THUONG MAI WEEK-END
Thương mại
CUỐI TUẦN
2029
January 14, 2023
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.

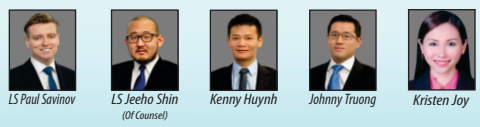
Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ BẢO HIỂM:
XE HƠI - NHÀ CỬA - NHÂN THỌ
THƯƠNG MẠI - IRA - MUTUAL FUNDS
SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF
10039 Bissonnet, Suite 226
Houston, TX 77036
(713)988-0752

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 QÚI 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

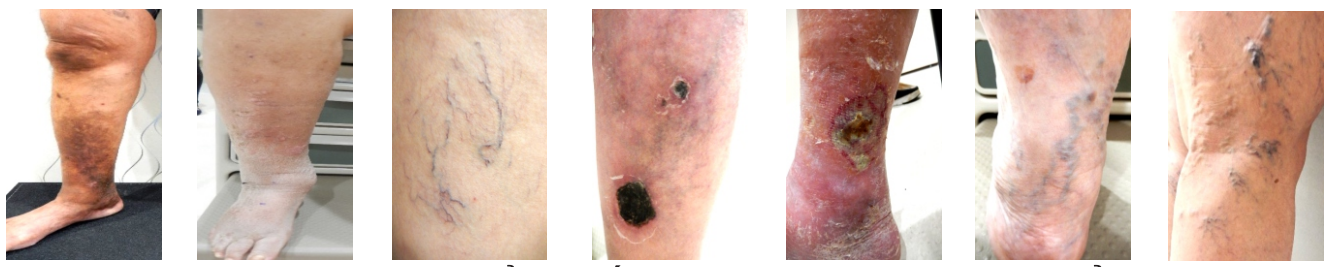
Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC
KHAI THUẾ & KẾ TOÁN
* Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
* Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
* Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với sở thuế.
* Xin giảm thuế nhà.
* Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.
XIN TRỢ CẤP AN 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

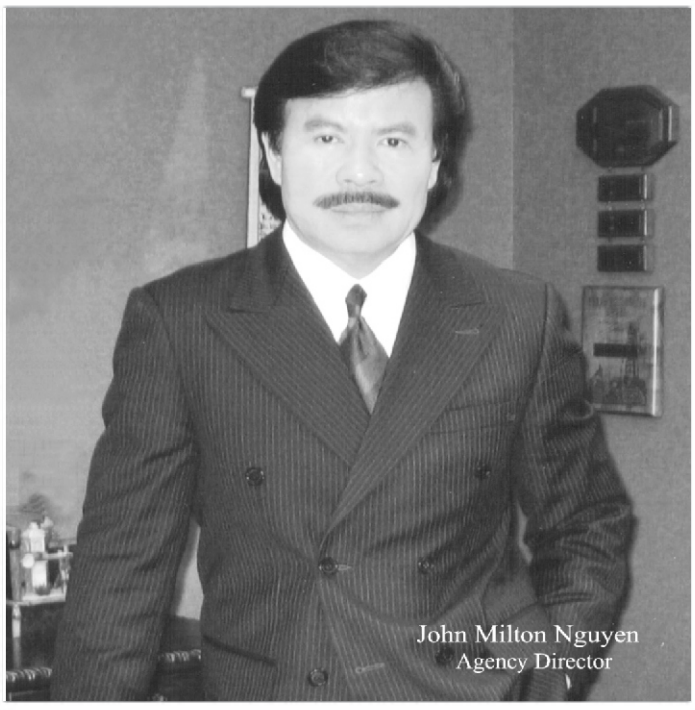
Triệu chứng:
- Chân nặng, mỏi đau, nhức, tê buốt, sưng, ngứa, khô, ghẻ lở, chảy máu, nhiễm trùng
- Cảm giác châm chít ở chân như có kiến bò
- Chuột rút, chân không yên
- Da chân đổi màu
- Vết thương không lành

*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...?

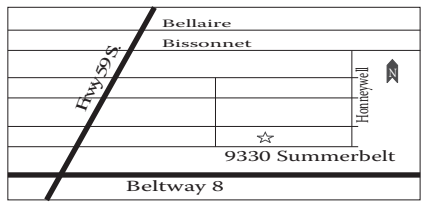
Xe, Nhà, Lụt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại


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

BB-AIR
Commercial and Residental

Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:
- Máy lạnh, máy sưởi
- Kho lạnh, tủ lạnh cơ sở thương mại
- Walk in Cooler and Freezer

Binh Bui
LIC # TACLB118925C
832.495.5139
Bbaircondition@yahoo.com

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
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

Bí mật sống thọ của ngôi làng có nhiều người trên 100 tuổi

Lerik - ngôi làng vùng núi ở Azerbaijan nổi tiếng là nơi duy nhất trên thế giới có bảo tàng Trường thọ, có nhiều người dân đạt tuổi thọ ba con số.

Trên thế giới có nhiều nơi nổi tiếng là vùng đất trường thọ như vùng Okinawa tại Nhật Bản với danh hiệu "Vùng đất của những người bất tử" hay Campodimele được mệnh danh là "Ngôi làng vĩnh cửu" tại Ý… Dù không nổi tiếng như Okinawa hay Campodimele, làng Lerik tại miền nam đất nước Azerbaijan cũng được xem là vùng đất trường thọ, là một trong những nơi người dân có tuổi thọ cao nhất thế giới. Đồng thời đây cũng là nơi duy nhất trên thế giới có Bảo tàng Trường thọ.

Ở vùng đất màu ngọc lục bảo trên Dãy núi Talysh này, đi hết vòng này đến vòng khác của một con đường ngoằn ngoèo, người ta dường như đã khám phá ra bí mật để người dân nơi đây khỏe mạnh và sống thọ.

Bảo tàng Trường thọ

Theo CNN, bảo tàng Trường thọ ở Lerik được xây dựng vào năm 1991 và tu sửa lại vào năm 2010. Đây là nơi lưu giữ hơn 2.000 hiện vật ghi lại cuộc sống và ký ức của những người dân sống thọ nhất trong làng. Bảo tàng trưng bày nhiều đồ dùng cá nhân mà những người sống thọ nhất Lerik từng sử dụng lâu dài như chiếc bàn là 3 thế hệ, chiếc rương chứa đầy khăn trùm đầu và áo sơ mi, chiếc bình và bát bằng bạc, những bức thư được viết bằng cả tiếng Azerbaijan và tiếng Nga mực đã bắt đầu phai… Có lẽ điều hấp dẫn du khách nhất trong bảo tàng này là chân dung những người sống trăm tuổi phủ kín các bức tường. Nhiều bức ảnh được chụp từ những năm 1930, do nhiếp ảnh gia người Pháp Frederic Lachop gửi tặng.

Năm 1991, Lerik có hơn 200 người trên 100 tuổi trong tổng số 63.000 dân. Các con số trở nên ít ấn tượng hơn kể từ đó. Hiện nay, dân số của Lerik là 83.800 người trong đó có 11 người thọ trên 100 tuổi.

Bà Halima Qambarova đã 95 tuổi

Sự tĩnh lặng của tâm trí

Khi trời trở lạnh, hầu hết những người sống trên trăm tuổi đều chuyển đến sống ở những vùng ven biển dễ chịu hơn của Lankaran, nhưng bà Qambarova vẫn chọn ở lại làng Lerik. Bà ngồi bên cửa sổ, quấn một chiếc khăn choàng, chia sẻ câu chuyện về những người dân ở đây bằng ngôn ngữ mẹ đẻ Talysh, một phương ngữ chỉ được 200.000 người sử dụng và được UNESCO xếp vào loại "dễ bị thất truyền".

Bà khoe hộ chiếu không ghi ngày tháng năm sinh, chỉ ghi năm 1924. Dù đã 95 tuổi nhưng bà vẫn khỏe mạnh, thường xuyên giao lưu với cháu, chắt của mình. Là một người có khiếu hài hước, khi được hỏi tuổi, bà vui vẻ trả lời: "Tôi 15".

Một trong những bí quyết sống thọ của người dân nơi đây là để tâm trí tĩnh lặng. "Sự tĩnh lặng trong tâm trí là một phần bí mật giúp họ sống lâu. Người dân ở đây tránh xa căng thẳng, nghĩ về cuộc sống theo tư duy triết học. Họ tập trung vào cuộc sống ở hiện tại, không có nhiều kế hoạch hay lo lắng cho tương lai", hướng dẫn viên địa phương chia sẻ.

Dinh dưỡng tốt và các sản phẩm từ tự nhiên

Một ngày của bà Halima Qambarova bắt đầu lúc bình minh, thức dậy ngay khi mở mắt. Bà không cho phép mình ngủ nướng. Dù đã 95 tuổi nhưng bà vẫn dành cả ngày để làm những công việc trong vườn, xung quanh nhà. Căn phòng nhỏ của bà chỉ có vỏn vẹn một tấm thảm mềm dày và những chiếc gối trên sàn. Nhiều người dân ở đây thích ngủ trên mặt đất, lót một tấm chăn mỏng thay vì dùng đệm. Họ cho rằng đây là cách nghỉ ngơi tốt nhất cho lưng. Trái với suy nghĩ của nhiều người, những người sống thọ ở Lerik vẫn ăn thịt. Nhưng họ thích dùng các sản phẩm từ sữa như phô mai tươi, bơ, sữa, sữa chua uống… hơn cả. Các loại hoa quả trồng ngoài vườn của họ và trà thảo mộc tại vùng đất này cũng là cách giúp người ở đây đảm bảo dinh dưỡng cho mình mà không cần dùng bất kỳ loại thuốc nào.

Hướng dẫn viên cho biết: "Bí quyết sống lâu của người dân nơi đây là dinh dưỡng tốt, các khoáng chất trong nước suối và các loại thảo mộc mà chúng tôi thêm vào trà để ngăn ngừa bệnh tật, vì vậy mọi người không phải uống bất kỳ loại thuốc nào mà chỉ sử dụng các biện pháp tự nhiên". Thật vậy, Qambarova cũng khẳng định rằng bà chưa bao giờ dùng bất kỳ loại thuốc nào.

Duy trì hoạt động thể chất mỗi ngày

Công việc của những cư dân ở đây không mấy nhẹ nhàng. Họ làm việc trong vườn, trên đồng từ bình minh tới lúc chiều tàn. Đó là phong cách sống của ông Mammadkhan Abbasov 103 tuổi cũng như nhiều người lớn tuổi khác trong làng. Trong gần một thế kỷ, ông làm việc trên cánh đồng cả ngày và chỉ dừng làm việc từ 7 năm trước khi thị lực giảm dần và mù hẳn.

Khi được hỏi về chế độ ăn tại nơi đây, người dân cho biết họ ăn "bất cứ thứ gì trời ban cho" với không bao giờ uống rượu. Ông Mammadkhan Abbasov cho rằng mình sống lâu là nhờ ăn thực phẩm từ tự nhiên, hoạt động thể chất hàng ngày không đến mức kiệt sức nhưng vừa đủ để thách thức cơ thể. Ngoài ra, ông còn uống nhiều nước suối lạnh giàu khoáng chất được cho là điều góp phần kéo dài tuổi thọ của người dân nơi đây.

Việc sống trên các ngọn núi cao cũng có thể là một yếu tố tác động đến tuổi thọ. Nghiên cứu của Đại học Navarra, Tây Ban Nha năm 2017 cho thấy sống ở vùng núi cao làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim, đột quỵ và đái tháo đường. Nghiên cứu của Đại học Colorado Denver, Mỹ năm 2011 cho thấy những người sống ở vùng núi cao thường có sức khỏe tốt và sống thọ hơn.

Bí mật sống trường thọ của người dân ở Lerik khá đơn giản, đó là: duy trì hoạt động thể chất, dinh dưỡng tốt, uống nhiều nước và tinh thần sống lạc quan. ■

Cô gái bất ngờ nhận được gói hàng từ người bà qua đời 2 năm trước

Jen chia sẻ điều này trên mạng xã hội: "Tôi nhận được một gói hàng từ bà ngoại qua đường bưu điện. Thật sự tôi rất bất ngờ vì bà đã không còn trên đời này từ 2 năm trước".

Sau đó Jen mở gói quà ra xem và sốc vì thứ bên trong. Món quà mà cô nhận được là một ấm ảnh của ông bà và một tờ ngân phiếu trị giá 250 USD. Ông của cô qua đời trước bà vài năm.

Nhìn thấy bức hình ông bà chụp chung, Jen rất xúc động. Tuy nhiên cô không hiểu chuyện gì xảy ra bởi địa chỉ người gửi là nơi bà cô từng sống trước khi mất. Tờ ngân phiếu được ghi vào ngày 14/11/2022 và tiền được chuyển tới cô vài ngày sau đó.

Một số người tin rằng, việc này do bà cô sắp xếp trước khi qua đời. Và số tiền đó có thể là từ di chúc của bà để lại cho cô.

Điều đặc biệt, chị gái, em gái của cô cũng nhận được gói hàng tương tự. Mẹ của Jen sau khi nghe con gái kể cũng khá bất ngờ. Tuy nhiên, nhìn nét chữ trên bưu phẩm, mẹ Jen lập tức nhận ra.

Thì ra, chị gái của mẹ Jen đã làm việc này. Họ bán chiếc xe hơi của bà ngoại Jen và chia đều số tiền cho các con cháu, thành 18 phần giống nhau. Họ hi vọng các cháu sẽ có một niềm vui nho nhỏ khi nhận được món quà của người bà quá cố.

Việc làm của người thân khiến Jen hết sức xúc động. Cô tự nhủ sẽ sử dụng số tiền này thật ý nghĩa để biết ơn tấm lòng của những người thân trong gia đình. Câu chuyện của Jen sau khi chia sẻ lên mạng xã hội nhận về nhiều bình luận tích cực. Ai cũng khen ngợi việc làm ngọt ngào và tình cảm tốt đẹp mà gia đình Jen dành cho nhau. ■

Bằng chứng cho thấy con người cổ đại đã đi thuyền đến quần đảo Aegean 450.000 năm trước

Nhiều bằng chứng khảo cổ và địa chất hiện đã được phát hiện cho thấy con người cổ đại đã đóng thuyền và vượt biển Aegean cách đây 450.000 năm.

Điều này xảy ra rất lâu trước khi con người hiện đại tiến hóa và di cư đến châu Âu từ châu Phi. Những "thủy thủ" cổ đại này thuộc về một loài hominin khác (rất có thể là Homo erectus), một trong những tổ tiên trực tiếp hơn của Homo sapiens.

Nghiên cứu dẫn đến kết luận hấp dẫn này được thực hiện bởi một nhóm các nhà khoa học Hy Lạp từ Phòng thí nghiệm Oceanus tại Đại học Patras. Mối quan tâm của họ đối với câu hỏi này bắt nguồn từ việc phát hiện ra các công cụ cổ đại tại quần đảo Aegean, trải dài trên Địa Trung Hải (biển Aegean là một nhánh của Địa Trung Hải) ngăn cách châu Âu (Hy Lạp) với châu Á (Thổ Nhĩ Kỳ).

Những công cụ này được cho là tạo ra bởi người Acheulean - hậu duệ của người Homo erectus khoảng 1,7 triệu năm trước. Giả sử những công cụ này do người anh em họ đã tuyệt chủng từ lâu của người hiện đại để lại, thì có vẻ như Homo erectus đã định cư trên quần đảo Aegean hàng trăm nghìn năm trước đợt di cư của tổ tiên người hiện đại.

Nhưng những vùng đất này là những hòn đảo, có nghĩa là chúng chỉ có thể tiếp cận được bằng thuyền hoặc bè. Và điều đó có nghĩa là Homo erectus - loài tiền thân của loài người hiện đại đã biến mất khỏi Trái Đất hơn 100.000 năm trước - hẳn đã khám phá ra cách chế tạo công cụ vượt biển từ rất lâu trước khi con người nghĩ ra ý tưởng này.

Đáng chú ý, các công cụ của người Acheulean liên quan đến các địa điểm tìm thấy người Homo erectus ở Hy Lạp và Thổ Nhĩ Kỳ, có niên đại 1,2 triệu năm trước. Tất nhiên, điều này có thể xảy ra nếu các nhóm Homo erectus bản địa trong khu vực quyết định vượt biển để đến những hòn đảo này.

"Loài người thích khám phá những địa điểm mới và chúng tôi biết rằng họ cũng có khả năng quan sát tốt. Họ có thể thấy rằng có một nơi tốt hơn để tìm các nguồn tài nguyên mà họ cần: thức ăn, nước và đá", Maria Gkioni, nhà khảo cổ học hàng đầu của nhóm nghiên cứu cho biết.

Nói cách khác, sự hiện diện của các hòn đảo sẽ mang lại cho những người định cư cổ xưa một động lực mạnh mẽ để phát triển các phương tiện nổi có thể được sử dụng để đi xuyên đại dương và đổ bộ lên những bờ biển nguyên sơ đó.

Đáp lại việc phát hiện ra các công cụ của người Acheulean trên nhiều địa điểm của quần đảo Aegean, một số nhà khoa học đã đưa ra một lời giải thích khác về cách những người chế tạo công cụ cổ đại đã đến đó.

Họ cho rằng con người có thể đã đi bộ đến những điểm đến này trong Kỷ Băng hà trước đây, khi mực nước biển thấp hơn nhiều và những cây cầu trên bộ nối các hòn đảo với đất liền Hy Lạp hoặc Thổ Nhĩ Kỳ có thể đã nổi lên từ đáy đại dương hiện chưa được khám phá.

Với mục đích của nghiên cứu này, các nhà khoa học Hy Lạp từ Phòng thí nghiệm Oceanus đã quyết định kiểm tra tính khả thi của lý thuyết trên.

Họ đã sử dụng dữ liệu địa chất lấy từ các châu thổ sông cổ đại trong khu vực để theo dõi sự thay đổi của mực nước biển trong 450.000 năm qua. Họ cũng phân tích tốc độ sụt lún trong thời gian dài của quần đảo Aegean, sử dụng các lý thuyết từ khoa học kiến tạo mảng để ước tính các hòn đảo này sẽ cao hơn hay thấp hơn bao nhiêu trong quá khứ.

Dựa vào phương pháp này, các nhà khoa học đã có thể phát hiện dấu hiệu địa chất của 5 kỷ Băng hà cổ đại xen kẽ với 5 thời kỳ ấm hơn. Trong thời kỳ khắc nghiệt nhất của thời kỳ băng giá này, mực nước biển trong khu vực đã giảm tới 225 mét.

Nhưng bất chấp sự thay đổi cực đoan này, trong suốt 450.000 năm qua, quần đảo Aegean vẫn biệt lập với bờ biển Hy Lạp và Thổ Nhĩ Kỳ. Những người quan sát đứng trên bãi biển của những địa điểm đó có thể nhìn thấy các hòn đảo trên vùng biển, nhưng họ sẽ không có cách nào để đi bộ đến đó, trừ khi họ có thể di chuyển trên một số loại bè hoặc thuyền. Kết luận không thể chối cãi của nghiên cứu mới này là Homo erectus đã đến quần đảo Aegean bằng thuyền, bè ít nhất 450.000 năm trước, và có thể trước đó rất lâu.

"Tất cả điều này có nghĩa là loài vượn nhân hình này đã có khả năng nhận thức tiên tiến", Gkioni nói. "Để vượt qua biển và xâm chiếm một hòn đảo, bạn cần phải có sự hợp tác, một ngôn ngữ chung và giao tiếp phức tạp".

Điều đáng chú ý là các đồ tạo tác đã được tìm thấy trên khắp quần đảo Aegean, chứ không chỉ ở những địa điểm gần lục địa Á-Âu nhất.

Ví dụ, trên hòn đảo nhỏ bên ngoài Gavdos, cách đảo Crete 22 dặm (36 km) về phía nam và bị ngăn cách với hòn đảo lớn bởi vùng nước sâu tới 1,5 dặm (2,5 km), người ta đã khai quật được rất nhiều công cụ của người Acheulean.

Thậm chí còn có những công cụ được tìm thấy từ các nền văn hóa sau này liên quan đến người hiện đại và người Neanderthal, điều này cho thấy rằng các loài hominin đã thường xuyên di chuyển đến quần đảo Aegean trong khoảng thời gian hàng trăm nghìn năm. ■

Giải cứu cá sấu ra khỏi đầm lầy đóng băng

Video giải cứu cá sấu khỏi đầm lầy đóng băng thu hút hơn 9,5 triệu lượt xem sau khi lan truyền trên mạng xã hội Twitter. Điều đặc biệt khiến cư dân mạng bối rối là làm thế nào loài bò sát này tồn tại ở nhiệt độ đóng băng trong thời gian dài như vậy?

Cá sấu vốn là sinh vật máu lạnh, dựa vào ánh nắng mặt trời để điều chỉnh nhiệt độ cơ thể. Nó có thể giữ nhiệt độ cơ thể trong một giới hạn nhất định ngay cả khi nhiệt độ xung quanh bất thường.

Trong thời gian không có ánh nắng mặt trời, hoặc khi nhiệt độ xuống thấp, loài bò sát này đào những hố lớn dưới dòng sông, đôi khi ở trên bờ để làm nơi trú ẩn.

