng bởi khung cảnh hoàng hôn lãng mạn và tốt nhất là bạn hãy đi thuyền buồm để tận hưởng những giây phút tuyệt vời này.

Cũng giống như bao bãi biển khác, Boracay có trò chơi lướt ván, đi thuyền chuối, chèo kayak, chèo ván SUP, đu dây zipline... Bãi biển Bulabog là nơi thích hợp cho những người mới bắt đầu lướt sóng.

Nếu bạn muốn một thứ gì đó phấn khích hơn thì hãy thử lướt ván buồm, lướt ván diều và đi lặn. Boracay giúp du khách giải trí với hơn 15 điểm lặn, khi xuống dưới nước bạn sẽ thấy mình lạc giữa những dải san hô và đàn cá nhiều màu sắc vây xung quanh mình. Nếu bạn thích lặn với ống thở thì bãi biển Tambisaan là sự lựa chọn lý tưởng.

Tới Boracay không thể không thưởng thức những món hải sản tươi ngon, tuyệt hảo. Một số nhà hàng bạn có thể thử như Pig Out Bistro, Los Indios Bravos, Nonie's, Meze Wrap, Obama Grill, Kasbar Boracay...

Bạn cũng có thể đi chợ hải sản D'Talipapa, mua các loại tôm, cua, nghêu, ốc, sau đó đưa tới nhà hàng ngay bên cạnh chợ, các đầu bếp ở đây sẽ chế biến món ăn theo ý thích. ■

## Hòn đảo hiếm hoi trên thế giới có hồ nằm trong hồ, đảo chồng đảo đầy ngoạn mục

Ngọn núi lửa đẹp như tranh vẽ và những bờ biển xung quanh từ lâu đã trở nên nổi tiếng với khách du lịch.

Tọa lạc tại Tagaytay ở đảo Luzon, chỉ cách Manila một tiếng rưỡi đồng hồ đi xe hơi, núi lửa Taal với cảnh quan phức tạp và độc đáo đã góp phần tạo nên một thắng cảnh đẹp như tranh vẽ ở Philippines.

**Núi lửa Taal là một trong những thắng cảnh đẹp nhất ở Philippines**

Miệng núi lửa Taal được che phủ bởi một hồ nước ngọt - hồ Taal, một khu vực rộng lớn bị sụp đổ được hình thành trong các vụ phun trào thời tiền sử. Ở phía trong hồ còn có một đảo nhỏ mang tên là đảo Volcano - là phần đang hoạt động của núi lửa. Ở trung tâm của đảo Volcano lại có thêm một Hồ miệng núi lửa, nơi có một hòn đảo đá nhỏ gọi là Vulcan Point.

Cấu tạo hồ nằm trong hồ của hòn đảo tạo nên một cảnh quan hiếm có trên thế giới.

*Vulcan Point - hòn đảo nhỏ nằm trong Hồ miệng núi lửa*

Tính đến thời điểm hiện tại, đây là một trong hai hồ duy nhất trên thế giới có một hòn đảo thứ ba nằm bên trong nó. Nói cách khác, Hồ Taal, nằm trong đảo Luzon, có một hòn đảo (Đảo núi lửa) chứa một hồ nước (Hồ miệng núi lửa), mà trong hồ nước ấy lại có một hòn đảo nhỏ của riêng nó là Vulcan Point.

Vì vậy, không chỉ gây chú ý với cảnh quan đẹp mắt, địa điểm này còn được biết đến với địa hình hồ nằm trong hồ, đảo chồng đảo đầy độc đáo.

Phong cảnh ngoạn mục tại hồ và núi lửa Taal, trên đảo Luzon khiến nó trở thành một trong những điểm du lịch nổi tiếng nhất của đất nước. Tuy nhiên, đừng để vẻ đẹp này đánh lừa, bởi dù Taal là một trong những ngọn núi lửa nhỏ nhất trên thế giới, nhưng nó cũng nằm trong số những ngọn núi nguy hiểm nhất.

Cùng với vẻ đẹp khác lạ của mình, núi lửa Taal còn ẩn chứa những nguy hiểm chết người.

Mặc dù vậy, nhiều du khách vẫn chọn mạo hiểm đi đến Taal để chứng kiến vẻ đẹp của miệng núi lửa này. Góc nhìn từ trên xuống sẽ khiến bạn choáng ngợp khi nhìn thấy hai hồ nước cạnh nhau, phẳng lặng soi bóng những đám mây trên bầu trời xanh ngắt phía trên.

Vì vậy, trước khi quyết định một chuyến đi đến hòn đảo này, du khách đều được khuyến cáo nên theo dõi thông tin hoạt động của ngọn núi lửa.

Có nhiều lựa chọn để khám phá núi lửa Taal. Du khách có thể chọn đi bộ đường dài với quãng đường mất ít nhất 40 phút để chinh phục. Khách tham quan sẽ đi ngang qua các lỗ thông hơi của núi lửa tỏa ra mùi sulfuric đậm đặc trước khi đến được địa điểm. Nếu không đủ thể lực cho một chuyến đi bộ, du khách cũng có thể chọn dịch vụ cưỡi ngựa.

Ngoài ra, hồ Taal tại đây cũng thu hút các du khách đến chèo thuyền, tắm, tổ chức các buổi dã ngoại ở những bờ biển, sườn núi. ■

## Tím lịm hoa Chi Pâu trên thiên đường mây Tà Chì Nhù

Điểm nhấn đặc biệt nhất mùa này ở Tà Chì Nhù có lẽ là những cánh rừng hoa tím bạt ngàn rạng rỡ dưới màn mây, người dân ở đây gọi là Chi Pâu - theo tiếng người Mông có nghĩa là "không biết".

Những dải mây mềm như lụa, lúc quấn lấy những ngọn núi cao, khi lượn qua các eo núi rồi bất chợt cuốn lên như chiếc vòi rồng khổng lồ cuồn cuộn sau đó bất ngờ tràn ra bao trùm tất cả các đỉnh núi vô cùng kỳ ảo.

Ngoài mây, điểm nhấn đặc biệt nhất mùa này ở Tà Chì Nhù có lẽ là những cánh rừng hoa tím bạt ngàn rạng rỡ dưới màn mây, người dân ở đây gọi là Chi Pâu - theo tiếng người Mông có nghĩa là "không biết".

Tà Chì Nhù còn gọi là Phu Song Sung theo cách gọi của người dân tộc Thái hay Chung Chua Nhà theo cách gọi của người dân tộc Mông thuộc bản Xà Hồ, huyện Trạm Tấu, tỉnh Yên Bái.

Ở độ cao 2.979 m, Tà Chì Nhù được xếp thứ 7 trong top 10 ngọn núi cao nhất Việt Nam. Về độ khó thì Tà Chì Nhù được xếp vào hàng đầu bởi đường đi đa số là dốc cao, ít bóng cây, đá sỏi nhiều.

*Tà Chì Nhù được xếp thứ 7 trong top 10 ngọn núi cao nhất Việt Nam*

Nếu như có dịp ghé Tà Chì Nhù vào những ngày đầu tháng 11, đỉnh núi cao ấy còn mở ra trước mắt bạn cả một thiên đường mây núi, gió ngàn tím mộng mơ của sắc hoa Chi Pâu nối tiếp nhau đến tận chân trời tạo nên cảnh sắc như chốn thần tiên.

Hoa Chi Pâu có những nụ nhỏ, màu tím pha trắng đẹp mắt, thường nở rộ trong khoảng thời gian cuối thu, đầu đông. Hoa thường mọc thành dải, bạt ngàn phủ kín qua các triền đồi. Sắc tím của hoa chi pâu không đậm như oải hương mà pha trắng, mọc thành các chùm nhỏ li ti phủ kín lên các triền đồi, tạo nên cảnh sắc ngoạn mục như thực như mơ.

Thông thường, Tà Chì Nhù nổi tiếng là một ngọn đồi trọc chỉ phù hợp để săn mây. Ít ai biết, vào cuối thu, khoảng từ đầu đến cuối tháng 10, những bông hoa tím ẩn mình bấy lâu bỗng nở bung biến Tà Chì Nhù thành ngọn đồi màu tím, một không gian cực kỳ tuyệt vời cho những bức ảnh sống ảo đẹp ngỡ ngàng không thua kém gì những cánh đồng violet ở châu Âu.

**Tà Chì Nhù nổi tiếng là "Thiên đường mây nơi hạ giới"**

Thời gian cuối Thu là thời điểm đẹp nhất trong năm để ngắm "đại dương mây" và núi đồi trùng điệp bạt ngàn hoa nở. Phải qua nhiều ngọn núi cao mới đến được đỉnh Tà Chì Nhù, với góc nhìn 360 độ nên đây là một trong những ngọn núi có tầm nhìn thoải mái nhất.

Nếu muốn đón những tia nắng đầu tiên trong ngày trên đỉnh núi cao Tà Chì Nhù, đòi hỏi người leo núi phải có sức bền và sự dẻo dai vì bắt buộc phải có một hành trình leo núi xuyên đêm, cặm cụi mò mẫm dưới ánh đèn pin leo lét.

Khác với một số đỉnh núi cũng thuộc dãy Hoàng Liên Sơn như Fansipan (Lào Cai), Pu Ta Leng (Lai Châu)… con đường độc đạo lên đỉnh Tà Chì Nhù phải qua nhiều con dốc, đi phía trên những tán cây nên có phần khá hiểm trở và nguy hiểm, vì thế người muốn chinh phục đỉnh núi này phải hết sức cẩn thận.

Thời gian cuối Thu là thời điểm đẹp nhất trong năm để ngắm "đại dương mây" và núi đồi trùng điệp bạt ngàn hoa nở.

Tà Chì Nhù là nơi thử thách ý chí của người leo núi với những đoạn đường khi thì bằng phẳng nhưng cũng có nhiều chỗ dốc dựng đứng, trơn trượt.

Bạn phải mất khoảng 7 - 8 tiếng đồng hồ trải qua con đường thăm thẳm và khắc nghiệt, với địa hình cheo leo nhiều sỏi đá, ít bóng cây, đôi khúc gió thổi mạnh như muốn cuốn người đi, đôi khúc mây mù giăng kín và những cơn mưa lạnh đến bất chợt, mới lên tới đỉnh. ■

## Sức sống khó tin của "ngôi nhà giấy báo" 100 năm tuổi

Nếu bạn đến Rockport, Massachusetts (Mỹ), hãy dành chút thời gian ghé thăm "ngôi nhà giấy báo" đã tồn tại suốt 100 năm.

"Ngôi nhà giấy báo" bắt đầu được xây dựng vào mùa hè năm 1922 bởi Elis Stenman - một kỹ sư cơ khí.

Ban đầu nó được xây giống như các ngôi nhà bình thường khác với khung gỗ, mái lợp, sàn nhà nhưng điều đặc biệt là khi xây những bức tường, Stenman lại có những ý tưởng sáng tạo khác.

Tường của ngôi nhà này được tạo thành bởi nhiều lớp giấy báo cũ, dán lại với nhau cho đến khi chúng dày khoảng 1 inch và hoàn thiện bằng một lớp sơn bóng.

Mọi thứ bên trong ngôi nhà cũng được làm bằng giấy. Stenman đã tạo ra những bộ bàn ghế, giá sách, rèm cửa và thậm chí là cả đồng hồ cũng được làm từ các trang báo và tạp chí.

Không ai biết được lý do nào đã thúc đẩy Stenman sử dụng giấy báo để xây "ngôi nhà giấy báo" này.

Stenman đã hoàn thành việc xây dựng ngôi nhà chỉ trong 2 năm và sinh sống ở đó cho đến năm 1930. Trong 20 năm, Stenman đã tiếp tục thiết kế kiến trúc ngôi nhà với nhiều đồ đạc, ông đã sử dụng khoảng 100.000 tờ báo.

Sau gần 90 năm, các lớp trên cùng của các bức tường đang dần bắt đầu bong tróc, lộ ra những mảnh báo nhỏ, đây cũng là một đặc điểm thú vị thu hút khách du lịch ghé thăm. ■

# KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

## Bán đảo Sơn Trà - địa chỉ thú vị cho chuyến đi mùa hè

Bán đảo Sơn Trà (Đà Nẵng) thu hút các tín đồ xê dịch, phượt thủ khám phá bởi cung đường check-in ngoạn mục, view biển cả thu hút cùng nhiều địa danh độc đáo.

Cảnh quan thiên nhiên hùng vĩ, kết hợp hài hòa giữa núi, rừng, biển cả, tạo nên sức hút cho bán đảo Sơn Trà (quận Sơn Trà, Đà Nẵng).

Cách trung tâm thành phố khoảng 7 km, đây là địa điểm lý tưởng để nghỉ dưỡng, tổ chức các hoạt động vui chơi, dã ngoại, khám phá vẻ đẹp của thiên nhiên.

Chơi vơi giữa mây trời trên đỉnh bàn cờ, săn hoàng hôn ở ngọn hải đăng hay "chill" ở bãi đá Obama... là những trải nghiệm khó quên của du khách tại bán đảo này.

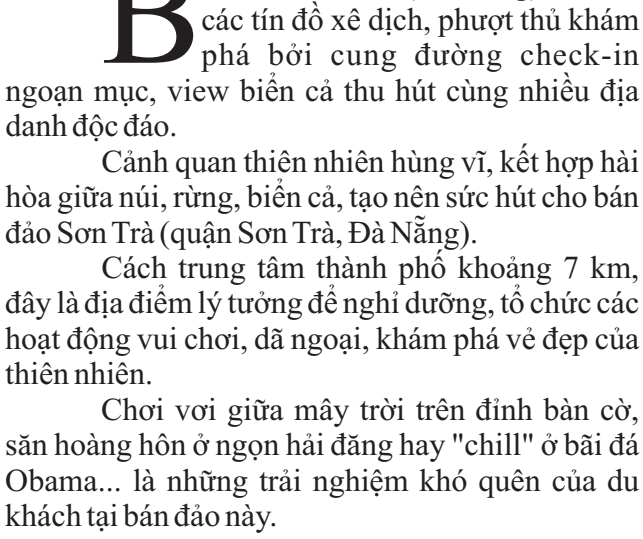
Từ 10/2019, xe tay ga không được phép di chuyển lên đảo. Vì thế, bạn có thể thuê xe số, giá khoảng 200.000 đồng/ngày để thỏa sức khám phá từng ngóc ngách trên bán đảo.

Chinh phục đỉnh Bàn Cờ – Ông Tiên, bạn sẽ thu trọn vào tầm mắt vẻ đẹp của thành phố biển nhìn từ trên cao. Tọa độ này nằm trên đỉnh núi cao và dốc thẳng đứng. Do vậy, bạn nên chọn ngày nắng đẹp, ít sương mù để dễ di chuyển, khám phá. Bàn cờ tại đây có hình ông tiên đang chơi cờ một mình.

Ngoài đánh cờ, chụp ảnh với ông tiên, bạn có thể sống ảo với background núi rừng, mây trời, biển cả hòa quyện.

Nếu yêu thích vẻ đẹp của buổi chiều tà, bạn có thể đến đây săn ảnh hoàng hôn, ngắm nhìn khung cảnh lãng mạn khi thành phố chìm dần vào bóng tối.

Thấp hơn đỉnh Bàn Cờ, cung đường check-in dễ dàng, Hải Đăng Tiên Sa là địa điểm được giới trẻ Đà thành yêu thích. Nằm trên độ cao 223m so với mực nước biển, công trình mang đậm phong cách Pháp, giúp bạn có ảnh check-in cổ điển.



Khi đứng ở đài quan sát trên cao, bạn có thể ngắm nhìn bức tranh thiên nhiên với nhiều gam màu sống động. Đó là sắc trắng của mây, xanh ngọc của biển cả, vàng nhạt của bãi cát trải dài bên dưới.

Sở hữu nét đẹp hoang sơ, bãi đá Obama là điểm đến không thể bỏ lỡ khi khám phá bán đảo Sơn Trà. Nước biển xanh trong, điểm nhấn là những tản đá sậm màu nằm san sát nhau, tạo nên cảnh sắc vừa hùng vĩ, lại hữu tình.

Xung quanh là cầu gỗ và cối xay gió, giúp bạn dễ dàng sống ảo. Ngoài ra, khi đến đây, bạn có thể trải nghiệm nhiều hoạt động thú vị như lặn ngắm san hô, lướt sóng, thưởng thức hải sản tươi xanh.

Không gian thoáng mát, nước biển trong vắt ở bãi Rạng sẽ giúp bạn thư giãn, tránh xa sự nhộn nhịp của thành phố. Bạn sẽ được chiêm ngưỡng bức tranh thiên nhiên ngoạn mục khi sóng vỗ, ánh nắng chiếu lấp lánh trên các tản đá nhiều hình thù.

Ngoài tản bộ, thưởng ngoạn cảnh đẹp hay tắm mát, tại đây, bạn còn được trải nghiệm lướt sóng với motor nước, lặn ngắm san hô. Giá thuê chòi ăn uống, nghỉ ngơi khoảng 300.000 đồng/6 người.

Tọa lạc tại bãi Bụt, bán đảo Sơn Trà, chùa Linh Ứng là điểm đến tâm linh hút khách ở Đà Nẵng. Sau khi leo lên hết những bậc đá trên con đường dẫn vào chùa, bạn sẽ được chiêm ngưỡng tượng Quan Thế Âm cao nhất Việt Nam.

Ngoài đến đây chiêm bái, bạn còn được ngắm view trời xanh, mây trắng, biển cả bao la hòa vào nhau. Bên cạnh đó là thành phố hiện đại phía xa, với những tòa nhà cao tầng bên bờ sông Hàn. ■

## Tháp Quỷ và 4 tảng đá nguyên khối kỳ lạ trên thế giới

Những tảng đá nguyên khối trên khắp thế giới đều la công trình tự nhiên độc đáo, gắn với các truyền thuyết ly kỳ. Các điểm đến này thu hút du khách ưa mạo hiểm.

**Tháp Quỷ (Mỹ):**

Nằm ở bang Wyoming, Tháp Quỷ tồn tại suốt 50 triệu năm là địa danh nổi tiếng được nhiều du khách ghé thăm khi đến Mỹ. Ngọn núi có cấu trúc đá nguyên khối dạng cột đứng khổng lồ, hình thành do hoạt động của núi lửa. Tháp Quỷ cao khoảng 264m, phần đỉnh khá bằng phẳng với diện tích lớn gấp đôi một sân bóng đá.

Điểm đến này từ lâu đã trở thành niềm tự hào của người Mỹ. Nhiều du khách ưa mạo hiểm tìm đến đây để tham gia hoạt động leo núi, đi bộ đường dài hay trượt tuyết vào mùa đông.

Tháp Quỷ được phát hiện vào năm 1893 và được Tổng thống Theodore Roosevelt tuyên bố là Đài tưởng niệm Quốc gia đầu tiên của nước Mỹ vào ngày 24/9/1906.

