



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](http://www.thevietnampost.com)

# THƯƠNG MAI WEEK-END

# Thương mai

## CUỐI TUẦN

## 2059

August 12, 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](http://thevietnampost.com) \* E-mail: [info@thevietnampost.com](mailto:info@thevietnampost.com)

**Allstate**  
You're in good hands.

**Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ BẢO HIỂM:**  
XE HƠI - NHÀ CỬA - NHÂN THỌ  
THƯỜNG MAI - IRA - MUTUAL FUNDS

**SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF**  
10039 Bissonnet, Suite 228 Houston, TX 77036 (713)988-0752

**HARRY DAO INSURANCE**  
BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG  
XE - NHÀ - THƯƠNG MAI  
NHÂN THỌ - SỨC KHỎE  
INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, GIẤY TICKET, ĐI 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

**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 \* lưt \* thường mai \* sức khỏe \* nhân thọ

Có Giá Thật Tốt Cho:  
Tiệm Ăn, Văn Phòng, Hair, Nail Salon, Shopping Center, Tiệm Giặt Ủi, v.v.

CHỈ VAI PHỤ DIỆN THOẠI MÀ THIẾT KẾ THẬT NHIỀU TIỀN CHO QUÝ 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

**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](mailto: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, gởi sổ sách cho các cơ sở thương mại.  
\* Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với cơ quan thuế.  
\* Xin giảm thuế nhà.  
\* Lấy thuế lợi tức, hợp pháp, chính xác.

**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.

**XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI**  
\* Medical, Food Stamp, CHIP (Bảo hiểm được chấp thuận).  
\* SSI - SSA - Trợ cấp tiền bệnh, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đơn đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).  
\* Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (báo đảm được mức lợi ích).

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**

**INTEGRITY LAW GROUP PLLC**  
THẾ HỆ TRẺ CHĂM SÓC CỘNG ĐỒNG

- ✓ Tai Nạn Xe Cộ (Auto Accident)
- ✓ Tai Nạn Cá Nhân (Personal Injury)
- ✓ Bất Động Sản (Real Estate)
- ✓ Lập Kế Hoạch Kinh Doanh (Business Planning)
- ✓ Lập Kế Hoạch Thừa Kế (Inheritance Planning)

**Nancy Trương and James Nguyễn | Attorneys at Law**  
**(832) 410-4096** [www.integritylawtx.com](http://www.integritylawtx.com)  
5718 Westheimer Road Suite 1000-121 | Houston, TX 77057

**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 Universities
- 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, gẻ 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

\*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị

Before After    Before After    Before After    Before After

## Văn phòng **BẢO HIỂM** **John Milton Nguyen**

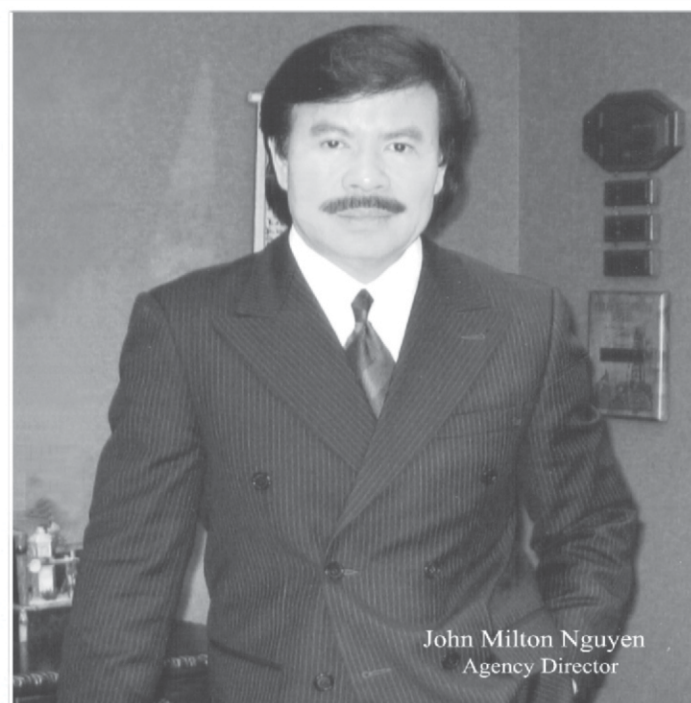
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

**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 quý khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: \$200, \$300, \$400...?

**Xe, Nhà, Lướt, 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.

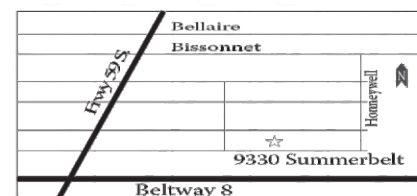
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của 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.

## XUỞNG 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

### \* **Sửa chữa COMPUTER**

- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân

- Networking

### \* **WEBSITE design cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce**



FREE ESTIMATE

### **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](mailto:contact@apluscomputech.net)

[www.apluscomputech.net](http://www.apluscomputech.net)

## TD TECHNICIAN SERVICES

Commercial & Residential

- ✓ A/C & HEATING
- ✓ ELECTRICAL
- ✓ SECURITY CAMERA
- ✓ ALL APPLIANCES



**832-646-4979**

050-2090/1658(1year)

## GIAU PLUMBING

Chuyên về water heater/ shower faucet



- Ống nước dưới đất 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**



## AIR CONDITIONING AND HEATING

159-2104/1672

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



The New Degree of Comfort

- \* 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.

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

**7 NGÀY CUỐI**

**Phải Bán Tất Cả**

**Muốn Bán Toàn Bộ, Cần Đại Lý/Môi Giới**

## TRIỂN LÃM ĐỒ GỐM VÀ GỖ HỒNG Ở BELLAIRE

**ĐÓNG CỬA**

**ĐẠI HẠ GIÁ**

Tin tuyệt vời cho cộng đồng là một cuộc triển lãm quy mô lớn với nhiều sản phẩm gốm sứ và đồ nội thất bằng gỗ hồng đã được khai trương tại Bellaire.

Vui lòng ghé thăm triển lãm tại địa chỉ bên dưới. Mọi người sẽ có một món quà bất kể mua hay không.

Chúng tôi nói tiếng: Việt, Anh, Hoa.

Giờ mở cửa: 9am-9pm hằng ngày, Thứ 2 - Chúa Nhật

Địa chỉ: 9219 Bellaire Blvd, Houston, TX 77036  
(cạnh Golden Bank)

**Tel: 281-250-0613**



**QUÀ TẶNG MIỄN PHÍ**



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Vẻ đẹp làng chài với những 'ngôi nhà thuyền' độc đáo, nơi lý tưởng để sống chậm ở Nhật Bản

**N**goài những ngôi đền được UNESCO công nhận là Di sản thế giới và những khu rừng đẹp như tranh vẽ, cố đô của đất nước Nhật Bản còn là quê hương của một làng chài, nơi dù trải qua bao nhiêu thời kỳ đổi mới vẫn giữ được lối sống độc đáo của mình.