Các loài bò sát có khả năng sống trong môi trường nước lạnh nhất là khoảng 4 độ C. Tuy nhiên, để sống sót ở vùng nước đóng băng lại là một chuyện hoàn toàn khác. Sau khi xem video cá sấu sống sót trong hồ nước đóng băng, cư dân mạng không khỏi bối rối, bất ngờ.

Người dùng mạng xã hội Tansu Yegan đã chia sẻ đoạn video cho thấy người đàn ông dùng một cái búa phá từng lớp băng để giải cứu một con cá sấu mắc kẹt. Người đàn ông trong video có tên là George Howard không hoàn toàn giải thoát con cá sấu trưởng thành khỏi đầm lầy băng, anh chỉ cố gắng đào một chút để có không gian cho cá sấu thư giãn.

George Howard, người quản lý công viên The Swamp ở miền nam Bắc Carolina cho biết: "Đó là một kỹ thuật sinh tồn tuyệt vời của cá sấu. Chúng có khả năng xoay sở sống sót trong môi trường không phải là sở trường. Đây là một bằng chứng rõ ràng về khả năng này".

Tại công viên The Swamp có khoảng 12 con cá sấu, đang 'ngủ đông' dưới lớp băng. Khi vùi trong lớp băng dày, loài bò sát này không chết, nó chỉ ngủ đông bằng cách làm chậm quá trình trao đổi chất. Chúng hạ thấp thân nhiệt để có thể tồn tại trong thời tiết giá lạnh. Về cơ bản, cá sấu có thể hoạt động chậm trong một thời gian nhưng chúng vẫn cần phải thở.

Để có thể thực hiện quá trình quan trọng này, chúng sẽ khoét một lớp băng mỏng trên bề mặt và vươn chiếc mũi lên trên.

George Howard cho biết: "Cá sấu sống sót trong đầm lầy đóng băng bằng cách thò mũi qua lớp băng để thở. Loài bò sát ngừng trao đổi chất và chúng không cần ăn, nhịp tim chậm lại, hệ tiêu hóa hoạt động chậm lại, chúng chỉ ngồi và chờ đợi thời tiết ấm nóng trở lại". ■

967-2039/1607

NEW

Bán Tiệm Nail

HOUSTON 77037

Tiệm rộng trên 1,700 sqft, có 4 bàn nails, 3 ghế spas, 1 phòng facial wax, 1 phòng ăn, tủ lạnh, TV đầy đủ, tiền rent rất rẻ $1,500/tháng. Khu vực Airline và 45 North (gần Beltway 8).
W. Dyna, Houston TX 77037.

Gọi (hoặc text message) chị Pinky số:
346-297-6018

961-2038/1606

NEW

Bán Tiệm Giặt WASHTERIA

VÙNG 45 SOUTH

Bán Tiệm Giặt WASHTERIA vùng 45S, 100% mễ, rent $3.679, Đã được xây lại mới hơn 80% nâng cấp điện 3- phase, Lót rạch. tolet, Chân máy, đường ống, tường, trần nhà. cửa kiến, được Thay mới, có máy đổi tiền, và thay nhiều máy giặt lớn nhỏ đủ loại, Có khoản 100 máy giặt sấy, quảng lý dễ dàng, Chúng tôi chuyên mua xây sửa và bán. Tiệm Đông khách và có thu nhập, từ 17k đến 20k 1 tháng.

Mọi chi tiết xin gọi
713-855-7080 * 817-908-8861

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

949-2036/1604

NEW

Bán Tiệm Nail

CHANNELVIEW, TX

Vì không có người trông coi, cần bán gập tiệm Nail. Giá rẻ $45k. Good location.
+ Địa điểm: J & J Nails ở Channelview, TX 77530.
+ Tiệm gồm 5 bàn và 8 ghế.
+ Rent + Cam: $1,700/tháng.
+ Khách mix dễ chịu/tip cao. Thu nhập ổn định.

Xin vui lòng liên lạc chị Phi: 346-606-9205

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

934-2033/2001

NEW

Nhà Cho Thuê

GẦN HONG KONG 4

Nhà cho thuê khu Southwest. Nhà rất gần chợ Hong Kong 4, có 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm. Patio sau vườn rộng rãi. Nhà mới sơn sữa sạch sẽ.

Xin liên lạc: 832-898-3142

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

955-2037/1605

NEW

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.

Xin liên lạc: 832-212-6978

932-1601/2033

NEW

Bán Trạm Xăng Exxon & Deli

BEAUMONT, TX

Bán trạm xăng Exxon & Deli, trạm có 8 cây xăng, nằm ngay góc ngã 4 đèn giao thông. Khu vực đông đúc. Rent $8,500 NNN lease.
Chủ đã sở hữu 18 năm. Giá bán $550,000.

Thật lòng mua xin gọi Hiền Nguyễn: 832-877-9951

959-2038/1606

NEW

Nhà Cho Thuê

SUGARLAND 77498

Nhà cho thuê ở Sugarland Zipcode 77498, giữa Eldridge và West Bellfort. 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, khu yên tĩnh, trường học tốt. Gần chợ Mỹ Hoa và Chùa Việt Nam.

Xin liên lạc Tom, cell phone: 832-495-5926

*928-2032/1600

NEW

Townhouse Cho Thuê

KHU SOUTHWEST

Townhouse có 3 phòng ngủ, 2 1/2 phòng tắm, rộng 1,510 sqft, 2 chỗ đậu xe được chỉ định. Có máy giặt và máy sấy, tủ lạnh, máy rửa chén. Khu vực yên tĩnh và có cổng gần trung tâm mua sắm Memorial City Mall và City Center ở Spring Branch. Số tiền thuê $1,600, đặt cọc $1,400.

Xin liên lạc qua tin nhắn, Nga: 832-846-4155

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

SƯU TẦM & TÌM HIỂU

Cụ ông 50 năm 'bay lượn' trong rừng trúc không có công cụ hỗ trợ

Không cần bất kỳ dây đai an toàn hay công cụ hỗ trợ nào, cụ Mao Khang Đạt vẫn có thể "bay" xuyên rừng trúc một cách dễ dàng tựa như có khinh công.

Đứng trên ngọn trúc cao chót vót, chân đạp trúc, thân nhẹ như chim yến, "bay" từ cây này sang cây khác.

Đây chính là thói quen, nghề mưu sinh và niềm tự hào to lớn cả đời của người đàn ông lớn tuổi mệnh danh "trúc hải phi nhân" (người bay trong biển trúc) cuối cùng của Trung Quốc - Mao Khang Đạt.

Thôn Thạch Môn ở trấn Khê Khẩu (Chiết Giang, Trung Quốc) là xứ sở của cây trúc. Nhà nhà đều sống bằng cây trúc. Đây là quê hương của Mao Khang Đạt, cũng chính là địa điểm quay cảnh khinh công trong rừng trúc bạt ngàn của những bộ phim cổ trang Trung Quốc.

Cả cuộc đời của Mao Khang Đạt gắn liền với rừng trúc, mỗi ngày nhìn cha chặt ngọn trúc kiếm tiền, lớn lên đã tiếp nối nghề truyền thống này. Ông cho rằng: "Đây chính là nhiệm vụ cao cả mà bề trên đã giao phó. Chỉ cần còn sức lao động, tôi vẫn làm công việc này mỗi ngày".

Không cần bất kỳ dây đai an toàn hay công cụ hỗ trợ nào, Mao Khang Đạt vẫn có thể "bay" xuyên rừng trúc một cách dễ dàng tựa như có khinh công.

Thậm chí ông còn có thể ăn cơm ngủ nghỉ trên ngọn trúc cao. 50 năm "bay" trong biển trúc, ông không một lần sảy chân hay mắc lỗi lầm gây nguy hiểm tính mạng.

Ai mà ngờ được Mao Khang Đạt đã là một ông lão gần 80 tuổi. Vì để bán trúc được giá hơn, cứ tháng 8-9 hằng năm, Mao Khang Đạt được thuê đi chặt phần ngọn trên cùng của cây trúc.

Một cây trúc cao tận 20 mét, Mao Khang Đạt có thể leo lên đỉnh ngọn chỉ trong vài phút. Sau đó, ông sẽ chặt phần ngọn dài 1-2 mét.

Công việc này không chỉ là kế sinh nhai, mà còn tạo nên rất nhiều lợi ích khác. Cây trúc bị chặt mất ngọn sẽ mọc thẳng hơn, đồng thời không bị gió bão thổi gãy đứt đoạn.

Vì không có bất kỳ biện pháp bảo hộ và hỗ trợ, Mao Khang Đạt chỉ có thể mượn sức của tự nhiên để "bay" trong rừng trúc. Khi ở trên ngọn của một cây trúc, ông sẽ mượn lực đàn hồi của nó để nhảy chuyền từ cây này sang cây khác. Thời gian dần trôi, làm nhiều thành quen, Mao Khang Đạt đã luyện thành bộ môn khinh công trong rừng trúc. Quá trình này cũng giúp Mao Khang Đạt sở hữu lực cánh tay và lực cẳng chân hơn người.

Công việc này vô cùng nguy hiểm, không chỉ đòi hỏi sự can đảm, nhanh tay, mà còn phải phán đoán chính xác khả năng chịu tải của cây trúc. Đương nhiên, trước khi leo lên một ngọn trúc nào đó, Mao Khang Đạt phải lựa chọn kỹ lưỡng.

Ông sẽ không leo cây có sâu đục khoét, hoặc cây từ 2 đến 10 năm tuổi. Một sơ suất hay sai lầm dù nhỏ nhất cũng trở thành mối nguy hiểm chí mạng.

Thời còn trẻ, mỗi ngày Mao Khang Đạt có thể chặt gần 1.000 cây trúc. Để tiết kiệm sức lực và thời gian, "trúc hải phi nhân" một khi đã leo lên ngọn cây trúc thì sẽ hoạt động liên tục mười mấy tiếng đồng hồ.

Mao Khang Đạt buộc vài ngọn trúc lại với nhau, nhờ vào sự rậm rạp của cành lá, trở thành chỗ nghỉ ngơi tạm thời của ông. Lúc này, ông có thể ăn bữa trưa, uống chút nước và nghỉ mệt.

Đồ ăn mang theo cũng đơn giản hết mức có thể, đa phần là cơm trắng rắc một ít gia vị, để không trở thành thứ cản trở trong quá trình di chuyển của ông.

Mặt trời xuống núi, Mao Khang Đạt kết thúc một ngày làm việc. Mặc dù đã hơn 70 tuổi, hiện tại mỗi ngày, Mao Khang Đạt vẫn chặt hơn 500 ngọn trúc.

Lấy trời làm chăn, lấy trúc làm giường. Đây chính là cuộc sống hòa hợp và gắn bó với thiên nhiên của ông lão Mao Khang Đạt hơn mấy chục năm qua. Thời đại đã thay đổi, trúc không còn là nguồn thu nhập chính của người dân trong thôn. "Người bay trong biển trúc" như Mao Khang Đạt đã không còn đất dụng võ.

Nhưng tuyệt kỹ này đã có lịch sử hàng trăm năm, truyền thừa qua nhiều thế hệ, được vinh danh trong danh sách di sản phi vật thể của Trung Quốc.

Cho dù không có ai thuê, Mao Khang Đạt cũng vào rừng trúc hằng ngày. Số trúc thu về được dùng làm củi đốt, đôi khi ông cũng đào măng mang về nấu ăn hoặc mang ra chợ bán.

Sở hữu tuyệt kỹ độc môn, Mao Khang Đạt vô cùng tự hào. Song điều duy nhất khiến ông tiếc nuối chính là không có thanh niên trẻ nào chịu học hoặc ít nhất chọn việc "bay giữa rừng trúc" là một nghề mưu sinh. Điều này cũng dễ hiểu vì chẳng mấy ai chấp nhận mạo hiểm tính mạng với công việc dường như phi lý này.

Nói đến đây, khuôn mặt của Mao Khang Đạt đượm buồn. Ông biết rằng khi bản thân mất đi, niềm tự hào này cũng chôn vùi vào quên lãng. ■

Khu vườn sinh động trên cơ thể

Những hình xăm thực vật rực rỡ khiến mọi người cảm nhận được hơi thở của thiên nhiên ngay trên làn da.

Xăm hình là một quyết định khá lớn, đặc biệt đối với những người lần đầu tiên thực hiện. Nhưng một khi bạn tìm thấy nghệ sĩ xăm hình hoàn hảo, người có suy nghĩ giống bạn và có phong cách độc đáo của riêng họ, mọi thứ trở nên đơn giản hơn rất nhiều.

Và nếu bạn là một người yêu thiên nhiên cuồng nhiệt hoặc chỉ muốn có một hình xăm ghi lại vẻ đẹp của thế giới một cách hoàn hảo đến từng chi tiết, những hình xăm thực vật dưới đây có thể sẽ mang đến cho bạn tất cả nguồn cảm hứng mà bạn đang khao khát.

Cùng khám phá những hình xăm độc đáo của nghệ sĩ xăm Vanessa Core.

Vanessa Core là một nghệ sĩ xăm hình đến từ Italy. Cô là một trong những nghệ sĩ xăm làm việc tại Polifamous Tattoo Atelier ở Milano. Xưởng xăm này tự hào có các nghệ sĩ có tầm nhìn độc đáo về việc xăm mình như một loại hình nghệ thuật và Core được coi là một trong những người giỏi nhất.

Hình xăm thực vật của cô được lấy cảm hứng từ chính thiên nhiên và cho đến ngày nay, phong cách của cô đã thu hút hơn 100.000 người hâm mộ vào trang Instagram.

Thiên nhiên gợi ý các thiết kế cho hình xăm của Core và là nguồn cảm hứng lớn nhất của cô.

Tác phẩm của Core thường mô tả cỏ dại, hoa, chim, bướm, ong và những sinh vật xinh đẹp khác.

Thiên nhiên luôn là nguồn cảm hứng chính của cô bởi nó luôn thay đổi và dường như rất khác biệt qua từng ngày và từng mùa.

Người nghệ sĩ thực sự thích làm việc với những người có chung niềm đam mê với hệ thực vật và động vật.

Vanessa có những tình cảm thực sự sâu sắc gắn liền với vạn vật do tự nhiên tạo ra mà không có sự trợ giúp hay can thiệp của con người.

Cô nói: "Từ ngôn ngữ của các loài hoa đến tầm quan trọng về mặt sinh thái của những sinh vật nhỏ bé, chẳng hạn như những con ong trong hệ sinh thái rộng lớn, mỗi tác phẩm tôi đều muốn kể một câu chuyện về bạn là ai, đối với bạn, điều gì có thể là một biểu tượng, về một ký ức quan trọng hoặc những gì bạn tin tưởng". ■

KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Xưởng đúc tiền xu lâu đời nhất thế giới

Các mảnh vỡ tiền xu và khuôn đất sét được phát hiện ở thành phố cổ Quan Trang, Trung Quốc là bằng chứng về xưởng đúc tiền lâu đời nhất thế giới, có niên đại cách đây khoảng 2.600 năm.

Đồng xu hình thuổng được khai quật tại thành phố cổ Quan Trang, Trung Quốc

Nguồn gốc của tiền đúc kim loại và quá trình lưu hành tiền tệ trong các nền kinh tế cổ đại từ lâu đã trở thành trọng tâm nghiên cứu của các nhà khảo cổ và chuyên gia về lịch sử kinh tế.

Trong một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Antiquity, nhà khảo cổ Hao Zhao tại Đại học Trịnh Châu (Trung Quốc) và các cộng sự đã tìm ra bằng chứng cho thấy những đồng tiền đúc bằng kim loại không xuất hiện đầu tiên ở Thổ Nhĩ Kỳ hoặc Hy Lạp như quan niệm trước đây mà là ở Trung Quốc.

Nhóm nghiên cứu đã khai quật những tàn tích còn sót lại tại thành phố cổ Quan Trang ở tỉnh Hà Nam (Trung Quốc), cách sông Hoàng Hà khoảng 12 km về phía Nam. Họ phát hiện xưởng đúc tiền kim loại lâu đời nhất, nơi những đồng xu nhỏ hình cái thuổng được sản xuất hàng loạt cách đây khoảng 2.600 năm.

Thành phố Quan Trang với những bức tường và hào sâu bao quanh được xây dựng vào năm 800 trước Công nguyên, theo Hao Zhao.

Kể từ năm 770 trước Công nguyên, người dân địa phương đã sử dụng xưởng đúc đồng tại Quan Trang để tạo ra các bình dùng cho mục đích nghi lễ, phụ kiện trang trí xe ngựa, nhạc cụ, vũ khí và những công cụ khác. Nhưng phải 150 năm nữa, họ mới bắt đầu đúc tiền xu bên ngoài cổng phía Nam của khu vực nội thành.

Sử dụng phương pháp xác định niên đại bằng carbon phóng xạ, nhóm nghiên cứu kết luận xưởng đúc tiền đồng bắt đầu hoạt động vào khoảng giữa năm 640 trước Công nguyên và năm 550 trước Công nguyên – lâu đời hơn so với tiền xu của Đế chế Lydian ở khu vực ngày nay là Thổ Nhĩ Kỳ.

"Xưởng đúc tiền ở Quan Trang hiện là địa điểm đúc tiền có niên đại lâu đời nhất được biết đến trên thế giới", Hao Zhao nhận định.

Trong quá trình khai quật, các nhà nghiên cứu đã tìm thấy hai đồng tiền hình thuổng – trông giống như phiên bản thu nhỏ của công cụ làm vườn – và hàng chục khuôn đất sét dùng để đúc chúng. Một đồng xu bằng đồng ở trong tình trạng gần như hoàn hảo, có chiều dài 14,3cm, rộng 6,3cm và nặng khoảng 27 gram.

Kết quả phân tích thành phần hóa học của hai đồng xu cho thấy hàm lượng đồng (Cu) của chúng chiếm tỷ lệ lần lượt là 62,5% và 76,46%. Các nguyên tố cấu tạo còn lại bao gồm chì (Pb), thiếc (Sn) và một số nguyên tố khác.

Tại khu vực xưởng đúc, các nhà khảo cổ cũng phát hiện hơn 2.000 hố dùng để đổ chất thải trong quá trình sản xuất tiền xu. Hầu hết các hố có đường kính từ 1,5 – 3m, với độ sâu từ 1 – 2,5m. Những hố này là một "mỏ vàng" đối với giới khoa học, vì chúng chứa vô số mảnh gốm sứ và tàn tích của quá trình đúc đồng.

Các nồi nấu kim loại, đồ tạo tác bằng đồng chưa hoàn thành hoặc bị hỏng, khuôn đất sét, than củi, mảnh lò nung và mảnh vụn kim loại bị bỏ đi là những bằng chứng cụ thể, giúp chúng ta hiểu rõ lịch sử sản xuất tiền xu tại Quan Trang.

"Các đồng xu cổ ở những nơi khác thường được tìm thấy đi kèm với nhau và thiếu bối cảnh ban đầu của quá trình sản xuất hoặc sử dụng chúng", Bill Maurer, giáo sư nhân chủng học tại Đại học California, Irvine (Mỹ), người không tham gia vào nghiên cứu mới, cho biết.

"Nhưng trong trường hợp này, chúng ta tìm thấy xưởng đúc hoàn toàn nguyên vẹn và các khuôn đúc đã qua sử dụng. Do đó, chúng ta có thể xác định chính xác niên đại của những đồng tiền cổ".

Các đồng xu hình thuổng phát hiện tại Quan Trang không giống những gì chúng ta thường thấy ở tiền kim loại [thường có hình tròn].

Trong khi loại tiền đầu tiên mà người Trung Quốc cổ đại sử dụng là những chiếc vỏ ốc, họ đã chuyển đổi dần sang sử dụng tiền kim loại với các hình dạng khác nhau bao gồm: dao, thuổng, thậm chí là cây cầu vào thời kỳ Xuân Thu (khoảng năm 771 – 476 TCN).

"Những đồng tiền này là sản phẩm mô phỏng theo hình dạng của các dụng cụ nông nghiệp mà người dân Trung Quốc cổ đại đã trao đổi với nhau", theo Bảo tàng Lịch sử Quốc gia Mỹ.

Theo thời gian, những đồng tiền kim loại ngày càng được cách điệu và có kích thước nhỏ hơn, cho đến khi chúng giống với những gì chúng ta biết về tiền xu ngày nay.

Một số phiên bản của đồng xu hình thuổng được lưu hành trên khắp vùng đồng bằng trung tâm của Trung Quốc cho đến khi bị hoàng đế đầu tiên của nhà Tần bãi bỏ vào năm 221 trước Công nguyên.

"Sự tiêu chuẩn hóa ở mức độ cao của các đồng xu hình thuổng tại Quan Trang [về hình dạng và kích thước] được phản ánh thông qua sự đồng nhất về đặc điểm hình thái của các khuôn đất sét", Hao Zhao cho biết. "Các nghệ nhân đã tạo ra khuôn đất sét với sự hỗ trợ của một công cụ đo lường để điều chỉnh kích thước và giảm thiểu sự khác biệt của chúng".

Hao Zhao và cộng sự suy đoán vị trí của xưởng đúc tiền gần với trụ sở của chính quyền thành phố cổ Quan Trang là dấu hiệu cho thấy "các hoạt động đúc tiền ít nhất đã được chính quyền địa phương công nhận". Tuy nhiên, sự tham gia của hệ thống chính trị vào việc sản xuất tiền xu vẫn là một vấn đề cần nghiên cứu thêm.

