

The Viet Nam Post

Entertainment

VOLUME 43 * ISSUE #

1620

June 23, 2023

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 * Tel.: 713-777-4900, 713-777-2012, 713-777-8438, 713-777-VIET * Fax: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * E-mail: info@thevietnampost.com

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIẢN TĨNH MẠCH

BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU - MD



- 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 Universities
- American Board Certified Surgeon

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

713.244.9944

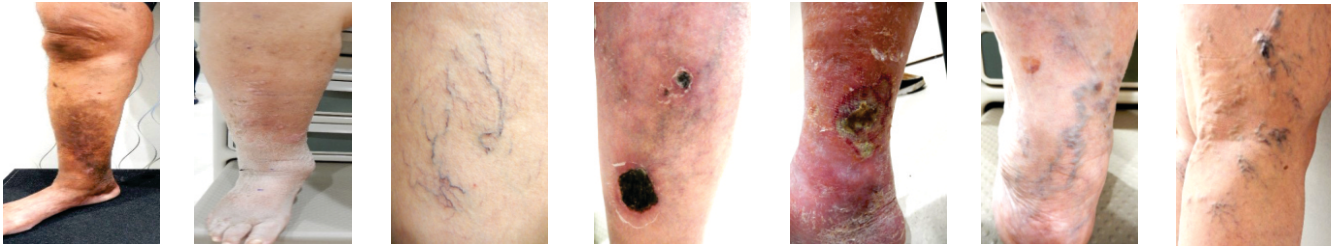
3100 Wilcrest Dr. Suite 130, Houston, TX 77042

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



*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị

Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch



Triệu chứng:

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



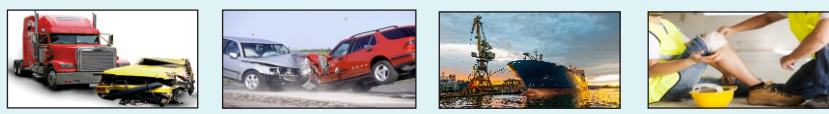
THE HUYNH LAW FIRM PLLC.

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
- ✓ Tiên bác sĩ



KHÔNG THẮNG KHÔNG TRẢ TIỀN



- 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 TẾ CHỖ CÔNG CỘNG
- TAI NẠN HÒA 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

HONG KONG FOOD MARKET

SPECIALS FOR THE WEEK OF

JUNE 2023

THU 22 FRI 23 SAT 24 SUN 25 MON 26 TUE 27

FRESH LYCHEE TRÁI VÀI THIÊU \$3.99lb	FRESH THAI DURIAN SÂU RIÊNG THÁI TƯỚI \$10.99lb	SPRING WATER NƯỚC UỐNG ĐÔNG CHAI \$2.99ea	SUGAR CANE JUICE MÍA ÉP NGUYÊN CHẤT 300ML \$2.99ea	CRIPY TINY SHRIMP RUỐC SẤY ẶN LIÊN 7OZ \$2.99ea	COCONUT WATER NƯỚC DỪA NGUYÊN CHẤT 6x1L \$14.99cs
GREEN MANGO XOÀI SỐNG XANH \$1.99lb	KOREAN MELON ĐUÑA HOÀNG KIM \$1.59lb	GATORADE ENERGY DRINK NƯỚC TĂNG LỰC ĐỦ VỊ 18x12OZ \$12.99pck	SUNNY D DRINK NƯỚC UỐNG TRÁI CÂY 64FLOZ \$2.29ea	SUNNY D DRINK NƯỚC UỐNG TRÁI CÂY 64FLOZ \$2.29ea	SUNNY D DRINK NƯỚC UỐNG TRÁI CÂY 64FLOZ \$2.29ea
JACKFRUIT MÍT TƯỚI \$0.69lb	RED CHERRY ANH ĐÀO ĐỎ \$1.99lb	TAPIOCA NOODLE WT MUD FISH BÁNH CANH CÁ LỘC ẶN LIÊN \$10.00ea	FROZEN GROUND RED CHILI ỚT HIỂM ĐỎ XAY 16OZ \$2.99ea	FROZEN PURPLE YAM KHOAI MỠ TÍM XAY 14OZ \$2.99ea	FROZEN POLLOCK FISH FILLETS CÁ MINH THÁI 24OZ \$5.99ea
TAIWAN GIANT GREEN MANGO XOÀI TƯỢNG XANH \$6.99lb	MANGOSTEEN MĂNG CỤT \$9.99lb	CHÁO BỘT \$2.99ea	FROZEN BLACK ANCHOVY CÁ CÒM THAN ĐEN 14OZ \$2.99ea	FROZEN SALTED FISH KHÔ CÁ DỪA 1 NẶNG 10OZ \$5.99ea	GOAT MEAT THỊT ĐÈ \$9.99lb
VIETNAM LONGAN NHẬT TƯỚI VIỆT NAM \$2.89lb	BITTER HERBS CHOY RAU ĐẰNG \$1.99lb	GREEN ONION HÀNH LÁ 3 for \$1.00	JUTE LEAF RAU ĐAY TƯỚI \$2.99lb	KING OYSTER MUSHROOM NẤM ĐÙI GÀ LỚN \$1.99lb	KABOCHA SQUASH BÍ RỢ \$1.29lb
ONG CHOY RAU MUỐNG TƯỚI \$2.59lb	PURPLE YAMS KHOAI LANG ĐƯƠNG NGỌC \$2.99lb	GROUPEER STEAK MEAT CÁ BÔNG MŨ CẮT KHỨC \$7.99lb	SNAPPER BLINE UI CÁ HỒNG NHỎ \$4.99lb		



SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Trải qua triệu chứng ung thư giống em song sinh dù không bị bệnh

Mọi xét nghiệm đều cho thấy một người trong cặp song sinh cùng trứng không hề bị ung thư dù cả hai có triệu chứng giống hệt nhau.

Theo Independent, ngày 25/10/2017, Sophie Walker, 16 tuổi, đến từ Edinburgh, Scotland, được chẩn đoán mắc khối u Wilms - một loại ung thư thận. Ngay sau đó, Sophie trải qua đợt hóa trị kéo dài 4 tuần.

Triệu chứng giống nhau

Trong 5 năm tiếp theo, bệnh tình của cô đã thuyên giảm hai lần nhưng lại tái phát 4 lần. Trong suốt thời gian này, chị gái sinh đôi của cô, Megan, cũng trải qua nhiều triệu chứng giống bệnh ung thư. Sau khi Sophie được chẩn đoán bị co thắt dạ dày, Megan cũng xuất hiện các triệu chứng tương tự - bao gồm đau bụng, đau lưng, xanh xao, thậm chí sụt cân.

Rebecca Walker, mẹ của cặp song sinh, cho biết: “Khi Sophie lần đầu được chẩn đoán mắc ung thư, Megan có tất cả triệu chứng. Mọi người nhận xét con bé trông lúc nào cũng ốm yếu. Con thậm chí xanh xao hơn cả Sophie. Bác sĩ tiến hành mọi loại xét nghiệm nhưng con hoàn toàn không bị bệnh. Điều đó thật kỳ lạ”.



Trong gần 6 năm Sophie chống chọi với ung thư, Megan cũng phải vật lộn với triệu chứng tương tự cùng bệnh trầm cảm dù kết quả khám của cô hoàn toàn bình thường

Sau 27 tuần hóa trị ban đầu, tình trạng của Sophie thuyên giảm. Song đến tháng 1/2020, kết quả chụp cộng hưởng từ định kỳ cho thấy cột sống của cô “có vấn đề đáng lo ngại”. Một nhân viên y tế thông báo với Rebecca rằng quá trình sinh thiết ban đầu đã ảnh hưởng đến cột sống của Sophie. Cây kim dùng để chọc vào khối u bật khỏi vị trí, khiến tế bào ung thư lan rộng.

Sau một đợt xạ trị kéo dài 3 tuần, Sophie tái phát triệu chứng ung thư vào tháng 12/2021. Đến tháng 12/2022, bệnh tình cô thuyên giảm. Tuy nhiên, 3 tháng sau, căn bệnh tái phát một lần nữa.

Cô Rebecca cho biết: “Một ngày nọ, chúng tôi đưa

Sophie đến bệnh viện kiểm tra. Nhân viên y tế nói họ cảm thấy không có vấn đề gì. Nhưng đến ngày hôm sau, bác sĩ lại gọi chúng tôi đến khám. Những gì họ nói là kết quả không tốt. Con bé bắt đầu khóc. Sophie tự ngắm về mặt mình rồi và suy sụp, lần đầu tiên sau 6 năm”.

Jamie Walker, 44 tuổi, cha của cặp song sinh, theo Sophie rời phòng khám để an ủi con gái trong khi Rebecca ở lại, đặt thêm câu hỏi với nhà tư vấn sức khỏe. Cô cho biết nhân viên đề nghị cô đưa con gái đi chơi nhân khi còn khỏe để gia đình có thêm kỷ niệm. Xem kết quả khám, nhân viên tư vấn cho biết có thể Sophie sẽ cần trải qua ca phẫu thuật khối u trên cột sống do ê-kíp gồm chuyên gia tư vấn, bác sĩ chuyên khoa ung thư, bác sĩ phẫu thuật nhi khoa và bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ thực hiện.

Mối quan hệ song sinh

Dù vẫn còn chút hy vọng, Sophie vẫn phải vật lộn với chứng lo âu thái quá và trầm cảm. Megan cũng cảm thấy giống hệt như vậy.

Rebecca nói: “Megan không thể ổn nếu không có Sophie bên cạnh. Chúng tôi là một gia đình lớn. Mọi người đều quan tâm đến nhau, nhưng Megan gặp khó khăn lớn hơn nhiều”.

Sophie và Megan có 8 anh chị em - James (20 tuổi), Emily, (19 tuổi), Ruthie (17), Daniel (13), Olivia (11), Emma (9), Nathan (8) và Evan (8 tháng tuổi).

“Trong khi những người lớn chăm sóc những đứa trẻ trong nhà, Megan sẽ ở lại bệnh viện bên cạnh Sophie, đôi khi đến 3h sáng. Con bé không rời Sophie cho đến khi em nói mệt, muốn đi ngủ”, Rebecca nói thêm.

Trong suốt thời kỳ Covid-19, Megan không thể gặp Sophie vì theo đăng ký, chỉ Rebecca cùng chồng mới được vào thăm bệnh. Điều này càng khiến Megan trải qua những ngày tháng khó khăn hơn. Ngay sau khi hạn chế được nới lỏng, Megan ngay lập tức muốn gặp lại người em song sinh. Tháng 1/2023, Sophie tái phát một lần nữa. Megan tự nguyện chụp MRI từ đầu đến chân. Cũng như lần trước, sức khỏe của Megan hoàn toàn bình thường.

“Các chuyên gia tư vấn nói với tôi rằng đó chỉ là một 'thứ song sinh' - điều mà tôi thấy hoàn toàn kỳ lạ. Tôi chưa bao giờ nghe nói về cặp song sinh giống hệt nhau trải qua các triệu chứng tương tự cùng một lúc khi một người thậm chí không bị bệnh”, mẹ của hai chị em nói. ■

Nghiên cứu trên 20.000 người phát hiện kiểu ngủ trưa tăng nguy cơ rối loạn nhịp tim, đột quy

Một giấc ngủ trưa giúp chúng ta nghỉ ngơi và nạp thêm năng lượng để chuẩn bị cho các hoạt động buổi chiều. Tuy nhiên, mới đây các chuyên gia cảnh báo rằng những người ngủ trưa kiểu này bị rối loạn nhịp tim và đột quy cao hơn.