**Đá El Penol (Colombia):**

Cao hơn 200m và rộng khoảng 110m, El Penol được biết đến là tảng đá granite nguyên khối lớn nhất ở Colombia.

Tảng đá tọa lạc ở độ cao hơn 200m so với mặt đất và 2.135m so với mặt nước biển là vật linh thiêng mà người Tahamí bản địa tôn thờ. Ngày nay, nơi này trở thành điểm đến hút khách bậc nhất Colombia. Dẫn lên đỉnh là 740 bậc thang gấp khúc độc đáo, thách thức du khách sợ độ cao.

**Sigiriya (Sri Lanka):**

Cao nguyên đá Sigiriya được hình thành từ đá magma của ngọn núi lửa đã tắt, cao hơn 200m so với địa hình rừng xung quanh và 370m so với mực nước biển.

Khu phức hợp pháo đài cổ tọa lạc trên đỉnh cao nguyên đá được người dân địa phương gọi là kỳ quan thứ tám thế giới.

Không chỉ có tầm quan trọng đối với khảo cổ học, nơi này còn thu hút hàng nghìn du khách ghé thăm mỗi năm. Những khu vườn phía tây của cao nguyên đá có niên đại cổ xưa nhất trên thế giới với hệ thống thủy lợi phức tạp, gồm kênh đào, hồ, đập, cầu và hệ thống nước ngầm.

Khu phức hợp cung điện và pháo đài được công nhận là một trong những ví dụ điển hình nhất về đô thị cổ đại. UNESCO tuyên bố Sigiriya là Di sản Thế giới năm 1982.

**Uluru (Australia):**

Uluru là khối sa thạch khổng lồ nằm tại vườn quốc gia Uluru-Kata Tjuta. Đỉnh của tảng đá này cao 348m so với mặt sa mạc xung quanh, và cao hơn 910m so với mực nước biển.

Tảng đá được xem là nơi linh thiêng đối với một tộc người bản địa. Hoạt động leo núi tuy thu hút du khách nhưng khá nguy hiểm và thường xuyên bị đóng cửa do điều kiện thời tiết. Từ ngày 26/10/2019, vườn quốc gia đã chính thức cấm du khách leo lên đỉnh núi đá cát.

**Kyaiktiyo (Myanmar):**

Tọa lạc vững chãi bên mép một tảng đá vàng, chùa Kyaiktiyo là điểm du lịch nổi tiếng, thu hút rất nhiều du khách ghé thăm.

Người ta tin rằng, nhờ có sợi tóc của đức Phật, hòn đá nơi chùa tọa lạc nằm yên trên vị trí cheo leo suốt hàng nghìn năm. Nhìn từ xa, ngôi chùa trông như chiếc vương miện lấp lánh mà chỉ cần ai đó chạm vào cũng có thể rơi xuống sườn núi ngay lập tức. ■

## Dạo một vòng khám phá những điểm đến kinh dị ở Malaysia

Ngoài những điểm du lịch nổi tiếng thu hút rất nhiều du khách ghé tham quan, Malaysia cũng có

nhiều điểm đến gọi là "kinh dị" với các hiện tượng kỳ bí và những câu chuyện đáng sợ mà chỉ có người thật sự dũng cảm mới dám đặt chân

đến khám phá.

**Lâu đài Kellie's**

Kellie's Castle là món quà mà William Kellie Smith dành cho vợ, lâu đài được xây dựng năm 1915 này ẩn chứa nhiều bí mật và cả những bi kịch.

Phải mất rất nhiều năm để xây xong lâu đài bởi một số thợ xây bị nhiễm cúm Tây Ban Nha. Sau đó, Smith qua đời vì bệnh viêm phổi vào năm 1926.

Người ta kể rằng họ thấy hồn ma gia đình Smith vẫn còn lang thang trong lâu đài mỗi đêm. Một tour tham quan thách thức lòng dũng cảm có tên "Đêm trong lâu đài ma Kellies" đã từng được mở với hi vọng thu hút nhiều khách du lịch đến lâu đài bí ẩn.

**Bảo tàng Chiến Tranh, Penang**

Nằm trên Đồi Ma (Ghost Hill), Bảo tàng Chiến tranh Penang ma quái đến mức được xếp đứng hàng đầu trong những địa danh u ám nhất châu Á.

Trong thời kỳ chiến tranh thế giới II, nơi đây chính là nhà tù bị phát xít Nhật chiếm đóng. Hàng nghìn người dân địa phương đã bị tra tấn, giết hại dã man ở địa điểm này.

**Đồi Maxwell, Taiping**

Được biết đến với cái tên Bukit Larut, ngọn đồi này là một địa điểm nổi tiếng dành cho những người đam mê đi bộ đường dài và những người muốn có một nơi nghỉ ngơi độc đáo.

Lịch sử khủng khiếp của nó nằm xung quanh câu chuyện thực tế, đây là con đường được xây dựng bằng máu, mồ hôi và cuộc sống của những tù nhân bị buộc phải lao động trong Thế chiến thứ hai.

Những gì bạn có thể gặp phải ở nơi đây là tiếng ồn ào trên cửa, bước chân và sự hiện diện kỳ lạ. Một số người thậm chí đã báo cáo rằng họ đã bị "chạm" bởi thứ mà họ không thể nhìn thấy.

**Biệt Thự Nabila, Johor**

Được mệnh danh là một trong những điểm bị ma ám "nặng" nhất của Malaysia, biệt thự bỏ hoang này lại có tầm nhìn khá đẹp – trông ra eo biển Johor.

Sự kiện kì bí diễn ra gần đây nhất là vào năm ngoái, khi một cậu bé 16 tuổi bước vào đây và không thấy trở ra nữa. Một câu chuyện đáng sợ khác về ngôi biệt thự này là về một gia đình da trắng giàu có bị giết mà hung thủ được cho là người giúp việc. Có người kể rằng tên thủ phạm đã chôn xác chết trong đám rừng rậm quanh khu biệt thự.

**Chung cư Ria, Genting**

Hầu hết những người dân Malaysia đều nghe về chung cư Ria nổi tiếng ở cao nguyên Genting.

Thật khó để chỉ ra một nơi không bị ma ám ở Genting, riêng chung cư này đã có rất nhiều giai thoại rùng rợn do những cư dân sống tại đó kể lại.

Dãy nhà Pahang được cho là nơi bị ma ám "nặng" nhất và bạn chỉ cần tìm kiếm trên Google là đã có vô số kết quả về chung cư này với những hiện tượng siêu nhiên chưa lời giải thích cùng tiếng thì thầm không rõ nguồn gốc... ■

## Con đường đạp xe tuyệt vời nhất thế giới

Con đường này dành riêng cho những người đi xe đạp, nó chạy xuyên qua một hồ nước và để mực nước chạy ngang tầm mắt người đạp xe, khiến

người ta có cảm giác đang đi xuyên qua lòng hồ.

Con đường "Đạp xe xuyên hồ nước" có độ dài 200m và chiều rộng 3m. Kể từ khi con đường được mở ra, đã có khoảng một triệu người đạp xe qua đây và nó vẫn thường xuất hiện trong danh sách bình chọn của những tờ tạp chí xung quanh các điểm đến thú vị trên thế giới.

Con đường độc đáo này nằm ở vùng đầm lầy De Wijers, trong công viên Bokrijk, thuộc tỉnh Limburg, Bỉ. Kể từ khi con đường này được mở ra, nó đã trở thành chi tiết hấp dẫn nhất trong công viên.

Hiện tại, tỉnh Limburg đang phát triển du lịch xe đạp để kích thích phát triển kinh tế địa phương. Họ tìm nhiều cách để khuyến khích du khách tìm đến đây di chuyển nhiều hơn bằng xe đạp trong quá trình tham quan.

Những con đường dành riêng cho người đi xe đạp được chú trọng thực hiện và những công trình độc đáo để dành riêng cho người thích đạp xe cũng được thiết kế ấn tượng.

Bên cạnh con đường xuyên hồ nước này còn có một con đường nữa dành cho người yêu thích đạp xe trong tỉnh Limburg, con đường này đã được đưa vào hoạt động từ tháng 6/2019, nằm trong khu rừng Bosland.

Con đường chạy theo hình tròn đưa lại cảnh quan ngoạn mục và trải nghiệm "Đạp xe xuyên rừng" đầy thú vị. Du khách sẽ đạp xe qua hai vòng tròn với tổng chặng đường khoảng 700m để lên tới độ cao 10m và cảm thấy mình đang ở trên tầm cao để nhìn ngắm và cảm nhận khu rừng. ■

## Ngắm hoàng hôn mùa hạ ở phố núi Hà Tĩnh

Giống như những bức tranh của một người họa sỹ tài ba, hoàng hôn mùa hạ phố núi Hương Sơn (Hà Tĩnh) cũng có những biến hóa độc đáo với nhiều gam màu gợi bao cảm xúc...

Như vô tình làm đổ lọ mực của mình, ông mặt trời nhuộm đỏ cả dòng sông Ngàn phố. Lặng lẽ trong bóng hoàng hôn ấy là một con thuyền trở về sau một ngày mưu sinh trên sông nước... hình ảnh ấy khiến bất kỳ ai cũng nghe nhói lên trong lòng mình một nỗi cô đơn mơ hồ...

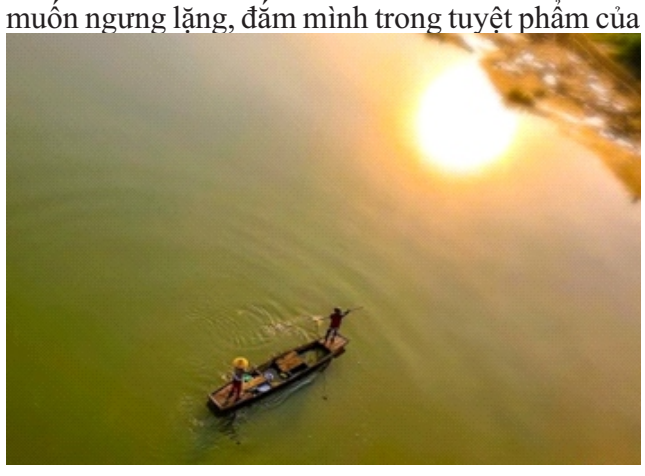
Cũng trên dòng sông ấy, trong một thời khắc khác, thiên nhiên lại đem đến cho con người cảm giác thư thái, yên bình sau một ngày làm việc mệt nhọc.

Gợi cảm giác lặng lẽ, vắng im nhất là cảnh hoàng hôn trên những cánh đồng vừa gặt. Có lẽ, bất kỳ ai xa quê hương bản quán, gặp lại hình ảnh này cũng đều bâng khuâng, xúc động, nhớ mẹ cha, nhớ đồng quê một thời lam lũ...

Trên những con đường quê, hoàng hôn cũng lặng lẽ theo bước chân của người nông dân về làng. Ánh nắng cuối ngày bảng lảng như sương khiến hình ảnh lam lũ của người nông dân bỗng dưng nên thơ đến lạ...

Đâu đó, trên những vệ cỏ ven đê, hoàng hôn lại kể với con người câu chuyện về tình cảm thiêng liêng của tình mẫu tử... về những sinh hoạt cuối ngày rất lặng lẽ trên sông nước trong vội vã hoàng hôn.

Đẹp hơn cả, độc đáo hơn cả và hiếm hoi hơn cả là những chiều hoàng hôn tím biếc ở một hồ nước trên núi. Cảnh sắc ấy khiến nhiều người như muốn ngưng lặng, đắm mình trong tuyệt phẩm của



thiên nhiên.

Bỏ lại những tất bật, bận rộn của một ngày, nhiều người đã dành thời gian đi ngắm hoàng hôn, ghi lại hình ảnh ấy theo cách của riêng mình và cùng bạn bè lưu giữ khoảnh khắc đặc biệt của

## SƯU TẦM & TÌM HIỂU

### Chi 1,5 triệu USD mua biệt thự để vẽ khắp nhà

Chàng họa sĩ người Anh đã sử dụng tổng cộng 900 lít sơn nhũ trắng, 401 lọ sơn phun đen (cho bên ngoài), 286 chai sơn vẽ (cho bên trong), cùng 2.296 cây bút vẽ chuyên dụng và dành 2 năm thanh xuân để vẽ Doodle toàn bộ biệt thự 12 phòng của mình.

Sam Cox, một nghệ sĩ người Anh được biết đến với cái tên Mr.Doodle, đã tự tay phủ kín dinh thự 12 phòng ngủ của mình bằng những hình vẽ Doodle nguệch ngoạc, tạo ra một "tác phẩm nghệ thuật sống", có một không hai.

Đắm mình trong những hình vẽ Doodle là ước mơ từ nhỏ của Mr.Doodle. Để hoàn thành giấc mơ thời thơ ấu, Cox đã mua một căn biệt thự 12 phòng ngủ ở hạt Kent, Vương quốc Anh, với giá 1,5 triệu USD. Căn biệt thự được xây dựng vào năm 1974.

Các chủ sở hữu trước đó có sử dụng giấy dán tường vàng trong phòng khách và khi bán lại cho Cox vào năm 2019, họ chỉ có một yêu cầu là đừng vẽ nguệch ngoạc lên đó. "Nhưng tôi đã không nghe theo", Cox trả lời tờ *The Sunday Times*.

Chàng nghệ sĩ trẻ đã sử dụng tổng cộng 900 lít sơn nhũ trắng, 401 lọ sơn phun đen (cho bên ngoài), 286 chai sơn vẽ (cho bên trong), cùng 2.296 cây bút vẽ chuyên dụng. Tổng thời gian để phủ kín từng ngóc ngách căn nhà là gần 2 năm.

Từ bộ ga trải giường, bồn tắm đến các thiết bị nhà bếp như ấm đun nước, máy nướng bánh mì, lò vi sóng, mỗi inch của ngôi nhà đều được phủ kín bởi những nét vẽ nguệch ngoạc.

Trả lời phỏng vấn của tờ BBC, Cox cho biết thức dậy trong một căn phòng đầy những bức vẽ Doodle là "một thiên đường" đối với anh.

Một video về căn biệt thự Doodle do chính Cox đăng trên mạng xã hội hôm 3/10, đã thu hút hàng triệu lượt xem trên toàn cầu. Chàng nghệ sĩ cho biết, không hề sử dụng hình ảnh do máy tính tạo ra hay CGI. Toàn bộ ngôi nhà đều là thật và những nét vẽ nguệch ngoạc đều được chính tay anh thực hiện.

Bức hình động được tạo ra từ 1.857 hình ảnh "được chụp một cách tỉ mỉ từ tháng 9/2020 đến tháng 9/2022".

Cox bắt đầu thực hiện dự án đam mê của mình vào tháng 9/2020, bắt đầu trong phòng ngủ chính và mất hai tuần để hoàn thành căn phòng đầu tiên. Phòng tắm riêng lại đem đến một thử thách khác với 2.000 viên gạch đáng kinh ngạc. Tất cả đều được phủ kín những hình vẽ nguệch ngoạc và mất hai tháng để hoàn thành.

Ngoài ra, mỗi một căn phòng trong biệt thự đều có một chủ đề riêng. Chủ đề những giấc mơ trong phòng ngủ, thiên đường và địa ngục ở cầu thang, Adam & Eve trên chiếu nghỉ, hay đại dương cho phòng tắm.

Cox cũng sử dụng sơn chịu nhiệt để giữ cho lớp vẽ hoàn hảo. Trừ căn biệt thự triệu đô, nghệ sĩ người này Anh này cũng đã vẽ nguệch ngoạc trên chính chiếc xe Tesla của vợ mình. Mỗi khi có việc đi qua thị trấn, chiếc xe lại thu hút sự chú ý, khiến nhiều người thích thú.

Tuy nhiên, thật có thể khó phát phân biệt được các thiết vị trong nhà bếp hay bất kỳ ổ cắm nào trong nhà bởi vì mọi thứ, đều hòa vào một, theo đúng nghĩa đen. Ngay cả chủ nhân ngôi nhà cũng thừa nhận sự bối rối khi sử dụng phòng bếp.

Trong khi giới thiệu về nhà mình, Cox thừa nhận không chắc liệu bếp có hoạt động sau khi bị vẽ lên như vậy hay không. Vợ anh chàng cũng hoàn toàn không biết gì về việc đó.

Chàng nghệ sĩ 28 tuổi bắt đầu sở thích "lạ lùng" của mình từ khi còn nhỏ trên những mẩu giấy bỏ đi. Sau đó, Cox thuyết phục bố mẹ cho vẽ lên phòng ngủ của mình và dần trở thành một tài năng khi lớn lên.

Anh cũng chia sẻ nguồn cảm hứng chính cho việc vẽ nguệch ngoạc là từ các bộ phim hoạt hình thời thơ ấu, Tom và Jerry, Wacky Races và chú bọt biển tinh nghịch cùng các trò chơi điện tử như Crash Bandicoot.

Vợ của Cox là Alena, đến từ Ukraine, cũng là một họa sĩ Doodle. Cô luôn hỗ trợ nhiệt tình cho chồng trong việc tạo nên căn nhà ngập tràn những hình vẽ này. Alena còn thỉnh thoảng giúp tô màu trong các dự án khác của Cox.

Sam Cox từng theo học ngành minh họa tại Đại học West of England, Bristol (Anh). Theo cơ sở dữ liệu Artnet, vào năm 2020, Cox là nghệ sĩ dưới 40 tuổi thứ 5 trên thế giới thành công bán được tác phẩm nghệ thuật của mình với giá 1 triệu đô la thông qua một buổi đấu giá.

Cox hiện đang sử dụng tài khoản có tên @mrdoodle trên Instagram và có kênh YouTube chia sẻ về quá trình tạo ra ngôi nhà độc đáo của mình. Các hình ảnh và video đều thu hút được một lượng lớn người quan tâm và bàn luận. ■

### Không muốn bỏ thú cưng, người phụ nữ sống cùng mèo trên mảnh đất hoang

Một người phụ nữ đến từ Anh đã sống trong căn lều tạm trên mảnh đất hoang suốt 3 năm cùng con mèo cưng vì không muốn rời xa nó.

Không biết từ bao giờ đối với con người chúng ta, việc trong nhà có nuôi những thú cưng là một điều không còn xa lạ.

Do vậy, với nhiều gia đình thú cưng trở thành một thành viên không thể thiếu.

Gareth Olsen, 43 tuổi, đã tìm thấy căn nhà kỳ lạ giữa khu đất bỏ hoang ở khu vực hẻo lánh tại Chester. Bên trong ngôi nhà tạm bợ lẫn giữa những bụi cây là nơi sinh sống của một người phụ nữ và một con mèo.

Điều gì khiến người phụ nữ chấp nhận từ bỏ mọi thứ và sống ẩn dật như vậy. Người phụ nữ chia sẻ rằng nhiều năm trước cô đi thuê nhà nhưng không tìm thấy căn nào chấp nhận cho vật nuôi ở cùng.