Khi nghĩ đến cố đô Kyoto (Nhật Bản), thứ đầu tiên mà hầu hết du khách nhớ đến có lẽ là những ngôi đền cổ kính cùng những geiko, maiko thanh lịch. Thế nhưng, ít ai biết rằng ẩn mình ở phía Bắc của Kyoto là một làng chài bình dị - một điểm đến xứng đáng để tất cả các du khách ghé thăm.

Nằm ở phía Bắc Kyoto, cách thành phố khoảng 2 giờ lái xe dọc theo bờ biển là ngôi làng ven biển có tên Ine. Xóm nhỏ này trải dài khoảng 5km dọc vùng vịnh và nổi tiếng với kiến trúc nhà thuyền độc đáo - hay còn được gọi là "funaya" trong tiếng Nhật.

Những ngôi nhà này đã được xây dựng từ thời Edo (1603 - 1868), với mục đích ban đầu là dùng để tạo không gian cất giữ tàu thuyền, giúp thuyền và các thiết bị không bị nước biển làm hư hại.



Ảnh minh họa

Ngày nay, các tàu biển được làm bằng vật liệu hiện đại, chắc chắn hơn nên hầu hết ngư dân chọn neo đậu thuyền trước nhà. Điều này đã giải phóng không gian tầng dưới của những ngôi nhà cho các mục đích sử dụng khác.

Đối với những người quan tâm đến trải nghiệm địa phương đích thực, bạn sẽ cảm thấy phấn khích khi biết rằng có khoảng 20 nhà thuyền đã được chuyển đổi thành khách sạn để mang đến cho du khách cơ hội hiểu rõ hơn về cuộc sống của những ngư dân tại Ine.

Chẳng hạn, Nagahama Hidetoshi đã cải tạo funaya của gia đình mình thành Nhà nghỉ Maruichi ngày nay. Anh cho biết: "Tôi sinh ra và lớn lên ở funaya này và tôi thích biển từ nhỏ. Vì thuyền là phương tiện vô cùng quan trọng với người Ine, mà funaya là những công trình được tạo ra để bảo vệ

thuyền nên chúng tôi đã nâng niu những căn nhà này từ rất lâu rồi".

Giống như các funaya khác, tầng đầu tiên của Nhà nghỉ Maruichi ban đầu được dùng làm nơi chứa thuyền. Tuy nhiên, khi mục đích sử dụng của căn nhà được chuyển đổi, Hidetoshi đã biến nó trở thành một căn phòng dành cho khách.

"Ý tưởng của nhà nghỉ này là tái hiện cuộc sống hàng ngày trong một không gian khác để những người từ thành phố có thể tạm quên đi sự hối hả, nhộn nhịp và hòa mình vào cuộc sống hàng ngày của làng chài Ine", Hidetoshi chia sẻ.

Được ví von như "Venice của Nhật Bản", cách tốt nhất để thưởng thức hết vẻ đẹp của Ine là đi thuyền quanh vịnh. Du khách có thể lựa chọn nhiều loại thuyền khác nhau từ những chiếc thuyền tham quan lớn đến những chiếc thuyền tư nhân sao cho phù hợp với ngân sách của mình.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là nơi này chỉ có biển. Trên đất liền, Ine cũng là một thị trấn nhộn nhịp. Nơi đây cung cấp nhiều lựa chọn ăn uống và thậm chí có một nhà máy rượu sake 269 năm tuổi để du khách tham quan.

Không có gì ngạc nhiên khi đặc sản ẩm thực của làng chài này là hải sản, với chất lượng được đánh giá là đặc biệt ngon nhờ vị trí địa lý độc đáo được bao quanh bởi dãy núi, giúp che chở cho vịnh khỏi điều kiện thời tiết khắc nghiệt và tạo điều kiện cho sinh vật biển sinh sôi.

Tanaka Hideki, quản lý nhà hàng Wadatsumi tại địa phương chia sẻ: "Những ngọn núi ở rất gần với biển, vì vậy các lớp đất chứa đầy khoáng chất sẽ chảy ra biển và cung cấp chất dinh dưỡng. Ngoài ra, vùng biển ở đây khá lặng sóng nên các loại cá dễ dàng sinh sống hơn".

Vùng vịnh yên tĩnh này cũng là nơi trú ẩn của nhiều loại cá từ phía bắc và nam Nhật Bản. Ông Makoto Morishita, bếp trưởng Nhà hàng Wadatsumi cho biết: "Những con cá được ngư dân đánh bắt vào buổi sáng và được đưa thẳng đến nhà hàng để phục vụ bữa chiều cho thực khách".

Đặc biệt, có một loại cá đã giúp Ine ghi dấu ấn trên bản đồ ẩm thực Nhật Bản - đó là "buri" hay cá đuôi vàng Nhật Bản, thường được dùng để làm nguyên liệu cho món lẩu. Vào mùa đông, Ine là một trong ba ngư trường đánh bắt buri lớn nhất của Nhật Bản và cũng là nơi món ăn này được phổ biến rộng rãi.

Về phân đồ uống, điều kiện tự nhiên thuận lợi cũng cho phép Ine tạo ra một loại bia mang đặc điểm riêng biệt của vùng đất này. Sinh ra và lớn lên ở Ine, Kuniko Mukai nổi tiếng là nữ giám đốc đầu tiên giữ chức vị cao trong ngành sản xuất đồ uống có cồn tại Nhật Bản. Đó là điều khiến người dân địa phương tự hào, họ thường kể về câu chuyện của cô khi giới thiệu rượu được sản xuất tại thị trấn cho người khác.

Trên thực tế, mặc dù rượu sake là công việc kinh doanh của gia đình, nhưng Kuniko không phải lúc nào cũng đam mê nó, thậm chí đôi khi cô còn không có tham vọng tiếp quản công ty.

"Khi còn nhỏ, tôi rất ngưỡng mộ những

người đánh cá. Tôi thường tự nghĩ rằng: Tại sao chúng ta không phải là ngư dân? Tôi thực sự buồn vì bố mẹ mình không phải là ngư dân". Tuy nhiên, khi cha của Kuniko ngã bệnh, cô đã từ bỏ đam mê của mình để đảm nhận vai trò giám đốc của xưởng nấu rượu thay cho ông.

Nhà máy của nhà Kuniko có sản lượng lên đến năm triệu chai mỗi năm, sử dụng các phương pháp sản xuất truyền thống có từ thời Edo mà ngày nay hầu như đã bị lãng quên. Một trong những đặc trưng của nhà máy là Ine Mankai, một loại rượu sake màu đỏ được làm từ loại gạo đỏ trồng ở Ine. Kuniko cho biết: "Biển ở ngay bên cạnh chúng tôi, vì vậy hàm lượng muối từ biển trở thành chất dinh dưỡng cho men và quá trình lên men diễn ra rất mạnh mẽ".

Thật vậy, nét quyến rũ của làng chài nhỏ bé này là cách nó khiến những người đến đây thoát khỏi sự nhộn nhịp của cuộc sống. Đây chắc chắn là một địa điểm lý tưởng cho những ai đang tìm kiếm một khoảng lặng để nghỉ ngơi trong nhịp vận động hối hả của xã hội. ■

### Australia: Cụ ông 77 tuổi thoát chết nhờ đánh nhau với cá mập

**C**ụ ông 77 tuổi đánh mạnh nhiều lần liên tiếp vào đầu con cá mập để tự giải thoát bản thân sau khi con vật ngoạm lấy chân ông trên vùng biển ngoài khơi Australia.