Mới đây, tại Đại hội Tim mạch Dự phòng của Hiệp hội Tim mạch Châu Âu, các chuyên gia đã phát hiện ra rằng giấc ngủ trưa nhiều 30 phút mỗi ngày có thể làm tăng

nguy cơ mắc rối loạn nhịp tim, cụ thể là tăng nguy cơ mắc rung nhĩ.

Rung nhĩ là một dạng loạn nhịp nhanh với hoạt động điện của cơ nhĩ không được kiểm soát hoàn toàn hoặc loạn hoàn toàn và hậu quả gây ra tình trạng co bóp cơ nhĩ không hiệu quả. Theo thống kê, rung nhĩ ảnh hưởng đến hơn 40 triệu người trên toàn thế giới và những người mắc rung nhĩ có nguy cơ đột quy cao gấp 5 lần so với những người không mắc căn bệnh này.

Các nhà nghiên cứu tại Bệnh viện Đại học Juan Ramon Jimenez, Tây Ban Nha đã phân tích dữ liệu của hơn 20.000 người không mắc rối loạn nhịp tim trong vòng 13 năm. Những người tham gia điền vào bảng câu hỏi 2 năm/lần và được phân loại thành ba nhóm theo thời gian ngủ trưa trung bình hàng ngày của họ, bao gồm nhóm không ngủ trưa, ngủ trưa ít hơn 30 phút và ngủ trưa nhiều hơn 30 phút. Kết quả nghiên cứu cho thấy, so với những người ngủ trưa ngắn hơn 30 phút, những người ngủ trưa từ 30 phút trở lên mỗi ngày có nguy cơ mắc chứng rung nhĩ cao gấp đôi.

Các phân tích sâu hơn cho thấy thời gian ngủ trưa lý tưởng dường như là từ 15-30 phút. So với những người ngủ trưa nhiều hơn 30 phút mỗi ngày, những người ngủ trưa dưới 15 phút có nguy cơ phát triển rung tâm nhĩ thấp hơn 42%; còn những người ngủ trưa từ 15-30 phút giảm 56% nguy cơ phát triển rối loạn nhịp tim.

Tác giả của nghiên cứu, tiến sĩ Diaz-Gutierrez tại Bệnh viện Đại học Juan Ramon Jimenez cho biết: “Các nghiên cứu trước đây cho thấy các giấc ngủ có thể đóng một vai trò trong sự phát triển của chứng rung tâm nhĩ. Nghiên cứu của chúng tôi cũng chỉ ra rằng thời gian chợp mắt buổi trưa nên được giới hạn dưới 30 phút”.

Chuyên gia Gutierrez cho biết có rất nhiều lời giải thích tiềm năng cho mối liên hệ giữa giấc ngủ trưa và sức khỏe tim mạch. Ví dụ, những giấc ngủ ngắn vào ban ngày có thể làm gián đoạn đồng hồ sinh học của cơ thể, gây ảnh hưởng tới giấc ngủ ban đêm. Mọi người có thể tỉnh giấc nhiều lần trong đêm hơn và có thể dẫn tới giảm các hoạt động thể chất vào hôm sau.

Tiến sĩ Gutierrez nói thêm: “Những người bị rối loạn giấc ngủ vào ban đêm nên tránh ngủ trưa vì điều này có thể làm trầm trọng tình trạng bệnh hơn”.

PGS.TS Raj Dasgupta về y học lâm sàng tại Trường Y Keck thuộc Đại học Nam California, chuyên gia về giấc ngủ (người không tham gia vào nghiên cứu trên) cho biết: “Một giấc ngủ ngắn vào buổi trưa chỉ nên kéo dài từ 15-20 phút. Tuy nhiên, nếu bạn bị mất ngủ mạn tính, chúng tôi không khuyến khích ngủ trưa vì nó có thể gây mất ngủ vào ban đêm”.

Trước đó, vào năm 2022, một nghiên cứu được đăng tải trên tạp chí Hypertension, của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ cũng chỉ ra rằng những người có thói quen ngủ trưa có nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp cao hơn 12% theo thời gian và có nguy cơ bị đột quy cao hơn 24% so với những người không bao giờ ngủ trưa. ■

NEW **Nhà Cho Thuê**
KIRKWOOD (GẦN NHÀ THỜ NGÔI LỜI)
Nhà cho thuê nguyên căn, gần nhà thờ Ngôi Lời, đường Kirkwood. 1,800 sqft. 4 beds, 2 baths, ra chợ HK4 5'. \$1,800/tháng. Nhà mới sửa.
Xin vui lòng liên lạc Quang: 956-266-5828

NEW **Nhà Cho Thuê**
NEW! NEW! NEW!
Nhà trống cho mượn giá \$1,400/tháng. 3P ngủ, 2 nhà tắm. Nếu muốn cho mượn từng phòng cũng OK. Một phòng là \$400/tháng. Bao tất cả
Xin liên lạc:
626-404-3065 * 714-251-2637

NEW **Bán Tiệm Tóc**
HOUSTON, TX 77084
Vi lý do gia đình, cần bán tiệm gấp. Tiệm My Hair Design, 5035 Hwy 6 North, Houston, TX 77084. Bán giá \$95K. Income 2022 \$312K (có chứng minh). Tiệm có 6 thợ, 2 người mượn bàn \$165/tuần cho mỗi người, 1 receptionist. Rộng khoảng 1,300 sqft. Rent \$2,957/tháng. Khách Mỹ Trắng, Mỹ.
Mọi chi tiết xin liên lạc: 832-866-2899 (Hiền)
832-898-1759 (Lina)

Cho Thuê Phòng
Room For Share
146-2062/1631
CHO SHARE PHÒNG
Nhà ở Bellaire Hwy6, gần chợ HEB, Fiesta, cách Mỹ Hoa 5 phút. Có phòng cho share, phòng rộng, khu an ninh, parking rộng rãi. Bao điện, nước, giặt sấy, Internet.
Xin liên lạc Hoa:
832-289-9273
144-2062/1630
CHO SHARE PHÒNG
Nhà mới khu Southwest, rộng rãi, thoáng mát, cho thuê phòng \$600/tháng. Phòng rộng có thể ở được 2 người. Ưu tiên nữ sinh viên hoặc có công việc Vững chắc.
Xin liên lạc (Text/Voice):
346-558-5345 * 832-310-7699
138-2061/1629
CHO SHARE PHÒNG
Nhà vùng Southwest gần chợ Hong Kong 5 có phòng cho thuê \$300/tháng, bao điện nước, giặt, sấy, internet. Có đủ đồ dùng trong phòng.
Xin liên lạc:
832-428-4054

142-2062/1631
CHO SHARE PHÒNG
Nhà khu Eldridge (Bellaire), gần chợ Mỹ Hoa, dư 1 phòng cho share \$380/tháng. Bao điện, nước, giặt sấy, internet. Khu an ninh.
Xin liên lạc Tuyệt:
346-378-8333
074-2052/1620
CHO SHARE PHÒNG/NHÀ
Khu Northwest cần cho share một phòng \$350.
Một nhà nhỏ, mới xây, size 14x18, đầy đủ tiện nghi, biệt lập giá \$550. Có chỗ đậu xe phía sau, yên tĩnh, an toàn.
Ai cần xin gọi Mr. Ba Dương:
832-298-4523 * 832-298-4535
115-2058/1626
CHO SHARE PHÒNG
Nhà ở Hwy 6 & Bellaire sau Walgreens. Bao điện nước, Internet.
Xin Vui lòng liên lạc Hạnh:
346-704-6966
081-2054/1622
CHO SHARE PHÒNG
Có 1 phòng dư cho thuê, độc thân, nhà khu Dairy Ashford Rd và Wellington. Có giường, máy giặt, sấy, wifi. \$350/tháng.
Xin Liên Lạc Van Vo:
346-446-0194

079-2054/1622
CHO SHARE PHÒNG
Nhà ít người, dư 1 phòng cho share, đầy đủ tiện nghi, sạch sẽ, ít nấu ăn, gần chợ VN, trên đường Beechnut và Dairy Ashford, \$400/tháng.
Xin Liên Lạc:
832-231-1164
137-2061/1629
MỚI 06/23 - CHO SHARE PHÒNG
Nhà dư 2 phòng. Trên lầu và dưới lầu. Bao điện nước, gas, khu tốt, gần chợ Mỹ Hoa.
Xin liên lạc:
832-289-7619 * 832-247-6959
098-2055/1623
CHO SHARE PHÒNG
Nhà còn phòng trống cho share, sạch sẽ, không ồn ào, có chỗ đậu xe. Không nhận người uống rượu, bia, hút thuốc lá. Gần quán cơm Di Tư.
Xin Liên Lạc: 832-877-1496
134-2061/1629
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

088-2055/1623
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
133-2061/1630
PHÒNG CHO THUÊ
Phòng riêng biệt cho thuê, đầy đủ tiện nghi, rộng rãi, ưu tiên cho người độc thân. Gần chợ Hong Kong 3, Thắng Hưng, Beltway 8 - Veteran Memorial.
Xin Vui lòng:
Gọi Cô Quỳnh: 346-763-2679
Chủ Thành: 832-857-7456
075-2054/1623
CẦN MUA
Cần tìm mua 1 chiếc xe cũ, hoặc P/U Truck, chạy hoặc không chạy:
Xin Gọi:
832-661-0342
135-2061/1629
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

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Bốn việc nên làm sau khi thức dậy

Nếu thức dậy buổi sáng, bạn cảm thấy uể oải, mệt mỏi muốn ngủ tiếp, hãy thực hiện ngay 4 việc đơn giản dưới đây để có năng lượng cho ngày mới.

Dù đang tuổi thanh niên hay đã lớn tuổi, chúng ta luôn ước muốn người phải khỏe khoắn, tinh thần phải sáng khoái vào mỗi buổi sáng thức dậy và cho cả một ngày.

Tất nhiên, chúng ta có thể bỏ tiền để mua các combo phục vụ cho sức khỏe (bữa ăn healthy, tập gym, aerobic...), nhưng có combo gồm 4 việc khá đơn giản và rẻ tiền, chỉ cần thực hành theo thứ tự, đều đặn mỗi buổi sáng thức dậy chắc chắn sẽ đạt được nhanh ước muốn của mình.

Dưới đây là combo gồm 4 việc khá đơn giản, hãy thực hành ngay, chỉ cần đều đặn sau 1 tuần, bạn sẽ thấy ngay hiệu quả.

Khởi động cơ thể - Tập thể dục

Cơ thể con người cũng giống như một cỗ máy, sau một đêm dài nghỉ ngơi, chúng ta phải khởi động lại cơ thể vào một ngày mới, bằng cách khá đơn giản: Tập thể dục.

Có rất nhiều hình thức tập thể dục khác nhau như: Đi bộ, chạy bộ, đi dạo tập thể dục, đạp xe, tập yoga, dưỡng sinh, thiền định... những bài tập này giúp tăng cường quá trình lưu thông máu trong cơ thể và khởi động tất cả các bộ phận của cơ thể. Ngoài ra, các bài tập thể dục còn giúp chúng ta loại bỏ được chất béo tích tụ trong cơ thể, giảm lượng đường, giúp cơ thể nhẹ nhõm, dễ chịu, tâm trạng thoải mái hơn.

Tập thể dục đều đặn vào mỗi buổi sáng giúp tăng cường quá trình sản sinh chất endorphin - một loại hormone hạnh phúc do cơ thể tiết ra. Nếu quan sát kỹ chúng ta sẽ thấy, có thể đầu buổi đi bộ đang buồn ngủ, nhưng chỉ cần sau khi đi bộ liên tục 10-15 phút và hít thở, chúng ta sẽ tỉnh người hẳn, do có một loạt chất đã sản sinh và nhiều cơ chế sinh học trong cơ thể đã khởi động và điều chỉnh làm tinh táo.