Có hai lý thuyết phổ biến về nguồn gốc của những đồng tiền xu này. Chúng được tạo ra để các thương nhân và khách hàng có thể trao đổi, hoặc để bộ máy cai trị thu thuế và nợ.

Tiền xu không chỉ thúc đẩy trao đổi thương mại mà còn cung cấp cho xã hội loài người những cách thức mới để đánh giá sự giàu có, uy tín và quyền lực.

"Xưởng đúc tiền xu tại Quan Trang không phải là một thử nghiệm lẻ tẻ, quy mô nhỏ, mà là một cơ sở sản xuất được lên kế hoạch và tổ chức chặt chẽ ở khu vực đồng bằng trung tâm của Trung Quốc. Khám phá mới mang ý nghĩa quan trọng, giúp mở mang hiểu biết của chúng ta về lịch sử phát triển của tiền tệ", nhóm nghiên cứu cho biết. ■

Trí tuệ nhân tạo hỗ trợ giám định dấu chân nghi phạm tại hiện trường

Xác định đặc điểm nghi phạm từ dấu chân để lại là một việc đầy khó khăn đối với những người không được đào tạo về lĩnh vực này. Tuy nhiên, mới đây các nhà khoa học thuộc Đại học Bournemouth đã tạo ra một công cụ giúp quá trình giám định trở nên nhanh chóng và chính xác hơn.

Tại Anh, lực lượng cảnh sát sẽ phân tích các dấu hiệu thu hồi được và rà soát trong cơ sở dữ liệu về các mẫu giày dép.

Trong khoa học pháp y, giám định viên đóng một vai trò quan trọng. Các luật sư tìm kiếm họ để nhờ phân tích và cho ý kiến dựa trên bằng chứng chuyên môn. Nhưng các chuyên gia cũng là con người, cũng có những sai sót, và những sai sót đó có thể kéo theo những hậu quả tồi tệ.

Chúng tôi đang xem xét tiềm năng của AI trong việc nghiên cứu bằng chứng trong khoa học pháp y. Trong hai bài báo gần đây, chúng tôi chỉ ra AI đã đánh giá dấu chân tốt hơn các nhà khoa học pháp y nói chung, nhưng không tốt hơn các chuyên gia có chuyên môn về các loại dấu chân, dấu giày cụ thể.

Có gì trong một dấu chân?

Một dấu chân có thể hiểu là dấu chân trần hoặc dấu giày. Khi bạn đi chân trần quanh nhà, bạn sẽ để lại những dấu chân, vết lõm trên thảm hoặc cặn trên bàn chân của bạn. Ở hiện trường các vụ án mạng, chúng ta thường thấy những dấu chân đẫm máu. Các nhà điều tra có thể dựng lại một số tình tiết và lập hồ sơ một nghi phạm chưa xác định dựa trên những dấu chân này.

Dấu giày là một trong những loại vật chứng

phổ biến nhất, đặc biệt là với các vụ trộm cắp. Đội khám nghiệm hiện trường có thể phục hồi những dấu vết này từ bệ cửa sổ, cửa ra vào, bệ ngồi toilet và sàn nhà, thậm chí đôi khi chúng rõ ràng đến mức có thể nhìn thấy bằng mắt thường. Tại Anh, lực lượng cảnh sát sẽ phân tích các dấu hiệu thu hồi được và rà soát trong cơ sở dữ liệu về các mẫu giày dép.

Kích thước, hình dạng và kết cấu của dấu chân trần có thể cho biết về chiều cao, cân nặng thậm chí cả giới tính của nghi phạm. Trong một nghiên cứu gần đây, chúng tôi đã yêu cầu một bác sĩ chuyên khoa chân xác định giới tính của một loạt các dấu chân, và họ chỉ xác định đúng hơn 50%.

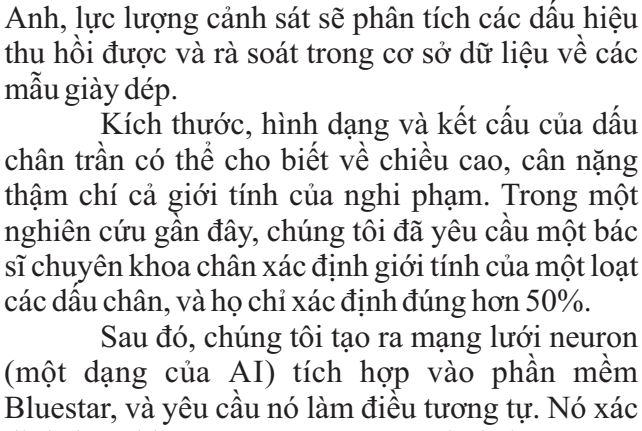
Sau đó, chúng tôi tạo ra mạng lưới neuron (một dạng của AI) tích hợp vào phần mềm Bluestar, và yêu cầu nó làm điều tương tự. Nó xác định đúng khoảng 90% trong cùng thời gian.

Với dấu giày, các chuyên gia giày dép có thể xác định kiểu dáng và mẫu mã của một chiếc giày chỉ bằng kinh nghiệm – đó là khả năng của các chuyên gia này và rất hiếm khi xảy ra sai sót. Chúng tôi được biết hiện tại có chưa đến 30 chuyên gia về giày dép ở Anh.

Tuy nhiên, nước này có hàng nghìn nhân viên pháp y và cảnh sát – những người sử dụng cơ sở dữ liệu về giày dép để tra cứu. Đối với những người không phải chuyên gia này, việc phân tích giày dép có thể là một việc khó khăn, và họ vẫn cần có sự xác minh của chuyên gia. Vì lẽ đó, chúng tôi nghĩ rằng AI có thể hỗ trợ.

Chúng tôi đã tạo ra một mạng lưới neuron thứ hai, bổ sung vào phần mềm BlueStar do Anh phát triển, nhằm xác định kiểu dáng và mẫu mã của dấu giày.

AI này định hình dấu giày thành bản chụp đen trắng, rồi tự động nhận dạng hình dạng của các bộ phận cấu thành. Cấu kiện là hình vuông, hình tam giác hay hình tròn? Có logo hoặc chữ viết trên dấu giày không? Mỗi hình dạng này tương ứng với một mã trong một phân loại cơ bản.



Bluestar AI đã phân tích các dấu chân, với bản đồ nhiệt gợi ý các vùng không rõ ràng

Những mã này được dùng trong quá trình tìm kiếm cơ sở dữ liệu. Trên thực tế, AI đưa ra một loạt mã gợi ý để người dùng xác định và xác minh những vùng mơ hồ cần kiểm tra trên dấu giày.

Trong một thử nghiệm, một người chuyên tra cứu cơ sở dữ liệu sẽ phân tích ngẫu nhiên 100 dấu giày. Theo đó, người không có chuyên môn phân tích đúng từ 22 đến 83%. Trong cùng thời gian đó, người dùng AI phân tích đúng từ 60 đến 91%, còn các chuyên gia về giày dép đúng gần 100%.

Không thể thay thế hoàn toàn các chuyên gia

AI cũng nhận dạng tương đối chính xác giới tính của nghi phạm thông qua dấu chân trần, và điều này cho thấy tiềm năng của nó trong việc hỗ trợ khoa học pháp y trong tương lai.

Tuy nhiên, với vết dấu giày, các chuyên gia chỉ ra, AI chưa thể sánh với họ về kỹ năng và kinh nghiệm. Một lý do khiến mạng neuron thứ hai của chúng tôi không vượt trội hơn so với các chuyên gia là vì những đôi giày biến đổi theo thời gian mang, điều này khiến việc phân tích trở nên phức tạp hơn. Với một đôi giày mới, đường gai sẽ sắc nét và rõ ràng, nhưng sau một hoặc hai tháng nó sẽ mòn dần đi.

Dù AI không thể thay thế chuyên gia được đào tạo để phát hiện những dấu hiệu này, nhưng nó vẫn hoạt động tốt hơn những người không chuyên. Vì vậy, nó có thể giúp những nhân viên không chuyên xác định kiểu dáng và mẫu mã dấu giày một cách chính xác, từ đó giảm bớt khối lượng công việc cho các chuyên gia, để họ có thể dành nhiều thời gian cho những trường hợp khó hơn. ■

Phát hiện thú vị về một nhánh biến mất của sông Nile

Khi người Ai Cập cổ đại xây dựng kim tự tháp Giza vào khoảng 4.500 năm trước, sông Nile đã từng có một nhánh sông, nhánh này đã biến mất từ lâu, với mực nước cao giúp những người lao động vận chuyển vật liệu đến công trường.

Sông Nile là con sông dài nhất châu Phi và đã từng là con sông dài nhất thế giới, sau đó bị sông Amazon soán ngôi. Khám phá này được xây dựng dựa trên các phát hiện khảo cổ và lịch sử trước đây rằng, sông Nile có thêm một nhánh chảy bởi các kim tự tháp.

Nhưng giờ đây, bằng cách phân tích các mẫu phấn hoa cổ đại lấy từ lõi đất, rõ ràng là "cảnh quan trước đây và mực nước sông cao hơn" đã giúp những người xây dựng kim tự tháp Giza đứng vững, một nhóm các nhà nghiên cứu đã viết trong một bài báo xuất bản trên tạp chí tạp chí Kỷ yếu của Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia.

Nghiên cứu làm sáng tỏ cách các kim tự tháp - lăng mộ hoàng gia dành cho các pharaoh Khufu, Khafre và Menkaure - đã vươn lên tầm cao hoành tráng như thế nào.

Tầm vóc cao ngất của những kim tự tháp này đạt được, một phần lớn là nhờ nhánh Khufu hiện đã không còn tồn tại của sông Nile "vẫn ở mực nước cao trong các triều đại của Khufu, Khafre và Menkaure, tạo điều kiện thuận lợi cho việc vận chuyển vật liệu xây dựng đến kim tự tháp Giza Phức tạp", nhóm nghiên cứu viết trong bài báo của mình.

Các nhà nghiên cứu đã biết trong nhiều thập kỷ rằng, nhánh Khufu đã kéo dài đến cao nguyên Giza trong thời cổ đại, nhưng dự án mới nhằm tìm ra chính xác mực nước đã thay đổi như thế nào trong 8.000 năm qua.

Để tái tạo lại quá khứ của sông Nile, nhóm nghiên cứu đã khoan 5 lõi vào vùng ngập lũ Giza. Các nhà nghiên cứu đã đo lượng phấn hoa được tìm thấy trong các phần khác nhau của lõi để xác định mức độ phấn hoa đã thay đổi như thế nào theo thời gian. Các tác giả nghiên cứu viết: Khoảng thời gian khi nước dồi dào sẽ có nhiều phấn hoa hơn so với thời kỳ khô cằn.

Phân tích phấn hoa cho thấy vào thời điểm người Ai Cập cổ đại xây dựng các kim tự tháp Giza, nước đã dồi dào đến mức nhánh Khufu có thể chảy gần các kim tự tháp Giza. Tác giả chính của nghiên cứu Hader Sheisha, một nhà địa lý vật lý tại Đại học Aix-Marseille ở Pháp, cho biết: "Đó là một con kênh tự nhiên vào thời vương triều thứ tư [khi các kim tự tháp được xây dựng]".

Sheisha lưu ý rằng, mực nước rất quan trọng đối với việc xây dựng kim tự tháp. Bà nói: "Sẽ rất khó nếu không muốn nói là không thể xây dựng các kim tự tháp mà không có chi nhánh Khufu và nếu không có trình độ tốt, cung cấp đủ chỗ đậu cho những con thuyền chở những khối đá nặng như vậy". Không rõ chính xác khi nào thì nhánh này tuyệt chủng, nhưng nghiên cứu cho thấy rằng vào khoảng 2.400 năm trước, mực nước của nhánh này rất thấp.

Nhóm nghiên cứu cho biết trong bài báo của họ, phát hiện này rất phù hợp với các phát hiện khảo cổ học trước đó, cho thấy một bến cảng gần các kim tự tháp, cũng như các bản ghi chép bằng giấy papyri cổ cho thấy các công nhân đưa đá vôi đến Giza bằng thuyền. ■

Vui Cười

*** Lý do**

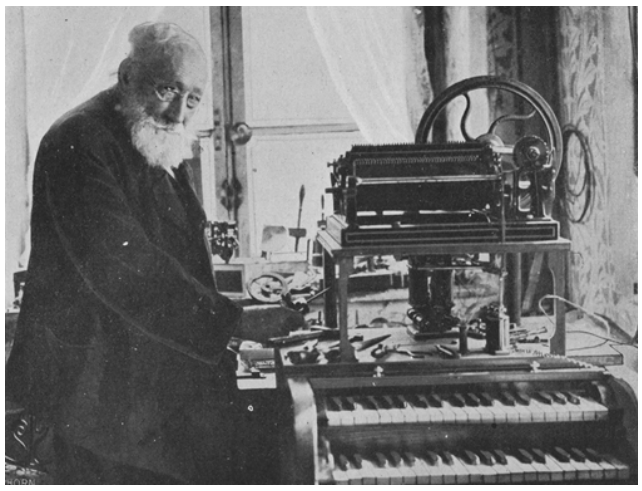
Cảnh sát chặn một ông đi ngoài phố lúc nửa đêm:

- Ông đi đâu vào giờ này?
- Tôi đi nghe giảng bài!
- Lúc này thì ai mà giảng cho ông nghe?
- Vợ tôi!!!

KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Sự dối trá-Otto

"Otto-Motor" là động lực của phần lớn autor hiện đại. Tuy nhiên người phát minh ra động cơ bốn thì không phải Nicolaus Otto, mà là một anh thợ chữa đồng hồ. Anh thợ này là con trai một gia đình nghèo sinh sống và lập nghiệp tại thành phố München.



Christian Reithmann sinh ra tại vùng Tirol. Cha mẹ nghèo tuy nhiên cậu con trai Reithmann lại nổi bật ở sự thông minh và khéo léo.

Christian Reithmann có năng khiếu kỹ thuật và giàu óc sáng tạo đến mức anh được triệu vào cung đình thời vua Ludwig đệ nhị chuyên trách về đồng hồ. Reithmann là người phát minh ra động cơ bốn thì sau này đi vào lịch sử với cái tên "Otto-Motor". Tuy nhiên vinh quang lại thuộc về một kẻ khác.

Christian Reithmann

"Reithmann là một người hiện đại. Ông ấy tin rằng một cái máy làm việc chính xác hơn bàn tay con người và ông ấy tự phát triển các động cơ để vận hành trong xưởng đồng hồ của mình", bà Jutta Siorpaes, một tiến sỹ về nghiên cứu lịch sử và là tác giả cuốn sách "Als die Welt in Bewegung geriet (khi thế giới vận động)".

Năm 1860 Reithmann nhận được bằng sáng chế đầu tiên về động cơ đốt trong, năm 1872 ông giới thiệu động cơ-piston-bay trước giới chuyên môn ở München.

"Là con trai của một gia đình nghèo Reithmann đã tạo dựng được một cơ nghiệp thực sự", bà Siorpaes giải thích. Bà tin tưởng chắc chắn Reithmann đích thực là nhà sáng chế động cơ bốn thì. "Chỉ khi nào người ta biết, Reithmann đến từ đâu, thì người ta mới biết điều đó là đúng". Bà có nhiều bằng chứng về vấn đề này.

Khi bắt đầu cuộc trò chuyện, bà đưa phóng viên tới phòng làm việc của mình, lấy ra những cuốn sách và những cái thùng với những tờ giấy đã úa vàng: Những bằng khen của Reithmann, hóa đơn mua nhà và giấy tờ mua quyền công dân ở München và những bằng sáng chế của ông.

Với bà, sự chính xác là rất quan trọng. Bà là người phụ nữ đầu tiên điều tra nghiên cứu về lịch sử phát minh động cơ đốt trong, bà trình bày về nghiên cứu của mình trong Bảo tàng Đức và qua các cuộc trả lời phỏng vấn.

"Reithmann là một tài năng toàn diện, điều đó hấp dẫn tôi. Ông ấy thật sự can đảm khi chỉ là một người tự học dám đương đầu và khẳng định mình trước những nhân vật học thuật đình đám, điều đó làm cho ông trở thành một nhân vật quan trọng bậc nhất trong lịch sử ngành autor", nhà nghiên cứu lịch sử và viết sách đã nói, bà sống tại Tirol không xa quê hương Christian Reithmann.

Reithmann đã thành công phát minh ra động cơ đốt trong đúng thời điểm, khi mà cả châu Âu lao vào cuộc chạy đua tìm một loại động cơ chạy nhanh hơn, công suất lớn hơn nhưng phải nhỏ gọn hơn so với động cơ hơi nước.

Biết bao tay thợ lành nghề, nhiều nhà kỹ thuật giàu kinh nghiệm đã dày công nghiên cứu về vấn đề này trong thế kỷ 19, trong đó có Nicolaus Otto và Eugen Langen.

Nicolaus Otto học về thương mại, nhưng ông lại rất đam mê những vấn đề về kỹ thuật. Năm 1864 ông cùng doanh nhân Eugen Langen thành lập một nhà máy chế tạo động cơ.

Khoảng mười năm sau hai ông đã biến nhà máy này thành nhà máy chế tạo động cơ khí Deutz niêm yết trên thị trường chứng khoán. Tháng giêng 1876 Otto đã cho ra đời động cơ bay piston (Flugkolbenmotor), động cơ này được bảo hộ bằng sáng chế phát minh số DRP 532 – nay là "Otto-Motor".

Mặc dù chức năng hoạt động của nó tương tự như động cơ do Reithmann phát triển trước đó bốn năm nhưng điều này không cản trở việc cấp bằng sáng chế.

Kurt Möser, giáo sư sử học tại Viện Công nghệ Karlsruhe giải thích "Vẫn thường có bằng sáng chế kép chỉ cần thay đổi chút ít về từ ngữ trong văn bản của sáng chế. Có thể được cấp một bằng sáng chế mặc dù các sự kiện và đối tượng giống nhau".

Nhiều doanh nghiệp có lợi ích kinh tế từ sáng chế mang tính cách mạng và tìm cách đánh đổ bằng sáng chế của Otto. Họ đã nhanh chóng phát hiện Reithmann là người đã phát minh trước.

Ông cần tuyên thệ mình là người đầu tiên phát triển loại động cơ bốn thì. Reithmann đã chấp nhận yêu cầu này. Nhà nghiên cứu lịch sử Siorpaes nói: "Với công ty Deutz AG thì điều này là một thảm họa". Đáp lại, Deutz kiện Reithmann về vi phạm luật bản quyền và bị thua ở tòa sơ thẩm.

Trong khi vấn đề tài chính hầu như không có ý nghĩa bao nhiêu đối với Otto, song ông ta lại rất quan tâm đến thanh danh của mình với tư cách nhà sáng chế, phát minh. Nhà doanh nghiệp Lange coi đây là cơ hội để chống trả.

"Langen vốn là đối tác của Otto và hoạt động với tư cách là nhà quản lý của Otto, ông này rất khao khát danh vọng đồng thời có tài về thương thuyết. Trong khi đó Otto đơn thuần chỉ là một người thích tìm tòi, cặm cụi ngày đêm với những ý tưởng mới mẻ trong đầu của mình. Ông thậm chí bị coi là mềm yếu, nếu như chỉ có một mình thì có lẽ ông không thể đấu tranh nổi".

Nhà sử học Siorpaes nhận định. Để có thể tiếp tục sản xuất loại động cơ bốn thì hãng Deutz đã mua bản quyền đối với giải pháp bốn thì, đáp lại Reithmann nhận được một khoản trợ cấp suốt đời. Muốn vậy Reithmann phải rút lại lời tuyên bố của mình và chính thức công nhận Otto là nhà sáng chế động cơ bốn thì.

Langen, người từng tuyên bố các cuộc thương lượng với Reithmann là "ghê tởm, không xứng tầm", đã giành được thắng lợi. Möser cho rằng "Đây là một cuộc chiến không cân sức. Một bên là công ty Deutz AG hùng mạnh về tài chính với Otto và Langen, và phía bên kia chỉ là một người thợ bình thường với tinh thần ít nhiều đã bị đánh quỵ".

Ngày nay tập đoàn Deutz vào loại đứng đầu thế giới về chế tạo các loại động cơ Diesel. Doanh nghiệp này có trụ sở tại Köln doanh thu hằng năm đạt trên 1,8 tỷ Euro, với trên 5000 công nhân viên và niêm yết trên thị trường chứng khoán.

Trong mười năm gần đây tập đoàn Volvo là một trong số các đại cổ đông. "Deutz không thích nghe chuyện người thành lập doanh nghiệp này không phải là người đầu tiên phát triển động cơ đốt trong bốn thì" nhà nghiên cứu lịch sử Siorpaes nói.

"Sự dối trá-Otto" cũng chẳng thay đổi thực tế được bao nhiêu. Mãi đến năm 1948 các nhà nghiên cứu lịch sử mới phát hiện bản thỏa thuận giữa Otto và Reithmann. Möser giải thích "Hậu sinh đã quyết định chấp nhận Otto là nhà sáng chế".