Theo Newsweek, vụ việc xảy ra vào cuối tuần trước ở ngoài khơi khu vực Yallingup ở Tây Australia khi cụ ông Richard Stubbs, 77 tuổi, đang lặn với ống thở. Vào thời điểm đó, một con cá mập giống wobbegong dài hơn 1,8m tấn công và ngoạm vào chân ông. Trong tình huống hoảng loạn, cụ ông đã quyết định đâm mạnh liên tục vào đầu con vật cho tới khi nó nhả ra. Sau đó, ông đã nhanh chóng thoát đi và được đưa về bờ với sự giúp đỡ của những người bạn cùng đi lặn. Con cá mập đã để lại một vết thương khá sâu ở bắp chân phải của cụ ông sau vụ tấn công. Wobbegong là loài nguồn gốc từ vùng biển ngoài khơi Indonesia và Australia. Chúng thường sống ở tầng đáy, dành phần lớn thời gian ở gần đáy biển, ăn các loài cá và động vật giáp xác nhỏ hơn.

Trả lời 7News, ông Stubbs cho biết: "Đột nhiên, có thứ gì đó va vào tôi, đập mạnh vào chân tôi. Tôi rất sợ hãi. Tôi thực sự không biết phải làm gì. Mọi thứ diễn ra rất nhanh".

Cụ Stubbs cảm ơn những người bạn đã giúp ông lên khỏi mặt nước khi vụ việc xảy ra. "Chỉ cần nghĩ về nó, toàn bộ sự việc, tôi thật may mắn khi có được sự hỗ trợ từ những người xung quanh tôi. Tôi yêu họ".

Thông thường, wobbegong không gây ra mối đe dọa quá lớn đối với con người, do chúng không hung dữ. Tuy nhiên, vẫn có một số trường hợp ghi nhận wobbegong tấn công con người khi chúng ở khoảng cách gần. ■



### Lịch sử món bánh nổi tiếng thế giới của người Mexico và sự tranh chấp về chiếm đoạt văn hóa

**T**aco là một trong những món ăn nổi tiếng và có mặt ở gần như khắp mọi nơi trên thế giới. Không chỉ được phục vụ tại nhà hàng, món bánh này còn có rất nhiều công thức, giúp mọi người có thể làm ra thứ đồ ăn ngon tuyệt một cách nhanh chóng và dễ dàng tại nhà.

Vậy làm thế nào để Taco phát triển từ một món ăn dành cho người lao động thành một món ăn đặc sắc có mặt trong toàn bộ thực đơn của các nhà hàng Mỹ? Đó là một câu chuyện về sự đổi mới của người dân bản địa ở các khu vực trung tâm Châu Mỹ, ảnh hưởng của Tây Ban Nha và Bắc Phi đối với ẩm thực Mexico, cũng như sự hội nhập và cạnh tranh liên tục của phương pháp nấu ăn chính thống của Mexico với văn hóa đồ ăn nhanh của Mỹ.

#### Nguồn gốc của món bánh Taco

Theo Jeffrey M. Pilcher, giáo sư lịch sử tại Đại học Minnesota, nguồn gốc của món bánh Taco hiện đại có thể bắt nguồn từ các nhóm bản địa khác nhau - những người đã xây dựng nên văn minh ở Mexico từ hàng ngàn năm trước.

Cụ thể, họ đã phát triển một quy trình mà ngày nay vẫn thường được sử dụng gọi là quá trình nixtamal hóa. Đây là quá trình sử dụng dung dịch kiềm để biến đổi những hạt ngô về mặt hóa học, khiến chúng trở nên ngon miệng và bổ dưỡng hơn.



Ảnh minh họa

Giải thích về điều này, Pilcher cho biết: “Mọi người đã ăn bánh ngô kèm với thịt hoặc đậu cuộn trong suốt một thiên niên kỷ”. Vị giáo sư tin rằng Taco bắt nguồn từ thói quen ăn vặt của những người làm nghề khai thác bạc ở Mexico.

Theo Taco Planet, từ Taco được sử dụng để chỉ một món ăn nhẹ trong tiếng Tây Ban Nha trước khi được dùng để chỉ loại bánh nổi tiếng ở Mexico. Tại một thời điểm, “taco” là tiếng lóng của loại thuốc súng được bọc trong giấy, được sử dụng thường xuyên bởi những người khai thác bạc bên ngoài thị trấn Pachuca.

Một cách tình cờ, những người thợ mỏ Mexico này cũng sử dụng từ Taco cho món bánh cuộn của mình. Sau khi các hoạt động khai thác dừng lại, họ đã mang phiên bản món ăn này đến các đường phố của Mexico, và sau đó là vùng Tây Nam

Hoa Kỳ.

#### Bánh Taco phiên bản thức ăn nhanh

Bánh Taco tiêu biểu cho văn hóa ẩm thực của Mexico theo một số cách. Đầu tiên, món ăn này chứa rất nhiều loại thực phẩm khác nhau bên trong, phản ánh sự khác biệt giữa các truyền thống ẩm thực của từng khu vực ở Mexico. Thứ hai, Taco thể hiện ranh giới ổn định giữa sự chiếm đoạt văn hóa và sự đánh giá cao khi nói về thực phẩm.

Người Mỹ gốc Mexico sống ở vùng biên giới đã tạo ra nhiều phiên bản bánh Taco khác nhau chịu ảnh hưởng của sự pha trộn giữa các nền văn hóa dọc theo ranh giới Hoa Kỳ-Mexico. Mỗi vùng đều có các phiên bản của riêng họ.

Vào những năm 1960 tại California, người bán xúc xích Glenn Bell nhận ra rằng ông có thể thay đổi phương pháp nấu nướng để đẩy nhanh tốc độ một chiếc bánh Taco. Như cách món bánh hamburger của McDonald's được hoàn thành, chiếc bánh Taco cũng có thể được hoàn thành với tốc độ tương tự.

Bằng cách sử dụng lớp vỏ làm từ bột ngô và được chiên giòn thay cho lớp vỏ mềm truyền thống, Glenn Bell đã biến truyền thống ẩm thực của Mexico thành một mặt hàng chủ lực của nền ẩm thực Mỹ, và danh tiếng của Taco Bell cũng từ đó trở nên nổi tiếng trên toàn thế giới.

#### Cuộc cạnh tranh giữa Taco truyền thống và phiên bản mới

Không khó để tưởng tượng tại sao lại có một luồng phản ứng dữ dội đối với phiên bản bánh Taco vỏ giòn của Glenn Bell như vậy. Không ít người xem đây là một ví dụ điển hình về cách chiếm đoạt văn hóa ẩm thực giữa các dân tộc.

Ngày nay, bánh Taco phiên bản truyền thống của Mexico phổ biến ở khắp mọi nơi, từ các nhà hàng cao cấp đến những người bán hàng rong trên chiếc xe đẩy đồ ăn ven đường. Đó là chưa kể đến những món bánh Taco được tự làm tại nhà theo các công thức sáng tạo khác nhau.