Đơn giản nhất, chúng ta nên chọn đi bộ: Do tính tiện ích của đi bộ giúp thực hiện được đều đặn. Trời đẹp, chúng ta đi bộ ngoài trời; trời xấu, đi bộ trong nhà. Miễn là đi đủ 30 phút vào buổi sáng, vừa đi vừa hít thở đều đặn. Chúng ta có thể tập trung tâm trí trong từng bước đi, nhưng cũng có thể nghĩ về những công việc của một ngày mới.

Tổng nhanh chất độc ra khỏi cơ thể - Đi vệ sinh

Việc thứ hai làm ngay sau tập thể dục là đi vệ sinh. Do lúc chúng ta ngủ qua một đêm, các cơ quan tiêu hóa vẫn đang hoạt động để xử lý thức ăn mà chúng ta đã tiêu thụ trong suốt một ngày trước, nhất là đêm qua đã nhờ ăn quá chén.

Nếu không đi vệ sinh vào buổi sáng, các vi khuẩn sống trong đường ruột sẽ chuyển đổi chất thải đang tồn đọng trong ruột già thành khí và nhiều chất độc hại khác, các chất này khiến luôn bị đầy bụng và làm cơ thể mệt mỏi suốt cả ngày. Thêm nữa, chất thải tồn lưu trong ruột kéo dài tạo nguy cơ phát sinh các vấn đề khác như táo bón hoặc hội chứng ruột kích thích.

Theo các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, thời gian tốt nhất đi đại tiện là vào buổi sáng. Tốt nhất, bạn nên đi đại tiện trong thời gian 30 phút sau khi thức dậy. Động tác đi bộ thể dục 30 phút sau thức dậy sẽ tạo lực đẩy tổng chất thải và điều hòa nhu động ruột làm dễ cho vấn đề đại tiện của chúng ta ngay sau khi thể dục.

Tình huống nếu không quen đại tiện vào buổi sáng, chúng ta cứ tập và dần sẽ tạo thói quen đại tiện đều đặn vào

mỗi buổi sáng. Có thể thực hiện chế độ ăn có nhiều rau củ, trái cây và chất xơ, uống đủ nước để dễ cho đại tiện.

Làm sạch mát cơ thể - Tắm buổi sáng và vệ sinh răng miệng

Sau khi cơ thể đã vận hành trơn tru với động tác tập thể dục, đi đại tiện đẩy ra khỏi cơ thể hàng loạt chất và khí độc hại đối với cơ thể, bước cuối cùng là tắm buổi sáng.

Tắm vào buổi sáng giúp cho cơ thể chúng ta luôn sạch sẽ và có tinh thần thoải mái, đồng thời thúc đẩy quá trình lưu thông máu trong cơ thể tốt hơn, giúp cho hô hấp của da qua các lỗ chân lông trở nên thông thoáng.

Trời mùa hè nóng, việc tắm buổi sáng khá thuận lợi cho nhiều người, chúng ta có thể sử dụng nước ấm hoặc mát tùy theo sở thích cá nhân.

Trời mùa đông lạnh, nếu ngại tắm nhất là người lớn tuổi, chúng ta có thể giặt khăn nước ấm lau sạch tất cả các vùng cơ thể.

Với thói quen tắm hay làm sạch bề mặt da cơ thể vào buổi sáng, sẽ giúp cho chúng ta nhận được ngay cảm giác khỏe khoắn, có được tinh thần tỉnh táo, thoải mái và luôn suy nghĩ tích cực trong suốt một ngày làm việc và sinh hoạt.

Nạp năng lượng mới cho cơ thể - Ăn bữa sáng lành mạnh

Sau một đêm dài không nạp năng lượng, và chuẩn bị cho một ngày mới với nhiều công việc, chúng ta dứt khoát không được bỏ đói cơ thể vào buổi sáng.

Chính bỏ đói cơ thể vào buổi sáng làm chúng ta thiếu năng lượng cho cơ thể, hậu quả làm cơ thể chóng mặt và uể oải trong suốt ngày làm việc. Một số nghiên cứu gần đây kết luận, thói quen bỏ bữa ăn sáng tạo nguy cơ phát sinh bệnh đái tháo đường.

Vì vậy, dù bận rộn, bạn cũng nên ưu tiên thói quen ăn sáng đầy đủ và đúng bữa. Bữa sáng là thời điểm tốt để trao đổi chất dinh dưỡng và năng lượng cho bản thân bằng những món ăn như: bún, phở, bánh mì, các thực đơn healthy...

Ngoài ra, bữa ăn sáng rất tốt cho người đang trong chế độ giảm cân với những thực phẩm nên sử dụng như ngũ cốc nguyên hạt, các loại trái cây, bánh mì, khoai lang... và nên hạn chế đồ chiên, rán vào buổi sáng.

Điều bạn cần quan tâm thực hiện, đó là: Chỉ ăn sáng vừa bụng, chiếm khoảng 60-70% lượng ăn ước tính riêng cho mình. Cần để bụng, ăn thêm một trái chuối, hoặc vài trái dâu tây kèm sữa chua...

Tóm lại, sau khi nắm rõ combo 4 món "khỏe khoắn và phần chân buổi sáng" đơn giản, dễ làm và rẻ tiền, bạn cần thực hành ngay để tự xác nhận tính hiệu quả của combo cho riêng mình.

Cuối cùng, hơn nhau ở chỗ là chúng ta có thực hiện đều đặn không vì thường mất tổng cộng ít nhất một giờ cho 4 việc trên. Bạn phải biến combo 4 món "khỏe khoắn và phần chân buổi sáng" thành thói quen "bị nghiện", ngày nào nhớ không thực hiện là sẽ thấy thiếu thiếu và xuống sức ngay trong suốt cả ngày. ■

"Virus xác sống" được hồi sinh thành công sau 48.500 năm ở trong băng tuyết vĩnh cửu

Băng vĩnh cửu tan ở Bắc Cực có thể "làm sống dậy" những chủng virus cổ xưa gây nguy hiểm cho con người và động vật.

Trong một nghiên cứu mới đây, Jean-Michel Claverie - giáo sư nghiên cứu về y học và bộ gen, đã thử nghiệm các mẫu đất được lấy từ những vùng băng vĩnh

cửu khác nhau để tìm kiếm các mầm virus cổ đại "ngủ đông" trong khu vực này. Kết quả, ông đã tìm thấy một số chủng được gọi là "virus xác sống".

Claverie và các cộng sự đã phân lập được tổng cộng 7 họ virus cổ đại. Điều đặc biệt hơn là khi được kích hoạt, những virus này vẫn có khả năng lây nhiễm. Tuy những chủng này chỉ có thể tấn công các amip đơn bào, không thể tấn công con người và động vật, đây vẫn là dấu hiệu của một nguy cơ tiềm ẩn lớn hơn: "Nếu virus amip vẫn còn có thể sống lại thì không có lý do gì khiến các virus khác đã chết".



Sự tan băng vĩnh cửu đang diễn ra ngày càng nhanh

Được biết, sự tan băng vĩnh cửu ở Bắc Cực có nguy cơ giải phóng một số loại virus đã ngủ say trong lớp băng hàng chục nghìn năm. Các nhà khoa học rất quan ngại về rủi ro này mặc dù tỉ lệ xảy ra khá thấp. Các chất thải hóa học và phóng xạ có từ thời Chiến Tranh Lạnh cũng có thể được giải phóng trong quá trình tan băng. ■

Lợi ích bất ngờ khi ăn gừng vào mùa hè

Ăn gừng mùa hè có tác dụng gì là băn khoăn của không ít người.

"Đông ăn củ cải, hè ăn gừng" là câu người Trung Quốc vẫn thường nói với nhau. Ý nghĩa của câu nói này là mùa đông nên ăn củ cải, mùa hè nên ăn gừng.

Gừng có thật sự tốt không? Ăn gừng vào mùa hè sẽ có tác dụng gì?

Tăng cảm giác thèm ăn

Vào mùa hè, cảm giác thèm ăn của bạn sẽ giảm. Khi cơ thể không được cung cấp đủ các chất dinh dưỡng, bạn rất dễ bị ốm. Chất Gingerol trong gừng có thể kích thích dây thần kinh vị giác của lưỡi, tác dụng khai vị, bỏ tỳ, tăng cảm giác thèm ăn.

Phòng ngừa cảm lạnh

Do thời tiết mùa hè nóng nực, mọi người có xu hướng thích ăn đồ lạnh, ngồi điều hòa để làm mát người. Ăn nhiều đồ lạnh dẫn đến tỳ vị hư hàn. Gừng có tác dụng ôn trung tán hàn, giảm đau, bảo vệ tốt cho dạ dày.

Giải độc và khử trùng

Gừng có tác dụng diệt khuẩn và giải độc. Nước gừng có thể dùng để súc miệng, trị hôi miệng và viêm nha chu.

Những lưu ý khi ăn gừng vào mùa hè

- Ăn những củ gừng còn tươi, tránh ăn gừng đã bị hỏng.

- Không ăn quá nhiều.

- Người hay bị nóng trong nên hạn chế.

Gừng tuy có tác dụng bồi bổ cơ thể nhưng nếu ăn quá nhiều sẽ gây hại cho cơ thể. ■

NEW Bán Tiệm Nail
RIVEROAKS DISTRICT, GALLERIA 77027

143-2062/1630

- Tiệm rộng 2,7k sqft. 3 phòng Wax/massage, 13+ ghế, 9 bàn, 2 restrooms. Nhiều high end apartments. Rent 8.9K (nước, trash included)
- Income \$68k-\$78k/month. 2022 trên \$870k (chưa kể Cash, Zelle, Cashapp & Venmo)
- Thợ kinh nghiệm và rất đáng hoàng.
Giá bán \$450,000.

Thật lòng mua xin Text: 832-856-2004

NEW Bán Tiệm Nail
CÁCH HK4 20' LÁI XE

147-2062/1631

Tiệm cách Hong Kong 4 - 20 phút lái xe, tiệm mới remodel, rộng 1,270 sqft. Hiện có 5 thợ, tiệm có 6 ghế, 8 bàn Nails, 1 phòng Wax, phòng ăn, đầy đủ supply. Có lượng khách ổn định. Chủ cần move.

Anh chị em nào cần vui lòng gọi: 832-462-4433
(Xin để lại lời nhắn.)

NEW Bán Tiệm Nail
HOUSTON, TX 77071

145-2062/1631

Tiệm có 5 bàn, 5 ghế, hoạt động trên 10 năm. Income ổn định. Rent \$1,329/tháng, free nước.
Quá rẻ luôn, bán \$30k. 10762 S.Gessner Rd, Houston, TX 77071.

Thật lòng xin liên lạc: 713-771-0914
(Không thật lòng, đừng làm phiền. Cảm ơn.)

NEW Bán Tiệm Nail
BRYAN, TX

117-2058/1626

Cần sang tiệm Nail ở Bryan, TX vì không có người trông coi. Tiệm có 6 bàn 6 ghế mới thay. Rent \$1,900, tiệm sạch, đẹp. Có trên 13 năm.

Thật lòng xin liên lạc Dúng: 979-739-7270

NEW Bán Tiệm Nail
MEMORIAL DR

073-2052/1620

Bán tiệm full service, có 4 bàn tóc, 6 bàn Nails, 9 ghế spa, 1 phòng đôi facial. Máy giặt, máy sấy, phòng ăn đầy đủ. Tiệm mới remodel, rent rẻ. Khu mỹ trắng, good income, vùng Memorial Dr.

Nhắn tin only: 832-310-0686
Gọi: 281-497-2080

NEW Bán Tiệm Nail
TIDWELL & FULTON

072-2052/1620

Tiệm trên đường Tidwell & Fulton. Tiệm rộng 1,200 sqft. 6 ghế, 6 bàn. Rent \$1,500 một tháng, bao nước và rác.