Trong khi đó, con mèo yêu quý của cô đã luôn bên cạnh cô nhiều năm, đấy là tri kỷ mà cô không thể từ bỏ.

Cộng thêm việc chán ngán cuộc sống bận rộn, ồn ào nên cô quyết định chuyển đến căn nhà tạm tự dựng lên và sống cùng con mèo.

Căn nhà của người phụ nữ giấu tên chỉ gồm một tấm bạt, một vài chiếc ô, một chiếc túi ngủ cũ, chăn đệm và một vài vật dụng cần thiết khác.

Gareth Olsen cho biết: "Đây là một câu chuyện buồn. Tôi cảm thấy rất sốc khi nghe câu chuyện của cô ấy. Mảnh đất đó thuộc về một chủ nhà đã không ai động đến trong nhiều năm và cô ấy đã dựng một căn lều ở đó".

Gareth Olsen đưa đến cho người phụ nữ một chút tiền để mua thức ăn và nhờ sự giúp đỡ của người bạn là Adam Dandy làm việc tại một tổ chức từ thiện dành cho người vô gia cư tại địa phương.

"Tôi nghĩ bạn của mình là Adam Dandy đã có kinh nghiệm điều hành tổ chức từ thiện nên có thể giúp đỡ người phụ nữ này. Tôi 43 tuổi và là một bác sĩ phẫu thuật, tôi tự nhận mình là người khá cứng rắn nhưng tôi không thể làm được những gì cô ấy đang làm", Gareth Olsen nói.

Khi Gareth Olsen hỏi người phụ nữ rằng bản thân cô đã xoay sở như thế nào, cô chia sẻ mình là một người khá cứng rắn, cảm thấy thoải mái với cuộc sống hiện tại nhưng lo lắng một ngày sẽ bị đuổi khỏi mảnh đất này.

Điều cô ấy muốn bây giờ là một chiếc tủi ngủ tốt. "Tôi rất vui vì mọi chuyện cuối cùng đã tốt đẹp và cô ấy đang nhận được sự ủng hộ của nhiều người sau khi câu chuyện của cô lan truyền trên mạng xã hội", Gareth Olsen nói.■

# VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

## WEEKLY SPECIALS

VIETHOA.COM 832.448.8828 @VIETHOAHOUSTON
8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX77072

Có Hiệu Lực: NOV 18 NOV 19 NOV 20 NOV 21 NOV 22 NOV 23 NOV 24

## GROCERY

太子牌特濃速溶咖啡
"PRINCE OF PEACE" Instant Cappuccion
Cà Phê 3 Trong 1
(15.5 oz./Bag.)
$5.99 (Ea.) SALE

越南飛獅上等魚露
"FLYING LION" Fish Sauce
Nước Mắm Phú Quốc
(24 fl.oz./Btl.)
$5.48 (Ea.) SALE

巧媳婦椎茸白花菇
"WISE WIFE" Dried Mushroom
Nấm Đông Cô
(5 oz./Bag.)
$7.38 (Ea.) SALE

翠燕掌慶排粉
"JADE GREEN SWALLOW" Zhao Qing Rice Stick
Bún Gạo
(14 oz./Bag.)
2 for $2.50 SALE

AJI 流心蛋卷
"AJI" Egg Roll
Bánh Trứng Cuộn
(17.5 oz./Bag.)
2 for $6 SALE

MARTIN 午餐肉
"MARTIN" Luncheon Meat
Thịt Heo Hộp
(12 oz/Can.)
2 for $7 SALE

## VEGETABLE

新鮮白蘿卜
Fresh White Radish
Củ Cải Trắng
#4598
89¢ Lb. SALE

新鮮日本南瓜
Fresh Kambocha
Bí Rợ
#4751
$1.29 Lb. SALE

新鮮雪里紅
Fresh Sherlihon
Cải Bẹ Xanh
#4832
$1.29 Lb. SALE

新鮮生薑
Fresh Ginger
Gừng
#4612
$1.59 Lb. SALE

新鮮芥蘭
Fresh Gai Lan
Cải Làn
#3160
$1.99 Lb. SALE

新鮮木瓜
Fresh Papaya
Đu Đủ Vàng
#3616
$1.29 Lb. SALE

## MEAT

新鮮牛尾
Fresh Beef Oxtail
Đuôi Bò
#9142
$8.99 Lb. SALE

急凍牛髀
Frozen Beef Pizzle
Ngầu Pín Bò
#9151
$7.59 Lb. SALE

急凍牛排骨
Frozen Beef Rib (B.B.Q.)
Sườn Bò Nguyên
#9172
$3.59 Lb. SALE

急凍羊肉
Frozen Australia Goat Meat
Thịt Dê Nước Úc
#9949
$8.59 Lb. SALE

新鮮全雞
Fresh Whole Chicken w/ Head and Feet
Gà Đồng Nai
#9375
$14.99 Ea. SALE

急凍無頭母雞
"TOP BEE" Frozne Hen
Gas Dai Khoang Nâu
#9373
$2.79 Lb. SALE

## SEAFOOD

急凍小花枝
"COASTAL POINT" Frozen Baby Cuttlefish
Mực Nút
(12 oz./Pk.)
2 for $8 SALE

急凍黃鰻段
"Blue Star" Frozen Yellow Eel Chunk
Lươn Cắt Khúc
(14 oz./Pk.)
$6.88 Ea. SALE

急凍七星魚漿
"COASTAL POINT" Frozen Featherback Fish Paste
Chả Cá Thát Lát
(14 oz./Pk.)
$4.88 Ea. SALE

急凍鹽漬鯖魚片
"SURASAUG" Salted Mackerel Fillet
Khô Cá Thu Miếng Của Đại Hàn
(16 oz./Bag.)
$10.88 Ea. SALE

急凍星漠鱈魚塊
"OCEANKIST" Frozen Escolar Steak
Cá Tuyết
(1.5 lbs./Pk.)
$11.88 Ea. SALE

特選美味蟳蟹肉
"MAXFIELD SEAFOOD" Frozen Cooked Crab Meat
Thịt Đài Ghẹ
(14 oz./Bag.)
$10.88 Ea. SALE

**We Reserve Limited Quantities While Supplies Last. Price Subject to Change Without Notice.**

# Cần Thợ Tóc / Nails

## Hair / Nail Technicians Wanted

911-2029/1597

### CẦN THỢ BỘT

Cần thợ bột và chân tay nước. Tiệm ở khu vực Gessner và W.Airport. Tiệm đóng cửa Chủ Nhật.

Xin liên lạc Phương:

**713-367-4825**

---

890-2027/1595

### CẦN THỢ NAILS NỮ

Tiệm vùng Northwest 290. Antoine & Tidwell, cần làm Fulltime or Parttime, biết đắp bột và chân tay nước, bao lương $600-$700 1 tuần, hoặc ăn chia 6/4. Nơi làm việc thoải mái.

Xin liên lạc Kim:

**713-688-2489 (W)**

**281-919-5124 (C)**

---

883-2026/1594

### CẦN THỢ NAILS

Bao lương $700 - $1,700/tuần, biết làm bột/refil. Còn cần thợ tay chân nước hoặc mới biết làm. Nhận Full time/Part time. Tiệm ở Hwy 6 & Fortbend Toll, giữa Hk2 & 4

Xin liên lạc:

**832-512-4028**

**281-431-4499**

---

878-2025/1593

### CẦN THỢ BỘT

Cần thợ bột, biết làm design part time/full time. Bao lương $1,200 đến $1,500. Và cần thợ tay chân nước. Mới ra trường Ok.

Xin liên lạc:

**832-983-4030**

---

840-2021/1589

### CẦN THỢ NAILS

Cần thợ biết làm bột và tay chân nước. Full time, và Part time. Khu Westheimer. Tiệm đóng cửa Chủ Nhật.

Xin liên lạc:

**Tel: 713-528-0882**

**Cell: 713-894-1983**

---

863-2023/1591

### CẦN NHIỀU THỢ TÓC

Tiệm tóc ở Richmond gần trường học rất đông khách, cần nhiều thợ tóc biết làm Nails càng tốt. Bao lương từ $650-$800 một tuần, hơn ăn chia.

Xin liên lạc:

**832-973-9690**

**832-973-2786**

841-2021/1589

### CẦN THỢ NAILS

Cần thợ tay chân nước, ăn chia. Khu trắng, tip cao, gần Memorial Mall.

Xin liên lạc:

**713-468-9999**

---

856-2022/1590

### CẦN THỢ BỘT

Cần thợ bột, biết làm Design, Part time/Full time. Bao $150/ngày. Và cũng cần Chân Tay Nước. Tiêm ở Bellaire.

Xin liên lạc Liên:

**281-876-7788**

---

829-2020/1588

### CẦN THỢ NAILS

Cần thợ Nails biết làm mọi thứ, có bằng Wax, bao lương tùy theo khả năng. Tiệm cách chợ Hưng Đông 10 phút, Hong Kong III 12 phút.

Xin liên lạc Hân:

**832-614-5612 * 281-736-6091**

# Cần Người

## Help Wanted

926-2031/1599

### CẦN THỢ SỬA QUẦN ÁO

Tiệm may cần thợ sửa quần áo có kinh nghiệm. Full time or Part time. good benefit. Vacation holiday pay ở 610 & Richmond

Xin liên lạc Kim:

**281-236-8880**

---

925-2031/1599

### CẦN NGƯỜI

Tiệm Dry Clean cần người làm counter, biết tiếng Anh, ở 610 & Richmond. Good benefit, holiday vacation pay. Full time or Part time.

Xin liên lạc Kim:

**281-236-8880**

---

843-2021/1589

### TÌM NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần phụ nữ trên 50. chăm sóc bà 87 tuổi ở Bellaire. Bao ăn ở (đôi khi cần đi tiểu bang), lương $5,000/tháng, làm tốt được tăng lương.

Xin liên lạc:

**720-304-3252**

---

836-2021/1589

### CẦN NGƯỜI GẦN KHU BELLAIRE

Cần người phụ nữ biết nấu ăn, dọn dẹp, lái xe đón và giữ em. Gần khu Bellaire. $2,000/tháng.

Xin liên lạc:

**713-560-6895**

300-2054/1622(2y)

### CẦN THỢ MAY GẤP

Shop may ở W. Bellfort & Bwy 8, Hobby Airport cần thợ may đồ trẻ em, thợ thêu biết sử dụng máy Tamija Embroidery, thợ ủi. Có thể nhận may tại nhà, điều kiện phải biết nghề.

Xin liên lạc: Uyên

**713-679-0683**

**W: 281-759-2400**

---

636-2040/1608

### CẦN NHIỀU THỢ MAY (SEWING CONTRACTORS)

Cần thêm thợ may (ráp áo đầm). Không cần Anh ngữ, giờ giấc dễ dàng, lớn tuổi OK. Việc làm quanh năm, thu nhập tốt cho thợ kinh nghiệm. Trả theo hợp đồng (W9-contracting).

Xin liên lạc chú Tám:

**832-339-2224**

---

848-2022/1590

### CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần Caregiver, chăm sóc người già, dọn dẹp, lau chùi, nấu ăn, giặt đồ, tắm rửa. Đi về hoặc ở lại qua đêm. Khỏe mạnh, thật thà, kỹ lưỡng, cẩn thận. Có kinh nghiệm và biết nói tiếng Anh.

Xin liên lạc:

**832-971-3344**

(Thành phố Richmond & Houston)

---

867-2024/1592

### CẦN NGƯỜI CHĂM EM BÉ - KATY

Cần người chăm sóc và thương 2 em bé, thỉnh thoảng nấu ăn và dọn dẹp nhà cửa ở Katy (gần HMART). 5 ngày/tuần, có phòng riêng. Phải gọn gàng, khỏe mạnh, siêng năng.

Xin liên lạc:

**337-849-6122**

---

849-2022/1590

### CẦN NGƯỜI TRÔNG TRẺ

Cần người giữ 2 bé (2 tuổi và 5 tháng) đến ở cùng nhà vùng Houston/ Pearland, 6 đến 7 ngày một tuần ở lại nhà.

Xin gọi Cô Châu:

**714-310-5936**

---

898-2028/1596

### CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ KHU BELLAIRE

Cần một bác gái biết lái xe đưa đón đi học. Giúp ít việc nhà, khu Bellaire. Ở lại hoặc về trong ngày. Bao ăn, ở, có phòng riêng, lương hậu.

Xin liên lạc:

**713-417-1172**

# Cho Thuê Phòng

## Room For Share

880-2025/1593

### SHARE PHÒNG

Nhà mới góc Bellaire & Eldridge có share phòng Master Bedroom $600. Rất tốt cho học sinh. Gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, internet, giặt sấy. Không ở chung với chủ.

Xin liên lạc Mạnh:

**972-854-8191**

---

922-2031/1599

### CHO SHARE PHÒNG

Nữ chủ nhà, ưu tiên cho du học sinh nữ. Bao điện, nước, Wi-Fi, khu yên tĩnh, có cổng sắt. Westpart Tollway & Hwy6.

Xin liên lạc Cô Tina:

**832-684-6895**

---

906-2029/1596

### PHÒNG CHO SHARE

Nhà ít người dư phòng cho share, đầy đủ tiện nghi. Không nấu ăn, nhà sạch sẽ, chỉ cho share 1 phòng. Đường Beechnut và Dairy Ashford. Ưu tiên nam, $400/1 tháng.

Xin liên lạc Hương:

**832-231-1164**

---

904-2029/1596

### PHÒNG CHO SHARE

Nhà dư phòng cho share, Khu Hk4 và Chợ Thanh Bình. Bao điện nước, giặt sấy, internet, nấu ăn. Ưu tiên người có việc làm. Nhà trống, có thể dọn vào tháng 11/2022.

Xin liên lạc:

**832-788-9606**

---

899-2028/1596

### PHÒNG CHO THUÊ

Khu Bellaire & Hwy 6, nhà có phòng Master Bedroom mới và đẹp. Lối đi ngoài riêng biệt, bao điện nước và internet. Khu an ninh, đầy đủ tiện nghi, yên tĩnh, giá $600.

Xin liên lạc Cô Linda:

**832-794-8083**

---

874-2025/1593

### PHÒNG CHO THUÊ

Nhà mới rộng rãi, ít người. Dư một phòng cho thuê, khu Aliana, West Belfort và FM 1464, $400/tháng, một người. Bao điện nước, nấu ăn, giặt sấy, internet. Ưu tiên cho phái nữ độc thân.

Xin liên lạc:

**669-400-9343 * 408-759-1752**

## Ngâm mình trong bồn nước đá có thật sự đốt cháy chất béo trong cơ thể?

Ngoài nhiều lợi ích của việc ngâm nước lạnh, nghiên cứu mới đây phát hiện thêm liệu pháp này có thể đốt cháy mỡ trong cơ thể, giảm nguy cơ tiểu đường và dư thừa chất béo.

Theo báo cáo của Healthline, liệu pháp nước lạnh được chứng minh có liên quan đến một loạt các lợi ích sức khỏe đáng kinh ngạc, bao gồm cải thiện giấc ngủ, tăng cường tuần hoàn, tiếp thêm năng lượng và giảm viêm.

Các vận động viên cũng sử dụng liệu pháp này để làm dịu các cơ bị đau. Nghiên cứu gần đây cho biết thêm một lợi ích khác: Tắm nước đá có thể giúp đốt cháy chất béo trong cơ thể.

Ngay cả khi bạn chưa thử tắm nước lạnh/nước đá trước đây, bạn có thể đã thấy hoặc đọc về việc các vận động viên, người nổi tiếng thử nghiệm hình thức trị liệu này.

Đánh giá gần đây được công bố trên tạp chí International Journal of Circumpolar Health xem xét 104 nghiên cứu để khám phá lợi ích sức khỏe của việc ngâm mình trong nước lạnh (CWI) và kiểm chứng xem liệu việc phương pháp này có thật sự đốt cháy mỡ không.

Theo các tác giả nghiên cứu, ngâm mình trong nước đá lạnh có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. CWI dường như làm tăng lượng "adiponectin", loại hormone chứa mô mỡ. Adiponectin ngăn tình trạng kháng insulin xảy ra. Khi cơ thể bạn có nhiều chất béo, cơ và gan phản ứng kém với insulin, gây ra tình trạng kháng insulin.

Tiến sĩ Chris Minson, chuyên gia về sinh lý tập thể dục, sức khỏe phụ nữ, sức khỏe tim mạch và điều hòa nhiệt độ tại Đại học Oregon, chia sẻ với Healthline nếu những căng thẳng sinh lý khi tiếp xúc với nước lạnh được lặp lại, chúng ta có thể phục hồi và thích nghi với những căng thẳng đó.

Sau đó, khả năng sinh lý sẽ phục hồi tốt hơn. Khi ít vận động, ăn uống kém hoặc cơ thể dư thừa chất béo, chúng ta sẽ có ít nguy cơ mắc các bệnh viêm nhiễm hơn.

Tiến sĩ James B. Mercer, một trong những tác giả nghiên cứu, giáo sư tại Đại học Arctic Na Uy, giải thích rằng có nhiều lợi ích liên quan đến việc tiếp xúc với nước lạnh, bao gồm đốt cháy calo, giảm căng thẳng, tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn, giúp khởi động quá trình trao đổi chất, giảm trầm cảm, giảm viêm và đau.

Tiến sĩ Mercer nói: "Nghiên cứu cho thấy ngày càng có nhiều bằng chứng về việc các lợi ích trên là đúng, đặc biệt là tác dụng phòng ngừa nguy cơ tiềm ẩn tại hệ miễn dịch, tim mạch, ngăn ngừa tình trạng kháng insulin, đồng thời cải thiện độ nhạy insulin và sức khỏe tâm thần".

Tuy nhiên, theo Healthline, việc ngâm nước lạnh ảnh hưởng đến tuần hoàn, nhịp tim và huyết áp. Điều này có thể gây nhiều căng thẳng cho tim. Vì vậy, bạn bắt buộc phải thảo luận với chuyên gia chăm sóc sức khỏe trước khi thử loại liệu pháp này. ■

826-2020/1588

**CHO SHARE PHÒNG**

Nữ chủ nhà, có phòng ch Du học sinh nữ thuê, $400/phòng, bao điện, nước, gas, wifi. Khu yên tĩnh, có cổng sắt bảo vệ. Khu vực Westheimer & Synott 77082, gần shopping center.

Xin liên lạc Cô Loan:

**281-902-2330**

912-2029/1597

**CHO SHARE PHÒNG**

(phòng master và phòng thường)

Nhà ở Bellaire gần chợ Mỹ Hoa, có phòng master và phòng thường. Bao điện nước, giặt sấy, internet, nấu ăn. Không ở chung với chủ.