Trong cuốn sách về Taco của mình, Jeffrey Pilcher đã thực hiện một chuyến đi đến thành phố Hermosillo, Mexico, để thử món đặc sản Taco truyền thống, khó tìm của vùng mang tên “carne asada taco”. Chỉ mất khoảng 2 phút để vợ chồng người bán hàng rong trên phố nướng bít tết, cho chúng vào miếng bánh ngô còn nóng hổi cùng với các loại rau thơm đặc trưng.

Sau khi so sánh trải nghiệm của mình tại Mexico với trải nghiệm tại cửa hàng Taco Bell ở Los Angeles, Pilcher nhận ra rằng chúng ta không cần phải tìm đến tận Mexico để thưởng thức một chiếc bánh Taco tuyệt vời khi chúng ta hoàn toàn có thể dễ dàng thưởng thức chúng tại nhà. ■

### Xác lập kỷ lục mới chinh phục 14 đỉnh núi cao trên 8.000m

**T**rong hành trình xác lập kỷ lục, cô Harila, 37 tuổi đã phải leo 12 ngọn núi hai lần, trong đó có K2, sau sự

chậm trễ trong việc xin thị thực từ Trung Quốc để leo đỉnh Shishapangma ở Tây Tạng, Cho Oyu.

Chị Kristin Harila, người Na Uy, và hướng dẫn viên người Nepal Tenjin Sherpa đã xác lập kỷ lục mới chinh phục 14 đỉnh núi cao trên 8.000m trong thời gian 3 tháng 1 ngày.

Đôi bạn đồng hành Harila-Sherpa đã cán đích sau khi leo lên đỉnh K2 của Pakistan vào ngày 27/7. Trong hành trình xác lập kỷ lục, cô Harila, 37 tuổi đã phải leo 12 ngọn núi hai lần, trong đó có K2, sau sự chậm trễ trong việc xin thị thực từ Trung Quốc để leo đỉnh Shishapangma ở Tây Tạng và Cho Oyu, thường leo từ phía Trung Quốc.

Kỷ lục trước đó thuộc về nhà thám hiểm người Anh gốc Nepal Nirmal Purja xác lập năm 2019 với thành tích 6 tháng 6 ngày.

Purja hiện đang ấp ủ kế hoạch xác lập kỷ lục mới về thời gian chinh phục 14 đỉnh cao nhất thế giới mà không cần bình oxy.



Chị Kristin Harila

Có hơn 40 người đã chinh phục 14 đỉnh cao nhất thế giới, trong đó chỉ có số ít là phụ nữ.

Cô Harila là người gốc Vadso, trên Biển Barents ở cực Bắc của Na Uy, nơi điểm cao nhất chỉ là 633m (2.000 feet) so với mực nước biển. Niềm đam mê leo núi của cô được thắp lên vào năm 2015 khi cô có chuyến đi đến Kilimanjaro ở Tanzania.

Pakistan là quê hương của 5 trong số 14 “siêu đỉnh” của thế giới và việc leo lên tất cả các đỉnh núi này được coi là đích đến của bất kỳ nhà leo núi nào. Ngoài việc khó leo hơn nhiều so với đỉnh Everest và đòi hỏi người leo phải có kỹ thuật, K2 còn nổi tiếng vì điều kiện thời tiết thay đổi thất thường và đến nay mới chỉ có 425 người chinh phục đỉnh này kể từ năm 1954 - trong đó có khoảng 20 phụ nữ. ■

### Cầm gậy chống đánh cướp

**N**gày 3/9/2019, Aaron Mountford, 28 tuổi đã xông vào một cửa hàng tiện lợi ở Hanley, Staffordshire, Anh. Mountford dùng khăn che mặt và đòi bà June Turner, 82 tuổi phải đưa tiền cho hắn. Bà June đã ra sức ngăn cản tên cướp bằng một chiếc gậy chống.

Tên cướp đã giăng co, xô bà ngã xuống sàn rồi bỏ chạy, sau khi cướp được 50 bảng Anh và 6 bao thuốc lá. May mắn là bà June chỉ bị tím một bên mắt và cần nghỉ ngơi nửa giờ đồng hồ. Mountford bị bắt ngay sau đó và bị kết án hai năm tù. ■

# Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2059 \* Saturday, August 12, 2023

**NEW** **Bán Tiệm Nail & Massage**  
HWY6 SOUTH

Cần sang tiệm Nails & Massage tọa lạc tại 3715 HWY6 Suite#100 Houston, TX, 77082. Giá cả thương lượng. Anh chị em nào có nhu cầu liên lạc Cô Linh.

Linh: **832-646-1905**  
(Từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối.)

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
ELDRIGDE & 1960

Bán tiệm Nail giá rẻ. Tiệm ở Northwest, vị trí tốt, gần Eldridge & 1960. Khu trung tâm mua sắm sầm uất.

Xin liên lạc Amy: **713-367-5789**

**NEW** **Cho Thuê Tiệm Nail**  
BEAUMONT, TX

Cho thuê tiệm Nail, tiệm có 5 bàn, 5 ghế spa. Sẵn sàng khai trương trong khu mua sắm. Tiền rent \$1,800.  
2916 E Lucas Beaumont TX, 77703

Xin liên lạc Hiền Nguyễn: **832-877-9951**

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
TIDWELL & FULTON

Tiệm trên đường Tidwell & Fulton. Tiệm rộng 1,200 sqft. 4 ghế, 6 bàn. Rent \$1,600 một tháng, bao nước và rác.

**Giá bán \$20,000.**

Xin liên lạc Minh Lê: **713-261-5709**

**NEW** **Bán Tiệm Tóc**  
HOUSTON, TX 77084

Vì 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)

**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**

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
HOUSTON, TX 77071

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 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 Nhà Hàng Phở**  
KHU KATY

Bán nhà hàng phở rộng trên 3,000 sqft. Sạch sẽ, nhà bếp rộng. Ở khu Katy, good location, trên đường đông xe nhộn nhịp S. Mason Rd.

Cần biết thêm chi tiết xin vui lòng gọi: **832-955-3698**

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
CÁCH HK4 20' LÁI XE

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 Dry Cleaners**  
WESTHEIMER - GALLERIA

Sang tiệm Dry Cleaners & Alterations, khu Westheimer - Galleria. Tiệm có nguồn khách ổn định.

Xin vui lòng gọi: **832-592-7541**  
(Gặp Phương để biết thêm chi tiết)

**NEW** **Bán Nhà Hàng**  
KHU PASSADENA

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

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

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
RIVEROAKS

- 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 đàng hoàng.

**Giá bán \$450,000.**

Thật lòng mua xin Text: **832-856-2004**

**NEW** **Bán Tiệm Tóc**  
BELLAIRE BLVD

Amy Hiếu Hair Salon, 11786 Bellaire Blvd. Kế bên phở 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**

## SỬU TÂM & TÌM HIỂU



### Cách ngăn tóc bạc sớm

**M**ặc dù nhuộm là cách nhanh nhất để che đi mái tóc bạc, nhưng đó có thể không phải là lựa chọn tốt nhất cho sức khỏe.

#### Ăn nhiều canxi

Có đủ canxi không chỉ tốt cho xương và cơ bắp mà còn bảo quản sắc tố tóc lâu hơn. Các nghiên cứu chỉ ra rằng trong một số trường hợp, hấp thụ 200 mg canxi mỗi ngày có thể đảo ngược tóc bạc.