Ai thật lòng mua liên lạc Minh: 713-261-5709
(Tiệm hoạt động trên 20 năm)

NEW Bán Tiệm Nail
KHU GALLERIA

104-2056/1624

Cần bán tiệm Nail vùng Galleria, khu Mỹ Trắng, tiệm có 8 bàn, 8 ghế, 1 Facial room. Rộng 1,000 sqft. Tiệm hoạt động trên 30 năm.

Xin vui lòng liên lạc: 832-860-9688

NEW Bán Tiệm Tóc
BELLAIRE BLVD

112-2057/1625

Amy Hiếu Hair Salon, 11786 Bellaire Blvd. Kế bên phố gà Dakao, Hai Cảng, Khu thị tứ gần chợ Thanh Bình và Tân Bình, tiệm đang hoạt động tốt, very High Income, chủ cần về hưu vì lý do sức khỏe, sẽ transfer Yelp Review trên 960 good reviews, chuyên môn về làm màu Balayage, Ombre, Highlight, sẽ training nếu cần. Asking \$85,000. Đã hoạt động trên 9 năm.

Cần thêm chi tiết vui lòng liên lạc: 713-416-2666

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Vi sao nhiều người uống rượu bia thì bị đỏ mặt, người thì không? Chuyên gia lý giải sự thật

Nhiều người cứ uống vài ly bia hay một ít rượu là mặt đỏ bừng. Dấu hiệu này trông có vẻ rất giống những người bị tăng huyết áp hoặc bị dị ứng nặng. Nhưng trên thực tế, nó lại không gây nguy hiểm.

Uống rượu đỏ mặt có thể xảy ra ở bất cứ ai, song các nghiên cứu đã chỉ ra người châu Á thường bị đỏ mặt nhiều hơn.

Lý do tại sao uống rượu đỏ mặt là vì:

Cơ địa nhạy cảm

Cơ địa nhạy cảm và ít dung nạp với thức uống có cồn là nguyên nhân chủ yếu gây đỏ mặt khi uống rượu hay bia hoặc các chất có cồn. Chất có mặt trong những thức uống có cồn gây ra tình trạng đỏ mặt là ethanol, khi được nạp vào cơ thể, hệ tiêu hóa sẽ phân hủy ethanol thành chất chuyển hóa để đào thải ra ngoài. Trong đó có acetaldehyd - chất này khá độc hại với cơ thể.

Với người bình thường uống lượng thức uống có cồn vừa phải, cơ thể có thể đào thải chất sản phẩm của ethanol khá tốt và không gây vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Tuy nhiên ở người có cơ địa nhạy cảm hoặc uống quá nhiều rượu, chất acetaldehyde không được thải bỏ tốt nên tích tụ trong cơ thể.



Ảnh minh họa

Các mạch máu trong cơ thể, đặc biệt là mạch máu nhỏ trong mặt khi gặp chất độc từ ethanol này sẽ bị giãn ra gây hiện tượng đỏ bừng mặt. Tùy vào mức độ nhạy cảm của cơ địa mà có những người bị đỏ mặt ngay sau khi uống lượng ít hoặc có người chỉ đỏ mặt khi uống nhiều.

Với nguyên nhân này, sự tích tụ acetaldehyd sau khi nạp ethanol từ thức uống có cồn không chỉ gây đỏ mặt mà còn có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe khác như: buồn nôn, tim đập nhanh, cơ thể mặt mồi, nóng bừng... Khi mặt và cơ thể đỏ do uống rượu, người uống có thể chưa say và vẫn có thể kiểm soát được bản thân song nếu tiếp tục uống, độc tố sẽ gây hại cho sức khỏe.

Do di truyền

Ngoài do yếu tố cơ địa thì tình trạng đỏ mặt sau khi uống rượu còn liên quan đến yếu tố di truyền, cụ thể là enzyme chuyển hóa trong gan aldehyde dehydrogenase 2 (ALDH2). Chất này có nhiệm vụ phá vỡ acetaldehyd - sản phẩm chuyển hóa gây độc của ethanol và từ đó giảm sự gây hại của acetaldehyde với cơ thể.

Tuy nhiên, nhiều người do di truyền mà khả năng tổng hợp enzyme ALDH2 kém hơn, vì thế acetaldehyd cũng thường bị tích tụ hơn sau khi uống thức uống có cồn.

Từ những nguyên nhân này có thể thấy, lý do tại sao uống rượu đỏ mặt là vì cơ thể đang tích tụ và chịu ảnh hưởng từ chất độc chuyển hóa từ ethanol.

Uống rượu bia bị đỏ mặt có nguy hiểm không?

Nhiều người cho rằng, tình trạng đỏ mặt do uống rượu bia là do sự tích tụ chất độc acetaldehyd chuyển hóa từ ethanol gây nguy hiểm cho sức khỏe. Song thực tế, tình trạng này thường không nguy hiểm, độc tố acetaldehyd thường sẽ dần được cơ thể chuyển hóa và thải bỏ ra ngoài sau khi uống một thời gian. Uống càng nhiều rượu, lượng tích tụ acetaldehyd trong cơ thể càng cao thì thời gian để thải bỏ độc chất này cũng lâu hơn nên người bệnh bị đỏ mặt kéo dài hơn.

Tuy đỏ mặt khi uống rượu bia không trực tiếp gây nguy hiểm cho sức khỏe song nhiều nghiên cứu đã chỉ ra, những người mắc phải tình trạng này có nguy cơ cao mắc chứng cao huyết áp, bệnh tim mạch và nhiều vấn đề sức khỏe khác. Đặc biệt khi có quá nhiều yếu tố nguy cơ như: cân nặng lớn, tuổi già, thường xuyên hút thuốc, dùng đồ uống có cồn, ít tập thể dục và vận động cơ thể...

Vì thế, người bị đỏ mặt khi uống rượu nên chú ý kiểm tra tầm soát bệnh lý tim mạch, cao huyết áp thường xuyên. Ngoài ra, cũng nên hạn chế thức uống có cồn quá thường xuyên hoặc lượng quá nhiều, biến chứng sức khỏe có thể xảy ra gây nguy hiểm.

Ngoài nguy cơ liên quan đến biến chứng tim mạch và huyết áp, người bị đỏ mặt khi uống rượu nếu lạm dụng quá nhiều làm tăng nguy cơ mắc ung thư đường tiêu hóa. Nguyên nhân là do nồng độ độc tố acetaldehyde trong máu cao sẽ gây hại và làm biến đổi DNA của tế bào, khiến ung thư phát triển và lan rộng. Các bệnh ung thư đường tiêu hóa có liên quan đến độc tố acetaldehyde gây đỏ mặt bao gồm: ung thư mũi, ung thư họng, ung thư thực quản...

Giảm đỏ mặt khi uống rượu bia bằng cách nào?

Hiện tượng mặt đỏ có thể đi kèm với nhịp tim nhanh, trong trường hợp nặng có thể là buồn nôn, đau đầu. Vì những hiệu ứng này mà người mắc thường không thể uống được nhiều.

Mặc dù không có cách nào thay đổi được điều này nhưng một số cách có thể giúp giảm đỏ mặt khi uống rượu bia. Điều đầu tiên cần lưu ý là không nên cố gắng uống thật nhiều rượu bia để tăng từ lượng. Cách này không giúp giảm triệu chứng mặt đỏ, nhưc đầu như nhiều người vẫn tưởng. Các bác sĩ khuyến cáo không nên làm như vậy vì chỉ khiến tình hình thêm trầm trọng. Thay vì vậy, hãy hạn chế uống rượu bia. Lượng rượu bia uống vào mỗi ngày không nên quá 2 ly với đàn ông và 1 ly với phụ nữ, các chuyên gia khuyến cáo. Uống quá nhiều sẽ khiến cơ thể bạn không xử lý kịp. Do đó, cách tốt nhất là hãy hạn chế rượu bia ở các bữa tiệc. Nếu cứ mỗi lần uống là bị đỏ mặt, buồn nôn, nhưc đầu thì hãy lập ra định mức cho bản thân. Khi uống đến mức mà mặt bắt đầu đỏ thì hãy ngưng lại, các chuyên gia khuyến cáo, theo MSN. ■

Đồ uống có đường gây mụn trứng cá?

Nhiều nghiên cứu chỉ ra việc tiêu thụ đồ uống có đường hàng ngày có khiến bạn tăng nguy cơ gặp các vấn đề mụn trứng cá.

Theo Thư viện Y học Quốc gia Mỹ, một cuộc điều tra dịch tễ tại một trường đại học ở Trung Quốc cho thấy uống nước ngọt có gas hàng ngày làm tăng đáng kể nguy cơ mụn trứng cá từ trung bình đến nặng ở thanh thiếu niên, đặc biệt khi lượng đường vượt quá 100 g/ngày.

Cuộc điều tra có sự tham gia của 8.226 sinh viên. Họ đều trải qua bài kiểm tra sức khỏe và trả lời các câu hỏi về thói quen uống nước ngọt.

Kết quả chỉ ra những sinh viên uống nước ngọt có gas, đồ uống từ trà có đường và đồ uống có hương vị trái cây thường xuyên (từ 7 lần/tuần trở lên) gặp các vấn đề về

mụn trứng cá.

Ngoài ra, theo Healthline, các nhà nghiên cứu người Pháp phát hiện ra một số loại thực phẩm như chocolate sữa hoặc đồ uống có đường có thể gây ra mụn trứng cá ở người trưởng thành.

Nghiên cứu có hơn 24.000 người trưởng thành ở Pháp tham gia. Họ được yêu cầu ghi lại chế độ ăn uống và lượng tiêu thụ trong 24 giờ suốt 2 tuần. Kết quả nghiên cứu cho thấy thực phẩm chứa chất béo, có nguồn gốc từ sữa và chứa đường có thể gây bùng phát mụn trứng cá.

Cụ thể, uống 5 ly sữa hoặc đồ uống có đường/ngày làm tăng nguy cơ bị mụn trứng cá hơn 50%. Trong khi đó, một khẩu phần thức ăn chứa chất béo (như khoai tây chiên) hoặc thức ăn có đường (như bánh rán) làm tăng nguy cơ nổi mụn lên đến 54%.

Tiến sĩ Joseph Zahn, giáo sư da liễu tại Đại học George Washington (Mỹ), cho biết kết quả nghiên cứu trên không có gì đáng ngạc nhiên.

“Trên thực tế, việc thực phẩm chứa chất béo, thực phẩm có đường (loại có chỉ số đường huyết cao), cũng như thực phẩm từ sữa (đặc biệt là sữa ít béo) gây ra mụn trứng cá không làm tôi bất ngờ. Một số nghiên cứu cũng đề xuất mối liên hệ trên và nhiều bệnh nhân của tôi ghi nhận tình trạng bị nổi mụn khi ăn những thực phẩm như vậy”, ông nói.

Mặc dù vẫn chưa có lý do chính xác cho mối liên hệ này, ông Zahn cho rằng các thực phẩm trên đóng vai trò điều chỉnh một số hormone như insulin hoặc androgen khiến mụn bùng phát. ■

Những đốm đen xuất hiện trên môi có ý nghĩa gì?

Nếu đôi môi của bạn xuất hiện các đốm đen kỳ lạ thì bạn không nên chủ quan, phớt lờ chúng.

Nguyên nhân nào dẫn đến sự xuất hiện các đốm đen trên môi?

Theo Hiệp hội Nha khoa Hoa Kỳ, đôi môi cũng có cấu tạo tương tự như làn da. Vì vậy, trên môi nổi những chấm đen là điều hoàn toàn bình thường. Chúng cứ như thế là tàn nhang trên da. Những đốm này phát triển theo tuổi tác và dễ nhìn thấy khi da trở nên mỏng hơn. Tuy nhiên, mọi người đừng chủ quan trước sự tồn tại của nó.