Nói một cách hình tượng, sự dối trá là đại diện cho cuộc đấu tranh giữa các đối thủ cạnh tranh không cân sức, uy tín và tác động của dư luận. "Lịch sử công nghệ cũng được viết bởi những người chiến thắng. Người Đức đã chọn Nicolaus Otto".

Lịch sử công nghệ cũng được viết bởi những người chiến thắng. Người Đức đã chọn Nicolaus Otto là người chế tạo động lực autor. ■

Vui Cười

*** Gậy ông đập lưng ông**

Khách thuê phòng phàn nàn với giám đốc:

- Sao ông tính cả tiền trái cây cho tôi? Tôi có ăn tí nào đâu?

- Ngày nào chúng tôi cũng đặt trái cây tươi trong phòng. Ông ăn hay không là chuyện của ông.

- Tôi hiểu rồi! - Người khách vừa trả lời vừa lấy bút trừ đi 150$ trong hóa đơn.

Giám đốc ngạc nhiên:

- Anh làm gì vậy?

Vị khách thản nhiên:

- Vì ông hôn vợ tôi, mỗi ngày phải trừ đi 50$.

- Sao? Tôi hôn vợ ông bao giờ?

- Bà ấy ở trong khách sạn của ông suốt ba ngày kia mà!!!

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

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

Có Hiệu Lực: JAN 13 14 15 16 17 18 19

GROCERY

巧媳婦東北野生特級香菇
"WISE WIFE" Dried Mushroom
Nấm Đông Cô
(8.81 oz./Bag.)
$9.88 (Ea.) SALE

超級炭燒榛果白咖啡
"SUPER" White Coffee - Hazelnut Flavour
Cà Phê Vớt Hạnh Nhân Rang
(540g./Pk.)
$7.88 (Ea.) SALE

泰國特級蠔油
"MEGACHEF" Premium Oyster Sauce
Dầu Hào Megachef
(21.2 Fl.oz/Btl.)
2 for $9 SALE

金蘭鮮嫩筍茸
"KIMLAN" Chili Bamboo Shoots
Măng Ớt
(12.3 oz./Jar..)
2 for $6 SALE

翠林小竹筍
"BAMBOO GARDEN" Slender Bamboo Shoots
Măng Lon
(28 oz./Can.)
2 for $6 SALE

天之山紅冰糖
"TIAN ZHI SHAN" True Color Rock Sugar
Đường Phèn
(450g./Pk.)
2 for $7.50 SALE

VEGETABLE

新鮮胡蘿蔔
Fresh Carrot
Cà Rốt
#4073
79¢ Lb. SALE

新鮮油菜
Fresh Yu Choy
Cải Ngọt
#4552
89¢ Lb. SALE

新鮮日本南瓜
Fresh Kambocha
Bí Rợ
#4076
$1.29 Ea. SALE

新鮮白菜
Fresh Long Bok Choy
Cải Trắng
#3322
99¢ Lb. SALE

新鮮小青江菜
Fresh Baby Shanghai Bok Choy
Cải Làn Nhỏ
#4785
99¢ Lb. SALE

美洲山藥
Fresh Name Yam
Khoai Mỡ
#4662
$2.19 Lb. SALE

MEAT

新鮮五花肉
Fresh Pork Belly
Ba Rọi Heo
#9612
$2.49 Lb. SALE

新鮮豬梅頭肉
Fresh Pork Butt
Thịt Nạc Dăm
#9780
$3.89 Lb. SALE

鮮牛柳肉
Fresh Beef Tenderloin (3Lb up)
Bò Thăn
#956
$7.99 Lb. SALE

鮮牛柳肉
Fresh Beef Tenderloin (5Lb up)
Bò Thăn
#957
$8.99 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

SEAFOOD

急凍越南生魚乾
"ARCADIA" Frozen Dried Mudfish
Cá Lóc Tẩm
(14 oz./Pk.)
2 for $10 SALE

急凍熟赤貝
"Oceankist" Frozen Cooked Blood Clam
Xà Huyết Chín
(16 oz./Pk.)
$6.28 Ea. SALE

急凍沙鏟魚
"COASTAL POINT" Frozen Sillago Fish
Cá Đục Làm Sạch
(12 oz./Pk.)
2 for $8 SALE

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

速凍切塊生魚
"OCEANKIST" Frozen Snakehead Fish Steak
Cá Lóc Cắt Khúc
(14 oz./Pk.)
2 for $12 SALE

急凍鸚哥魚
"COASTAL POINT" Frozen Parrot Fish
Cá Mó
(14 oz./Pk.)
2 for $6 SALE

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

Cần Thợ Tóc / Nails

Hair / Nail Technicians Wanted

964-2039/1607

CẦN THỢ NAILS

Bao lương $700 - $1,000/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

931-2033/1601

CẦN GẤP THỢ CHÂN TAY NƯỚC

Cần gấp thợ chân tay nước giỏi, biết làm bột càng tốt, lớn tuổi ok. Biết làm đủ thứ ok, bao lương cũng ok. Có thể đi chung xe với chủ.

Xin liên lạc:

713-384-5805

300-2054/1622(2y)

CẦN THỢ MAY GẤP

Shop may ở W. Belfort & 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

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

945-2035/1603

CẦN NGƯỜI

Cần tuyển một người: trông coi người già (Nam). Cần có kinh nghiệm: Chăm sóc, vệ sinh cá nhân, đi bộ, lên xuống giường, tắm rửa. Một tuần 6 ngày: 9AM-6PM. Lương bổng thương lượng

Xin liên lạc Cô Hiền:

281-948-2662

Cần Người

Help Wanted

962-2038/1606

CẦN NGƯỜI

Cần người giúp việc nhà cho 1 cụ bà còn khỏe, không bệnh tật, còn đi lại được. Cần ở lại nhà, khu Southwest Houston

Xin để lại lời nhắn:

832-561-6444

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

939-2034/1602

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

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

Cho Thuê Phòng

Room For Share

954-2037/1605

PHÒNG CHO SHARE

Nhà cách Hk4 chỉ 3 phút đi bộ. Bao điện nước, giặt sấy, wifi. Giường tủ, cho nấu ăn, giá $400/tháng. Dành cho nữ độc thân và có việc làm.

Xin liên lạc:

713-478-7472

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. Westpark Tollway & Hwy6.

Xin liên lạc Cô Tina:

832-684-6895

958-2038/1606

NHÀ MỚI - CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới, có phòng Master Bedroom cho share giá $600/tháng. Rất tốt cho học sinh, gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, internet, giặt, sấy. Không ở chung với chủ. Góc Bellaire - Eldridge.

Xin liên lạc Mạnh:

972-854-8191

969-2039/1607

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi, nhà gần chợ Mỹ Hoa 7507 San Benito Dr, Houston, TX 77083. Nhà mới và rộng, có phòng ngủ riêng cho trẻ. Hai người trông nom, có license coi trẻ.

Xin liên lạc:

Linda: 832-794-8083

Hiệp Đỗ: 713-261-4172

950-2037/1604

CHO SHARE PHÒNG

Nhà Synott và Bissonet gần chợ, nhà thờ. Yên tĩnh, sạch sẽ, dư phòng cho share. Lớn $400/tháng - nhỏ $350/tháng. Cho độc thân share, bao điện, nước, giặt, sấy.

Xin liên lạc Chú Minh:

281-704-7643

947-2036/1604

CHO SHARE PHÒNG

Cho share 2 phòng trống, đầy đủ tiện nghi, giặt, sấy. Cần người đứng tuổi. Nhà giữa chợ Đồng Khánh và Cà Mau.

Xin liên lạc

Cô Mẫn: **281-686-7060**

Cô Hương: **713-584-7877**

930-2032/1600

CHO THUÊ PHÒNG (VÙNG BELLAIRE)

Nhà dư 2 phòng: 1 phòng master và 1 phòng thường. Bao điện nước, giặt sấy. Phòng lớn (master) $750. Phòng thường $350. Khu an ninh, sạch sẽ, thoáng mát, có vườn rau.

Xin liên lạc:

Anh Quý: 832-526-3566

Chú Bảy: 713-985-9541

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

971-2039/1607

CHO SHARE PHÒNG

Share phòng khu Sugarland, quiet, sạch sẽ, friendly. Phòng $450, Nữ only. Xin liên lạc chị Christy:

713-330-6021

(*Bận không bắt máy, please leave message. Thanks*)

927-2031/1599

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà khu Beechnut Landing góc Synnot & Beechnut, có phòng trống cho thuê. Tiện nghi đầy đủ, có phòng bếp nấu ăn riêng rất thoải mái.

Xin liên lạc Cô Mai:

832-768-4380

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

952-2037/1605

PHÒNG CHO SHARE

Phòng cho share $350/tháng. Có thể đi bột ra chợ Hong Kong, Tân Bình, Thanh Bình. Đầy đủ tiện nghi, internet, giặt sấy.

Xin liên lạc: **832-277-4568**

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

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

942-2034/1603

PHÒNG CHO SHARE

Nhà còn dư phòng cho share, khu yên tĩnh, sạch sẽ, đầy đủ tiện nghi, ưu tiên cho người độc thân. Khu 59 & Bellair.

Xin liên lạc Kim:

281-236-8880

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

937-2034/1602

CHO SHARE PHÒNG

Nhà cửa thoáng mát, sạch sẽ, có phòng cho thuê. Nhà ở đường Boone sau Lee Sandwiches, gần Hong Kong 4. Bao điện nước, internet.

Xin liên lạc Thảo:

713-909-5269

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

968-2039/1607

CẦN BÁN

Cần bán gấp xe Lexus ES 330, year 2006. Đã chạy 94k Mile, giá bán $6,500. Southwest.

Xin liên lạc Andy:

405-546-8257

974-2039/1607

NHẬN GIỮ TRẺ CÓ LICENSE

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi, nhà rộng, sạch sẽ, thoáng mát, yêu thương trẻ, chăm sóc chu đáo. Nhà ở Gessner & W.Airport gần Bwy Sam Houston.

Xin liên lạc:

713-367-5069

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

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

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Nguy cơ tử vong tăng gấp đôi khi uống 2 tách cà phê trở lên mỗi ngày

Theo nghiên cứu được công bố hôm 21/12 trên tạp chí của *Hiệp hội Tim mạch Mỹ*, uống nhiều hơn 2 tách cà phê mỗi ngày có thể tăng gấp đôi nguy cơ tử vong do bệnh tim ở người bị huyết áp cao nghiêm trọng (từ 160/100 mmHg trở lên). Tuy nhiên, nguy cơ tử vong có thể không xảy ra ở người cao huyết áp nhưng ở mức độ không nghiêm trọng.

Ngược lại, nghiên cứu cho thấy uống một tách cà phê và trà xanh hàng ngày không làm tăng nguy cơ tử vong liên quan đến bệnh tim mạch ở bất kỳ mức huyết áp nào, mặc dù cả 2 loại đồ uống này đều chứa caffeine.

Theo FDA, một tách trà xanh hoặc trà đen 237 ml chứa 30-50 mg caffeine và một tách cà phê 237 ml có gần 80-100 mg caffeine.

Vai trò của cà phê đối với sức khỏe

Theo *News Medical Life Sciences*, nghiên cứu trước đây cho thấy uống một tách cà phê mỗi ngày không chỉ giảm nguy cơ tử vong cho người trải qua cơn đau tim, mà còn ngăn ngừa các cơn đau tim hoặc đột quỵ ở người khỏe mạnh.

Ngoài ra, các nghiên cứu riêng biệt chỉ ra uống cà phê thường xuyên có thể làm giảm nguy cơ phát triển bệnh mạn tính như bệnh tiểu đường loại 2 và một số bệnh ung thư. Nó cũng giúp kiểm soát sự thèm ăn, giảm nguy cơ trầm cảm hoặc tăng cường sự tỉnh táo, mặc dù không rõ tác dụng này là do caffeine hay chất khác trong cà phê.

Về tác hại, uống quá nhiều cà phê có thể làm tăng huyết áp, dẫn đến lo lắng, tim đập nhanh và khó ngủ.

"Nghiên cứu của chúng tôi nhằm xác định xem lợi ích của cà phê có áp dụng cho những người bị tăng huyết áp ở các mức khác nhau hay không và cũng kiểm tra tác dụng của trà xanh trong cùng nhóm người tham gia", Hiroyasu Iso, tác giả chính của nghiên cứu, Giám đốc Viện Nghiên cứu Chính sách Y tế Toàn cầu Nhật Bản, giáo sư danh dự tại Đại học Osaka, cho biết.

Theo nhóm của ông, đây là nghiên cứu đầu tiên tìm thấy mối liên hệ giữa việc uống 2 tách cà phê trở lên mỗi ngày và tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch ở người bị tăng huyết áp nặng.

Phát hiện nguy cơ tử vong trong nghiên cứu mới

Huyết áp cao, còn được gọi là tăng huyết áp, xảy ra khi lực đẩy máu lên thành mạch luôn quá cao, khiến tim phải làm việc nhiều hơn để bơm máu. Huyết áp được đo bằng đơn vị mmHg. Theo Hiệp hội Tim mạch Mỹ (ACC) và Đại học Tim mạch Mỹ (AHA), tăng huyết áp xảy ra khi chỉ số huyết áp từ 130/80 mmHg trở lên.

Tuy nhiên, tiêu chí huyết áp cho nghiên cứu này khác so với hướng dẫn của ACC và AHA. Các nhà nghiên cứu phân loại huyết áp thành 5 nhóm:

- Tối ưu và bình thường (dưới 130/85 mmHg).
- Bình thường cao (130-139/85-89 mmHg).
- Tăng huyết áp cấp độ 1 (140-159/90-99 mmHg).
- Tăng huyết áp cấp độ 2 (160-179/100-109 mmHg).
- Tăng huyết áp cấp độ 3 (cao hơn 180/110 mmHg).

Khi huyết áp tăng ở cấp độ 2 và 3 được coi là tăng huyết áp nghiêm trọng trong nghiên cứu này.

Nghiên cứu có sự tham gia của hơn 6.570 nam giới và hơn 12.000 phụ nữ, độ tuổi dao động 40-79 khi bắt đầu nghiên cứu. Người tham gia được chọn từ Nghiên cứu đoàn hệ hợp tác Nhật Bản để Đánh giá Nguy cơ Ung thư. Họ phải cung cấp dữ liệu thông qua khám sức khỏe cũng như trả lời bảng câu hỏi về lối sống, chế độ ăn uống tiền sử bệnh.

Suốt gần 19 năm theo dõi (đến năm 2009), 842 trường hợp tử vong liên quan đến tim mạch đã được ghi nhận. Việc phân tích dữ liệu của tất cả người tham gia kết luận:

- Uống 2 tách cà phê trở lên mỗi ngày có liên quan đến nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch gấp đôi ở người có huyết áp từ 160/100 mmHg trở lên so với người không uống cà phê.
- Uống một tách cà phê mỗi ngày không liên quan đến việc tăng nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch đối với bất kỳ mức huyết áp nào.
- Tiêu thụ trà xanh không liên quan đến việc tăng nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch đối với bất kỳ mức huyết áp nào.

Ông Iso cho biết: "Những phát hiện này ủng hộ cho việc những người bị huyết áp cao nghiêm trọng nên tránh uống quá nhiều cà phê. Họ dễ bị ảnh hưởng bởi caffeine hơn, tác hại của caffeine cũng lớn hơn lợi ích của nó và có thể làm tăng nguy cơ tử vong".

Nghiên cứu cho thấy người uống cà phê thường xuyên ở độ tuổi trẻ, đang hút thuốc, uống rượu, ăn ít rau, đồng thời có mức cholesterol toàn phần cao hơn và huyết áp tâm thu thấp hơn bất kể huyết áp thuộc mức nào.

Lợi ích của trà xanh có thể được giải thích bằng sự hiện diện của polyphenol, chất dinh dưỡng có đặc tính chống oxy hóa và chống viêm lành mạnh được tìm thấy trong thực vật.

Các nhà nghiên cứu lưu ý polyphenol có thể là một phần lý do khiến việc chỉ uống cà phê có liên quan đến việc tăng nguy cơ tử vong ở người bị huyết áp cao nghiêm trọng mặc dù cả trà xanh và cà phê đều chứa caffeine.

Hạn chế của nghiên cứu

Nghiên cứu có một số hạn chế như người tham gia tự báo số lượng cà phê và trà họ uống, huyết áp được đo tại một thời điểm duy nhất và không tính đến sự thay đổi theo thời gian.

Ngoài ra, bản chất quan sát của nghiên cứu không thể rút ra mối liên hệ nhân quả trực tiếp giữa việc uống cà phê và nguy cơ mắc bệnh tim mạch ở người bị huyết áp cao nghiêm trọng.

Các nhà nghiên cứu cho biết họ cần tìm hiểu thêm về ảnh hưởng của việc tiêu thụ cà phê và trà xanh đối với người bị huyết áp cao cũng như xác nhận ảnh hưởng của chúng ở các quốc gia khác. ■

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

953-2037/1605

January 2023

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 $1,200.

Xin liên lạc: 713-972-2254

972-2039/1607

NEW

Cần Thợ Tóc

GẦN SUGARLAND, 77459

Cần thợ tóc có Kinh nghiệm. Bắt đầu $12/giờ. Biết tiếng anh chút ít.
Có bàn Nail cho mướn.

Xin liên lạc:
Cell: 408-318-4256 * (W) 281-261-9091

957-2038/1606

NEW

Cần Thợ Sửa Quần Áo

NEW! NEW! NEW!

EXPERT ONE HOUR ALTERATION.
Cần gấp thợ sửa Quần Áo. Full/Part Time. Phải nói chút tiếng Anh.

Xin liên lạc
713-533-9995 * 832-274-8717

936-2034/1602

NEW

Cần Thợ Nails

CÁCH BELLAIRE 15' LÁI XE

Tiệm cách Bellaire 15' lái xe. Cần thợ nails có kinh nghiệm làm Fullset & tất cả các loại bột màu bao lương $800. Cần 2 thợ nails nữ làm chân tay nước biết sơn Shellac. Income ổn định làm việc 6 ngày/tuần. Chỗ làm thoải mái.

Xin liên lạc: 713-979-6848 * 713-885-8769
(Khi bận xin để lại lời nhắn hoặc text)

965-2039/1607

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

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 $1,200. Tuần 6 ngày. Tiệm ở khu Kroger.

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

938-2034/1602

NEW

Cần Thợ Nails Gấp

DOWN TOWN

Khu da màu, 610/288 Down Town. Cần thợ bột, hoặc tay chân nước (biết làm eyelash càng tốt, bao lương $180/ngày). Nails, Tay Chân bao lương $130/ngày. Ưu tiên cho thợ Nam, rất công bằng cho thợ.

Xin liên lạc Bạch Trần
713-738-6245 * cell: 832-489-6956

865-2040/1608

NEW

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

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

933-2033/1601

NEW

Cần Thợ Nails

CÁCH BELLAIRE 1H LÁI XE

Cần thợ chân tay nước lớn tuổi cũng được. Tiệm Mỹ Trắng, Tip Cao, tiệm mở cửa 5 ngày, đóng cửa Chủ Nhật và Thứ Hai. Mở cửa từ 10h sáng đến 6h chiều. Tiệm cách Bellaire 1 tiếng lái xe. Chủ chở đi mỗi ngày. Chỗ làm vui vẻ, thoải mái.

Xin liên lạc Lynn: 832-964-7313

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

963-2038/1606

NEW

CERTIFIED MEDICAL ASSISTANT NEEDED

Qualifications: Chinese and English speaker, Vietnamese a plus.

Responsibilities include: Room take vitals to room patient, scheduling patients based on MD orders, ordering supplies, cleaning instruments.

Basic clerical skills such as typing on a computer, answering phones, scheduling patient appointments. Must have own transportation.

Please call 713-935-9758 to schedule in office interview

973-2039/1607

NEW

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

970-2039/1607

NEW

TUYỂN NHÂN VIÊN

Văn phòng Bác sĩ chuyên khoa vùng Bellaire/Southwest Houston cần tìm nhân viên dài hạn.

- Thông thạo tiếng Anh và tiếng Việt.
- Cần tìm người có kinh nghiệm, vui vẻ. Chăm chỉ và có óc cầu tiến.
- Có benefit và retirement plan for permanent employees.

Please email resume to: **houstoncardiology@gmail.com**
Hoặc liên lạc: **832-930-7794**

960-2038/1606

NEW

Tuyển Nhân Viên

IAH AIRPORT

Nhà phân phối thiết bị chiếu sáng gần Sân bay IAH, tuyển các vị trí: lái xe, giao nhận hàng và lắp ráp. Yêu cầu nói tiếng Anh hàng ngày. Full time, được trả lương cho ngày lễ.

Email: cindy@lumivertlighting.com
Text or call: 281-250-0874

910-2029/1597

NEW

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

907-2029/1597

NEW

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

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

948-2036/1604

NEW

Cần Người Giúp Việc

SOUTHEAST HOUSTON

Cần người giúp việc nhà, nấu ăn.
Ở lại nhà, tuổi trên 55.
Khu vực Southeast Houston.

Xin liên lạc cô Duyên: 714-369-7165

943-2035/1603

NEW

Cần Thợ Sửa Xe

NORTHWEST HOUSTON

Tiệm sửa xe vùng Northwest cần một thợ sửa xe có kinh nghiệm về Diagnostic, và một thợ có kinh nghiệm sửa xe, lương cao, chỗ làm rộng rãi, làm việc thoải mái.