Một nghiên cứu trên thư viện Y khoa Mỹ có sự tham gia của 39 cô gái tóc bạc sớm, tuổi từ 12-31. Các cô được điều trị bằng cách uống canxi pantonthenate hoặc vitamin E 200mg mỗi ngày, kết hợp nhổ tóc bạc và cắt các sợi tóc chuyển màu. Sau 3-5 tháng, họ được kiểm tra lại.

Kết quả cho thấy, sau khi loại bỏ tóc bạc, chúng không mọc lại thành màu trắng nữa. Trong 7 trường hợp được theo dõi trong gần ba năm, tổng số tóc bạc giảm từ 109 sợi xuống 15, từ 47 xuống 7 và từ 242 xuống 7.

#### Giảm căng thẳng

Bị căng thẳng liên tục có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn theo nhiều cách. Ngoài việc



khiến tim đập nhanh hơn và làm gián đoạn giấc ngủ, căng thẳng có thể gây ra tình trạng mất sắc tố trên tóc.

Theo nghiên cứu đăng trên tạp chí Y khoa Mỹ, tháng 4/2020, căng thẳng mãn tính có thể dẫn đến viêm, kích hoạt tổn thương tế bào và khiến tóc bạc sớm.

#### Ảnh minh họa

#### Nạp đủ chất đạm

Chế độ ăn uống cân bằng rất quan trọng để có làn da, mái tóc và móng tay khỏe đẹp. Các loại thực phẩm giàu protein trong chế độ ăn uống rất hữu ích nếu bạn muốn ngăn tóc bạc. Thực phẩm chứa nhiều protein thường gồm trứng, đậu nành,

các sản phẩm từ sữa sẽ giúp phòng tóc bạc sớm.

#### Bổ sung sắt

Sắt là một khoáng chất thiết yếu giúp các tế bào máu mang oxy đi khắp cơ thể. Thiếu sắt có thể dẫn đến tóc bạc.

Trên thư viện Y khoa Mỹ, năm 2016, giới thiệu trường hợp một cặp bé 11 tuổi nhưng đã bạc đầu trước đó một năm. Gia đình cậu không ai bị tóc bạc sớm hay mắc các bệnh gây nên tình trạng này.

Trong phòng thí nghiệm, các nhà nghiên cứu phát hiện cậu bị giảm ferritin huyết thanh và giảm mức Hb (huyết sắc tố) vì thiếu máu do thiếu sắt. Trước đó hai năm, cậu bé phải phẫu thuật hẹp môn vị, đây có thể là nguyên nhân gây thiếu máu.

Xét nghiệm chức năng tuyến giáp khác, nồng độ canxi huyết thanh, sắt huyết thanh, vitamin C và vitamin D... đều nằm trong giới hạn bình thường.

Các nhà nghiên cứu cho cậu uống bổ sung sắt 40mg/ngày, trong 5 tháng. Sau 5 tháng điều trị, tóc cậu đen hoàn toàn như bình thường. Nồng độ ferritin và Hb cũng được phục hồi về gần như bình thường. ■

### Năm mẹo giảm chứng cao huyết áp mà không dùng thuốc

**B**ác sĩ tim mạch Mỹ chia sẻ các phương pháp hoàn toàn tự nhiên giúp làm giảm huyết áp.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ, một phần hai số người trưởng thành ở đất nước này bị bệnh huyết áp cao và chỉ một phần tư trong số đó kiểm soát được tình trạng này. Nguyên nhân gây ra cao huyết áp có thể là di truyền, hút thuốc, tiểu đường và thiếu hoạt động thể chất.

Theo CDC, chứng bệnh này có thể làm tăng nguy cơ gây ra các căn bệnh tim mạch. Vì vậy, người bệnh cần có các biện pháp kiểm soát thông qua thuốc hay thay đổi lối sống.

Tiến sĩ Beth Abramson, bác sĩ tim mạch và đồng chủ tịch của Nhóm Công tác về Tăng huyết áp của Đại học Tim mạch Mỹ đã chia sẻ các cách hạ huyết áp cao mà không cần dùng thuốc.

#### Tập thể dục 3 lần một tuần

Abramson khuyên rằng mọi người nên tập thể dục trong 30 phút mỗi lần, 3 lần mỗi tuần. Điều

này sẽ làm giảm huyết áp trong vài tháng. Các bài tập có thể tùy chỉnh theo sở thích cá nhân, miễn là nó gây đổ mồ hôi và tăng nhịp tim.

Cô cho biết: “Bạn không cần vào phòng tập thể dục. Đi bộ nhanh hoặc chạy bộ có thể mang lại hiệu quả rất lớn. Tập thể dục thường xuyên giúp làm giảm huyết áp tốt hơn so với nhiều loại thuốc theo thực tế”.

#### Giảm cân nếu cần thiết

Tiến sĩ Abramson nói: “Giảm cân có thể tạo ra sự khác biệt trong việc kiểm soát huyết áp”. Thử nghiệm phòng ngừa tăng huyết áp - một trong những nghiên cứu lớn nhất về huyết áp cao cho thấy giảm khoảng 2kg sẽ làm hạ huyết áp. Trong số những người được theo dõi, 42% không còn mắc chứng cao huyết áp sau khi giảm cân.

#### Hạn chế đồ uống có cồn

Theo Abramson, rượu và huyết áp liên hệ trực tiếp với nhau. “Nếu mọi người uống hai đến ba ly mỗi ngày, huyết áp sẽ tăng. Vì vậy giảm lượng rượu bia sẽ giúp giảm huyết áp”.

Uống rượu say vào dịp cuối tuần cũng sẽ ảnh hưởng đến huyết áp. Tiến sĩ khuyến nghị mọi người nên đi khám sức khỏe để đánh giá xem mức độ uống như vậy có gây hại hay không.

#### Cắt giảm lượng muối

Tiến sĩ Abramson chia sẻ rằng cắt giảm lượng muối nạp vào cơ thể giúp kiểm soát được huyết áp.

Nghiên cứu Thử nghiệm phòng ngừa tăng huyết áp cho thấy đây là một cách hiệu quả để giảm huyết áp, ngay cả khi không giảm cân.

Một số người có thể bị nhạy cảm với muối, việc tiêu thụ muối làm họ tăng huyết áp nhiều hơn người bình thường. Đối với những người này, việc cắt giảm lượng muối có ý nghĩa rất quan trọng.

Theo Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ, một nửa số người bị cao huyết áp nhạy cảm với muối.

#### Thử chế độ ăn kiêng DASH

DASH là một phương pháp chú trọng vào nguồn thực phẩm ăn uống lành mạnh để ngăn ngừa tăng huyết áp.