Một nguyên nhân khác gây ra các đốm đen là do đôi môi quá nhạy cảm. Đó có thể là do bong, môi nứt nẻ hoặc hút thuốc lá thường xuyên. Bên cạnh đó, kích ứng với món ăn hay mỹ phẩm nào đó cũng gây ra kết quả tương tự. Tuy nhiên, các nốt đen trên môi cũng là một cảnh báo đỏ của căn bệnh ung thư da hoặc hội chứng di truyền Peutz-Jeghers. Theo số liệu thống kê, tình trạng đốm đen trên môi xảy ra phổ biến ở trẻ em.

Bạn nên làm gì với các đốm đen này?

Cách tốt nhất để xử lý các đốm đen trên môi là tìm đến sự trợ giúp từ các chuyên gia y tế. Họ sẽ hướng dẫn bạn nên và không nên tiếp tục làm gì tiếp theo. Đặc biệt, nếu bạn gặp các triệu chứng sau, thì phải nhanh chóng gặp bác sĩ gặp thay vì phớt lờ chúng hoặc tự loại bỏ nó tại nhà.

- Đốm đen đang lan ra với tốc độ nhanh chóng.
- Da môi mỏng bất thường và có tình trạng chảy máu.
- Đường viền môi không đều.
- Môi có các tông màu khác nhau.

Ngoài ra, son dưỡng có thành phần chống nắng là một công cụ dễ kiếm và dễ sử dụng mà bạn nên thử. Nó sẽ giúp bạn tránh được ánh nắng trực tiếp gây ảnh hưởng trực tiếp đến đôi môi của bạn. ■

NEW **Moving Cần Bán**
GX LỘ ĐỨC N.45
119-2058/1626

Moving cần bán:
- 03 lô đất tại nghĩa trang GX Lộ Đức N.45, bán dưới giá thị trường.
- 01 Medical Massage Therapy Chair (ghế đấm bóp Vật Lý trị liệu) hiệu Sogno Inada, ít sử dụng. giá nguyên thủy \$8,500 Dollars. Bán giá \$2,500 Dollars, bao di chuyển, lắp ráp.

Điện thoại liên lạc: 832-631-0842

NEW **Bán Nhà Hàng**
HOUSTON, 77028
102-2056/1624

Nhà hàng cần bán gấp địa điểm tốt. Đối diện Fiesta Shopping. 8615 Tidwell Rd, Ste G, Houston, TX 77028

Xin vui lòng liên lạc Linda: 713-530-6952

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 QUÁ.
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và kỹ thuật vừa lòng khách hàng.
Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.
Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

XUỐNG 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

NEW **Bán Nhà Hàng**
KHU PASADENA
101-2056/1624

Vì lý do sức khỏe cần bán gấp nhà hàng khu Pasadena.

Xin vui lòng liên lạc Thành: 832-794-6932

Lời Nguyện
In God We Trust

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

T.M

SUU TÂM & TÌM HIỂU

Xem cá voi: Ngành công nghiệp bạc tỷ giúp du khách cận cảnh ngắm nhìn loài động vật to lớn nhất hành tinh

Hoạt động xem cá voi giúp du khách có cái nhìn cận cảnh hơn về loài động vật to lớn nhất hành tinh.

Ngày Đại dương Thế giới được tổ chức vào ngày 8/6 hàng năm. Khi dịch bệnh được kiểm soát, càng nhiều người có cơ hội tiếp xúc với biển, chẳng hạn như hoạt động xem cá voi, ra biển ngắm loài động vật lớn nhất hành tinh.

Thế nhưng, bị một đám người ngồi trên thuyền nhỏ vây xem, cá voi có cảm thấy "phiền" không?

Xem cá voi là hoạt động quan sát cá voi trong môi trường tự nhiên, cũng tương tự như ngắm chim, là một hoạt động giải trí với tính chất giáo dục khoa học phổ biến. Thông thường người ta xem cá voi bằng thuyền, cũng có thể xem từ bờ biển hoặc bằng trực thăng.

Các hoạt động ngắm cá voi khoa học nên được thực hiện mà không can thiệp vào hoạt động sống bình thường của cá voi. Qua đó du khách có thể trải nghiệm vẻ đẹp của cá voi trong trạng thái tự nhiên, cũng có thể tìm hiểu kiến thức liên quan.

Hoạt động xem cá voi đầu tiên có từ năm 1950, tổng cộng 10.000 người cùng theo dõi cuộc di cư của cá voi xám theo bờ biển San Diego của Hoa Kỳ.

Để quản lý hoạt động quan sát cá voi một cách có trật tự và tránh xung đột với cuộc sống bình thường của cá voi, cơ quan quản lý của ngành công nghiệp quan sát cá voi ra đời.



Ở Baja California, tàu ngắm cá voi có thể tiếp cận cá voi xám, và một số cá voi mẹ và con thậm chí còn tỏ mò chủ động tiếp cận tàu và quan sát con người

Quy trình xem cá voi

Ngắm cá voi cũng không phải tùy ý đi tới một chỗ bờ biển, đứng trên bờ biển chờ đợi hoặc theo thuyền ra biển là có thể thuận lợi hoàn thành.

Chuẩn bị

Một số vùng biển có cá voi xuất hiện quanh năm, trong khi những vùng khác chỉ có thể quan sát một số loài cá voi trong khoảng thời gian cố định hàng năm. Tìm hiểu trước về tình hình, chọn thời gian xuất hiện thường xuyên của cá voi, tránh một chuyến đi vô ích.

Sau khi xác định đối tượng và thời gian xem cá voi,

hãy chọn tổ chức và hướng dẫn quan sát cá voi đáng tin cậy.

Làm việc với hướng dẫn viên

Đầu tiên, phải tìm cá voi. Cho dù trên đất liền, trên biển hay trên bầu trời, xác định cột nước phun là cách nhanh nhất để phát hiện cá voi.

Do cấu trúc và hành vi của các loài cá voi khác nhau, hình dạng của cột nước phun cũng khác nhau. Người xem cá voi chuyên nghiệp thậm chí có thể dựa trên hình dạng của cột nước phun, để xác định loại cá voi nào xuất hiện trên biển.

Ngoài việc xác định cột nước phun, chúng ta cũng có thể nhận định loài cá voi từ kích thước cơ thể, hình dạng nước thải, khu vực sinh sống và các đặc điểm khác.

Hầu hết các loài cá voi sẽ dựng đuôi lên cao trước khi lặn, đặc biệt là lặn sâu. Các loài cá voi khác nhau có hình dạng đuôi khác nhau, đó là một trong những đặc điểm để nhận định.

Tuân thủ các nguyên tắc

Ngành công nghiệp xem cá voi ở hầu hết các khu vực đều có quy tắc tương ứng, vì vậy trong quá trình xem cá voi, cần chú ý đến nội dung hướng dẫn địa phương.

Trên biển, tàu ngắm cá voi không thể di chuyển thẳng về phía cá voi một khi chúng phát hiện mục tiêu quan sát. Xung quanh đối tượng được quan sát là cá voi, có "vùng cấm", "vùng tốc độ thấp" mặc định...

Vùng cấm thường ở phía trước và phía sau hướng di chuyển của cá voi, tàu cần phải tiếp cận động vật ở tốc độ thấp khi ở vị trí bên cạnh cá voi và duy trì một khoảng cách nhất định. Khi nhiều tàu xem cá voi cùng nhau ngắm cá voi, phải xếp hàng chờ đợi.

Bộ quy tắc xem cá voi cũng có những hạn chế về thời gian ngắm cá voi trên biển, thường là giữa nửa giờ đến một tiếng rưỡi, và thời gian dài hơn cũng là một loại quấy rầy đối với cá voi.

Là hành khách, ngoài việc hiểu và tuân thủ các nguyên tắc, cũng phải tuân theo hướng dẫn trên tàu ngắm cá voi, chẳng hạn như luôn mặc áo phao, không gây ồn ào... vừa đảm bảo an toàn cho chính mình, vừa không làm phiền hoạt động sống của cá voi.

Ở Nam Cực, mọi người xếp hàng trên thuyền để quan sát cá voi vây lớn. Chiếc thuyền nhỏ của nhiếp ảnh gia ở phía sau, cần phải chờ cho đến khi chiếc thuyền nhỏ phía trước rời đi mới có thể tiến lên quan sát.

Ngành công nghiệp xem cá voi mang lại những gì?

Đối với người trong nghề

Ngành công nghiệp xem cá voi đã mang lại một nền kinh tế thịnh vượng và việc làm phong phú. Theo nghiên cứu, chỉ riêng trong năm 2009, ngành công nghiệp quan sát cá voi toàn cầu đã kiếm được 20 tỷ USD, cung cấp việc làm cho ít nhất 13.000 người.

Chuyển đổi công nghiệp cung cấp cho người dân địa phương những cách thức mới để duy trì sinh kế của họ. Một số cơ sở xem cá voi nhỏ bao gồm các hộ gia đình rải rác địa phương, trong đó không thiếu người từng làm nghề đánh bắt cá ngoài khơi.

Trong vùng biển ngày càng khan hiếm nguồn lợi thủy sản, sự phát triển của ngành công nghiệp quan sát cá

voi đã dần chuyển đổi nghề nghiệp chính của ngư dân từ đánh bắt cá sang du lịch, gián tiếp thay đổi mối quan hệ giữa con người và thiên nhiên, và ở một mức độ nào đó, cải thiện mức sống của họ.

Giúp du khách có cái nhìn cận cảnh hơn về loài động vật to lớn nhất hành tinh. Thay vì ngắm nhìn các loài động vật biển trong thủy cung thì tận mắt chứng kiến cá voi ngoài biển khơi là loại trải nghiệm vô cùng đặc biệt.

Hơn nữa, du khách cũng có thêm kiến thức về môi trường biển, nâng cao ý thức bảo vệ động vật và nhận thức rõ tầm quan trọng của thiên nhiên.

Đối với nghiên cứu khoa học

Bị hạn chế bởi kinh phí, năng lượng và nhân lực, các nhà nghiên cứu cá voi không thể tiến hành điều tra cá voi trong tự nhiên trong một thời gian dài. Ngành công nghiệp xem cá voi có thể cung cấp cho các nhà nghiên cứu cơ hội tham gia vào việc thu thập dữ liệu cá voi.

Đối với cá voi

Hoạt động xem cá voi trên biển gây ảnh hưởng nhiều hơn xem cá voi trên đất liền, bao gồm cả tích cực và tiêu cực, tùy thuộc vào hành vi của phía xem cá voi có khoa học và hợp lý hay không.

Hành vi ngắm cá voi không đúng quy cách có thể làm trầm trọng thêm mối quan hệ giữa cá voi và tàu thuyền. Ở một số vùng biển, cá voi kiếm ăn hoặc tránh kẻ thù tự nhiên và cảnh giác hơn với các tàu xem cá voi.

Và để đảm bảo rằng hành khách có thể nhìn thấy cá voi thậm chí còn xuất hiện hiện tượng nhiều tàu cùng nhau đuổi theo cùng một con cá voi, tình huống này sẽ chỉ làm cho cá voi sợ hãi hơn về tàu xem cá voi. Ngoài ra, sự bao vây không có trật tự của nhiều tàu xem cũng có thể gây căng thẳng cho cá voi.

Ngoài ra, trong các vùng biển hợp pháp để săn bắt cá voi, việc xem cá voi làm tăng nguy cơ bị bắt và giết.

Cá voi không thể phán đoán tàu tiếp cận mình là vì mục đích gì, một khi tàu xem cá voi bị nhầm thành "thuyền vô hại", khiến chúng buông lỏng cảnh giác, dễ dàng bị tàu săn cá voi giết chết.