Xin liên lạc:

**832-289-9273**

873-2025/1593

**SHARE PHÒNG**

Nhà khu SW, gần chợ HK4, Việt Hoa, $350/tháng, bao điện nước. Xin liên lạc sau 9h tối:

**832-964-6168 * 832-561-0618**

(Hoặc để lại lời nhắn)

914-2030/1598

**CHO SHARE PHÒNG - 77036**

Nhà dư 2 phòng đẹp sạch sẽ, khu yên tĩnh, an ninh. Beechnut gần Southwest Freeway. Ưu tiên cho người độc thân, không hút thuốc. $400/tháng.

Xin liên lạc Cô Tâm:

**832-853-2061**

888-2027/1595

**SHARE PHÒNG**

Nhà rộng, sạch sẽ, yên tịnh, chủ nhà 1 người cần cho người độc thân, có việc làm mướn 2 phòng ngủ, giá $450 bao ĐIỆN, NƯỚC, INTERNET, GIẶT SẤY.

Xin liên lạc Cô Hồng:

**281-777-2225**

**713-405-9839**

891-2031/1599

**CHO SHARE PHÒNG**

Nhà dư phòng cho thuê ở Gessner & W.Airport, gần BWY Sam Houston. Bao điện nước, giặt sấy, có internet. Nhà rộng, sạch sẽ, không nấu ăn. $400 một tháng.

Xin liên lạc:

**713-367-5069**

869-2024/1592

**PHÒNG CHO THUÊ**

Khu West Park and Hwy 6 nhà có phòng cho thuê. An ninh, đầy đủ tiện nghi, bao điện nước và Internet Access. Giá $400/tháng.

Muốn biết thêm chi tiết xin liên lạc:

**832-335-5932**

**832-273-9783**

828-2020/1588

**CHO SHARE PHÒNG**

Nhà khu yên tĩnh, sạch sẽ, đầy đủ tiện nghi. Khu 59 và Bellaire.

Xin liên lạc Kim:

**281-236-8880**

879-2025/1593

**CHO THUÊ PHÒNG 10.5.22**

Có 2 phòng lớn cho thuê. Bao điện, nước, giặt sấy + internet + nấu ăn. Gần chợ Mỹ Hoa.

Xin liên lạc:

**832-289-7619**

**832-247-6959**

857-2022/1590

**CHO SHARE PHÒNG**

Khu Bellaire, dư hai phòng đẹp, rộng rãi, sạch sẽ. Khu sang, yên tĩnh, đầy đủ tiện nghi. Đường Neff & Redding. Ít nấu ăn, $400/phòng.

Xin liên lạc:

**408-947-1688**

**669-285-8701**

824-2020/1588

**CHO SHARE PHÒNG**

Phòng cho share giá $350, có thể đi bộ ra chợ Hong Kong, chợ Tân Bình và Thanh Bình. Đầy đủ tiện nghi, giặt sấy + internet.

Xin liên lạc:

**832-277-4568**

875-2025/1593

**SHARE PHÒNG**

Nhà khu Hw6 & 529, 2 phòng cho share. Bao điện nước, giặt sấy, Internet, khu an ninh, $350/tháng, Northwest.

Xin liên lạc:

**713-314-7091**

## Rao Vặt

896-2028/1596

**CẦN MUA**

Cần tìm mua 1 chiếc xe cũ, hoặc P/U Truck, chạy hoặc không chạy:

Xin Gọi:

**832-661-0342**

915-2030/1598

**NHẬN GIỮ TRẺ**

Nhận giữ trẻ tại gia. Có license, nhà gần chợ HK III, Thắng Hưng, Tân Định.

Xin liên lạc:

**281-895-8078**

739-2025/1593

**NHẬN GIỮ TRẺ**

Có giữ trẻ nhà khu Bellaire and Synott,

Xin liên lạc:

**832-858-2379**

811-2034/1602

**NHẬN GIỮ TRẺ**

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà gần Fm1464 & Beechnut Richmond. Nhà rộng có phòng cho trẻ. Hai người trông nom, có License coi trẻ.

Xin liên lạc:

**Đào: 713-408-2639**

**Quý: 713-392-4280**

924-2047/1615

# ISLE PEDISPA

## Cần Thợ Nails / Now Hiring Nail Techs

- Now hiring Full time & Part time Nail Technicians.
- Seeking friendly and energetic techs with great customer service skills.
- Flexible hours and great pay

Please email your resume to: jobsatisle@gmail.com

Call / Text: **Cindy: 832-788-8288**
**Amy: 832-228-6965**

---

916-2072/1640

NEW

## Cần Tuyển Thợ Nails Gấp

KHU KROGER

Tiệm ở Tyler, Texas, trên đường Broadway, cần tuyển nhiều thợ Nails, lương cao, tip cao, môi trường làm việc tốt. Lương ổn định, từ $1,100 – $2,500 trở lên một tuần, tùy theo khả năng. Thợ bột / dip / chân tay nước / full time / part time.
Thợ bột: bao $1,100 – $1,500 / tuần; Thợ dip: bao $1,000 – $1,300 / tuần.
Thợ chân tay nước: bao $900 – $1,100 / tuần.
Tip cao, chia turn hợp lý, công bằng.
Có chỗ ở cho thợ ở xa. Cách Garland/Dallas 1 tiếng 30 phút.

*Xin liên lạc:* 903-355-9537
*Nếu không nghe kịp, vui lòng nhắn tin, text*

---

909-2029/1597

NEW

## Cần Thợ Massage

SOUTHWEST

**Cần thợ massage, nếu biết làm thêm tóc hoặc chân tay nước càng tốt. Tiệm nằm khu Southwest.**

*Xin liên lạc Tina:* 713-842-0918

---

921-2030/1598

NEW

## Cần Thợ May/Sửa Quần Áo

SUGAR LAND

Tiệm may ở Sugar Land cần người biết may, sửa quần áo.

*Xin liên lạc:* 346-409-5779

---

905-2029/1597

NEW

## Cần Gấp Thợ Nails

KHU KROGER

Cấn gấp thợ nails có kinh nghiệm và chân tay nước. Bao lương $1,000. Tuần 6 ngày. Tiệm ở khu Kroger.

*Xin liên lạc:* 646-249-7912
*Hoặc:* 903-723-5730

---

861-2023/1581

NEW

## Cần Thợ Hair, Nail, Massage

HWY 6 & FM 529

Cần thợ Hair, Nail, Massage, Full time or Part time. Tiệm khu HWY 6 & FM 529. Tiệm lớn, rộng đẹp, khu Mix, good tips, làm việc gia đình, bao lương up to $120

*Xin liên lạc Mai:* 281-673-0454
*Anh Trí:* 832-782-4690

---

864-2023/1591

NEW

## Trại Gà Cần Người

CÁCH HOUSTON 1H45'

Trại gà cần tuyển người lấy trứng gà, cách Houston 1h45' lái xe. Bao ăn ở. Lương $1,300 - $1,500/tháng (tùy theo kinh nghiệm)

*Xin liên lạc:* 281-348-6392
714-746-2097 * 714-478-8994

---

859-2023/1591

NEW

## Cần Gấp Thợ Tóc Nữ

N. ELDRIDGE & FM 529

Cần gấp thợ tóc Nữ có kinh nghiệm, biết tiếng Anh.
Tiệm ở N. Eldridge & FM 529.

*Xin liên lạc:* 713-896-0039
*Sau 8PM:* 832-455-3475

---

881-2025/1593

NEW

## Cần Thợ Tóc

NEW! NEW! NEW!

Cần thợ tóc Nữ hay Nam, biết làm Bald Fade và Taper Fade. Bao lương tùy theo khả năng. Tiệm đông khách, tip cao, chỗ làm thoải mái.

*Xin liên lạc Oanh:* 713-382-1071

---

955-Long Term

NEW

## Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

**Tuyển Dụng / Hiring**

- Thu Ngân / Cashier
- Bán và Cắt Thịt Cho Quầy Heo Quay / BBQ Cutter
- Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- Người Chất Hàng / Stocker
- Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- Nhập Dữ Liệu / Data Entry

**Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time.**
**Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual**

**Áp dụng / Apply by:**

**Gọi / Call 832-308-0166**

**www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php**

**Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person**

---

887-2025/1594

October 2022

## Cần Thợ Nails

N.45 & 610

Tiệm trong khu shopping center rất lớn (N.45 & I-610). Khu mix, rất đông khách walk-ins. Cần nhiều thợ bột, tay chân nước. Lương $1,000 - $1,500/tuần & up + tips. Bao lương $1,000.

*Xin liên lạc:* 713-972-2254

---

868-2024/1592

NEW

## Cần Thợ Tóc Nữ

SUGARLAND - SOUTH 59/99

Cần thợ tóc nữ kinh nghiệm. Tiệm nằm gần Sugarland South 59/99. Khách 99% Mỹ Trắng. Lương cao, tip hậu. Tiệm đóng cửa Chủ Nhật. Full time or Part time

*Xin liên lạc Quỳnh:* 346-857-4748

870-2024/1592

## Cần Người Sửa Máy Lạnh

**KHU BELLAIRE**

Cần người sửa máy lạnh, khỏe mạnh, có kinh nghiệm, nếu không có kinh nghiệm sẽ train. Nếu nhà ở khu Bellaire thì rất tiện.

*Xin liên lạc chú Kha:* 281-235-5757

842-2021/1589

## Nhà Hàng Cần Người

**KATY 77449**

Nhà hàng Việt Nam ở Katy 77449 cần phụ bếp, chạy bàn, server. Môi trường thân thiện, vui vẻ.

*Xin liên lạc:* 281-717-4230

910-2029/1597

## Nhà Hàng Cần Người

**NEW! NEW! NEW!**

Nhà hàng chúng tôi đang tuyển nhiều vị trí lương cao như: Tiếp tân, chạy bàn, đầu bếp, nhân viên bếp chiên ...

*Ứng viên quan tâm, vui lòng liên lạc để biết thêm chi tiết:*
832-756-6516

903-2029/1596

## Cần Người

**GALLERIA - 77056**

Cần 1 phụ nữ dưới 55 tuổi, chăm sóc 1 cụ bà không bệnh tật, còn đi lại được. Cần ở lại nhà. 2 tháng nghĩ 1 ngày. Lương $2,800/tháng. Nhà ở khu Tanglewood, gần Galleria, zip code 77056.

*Xin liên lạc Huyền:* 281-605-9319

907-2029/1597

## Auto Repair Shop For Rent

**VÙNG SOUTHWEST**

Cần cho thuê, mướn shop sửa xe vùng Southwest (Cách Hong Kong 4 nữa mile về phía Bắc). Gồm có Building rộng 4,000 sqft + 4 con đội xe (lift) + máy tiện đĩa thắng + máy balance bánh xe + máy làm vỏ xe + 2 dàn ép bạc đạn, etc ....

*Xin liên lạc Cell:* 832-830-2969 * 832-867-4585

865-2040/1608

## Cần Thợ Sửa Quần Áo

**HOUSTON, BELTWAY 8 EAST**

Cần nhiều thợ nữ sửa quần áo có chút hoặc nhiều kinh nghiệm càng tốt. Có thể làm luôn ngày Chủ Nhật. Lương tùy theo khả năng và vừa làm ở tiệm vừa làm ở nhà càng tốt. Cần một người biết chút Anh ngữ làm part time để nhận và giao đồ. Không khí làm việc vui vẻ, thoải mái, có vacation và 5 ngày lễ chính trong năm nếu làm toàn thời gian.
Tiệm ở Đông Houston, Beltway 8 East, gần phi trường lớn và Lonestar College.

*Xin liên lạc:*
281-454-7997 * text: 832-656-2372

866-2024/1592

## Cần Người Lái Xe

**HOUSTON, TX**

Cần người lái xe giao hàng cho Công Ty Jasmine Foods.
Vui lòng nộp đơn trực tiếp tại: 2401 Mckinney St, Houston TX, 77003

*Xin liên lạc:* 713-228-1909

854-2022/1590

## Nhà Cho Thuê

**BELLAIRE, GẦN CHỢ MỸ HOA**

Nhà cho thuê (Bellaire, gần chợ Mỹ Hoa) nhà ở Bellaire và Howell Sugarland. Đối diện chùa Liên Hoa, có trường học ngay đầu đường, nhà có 5 phòng ngủ, 3 phòng tắm, nhà lót gạch, mới sơn lại.

*Xin liên lạc:* 832-289-9273

885-2026/1594

## Cần Người

**NEW! NEW! NEW!**

Experienced housekeeper needed, Mon-Sat 9AM-8PM. Help with kids too. Must be clean, organized, high salary.
*Cần quản gia có kinh nghiệm. Làm từ 9AM - 8PM và trông trẻ em. Phải sạch sẽ, ngăn nắp. Lương cao*

*Xin liên lạc Kim:* 281-853-4493

852-2022/1590

## Cần Thợ Máy

**NEW! NEW! NEW!**

Cần thợ máy, biết làm thắng + thay nhớt + alignment. Nếu cần sẽ training thêm.

*Xin liên lạc:*
713-433-0250 * 713-505-9169

877-2025/1593

## Townhouse Cho Thuê

**KHU SOUTHWEST**

Townhouse có 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, 2 chỗ đậu xe, có patio. Khu Southwest, góc đường Bellaire & Jetty (giữa Kirkwood & Cook). Có máy giặt, tủ lạnh và bếp. Khu yên tĩnh, có Access Gate. Giá $1,200/tháng. Deposit: $800

*Xin liên lạc:*
281-933-1647 * 832-419-9118

872-2025/1593

## Cần Người

**NEW! NEW! NEW!**

Cần tuyển nhân viên làm hãng thực phẩm dây chuyền sản xuất và cần người lái xe giao hàng.

*Xin liên lạc anh Kiến:* 281-908-6800

850-2022/1590

## Now Hiring

Manufacturer of surgical instruments is looking for a surgical instruments repair and maintenance specialist. Metail Smith/Metal Worker. Required Skills:
- High attention to details in handling, measuring, shaping, cutting, sharpening
- Ability to read and follow product specification and drawings
- Good understanding of metal finishes, ability to refurbish small instruments
- Ability to use Tungsten Carbide coating/inserting equipment

No less than 2 years experience in assembly, repair or precision metal working
Contractor with a possibility of employment
Compensation Depends on experience

*Please email* **HR2@wexlersurgical.com**
or call **832-260-0967** *(leave message)*

889-2027/1595

## Nhà Cho Thuê

**DAIRY ASHFORD & BELLAIRE**

Nhà fourplex cho thuê khu Dairy Ashford & Bellaire, zip code 77072, rộng 1,100 sqft. Nhà 2 tầng, 2 phòng ngủ, 1 phòng tắm rưỡi. Sàn gỗ & gạch, giá $900/tháng.

*Xin liên lạc:* 832-212-6978

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

# Lý do trứng được chuyên gia dinh dưỡng gọi là "siêu thực phẩm"

Ở thời điểm mọi thứ đều tăng giá, trứng là lựa chọn hoàn hảo khi hợp túi tiền còn cung cấp lượng lớn chất dinh dưỡng và đánh bại bệnh tật.

Rob Hobson, trưởng bộ phận Dinh dưỡng của Healthspan - công ty chuyên cung cấp vitamin, khoáng chất và chất bổ sung sức khỏe hàng đầu Anh, đánh giá trứng là một trong những thực phẩm bổ dưỡng nhất mà mọi người nên đưa vào chế độ ăn uống.

"Chúng tương đối rẻ và cực kỳ linh hoạt, có thể trở thành món ăn hoàn hảo dù bạn ăn vào bất kỳ thời điểm nào trong ngày. Điều làm nên điểm đặc biệt của trứng là sơ đồ dinh dưỡng của chúng", ông Hobson nói.

Bỏ qua lòng đỏ, một khẩu phần hai quả trứng cung cấp gần như mọi loại vitamin và khoáng chất thiết yếu, trừ vitamin C và B3.

Dưới đây là những lý do mà Rob Hobson đưa ra để khẳng định trứng xứng đáng với danh xưng "siêu thực phẩm":

**Nguồn protein dồi dào**

"Trứng là nguồn cung cấp protein dồi dào, đặc biệt phù hợp với người ăn chay", Hobson cho biết.

Theo chuyên gia dinh dưỡng, protein giúp người ăn no lâu và có thể hỗ trợ giảm cân. Có nghiên cứu chỉ ra ăn trứng vào bữa sáng có thể hạn chế hơn 400 calo nạp vào cơ thể trong ngày.

Bên cạnh đó, protein cũng giúp xây dựng và duy trì khối lượng cơ bắp đối với những người thường xuyên tập luyện thể hình.

"Bạn cần một bữa ăn nhẹ sau khi tập luyện? Tại sao không thử một quả trứng luộc hay chiếc bánh mì kẹp trứng? Đồ ăn nhẹ có hàm lượng protein cao cũng là lựa chọn tốt cho những người muốn kéo dài thời gian giữa các bữa ăn vì chúng ít ảnh hưởng đến lượng đường trong máu. Những loại đồ ăn có đường có thể khiến lượng đường trong máu tăng đột biến dẫn đến sụt giảm năng lượng, cảm giác đói và thèm ăn nhiều hơn", ông Hobson phân tích.

**Phòng chống bệnh tiềm ẩn**

Vitamin D trong trứng có thể giúp cơ thể chống lại một số bệnh tật. Chỉ với 2 quả trứng chứa đến 29% lượng vitamin D cần thiết cho cơ thể hàng ngày. Dù vậy, ánh nắng Mặt trời vẫn là nguồn cung cấp vitamin D chính cho con người. Thời gian tốt nhất để bổ sung vitamin D là từ tháng 10 đến tháng 3, khi ánh nắng Mặt trời dịu hơn.

"Ngoài việc đảm bảo xương chắc khỏe, các nghiên cứu chỉ ra rằng lượng vitamin D thấp liên quan đến một số tình trạng y tế, bao gồm một số loại bệnh ung thư, bệnh tim và bệnh đa xơ cứng. Trứng cũng là nguồn giàu chất chống oxy hóa choline, có thể giúp chống lại chứng mất trí nhớ. Thêm vào đó, chất chống oxy hóa lutein và zeaxanthin, đều được tìm thấy trong trứng, có thể ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng liên quan đến tuổi tác, một nguyên nhân lớn của chứng mù lòa", chuyên gia người Anh chia sẻ.

**Tăng cường hệ miễn dịch**

Bắt đầu bước vào những tháng lạnh, ông Hobson khuyên nên thêm trứng vào chế độ ăn uống. Theo đó, nhiều chất dinh dưỡng trong trứng; gồm vitamin A, D, E và các khoáng chất như kẽm, selen, sắt; hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch, hạn chế những bệnh thường gặp ở mùa đông như cảm lạnh...

"Vitamin E, sắt, kẽm và selen cần thiết để tạo ra các kháng thể chống lại nhiễm trùng trong cơ thể", ông nói thêm.

**Cung cấp cholesterol tốt**

Trước đây, trứng được cho là nguyên nhân cholesterol tăng cao, dẫn đến lời khuyên mọi người nên hạn chế tiêu thụ trứng trong chế độ ăn uống.