Xin liên lạc số phone:
832-794-6446 * 281-580-1565

944-2035/1603

NEW

Cần Người Giúp Việc

610 & BEECHNUT

Cần người giúp việc đi chợ nấu ăn và dọn dẹp cho ông bà ở Tây Southwest Houston (610 & Beechnut), hai ngày mỗi tuần. Phải biết lái xe.

Xin liên lạc Jennifer: 832-236-5366

951-2037/1605

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

KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Câu chuyện về nhà sưu tập sách "ám ảnh" nhất thế giới

Với sự ra đời của sách điện tử vào đầu thế kỷ 21, không thiếu cuộc thảo luận về việc liệu phương tiện kỹ thuật số cuối cùng có thay thế sách in hay không. Theo lịch sử, con người thường xuyên lo ngại về "cái chết của những cuốn sách" kể từ những năm 1820.

Bất chấp những tranh cãi, sách in không có dấu hiệu biến mất khỏi thế giới hậu kỹ thuật số. Thomas Phillipps được biết đến không chỉ là một nhà sưu tập sách và cổ vật người Anh, ông còn là một nhà thư tịch thực thụ, sở hữu bộ sưu tập sách và bản thảo lớn nhất của thế kỷ 19.

Cuốn sách "A Gentle Madness" đã miêu tả Phillipps là nhà sưu tập bản thảo vĩ đại nhất mà thế giới từng biết. Nhưng đối với Phillipps, đây lại là thói quen, một nỗi ám ảnh khủng khiếp khiến bản thân ông rơi vào cảnh nợ nần.

Nguồn gốc ban đầu của nỗi ám ảnh

Niềm đam mê sưu tập sách của Thomas Phillipps đã bắt đầu từ khi còn trẻ, khoảng đầu thế kỷ 19 với một bộ sưu tập các chương sách được gọi là Sách xanh Gothic. Trong khi Phillipps tiếp tục thu thập một số lượng đáng kinh ngạc các tài liệu quý hiếm và quý giá, thì các tập truyện là một nơi khiêm tốn để ông bắt đầu.

Chúng thường là những cuốn sách nhỏ hoặc tờ rơi, được sản xuất hàng loạt và bán bởi những người bán hàng rong. Được in với giá rẻ và thường chứa đầy thơ và truyện ngắn, được bán với giá chỉ vài xu.

Trong nhiều thế kỷ, những loại hình sách như vậy đã trở nên phổ biến như một cách giúp cho việc viết lách dễ tiếp cận với những người nghèo nhất trong xã hội, và, mua với giá rẻ đến mức, chúng cũng được trẻ em ưa chuộng. Những đứa trẻ như Thomas Phillipps thời trẻ.

Khi Phillipps bắt đầu trở nên "nghiện" hơn với công việc sưu tập, ông đã sở hữu hơn 127 đầu sách. Là một nhà sưu tập tận tâm, lưu giữ một danh mục là một thói quen cần thiết và việc niêm yết sớm này là tiền thân của một thói quen mà Phillipps sẽ giữ cho đến cuối đời.

Như tờ Grolier Club Gazette đã đề cập, sau đó, ông đã lưu giữ một loạt các cuốn nhật ký ghi chép đều đặn về tất cả các hoạt động văn học của ông.

Bibliomania

Nhu cầu bắt buộc phải mua sách được gọi là "bibliomania", và đó là một tính cách khá nổi tiếng. Như một thú vui, sưu tầm sách lần đầu tiên bắt đầu trở nên phổ biến rộng rãi trong giới công dân giàu có ở Anh thế kỷ 19, và có một lịch sử lâu đời và khác thường của riêng nó.

Thậm chí vào thời điểm đó, có rất nhiều người trong xã hội coi đây là một trò tiêu khiển kỳ lạ và phi lý. Tuy nhiên, đối với Thomas Phillipps, sưu tập sách chính là niềm đam mê. Ông luôn có một mục đích.

Sự bảo tồn

Phillipps đã từng rất buồn khi nghe về sự phá hủy các bản thảo cũ thời Trung cổ. Nhiều tài liệu cũ được viết không phải trên giấy mà được viết trên giấy da. Giấy da thường được làm từ da động vật, và giấy da là một trong những loại tốt nhất được sử dụng cho sách.

Thông thường, giấy da được sử dụng cho các tài liệu quan trọng nhất, bao gồm các bản thảo được chiếu sáng từ thời trung cổ - và cũng bao gồm Hiến pháp Mỹ ban đầu. Và những bản thảo như vậy chính là niềm đam mê thực sự của ông, Phillipps thậm chí còn đặt ra một từ cho phong cách sưu tập của bản thân.

Khi những người sưu tập sách khác đơn giản chỉ là những người theo chủ nghĩa thư tịch, ông đã tự gọi mình là một "kẻ cuồng phong lưu".

Nhu cầu bắt buộc phải mua sách được gọi là "bibliomania"

Văn học thất truyền

Mối quan tâm của Thomas Phillipps về sự biến mất của các văn bản thời Trung cổ không phải là không có cơ sở. Theo thời gian, nhiều bản đã bị thất lạc, chỉ có khoảng 9% bản thảo từ châu Âu thời trung cổ vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay.

Đã có nhiều lý do khiến những tác phẩm cũ này bị hủy hoại, dù vô tình hay cố ý. Hỏa hoạn trong lịch sử là mối nguy lớn nhất, khiến toàn bộ thư viện biến mất. Các bản thảo khác đã bị mất vì lý do chính trị và tôn giáo. Trớ trêu thay, nhiều cuốn đã bị phá hủy để dùng làm nguyên liệu đóng bìa sách in.

Ngôi nhà của gia đình Phillipps là một ngôi nhà nông thôn lớn, nằm ở Middle Hill, Broadway, miền Nam nước Anh. Đó là nơi mà ban đầu Thomas Phillipps bắt đầu sưu tập sách khi còn là một cậu bé, và khi ông trở nên nghiêm túc hơn với việc sưu tầm văn học, ông đã chuyển đến sinh sống ở khá gần đó.

Phillipps đã thu thập sách khi đang theo học tại Đại học Oxford. Trong khi ông đã được trao tặng nhiều danh hiệu xã hội khác nhau nhờ các mối quan hệ gia đình của mình, những cuốn sách đó vẫn là mối quan tâm chính của ông. Sử dụng tiền thừa kế, Phillipps sau đó đã mua lại Tháp Broadway.

Bên trong Tháp Broadway, Phillipps đã thiết lập một nhà in mà ông sử dụng để in các bản ghi chép các tài liệu lịch sử, mỗi bản ghi đều có gia huy của một con sư tử và dòng chữ "Sir TP / Middle Hill" như một dấu hiệu xác thực.

Bản thân tòa tháp là một tòa nhà phô trương, với tầm nhìn ra một số cảnh quan nổi tiếng nhất của nước Anh. Giới học thuật đôi khi nhiệt tình nói về lòng hiếu khách của Phillipps, với một học giả người Pháp mô tả Tháp Broadway là "ngọn hải đăng" mà tại đó "tất cả những người hành hương đến học tập đều được chào đón".

Một thư viện lớn

Thomas Phillipps nổi tiếng không phải là người sưu tập có tổ chức nhất, nhưng ông vẫn có được một bộ sưu tập đáng kinh ngạc. Thật dễ dàng để tưởng tượng rằng Phillips có thể chưa bao giờ đọc hết bộ sưu tập của mình, vì cuối cùng ông sẽ sở hữu khoảng 50.000 cuốn sách và 100.000 bản thảo.

Ông thậm chí còn mở rộng sang việc thu thập các tài liệu khác, bao gồm bản đồ, bản vẽ tổng thể, chứng thư, biểu đồ phả hệ, và thậm chí cả các vật phẩm cũ hơn như con dấu hình trụ Babylon. Bộ sưu tập của ông lớn đến nỗi nó cuối cùng đã sánh ngang với toàn bộ sách trong các trường đại học.

Cho đến cuối đời, bộ sưu tập của Phillipps đã trở thành một nỗi ám ảnh. Ông đã từng thẳng thắn khẳng định: "Tôi ước có một bản sao của mọi cuốn sách trên thế giới". Một mục tiêu cao cả mà ông ấy dường như đã gần đạt được hơn bất kỳ ai khác trong lịch sử.

Chi phí thu thập

Thomas Phillipps là một người giàu có, nhưng khối tài sản mà ông bỏ ra cho bộ sưu tập của mình lớn hơn rất nhiều so với khối tài sản thực sự sở hữu.

Nhà đấu giá Christie's đề cập rằng một nhà kinh doanh sách và thủ thư, ANL Munby, đã ước tính rằng Phillipps có thể đã chi tới một phần tư triệu bảng Anh và khoảng 5.000 bảng Anh mỗi năm. Được điều chỉnh theo giá hiện tại, con số này rơi vào khoảng 23 triệu bảng Anh tổng cộng và 470.000 bảng Anh mỗi năm.

Không cần phải nói, việc liên tục chi một số tiền lớn vô lý như vậy cho sách và bản thảo là điều hoàn toàn không bền vững. Phillipps được thừa hưởng một số tiền khá lớn từ cha mình, nhưng điều này rõ ràng là không đủ để giải tỏa cơn khát sách không thể nguôi ngoai của ông. Kết quả là Phillipps gần như sống trong nợ nần chồng chất.

Người thu gom hay người tích trữ?

Mặc dù có những kho báu tuyệt vời trong bộ sưu tập của mình, nhưng ngôi nhà của Thomas Phillipps giống như một "nơi ở tồi tàn".

Ngôi nhà được nhồi đầy những hộp lớn bản thảo. Mọi căn phòng dường như chất đầy đống lớn giấy tờ, bản thảo, sách, và đủ loại văn học lộn xộn khác chất đống trên bàn, ghế, thang và thậm chí cả giường.

Mỗi căn phòng đều chứa đầy những chiếc hộp, chứa đựng những thứ giá trị nhất trong các vụ mua lại của Phillipps, được chất đống cao đến tận trần nhà. Không khí trong nhà của Phillipps luôn rất ngột ngạt vì cửa sổ không bao giờ được mở, luôn ngập mùi giấy và giấy da đến mức "gần như không thể chịu nổi".

Di sản của Phillipps

Năm 1863, Thomas Phillipps đặt ra nhiệm vụ to lớn là chuyển toàn bộ bộ sưu tập của mình đến một ngôi nhà mới. Tại thời điểm này, thư viện cá nhân của ông, vẫn còn ngổn ngang và cần cả một lực lượng lao động để di chuyển. Theo cuốn sách "The Shakespeare Thefts", ông đã thuê 175 người đàn ông và 250 con ngựa để kéo 125 toa xe chở sách.

Và trong khi vị trí mà ông chuyển đến chỉ cách đó 20 dặm, toàn bộ hoạt động vẫn mất tới hai năm. Ngôi nhà mới của cả Phillipps và bộ sưu tập của ông là một biệt thự, Thirestaine House, một tòa nhà lớn đến nỗi thức ăn từ nhà bếp luôn nguội lạnh khi đến phòng ăn.

Những ngày tháng cuối đời, Thomas Phillipps đã cố gắng tìm một ngôi nhà mới cho bộ sưu tập văn học khổng lồ của mình, nhưng vô ích. Cuối cùng, bộ sưu tập của ông đã được thừa kế bởi một trong những người con gái của ông, Katharine Fenwick, bằng sắc lệnh về ý chí vô lý hạn chế của ông.

Được biết, phải mất một thế kỷ bán hàng và đấu giá để phân loại qua hàng núi văn bản mà ông để lại. Mặc dù Thomas Phillipps có thể muốn bộ sưu tập của mình được lưu giữ cùng nhau, nhưng kể từ đó chúng đã được phân tán đi khắp nơi trên thế giới. ■

Kary Mullis: Cha đẻ phương pháp xét nghiệm PCR

Cách đây 40 năm, nhà khoa học người Mỹ Kary Mullis đã sáng tạo ra phương pháp xét nghiệm PCR (phản ứng chuỗi polymerase).

Nhà hóa sinh Kary Mullis cho biết trong lúc ông đang lái xe từ Vùng Vịnh (Bay Area) đến căn nhà gỗ nhỏ của mình ở Mendocino, California (Mỹ) vào năm 1983 thì đột nhiên ông nghĩ ra cách xác định chính xác một đoạn DNA cụ thể và tổng hợp một lượng lớn các bản sao từ nó.

"Kỹ thuật đơn giản này tạo ra bao nhiêu bản sao tùy thích đối với bất kỳ chuỗi DNA nào mà tôi lựa chọn, và mọi người trên Trái đất quan tâm đến DNA sẽ muốn sử dụng nó", Mullis kể lại trong cuốn hồi ký với tựa đề Dancing Naked in the Mind Field được xuất bản vào năm 1998. "Công nghệ của tôi sẽ dần trở nên phổ biến trong mọi phòng thí nghiệm sinh học trên khắp thế giới".

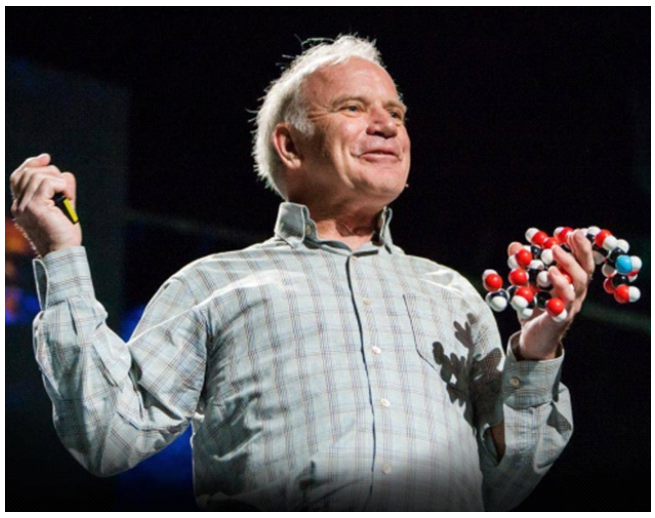
Mullis đã đoạt giải Nobel Hóa học vào năm 1993 vì đã phát minh ra phản ứng chuỗi polymerase (polymerase chain reaction), hay còn gọi là PCR.

Ba ký tự viết tắt PCR gần đây đã trở nên quen thuộc với cộng đồng khi nó là cơ sở của các xét nghiệm nhằm phát hiện virus SARS-CoV-2. Nhưng đó chỉ là một trong những ứng dụng mới nhất của PCR. Kể từ khi PCR xuất hiện, các nhà hóa học đã sử dụng nó trong nhiều nhiệm vụ khác nhau – từ dự án giải mã bộ gene người cho đến việc phục hồi các rạn san hô.

"Nếu bạn đang tiến hành bất kỳ nghiên cứu nào liên quan đến DNA, nhiều khả năng bạn sẽ phải dùng đến phương pháp xét nghiệm PCR", Eric Green, nhà khoa học tại Viện Nghiên cứu Quốc gia về Bộ gene Người (NHGRI), cho biết.

Sự khởi đầu của PCR

Trước khi có PCR, quá trình nghiên cứu DNA rất khó khăn. Vô số thông tin di truyền được lưu giữ trong các phân tử DNA và việc cô lập chính xác một đoạn gene nhỏ không hề đơn giản. Ngay cả khi các nhà khoa học có thể cô lập một số đoạn DNA cụ thể, số lượng vật liệu di truyền thường quá nhỏ để dùng cho các thí nghiệm.



Kary Mullis (1944 - 2019)

Để giải quyết vấn đề trên, công nghệ tiên tiến nhất trong những năm 1980 là nhân bản DNA. Trong quá trình này, các nhà khoa học đưa trình tự di truyền mong muốn của họ vào bộ gene của vi khuẩn.

Sau đó, vi khuẩn tự phân chia, sao chép cả bản thân chúng và mã di truyền được đưa vào. Đây là một quá trình hiệu quả nhưng tốn nhiều công sức, đó là lý do tại sao kỹ thuật PCR đơn giản hơn và nhanh hơn lại thành công như vậy.

Sau ngày cuối tuần định mệnh trong căn nhà gỗ của mình, Mullis trở lại làm việc tại Tập đoàn Cetus ở Emeryville, California – một trong những công ty công nghệ sinh học đầu tiên trên thế giới.

Công việc chính của ông tại Cetus là tạo ra những dải vật liệu di truyền nhỏ để các nhà khoa học khác ở công ty sử dụng trong những thí nghiệm của họ. Vào thời điểm đó, các nhóm nghiên cứu tại Cetus đang tìm kiếm phương pháp mới để sao chép gene và biểu hiện các protein có thể dùng trong lĩnh vực y tế.

Mullis đã chia sẻ ý tưởng về PCR với đồng nghiệp. Quy trình thực hiện có thể tóm tắt như sau: đầu tiên là đun nóng một phân tử DNA để tách chuỗi xoắn kép thành hai sợi đơn và sử dụng mỗi sợi làm khuôn tạo bản sao, giống như cách DNA giải mã và sao chép chính nó bên trong tế bào.

Bước tiếp theo là để mẫu nguội. Điều này thông thường sẽ làm cho hai sợi đơn DNA gắn kết với nhau và quay trở lại vị trí ban đầu.

Nhưng Mullis có thể ngăn chặn quá trình này bằng các đoạn DNA ngắn [gọi là đoạn mồi] – về bản chất là các đoạn đoạn gene mà ông đang làm việc trong các dự án khác, có thể dễ dàng tổng hợp trong phòng thí nghiệm.

Những vị trí các đoạn mồi gắn vào sợi DNA được nhắm mục tiêu sau đó đóng vai trò như những "địa điểm hạ cánh" cho một loại enzyme đặc biệt gọi là DNA polymerase. Enzyme có nhiệm vụ gắn nucleotide – các khối xây dựng của DNA – vào những vị trí chính xác để tái tạo lại sợi DNA theo nguyên tắc bổ sung.

Nếu bạn bắt đầu chỉ với một phân tử DNA, bạn sẽ có hai bản sao của trình tự đích sau một chu kỳ PCR. Mỗi bản sao mới không bị ràng buộc để tạo thêm mẫu. Chỉ sau 30 chu kỳ, bạn sẽ có hơn một tỷ bản sao – tất cả đều từ một phân tử DNA.

Mullis là nổi tiếng người có những ý tưởng khá lập dị. Nhiều ý tưởng trong số đó thậm chí còn mắc những lỗi cơ bản về mặt sinh học. Vì vậy, các đồng nghiệp của ông ban đầu không nghĩ rằng phương pháp xét nghiệm PCR là khả thi hoặc không quan tâm.

Nhưng Mullis vẫn tiếp tục mày mò với ý tưởng của mình, và một năm sau ông đã công bố một số dữ liệu thí nghiệm cho thấy phản ứng chuỗi polymerase thực sự hoạt động. Điều này đã thu hút sự chú ý của một số lãnh đạo trong công ty Cetus, đặc biệt là nhà hóa sinh Thomas White – người từng là bạn thân của Mullis khi học tại trường Đại học California, Berkeley (Mỹ).

Khai phá tiềm năng của PCR

Cuối năm 1984, công ty Cetus đã cử thêm các nhà khoa học thực nghiệm – bao gồm Stephen Scharf, Fred Faloona và Randall Saiki – nhằm hỗ trợ Mullis hoàn thiện kỹ thuật PCR. Cuối cùng, họ đã có đủ dữ liệu để tuyên bố PCR thành công. Kết quả nghiên cứu của Mullis được công bố lần đầu tiên trên tạp chí Methods in Enzymology vào năm 1987.

Không lâu sau, Mullis rời công ty Cetus do cảm thấy bị tổn thương khi ông không phải là tác giả thứ nhất (first author) trong bài báo đăng trên tạp chí khoa học uy tín Science.

Trước khi ông rời đi, Cetus đã trả cho ông một vài tháng lương và 10.000USD tiền thưởng, số tiền lớn nhất mà công ty này từng tặng cho một nhà khoa học bởi một phát minh. Cetus giữ bản quyền đối với công nghệ PCR, và từ đó trở đi đóng góp của Mullis cho sự phát triển của PCR chủ yếu là phổ biến nó thông qua các buổi nói chuyện hoặc tư vấn.

Đến cuối những năm 1980, PCR trở nên phổ biến trong cộng đồng khoa học. Các máy PCR với chu kỳ nhiệt tự động trở thành tiêu chuẩn trong các phòng thí nghiệm di truyền học trên toàn cầu. Năm 1991, Cetus đã bán bản quyền PCR cho hãng chăm sóc sức khỏe Roche với giá 300 triệu USD.

Kể từ đó, việc sử dụng PCR tăng lên theo cấp số nhân với những điều chỉnh cụ thể cho các ứng dụng khác nhau bao gồm: chẩn đoán y tế, pháp y, an toàn thực phẩm, phát triển cây trồng, thậm chí tìm kiếm nguồn gốc của loài người. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Thuốc lá điện tử là gì? Nó chứa gì bên trong?

Thuốc lá điện tử là gì? Thuốc lá điện tử có hại không? 2 trong số rất nhiều câu hỏi liên quan tới loại thuốc lá mới đang phổ biến hiện nay.