Xem cá voi đã thay đổi thái độ của con người đối với thiên nhiên, bằng cách "tiếp xúc" thực sự với cá voi, giúp nhiều người cảm thụ được vẻ đẹp của động vật hoang dã.

Dưới tiền đề đánh giá khoa học và quản lý tiêu chuẩn, ngành công nghiệp quan sát cá voi sẽ là một ngành thân thiện với môi trường bền vững. ■

Botin tại Madrid/Tây Ban Nha, mở cửa vào năm 1725

Botin được coi là một trong những nhà hàng lâu đời nhất trên thế giới. Nó được liệt kê trong Sách kỷ lục Guinness do lịch sử tồn tại lâu đời của mình từ năm 1725. Một số tác giả nổi tiếng, bao gồm Ernest Hemingway, Frederick Forsythe và James Mitchener, đã đề cập đến nhà hàng kiểu Castilian này trong các bài viết của họ.

Các món ăn phổ biến nhất của nhà hàng là thịt cừu và thịt lợn nướng, cũng như lươn, thường được nấu trong lò củi nguyên bản. ■

NEW Bán Tiệm Dry Cleaners CONROE, TX
Bán tiệm Dry Cleaners, khu sầm uất N Loop 336, Conroe, TX. Ít cạnh tranh, vui lòng gọi để biết giá bán và hẹn xem tiệm.
713-857-0063 * 713-816-1610 (English Only)

NEW Bán Tiệm Alteration & Laundry KHU CYPRESS 77065
Chuyển bang cần sang tiệm gấp, giá rẻ, rent \$925/tháng, tiệm đông khách, hoạt động từ 1982 đến nay.
Vui lòng liên lạc: 713-966-0138 (Mr. Đức) 512-998-9352 (Mr. Phong)

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).
TAM

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
* Xiu 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 Hoàn Thánh
* Bánh Xếp Nước, Mì
THIM HING Kính mời

SUU TÀM & TÌM HIỂU

Mua chiếc ghế cũ giá 50 đô la, anh chàng bán lại với giá 108.000 đô la: Bí mật nằm ở đâu?

Đây đúng là một thương vụ béo bở mà anh chàng này cũng không ngờ đến.

Mua ghế cũ qua mạng, anh chàng tốn tới gần 4000 đô la để sửa sang và vận chuyển

Anh Justin Miller, 33 tuổi là một nhà sáng tạo nội dung về nội thất ở Los Angeles, Mỹ. Vào tháng 2 năm nay, trong khi lướt mạng để tìm các vật dụng theo phong cách vintage, anh đã tình cờ nhìn thấy một chiếc ghế da cũ trên trang Marketplace ở nền tảng Facebook được bán với giá là 50 đô la từ 1 người bán ở Beverly Hills, bang California.

“Khi nhìn thấy chiếc ghế này lần đầu, tôi đã yêu cái màu da của nó rồi, tôi nghĩ nó có hình dạng rất hay ho nên muốn tìm hiểu thêm về nó. Vì nó khá hiếm và chất liệu da của nó là nguyên bản nên dù nó đã cũ thì đối với tôi cũng không có vấn đề gì lắm”, anh Justin chia sẻ.

“Tôi đã xem từng tập của chương trình Antiques Roadshow (một chương trình kiểm nghiệm đồ cổ của đài BBC). Tôi thờ và sống cùng đồ cổ. Dù không phải là chuyên gia, nhưng tôi có mắt nhìn khá tốt, và ngay khi nhìn thấy chiếc ghế, tôi đã tự nhủ với mình rằng, nó đúng là 1 chiếc ghế thú vị”, Justin chia sẻ thêm.



Chiếc ghế da đã cũ và sờn rách được rao bán với giá 50 đô la

Vi quá thích chiếc ghế này cho nên Justin không quan tâm đến việc nó đã cũ và có vài vết rách. Ngoài ra, Justin đã lấy vài bức ảnh của chiếc ghế được rao bán và đưa lên Google. “Ngay lập tức, các kết quả nhẩy ra những chiếc ghế bán được rất nhiều tiền”, Justin tâm sự.

Vậy là anh đã quyết định mua nó, nhưng không chắc nó có phải là đồ thật hay không.

“Bất cứ thứ gì đáng giá nhiều tiền đều có thể bị làm giả. Chiếc ghế này được bán bởi một người bạn của một cặp vợ chồng già và người đó bảo tôi rằng nếu tôi đem sửa

nó thì nó sẽ rất có giá trị”, Justin nói thêm.

Thế rồi, Justin đã liên hệ với Nhà đầu giá Sotheby's và họ xác nhận đây là một chiếc ghế hàng hiếm từ nhà thiết kế nội thất Đan Mạch Frits Henningsen. Theo đó, chiếc ghế này được sản xuất vào năm 1935, được làm từ da thật và gỗ sồi và “có thể là 1 trong khoảng 50 chiếc từng được sản xuất”. Chiếc ghế này là một trong những sản phẩm hiếm hoi và quan trọng của nhà thiết kế này. Nó mang những đặc điểm ưu tú của ngành công nghiệp nội thất vùng Scandinavi những năm 30 của thế kỷ trước.

Chính vì thế, Justin đã đánh liều bỏ ra 3000 đô la để sửa sang cho cái ghế cũng như chi thêm 1000 đô la để vận chuyển chiếc ghế đến Nhà đầu giá Sotheby's để tham gia việc bán đấu giá.

Thế nhưng, đây đúng là một khoản đầu tư đáng đồng tiền bát gạo.

Chiếc ghế được bán với giá khiến chủ nhân cũng không tin nổi

Ban đầu, chiếc ghế được dự đoán là sẽ mang về cho anh Justin một số tiền trong khoảng từ 30.000 đô la đến 50.000 đô la.

“Tôi nghĩ ông Henningsen đã làm ra những chiếc ghế này trong suốt sự nghiệp của mình, nhưng chỉ có 50 chiếc mà thôi. Dù nó bán được với giá nào thì tôi cũng rất biết ơn, tôi đã tự nói với mình rằng nếu nó bán được 40.000 đô la thì tôi cũng mừng lắm rồi”, Justin tâm sự.

Tuy nhiên, trong phiên đấu giá hôm thứ Tư (8/6), chiếc ghế đã bất ngờ được trả 1 mức giá cao ngất ngưỡng là 108.000 đô la. Nếu trừ các khoản thuế và phí đi, anh chàng này có thể mang về nhà hơn 70.000 đô la.

Chính Justin cũng không thể tin nổi điều này. Trong một đoạn clip chia sẻ trên mạng xã hội, anh chàng đã dùng tay bịt miệng như muốn nói: “Tôi đã choáng đến mức suýt ngất. Thật không thể tin nổi. Từng ấy tiền cho 1 cái ghế ư?”

Bỗng dưng vỡ được một khoản tiền lớn, nhưng Justin cho biết anh sẽ không bỏ việc và số tiền này sẽ không thay đổi cách sống của anh.

“Ngay sau khi phiên đấu giá kết thúc, tôi đã lao vào công việc giặt giũ và đi làm như bình thường”, anh chàng tâm sự.

Justin cũng tiết lộ thêm rằng anh dự định sẽ tiết kiệm phần lớn số tiền này để mua nhà. Anh cũng sẽ đầu tư một bộ bàn ghế thật đẹp trong phòng ăn và một vật lưu niệm để nhớ về chiếc ghế tuyệt vời này.

Một số người dùng mạng cũng sững sốt với kết quả này và thi nhau chúc mừng anh chàng may mắn.

“Ôi Chúa ơi, chuyện này thật là tuyệt vời, chúc mừng anh bạn nhé”, 1 netizen bình luận.

“Bán một chiếc ghế mà có thể đủ tiền mua nhà. Không tệ đâu”, một người hài hước chia sẻ.

“Chúc mừng anh nhé, hơn cả số tiền tôi kiếm được sau 1 năm đi làm”, một người nữa viết.

Kì lạ căn nhà có thể “tàng hình” theo cảnh quan và thời tiết ở Thụy Sĩ

Căn nhà như một tác phẩm nghệ thuật phản chiếu sự thay đổi của thiên nhiên qua các mùa trên dãy núi Alps.

Mirage Gstaad, một tòa nhà phản chiếu cảnh quan chuyển dịch của dãy Alps được tạo ra bởi nghệ sĩ người Mỹ Doug Aitken.



Cấu trúc của căn nhà vô cùng độc đáo, nó phản chiếu cảnh quan xung quanh qua các tấm gương bao phủ toàn bộ căn nhà, khiến nó trông như tàng hình giữa cánh đồng. Thiết kế Mirage Gstaad được lấy cảm hứng từ những ngôi nhà kiểu nông trại ở ngoại ô California vào những năm 1920-1930.

Căn nhà phản ánh và tương tác với cảnh quan núi qua các mùa thay đổi. Khi các mùa thay đổi xung quanh nó, những tấm gương bao phủ Mirage House tạo ra một màn hình thay đổi của khung cảnh và bầu trời. Vào mùa hè, tầng thượng phản chiếu bầu trời xanh và phần dưới dường như hòa vào đồng cỏ.

Từ một số góc độ, Mirage dường như là một phần của thiên nhiên, trong khi từ các điểm thuận lợi khác, căn nhà như một chiếc kính vạn hoa khi mặt dưới của mái hiên phản chiếu những bông hoa dại và cỏ ngay bên cạnh những đám mây cheo leo trên đỉnh núi.

Vào mùa đông, những tầng băng giăng trên mái nhà và những mảnh tuyết rơi trôi qua cửa sổ. Từ lúc mặt trời mọc đến lúc mặt trời lặn, ánh sáng và thời tiết thay đổi được phản chiếu trên bề mặt của căn nhà. Vào ban đêm, ánh sáng từ bên trong phát sáng qua các hình cửa sổ có mặt cắt ở hai bên.

Du khách cũng có thể vào bên trong để chiêm ngưỡng tận mắt ngôi nhà này. Các phiên bản khác nhau của căn nhà được đặt ở Palm Springs, bang California, Mỹ và một ngân hàng cũ ở Detroit, bang Michigan, Mỹ.

Special Promotions

4.75% APY*

13-Month CD

Minimum deposit \$25,000,
maximum deposit \$240,000
(New money only)
Promotion Good thru June 30, 2023.

- The promotion applies to both personal and commercial accounts.
- Penalty on early withdrawal may reduce APY.
- At maturity, CD will automatically renew for 12-months at the prevailing interest rate and APY in effect.

* Annual Percentage Yield (APY)
Golden Bank reserves the right to modify or end this promotion at any time.
Please visit our local branches or call 888-320-3838 for detail.

金城銀行 GOLDEN BANK
9315 Bellaire Blvd., Houston, TX 77036 • (713) 777-3838

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 lãi.

Ưu đãi: 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

SU TÂM & TÌM HIỂU

5 cách mà bộ não đang đánh lừa bạn

Bộ não của bạn là một điều kỳ diệu nhưng nó chắc chắn không hề hoàn hảo và không phải lúc nào cũng đúng!

Bộ não của bạn là một điều kỳ diệu, nó ghi nhớ rất nhiều thứ nhưng đôi khi nó lại quên đi các chi tiết quan trọng, chẳng hạn như cuộc hẹn với nha sĩ hay một buổi họp với khách hàng.

Hoặc đôi khi, bộ não của bạn sẽ không chú ý đến những điều thiết yếu trong môi trường của bạn, khiến bạn mắc phải những sai lầm hoặc bị thương. Nếu bạn đã từng quên ghi lại nơi bạn đã để xe và dành thời gian lang thang khắp nơi để tìm kiếm chiếc xe của mình, bạn sẽ biết điều đó diễn ra như thế nào.