Tuy nhiên, ông Hobson giải thích rằng trên thực tế có rất ít bằng chứng cho thấy mối liên hệ giữa việc tiêu thụ trứng với nguy cơ về bệnh tim mạch.

"Giờ đây, chúng ta biết rằng cholesterol trong chế độ ăn uống không nhất thiết làm tăng cholesterol trong máu. Các nghiên cứu cho thấy một số trường hợp, cholesterol trong chế độ ăn uống từ trứng có thể làm tăng mức cholesterol 'tốt', có thể giúp chống lại bệnh tim mạch. Đối tượng duy nhất cần phải lưu ý khi ăn trứng là những người mắc chứng rối loạn di truyền, bệnh tăng cholesterol có tính chất gia đình hoặc một biến thể gene được gọi là ApoE4 khiến mức cholesterol trong máu cao", chuyên gia tiết lộ.

Cuối cùng, ông Hobson cho biết trứng càng lớn thì chất dinh dưỡng càng cao.

*** Những người không nên ăn trứng**

**Người bị tiểu đường**

Kết quả thể hiện rõ, số bệnh nhân tiểu đường tuýp 2 (thường xuất hiện ở người trưởng thành) nếu thường xuyên ăn hơn 2 quả trứng mỗi tuần thì bệnh tình sẽ ngày càng tồi tệ và nghiêm trọng hơn. Mức nguy hiểm đó có thể tăng lên 60% so với mức bình thường ở nam giới trong khi ở phụ nữ là 77%. Tuy nhiên, nếu ăn 1 quả/tuần thì không có ảnh hưởng gì. Chính vì vậy phải bệnh nhân tiểu đường tuýp 2 phải hạn chế trứng.

Trứng chứa nhiều chất béo omega-3, là nguồn cung cấp vitamin, protein và nhiều dưỡng chất khác có lợi cho sức khỏe và vẻ đẹp nhưng chúng cũng chứa rất nhiều cholesterol và chất béo bão hòa - 2 "thủ phạm" gây kích thích tiểu đường tuýp 2 nhất.

**Người vừa ốm dậy**

Khi vừa ốm dậy, người bệnh sức đề kháng yếu không nên ăn trứng tươi, luộc chưa chín hoặc đập vào cháo nóng, nước nóng. Vì trên bề mặt vỏ trứng có nhiều lỗ nhỏ li ti nên không khí và vi khuẩn có thể xâm nhập, thậm chí có thể nhiễm vi khuẩn salmonella trong lòng đỏ trứng.

**Người bị sốt**

Thành phần chủ yếu của trứng gà gồm có anbumin và ovoglobumin, là protein hoàn toàn, được cơ thể hấp thu 99,7%, sau khi ăn vào sẽ tạo ra nhiệt lượng "siêu hạng".

Những người bị sốt (nhất là trẻ em) ăn trứng gà sẽ làm cho nhiệt lượng cơ thể tăng lên, không tán phát ra ngoài được, giống như "lửa đổ thêm dầu", bệnh sốt càng thêm trầm trọng. Vì vậy, khi bị sốt không nên ăn trứng gà, nên uống nhiều nước và pha thêm chút muối, ăn nhiều rau quả tươi, hạn chế ăn những thứ có nhiều protein.

**Những người mắc bệnh thận**

Khi bị viêm thận, chức năng trao đổi chất của cơ thể giảm mạnh, lượng nước tiểu cũng giảm khiến thận không loại bỏ hết các độc tố ra khỏi cơ thể. Ăn trứng có thể làm lượng urê trong cơ thể tăng nhanh, từ đó làm tình trạng viêm thận trở nên trầm trọng, thậm chí là gây nhiễm độc đường tiết niệu.

Ngoài ra, bệnh nhân cao huyết áp khi ăn nhiều trứng có thể gây xơ vữa động mạch thận, bệnh lupus ban đỏ hệ thống kết hợp với tổn thương thận và dẫn đến suy thận mạn tính.

**Người mắc bệnh nhân viêm gan**

Thành phần cholesterol và các axit béo có trong lòng đỏ trứng gà sẽ càng làm tăng gánh nặng cho gan, gây cản trở quá trình điều trị và phục hồi gan. Do vậy, khi ăn trứng, bệnh nhân viêm gan không nên ăn phần lòng đỏ. ■

# Khách sạn Stanley ở Colorado

Khách sạn Stanley ở Công viên Estes, Colorado, nổi tiếng với cái tên "Khách sạn Overlook" ở sườn núi hẻo lánh, xuất hiện trong bộ phim "The Shining" vào năm 1980. Đó cũng là nguồn cảm hứng cho cuốn tiểu thuyết của Stephen King được dựng thành bộ phim đó, được cho là sau khi ông đã qua đêm ở đó trong một trận bão tuyết.

Khách sạn được xây dựng vào năm 1909 bởi nhà phát minh người Massachusetts FO Stanley, người đã chuyển đến đó cùng với vợ, Flora. Flora Stanley là một tay chơi piano cừ khôi, và sau này, đôi khi có thể nghe thấy hồn ma của cô khi chơi piano trong phòng nghe nhạc vào ban đêm. Ngoài ra, thỉnh thoảng có thể nghe thấy tiếng cười ma quái của trẻ em ở hành lang. ■

## Dấu hiệu nhồi máu cơ tim ở phụ nữ

Theo Medical News Today (MNT), nhồi máu cơ tim là tình trạng gây đe dọa tính mạng do dòng máu đến tim bị gián đoạn. Phụ nữ ít có khả năng sống sót sau cơn đau tim đầu tiên hơn nam giới. Điều này có thể là do triệu chứng khác nhau giữa hai giới. Tuy nhiên, triệu chứng nhồi máu cơ tim ở phụ nữ thường "thầm lặng" hoặc xuất hiện bất thường. Ngoài ra, sinh lý nữ tạo ra một số nguy cơ duy nhất khiến họ có khả năng mắc nhồi máu cơ tim như hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS).

**Các triệu chứng nhồi máu cơ tim ở phụ nữ**

Nhiều người dự đoán nhồi máu cơ tim xảy ra đột ngột. Nhưng nghiên cứu cho thấy phụ nữ trải qua các triệu chứng trong vài tuần trước khi mắc bệnh. Nghiên cứu trên 515 phụ nữ từng trải qua bệnh nhồi máu cơ tim, được công bố vào năm 2003, cho biết 80% phụ nữ có ít nhất một triệu chứng trong ít nhất 4 tuần trước khi bị phát bệnh. Triệu chứng có thể liên tục hoặc đến rồi đi, và chúng cũng có thể làm gián đoạn giấc ngủ.

Điều quan trọng đối với phụ nữ gặp phải bất kỳ triệu chứng nào trong số này là phải tìm kiếm sự trợ giúp ngay lập tức, vì bệnh này có thể gây tử vong, bất kể triệu chứng nhẹ hay nặng.

Các triệu chứng của nhồi máu cơ tim có thể xảy ra là:

**Đau ngực**

Đau hoặc khó chịu là triệu chứng phổ biến nhất ở cả nam và nữ. Nó gây ra cảm giác nhức nhối, căng và ép ngực. Tuy nhiên, phụ nữ cũng có thể bị đau tim mà không có cảm giác khó chịu ở ngực.

Khoảng 29,7% phụ nữ được khảo sát trong nghiên cứu năm 2003 cảm thấy khó chịu ở ngực trong những tuần trước nhồi máu cơ tim. Ngoài ra, 57% người ghi nhận bị đau ngực trong nhồi máu cơ tim.

**Mệt mỏi quá mức hoặc bất thường**

Tình trạng mệt mỏi bất thường được ghi nhận trong những tuần trước khi xảy ra nhồi máu cơ tim. Mệt mỏi cũng thường gặp ngay trước khi tình trạng này xảy ra. Ngay cả những hoạt động đơn giản không cần gắng sức nhiều cũng có thể dẫn đến cảm giác mệt mỏi.

**Suy yếu**

Cảm thấy yếu hoặc run rẩy là triệu chứng cấp tính phổ biến của nhồi máu cơ tim ở phụ nữ. Sự suy yếu hoặc rung này có thể đi kèm với cảm giác lo lắng, chóng mặt, ngất xỉu hay choáng váng.

**Khó thở**

Khó thở hoặc thở nặng nhọc mà không gắng sức, đặc biệt khi kèm theo mệt mỏi hoặc đau ngực, có thể là dấu hiệu của các vấn đề về tim. Một số phụ nữ có thể cảm thấy khó thở khi nằm nhưng triệu chứng lại giảm bớt khi họ ngồi thẳng.

**Đổ mồ hôi**

Đổ mồ hôi quá nhiều nhưng không phải nguyên nhân thông thường gây ra là triệu chứng đau tim phổ biến khác ở phụ nữ. Cơ thể cảm giác ớn lạnh cũng có thể là dấu hiệu của các vấn đề về tim.

**Đau phần trên cơ thể**

Triệu chứng này thường không cụ thể và các vùng có thể bị ảnh hưởng bao gồm cổ, quai hàm, lưng trên hoặc một trong hai cánh tay. Cơn đau có thể bắt đầu ở một vùng và dần dần lan sang những vùng khác, hoặc có thể đột ngột.

**Rối loạn giấc ngủ**

Gần một nửa số phụ nữ trong nghiên cứu năm 2003 cho biết họ gặp vấn đề với giấc ngủ trong những tuần trước khi họ bị nhồi máu cơ tim. Những vấn đề này có thể liên quan đến khó ngủ, thức giấc bất thường suốt đêm hay cảm thấy mệt mỏi mặc dù đã ngủ đủ giấc.

**Các vấn đề về dạ dày**

Một số phụ nữ có thể cảm thấy đau dạ dày trước khi lên cơn nhồi máu cơ tim. Các vấn đề tiêu hóa khác liên quan đến bệnh này có thể bao gồm khó tiêu, buồn nôn và nôn mửa.

**Nhồi máu cơ tim sau mãn kinh**

Nguy cơ nhồi máu cơ tim tăng lên do lượng estrogen giảm sau khi mãn kinh. Các triệu chứng mắc bệnh sau mãn kinh bao gồm đau hoặc khó chịu ở cánh tay, lưng, cổ, hàm hoặc dạ dày, nhịp tim nhanh hoặc không đều, đau ngực dữ dội, đổ mồ hôi mà không hoạt động

**Yếu tố gây nhồi máu cơ tim ở phụ nữ**

Có nhiều nguy cơ khác khiến phụ có thể mắc bệnh này như:

- Tuổi tác: Những người từ 55 tuổi trở lên có nguy cơ cao hơn. Điều này có thể do hormone cung cấp một số biện pháp bảo vệ khỏi bệnh tim trước khi mãn kinh.

- Tiền sử gia đình: Phụ nữ có người thân nam ở độ tuổi 55 hoặc người thân nữ ở độ tuổi 65 tuổi bị nhồi máu cơ tim được coi là có tiền sử gia đình bị đau tim và có nhiều nguy cơ hơn.

- Tình trạng sức khỏe: Một số dấu hiệu nhất định như huyết áp và cholesterol cao làm tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim ở cả hai giới.

- Điều kiện y tế: Những người mắc các bệnh lý như tiểu đường, béo phì và rối loạn tự miễn dịch có nhiều khả năng bị nhồi máu cơ tim hơn. Các bệnh như lạc nội mạc tử cung, PCOS hoặc tiền sử tiền sản giật khi mang thai cũng làm tăng nguy cơ.

- Lựa chọn lối sống: Sử dụng thuốc lá hoặc thuốc kích thích như cocaine hoặc amphetamine, lối sống ít vận động hay mức độ căng thẳng cao đều sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh.

**Phòng ngừa**

Những lời khuyên của MNT để nâng cao sức khỏe tim mạch bao gồm:

- Đi khám sức khỏe định kỳ.

- Thực hiện các bước để kiểm soát tình trạng sức khỏe bao gồm huyết áp cao, cholesterol cao và bệnh tiểu đường.

- Bỏ thuốc lá và tránh xa thuốc lá dưới mọi hình thức. Nguy cơ bệnh tim giảm 50% chỉ 12 tháng sau khi một người bỏ hút thuốc.

- Không sử dụng ma túy bất hợp pháp, đặc biệt là chất kích thích như cocaine và amphetamine.

- Giảm cân nếu thừa cân.

- Tập thể dục khoảng 30 phút mỗi ngày.

- Ăn chế độ ăn uống cân bằng và đến gặp chuyên gia dinh dưỡng nếu cần thiết để được tư vấn về chế độ ăn uống. ■

## Cảnh báo hóa chất duỗi tóc có nguy cơ gây ung thư tử cung

Phụ nữ thường xuyên sử dụng các sản phẩm duỗi tóc có nguy cơ mắc ung thư tử cung cao gấp 2 lần so với những người không bao giờ sử dụng.

Kết luận trên vừa được Viện Y tế quốc gia Mỹ (NIH) công bố trên tạp chí chuyên ngành của viện vào ngày 17/10.

Nghiên cứu mang tên "Sister Study" do Chính phủ Mỹ chủ trì nhằm xác định các yếu tố gây bệnh ung thư và các bệnh lý khác ở nữ giới, dựa trên dữ liệu của gần 33.500 phụ nữ Mỹ trong độ tuổi từ 35 - 74.

Trong gần 11 năm, có 378 trường hợp mắc bệnh, chủ yếu là ung thư nội mạc tử cung và là người da màu, chiếm đa số người dùng các sản phẩm duỗi tóc ở Mỹ. Kết quả nghiên cứu cho thấy, những phụ nữ thường xuyên sử dụng các sản phẩm duỗi tóc, có nguy cơ mắc ung thư tử cung cao gấp hai lần so với những người không sử dụng sản phẩm này.

Đặc biệt, những người có tần suất duỗi tóc hơn 4 lần/năm có nguy cơ mắc ung thư cao gấp 2,5 lần so với những người không dùng sản phẩm. Không có mối liên quan tương tự nào được phát hiện trong các sản phẩm xử lý tóc khác như thuốc nhuộm, thuốc tẩy, nhuộm highlight hoặc thuốc uốn. Nghiên cứu không hỏi cụ thể sản phẩm.

Theo các chuyên gia, hóa chất có trong các sản phẩm này hoạt động cơ bản giống như estrogen trong cơ thể, làm gián đoạn quá trình nội tiết tố bình thường của cơ thể, có thể làm gia tăng nguy cơ ung thư. Bên cạnh đó, một số sản phẩm có chứa các chất gây ung thư, chẳng hạn như Formaldehyde.

Theo NIH, ung thư tử cung chiếm khoảng 3% tổng số các ca ung thư mới ở Mỹ. Đây là bệnh ung thư phổ biến nhất ở hệ thống sinh sản nữ giới. Trong năm 2022, nước Mỹ ghi nhận khoảng 65.950 ca mắc ung thư tử cung, trong đó có 12.500 ca tử vong do căn bệnh này. ■

# SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

## Bốn dấu hiệu lạ khi thức dậy cảnh báo cơ thể đang thiếu vitamin B12, cần bổ sung gấp kẻo rối loạn nội tiết

Vitamin B12 đóng vai trò rất lớn với sức khỏe, một khi chúng bị thiếu hụt đồng nghĩa cơ thể phải đối mặt với nhiều bệnh tật.

Hay còn được gọi là cobalamin, vitamin B12 là một vitamin quan trọng mà cơ thể con người không thể tự tổng hợp. Loại dưỡng chất này thường được tìm thấy trong các sản phẩm có nguồn gốc từ động vật, thực vật hoặc các thực phẩm bổ sung. Chính vì thế, chúng ta cần phải bổ sung vitamin B12 để nâng cao sức khỏe.

Theo Viện Y tế Quốc gia Mỹ (NIH), vitamin B12 đóng vai trò chủ chốt trong việc cải thiện và phòng ngừa bệnh tật. Nó hỗ trợ chức năng bình thường của các tế bào thần kinh, cần thiết cho sự hình thành tế bào hồng cầu và tổng hợp DNA. Vitamin B12 còn giúp tăng cường năng lượng, cải thiện trí nhớ và ngừa bệnh tim.

Chính vì những lợi ích tuyệt vời như thế mà con người cần phải bổ sung vitamin B12 nhiều hơn. Tuy nhiên trong cuộc sống, đôi lúc chúng ta bận rộn mà ăn uống không đủ chất, hoặc ăn kiêng giảm cân… khiến cơ thể không nạp đủ lượng vitamin B12 cần thiết. Trong thời gian dài sẽ kéo theo hàng tá bệnh tật không mong muốn.

Theo Tạp chí Điều dưỡng Anh, khi thức dậy vào buổi sáng sớm mà xuất hiện 4 dấu hiệu sau, bạn hãy cẩn trọng với nguy cơ bị thiếu vitamin B12 nặng. Lúc này cơ thể đang "lên tiếng" cần nạp ngay loại vitamin này.

**Bốn dấu hiệu vào sáng sớm cảnh báo cơ thể thiếu vitamin B12**

**1. Mệt mỏi bất thường**

Tạp chí Điều dưỡng Anh cho biết, do vitamin B12 tham gia vào quá trình sản sinh hồng cầu nên khi bị thiếu hụt, oxy sẽ không thể vận chuyển hồng cầu đến khắp các tế bào, cuối cùng khiến bạn thấy mệt mỏi và uể oải lúc thức dậy buổi sáng. Vậy nên nếu lúc nào bạn cũng thấy mệt hoặc mệt bất thường, hãy đến viện kiểm tra.

Triệu chứng này thường bị mọi người nhầm lẫn với hệ quả của việc thiếu ngủ, vận động quá sức hay căng thẳng dài ngày. Trong một số trường hợp thiếu vitamin B12 nặng, tinh thần còn xuất hiện trạng thái lâng lâng, không thể tập trung làm việc. Thậm chí là suy nhược cơ thể dù bạn vẫn ăn uống đầy đủ.

**2. Loét miệng, loét lưỡi**

Đây là dấu hiệu xuất hiện khá sớm khi bạn thiếu vitamin B12. Lúc này khả năng tổng hợp DNA và tế bào của cơ thể bị suy yếu, khiến các vết loét nhanh chóng phát triển và lan rộng ra. Những triệu chứng này sẽ nghiêm trọng hơn theo thời gian, làm lưỡi sưng đỏ và đau rát khó chịu khi thức dậy buổi sáng.

Nếu đã loại trừ những nguyên nhân từ răng miệng, bạn hãy thử bổ sung thêm vitamin B12 để bệnh nhanh khỏi. Nên thay đổi thói quen ăn uống hàng ngày, ăn nhiều những thực phẩm giàu dinh dưỡng và vitamin B12 như thịt gia cầm, cá, nghêu, sò hoặc các loại ngũ cốc. Cần hỏi ý kiến bác sĩ nếu muốn sử dụng thực phẩm chức năng.