Cách đây không lâu một nghiên cứu do Đại học Havard với sự tài trợ từ chính phủ Mỹ đã kết luận 75% trong số 51 loại tinh dầu thuốc lá điện tử có chứa diacetyl, một loại chất gây bệnh viêm phổi tắc nghẽn. Và đó thật ra cũng chỉ là 1 trong số rất nhiều điều "bí ẩn" nằm bên trong thiết bị được cho là "không độc" như thuốc lá truyền thống này. Vậy còn gì nữa? Bên dưới đây là những gì mà các nhà khoa học đã biết được về thiết bị đầy bí ẩn này.

Thuốc lá điện tử đến từ đâu?

Hồi năm 1963, một người Mỹ mang tên Herbert A. Gilbert đã được cấp bằng sáng chế cho "thuốc lá không khói, không sử dụng cây thuốc lá". Tuy nhiên, thuốc lá điện tử mà người ta sử dụng ngày nay được phát phát minh bởi một dược sĩ người Trung Quốc tên là Hon Lik.

Hon cho biết xuất phát từ thói quen hút thuốc của chính bản thân ông và cái chết do ung thư phổi của cha ông, Hon đã phát triển và được cấp bằng phát minh chiếc thuốc lá điện tử đầu tiên vào năm 2003. Và khi đó công ty của ông bắt đầu giới thiệu nó tại thị trường Trung Quốc, vài năm tiếp theo là các nước khác trên thế giới.

Thuốc lá điện tử không có động tác "đốt" như thuốc lá truyền thống

Thuốc lá điện tử hoạt động như thế nào?

Một viên pin lithium nhỏ được tích hợp bên trong một mô đun có thể tùy biến (còn gọi là mod), sẽ cung cấp năng lượng cho một bộ vòi phun. Thành phần này sẽ làm nóng dung dinh mà người ta gọi là "tinh dầu" (thường là nicotin hòa tan trong propylene glycol, có thêm hương liệu và chất tạo màu).

Dung dịch này khi nóng lên sẽ biến thành hơi, sau đó người hút hút vào và thở ra như hút thuốc lá thật. Người bán thường gọi dung dịch này là "tinh dầu thuốc lá điện tử" hoặc "juices" bởi nó có nhiều hương vị trái cây khác nhau, nồng độ nicotine trong đó từ 0mg tới 26mg.

Thuốc lá điện tử có hại không?

Thuốc lá điện tử không có động tác "đốt" như thuốc lá truyền thống, do đó cũng không có sự cháy, do đó nhiều người tin rằng nó không độc như thuốc lá điếu. Tuy nhiên, vẫn chưa có nhiều nghiên cứu được tiến hành trên lượng nicotine hấp thụ khi sử dụng thuốc lá điện tử. Theo nhà thần kinh học phân tử Crystal Dilworth tại Đại học California, Mỹ thì có thể thuốc lá điện tử chứa ít chất gây ung thư hơn thuốc lá truyền thống, nhưng nó vẫn chứa nicotine và do đó vẫn gây nghiện, và có thể chứa một số chất độc hại khác đi kèm theo hơi khói.

Giáo sư Suzaynn Schick tại UC San Francisco cũng đồng ý với quan điểm về lượng nicotine trong thuốc lá điện tử. Bà đã tiến hành một nghiên cứu về lượng nicotine trong "tinh dầu" và quá trình nó chuyển thành hơi khói do người hút hút vào, đồng thời xem xét ảnh hưởng của nó tới những người không hút. Bà cho biết: "Tôi phát hiện rằng khi bạn thải nicotine ra phòng, nó sẽ phản ứng với các loại khí thông thường trong không khí và có thể hình thành nên chất gây ung thư".

Vậy ngoài nicotine ra, chúng ta vẫn còn nhiều mối quan tâm về những chất chứa trong cái mà người bán gọi là "tinh dầu". Và thật ra, các nhà khoa học đã tiến hành một số nghiên cứu về các hóa chất khác có chứa trong đó.

Ngoài nicotine, "tinh dầu" thuốc lá điện tử còn chứa những gì?

Cho tới hiện tại, thuốc lá điện tử và "tinh dầu" vẫn được lưu hành ở nhiều nước mà không được kiểm soát. Người ta gần như không thể biết toàn bộ những thứ bên trong tinh dầu thuốc lá, nguyên nhân là có rất nhiều chủng loại, nhiều xuất xứ và có cả những người chơi pha trộn nhiều loại lại với nhau. Tại Tây Ban Nha và Xứ Wales, chính quyền đã cấm hút thuốc lá điện tử tại một số khu vực công cộng. Chính phủ Pháp cũng đang xem xét điều này. Trong khi đó, cơ quan phòng chống và kiểm soát dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) dự kiến sẽ giới hạn việc bán, tiếp thị và hút thuốc lá điện tử ở nơi công cộng.

Có thể, thuốc lá điện tử an toàn hơn thuốc lá điếu. Vậy an toàn hơn bao nhiêu? Vẫn còn quá nhiều màn sương che mờ vấn đề. Và bên dưới đây là những gì mà các nhà khoa học đã biết có chứa trong tinh dầu thuốc lá điện tử.

Nước

Nhiều loại "tinh dầu thuốc lá" có chứa nước (H_2O). Lượng nước này sẽ được làm nóng lên bằng một cuộn dây kim loại, hóa thành các hạt nước nhỏ hơn lẫn trong khói để người hút hút vào.

Propylene Glycol

Một loại cồn (alcohol) không màu, không mùi, không vị, thường được dùng làm chất chống đông, giảm nhiệt độ đóng băng của nước. Đây thường được xem là một loại chất an toàn trong sử dụng trong thực phẩm, thuốc và mỹ phẩm. Nó cũng thường được dùng trong các máy tạo khói hoặc sương mù nhân tạo trên sân khấu,... Tuy nhiên, nó có thể gây kích ứng phổi và mắt, có thể gây hại cho những người bị bệnh phổi mãn tính như hen suyễn, nghẽn khí kinh niên,...

Glycerin

Một hóa chất không màu, không mùi và có vị hơi ngọt. Tương tự như Propylene Glycol, FDA xem đây là một loại hóa chất an toàn, có thể dùng trong thực phẩm, thuốc. Tuy nhiên, theo tiến sĩ dược khoa Maciej Goniewicz, người chuyên nghiên cứu về thuốc lá và thuốc điện tử tại Viện ung thư Roswell Park thì mặc dù Propylene Glycol và Glycerin đều được coi là an toàn, nhưng chúng ta vẫn chưa biết được điều gì sẽ xảy ra nếu người ta hút một lượng lớn các loại hóa chất này trong thời gian dài. Đây vẫn là điều còn chưa biết được.

Chất tạo mùi

Hiện đang có hàng trăm loại mùi "tinh dầu" thuốc lá khác nhau, bao gồm những loại nghe tên có vẻ rất "thiên nhiên" như cherry, táo, cam hoặc "ngọt ngào" như bánh kem, chocolate,... hoặc thậm chí là mùi thuốc lá thật. Tiến sĩ Goniewicz cho biết: "Nhiều loại hóa chất tạo mùi này cũng được sử dụng trong thực phẩm. Tuy nhiên vẫn còn một vấn đề chưa xác định được là khi chúng ta ăn chúng, chúng ta có thể vẫn an toàn, nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu hít chúng"?

Mặt khác, các hãng sản xuất cũng không công bố thành phần chi tiết của các chất tạo mùi này với lý do đó là "bí mật thương mại". Tuy nhiên theo nghiên cứu tiến hành bởi các nhà nghiên cứu tại Đại học Harvard mới đây thì 75% trong số 51 loại tinh dầu thuốc lá điện tử có chứa diacetyl - một chất gây bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính.

Khi làm nóng và bay hơi: Formaldehyde, Acrolein, Acetaldehyde

Một số hóa chất độc lại được hình thành khi làm nóng "tinh dầu", chuyển thành dạng hơi và lẫn vào trong khói mà người hút hít vào. Theo giáo sư Benowitz tại Đại học Dược California, một trong số những loại chất này có thể kích ứng, gây viêm mạch máu,... thuốc lá thường cũng có sự xuất hiện của các loại chất này nhưng với nồng độ cao hơn nhiều. Các loại hóa chất thường thấy khi đốt tinh dầu thuốc lá điện tử bao gồm:

- Formaldehyde: một chất có thể gây ung thư
- Acetaldehyde: một chất cũng có thể gây ung thư
- Acrolein: hình thành trong quá trình nung nóng glycerin, có thể gây tổn thương phổi, góp phần tạo nên bệnh tim mạch ở những người hút thuốc.

Nồng độ cả 3 chất này đều tăng tỷ lệ thuận với nhiệt độ của tinh dầu khi nung nóng. Và theo giáo sư Benowitz, người dùng thường bị cám dỗ bởi nhiệt độ do họ muốn có nhiều nicotine hơn để phê hơn, họ sẽ cần tăng điện áp của pin lên, tăng nhiệt độ lên để đốt được nhiều hơn. Mặt khác, chính các hương liệu sẽ che dấu mùi thật sự Formaldehyde tạo ra trong lúc hút.

Các hạt nhỏ và kim loại

Trong thuốc lá điện tử cũng có thể chứa các hạt bụi nhỏ (Particulates). Thuốc lá truyền thống cũng có chứa các hạt bụi nhỏ này và đã có trường hợp có thể gây hại cho người hút gây ra các tổn thương mạch máu, viêm, các hiệu ứng thần kinh,... Mật độ các hạt bụi trong thuốc lá điện tử là tương tự như thuốc lá thật nhưng cho tới nay, chưa có đủ

nghiên cứu được thực hiện nhằm xác định mức độ an toàn/nguy hiểm của việc hút các hạt bụi do thuốc lá điện tử tạo ra.

Các loại kim loại độc như thiếc, nickel, catmi, chì và thủy ngân cũng có thể xuất hiện trong hơi khói của thuốc lá điện tử.

Vậy cuối cùng thuốc lá điện tử có độc hại không?

Theo giáo sư Benowitz: "thuốc lá điện tử đều có liên quan tới việc hút thuốc thường. Dựa trên những gì chúng ta biết được tính tới hiện tại thì nó ít nguy hiểm hơn thuốc thường". Tuy nhiên, ông thừa nhận rằng hiện vẫn còn quá ít nghiên cứu về tác động của thuốc lá điện tử đối với sức khỏe của người hút và người không hút. Cuối cùng, các chuyên gia đều nhấn mạnh rằng: "Đây không phải là một sản phẩm dành cho những người không hút thuốc. Nếu bạn chưa bao giờ hút thuốc thì đừng thử nó. Không có lý do nào để thử thuốc lá điện tử bởi nó có chứa nicotine và cũng sẽ gây nghiện. Đồng thời, nó cũng không phải là sản phẩm sẽ giúp bạn cai được thuốc lá". ■

Nhiệt độ dưới 0 độ C ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?

Nhiệt độ hạ thấp khiến cơ thể trở nên rùng mình, da ửng đỏ, sổ mũi và đi kèm các triệu chứng liên quan khác.

Nếu phải ra ngoài trong thời tiết lạnh, điều quan trọng là bạn phải trang bị đầy đủ áo khoác, khăn quàng cổ, mũ và găng tay dày nhất để bảo vệ bản thân khỏi cái lạnh, theo Independent.

Dưới đây là những triệu chứng, biểu hiện của cơ thể khi nhiệt độ dưới mức 0 độ C.

Ảnh minh họa

Rùng mình

Tiến sĩ Paul Ettlinger, bác sĩ đa khoa tại Bệnh viện Đa khoa The London General Practice (Anh), cho biết trong điều kiện cực lạnh, khi nhiệt độ giảm xuống, cơ thể sẽ chuyển hướng lưu lượng máu khỏi bề mặt để cho phép khu vực cốt lõi nằm ở trung tâm cơ thể, bao gồm bụng, hông, lưng dưới được giữ ấm lâu hơn.

Tiến sĩ Sarah Brewer, chuyên gia dinh dưỡng y tế, giải thích sau khi vận mạch không hoạt động đủ để làm ấm cơ thể, vùng dưới đồi "yêu cầu" cơ bắp co bóp. Một trong những tác động của sự co cơ là hạ thân nhiệt, dẫn đến rùng mình, run rẩy. Để sản sinh ra nhiệt, cơ thể cho phép các cơ bắp và các cơ quan nội tạng tự rung lắc bên trong cơ thể.

"Ngoại trừ người cao tuổi, phản ứng run rẩy này có thể giảm đi đáng kể theo tuổi tác và có thể không xuất hiện ở người lớn tuổi", vị chuyên gia cho biết thêm.

Da ửng đỏ

Tiến sĩ Ettlinger giải thích khi bên ngoài trời lạnh và có gió, da thường bị khô quá mức, mất lớp dầu trên cùng và có thể đỏ bừng vì các mạch máu giãn ra.

"Da cũng có thể cảm thấy mất nước và khô, bởi lớp bảo vệ của da bị yếu và trở nên dễ bị tổn thương", ông Ettlinger nói.

Sổ mũi

Một trong những điều khó chịu nhất xảy ra khi bạn bước ra ngoài trời lạnh là sổ mũi.

Tiến sĩ Ettlinger nói không khí khi vào mũi sẽ được làm ấm, tăng độ ẩm và khử trùng. Khi trời lạnh, lưu lượng máu trong mũi tăng lên, từ đó làm tăng chất lỏng trong mũi và một phần chất lỏng đó sẽ chảy ra ngoài mũi.

Các vấn đề về đường hô hấp

Bà Brewer cho biết việc tiếp xúc với không khí lạnh có thể làm nghiêm trọng thêm các tình trạng hô hấp, chẳng hạn viêm mũi dị ứng, hen suyễn và bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD). Đó là lý do khi ra ngoài, bạn sẽ cảm thấy rất khó chịu trong điều kiện lạnh cóng.

"Hít thở không khí lạnh khiến đường thở bị viêm co lại. Do đó, bạn sẽ bị ho, thở khò khè, khó thở và tức ngực", bà Brewer giải thích.

Tê cóng

Khi tiếp xúc với nhiệt độ dưới 0 độ C, bạn có thể xuất hiện tình trạng tê cóng, nó thường ảnh hưởng đến các chi, chẳng hạn bàn tay, bàn chân, mũi, môi và tai.

"Đó là phản ứng của cơ thể đối với cái lạnh, trong đó lưu lượng máu đến các cơ quan quan trọng tăng lên, nhưng ngược lại, các mạch máu thu hẹp lại và lưu lượng máu đến các chi chậm lại", tiến sĩ Ettlinger nói.

Khi tê cóng, các bộ phận bị ảnh hưởng có cảm giác lạnh và đau, các đầu ngón chân và ngón tay, da tím tái, chân cứng, thân thể cóng lạnh.

Hạ thân nhiệt

Đây là tình trạng nghiêm trọng khi nhiệt độ cơ thể giảm xuống mức dưới 35 độ C. Lúc đó cơ thể sẽ run rẩy, tứ chi tê liệt, hoạt động không chính xác. Lúc này, chúng ta cần mặc thêm quần áo ấm, đi lại trong nhà cho cơ thể nóng dần.

Bà Brewer nói hạ thân nhiệt xảy ra khi cơ thể bạn mất nhiệt nhanh hơn mức có thể tạo ra. Đôi khi, nó được gọi là "kẻ giết người thầm lặng" vì nhiều người bệnh không biết rằng họ đang gặp nguy hiểm.

Cùng với các triệu chứng run rẩy, môi nhợt nhạt hoặc xanh xao, nói lắp, việc hạ thân nhiệt cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng nhận thức khiến bạn cảm thấy buồn ngủ và bối rối. Nó cũng có thể gây ra cảm giác yếu ớt, mệt mỏi.

"Người lớn tuổi thường nhạy cảm hơn với tác động của việc giảm nhiệt độ và ít có khả năng nhận biết rằng họ bị lạnh", bà Brewer cho biết thêm. ■

Keo dán" tế bào giúp vết thương nhanh lành

Phân tử liên kết tế bào tổng hợp (synCAM) có thể giúp thúc đẩy y học tái tạo, thậm chí phát triển các cơ quan trong phòng thí nghiệm.

Nhóm nghiên cứu tại Đại học California San Francisco tạo ra một loại "keo tế bào" tổng hợp có thể giúp các tế bào liên kết lại ở nhiều mức độ khác nhau, New Atlas hôm 13/12 đưa tin.

Kỹ thuật này có thể giúp đẩy nhanh quá trình lành vết thương, kể cả trong các mô không dễ lành một cách tự nhiên, từ đó giúp giới khoa học tạo ra những cơ quan tốt hơn trong phòng thí nghiệm. Nghiên cứu mới xuất bản trên tạp chí Nature.

Cơ thể người cấu tạo từ hàng nghìn tỷ tế bào. Để đảm bảo các tế bào da nằm cạnh nhau, các tế bào gan nằm cạnh nhau, tất cả chúng đều chứa những cấu trúc tí hon gọi là phân tử liên kết tế bào (CAM). Đây là những protein nằm ở bề mặt và liên kết các tế bào lân cận với lực khác nhau, giúp cơ quan không bị tách rời.

Lực liên kết ảnh hưởng đến đặc tính của mô. Ví dụ, các cơ quan có liên kết rất chắc chắn để có thể giữ nguyên hình dạng, trong khi hệ miễn dịch có liên kết yếu hơn để các tế bào dễ di chuyển. Dù đóng vai trò quan trọng, CAM lại thường xuyên bị bỏ qua khi các nhà khoa học tìm cách chỉnh sửa mô.

Trong nghiên cứu mới, nhóm chuyên gia tại Đại học California San Francisco phát triển phân tử liên kết tế bào tổng hợp (synCAM). Mỗi phân tử gồm hai phần.

Phần thứ nhất ở bên ngoài tế bào và hoạt động như một thụ thể, xác định những tế bào khác cần liên kết. Phần thứ hai nằm trong tế bào và quyết định lực liên kết. Phối hợp hai phần này, nhóm chuyên gia có thể tùy chỉnh các phân tử cho phù hợp với nhiều loại liên kết tế bào tự nhiên.

"Chúng tôi có thể điều chỉnh các tế bào và kiểm soát những tế bào khác tương tác với chúng, đồng thời kiểm soát bản chất của tương tác đó. Điều này mang đến cơ hội tạo ra những cấu trúc mới như mô và cơ quan", Wendell Lim, tác giả chính của nghiên cứu, cho biết.

Nhóm nghiên cứu cho biết, việc chế tạo synCAM có thể giúp thúc đẩy y học tái tạo, "vá" các mô thường không tự lành, ví dụ như dây thần kinh hoặc mô tim, thậm chí tạo ra các cơ quan trong phòng thí nghiệm để nghiên cứu sự phát triển, bệnh tật và thuốc. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Giới thượng lưu dạy con: Giàu có giải quyết 90% vấn đề, tiếp xúc với loại người này sẽ 'thu lợi' cho tương lai

Người giàu dạy con họ rằng không cần phải là một thiên tài mới có thể trở nên giàu có và muốn con cái tập trung vào việc kiếm tiền và tích lũy tài sản.

Triệu phú tự thân Steve Siebold là một chuyên gia tài chính, từng tư vấn cho nhiều công ty lớn như Johnson & Johnson, GlaxoSmithKline, TransAmerica… đồng thời là một cây bút nổi tiếng nổi tiếng. Ông đã phỏng vấn hơn 1.200 triệu phú và tỷ phú trong 30 năm qua và cho ra đời cuốn sách Secrets Self-Made Millionaires Teach Their Kids - Những bí quyết dạy con của các triệu phú tự thân, đúc kết ra những bài học mà các triệu phú và tỷ phú tự thân dạy lại cho con cái của họ.

Theo triệu phú này, những người giàu sẽ dạy con những điều sau để giúp trẻ lớn lên thành công vượt bậc:

1. Muốn giàu phải có sự lao động, hy sinh và đánh đổi, thành công không phải là thứ miễn phí

Người giàu luôn nói với con họ rằng giàu có và thành công luôn phải đánh đổi chứ không phải tự nhiên mà có: "Để có được tự do tài chính là cuộc chiến lâu dài của cuộc đời. Con sẽ phải sẵn sàng hy sinh thời gian, giấc ngủ và sự nhàn rỗi của bản thân để tạo nên những điều tuyệt vời. Trong khi bạn bè đang vui đùa thì con làm việc".

Theo đó, cách sử dụng thời gian của người giàu khác với những người khác. Họ dạy con cái rằng: "Nếu dành thời gian để vui chơi thì con sẽ phải vật lộn về tài chính cả đời. Tập trung hoàn toàn vào tiền có thể khiến con phải làm bất cứ điều gì để có được nó. Thay vào đó, hãy kết hợp khả năng và sở thích của mình với một vấn đề mà mọi người sẽ trả tiền cho con để giải quyết và làm việc cho đến khi thành công. Công thức này vừa mang lại cho con sự thỏa mãn khi làm công việc mình yêu thích vừa giúp thu lợi từ việc giải quyết các vấn đề của người khác".

Họ cũng luôn nhắc nhở con họ rằng tiền chảy ra từ các ý tưởng và cách giải quyết vấn đề và khuyến khích con trẻ tìm ra giải pháp cho những rắc rối đang gặp phải để rèn luyện khả năng tư duy và cách ứng phó với những tình huống bất ngờ: "Nếu con giàu có, hãy giải quyết vấn đề. Nếu con muốn thật sự giàu có, hãy giải quyết những vấn đề lớn hơn".