Bạn có xu hướng cho rằng những loại lỗi này là lỗi nhỏ hoặc do cho việc bạn đang bị căng thẳng hoặc thiếu thời gian. Tuy nhiên, thực tế là bạn đang bị chảy máu chất xám. Và nó là điều không thể tránh khỏi.

Hiểu được nó có thể xảy ra như thế nào có thể giúp bạn đối phó với việc này, để bạn có thể chăm sóc tốt cho bản thân và gia đình, giữ an toàn và nắm trong tay cuộc sống của mình.

Dưới đây là 5 cách mà não bộ của bạn đang đánh lừa chính bạn.

1. Tâm trí của bạn thích đi đường tắt

Bộ não của bạn, đôi khi chỉ đơn giản là nó lười biếng mà thôi.

Khi cố gắng giải quyết một vấn đề hoặc đưa ra các quyết định, tâm trí của bạn thường dựa vào quy tắc ngón tay cái, tức là quy trình dễ học, dễ áp dụng, thường không hẳn chính xác và đáng tin cậy nhưng được ứng dụng rộng rãi. Hoặc tâm trí của bạn có thể đưa ra các giải pháp dựa vào những kinh nghiệm trong quá khứ.

Trong nhiều trường hợp, đây là cách tiếp cận hữu ích và hiệu quả. Sử dụng "phím tắt" cho phép bạn đưa ra quyết định nhanh chóng mà không cần phải lao tâm khổ tứ.

Nhưng đôi khi, chính những phím tắt tinh thần này, hay còn gọi là kinh nghiệm, có thể khiến bạn vấp ngã và phạm phải sai lầm.

Ví dụ, bạn có thể cảm thấy sợ hãi khi đi máy bay vì bạn nghĩ ngay đến những vụ tai nạn thảm khốc đã từng xảy ra.

Trên thực tế, di chuyển bằng đường hàng không an toàn hơn nhiều so với đi chuyển đường bộ, nhưng vì bộ não của bạn đang sử dụng một lối tắt tinh thần được gọi là kinh nghiệm sẵn có, mà bạn đã từng đọc và xem qua báo chí, điều đó khiến bạn tin rằng đi máy bay nguy hiểm hơn nhiều so với thực tế. Biết được điều này cũng không giúp bạn an toàn hơn, nhưng nó chắc chắn sẽ giúp bạn tinh táo hơn trong suốt chuyến bay.

2. Suy nghĩ của bạn bị ảnh hưởng bởi những thành kiến tiềm ẩn

Cách bạn nhìn nhận mọi người, sự kiện hay những khía cạnh của tình huống trong cuộc sống ảnh hưởng đến suy nghĩ của bạn rất nhiều. Ngoài ra, bạn cũng có xu hướng chú trọng hơn và tìm kiếm sự xác nhận những gì bạn đã tin tưởng, đồng thời bỏ qua hoặc giảm giá trị bất cứ điều gì khác với những gì bạn nghĩ.

Những thành kiến trong nhận thức như vậy có thể ngăn cản bạn suy nghĩ rõ ràng và đưa ra quyết định chính xác về tài chính, sức khỏe hay cả cách bạn tương tác với thế giới.

3. Bộ não của bạn thích chơi trò đổ lỗi

Khi một điều gì đó tồi tệ xảy ra, việc tìm kiếm một cái gì đó đổ lỗi là điều tự nhiên. Tuy nhiên, đôi khi chúng ta bóp méo thực tế để bảo vệ lòng tự trọng của chính mình. Nói cách khác, chúng ta có thể đã làm sai nhưng không muốn chịu trách nhiệm về điều đó.

Ví dụ, sau một ngày đi biển, bạn thấy da mình bị cháy nắng. Bạn có thể cho rằng kem chống nắng bạn đang sử dụng không hiệu quả thay vì thú nhận rằng bạn đã không bôi đúng cách.

Tại sao chúng ta lại có xu hướng tham gia vào trò chơi đổ lỗi này? Các nhà nghiên cứu tin rằng việc đổ lỗi giống như một cách để bảo vệ lòng tự trọng của chúng ta và bảo vệ chúng ta khỏi nỗi sợ thất bại.

Theo lối suy nghĩ này, những điều tồi tệ xảy ra với bạn là do những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn. Mặt khác, thành công của bạn là đến từ kỹ năng, nỗ lực và những ưu điểm của bạn.

4. Bộ não của bạn có thể bị mù thoáng qua

Mù thoáng qua là một thuật ngữ được các nhà tâm lý học sử dụng để mô tả việc con người có khuynh hướng bỏ lỡ những thay đổi ngay trước mắt.

Có quá nhiều thứ đang diễn ra trên thế giới tại bất cứ thời điểm nào khiến cho não bộ khó có thể tiếp nhận mọi chi tiết. Do đó, đôi khi chúng ta dễ dàng bỏ lỡ những thay đổi lớn xảy ra ngay trước mắt mình.

Nếu bạn đang tập trung vào một thứ, bạn có thể sẽ bỏ qua một lượng lớn thông tin khác mà não bộ của bạn

không thể xử lý được vào thời điểm đó.

5. Trí nhớ của bạn không sắc nét như bạn nghĩ

Bộ nhớ của bạn không giống như một chiếc máy ghi hình có thể lưu giữ được các sự kiện một cách chính xác như chúng đã xảy ra. Bộ nhớ của bạn mong manh hơn, thiếu chính xác hơn và dễ bị ảnh hưởng hơn bạn tưởng.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy việc xem một video người khác làm điều gì đó thực sự khiến những người tham gia tin rằng họ đã tự mình thực hiện nhiệm vụ.

Chúng ta cũng có xu hướng quên một lượng lớn thông tin, từ những chi tiết vụn vặt mà chúng ta tiếp xúc hàng ngày đến những thông tin quan trọng mà chúng ta cần. Elizabeth Loftus, một chuyên gia tâm lý về trí nhớ cho rằng có một vài lý do chính đáng sau những lỗi bộ nhớ này.

Không thể truy xuất thông tin từ bộ nhớ, trở thành nạn nhân của những ký ức cạnh tranh, không lưu trữ thông tin trong bộ nhớ và cố tình quên đi những ký ức đau buồn chỉ là một vài trong số những nguyên nhân cơ bản có thể gây ra chứng hay quên. ■

Những "tổ ong khổng lồ" tồn tại hàng triệu năm độc nhất hành tinh

Purnululu có nghĩa là "đá sa thạch", từ lâu đã là nơi ở của thổ dân địa phương, nhưng không được phân còn lại của thế giới biết đến cho tới giữa những năm 1980.

Ở vùng Kimberley của Tây Úc là Công viên Quốc gia Purnululu. Đây là nơi có dãy Bungle Bungle nổi bật với các đá sa thạch mang nhiều hình dạng ngoạn mục.



Khu vực phổ biến nhất của công viên Purnululu là dãy Bungle Bungle

Cao hơn 300 mét so với vùng đồng bằng phủ đầy cỏ bao quanh, những mái vòm bằng đá sa thạch màu cam và đen xen lẫn tại đây chính là một trong những địa danh địa chất hấp dẫn nhất thế giới. Nhiều người ví mê cung mái vòm này giống như những tổ ong khổng lồ.

Hai mươi triệu năm phong hóa đã tạo nên những tòa tháp sa thạch bị xói mòn của Dãy Bungle Bungle.

Các khối đá được tạo ra trong khoảng thời gian 20 triệu năm khi nước dần dần làm xói mòn đá sa thạch karst, tạo nên những hình dạng tuyệt đẹp mà chúng ta thấy ngày nay.

Giống như những tổ ong khổng lồ, những núi đá sa thạch độc đáo này có chiều cao khác nhau. Hàng ngàn mái vòm sọc cam và đen khổng lồ tạo nên cảnh quan ngoạn mục ấn tượng của dãy Bungle Bungle.

Các con đường trong công viên đưa du khách qua mê cung của các kênh hẹp, thung lũng biệt lập và các hang động hùng vĩ. Công viên quốc gia Purnululu cũng là nơi sinh sống của 130 loài chim, cũng như các loài động vật bản địa độc đáo.

Án bên trong địa danh hấp dẫn này có những hẻm núi sâu, vực thẳm hẹp, những cây cọ, thác nước theo mùa.

Mặc dù nó đã tồn tại khoảng 350 triệu năm và được những người Úc bản địa trông coi trong hơn 40.000 năm, nhưng mãi đến năm 1983, khu vực này mới được công chúng biết đến sau khi những người tìm kiếm kho báu trên không tình cờ phát hiện ra khi đang làm một bộ phim tài liệu.

Các địa điểm dành cho du khách tại Công viên Quốc gia Purnululu nằm ở đầu phía bắc và phía nam. Với ý nghĩa độc đáo về địa chất và lịch sử của thổ dân, Purnululu đã được liệt kê là Khu vực Di sản Thế giới vào năm 2003.

Mỗi hướng ở công viên đều có một loạt các con đường mòn đi bộ và các điểm tham quan có biển chỉ dẫn rõ ràng.

UNESCO đã mô tả Bungle Bungles là "vô song về quy mô, mức độ, sự hùng vĩ và sự đa dạng về hình thức của chúng ở bất kỳ đâu trên thế giới". Hình dạng tổ ong của địa điểm này hấp dẫn về mặt thị giác trong khi các vết sọc tự nhiên của chúng làm tăng thêm tính độc đáo mà không nơi nào khác trên hành tinh có được. ■

Có thể phát điện qua không khí?

Một công ty ở New Zealand đang tìm cách thương mại hóa việc truyền điện không dây: điện từ nhà máy có thể đến thẳng các hộ gia đình qua các khoảng cách xa mà không cần đường dây.

Phía sau phòng thí nghiệm cũ của Nikola Tesla ở Wardencliff, Long Island, New York, có một số thiết bị cũ.

Chúng từng là một phần của tòa tháp cao 57 mét mà Tesla bắt đầu xây dựng vào năm 1901 để thử nghiệm truyền thông tin và điện không dây qua một khoảng cách xa. Nhưng mới chỉ có thông tin là truyền được - và đã có những tác động thay đổi thế giới, còn việc truyền điện

không thành công.

Giờ đây, tầm nhìn của Tesla về truyền tải điện không dây đang được tiếp nối. Emrod, một công ty có trụ sở ở Auckland, đã hợp tác với Powerco, nhà phân phối điện ở New Zealand, để phát triển một hệ thống nguyên mẫu trong một cơ sở thử nghiệm khép kín.

Họ muốn tìm cách truyền năng lượng từ một nhà máy điện mặt trời trên North Island, New Zealand, tới các khách hàng cách đó vài km.



Tòa tháp cao 57 mét đã từng ở Long Island, New York.

Vi sóng

Ý tưởng của họ là truyền công suất điện dưới dạng một chùm vi sóng hẹp. Cách này sẽ khắc phục được hai sai sót cơ bản trong kế hoạch ban đầu của Tesla.

Một là làm sao để tính tiền điện của mọi người nếu họ có thể thoải mái lấy điện từ không khí một cách đơn giản.

Hai là làm sao để vượt qua định luật lan truyền bức xạ: cường độ của một tín hiệu tỷ lệ nghịch với khoảng cách mà nó phải đi tính từ nguồn phát - điều này làm cho cường độ của tín hiệu giảm mạnh, ngay cả trong khoảng cách ngắn.

Truyền công suất điện trong một chùm tia hẹp và tập trung, thay vì tỏa ra mọi hướng, giúp hạn chế lan truyền bức xạ, và người phát sẽ biết mỗi người nhận - tương ứng với một chùm tia - đã nhận bao nhiêu điện truyền tải.