**3. Cảm giác tê tay như bị kiến bò, da tái nhợt**

Những cơn đau và tê tay, cảm giác như bị kiến bò lên là kết quả của sự tổn thương thần kinh vì thiếu vitamin B12. Vấn đề này sẽ trở nên trầm trọng và chuyển biến thành nhiều hậu quả khác nếu bạn bỏ qua. Thiếu loại vitamin này quá lâu còn làm thoái hóa tủy sống, mô não, dây thần kinh thị giác và dây thần kinh ngoại biên.

Ngoài ra làn da còn bị xuống cấp theo thời gian, rất dễ dàng nhận thấy da nhợt nhạt mỗi khi thức dậy buổi sáng. Khi thiếu vitamin B12, hồng cầu không được sản sinh và tác động gan sản sinh ra biliburin - một chất khiến làn da nhợt nhạt và làm mắt bị vàng rất dễ nhận biết.

**4. Giảm thị lực**

Vitamin B12 cũng đóng vai trò quan trọng trong chức năng của dây thần kinh và hệ thần kinh. Các chuyên gia của Tạp chí Điều dưỡng Anh cho biết, vấn đề thị giác sẽ xảy ra khi dây thần kinh thị giác bị tổn thương do thiếu vitamin B12. Tình trạng này được gọi là bệnh lý thần kinh thị giác, khiến mắt bị mờ mỗi khi thức giấc buổi sáng.

Nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy, thị giác và độ nhạy của võng mạc ở những người mắc bệnh tăng nhãn áp sẽ được cải thiện nếu bổ sung vitamin B12, E và DHA. Chính vì vậy, để phòng ngừa và điều trị những bệnh liên quan tới thị lực, bạn cần phải nạp thêm vitamin B12 thông qua thực phẩm.

**Bổ sung vitamin B12 thế nào?**

Đầu tiên, bạn cần bổ sung vitamin B12 thông qua các thực phẩm như trứng, sữa và chế phẩm từ sữa, đậu nành, các loại thịt… Nếu sử dụng các loại thực phẩm chức năng bên ngoài, bạn cần tham khảo trước ý kiến bác sĩ vì dư thừa vitamin B12 cũng gây nên các bệnh như tăng sản tuyến giáp, bệnh cơ tim…

Những người ăn chay trường, hoàn toàn không ăn thịt cá, trứng, sữa trong nhiều năm hoặc những người dị ứng đạm động vật… là đối tượng rất dễ thiếu vitamin B12. Ngoài ra, những ai bị bệnh dạ dày, bệnh ở ruột non hoặc uống nhiều vitamin C cũng nên cẩn trọng kẻo thiếu vitamin B12. ■

## Rụng tóc có thể là tác dụng phụ của thuốc giảm cholesterol

Statin được sử dụng để giúp giảm cholesterol. Dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ sẽ giúp giảm nguy cơ mắc các biến chứng nghiêm trọng như bệnh tim, đau tim và đột quỵ. Nhưng giống như tất cả loại thuốc, statin có thể gây một số tác dụng phụ mà người dùng cần lưu ý.

Theo *Mayo Clinic*, rụng tóc là tác dụng phụ của statin. Tuy nhiên, nó ít phổ biến hơn. Do đó, nếu trong thời gian dùng statin làm giảm cholesterol, người bệnh thấy rụng tóc nhiều hơn bình thường cần thông báo cho bác sĩ biết để tìm hiểu nguyên nhân, tư vấn dùng thuốc và ứng phó thích hợp (nếu cần).

Các tác dụng phụ khác người bệnh có thể gặp như:

- Buồn nôn
- Cảm giác kim châm, tê hoặc ngứa ran trên da
- Các vấn đề về da như phát ban hoặc mụn trứng cá
- Các vấn đề tình dục, chẳng hạn rối loạn cương dương hoặc giảm ham muốn tình dục…

Một số tác dụng phụ phổ biến khi dùng thuốc này bao gồm:

- Đau nhức hoặc yếu cơ
- Chuột rút
- Đau bụng
- Đau đầu

Một số tác dụng phụ nghiêm trọng mà người bệnh cần tìm kiếm sự chăm sóc y tế như viêm cơ. Nguy cơ chấn thương cơ tăng lên khi dùng statin với một số loại thuốc khác.

Ví dụ, nếu dùng kết hợp statin và fibrate, loại thuốc giảm cholesterol khác, nguy cơ tổn thương cơ sẽ tăng lên rất nhiều so với người chỉ dùng statin. Statin cũng có thể làm tăng mức độ creatine kinase, loại enzym có thể gây ra đau cơ, viêm nhẹ và yếu cơ. Tình trạng này không phổ biến nhưng có thể mất nhiều thời gian để giải quyết.

Tiêu cơ vân là tình trạng viêm và tổn thương cơ nghiêm trọng với biểu hiện đau và yếu cơ. Các cơ bị tổn thương nghiêm trọng sẽ giải phóng các protein vào máu được tích tụ trong thận. Thận có thể bị tổn thương khi cố gắng loại bỏ một lượng lớn sự phân hủy cơ do sử dụng statin. Cuối cùng có thể dẫn đến suy thận hoặc thậm chí tử vong. Tuy nhiên, điều này rất hiếm khi xảy ra.

Các cách khác để giảm cholesterol bao gồm:

- Ăn ít thức ăn béo
- Ăn một chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh hơn
- Bỏ hút thuốc
- Cắt giảm rượu
- Tập thể dục nhiều hơn. ■

## Tiếng ồn nâu là giải pháp cho chứng rối loạn tăng động giảm chú ý?

Theo *The Guardian*, gần đây, mạng xã hội nổi lên xu hướng sử dụng loại âm thanh như tiếng sóng vỗ, tiếng quạt kêu hay tiếng mưa rơi đều đều. Đối với cô Emma Beddington, tác giả bài viết, cô cảm giác âm thanh này nghe giống chiếc máy bay rỗng đang bay yên bình trên cao.

Những loại âm thanh trên được gọi là tiếng ồn nâu, "người anh em họ hàng gần gũi" của tiếng ồn trắng. Người dùng mạng xã hội, đặc biệt cộng đồng ADHD (rối loạn tăng động giảm chú ý), quan tâm rất nhiều đến tiếng ồn nâu, với 85,3 triệu lượt xem liên quan đến hashtag #brownnoise.

Video thu hút được nhiều lượt xem nhất, với hơn 1,3 triệu lượt xem thuộc về tài khoản @NatalyaBubb. Trong video, lúc đầu thử nghe tiếng ồn nâu, cô ấy trông có vẻ giật mình, sau đó dần bị mê hoặc. Cô ấy rất ngạc nhiên: "Tất cả suy nghĩ của tôi đã biến đâu mất rồi?".

Những người bình luận dưới clip của cô và các clip về tiếng ồn nâu khác đều tỏ ra rất hào hứng và thích thú. Họ viết: "Tôi nhắm mắt lại và thực sự không có bất kì suy nghĩ nào hiện ra trong đầu cả. Nó khiến não tôi cảm thấy mềm mại và dễ chịu". Một người mắc chứng ADHD bình luận: "Âm thanh này như luồng không khí trong lành thổi bên tai tôi vậy. Nó giống như tấm chăn mềm quấn lấy

não, khiến tôi cảm thấy an toàn".

*Ảnh minh họa*

**Tiếng ồn nâu là gì?**

Màu nâu trong "tiếng ồn nâu" không phải để chỉ màu sắc, mà để chỉ chuyển động của âm thanh. Năm 1827, nhà thực vật học Robert Brown xác định được chuyển động của phấn hoa trong nước. Chuyển động của tiếng ồn nâu cũng giống vậy nên nó được đặt tên theo nhà thực vật học Brown.

Về bản chất, tiếng ồn nâu là âm thanh quen thuộc của tiếng ồn trắng (nghĩa là bạn có thể nghe được đồng thời tất cả tần số). Sự khác biệt là tiếng ồn nâu tăng nốt tần số thấp và giảm nốt tần số cao, trái ngược với xu hướng tự nhiên của tai người là nghe các tần số cao một cách to rõ ràng hơn.

**Rất nhiều người thích nghe tiếng ồn nâu**

Giles Williams, Giám đốc âm nhạc của dịch vụ âm nhạc thương mại Rehegoo, cho biết: "Tiếng ồn nâu đem tới trải nghiệm nghe dễ chịu hơn vì hầu hết tần số cao hơn, có thể gây chói tai hoặc gây mất tập trung cho người nghe, đã bị loại bỏ".

Ngoài cộng đồng ADHD, nhiều người cũng rất thích nghe tiếng ồn nâu, bao gồm tiểu thuyết gia người Anh Zadie Smith. Cô chia sẻ với podcast Penguin: "Tôi lắng nghe tiếng ồn nâu cả ngày lẫn đêm. Tôi tận hưởng việc chìm đắm trong tầng âm thanh trầm lắng này".

Nikola, đồng nghiệp của cô Emma Beddington, biết đến tiếng ồn nâu khi học đại học. Nikola nói mình chỉ tập trung được khi ngồi ở quán cà phê. Nhưng khi đó, Nikola quá nghèo và không thể đến quán cà phê nữa, cô thử tìm âm thanh của quán cà phê trên mạng xã hội và sau đó khám phá ra một thứ gọi là "tiếng ồn nâu giúp bạn tập trung". Kể từ đó, cô sử dụng nó mỗi khi cần phải hoàn thành công việc.

Rất nhiều người sử dụng tiếng ồn nâu để dễ ngủ hơn. Theo ông Williams, tiếng ồn nâu hiện được coi là "lựa chọn tốt để sử dụng trong phòng thư giãn sâu hoặc buồng ngủ" cho các doanh nghiệp chăm sóc sức khỏe.

**Tiếng ồn nâu có thật sự hiệu quả?**

Tiếng ồn trắng đã được chứng minh là có thể cải thiện giấc ngủ và một số hoạt động nhận thức cho trẻ ADHD. Liệu tiếng ồn nâu có những lợi ích tương tự không?

Dan Berlau, giáo sư Khoa học Dược phẩm tại Đại học Regis ở Colorado, xem xét các tài liệu về lợi ích của tiếng ồn trắng và chia sẻ: "Tôi không nghĩ tiếng ồn nâu có điều gì kỳ diệu. Tôi nghĩ tất cả âm thanh đó đều có những tác động tương tự đến não bộ, nhưng mọi người thích âm thanh của tiếng ồn nâu nên mới chú ý đến nó. Có vẻ như cộng đồng ADHD trên mạng xã hội xác định tiếng ồn nâu là thứ có ích cho họ và điều đó rất tuyệt".

Trải nghiệm của mọi người khi họ nghe tiếng ồn nâu là không rõ ràng. Nghiên cứu vẫn chưa giải thích được phản ứng êm dịu, "không suy nghĩ" mà cộng đồng mạng ADHD mô tả. Tuy nhiên, giáo sư Berlau nói cách miêu tả trên hoàn toàn hợp lý.

Ông cho biết những người mắc chứng ADHD không có "chất bổ sung dopamine" thường xuyên trong não bộ thần kinh, dẫn đến não họ liên tục suy nghĩ. Tiếng ồn nâu từ bên ngoài sẽ làm dịu phần nào tiếng ồn trong não đó. Tuy nhiên, điều này chưa được xác nhận bằng thực nghiệm.

Ngoài ra, tác dụng này có thể còn chịu ảnh hưởng từ các yếu tố khác. Tác dụng điều trị của tiếng ồn toàn phổ (cho dù màu trắng, nâu hay màu khác) chỉ được thể hiện ở mức decibel cao. Những người nhận thấy khả năng tập trung được cải thiện nhờ tiếng ồn nâu ở mức độ thấp có thể chỉ đang bị ảnh hưởng từ việc "chắn âm thanh". Tiếng ồn nâu chặn các âm thanh khác và bạn cảm thấy ít bị phân tâm hơn.

Đây có lẽ cũng là lý do mọi người báo cáo giấc ngủ được cải thiện khi nghe tiếng ồn nâu. Đây cũng có thể là hiệu ứng giả dược. Giáo sư Berlau nói: "Nếu một người trên mạng xã hội muốn cảm nhận sức mạnh chữa lành của tiếng ồn nâu, họ chắc chắn sẽ cảm nhận được điều đó".

Ông chia sẻ con trai mình mắc chứng ADHD và đang vật lộn với nhiều phương pháp điều trị. Nếu như có càng nhiều bằng chứng về lợi ích của tiếng ồn nâu với ADHD, đó thực sự là một điều tốt và ông rất mong chờ. ■

## Phụ nữ béo lên vì ô nhiễm không khí

Nghiên cứu mới đây cho thấy phụ nữ từ cuối 40 đến đầu 50 tuổi có sự gia tăng về kích thước và thành phần cơ thể khi tiếp xúc lâu với ô nhiễm không khí.

Béo phì đã là vấn đề sức khỏe toàn cầu trong những thập kỷ gần đây khi ngày càng có nhiều người ăn chế độ ăn uống không lành mạnh và không tập thể dục thường xuyên.

Theo *Eurekalert*, nghiên cứu mới của Đại học Michigan cho thấy có yếu tố khác ảnh hưởng đến cân nặng, chỉ số khối cơ thể, vòng eo và lượng mỡ trong cơ thể của phụ nữ. Đó là ô nhiễm không khí. Xin Wang, điều tra viên nghiên cứu dịch tễ học tại Trường Y tế Công cộng U-M, tác giả đầu tiên của nghiên cứu, cho biết phụ nữ ở độ tuổi cuối 40 và đầu 50 tuổi tiếp xúc lâu dài với ô nhiễm không khí có sự gia tăng về kích thước và thành phần cơ thể của họ. Cụ thể, ô nhiễm không khí ghi nhận là mức độ cao hơn bình thường của các hạt mịn, nitrogen dioxide và ozone.

Dữ liệu được lấy từ 1.654 phụ nữ da trắng, da đen, Trung Quốc và Nhật Bản của Nghiên cứu về sức khỏe phụ nữ trên toàn quốc. Những phụ nữ này có độ tuổi trung bình gần 50 tuổi, được theo dõi từ năm 2000 đến năm 2008. Mức độ tiếp xúc với ô nhiễm không khí hàng năm được xác định bằng cách liên kết địa chỉ dân cư với các ước tính kết hợp về nồng độ ô nhiễm không khí. Nhà nghiên cứu đã kiểm tra mối liên hệ giữa ô nhiễm với phép đo lường kích thước và thành phần cơ thể của người tham gia.

"Những mối liên hệ này có khác nhau do hoạt động thể chất hay không?" là câu hỏi mà nhà nghiên cứu tìm cách trả lời.

Tiếp xúc với ô nhiễm không khí có liên quan đến lượng mỡ và tỷ lệ mỡ trong cơ thể cao hơn cũng như khối lượng nạc thấp hơn ở phụ nữ tuổi trung niên. Ví dụ, lượng mỡ trong cơ thể tăng 4,5%, tương đương khoảng hơn 1 kg.

Các nhà nghiên cứu khám phá sự tương tác giữa ô nhiễm không khí và hoạt động thể chất lên thành phần cơ thể. Kết quả cho thấy các hoạt động thể chất ở mức độ cao dựa trên tần suất, thời lượng và mức độ gắng sức của hơn 60 bài tập là cách hiệu quả để giảm thiểu và bù đắp việc tiếp xúc với ô nhiễm không khí,

Ông Wang cho biết vì nghiên cứu tập trung vào phụ nữ tuổi trung niên nên không thể khái quát kết quả nghiên cứu cho nam giới hoặc phụ nữ ở độ tuổi khác. ■

894-2028/1596

NEW

## Cần Sang Gấp Tiệm Phở - Bánh Mì

NEW! NEW! NEW!

Vì không có người trông coi, cần sang gấp giá rẻ ($59k). Tiệm good income, good location, 1,800 sqft. Rent + Cam $4,532

Cần biết thêm chi tiết vui lòng liên lạc Thi
713-498-5686

917-2030/1598

NEW

## Nails Lux of Texas Pasadena Cần Bán

PASADENA, TEXAS

Tiệm trong shopping center lớn có nhiều Parking, tiệm rộng 2,200 sqft có 18 ghế làm chân và 10 bàn nail. Có 8 thợ, 2 phòng wax 2 phòng restroom. Tiệm mới đầy đủ supplies, chủ mới vô không cần sửa gì hết, income mùa hè $40k/$45k tháng, mùa này $31k/$35k tháng, chưa tính cash. Rent everything $7,000 tháng, giá cả thương lượng.

Thật lòng mua xin gọi: 832-913-9370 * 713-498-3454

822-2020/1588

NEW

## Bán Tiệm Nail Salon

8854 SPRING CYPRESS RD, SPRING, TX 77379

Tiệm mới remodel, rộng hơn 2,000 Sq.Ft, được chia làm 3 khu với 11 ghế và 3 ghế trẻ em. Có phòng Wax, phòng giặt và nhà kho. Tiệm khu Mỹ Trắng, khách sang, tip cao.

- Rent + CAM: $4,350/tháng trong 5 năm là có thể
- Giá bán: $65,000

Mọi chi tiết, xin vui lòng liên lạc: 832-420-3919

895-2028/1596

NEW

## Bán Tiệm Hair & Nail Salon

BRIAR FOREST & DIARY ASHFORD

Bán tiệm Hair & Nail Salon - Briar Forest & Dairy Ashford. Khu Mỹ Trắng, sang trọng (High End Building).
Giá $50k, zipcode 77077.

Mọi chi tiết xin liên lạc Thành
832-814-0338

897-2028/1596

NEW

## Bán Tiệm Nail

KHU TOMBALL

Cần bán tiệm với giá $45,000. Tiệm rộng 1,500 sqft, 8 ghế, 5 bàn, 2 phòng Wax, Rent dưới $2,500 (free nước) - Rác.
Gần nhiều chợ HEB, Walmart. Good location, parking rộng rãi, nhiều nhà hàng xung quanh

Xin vui lòng liên lạc: 281-736-7148

862-2023/1591

NEW

## Bán Tiệm Nail

KATY - 77449

Cần bán tiệm nail khu dân cư, khách mễ và trắng dễ thương cho tip hậu. Tiệm rộng 1,100 sqft, 5 ghế 4 bàn, tiền rent rẻ. Supply và trang thiết bị mới. Đầy đủ vào làm ngay.
Giá bán $38K.

Thật lòng mua xin vui lòng gọi: 301-467-5525

845-2022/1590

NEW

## Tiệm Nail Cần Bán

MEMORIAL+WILCREST+I-10+BELTWAY 8

Cần bán tiệm Nails khu Memorial + Wilcrest + I10 + Beltway 8. Khách trắng, tip cao, 7 ghế, 4 bàn ... 1,000 sqft. Giá thuê $2,000, supply đầy đủ.
Mua lại thì vào làm thôi, giá bán hữu nghị, thương lượng. Chủ muốn nghĩ hưu.

Cần xin liên lạc Hà: 713-382-9254

900-2028/1596

NEW

## Bán Tiệm Convenience

I-10 EAST & 610

Cần bán tiệm convenience gần I-10 East và 610. Tiệm rộng, rent rẻ.