2. Tiếp xúc với những người thành công để thành công

Các bậc phụ huynh giàu có hiểu rằng, bạn bè xung quanh ảnh hưởng rất lớn đến cuộc đời mỗi người, vì vậy họ luôn khuyên con mình: "Con cần những người bạn giàu có. Tiếp xúc với những người thành công sẽ giúp con mở mang tri thức và kể suy nghĩ của mình".

Theo cách đó, con trẻ được "đọc sách của họ, tham dự các sự kiện của họ, quyên góp cho tổ chức từ thiện của họ"… và mở rộng được vòng kết nối của bản thân, giúp xây dựng các mối quan hệ lành mạnh. Điều này chắc chắn sẽ giúp ích ít nhiều cho tương lai của con.

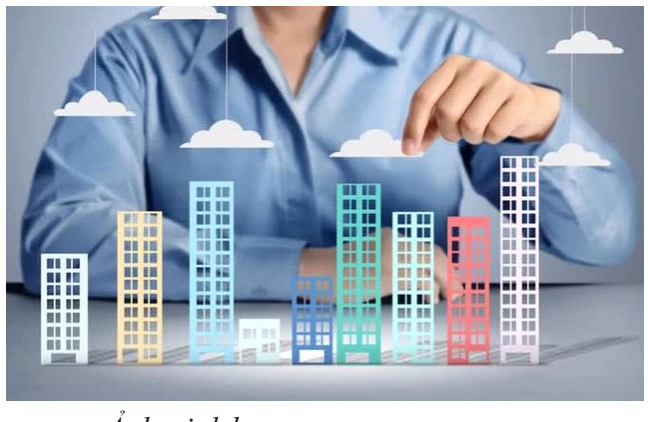
3. Tiền bạc giải quyết hầu hết các vấn đề còn vấn đề chính là cơ hội tạo ra tiền bạc

Người giàu không ngại thừa nhận với con cái rằng tiền có thể giải quyết được rất nhiều vấn đề trong cuộc sống. Họ dạy con mình rằng: "Giàu có sẽ không khiến con hạnh phúc, nhưng nó sẽ giải quyết được 90% vấn đề của con. Nếu con gặp một vấn đề mà con có thể làm cho nó biến mất bằng cách viết kiểm điểm thì đó không phải là vấn đề. Hãy kiếm tiền để giải quyết các vấn đề, như vậy, con sẽ đủ giàu để giải quyết vấn đề các vấn đề của chính mình".

Tuy nhiên, không vì vậy mà người giàu xem nhẹ những vấn đề trong cuộc sống. Trên thực tế, họ nhìn đâu cũng thấy tiền ngay cả trong những rắc rối hay vấn đề phức tạp. Bởi họ nhận thấy rằng: "Nếu kiếm tiền dựa trên việc giải quyết các vấn đề và trong cuộc sống này thì khả năng kiếm tiền cũng là vô hạn. Hãy loại bỏ những suy nghĩ cho rằng tiền là một nguồn tài nguyên khan hiếm. Điều đó không đúng. Điều khan hiếm chính là những người có các giải pháp".

4. Chi tiêu thông minh và phải biết đầu tư

Hầu hết mọi người đều cho rằng người giàu thông minh hơn những người khác, nhưng đó là một sai lầm. Sự thật là, "hầu hết họ không quá thông minh hơn những người đang vật lộn kiếm sống". Người giàu nói với con mình rằng: "Con không cần phải là một thiên tài mới có thể trở nên giàu có, hãy tập trung vào việc kiếm tiền và tích lũy tài sản".



Ảnh minh họa

Bất kể tiền lương nhiều đến đâu, họ cũng nhắc nhở con cái sẽ không thể giàu nếu không biết cách giữ lại những gì mình kiếm được: "Chi tiêu quá mức có thể hủy hoại con, thậm chí ngay cả khi con có hàng triệu USD trong tài khoản của mình". Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa họ không cho phép con cái tiêu tiền, điều mà họ muốn những đứa trẻ ghi nhớ chính là "không vung tay quá trán nếu không muốn rơi vào cảnh trắng tay".

Muốn trở nên giàu có, người giàu cho rằng chi tiêu thông minh thôi là chưa đủ: "Người giàu là nhà đầu tư chứ không phải người tiêu tiền. Họ đầu tư tiền của họ ngày hôm nay, vì vậy họ sẽ có nhiều hơn vào ngày mai". Để trở thành một nhà đầu tư thành công, họ mong con mình hãy kiên định với những gì chúng biết hoặc những gì chúng quan tâm: "Nếu con thích chơi guitar, con có thể nghiên cứu thị trường guitar cổ điển. Nếu con là một thích bóng chày, hãy xem xét đầu tư vào những thẻ bóng chày hiếm. Nếu con thích cổ phiếu, hãy nghiên cứu thị trường chứng khoán".

5. Luôn khát khao giàu có và nghĩ rằng mình xứng đáng với điều đó

Siebold cho biết hầu hết những người mà anh đã phỏng vấn trong hơn 30 năm qua đều nói với anh rằng họ mong muốn trở nên giàu có và đó cũng là điều mà họ khuyến khích thế hệ sau làm điều tương tự: "Hãy đặt kỳ vọng về sự giàu có ở độ tuổi 20 hoặc 30… Chuyện đó sẽ không thể xảy ra sau một đêm nhưng cũng không mất cả cuộc đời. Nhưng sự kỳ vọng của con sẽ đẩy nhanh quá trình và giúp con đi đúng hướng". Hãy đặt kỳ vọng cho bản thân cao một chút, đừng sợ hãi thất bại.

Không chỉ khao khát sự giàu có, những người có thu nhập hàng đầu luôn tự nhủ rằng họ xứng đáng có được sự giàu có. Chính niềm tin là động lực lớn giúp con trẻ chinh phục mục tiêu.

6. Sự giàu có tạo ra tự do

Giàu có sẽ không làm bạn hạnh phúc, nhưng giàu có mang lại sự tự do: "Khi con giàu, con có thể sống ở bất cứ, làm bất cứ điều gì và sống theo cách con mong muốn. Sự giàu có cho con sức mạnh để tạo ra các quy tắc của riêng cho mình, miễn là chúng không phạm pháp hay làm tổn thương bất kỳ ai. Nó có thể không khiến con hạnh phúc hơn chút nào nhưng chắc chắn sẽ mang lại cho con sự tự do mà con đáng có".

Người giàu mong con mình hiểu rằng tiền bạc là công cụ giúp hiện thực hóa những điều con trẻ mong muốn. Từ đó giúp con có góc nhìn đúng đắn về giá trị vật chất và độc lập về tài chính. ■

San Francisco, California

San Francisco có thể chỉ trải dài 7 dặm (11,2km), nhưng nó có rất nhiều hoạt động chắc chắn sẽ làm hài lòng những người yêu thích hoạt động ngoài trời, những người đam mê ẩm thực và những người lang thang tò mò ở mọi lứa tuổi.

Cầu Cổng Vàng là điểm không thể bỏ qua, trong khi chuyến thăm Đảo Alcatraz để tham quan nhà tù liên bang khét tiếng và hiện đã đóng cửa cũng nên nằm trong danh sách của bạn.

Thay vì dành toàn bộ thời gian quanh Bến Ngư Phủ dành cho khách du lịch, bạn có thể khám phá khía cạnh chân thực hơn của San Francisco bằng cách thưởng thức món ăn tại Chợ Tòa nhà Ferry hoặc tham quan đi bộ qua Castro sôi động.

Và cho dù đó là leo lên đỉnh Twin Peaks hay đi dạo qua Công viên Cổng Vàng, những người ưa hoạt động và yêu thiên nhiên sẽ thấy rất nhiều điều để yêu thích ở San Francisco. ■

Bảy mẹo vặt tái sử dụng trà túi lọc trong cuộc sống

Sau khi thưởng thức một tách trà thơm ngon, đừng vội vứt túi lọc trà vì nó còn làm được nhiều việc khác nữa đấy!

Bón phân cho cây trồng trong nhà

Túi trà có thể được sử dụng làm phân bón cho cây trồng trong nhà, giúp tăng tốc độ tăng trưởng, tiêu diệt sâu bệnh.

Tất cả chúng ta đều biết túi trà (túi được làm bằng giấy hoặc vải, không phải vật liệu polypropylene) và lá trà đều có thể ủ được để tạo ra phân hữu cơ.

Nhờ vào các hoạt tính đặc biệt mà lá trà ẩm sẽ thúc đẩy nhanh quá trình phân hủy thành phân hữu cơ. Đồng thời, nó còn khắc phục hiệu quả các vấn đề về nấm, cũng như sâu bệnh cho cây trồng.

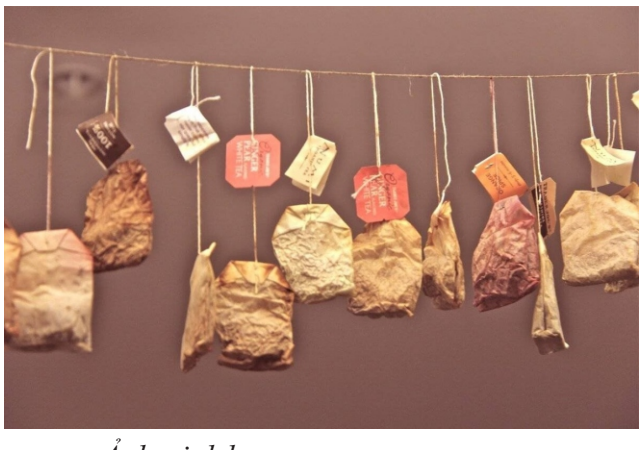
Theo đó, bạn có thể thu thập những túi trà cũ rồi đổ vào đống phân ủ. Cách tái sử dụng túi trà như thế này khá đơn giản nhưng mang đến nhiều lợi ích thiết thực.

Loại bỏ những mùi hương khó chịu

Khi loay hoay trong bếp với các loại thực phẩm như tỏi, hành, cá… bạn không dễ loại bỏ những "mùi hương" khó chịu này. Trong trường hợp này, sau khi rửa tay, bạn xoa túi trà giữa hai lòng bàn tay để mùi khó chịu biến mất không dấu vết.

Đặt một túi trà vào những nơi bạn cần khử mùi như tủ quần áo, xe hơi, thậm chí cả trong giày, để giữ những nơi này luôn sạch mùi.

Tương tự như vậy, sau khi bạn rửa sạch bát đĩa chứa thức ăn có mùi mạnh như tỏi hoặc hành tây, bạn có thể dùng túi trà chà thêm một lần để khử sạch mùi khó chịu.



Ảnh minh họa

Làm sạch mảng bám

Giống như công dụng của bã cà phê trong việc làm sạch các lớp gỉ sét trong nhà vệ sinh, nếu đổ túi trà vào bồn cầu và để trong 20 phút, bạn sẽ giải quyết được cả vấn đề mảng bám và mùi khó chịu. Đồng thời, với một túi trà đã qua sử dụng, bạn có thể tận dụng nó để làm sạch gương và kính.

Mẹo vặt này sẽ giúp tránh được việc phải dùng đến hóa chất tẩy rửa. Cách thực hiện cũng khá đơn giản, bạn chỉ cần ngâm túi trà trong rượu rồi dùng hỗn hợp này lau chùi cửa sổ và gương kính trong nhà. Tốt nhất bạn nên lau sạch bề mặt kính bằng một miếng vải được nhúng ẩm trong hỗn hợp, sau đó mới dùng miếng vải khác lau khô lại.

Chống sâu bọ, côn trùng

Túi trà đóng một vai trò quan trọng trong việc kiểm soát côn trùng có hại trong nhà bếp. Bạn hãy sắp xếp chúng trên bệ cửa sổ, kệ, bàn khi rời khỏi phòng. Để tăng cường hiệu quả, bạn có thể rắc thêm dầu bạc hà vào túi, giúp xua đuổi nhện và kiến.

Thay thế nước rửa bát

Khi hết nước rửa bát, hãy nghĩ đến những túi trà cũ. Bạn chỉ cần đặt chúng dưới đáy nồi hoặc chảo, đổ nước ấm lên trên và để chúng qua đêm. Đến sáng, lớp dầu mỡ tan ra, bạn có thể dễ dàng lau sạch bằng miếng bọt biển.

Với những loại bát đĩa, hộp đựng, nồi, chảo dính nhiều dầu mỡ, khó có thể làm sạch với nước rửa bát thì bạn hãy dùng bã trà để xử lý. Bạn hãy ngâm phần bát đĩa này trong chậu nước nóng, thả thêm vài túi trà đã dùng rồi để qua đêm. Chất tannin có trong trà sẽ đánh bay vết dầu mỡ, đến sáng hôm sau bạn chỉ cần rửa lại bằng nước rửa bát là sẽ sạch bong.

Chăm sóc đồ gỗ

Trà trước đây được sử dụng để đánh bóng đồ nội thất bằng gỗ, tạo thêm độ bóng cho bề mặt và thậm chí giúp "che lấp" các vết trầy xước nhỏ trên gỗ.

Nước trà loãng được pha từ túi trà cũ có thể dùng để đánh bóng và làm mới bề mặt gỗ như các loại đồ dùng nội thất, bao gồm cả sàn nhà. Chưa hết nó còn có thể được sử dụng để nhuộm gỗ, giấy hoặc vải.

Giữ không khí trong lành

Chỉ cần thêm một vài giọt tinh dầu cam quýt vào túi trà đã sử dụng là một "túi thơm" thủ công đã sẵn sàng. "Túi thơm" thân thiện với môi trường này có thể cho vào giày, treo trong tủ, phòng hay ô tô.

Treo các túi trà đã sử dụng khô trong tủ lạnh sẽ giúp hấp thụ mùi thức ăn khó chịu và hấp thụ độ ẩm dư thừa. ■

Các bệnh viện tại Đức quá tải bệnh nhi mắc bệnh hô hấp

Các bệnh viện tại Đức đang trong tình trạng quá tải do số lượng bệnh nhi mắc các bệnh hô hấp tăng nhanh.

Sau 2 năm dịch COVID-19 hoành hành với các biện pháp phòng dịch như đeo khẩu trang giúp giảm nguy cơ lây nhiễm, một số nước châu Âu đang chứng kiến số ca viêm phổi tăng.

Tình hình đặc biệt nghiêm trọng trong năm 2022 khi lần đầu tiên có những trường hợp trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ nhiễm virus hợp bào hô hấp (RSV) gây bệnh viêm phổi.

Tại bệnh viện Saint Joshep ở thủ đô Berlin, Khoa Nhi đang chật vật vì bệnh nhân tăng nhanh trong khi số lượng nhân viên khoa thấp nhất từ trước đến nay. Beatrix Schmidt, Trưởng Khoa Nhi bệnh viện Sant Joseph, cho biết, khoa đang bị quá tải khi số bệnh nhi tăng mạnh, người chăm sóc bị lây nhiễm và thiếu nhân viên.

Bệnh viện Saint Joseph nằm gần trung tâm Berlin, thường có 80 giường cho bệnh nhi, nhưng hiện chỉ có 51 giường được sử dụng vì thiếu nhân viên.

Tình trạng tương tự cũng xảy ra ở Khoa Chăm sóc đặc biệt, trong khi một số giường không sử dụng thì 18 giường còn lại đều đã có bệnh nhân.

Để ứng phó tình trạng này, các nhân viên y tế đã phải liên hệ tới các bệnh viện khác để tìm chỗ tiếp nhận điều trị. Có trường hợp phải huy động trực thăng chở bệnh nhi tới những vùng khác ở xa hơn.

Các chuyên gia y tế cho rằng thời điểm giao mùa và thời tiết thất thường khiến trẻ dễ mắc các bệnh về đường hô hấp, nhất là với trẻ đã từng nhiễm COVID-19.

Trong những trường hợp cấp cứu, các nhân viên y tế sẽ phải liên hệ tới bệnh viện khác để tìm chỗ tiếp nhận điều trị. Có trường hợp phải huy động trực thăng chở bệnh nhi tới những vùng khác ở xa hơn như bang Mecklenburg-West Pomerania ở vùng Đông Bắc.

Theo thống kê của Viện Robert Koch, trong tuần trước 9,5 triệu người Đức ở mọi lứa tuổi đã được xác nhận mắc các bệnh về đường hô hấp, cao hơn nhiều so với cùng kỳ năm 2021 và thời kỳ đỉnh dịch cúm trong hai năm 2017 - 2018.

Vào đầu tháng 12, số ca nhiễm virus hợp bào hô hấp (RSV) gây viêm phổi ở Đức tăng mạnh, khiến nhiều bệnh viện bị thiếu giường bệnh.

Hiện các bác sĩ tại Đức phải tự mình đưa ra sự quyết định về việc chỉ định xem bệnh nhi nào sẽ được điều trị tại phòng chăm sóc đặc biệt (ICU) do tình hình thiếu giường ngày càng trầm trọng. ■

Mưa giun

Người dân của thành phố Jennings, tiểu bang Louisana, Hoa Kỳ cũng đã từng hứng chịu một trận mưa giun đáng sợ. Theo lời của các nhân chứng thì vào một ngày bất ngờ có rất nhiều giun từ đâu rơi xuống mặt đất. Điều đáng sợ hơn là sau cơn mưa, chúng vẫn sống và bò lổm ngổm trên đường. Nhiều người còn bị "những vị khách không mời" này bám dính trên quần áo. Đến nay nhiều chuyên gia vẫn chưa thể giải thích hiện tượng này. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Bảy điều đáng ngạc nhiên mà đôi mắt có thể tiết lộ về sức khỏe của bạn

Muốn có cái nhìn sâu sắc hơn về sức khỏe của bạn? Đôi mắt của bạn có thể nắm giữ câu trả lời cho những gì đang xảy ra bên trong cơ thể bạn.

Đôi mắt của chúng ta cho chúng ta thấy thế giới xung quanh nhưng bạn có biết rằng chúng cũng có thể cung cấp cái nhìn thoáng qua về những gì có thể xảy ra với sức khỏe tổng thể của chúng ta không?

Tiến sĩ Rushima Karim từ Đại học Nhãn khoa Hoàng gia Úc và New Zealand cho biết, những thay đổi ở mắt của chúng ta có thể là dấu hiệu của bất cứ bệnh gì, từ bệnh tiểu đường đến bệnh tim.

"Một số vấn đề sức khỏe thực sự có thể được nhìn thấy trong mắt chúng ta trước khi chúng biểu hiện rõ ràng ở bất kỳ nơi nào khác trên cơ thể" - Tiến sĩ Karim nói - "Đôi mắt của chúng ta chắc chắn là cửa sổ cho sức khỏe bên trong của chúng ta".

Bảy vấn đề sức khỏe phổ biến mà đôi mắt của bạn có thể tiết lộ cho bạn biết với bạn

1. Đục thủy tinh thể

Phó Giáo sư Simon Skalicky, bác sĩ nhãn khoa của Cabrini Health, cho biết nhìn mờ có thể là dấu hiệu của bệnh đục thủy tinh thể, phát triển khi thủy tinh thể trong mắt chúng ta bị đục.

PGS Skalicky cho biết: "Bệnh đục thủy tinh thể xảy ra do tuổi tác và tiếp xúc nhiều với ánh sáng mặt trời, và có thể trầm trọng hơn do hút thuốc, nghiện rượu quá mức, chấn thương mắt, bệnh tiểu đường loại 2 hoặc corticosteroid".

Ảnh minh họa

2. Bệnh tiểu đường

Nếu mọi thứ trông mờ, đó cũng có thể là dấu hiệu của bệnh tiểu đường, đây là nguyên nhân phổ biến nhất gây giảm thị lực ở người lớn.

PGS Skalicky cho biết: "Bệnh đái tháo đường týp 2 có thể gây ra những thay đổi và tổn thương mạch máu ở nhiều cơ quan, nhưng những thay đổi này chỉ có thể nhìn thấy bằng mắt thường".

"Trong bệnh tiểu đường, chúng ta có thể thấy sự bất thường của thành mạch nhỏ, có thể chảy máu hoặc rò rỉ".

3. Huyết áp cao

Các vết gấp hoặc chảy máu từ các mạch máu ở phía sau mắt có thể báo hiệu huyết áp cao, ảnh hưởng đến 1/5 người Úc trưởng thành.

Tiến sĩ Karim cho biết: "Huyết áp cao có thể ảnh hưởng đến các tĩnh mạch nhỏ trong mắt trước khi nó ảnh hưởng đến các bộ phận khác của cơ thể".

Nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng việc chụp ảnh theo thời gian của mạng lưới tĩnh mạch và động mạch trong võng mạc cũng có thể dự đoán chính xác bệnh tim mạch và thậm chí tử vong.

4. Cholesterol cao

Một vòng cung màu trắng, xám, vàng hoặc xanh lam xung quanh các cạnh giác mạc của bạn được gọi là vòng cung giác mạc. Nó được tạo thành từ chất béo tích tụ và đó là một phần bình thường của quá trình lão hóa.

Nhưng nếu bạn nhìn thấy vòng mờ và bạn dưới 50 tuổi, đó có thể là dấu hiệu của cholesterol cao.