Tiến sĩ Abramson nói rằng tuân theo chế độ ăn kiêng DASH là một cách làm giảm huyết áp đáng kể và việc thực hiện theo chế độ ăn kiêng này cũng rất có lợi cho sức khỏe tim mạch. Phương pháp bao gồm giảm tiêu thụ thịt đỏ, ăn nhiều trái cây, rau và quả hạch. ■

185-2068/1636

**NEW Bán Tiệm Quần Áo**  
HARWIN, HOUSTON TX 77036

Tiệm quần áo có trên 13 năm, 95% khách Mỹ, đã có khách sẵn, bán sỉ và lẻ. Mở cửa 7 ngày.  
Địa chỉ 8080 Harwin #A, Houston, TX 77036.

Nếu cần mua xin liên lạc Nguyệt:  
**346-431-5028 \* 346-310-0451**

SCAN QR CODE

**The Vietnam Post**

“TỜ BÁO VIỆT NGỮ ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH HƠN 30 NĂM NAY”

OR VISIT US AT  
[www.thevietnampost.com](http://www.thevietnampost.com)

10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036  
(713) 777-4900 \* (713) 777-8438 \* (713) 777-2012

## **Q&A** KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

### **Khi đau lòng buồn bã, cơ thể bị ảnh hưởng như thế nào?**

**K**hi chúng ta trải qua một sự việc đau lòng, toàn bộ cơ thể và tâm trí có thể bị ảnh hưởng nặng nề.

Trong một số ít trường hợp, các nỗi đau tinh thần đặc biệt có thể dẫn đến bệnh cơ tim takotsubo - một chứng đau tim còn được biết đến với tên gọi “trái tim tan vỡ”. Sau đây là một số triệu chứng của cơ thể khi bị mắc hội chứng này.

#### **Buồn nôn và chán ăn**

Theo Mark Leary, Giáo sư Tâm lý học và Khoa học Thần kinh tại Đại học Duke, khi cảm thấy đau khổ tột độ, cơ thể sẽ tự kích hoạt phản ứng chiến đấu hoặc bỏ chạy. Trong quá trình này, phần máu vốn cung cấp năng lượng cho quá trình tiêu hóa của dạ dày sẽ bơm vào các cơ, dẫn đến cảm giác buồn nôn.

#### **Đầu óc quay cuồng khi cố gắng tìm hiểu chuyện gì đã xảy ra**

Theo nhà trị liệu Aimee Daramus, khi một người trải qua nỗi đau tột cùng, tâm trí thường diễn lại những gì đã xảy ra để cố gắng bảo vệ bản thân khỏi những đau khổ tương tự trong tương lai. Tuy nhiên, những vòng xoáy suy nghĩ này là bình thường và việc tìm kiếm các hoạt động để đánh lạc hướng tâm trí sẽ giúp bản thân nhẹ nhàng hơn.



*Ảnh minh họa*

#### **Mất ngủ**

Theo Tổ chức Giác ngủ Quốc gia của Mỹ, hậu chia tay hoặc sự kiện chấn động đột ngột khác có thể khiến một người bị mất ngủ cấp tính, khó đi vào giấc ngủ hoặc ngủ không yên giấc trong vòng ba tháng.

#### **Không đụng chạm thể xác trong thời gian dài có thể ảnh hưởng xấu tới cơ thể**

Theo Dacher Keltner, giáo sư tâm lý học tại Đại học California, khi trưởng thành, sự tiếp xúc từ người khác có thể làm giảm căng thẳng và tăng hạnh phúc, lòng trắc ẩn. Việc không có sự đụng chạm yêu thương trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng có thể gây ra khó chịu, căng thẳng và mệt mỏi.

#### **Cảm giác muốn liên lạc lại với người cũ**

Theo các chuyên gia, việc có sự thôi thúc đó là hoàn toàn bình thường, bất kể cuộc chia tay diễn ra như thế nào. Cách tốt nhất để ngăn bản thân

hành động là tránh tiếp xúc với họ và dành tâm trí cho các hoạt động thu hút khác.

#### **Đau nhức cơ thể**

Vào năm 2010, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng tình trạng rối loạn cảm xúc có thể gây ra nỗi đau không khác gì nỗi đau về thể xác.

#### **Hội chứng “trái tim tan vỡ”, tim ngừng đập đột ngột do quá căng thẳng**

Khi đang chịu tác động của hội chứng trái tim tan vỡ, các hormone gây căng thẳng sẽ dồn đến cơ tim, làm tim choáng váng tạm thời và khiến tim đập bất thường. Theo Tiến sĩ Harmony Reynolds, hội chứng này có thể giống như một cơn đau tim và gây tử vong trong một số trường hợp.

#### **Nổi mụn trứng cá, mề đay, vẩy nến, chàm...**

Tiến sĩ da liễu Debra Luftman đã nói: “Adrenaline tăng lên dẫn đến toàn bộ cơ thể rơi vào trạng thái cảnh giác cao độ, tình trạng viêm nhiễm sẽ tăng lên và làn da sẽ có phản ứng”.

Căng thẳng cũng có thể khiến các tuyến dầu và tế bào da hoạt động quá mức, gây tắc lỗ chân lông, khiến mụn sinh sôi. ■

### **Không gian lộn xộn liệu có lợi ích gì?**

**G**ữ một không gian luôn sạch sẽ là điều chúng ta đều nên làm để vận hành cuộc sống được tốt hơn.

Nhưng sự lộn xộn có quy tắc vẫn có thể đem lại bạn những lợi ích riêng biệt.

Lộn xộn không phải là khiến cho ngôi nhà của bạn ngập ngụa trong bụi bẩn hay mồm meo. Đôi lúc, sự lộn xộn chỉ là dưới hình thức bạn muốn mọi thứ luôn ở trong tầm với.

Dưới đây là những lợi ích mà thói quen lộn xộn có thể đem lại cho bạn.

#### **Luôn biết rõ thứ mình cần đang ở đâu**

Một chiếc bàn bày bừa nhiều vật dụng, đồ dùng sinh hoạt để mỗi nơi một thứ,... đều là thói quen của sự lộn xộn. Nhưng liệu bạn có bao giờ tự cảm thấy rằng sự lộn xộn ấy lại rất có tổ chức, hay bản thân bạn cũng sẽ dễ dàng tìm được thứ mình cần chỉ trong một giây suy nghĩ? Bạn sẽ nhận ra rằng dù vật dụng sắp xếp không đúng chỗ nhưng lại có hệ thống hợp lý. Bất chấp món đồ đang ở đâu, bạn đều biết và nhanh chóng tìm thấy thứ mình cần.

Đó chính là lợi ích mà chỉ có những người sống lộn xộn mới có thể hiểu được.

#### **Bạn không cần phải đấu tranh với những gì là tự nhiên**

Là một người thường xuyên bừa bộn, có lẽ bạn đã dành phần lớn thời gian trong đời để đấu tranh với những gì đến với bạn một cách tự nhiên như sự lộn xộn, vô tổ chức trong cuộc sống và đồ đạc.