Xin vui lòng liên lạc
713-269-7546

838-2020/1588

NEW

## Bán Tiệm Giặt

59 NORTH - JENSEN & PARKET

Vì lý do sức khỏe, cần bán tiệm giặt hoạt động lâu năm, khu Mễ. Tiệm rộng 5,500 sqft. Tọa lạc 59 North Jensen & Parker.

Thật lòng muốn mua xin gọi
713-576-9873 * 713-572-5749

918-2030/1598

NEW

## Bán Tiệm Dryclean Plan

GESSNER

Cần sang tiệm Dry Clean Plan. Chủ sẽ chỉ lại nghề từ A đến Z.
Giá bán $130K

Xin vui lòng liên lạc Chi: 281-235-8684

871-2025/1593

NEW

## Bán Piano & Bàn Ăn

NEW! NEW! NEW!

Cần bán Piano hiệu Weber 46" $1,000 và một bàn ăn cao 37", mặt bàn đá vuông xanh 50" với 6 ghế cao $400.

Xin liên lạc Vân: 832-454-5119

847-2022/1590

NEW

## Sang Tiệm May

KHU WOODLAND - NORTH 45

Vì đến tuổi về hưu, cần sang tiệm may Alteration, tiệm đang đông khách, khu Woodland (North 45).

Mọi chi tiết xin liên lạc Denny
832-853-4823

901-2028/1596

NEW

## Bán Tiệm Dryclean & Alterations

WESTHEIMER RD & HILLCROFT

Tiệm khu Westheimer Rd & Hillcroft. Địa điểm tốt, đông khách, Good income.

Xin liên lạc (hoặc để lại lời nhắn)
832-863-8560 * 713-782-1193

## Cô gái 19 tuổi mắc chứng rối loạn máu hiếm gặp sau khi nổi ban đỏ

Sau khi thấy cơ thể nổi mẩn đỏ lạ thường, Pascarella đến bệnh viện và được chẩn đoán mắc bệnh giảm tiểu cầu miễn dịch. Nhưng may mắn, cô không bị chảy máu trong.

Theo *Insider*, Juliana Pascarella, 21 tuổi, đến từ Virginia, Mỹ, được chẩn đoán mắc bệnh giảm tiểu cầu miễn dịch (ITP) năm 19 tuổi. Bệnh này đặc trưng bởi lượng tiểu cầu thấp, tế bào hình thành cục máu đông để cầm máu.

Theo *Johns Hopkins Medicine*, tiểu cầu thấp có thể dẫn đến tình trạng dễ bị bầm tím, chảy máu nướu răng và chảy máu trong bao gồm cả vùng xung quanh não.

ITP xảy ra khi hệ thống miễn dịch của cơ thể phá hủy các tiểu cầu, nhưng chúng ta không biết tại sao điều này lại xảy ra. Thông thường, trường hợp của cô Pascarella không rõ nguyên nhân, nhưng một số loại thuốc, việc mang thai, nhiễm virus hoặc rối loạn tự miễn dịch như viêm khớp dạng thấp có thể gây ra bệnh.

Theo Tổ chức Quốc gia về Rối loạn Hiếm gặp, khoảng 3 người trong số 100.000 người được chẩn đoán mắc bệnh này mỗi năm.

Cô Pascarella cho biết cô muốn giúp những người khác hiểu được tình trạng mà cô ấy "từng không biết gì về nó".

**Cô Pascarella không bị chảy máu trong**

Cô Pascarella cho biết vào một đêm nọ, chỉ trong khoảng 15 phút, cả cơ thể và chân của cô xuất hiện nhiều "vết chấm", trên môi dưới có vảy và mũi không ngừng chảy máu. Trong vòng một giờ, những chấm đó đã biến thành vết bầm tím. Ban đầu, cô nghĩ những vết phát ban này vô hại.

Cô đến bệnh viện và xét nghiệm máu cho thấy số lượng tiểu cầu là 3.000 trong khi số lượng tiểu cầu bình thường là 150.000-450.000. Bệnh giảm tiểu cầu miễn dịch được chẩn đoán khi lượng tiểu cầu giảm xuống dưới 100.000.

Các triệu chứng của ITP có thể bao gồm: Đốm xuất huyết (chấm nhỏ, màu đỏ trên da hoặc tím dưới da), ban xuất huyết (vùng tổn thương lớn hơn có màu đỏ, tím hoặc vàng nâu), cục máu đông dưới da, chảy máu cam, chảy máu lợi, tiểu tiện hoặc đại tiện ra máu, kinh nguyệt nhiều và rất mệt mỏi.

Cô Pascarella cho biết mình phát hiện ra những chấm trên chân của mình là đốm xuất huyết. Gần đây, cô cũng cảm thấy mệt mỏi và buồn nôn.

Các bác sĩ nói với cô rằng cô rất may mắn vì không bị chảy máu trong, và nếu không đến bệnh viện, khả năng cao, cô không thể được cứu.

*Ảnh minh họa*

**Cách điều trị bệnh ITP**

Bác sĩ điều trị cho cô Pascarella bằng cách truyền tiểu cầu kéo dài 3-7 giờ và cô cảm thấy rất đau đớn.

Theo *Johns Hopkins Medicine*, việc điều trị bệnh ITP phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau bao gồm tuổi tác, mức độ nghiêm trọng của bệnh và các tình trạng y tế khác. Nhưng cách điều trị có thể bao gồm dùng steroid hoặc kháng thể làm chậm quá trình phá hủy tiểu cầu, truyền tiểu cầu và thuốc ức chế hệ thống miễn dịch.

"Việc thay thế hoàn toàn máu của mình bằng máu người khác là điều mà tôi không thể chấp nhận được. Quá trình điều trị luôn khiến tôi buồn nôn và đau đớn", cô Pascarella chia sẻ.

Cô Pascarella cũng cho biết các bác sĩ đã cho cô xuất viện sau khi truyền máu và sau vài tháng nghỉ ngơi. Cô đã ổn và xét nghiệm máu 3 tháng/lần để theo dõi tiểu cầu.

"Tôi nói chung là ổn. Ngoài nỗi sợ hãi một ngày nào đó mình sẽ cảm thấy mệt mỏi hoặc ốm yếu, tôi có nguy cơ phát bệnh lần nữa", cô nói. ■

919-2030/1598

NEW **Bán Nhà Hàng**

KHU VỰC SOUTH 45

Chủ có Business khác, cần bán gấp nhà hàng khu vực South 45, gần đại học Houston. Hoạt động 8 năm, rộng 3,000 sqft. Bán cơm, bún, phở, đồ xào. Tiền sale năm 2021 là 1 triệu 600,000. Giá bán $350,000.

*Xin vui lòng liên lạc Tài:* 832-434-9905

830-2020/1588

NEW **Bán Nhà Hàng Phở**

930 S MASON RD

Cần sang nhà hàng phở ở Katy trên đường 930 S Mason Rd. Nhà hàng đang hoạt động tốt, good location, rộng trên 3,000 SF.

*Cần biết thêm chi tiết vui lòng gọi số*
281-769-3679

837-2021/1589

NEW **Bán Tiệm Bánh Mì**

NORTHWEST - HOUSTON

Tiệm bánh mì vùng Northwest Houston, cần bán. Chủ sẽ chỉ lại nghề từ A đến Z. Tiệm income cao, giá bán $350k.

*Xin liên lạc Đại:* 832-367-4644
*(Để lại message nếu không bắt kịp máy)*

835-2021/1589

NEW **Cần Bán Xe**

77072

Cần tiền về Vietnam, bán xe Mercedes Benz GLE 350 4Matic, 2017, chạy được 36K miles. Sạch, giữ kỹ, màu đen, giá mới $65K, bán gấp $35K

*Xin liên lạc Khánh:* 713-885-1777

831-2020/1588

NEW **Bán Nhà**

GẦN NHÀ HÀNG TÂN TÂN

Nhà bán gần nhà hàng Tân Tân. Hệ thống nước, máy lạnh, siding và driveway đều mới. Sàn gạch và gỗ, granite bếp. 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm. Không phải trả tiền HOA hàng tháng. Rộng 2,025 SQFT. Đất 8,160 sqft lot. Giá $273,000

*Xin liên lạc Vân:* 832-454-5119

839-2021/1589

**Lời Nguyện**

**Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.**

Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

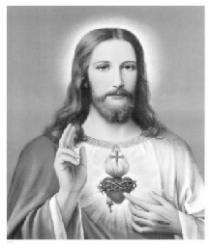
*Đọc lời nguyện này 9 ngày,*
*mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.*

Được việc hứa in lời nguyện này.

**QH**

838-2021/1589

**Lời Nguyện**

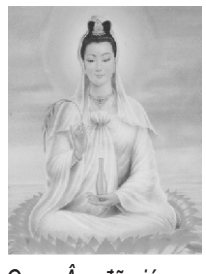


Kính lạy Cha,
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời. Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ. Amen.

QH

908-2029/1597

**Lời Nguyện**



Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tầm Thanh Cứu Khổ Cứu Nạn Linh Cảm Quảng Đại Quan Thế Âm Bồ Tát Ma Ha. Nam Mô A Di Đà Phật. (Xin đọc lời nguyện này nhiều lần trong nhiều ngày liên tục để cầu xin phúc lành).

*Quan Âm đã giúp con khỏe mạnh, an phúc lành - Hạnh Hương*

# SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

## Khi bệnh tim "tấn công", trên cơ thể sẽ có 3 phản ứng kỳ lạ

Bệnh tim có thể gây tử vong đột ngột nếu không phát hiện sớm, nên khi có 3 dấu hiệu này thì phải cảnh giác ngay.

Luôn được ví như "kẻ giết người thầm lặng", bệnh tim có thể cướp đi sinh mạng của người bệnh ngay lập tức… nếu không phát hiện sớm và can thiệp kịp thời. Theo thống kê từ Tổ chức Y tế Thế giới WHO, mỗi năm có hơn 20 triệu người trên toàn cầu tử vong do các vấn đề liên quan đến tim mạch.

Riêng tại Việt Nam, trong một thống kê năm 2016 cho thấy có khoảng 170.000 người tử vong vì bệnh tim, chiếm đến 31% trong tổng số ca tử vong của cả nước. Chính vì vậy, việc trang bị kiến thức về triệu chứng và dấu hiệu bệnh tim mạch là yếu tố tiên quyết giúp bạn và người thân tránh được hiểm nguy.

Bệnh tim là nguyên nhân gây tử vong đột ngột ở người nhiều nhất.

Theo các chuyên gia từ Hiệp hội Da liễu Mỹ (AAD), ngoài các dấu hiệu phổ biến như đau ngực, đau tim… thì trên cơ thể bạn cũng có thể "phát tín hiệu" cảnh báo sớm bệnh tim. Một khi bạn hoặc gia đình có những dấu hiệu này thì phải khẩn trương đi khám.

**Ba dấu hiệu cảnh báo bệnh tim trên cơ thể**

**1. Cholesterol tích tụ quanh mí mắt**

Theo Medicalnewstoday - chuyên trang sức khỏe được truy cập nhiều thứ 3 nước Mỹ, các chất béo tự nhiên và cholesterol có thể phát triển thành các khối u xung quanh mí mắt. Tình trạng này được Hiệp hội Da liễu Mỹ gọi bằng cái tên xanthelasma. Dựa trên tài liệu của trường Đại học Y Harvard (Mỹ), tình trạng lắng đọng cholesterol ở mí mắt có liên quan mật thiết đến cholesterol cao, suy giáp hoặc các bệnh lý tim mạch. Một nghiên cứu trên tạp chí BMJ Case Reports năm 2011 phát hiện, cholesterol ở mí mắt là dấu hiệu sớm của một cơn đau tim và bệnh tim.

Khi cholesterol tăng cao, chúng sẽ làm hẹp mạch máu, gây xơ vữa động mạch và dẫn đến bệnh tim. Khi bạn thấy dấu hiệu này trên khuôn mặt, hãy lập tức đến gặp bác sĩ để được tư vấn và điều trị. Những cặn cholesterol này thường không đau nên rất nhiều người chủ quan không khám.

**2. Rụng tóc, hói ở một số vị trí**

Nhiều người nghĩ chứng rụng tóc xuất phát từ vấn đề dinh dưỡng hoặc di truyền, nhưng thực tế đây cũng là dấu hiệu sớm của bệnh tim. Trong một nghiên cứu từ trường Đại học Tokyo (Nhật Bản) trên 37.000 người cho thấy, những người bị hói và rụng tóc nhiều có hơn 32% nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành, đặc biệt là ở đàn ông.

"Những người hay bị rụng tóc thường có nhiều thói quen không lành mạnh như hút thuốc lá, béo phì, cao huyết áp và cholesterol cao… Tất cả những việc này đều là nguyên nhân gây nên bệnh tim mạch" - Tiến sĩ Tomohide Yamada từ Đại học Tokyo nhận định.

Nhìn chung, những nguyên nhân này có thể khắc phục được bằng cách thay đổi lối sống sinh hoạt. Các chuyên gia cho biết, hãy ăn uống khoa học và lành mạnh hơn, chăm tập thể dục và từ bỏ những thói quen xấu… thì nhất định nguy cơ mắc bệnh sẽ được giảm mạnh.

**3. Có nhiều đường rãnh, nếp gấp ở dái tai**

Vào năm 1973, có một bài viết trên Tạp chí Y học New England đã khẳng định rằng, những nếp gấp ở dái tai là dấu hiệu sớm của bệnh động mạch vành (CAD). Nếp gấp này được đặt tên là "dấu hiệu Frank" theo tên của người viết ra bài báo, tiến sĩ Sanders T. Frank.

Các chuyên gia cho biết, hiện vẫn chưa rõ tại sao dấu hiệu này lại liên quan đến bệnh tim mạch. Nhưng có thể chắc chắn rằng, các nếp gấp xuất hiện do sự thoái hóa của vùng mô đàn hồi xung quanh các mạch máu nhỏ dẫn máu đến dái tai. Một khi các mạch máu gặp vấn đề thì bệnh tim mạch xuất hiện là chuyện sớm muộn.

Nếu bạn có những nếp gấp ở dái tai ngay từ khi còn trẻ, chưa có nhiều nếp nhăn do lão hóa… thì phải đến bệnh viện xét nghiệm cholesterol và kiểm tra huyết áp ngay lập tức. Phòng bệnh vẫn hơn chữa bệnh bởi bệnh tim luôn để lại hậu quả nặng nề.

**Năm việc cần làm ngay để phòng bệnh tim mạch**

Hầu hết các nguyên nhân và yếu tố gây bệnh tim mạch đều có thể được kiểm soát, đặc biệt là "miễn phí". Vậy nên hãy cố gắng thực hiện 5 việc này để bệnh tim mạch không thể phát triển:

- Cố gắng vận động ít nhất 30 phút hàng ngày, hãy duy trì thói quen này trở thành một phần cuộc sống của bạn.

- Nói không với thuốc lá và các chất kích thích.

- Ăn uống lành mạnh, ít thịt nhiều rau, nên chăm ăn các loại đậu, cá tươi hay các món ít chất béo bão hòa.

- Hãy kiểm soát cân nặng luôn ổn định, đừng ốm quá cũng đừng mập quá.

- Hãy nắm rõ tiền sử bệnh của gia đình và tình trạng sức khỏe của bản thân, nên chú trọng nắm rõ những dấu hiệu sớm của bệnh để kịp thời xử lý. ■

## COVID-19 gây ra những thay đổi về tỷ lệ tử vong toàn cầu chưa từng thấy trong 70 năm

Theo nghiên cứu, đại dịch COVID-19 đã gây ra "cú sốc kéo dài" đối với mức tuổi thọ, dẫn đến những thay đổi về tỷ lệ tử vong trên toàn cầu chưa từng thấy trong 70 năm qua.

Các chuyên gia cho biết, những đợt dịch bệnh trước đây đã chứng kiến sự "phục hồi" khá nhanh về mức tuổi thọ. Tuy nhiên, quy mô và mức độ ảnh hưởng của COVID-19 đối với tỷ lệ tử vong đã làm lung lay tuyên bố rằng đại dịch này không có tác động nhiều hơn một căn bệnh giống cúm.

Các nhà nghiên cứu cảnh báo rằng những quốc gia có phản ứng "không hiệu quả" sẽ gặp khủng hoảng sức khỏe với "những hạn chế trung hạn" về tuổi thọ. Theo kết quả nghiên cứu, những quốc gia có tỷ lệ người dân được tiêm chủng cao sẽ có mức giảm tuổi thọ thấp hơn so với các quốc gia khác.

Nghiên cứu từ Trung tâm Khoa học Nhân khẩu học Leverhulme của Oxford và Viện Nghiên cứu Nhân khẩu học Max Planck của Đức cũng cho thấy, nhiều người ở Tây Âu đã trải qua tuổi thọ "tăng trở lại" vào năm 2021. Tuy nhiên, các chuyên gia nhận định, quy mô và mức độ nghiêm trọng của COVID-19 đối với tỷ lệ tử vong "gây nhầm lẫn" rằng nó không có tác động nhiều hơn một loại bệnh cúm. Theo các nhà nghiên cứu, "thiệt hại về tuổi thọ" trong những đợt dịch cúm vào nửa sau của thế kỷ trước "nhỏ hơn và ít lan rộng hơn nhiều" so với những gì được ghi nhận trong đại dịch COVID.

Anh và xứ Wales đã chứng kiến sự phục hồi một phần so với mức tử vong trong năm 2020 vào năm 2021, trong khi tuổi thọ ở Scotland và Bắc Ireland vẫn ở mức "suy giảm" như năm 2020. Thụy Điển, Thụy Sĩ, Bỉ và Pháp đã chứng kiến sự phục hồi hoàn toàn, quay trở lại mức tuổi thọ trước đại dịch vào năm 2019.

Đông Âu và Mỹ đã chứng kiến "sự sụt giảm nghiêm trọng hoặc thiệt hại kép" về tuổi thọ so với cùng kỳ. Theo các nhà nghiên cứu, quy mô suy giảm tuổi thọ ở Đông Âu "tương tự như" những gì được ghi nhận lần gần nhất, khi Liên Xô tan rã. Đồng tác giả của nghiên cứu, Tiến sĩ Ridhi Kashyap, xác nhận, "một sự thay đổi đáng chú ý từ năm 2020 đến năm 2021 là các mô hình độ tuổi có tỷ lệ tử vong vượt mức thay đổi vào năm 2021 sang các nhóm tuổi trẻ hơn, khi vaccine bắt đầu được tiêm nhằm bảo vệ người cao tuổi".

Một đồng tác giả khác, Tiến sĩ Jonas Scholey, cho biết, "chi tiết sâu hơn về độ tuổi ưu tiên triển khai vaccine và loại vaccine được sử dụng có thể giải thích cho một số khác biệt này".