Việc phát tia điện, như quy trình của Emrod, đã được thử nghiệm trước đây, nhưng chủ yếu cho các ứng dụng quân sự hoặc sử dụng trong không gian vũ trụ. Năm 1975, NASA đã sử dụng vi sóng để gửi 34kw điện đi khoảng cách 1,6 km - đến nay vẫn là một kỷ lục. Tuy nhiên, công nghệ này chưa bao giờ được phát triển để sử dụng cho mục đích thương mại.

Emrod sẽ bắt đầu một cách thận trọng. Ban đầu, họ sẽ thử chuyển "một vài kilowatt" qua 1,8 km, sau đó tăng dần cả công suất và khoảng cách.

Vấn đề là hiệu suất truyền tải, theo Greg Kushnir, người sáng lập Emrod. Hiện nay hiệu suất truyền tải của phương pháp này là khoảng 60%, đủ tốt để ứng dụng thực tế trong một số trường hợp, chẳng hạn như đưa điện đến các vùng sâu vùng xa mà không phải tốn tiền xây đường dây điện.

Tuy nhiên, để cải thiện hiệu suất hơn nữa, Emrod có hai thủ thuật khác. Một là sử dụng rơ-le; hai là thêm các "siêu vật liệu" vào các máy thu - nơi nhận điện.

Các rơ-le, là thiết bị thụ động không sử dụng bất kỳ nguồn điện nào, hoạt động giống như thấu kính, tái tập trung chùm tia vi sóng và gửi đi với tổn thất truyền dẫn tối thiểu.

Siêu vật liệu là vật liệu tổng hợp chứa một lượng nhỏ kim loại dẫn điện và chất dẻo cách điện được sắp xếp theo cách khiến chúng tương tác với bức xạ điện từ, như vi sóng, theo những cách cụ thể.

Chúng đã được sử dụng trong thiết bị giúp tàu chiến và máy bay quân sự ẩn mình trước sóng radar, nhưng cũng có thể được sử dụng trong ăng-ten thu, để chuyển đổi sóng điện từ thành điện năng một cách hiệu quả hơn.

Rủi ro

Nhưng việc phát vi sóng mạnh trong không khí cũng đi kèm rủi ro. Các sóng này, xét cho cùng, là phương tiện mà lò vi sóng làm nóng đồ ăn.

Theo Emrod, việc tiếp xúc thời gian ngắn với chùm tia của họ sẽ không gây ra bất kỳ tác hại nào cho người hoặc động vật vì mật độ năng lượng tương đối thấp.

Tuy nhiên, để tránh tai nạn, các chùm tia vi sóng truyền điện sẽ được bao quanh bởi "màng laser". Đây là những chùm tia laser công suất thấp, không gây hại.

Nếu "màng laser" bị cản lại do người, động vật hoặc máy bay tầm thấp... tình trạng gián đoạn sẽ được phát hiện ngay lập tức và nguồn phát cũng sẽ ngắt sóng vi sóng. Đầu nhận điện tạm thời dùng pin trong thời gian gián đoạn.

Ngoài Emrod, một số công ty khác cũng đang phát triển các ý tưởng tương tự. TransferFi, có trụ sở ở Singapore, đang phát triển một hệ thống định hình chùm sóng vô tuyến, thường có tần số thấp hơn vi sóng, để truyền năng lượng đến các thiết bị nhận cụ thể.

Đây là một ý tưởng nhằm truyền điện trong tầm ngắn, được thiết kế để cung cấp năng lượng cho các thiết bị trong nhà máy và gia đình.

PowerLight Technologies, một công ty của Mỹ, đã làm việc với các lực lượng vũ trang quốc gia về việc sử dụng tia laser để truyền điện đến các căn cứ ở xa và để cung cấp năng lượng cho máy bay không người lái khi chúng ở trên không.

Công ty này cũng đã để mắt đến các ứng dụng thương mại. Mitsubishi Heavy Industries thì có tham vọng cao hơn - bên cạnh các ứng dụng trên Trái đất, nó đang tìm cách sử dụng công nghệ này để truyền năng lượng xuyên mặt đất từ các vệ tinh địa tĩnh có gắn các tấm năng lượng mặt trời - có nghĩa là truyền tải điện qua hơn 35.000 km. ■

H MART

CELEBRATING 40 YEARS OF EXCELLENCE SINCE 1982

CUSTOMER SERVICE

Customer_care@hmart.com

TOLL FREE T. 877.427.7386 / For events, coupons & exclusive deals, subscribe at www.hmart.com, and Visit our Facebook, Twitter, Pinterest & Instagram to stay up to date on special offers!



JOIN MARKET EATERY FOOD HALL!

Have a great idea for a restaurant, we have the perfect busy location for you.



Follow us @hmartofficial

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE JUNE 23rd - JUNE 29th, 2023

BẠN THÂN CỦA K-BBQ, MÓN ĂN KÈM TỐT NHẤT, MÓN GỎI HÀNH LÁ

Chính Thức Bước Vào Mùa nướng, và không có K-BBQ hoàn hảo nếu không có kèm món gỏi hành lá! Dễ dàng kết hợp trong vài phút, chọn trong những loại sốt nước tương ngọt, hoặc thêm một ít hạt tiêu tăng kích thích nhẹ!

K-BBQ'S BBF, BEST BANCHAN FRIEND, SCALLION SALAD

Organic Fuji Apple Táo Fuji LB \$1.49	Green Seedless Grape Nho Xanh Không Hạt LB \$2.49	Korean Melon Dưa Hàn Quốc BOX \$16.99	White Cabbage Bắp Cải Trắng LB \$0.79
Kabocha Bí Đỏ LB \$0.79	Oriental Sweet Potato Khoai Lang 10 LB/BOX \$14.99	White Cauliflower Bông Cải Trắng LB \$1.49	Mangosteen Mãng Cụt LB \$9.99
Organic Dried Jujube Táo Tàu Khô 1 LB/PKG \$7.99	Indian Bitter Melon Khô Qua Ấn Độ LB \$0.99	Rambutan Chôm Chôm LB \$2.99	Green Long Bean Đậu Đũa LB \$1.99

UNTIL JUNE 29TH, 2023

DR. CHUNG'S FOOD

Rich Soy Soup

SÚP MÀM ĐẬU NÀNH

\$8.99

32 FL OZ X 4 EA/PKG

SPECIAL PRICE 4 PACK VALUE

EARN POINTS, GET REWARDS!

H MART SMART SAVINGS CARD

Mua Sắm Tiết Kiệm Với Thẻ Thông Minh!

- Tích điểm mỗi khi bạn mua sắm
- Đổi lấy phiếu quà tặng H Mart
- Bán Độc Quyền

- Đăng ký miễn phí để trở thành thành viên trên Ứng dụng H Mart hoặc tại quầy Chăm Sóc khách hàng ở cửa hàng.
- Đổi điểm tại quầy Chăm Sóc khách hàng trong cửa hàng H Mart.
- Đổi với mỗi \$1 khi mua sắm, bạn nhận được 1 điểm. 1.000 điểm = Phiếu quà tặng \$10 H Mart!
- Giá bán độc quyền và lợi ích chỉ dành cho các thành viên Thẻ thông minh.

MEAT at unbeatable low prices

Marinated Beef Ribeye Bulgogi (Hot) Thịt Bò Ướp Sẵn LB \$7.99	Marinated Sliced Pork CT Butt Cốt Lết Ướp Sẵn LB \$5.99	Marinated Cut Whole Chicken Gà Ướp Sẵn LB \$2.69
Marinated Beef Rib Chops Jumulleok Sườn Bò Ướp Sẵn LB \$4.99	Frozen Pork Single Belly Chunk Ba Rọi Đông Lạnh LB \$3.99	Fresh Half Chicken Gà Tươi Nửa Con LB \$2.49

SMART CARD MEMBER ONLY

CJ Hetbahn Cooked White Rice Cơm Ăn Liên 7.4 OZ X 12 BOWLS/BOX \$11.99	KIKKOMAN Traditionally Brewed Less Sodium Soy Sauce Nước Tương Ít Muối 1.89 L \$8.99
DONGWON Canned Light Standard Tuna Cá Thu Hộp 5.29 OZ X 4 CANS/PKG \$8.99	DAMTUH 15 Roasted Grains with Yam Bột Uống 15 Loại Hạt Và Khoai Lang 0.7 OZ X 40 EA/PKG \$11.99

SEAFOOD at shockingly low prices

Live Mussel Sò Tươi Sống 2 LB/BAG \$3.99	Frozen Pacific Squid Mực Đông Lạnh LB \$4.99	Head-on Patagonian Pink Shrimp Tôm Hồng Nguyên Đầu 10-20'S/LB \$6.99
Fresh Catfish Cá Bông Lâu Tươi LB \$2.99	Dried Squid Stick Snack Snack Khô Mực 4 OZ/PKG \$5.99	Frozen Norwegian Mackerel Cá Mực Na Uy 400-600'S/LB \$1.99

THREE LADIES BRAND Jasmine Rice Gạo Thơm Hiệu 3 Cô Gái 50 LB \$43.99	OMACHI Instant Noodles Mì Gói Ăn Liên RIB SOUP STYLE/SHRIMP/BEEF FLAVOUR 2.7-2.8 OZ X 5 EA/PKG \$2.49	CHIN-SU Fish Sauce Nước Mắm Chin-Su 16.9 FL OZ \$2.99	KNORR Tamarind Soup Mix Bột Nấu Canh Chua 1.41 OZ 4\$1.49	GOOSUN Preserved Duck Eggs Hột Vịt Bách Thảo 13.2 OZ \$2.99	WEILONG Big/Mini La Tiao Snack Cay Giòn MINI (12.7 OZ)/BIG (14.1 OZ) \$4.99	TIPO Cookies/Wafer Bánh Qui COOKIES (CHOCCHIP/BUTTER) - 2.6 OZ WAFER (CHEESE) - 3.5 OZ 2\$1.99	WANT WANT Milk Candy Kẹo Sữa ORIGINAL/STRAWBERRY - 4.44 OZ 2\$3.49
GENKI FOREST Real Leaf Brewed Milk Tea Trà Sữa Đông Chai CLASSIC/JASMINE - 15.2 FL OZ 2\$2.99	SHAOMEI Ice Bar Kem Cây RED BEAN (MILK/JELLY)/TROPICAL SPECIAL/10.58-14.1 OZ \$5.99	ORGANIC VALLEY Organic Milk Sữa Hộp Tươi WHOLE/FAT FREE/LOW FAT/REDUCED FAT - 64 FL OZ \$3.99	LOMBARDI Avocado Oil Dầu Bơ 1L \$9.99	Clear Utensil Case Hộp Dụng Cụ Nhà BEIGE/GREEN - EA \$3.99	KOTO Glass Jar Hũ Thủy Tinh 3 L/EA \$7.99	Cotton/Coating Gloves Găng Tay WHITE/RED - 10 PAIRS/PKG \$3.99	PAWIE Antibacterial Cutting Board Thớt Chống Khuẩn LARGE (24 X 39 CM)/EA \$5.99

CARROLLTON 2625 Old Denton Rd. #200, Carrollton, TX 75007	HOUSTON BLALOCK 1302 Blalock Rd. Houston, TX 77055	PLANO 3320 K Ave. Plano, TX 75074	HOUSTON BELLAIRE 9896 Bellaire Blvd. Houston, TX 77036	AUSTIN 11301 Lakeline Blvd. Austin, TX 78717	KATY 23119 Colonial Pkwy. Katy, TX 77449
--	--	---	--	--	--

During the editing process there may be mistypes or misprints. Each branch may be subject to limited availability, as well as their sale prices. Some products may be sold out. If the product is not listed as a boxed sale item, it cannot be purchased as a boxed unit. All H Marts accept every major credit card.