Mặc dù bạn có thể thấy những người thân yêu hoặc những người lạ có ý tốt đến từ đâu khi cố gắng hướng dẫn bạn hướng tới việc có một không gian sống sạch bong hay mọi thứ phải chín chu

trong mọi góc ngách, nhưng có thể bạn sẽ nhận ra rằng cách sống này phù hợp với mình. Và điều này sẽ giúp bạn quyết định tốt hơn hết hãy là chính mình, thay vì lãng phí thời gian và năng lượng để cố gắng trở thành một thứ gì đó mà người khác muốn.

#### **Không có gì là hoàn hảo**

Chúng ta sống trong một thế giới mà những lỗi lầm, thói quen xấu và sự không hoàn hảo thường bị coi thường. Cảm giác tội lỗi là một yếu tố quan trọng trong việc thúc đẩy chúng ta trở nên “tốt hơn”. Và nếu bạn là một người thường xuyên bừa bộn, mọi người có thể sẽ khiến bạn cảm thấy xấu hổ về thói quen của mình vào một lúc nào đó.

Có tổ chức và trật tự được khen ngợi trong khi bừa bộn thì không. Thay vì được tôn vinh vì những gì khiến bạn trở nên độc đáo, bạn thường bị coi thường và đánh giá.

Là một người thường xuyên bừa bộn, hãy cần thấy rằng điều khiến bạn khác biệt thực sự khiến bạn trở nên xinh đẹp. Nhờ thấu kính này, bạn cũng có thể đánh giá cao và tôn vinh những đặc điểm độc đáo ở người khác.

#### **Chúng ta là chính mình**

Cho dù đó là cắn móng tay hay để đồng hồ giặt vương vãi trên sàn, mọi người đều có những thói quen độc đáo của riêng mình. Những người thường xuyên bừa bộn thường hiểu rõ hơn rằng chúng ta là chính mình là có lý do.

Ngay cả những đặc điểm kỳ lạ nhất hoặc ít hấp dẫn nhất trong tính cách cũng có thể giúp chúng ta trở thành con người của chính mình. Hãy đối mặt với sự thật rằng nếu tất cả đều không có những phẩm chất độc đáo và khác biệt của riêng mình thì cuộc sống sẽ thật nhàm chán.



*Ảnh minh họa*

#### **Đánh giá người khác là một sự lãng phí thời gian**

Là một người thường xuyên bừa bộn, bạn biết rằng có nhiều việc tốt hơn để làm với cuộc sống và thời gian của mình hơn là tập trung vào người khác. Mặc dù bạn đã bị đánh giá về những lựa chọn, hành động và lối sống nhưng bạn không tiếp tục chu kỳ năng lượng tiêu cực đó.

Thay vào đó, bạn tập trung vào những gì bạn làm tốt nhất và giúp người khác biết rằng họ không đơn độc. Đó cũng là cách bảo vệ người khác và tự bảo vệ chính mình. ■





### Năm mới nguy hiểm khi chạy bộ tập thể dục

**C**hạy bộ mang lại những lợi ích nhất định cho cơ thể, tuy nhiên, kéo theo đó là sự nguy hiểm khó lường.

Việc ra ngoài chạy bộ sẽ giúp tâm trí, cơ thể và tâm hồn trở nên tốt hơn. Theo WebMD, cùng với việc giúp cơ thể bạn tập luyện tràn đầy sinh lực, chạy bộ có thể tăng cường sức khỏe tim mạch, trí nhớ, giấc ngủ, năng lượng và tâm trạng của bạn. Ngoài ra, nếu chạy bộ trên những con đường mòn hoặc chạy bộ quanh khu phố của mình, bạn sẽ được hít thở luồng không khí trong lành, tốt cho sức khỏe. Cũng giống bất kỳ hình thức hoạt động thể chất nào, bạn cần đảm bảo mình đang chạy theo cách an toàn và hiệu quả. Nếu không, bạn có thể phải chịu nhiều thương tích khác nhau, thậm chí là tổn thương vĩnh viễn cho cơ thể.

Tiền sĩ Matt Tanneberg, bác sĩ chỉnh hình thể thao, chuyên gia về sức mạnh và điều hòa được chứng nhận, đồng thời là chủ sở hữu và người điều hành của Body Check Chiropractic & Sports Phục hồi chức năng tại Scottsdale, Arizona, chia sẻ trước khi bước xuống vỉa hè hoặc tập luyện lên máy chạy bộ, bạn cần hiểu rõ về nó.



#### Các bộ phận bị thoái hóa

Bạn có nhiều cách bạn để chạy bộ an toàn hơn. Bạn có thể chọn giày hỗ trợ chạy, mặc quần áo phù hợp, không quá nóng hay quá lạnh. Bạn cũng có thể theo dõi nhịp tim của mình thông qua thiết bị theo dõi thể dục và tuân thủ các lộ trình đầy thử thách nhưng không vất vả. Tuy nhiên, tất cả thói quen này có thể không ngăn ngừa được một số vấn đề sức khỏe nếu bạn chạy bộ hàng tuần, hàng tháng, thậm chí hàng năm.

Tiền sĩ Tanneberg nói: “Tác động liên tục từ việc chạy bộ sẽ làm mòn các khớp trên cơ thể chúng ta nhanh hơn bình thường. Chạy bộ gây nhiều căng thẳng và áp lực lên các chi dưới. Theo thời gian, nó sẽ khiến cho bàn chân, mắt cá chân, đầu gối và hông của chúng ta bị thoái hóa”.

#### Chấn thương ngắn hạn

Ngay cả khi chỉ chạy trong khoảng thời gian tương đối ngắn, bạn vẫn có nguy cơ gặp phải những chấn thương đáng tiếc. Mỗi khi bạn đam mê chạy bộ hoặc chạy nước rút, bạn đang tăng số lượng hoạt động thể chất với tốc độ và cường độ

cao.

Theo tiền sĩ Tanneberg, những người chạy bộ sử dụng cơ thể của họ, đặc biệt đôi chân, nhiều hơn so với người bình thường. Điều này đơn giản sẽ khiến những người chạy bộ có nguy cơ bị chấn thương mô mềm (thường là căng cơ) ở các chi dưới cao hơn so với những người không chạy bộ.

#### Các chấn thương khác

Số lượng hoạt động thể chất tăng lên đòi hỏi cơ thể phải có sức chịu đựng. Cho dù là một vận động viên mới hay vận động viên chạy marathon lâu năm, bạn có thể gặp rắc rối nếu cố gắng làm quá nhiều trong một khoảng thời gian ngắn.

Tiền sĩ Tanneberg nói: “Người chạy bộ rất có khả năng phát triển một số loại chấn thương như viêm gân gan chân, nẹp ống chân và đầu gối. Những chấn thương này chủ yếu do tình trạng viêm ảnh hưởng đến gân vì liên tục tiếp xúc lên mặt đường”.

#### Tập luyện quá sức

Nếu đam mê chạy bộ, bạn có thể biến nó thành thói quen của mình. Tuy nhiên, quá nhiều không bao giờ là điều tốt và bạn không nên lạm dụng nó.