Nghiên cứu báo cáo rằng việc sử dụng vaccine và năng lực của hệ thống chăm sóc sức khỏe cũng có thể có tác động. ■

## Thực phẩm bổ sung canxi tốt nhất cho cơ thể

Canxi là một chất dinh dưỡng quan trọng đối với nhiều chức năng trong cơ thể, đặc biệt là sức khoẻ của xương. Mặc dù có thể uống bổ sung canxi nhưng cách an toàn và hiệu quả nhất vẫn là thông qua nguồn thực phẩm chúng ta ăn hằng ngày.

**1. Vai trò của canxi đối với cơ thể**

Canxi được biết đến nhiều nhất với vai trò đối với sức khỏe của xương, nhưng nó cũng cần thiết cho quá trình đông máu và hoạt động bình thường của cơ, tim và thần kinh.

Đối với trẻ em, canxi cần thiết cho trẻ lớn lên và phát triển. Trẻ em không được cung cấp đủ canxi có thể không phát triển chiều cao đầy đủ và nhiều vấn đề sức khỏe khác.

Đối với người lớn, quá ít canxi có thể làm tăng nguy cơ bị loãng xương, hoặc xương xốp, yếu và dễ gãy. Loãng xương đặc biệt phổ biến ở phụ nữ lớn tuổi, đó là lý do tại sao phụ nữ cần tiêu thụ nhiều canxi hơn so với nam giới.

Những đối tượng có nguy cơ bị thiếu canxi bao gồm:

- Trẻ em gái vị thành niên: Sự phát triển của xương bắt đầu trước khi sinh và tiếp tục cho đến khi trưởng thành, vì vậy việc bổ sung canxi sớm là rất quan trọng. Đối với các bé gái, tăng cường ăn các loại thực phẩm chứa canxi có thể giúp hình thành xương và ngăn ngừa hoặc chậm quá trình loãng xương sau này.

- Phụ nữ sau mãn kinh: Sau tuổi 25 đến 30, xương có xu hướng yếu đi. Đặc biệt, phụ nữ sau mãn kinh có nguy cơ gãy xương cao hơn do nồng độ hormone thay đổi. Vì vậy cần tăng canxi trong chế độ ăn uống trong thời gian này.

- Những người có chế độ ăn ít canxi như ăn chay.

- Những người có tình trạng kém hấp thu như mắc bệnh viêm ruột và các bệnh khác hoặc các cuộc phẫu thuật trước đó ảnh hưởng đến ruột.

- Những người sử dụng steroid có thể cần bổ sung canxi, vì steroid có thể ảnh hưởng đến cách cơ thể chúng ta sử dụng canxi và vitamin D và có thể dẫn đến mất xương.

*Canxi giúp duy trì bộ xương chắc khỏe*

**2. Cách tốt nhất là bổ sung canxi qua thực phẩm**

Phần lớn chúng ta đều biết, canxi là một chất dinh dưỡng quan trọng đối với nhiều chức năng trong cơ thể, đặc biệt là sức khỏe của xương. Mặc dù có thể uống bổ sung canxi nhưng cách an toàn và hiệu quả nhất vẫn là nhất là thông qua nguồn thực phẩm chúng ta ăn hằng ngày.

Theo TS. BS Trương Hồng Sơn, Viện trưởng Viện Y học ứng dụng Việt Nam, cách bổ sung canxi an toàn nhất là bổ sung bằng thức ăn. Với trẻ em, khi bổ sung canxi phải theo chỉ định của bác sĩ để không quá liều, không làm ảnh hưởng đến hấp thụ các vi chất khác trong cơ thể.

Muốn trẻ hấp thụ canxi tốt, nhất thiết phải bổ sung vitamin D kèm theo cho trẻ ăn đủ dầu mỡ và tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

Theo khuyến nghị của thế giới, người lớn bổ sung canxi không quá 500mg/lần, không quá hai lần/ngày. Nếu sử dụng liều canxi lớn, sẽ khiến cơ thể tự giảm hấp thu hoặc khi canxi bổ sung nhiều quá đến mô mềm, đến mạch máu làm ảnh hưởng xấu đến các bệnh lý về mạch, gây sỏi thận.

Để cung cấp đủ canxi, các chuyên gia dinh dưỡng khuyên các bậc cha mẹ cần lưu ý bổ sung canxi cho trẻ ngay từ giai đoạn đầu đời bằng cách ăn uống đủ chất khi mang thai, cho trẻ bú mẹ đầy đủ. Đến giai đoạn trẻ ăn dặm, bên cạnh việc bú sữa, cần lưu ý chế biến những thực phẩm giàu canxi trong thực đơn của trẻ. Cho đến tuổi dậy thì và trưởng thành, các thực phẩm giàu canxi vẫn cần được ưu tiên trong chế độ ăn hàng ngày.

Các loại thực phẩm giàu canxi bao gồm:

Sữa và các sản phẩm từ sữa Cá, tôm, cua, ốc... Trứng, đặc biệt là lòng đỏ trứng Các loại rau lá xanh thẫm: Rau chân vịt, rau cải thìa, rau cải xoăn...

**3. Một số thực phẩm cung cấp canxi an toàn và hiệu quả**

**3.1. Sữa**

Sữa là thực phẩm phổ biến giàu canxi nhất và canxi trong sữa dễ hấp thu hơn các loại thực phẩm khác. Trong một cốc sữa bò chứa từ 300 - 325mg canxi tùy thuộc vào tỷ lệ chất béo trong sữa, con số này chiếm khoảng 25% giá trị hàng ngày. Tương tự, một cốc sữa dê cũng chứa khoảng 330mg hoặc 25% giá trị canxi hàng ngày cơ thể cần.

**3.2. Sữa chua**

Một sản phẩm từ sữa là sữa chua cũng là một nguồn cung cấp canxi tuyệt vời. Một cốc (245g) sữa chua nguyên chất chứa 23% đơn vị canxi hằng ngày, cũng như một lượng lớn phốt pho, kali, vitamin B2 và B12.

Thậm chí sữa chua ít béo còn có hàm lượng canxi cao hơn, với 34% đơn vị canxi hằng ngày trong 1 cốc.

Nhiều loại sữa chua cũng rất giàu probiotics, một loại vi khuẩn có lợi có thể thúc đẩy chức năng miễn dịch, cải thiện sức khỏe tim mạch và tăng cường hấp thu chất dinh dưỡng. Một số nghiên cứu cũng cho thấy, ăn sữa chua thường xuyên có thể làm giảm nguy cơ phát triển bệnh tim và bệnh đái tháo đường loại 2.

**3.3. Đạm whey**

Đạm whey là một loại protein được tìm thấy trong sữa rất giàu protein và các axit amin được tiêu hóa nhanh, giúp thúc đẩy sự phát triển và phục hồi cơ bắp.

Đạm whey cũng đặc biệt giàu canxi, với một muỗng bột whey protein 33g chứa khoảng 160mg, chiếm 12% đơn vị canxi hằng ngày.

**3.4. Các loại rau lá xanh**

Các loại rau lá xanh rất tốt cho sức khỏe và nhiều loại trong số chúng có hàm lượng canxi cao như rau cải xanh, cải thìa, rau bina và cải xoăn.

Cụ thể 1 cốc (190g) rau cải xanh nấu chín có 268mg canxi, chiếm khoảng 21% lượng canxi bạn cần trong một ngày.

Lưu ý rằng một số loại rau như rau bina có nhiều oxalat, là hợp chất tự nhiên liên kết với canxi và làm giảm khả năng hấp thụ của nó. Do đó, mặc dù rau bina rất giàu canxi nhưng nó không được hấp thụ tốt như các loại rau xanh giàu canxi khác có ít oxalat như cải xoăn và rau cải xanh.

**3.5. Hạnh nhân**

Trong tất cả các loại hạt, hạnh nhân là một trong những loại hạt có hàm lượng canxi cao nhất. Chỉ với 28g hạnh nhân đã cung cấp 6% giá trị canxi hằng ngày. Đồng thời cũng cung cấp 3,5g chất béo lành mạnh và protein. Ngoài ra, hạnh nhân cũng là một nguồn cung cấp magie, mangan và vitamin E rất tốt cho cơ thể.

**3.6. Đậu phụ**

Đậu phụ là loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng phù hợp với hầu hết mọi người, đặc biệt là những người bị hạn chế nhóm thực phẩm từ sữa và protein.

Trong 81g đậu phụ chắc chứa 14g protein, 7g chất béo, 2,3g carbohydrate, 1,9g chất xơ và 11mg natri.

Đậu phụ cũng là nguồn cung cấp canxi tốt cho cơ thể, ngoài ra nó còn chứa magie, phốt pho, vitamin B, sắt, mangan, đồng và kẽm.

**3.7. Cam quýt**

Cam quýt không chỉ có hương vị tuyệt vời mà còn chứa nhiều chất dinh dưỡng thiết yếu khác như canxi và sắt. Đây được xem là một trong số ít loại quả có hàm lượng canxi cao. Trong 100g cam quýt chứa khoảng 40mg canxi tự nhiên. Hàm lượng canxi tốt trong cam có thể khắc phục sự thiếu hụt canxi, duy trì huyết áp và lưu lượng máu khỏe mạnh. ■

## Không nao núng trước tên cướp có súng

Sáng 19/12/2017, khi bà Judy Memmel đang mở khóa, bước vào cửa hàng trang sức đá quý tại Houston, Texas, Mỹ thì một người đàn ông xông đến. Hắn ép bà Judy phải để hắn vào cửa hàng. Bà không đồng ý và đẩy hắn ra ngoài. Tên tội phạm đã rút súng bắn một phát đạn.

May mắn là hắn bắn trượt. Bà Judy vẫn tiếp tục cố gắng đẩy hắn ra khỏi cửa, trong khi một nhân viên khác nhấn nút báo động. Tên tội phạm tỏ ra hoảng hốt và sau đó đã chạy trốn. ■

# SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

## Loại virus gây dịch mới, triệu chứng có thể giống đột quỵ

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC) mới cảnh báo về sự gia tăng của bệnh hô hấp mới gây liệt ở trẻ em. Thủ phạm gây ra là enterovirus D68. CDC nhấn mạnh dịch bệnh mới do virus này gây ra đang tăng nhanh ở Mỹ.

**Enterovirus D68 là gì?**

Thông tin này được CDC đưa ra trong báo cáo hàng tuần về bệnh tật và tử vong. Trong đó, cơ quan y tế của Mỹ chỉ ra các bệnh do Enterovirus D68 bắt đầu tăng vào mùa hè này, sau thời gian khá dài số ca mắc duy trì ở mức thấp trong đại dịch Covid-19.

Theo báo cáo, vào tháng 8, các bác sĩ ở một số khu vực thông báo với CDC về sự gia tăng số ca nhập viện của trẻ mắc bệnh hô hấp nặng và dương tính với Enterovirus D68 (EV-D68). Điều này gây áp lực lên hệ thống y tế, cũng như trùng với sự gia tăng của bệnh viêm tủy cấp tính - bệnh thần kinh không phổ biến nhưng nghiêm trọng khiến các cơ, phản xạ yếu đi. CDC nhấn mạnh việc tiếp tục giám sát với EV-D68 là rất quan trọng. Báo cáo này được đưa ra chỉ vài tuần sau khi CDC khuyến cáo các bác sĩ nên đề phòng với enterovirus D68 ở bệnh nhân.

Enterovirus D68 là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp. Trên thực tế, các virus đường ruột không gây bại liệt như EV-D68 rất phổ biến. Chúng gây ra tới 15 triệu ca nhiễm trùng mỗi năm ở Mỹ. Đến nay, y học thế giới đã ghi nhận tới hơn 100 loại virus nhóm này.

Theo CDC, enterovirus và enterovirus D68 thường xuất hiện theo từng đợt, gây ra các đợt gia tăng ca nhiễm 2 năm/lần. Nhiễm trùng dễ xảy ra hơn vào mùa hè và mùa thu.

**Triệu chứng**

Triệu chứng bệnh thường nhẹ như cảm lạnh. Song, ở một số trường hợp, nó có thể gây biến chứng nghiêm trọng như viêm tủy cấp tính (AFM), có thể dẫn tới liệt.

Các triệu chứng nhẹ gồm: Sổ mũi, hắt xì, ho, nhức mỏi cơ thể, đau cơ.

Các triệu chứng nghiêm trọng hơn gồm: Thở khò khè, khó thở.

Nếu ai bị viêm tủy cấp tính khi nhiễm enterovirus 68, họ có thể gặp các triệu chứng: Yếu cánh tay hoặc chân; đau cổ, lưng, cánh tay, chân; khó nuốt hoặc nói lắp; khó cử động mí mắt, sụp mí mắt; mặt xệ, yếu... Các triệu chứng viêm tủy cấp khi nhiễm enterovirus 68 khá giống với người bị đột quỵ.

Ngoài ra, hai trong số enterovirus được biết đến nhiều nhất là enterovirus A71 và coxsackie A6. Các loại virus này có thể gây ra bệnh tay chân miệng - một bệnh truyền nhiễm nhẹ rất phổ biến ở trẻ em dưới 5 tuổi.

**Enterovirus 68 đáng lo thế nào?**

EV-D68 được xác định lần đầu tiên vào năm 1962 trong khi CDC chỉ mới bắt đầu theo dõi chặt chẽ virus này từ năm 2014, khi chúng gây ra một đợt bùng phát dịch bệnh đường hô hấp trên toàn nước Mỹ.

AFM được coi là biến chứng hiếm gặp của enterovirus D68. Song, gần đây, tỷ lệ gặp biến chứng này đang phổ biến hơn dự tính. Năm 2014, theo CDC, đợt bùng phát lớn enterovirus D68 dẫn đến khoảng 10% số người nhiễm bị viêm tủy cấp tính. Đặc biệt, sự gia tăng các ca AFM vào năm 2014, 2016, 2018 tại Mỹ đều trùng hợp với thời điểm gia tăng enterovirus D68.

Tiến sĩ Amesh A. Adalja, học giả cấp cao tại Trung tâm An ninh Y tế Johns Hopkins, Mỹ, cho biết: "AFM là biến chứng hiếm gặp của enterovirus D68. Tuy nhiên, một khi nó xảy ra, đây là vấn đề nghiêm trọng".

Tiến sĩ Adalja cho biết AFM do enterovirus D68 phổ biến ở trẻ em hơn người lớn. Ông nói: "Mặc dù người lớn có thể bị nhiễm enterovirus D68, họ hiếm khi phát triển AFM".

Tiến sĩ Perry N. Halkitis, Trưởng khoa Y tế Công cộng Rutgers, cảnh báo: "Chúng ta từng không chú ý đến những đợt bùng phát trong quá khứ. Nhưng enterovirus D68 đang là mối quan tâm lớn vào lúc này. Dẫu vậy, tôi cho rằng virus bại liệt sẽ không trở thành vấn đề phổ biến".

Đáng chú ý, tiến sĩ Daniel Ganjian, bác sĩ nhi khoa tại Trung tâm Y tế Providence Saint John, Santa Monica, California, Mỹ, cho biết mặc dù chứng kiến sự gia tăng của cảm lạnh thông thường và entervovirus, tỷ lệ viêm tủy cấp tính không tăng lên.

**Cách phòng ngừa**

Theo tiến sĩ Adalja, enterovirus phổ biến khắp nơi là điều rất khó tránh khỏi. Tuy nhiên, có một số cách để giảm rủi ro. Tiến sĩ Ganjian khuyến cáo người lớn nên vệ sinh tay sạch sẽ thường xuyên. Trong khi đó, CDC đưa lời khuyên gồm:

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây
- Không chạm tay vào mắt, mũi và miệng
- Tránh tiếp xúc gần gũi như hôn, ôm và dùng chung cốc hoặc dụng cụ ăn uống với người bị bệnh
- Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào, như đồ chơi và tay nắm cửa

Nhìn chung, các chuyên gia cho biết nhiều biện pháp phòng ngừa an toàn chúng ta đã áp dụng trong đại dịch có thể giúp giảm nguy cơ nhiễm enterovirus D68. ■

## Quý ông thích ăn những thứ này dễ bị ung thư ruột hơn 29%

Nghiên cứu vừa công bố trên tạp chí y học danh tiếng The BMJ khẳng định thói quen ăn uống của quý ông có thể tác động cực mạnh đến nguy cơ mắc ung thư ruột của họ.

Ung thư ruột , còn gọi là ung thư đại trực tràng, là một trong những loại ung thư phổ biến và gây tử vong nhiều trên thế giới. Nghiên cứu từ Đại học Tufts và Đại học Harvard - Mỹ cho thấy một nhóm thức ăn rất phổ biến ngày nay có thể là "sát thủ" với quý ông dù không tác động đến phụ nữ.

Theo SciTech Daily, đó chính là nhóm thực phẩm "siêu chế biến" mà thức ăn nhanh, thức ăn đóng gói sẵn, thịt nguội... là ví dụ.

"Chúng tôi nghĩ rằng ung thư ruột có thể là loại ung thư bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi chế độ dinh dưỡng. Các loại thịt chế biến sẵn, hầu hết là siêu chế biến, là yếu tố nguy cơ gây ung thư ruột. Thực phẩm siêu chế biến nói chung chứa nhiều đường và ít chất xơ, góp phần làm tăng cân và béo phì, mà béo phì cũng là yếu tố nguy cơ đối với ung thư ruột" - tiến sĩ Lu Wang từ Trường Khoa học và chính sách dinh dưỡng Friedman thuộc Đại học Tufts giải thích.

Nhóm của tiến sĩ Wang đã phân tích dữ liệu 25 năm của gần 160.000 phụ nữ và hơn 46.000 nam giới, xem xét tần suất tiêu thụ 130 loại thực phẩm khác nhau.

Kết quả được công bố trên BMJ nhấn mạnh các quý ông thích ăn thực phẩm siêu chế biến có nguy cơ ung thư ruột tăng lên 29% so với các quý ông thỉnh thoảng mới ăn, cho dù tác động của nhóm thực phẩm này lên phụ nữ không rõ ràng.

*Ảnh minh họa*

Tuy nhiên điều này không có nghĩa các quý cô có thể ăn thoải mái. Như đã nói bên trên, thực phẩm siêu chế biến nghèo dinh dưỡng, ít chất xơ và dễ làm tăng cân - là những điều kiện liên quan đến một loạt bệnh ung thư khác.

Ngoài ra, thực phẩm siêu chế biến có thể có tác động tiềm ẩn với hệ vi sinh vật đường ruột, thúc đẩy tình trạng viêm, cũng là thứ kích hoạt bệnh ung thư và nhiều bệnh khác.

Các nhà nghiên cứu vẫn đang điều tra thêm điều gì khiến giới tính tạo ra sự khác biệt giữa mối quan hệ thực phẩm siêu chế biến - ung thư ruột. Tuy nhiên kết quả nói trên đã đủ tạo thành lời khuyên mạnh mẽ cho quý ông thích kiểu ăn "tiện lợi", cũng như chứng minh chắc chắn hơn rằng chế độ ăn uống và ung thư ruột có mối liên hệ cực kỳ mạnh mẽ. ■