5. Vàng da

Khi các tế bào hồng cầu bị phá vỡ, một hợp chất màu vàng gọi là bilirubin hình thành, được xử lý ở gan. Tuy nhiên, nếu chức năng gan bị tổn hại, hợp chất này có thể tích tụ trong cơ thể bạn, gây ngứa da và mắt.

Hiện tượng này được gọi là vàng da, và mặc dù khá hiếm gặp ở người lớn nhưng nó có thể là dấu hiệu của bệnh viêm gan, bệnh gan, sỏi mật hoặc ung thư.

6. Đột quỵ

Các mạch máu trong võng mạc đôi khi bị tắc nghẽn hoặc cục máu đông, có thể làm tăng nguy cơ đột quỵ.

Tiến sĩ Karim cho biết: "Mắt của chúng ta có liên quan chặt chẽ với não bộ và các dây thần kinh của mắt chúng ta thực sự phát triển từ mô não".

"Việc thiếu máu cung cấp cho dây thần kinh mắt của chúng ta đôi khi có thể là dấu hiệu cảnh báo sớm của cơn đột quỵ".

Tiến sĩ Karim cho biết các triệu chứng bao gồm nhìn mờ, điểm mù hoặc mất thị lực ở một hoặc cả hai mắt và bạn nên đến gặp chuyên gia y tế ngay lập tức nếu thấy những hiện tượng này.

7. Các vấn đề về tuyến giáp

Mắt lồi có thể là dấu hiệu của tuyến giáp hoạt động quá mức, hoặc cường giáp, ảnh hưởng đến khoảng hai trong số 100 phụ nữ Úc. Các nguyên nhân phổ biến nhất là sự bất thường của hệ thống miễn dịch được gọi là bệnh Graves, hoặc nốt sần trên tuyến giáp và các triệu chứng khác bao gồm mờ mắt, tiêu chảy và sụt cân.

Phải làm gì nếu bạn nhận thấy những thay đổi trong mắt mình?

Phó giáo sư Skalicky cho biết kiểm tra mắt thường xuyên là rất quan trọng. Ông nói: "Các dấu hiệu ban đầu của các bệnh về mắt thông thường sẽ chỉ được phát hiện qua những đánh giá thường xuyên với bác sĩ chăm sóc mắt của bạn".

"Đối với một số bệnh như tăng nhãn áp và thoái hóa điểm vàng, việc phát hiện sớm có thể cứu được thị lực". ■

Các nhà khoa học cảnh báo tình trạng "lạm dụng thuốc ngủ" ở thanh thiếu niên

Các nhà nghiên cứu cho biết, lạm dụng thuốc ngủ, hay thuốc điều trị rối loạn giấc ngủ trong thời gian dài có thể nguy hiểm tính mạng.

Thuốc điều trị rối loạn giấc ngủ còn được gọi tắt là thuốc ngủ - là loại thuốc đang ngày càng được nhiều người sử dụng để giúp giấc ngủ sâu và ngon giấc hơn. Tuy nhiên, việc lạm dụng loại thuốc này có thể dẫn tới những hậu quả khôn lường.

Theo các nhà nghiên cứu gần đây cho thấy những người trẻ sử dụng thuốc ngủ chứa Benzodiazepin có nguy cơ quá liều sau 6 tháng kể từ khi bắt đầu sử dụng.

Hiện nay, nguyên nhân dẫn tới tình trạng "quá liều" vẫn chưa được các nhà nghiên cứu làm rõ. Tuy nhiên, theo phần lớn các nghiên cứu đều cho thấy có liên quan đến việc sử dụng Benzodiazepin có ở thuốc ngủ trong một thời gian dài.

Theo Viện Quốc gia về Ma túy cho thấy các loại thuốc chứa thành phần Benzodiazepin có liên quan đến 12.290 trường hợp tử vong do dùng thuốc quá liều vào năm 2020, tăng từ 6.872 vào năm 2011 và 1.135 vào năm 1999.

Một nghiên cứu tại Trung tâm Khoa học Điều trị và Dịch tễ Dược tại Viện Sức khỏe Rutgers đã tiến hành theo dõi gần 90.000 người sử dụng benzodiazepine điều trị rối loạn giấc ngủ. Sau 6 tháng, kết quả nghiên cứu cho thấy, có tỷ lệ không nhỏ người sử dụng có những biểu hiện quá liều, nguy cơ ảnh hưởng tới sức khỏe và tính mạng.

Ảnh minh họa

Theo ông Bushnell - trợ lý giáo sư tại Trường Y tế Công cộng Rutgers cho biết: "Do việc sử dụng thường xuyên các loại thuốc benzodiazepine với các chất khác, điều quan trọng là trao đổi với những người trẻ tuổi về những tác hại tiềm ẩn liên quan khi sử dụng thuốc này trong một thời gian dài".

Nói chung, việc sử dụng thuốc điều trị rối loạn giấc ngủ chỉ là giải pháp tạm thời và không nên lạm dụng trong thời gian dài để tránh xảy ra những hậu quả nguy hiểm. ■

Năm thực phẩm gây hại cho trí nhớ và sự tập trung

Tiêu thụ nhiều thực phẩm chứa đường bổ sung, đường tinh luyện, chiên rán hay các món được chế biến từ dầu hạt rum, hạt đậu nành có nguy cơ ảnh hưởng đến trí nhớ và sự tập trung.

Theo *CNBC*, thực phẩm không chỉ ảnh hưởng đến tim, vòng eo, môi trường mà còn có tác động lớn đến não bộ của chúng ta.

Tiến sĩ Uma Naidoo, bác sĩ Tâm thần Dinh dưỡng Harvard, chuyên gia về não, giảng viên tại Trường Y Harvard, đã nghiên cứu cách thay đổi chế độ ăn uống để cải thiện tâm trạng và sức khỏe tinh thần của mọi người.

Một số loại thực phẩm như rau lá xanh, trái cây, rau quả nhiều màu sắc, hải sản, các loại đậu và hạt đều giúp tăng cường sức khỏe não bộ.

Tuy nhiên, dưới đây là 5 loại thực phẩm nên tránh nếu bạn muốn trí nhớ và sự tập trung của mình luôn nhanh nhạy. Tất nhiên, thật khó để loại bỏ hoàn toàn những món này khỏi chế độ ăn, vì vậy bạn cần tiêu thụ ở mức vừa phải.

Thực phẩm làm từ dầu hạt công nghiệp và đã chế biến

Dầu đã qua chế biến thường được chiết xuất từ đậu nành, ngô, hạt cải dầu, hạt bông, hạt hướng dương và cây rum, chứa nhiều axit béo omega-6. Tiêu thụ quá nhiều omega-6 khiến cơ thể sản xuất các hóa chất có thể dẫn đến viêm trong não.

Nếu bạn thường ăn rau xào, cá hoặc thịt nướng, tiến sĩ Naidoo khuyên bạn nên sử dụng dầu olive, dầu dừa hoặc dầu bơ trong quá trình chế biến.

Thực phẩm có đường bổ sung và đường tinh luyện

Bộ não của chúng ta sử dụng năng lượng ở dạng đường glucose để cung cấp năng lượng cho các hoạt động của tế bào. Nhưng chế độ ăn nhiều đường có thể dẫn đến dư thừa glucose trong não. Điều này gây suy giảm trí nhớ và tính linh hoạt của vùng hippocampus, phần não kiểm soát trí nhớ.

Theo vị chuyên gia, nhiều loại thực phẩm mặn cũng có chứa đường bổ sung như nước sốt mì ống ở cửa hàng, nước sốt cà chua, nước sốt salad và thậm chí cả súp đóng hộp. Do đó, hãy thay đổi những thực phẩm này bằng món tự chế biến từ thực phẩm nguyên chất.

Thực phẩm chế biến

Chế độ ăn có nhiều thực phẩm siêu chế biến khiến cơ thể có nguy cơ bị rút ngắn telomeres, trình tự lặp lại DNA ở các đầu mút của nhiễm sắc thể. Telomeres dài hơn có xu hướng thúc đẩy quá trình lão hóa tế bào khỏe mạnh. Nhưng nếu chúng bị rút ngắn, chúng ta có nguy cơ mắc bệnh thoái hóa sớm hơn trong đời.

Nghiên cứu năm 2022 cho thấy những người tham gia ăn nhiều thực phẩm siêu chế biến như bánh nướng và nước ngọt có nhiều khả năng bị trầm cảm nhẹ hơn so với người ăn ít nhất. Do đó, nếu bạn không thể phát âm thành phần trong thực phẩm hoặc không biết nó là gì, tốt nhất bạn nên tránh ăn nó.

Thực phẩm có chất làm ngọt nhân tạo

Khi sử dụng chất làm ngọt nhân tạo không có giá trị dinh dưỡng, chúng có thể làm tăng vi khuẩn đường ruột "xấu" và ảnh hưởng tiêu cực đến tâm trạng.

Những chất làm ngọt này bao gồm saccharin, sucralose và stevia. Aspartame đặc biệt có hại và liên quan trực tiếp đến sự lo lắng trong các nghiên cứu. Nó cũng gây ra quá trình oxy hóa, làm tăng các gốc tự do có hại trong não. Một số lựa chọn thay thế cho đường nhân tạo mật ong, chiết xuất trái cây hoặc đường dừa.

Thực phẩm chiên rán

Các món ăn được đập dập, chiên giòn hoặc chiên ngập dầu có thể đứng đầu danh sách những món mang lại cảm giác thoải mái và có khả năng xoa dịu tinh thần, nhưng chúng có thể gây hại cho não.

Nghiên cứu trên 18.000 người cho thấy chế độ ăn nhiều thực phẩm chiên rán có liên quan đến việc giảm điểm trí nhớ và nhận thức.

Để thay thế những thực phẩm này, tiến sĩ Naidoo khuyên bạn nên chọn dạng nướng, chiên không dầu hoặc hấp. ■

Các biểu hiện của người tự tin trong cuộc sống

Sự tự tin có thể giúp bạn trong nhiều lĩnh vực, từ sự nghiệp cho đến xây dựng các mối quan hệ. Nếu bạn thiếu phẩm chất này, bạn nên xem xét kỹ hơn những thói quen sau đây của những người tự tin và cố gắng áp dụng chúng cho chính mình.

Biết cách nói "không"

Khi bạn đồng ý với bất kỳ yêu cầu nào được đưa ra cho bạn, bạn có thể sẽ hết thời gian cho công việc của mình. Có người sẽ lợi dụng điều này, đẩy bất kỳ công việc nào của họ cho bạn và lòng tự trọng của bạn sẽ chỉ giảm xuống do không thể từ chối.

Nếu bạn ngừng tạo gánh nặng cho mình bằng nhiệm vụ của người khác và học cách nói "không", cuộc sống của bạn sẽ thay đổi rõ rệt.

Đừng sợ làm mất lòng người mà bạn đang từ chối. Công việc của bạn phải luôn là ưu tiên hàng đầu.

Không sợ sai lầm

Một người tự tin hiểu rằng sai lầm là một phần không thể thiếu trong bất kỳ hoạt động nào. Nếu không có chúng thì đơn giản là không thể có được kinh nghiệm và đạt được điều gì đó quan trọng.

Đó là lý do tại sao người thành công không sợ chúng. Sau khi phạm sai lầm, họ chỉ cần rút ra kết luận và tiếp tục con đường của mình, trong khi những người "thích cầu toàn" tiếp tục ngồi và run rẩy dưới bụi cây, sợ phải tiến thêm một bước để không phạm sai lầm trong mọi trường hợp. Và họ không đạt được bất cứ điều gì trong cuộc sống.

Không so sánh mình với người khác

Những người tự tin coi trọng bản thân và không ngưỡng mộ những người cao hơn, ngầu hơn, giàu có hơn... Họ có thể có những thần tượng mà họ ngưỡng mộ, nhưng họ không bao giờ muốn trở thành người đó hoặc vượt qua anh ta.

Họ hiểu rằng ai cũng có con đường riêng, điều kiện xuất phát và mục tiêu riêng, nên việc so sánh với ai đó và "chạy đua" xem ai thành công hơn đơn giản là điều ngu ngốc.

Luôn giữ lời

Đã hứa thì sẽ hoàn thành và không có gì khác. Một người tự tin sẽ không đưa ra một lời hứa hẹn nào mà anh ta không thể hoặc không muốn giữ lời. Điều này không chỉ áp dụng cho những lời hứa với người khác mà còn với chính chúng ta.

Nếu một người như vậy tự hứa sẽ bắt đầu chạy vào buổi sáng từ thứ Hai, ngay khi đến ngày đã chọn, anh ta nhất định sẽ thực hiện những gì mình đã lên kế hoạch và sẽ không trì hoãn công việc của mình thêm vài tuần nữa.

Ảnh minh họa

Không ngại thừa nhận điểm yếu của mình

Một người tự tin không có nghĩa là sẽ không bao giờ sợ hãi. Họ có thể sợ hãi và có một số mặc cảm, điểm yếu, thói quen xấu. Họ khác với người cầu toàn ở chỗ không chạy trốn khỏi thực tế khó chịu mà biết cách nhận ra chúng: "Vâng, tôi có khuyết điểm". Và tất nhiên, họ sẽ tìm ra cách vượt qua chúng.

Bạn càng thấm nhuần những thói quen này, bạn sẽ trở nên tự tin và thành công hơn rất nhiều trong cuộc sống. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Cơn nóng giận có thể tàn phá cơ thể của bạn như thế nào?

Cơn nóng giận có thể giúp bạn giải tỏa cảm xúc tiêu cực, nhưng đồng thời cũng có thể gây tác động xấu đến cơ thể của bạn.

Khi nào sự tức giận trở nên "quá mức"?

Nóng giận là một trạng thái giải tỏa cảm xúc vô cùng quan trọng và cần thiết đối với tất cả chúng ta.

Tuy nhiên, nếu để cơn sụ giận dồn nén quá lâu khiến cơn tức giận của bạn trở nên "mất kiểm soát" thì điều này ngược lại có thể sẽ khiến bạn thay đổi cách nhìn của những người xung quanh đối với mình, mất uy tín hay đánh mất các mối quan hệ. Hơn thế nữa, nó cũng ảnh hưởng rất nghiêm trọng đến sức khỏe cơ thể của bạn.

1. Tình trạng viêm nhiễm tăng cao

Một nghiên cứu mới đây cho thấy căng thẳng liên tục cộng với cảm xúc tiêu cực có mối liên hệ chặt chẽ với khả năng viêm nhiễm của cơ thể.

Khi bạn đối mặt với sự tức giận, ngay cả khi bạn không nhiễm trùng, các tế bào viêm này bắt đầu hoạt động mạnh mẽ và tấn công các tế bào khỏe mạnh.

Ngoài ra, việc thường xuyên tức giận có thể tạo thói quen xấu hằng ngày. Người tức giận có xu hướng tìm đến thuốc lá, rượu bia, nhiều thực phẩm không lành mạnh.

2. Bệnh tim

Cơn nóng giận luôn khiến bạn trong trạng thái căng thẳng, làm cho khả năng lưu thông máu trở nên kém đi. Ngoài ra, tức giận còn làm tăng huyết áp, thậm chí dẫn đến mãn tính. Nguyên nhân là do hormone gây căng thẳng làm tăng lượng đường và nồng độ axit béo có trong máu và nó làm hỏng các mạch máu.

3. Suy giảm chức năng phổi

Lúc bạn tức giận, cơ thể trở nên hô hấp nhanh, thở gấp. Điều này đòi hỏi oxy cần phải được cung cấp nhanh và nhiều hơn cho các bộ phận như não và cơ bắp. Đây cũng là nguyên nhân phổ biến gây ra các cơn hen suyễn ở những người có bệnh nền.

4. Các căn bệnh mãn tính

Bạn có bao giờ cảm giác một luồng gió nóng di chuyển từ trong cơ thể của mình di chuyển đến các vùng ngực, cánh tay và hàm khi đang bực tức không? Sự tức giận mà không được giải tỏa thì nó chắc chắn có thể dẫn đến tình trạng này. Bởi vì khi đó, các bó cơ sẽ căng lên.

5. Vấn đề về tiêu hóa

Một số nghiên cứu cho thấy việc kìm nén cảm xúc giận dữ có liên quan đến nhiều triệu chứng ở những người mắc hội chứng ruột kích thích (IBS).

Ruột và não có mối quan hệ mật thiết với nhau. Khi bạn nóng giận, não sẽ truyền tín hiệu đến hệ tiêu hóa, dẫn đến ruột liên tục co thắt. Hậu quả là bạn sẽ mắc phải các triệu chứng như buồn nôn, táo bón, tiêu chảy và đau dạ dày.

6. Da bị kích ứng

Tương tự như ruột, da cũng bị tác động trực tiếp bởi những cảm xúc thất thường của chúng ta. Nó có thể bị kích ứng nặng nếu bạn cũng đang mắc phải các bệnh như chàm, vảy nến, mụn do nội tiết tố.

Nếu bạn có xu hướng thường xuyên chạm vào mặt khi cảm thấy căng thẳng thì tình trạng da sẽ trở nên tồi tệ hơn. Ngoài ra việc tức giận còn khiến bạn mất ăn mất ngủ khiến làn da bị ảnh hưởng nghiêm trọng.

Cách giúp cơ thể giảm khả năng bị ảnh hưởng lâu dài vì sự tức giận

Bạn cần phải học cách giữ bình tĩnh và trấn áp cơn thịnh nộ. Đặc biệt là đừng nghĩ việc xả cơn giận để giải tỏa cảm xúc là điều đúng đắn. Bởi nó không chỉ không đem lại hiệu quả mà còn gây hại rất lớn đối với sức khỏe. ■

Có nên ăn thịt động vật nuôi trong phòng thí nghiệm?

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) mới đây đưa ra thông tin mới về việc sử dụng thịt được nuôi trong phòng thí nghiệm.

Thịt động vật được nuôi trong phòng thí nghiệm còn được gọi là thịt nuôi cấy tế bào - một khái niệm mới về các loại thịt. "Thịt nhân tạo" từ lâu cũng đã được coi là ước mơ của những nhà nghiên cứu và các nhà Thực phẩm học.

Đáng mừng rằng mới đây, Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ đã ra thông báo khẳng định rằng: Thịt động vật trong phòng thí nghiệm là an toàn cho người ăn vì nó không khác với thịt động vật thông thường ở cấp độ tế bào.

FDA cũng đã khẳng định sự an toàn đối với thịt nuôi cấy tế bào của họ. Thịt gà được nuôi cấy sẽ được tung ra thị trường sau khi được phê duyệt an toàn - theo Kerrie, một nhà thực phẩm học người Mỹ cho biết.

Người tiêu dùng nghĩ gì về việc sử dụng thịt động vật trong phòng thí nghiệm?

Trước thông báo của FDA, nhiều người tiêu dùng không khỏi lo ngại về tính an toàn của thực phẩm này đối với sức khỏe của con người.

Có những lập luận rằng, bởi vì thịt nuôi trong phòng thí nghiệm không có hệ thống miễn dịch hoạt động đầy đủ, nên nó có nguy cơ nhiễm bệnh cao hơn.

Tuy nhiên, Keerie cho rằng thịt nuôi trong phòng thí nghiệm thực sự có thể vượt trội so với thịt thông thường về tính an toàn thực phẩm.

Kháng sinh và thuốc kháng nấm hoàn toàn không được sử dụng trong quá trình sản xuất (nhưng có thể được sử dụng với số lượng rất nhỏ trong các giai đoạn tiền sản xuất). Do đó, thịt được nuôi sẽ có khả năng ít mắc bệnh hơn, cô nói.

Để giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến động vật, các tế bào sử dụng trong sản xuất thịt sẽ được sàng lọc cẩn thận và được xác nhận là không có mầm bệnh truyền nhiễm bao gồm virus và vi khuẩn Keerie nói.

Ảnh minh họa

Giá trị kinh tế của thịt động vật trong phòng thí nghiệm

Bên cạnh những thông báo về sự an toàn của thịt nuôi cấy tế bào, các nhà thực vật học cho biết: Thịt nuôi trong phòng thí nghiệm sử dụng ít tài nguyên hơn nhiều so với nuôi chúng trong một trang trại hoặc nhà máy.

Khi được sản xuất ở quy mô bằng năng lượng tái tạo, thịt được nuôi cấy được dự kiến tạo ra một phần chất thải và đòi hỏi một phần đất và nước ít hơn sản xuất thịt thông thường, Kay nói.

Theo Đại học Oxford, thịt nuôi trồng trong phòng thí nghiệm có khả năng cắt giảm 96%lượng khí thải nhà kính, so với thịt được nuôi thông thường, giúp tiết kiệm năng lượng".

Ngoài ra, về mặt nhân đạo thịt nuôi cấy không không yêu cầu giết động vật sống, một số người ăn chay thậm chí có thể thấy nó phù hợp để sử dụng. (Mặc dù điều quan trọng cần lưu ý là thịt trong phòng thí nghiệm giống hệt nhau về mặt sinh học với thịt thông thường, do đó, một số người ăn chay vẫn có thể sử dụng).

Với tất cả những ưu điểm vượt trội trên, hiện tại FDA đang tiếp tục hoàn thiện việc kiểm nghiệm và báo cáo để nhanh chóng đưa loại thịt này tung ra thị trường. ■