Tiền sĩ Tanneberg nói: “Theo định nghĩa, tập thể dục gây căng cơ, gân, dây chằng và các cơ quan của chúng ta. Đáp lại, cơ thể sẽ phục hồi và trở nên khỏe mạnh hơn. Tuy nhiên, tập luyện quá sức là vấn đề đối với những người chạy bộ không kết hợp các hoạt động khác nhau vào chế độ tập luyện của họ”.

#### Mất cân bằng cơ bắp

Chạy bộ thường xuyên cũng có thể phản tác dụng nếu bạn không thường xuyên tập luyện những bài khác.

Chạy giúp phát triển cơ bắp của các chi dưới, cũng như phần gân cốt. Tuy nhiên, nó không phát triển cơ bắp ở phần trên cơ thể theo cách tương tự. Việc mất cân bằng cơ bắp khiến chúng ta cảm thấy mệt mỏi, cho dù sự mất cân bằng đó là trên hay dưới, trái so với phải hay trước so với sau.

Đó là lý do ngoài việc chạy bộ, tiền sĩ Tanneberg khuyên bạn nên thỉnh thoảng thử chèo thuyền, bơi lội, đạp xe hoặc nâng tạ. ■

### Sống có mục đích quan trọng thế nào?

**T**heo nhà tâm lý học Chloe Carmichael (Mỹ), tác giả cuốn *Nervous Energy*, mục đích sống là động lực giúp kết nối bạn với những giá trị và lý tưởng lớn hơn bản thân bạn.

Mỗi người có một mục đích sống khác nhau, có thể là sự nghiệp hoặc cống hiến cho tôn giáo, nghệ thuật hoặc cho một mục đích xã hội nào đó... Nghiên cứu cho thấy, người sống có mục đích có khả năng giữ được hạnh phúc trong công việc. Họ tuân thủ việc kiểm tra sức khỏe định kỳ tốt hơn, ít bị lo lắng và trầm cảm hơn. Ý thức mạnh mẽ về mục đích cũng có liên quan đến tuổi thọ cao hơn.

Các chuyên gia cũng chỉ ra, việc làm mới

mục đích sống theo định kỳ trong suốt đời cũng rất có tác dụng. Điều này giúp bạn nắm bắt được những điều quan trọng tại các thời điểm khác nhau. Một nghiên cứu trên tạp chí *Frontiers in Psychology* cho thấy, bạn có nhiều khả năng cảm thấy hạnh phúc hơn nếu sống có mục đích và có chiến lược cụ thể để thực hiện mục đích đó.

Michaéla Schippers, giáo sư về quản lý hành vi và hiệu suất tại Trường Quản lý Rotterdam (Hà Lan) cho biết, mỗi người nên có một quy trình lập mục tiêu cho cuộc sống, hay còn gọi là “tạo dựng cuộc sống”.

Làm thế nào để lập ra mục tiêu cho cuộc sống?

#### Tìm hiểu bản thân

Bước đầu tiên là làm rõ các giá trị của bạn. Chuyên gia Hordge chỉ ra: “Một khi bạn hiểu bạn là ai, bạn sẽ biết điều gì là quan trọng với mình”. Ví dụ, bạn không nên để nỗi ám ảnh về địa vị, thu nhập, thành tích thúc đẩy mình chạy theo những mục tiêu mới, thay vì xem xét điều gì mới có ý nghĩa đích thực với bản thân bạn.

Theo Hordge, nên khám phá giá trị của bản thân bằng cách viết mọi mong muốn của mình ra giấy, theo lộ trình sau:

Nhìn về quá khứ: Những kinh nghiệm trong quá khứ đã định hình con người bạn, đồng thời cũng có thể dạy bạn nhiều điều về mục đích trong tương lai.

Nhìn về tương lai: Hãy suy nghĩ về những loại mối quan hệ bạn muốn có trong cuộc sống cá nhân và nghề nghiệp của bạn trong tương lai. Ngoài ra, cần nhận biết những thói quen và kỹ năng hiện tại của bạn và suy ngẫm về những thứ bạn yêu thích hoặc muốn phát triển. Đó là bước đầu tiên để phá vỡ các khuôn mẫu cũ và xây dựng các thói quen mới.

#### Đặt mục tiêu

Khi làm rõ các giá trị của bản thân, bạn đã đi được nửa chặng đường. Sau đó, hãy suy nghĩ về cách bạn có thể biến mục đích thành hành động. Bạn cũng cần xác định những trở ngại có thể cản đường và viết ra cách bạn có thể vượt qua chúng.

Bạn cũng có thể đặt mình vào tình huống: Nếu tôi không thực hiện bất cứ thay đổi nào, điều đó sẽ gây ra hậu quả gì? Điều này giúp bạn có thêm can đảm để thử những mục tiêu mới.

#### Chia sẻ mục tiêu

Hãy chia sẻ các kế hoạch, mục tiêu của mình với mọi người, sau khi bạn đã chắc về nó. Chia sẻ mục tiêu làm tăng trách nhiệm giải trình và khiến bạn có nhiều khả năng đạt được chúng hơn. Hãy tự tin đăng các mục tiêu của bạn lên mạng xã hội hoặc đơn thuần là chia sẻ với đối tác hoặc bạn bè về chúng.

Điều quan trọng là bạn phải bắt đầu một cuộc trò chuyện với chính mình. Hãy hình dung về thành công bạn có thể có nếu quyết tâm thực hiện mục tiêu. Điều này có thể giúp bạn cảm thấy được kết nối với con người mà mình mong muốn trở thành trong tương lai. ■

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Tìm ra phương pháp mới có thể giảm nguy cơ tái phát đột quy

**T**rong một nghiên cứu quy mô lớn, các nhóm nghiên cứu từ Đại học Würzburg và Bệnh viện thành phố Ludwigshafen của Đức đã điều tra xem liệu có thể giảm nguy cơ tái phát đột quy bằng chương trình chăm sóc theo dõi ngoại trú sau đột quy lần đầu tiên hay không.

#### Đột quy: Nguy cơ tái phát rất lớn

Nguy cơ tái phát đột quy là rất lớn: khoảng 70.000 người bị đột quy tái phát ở Đức hàng năm, thường để lại hậu quả nghiêm trọng cho những người bị ảnh hưởng.

Có một số yếu tố nguy cơ đã được xác định làm tăng nguy cơ đột quy tái phát như huyết áp cao, hút thuốc lá và tăng cholesterol máu - tức là mức mỡ trong máu tăng cao - là những yếu tố quan trọng nhất.

Người ta ước tính rằng, việc cải thiện kiểm soát các yếu tố rủi ro này có thể ngăn ngừa khoảng một nửa số ca đột quy tái phát. Tuy nhiên, để đạt được hiệu quả phòng ngừa đột quy tối ưu, các khái niệm điều trị có hệ thống cho chăm sóc đột quy ngoại trú dài hạn đang thiếu ở Đức và nhiều nước trên thế giới.

#### Đẩy mạnh chăm sóc sau ngoại trú

Hợp tác với Viện Dịch tễ học lâm sàng và Sinh trắc học tại Julius-Maximilians-Đại học Würzburg (JMU), Đức, Bệnh viện Ludwigshafen đã tiến hành nghiên cứu “Chương trình chăm sóc sau đột quy cấp cứu có cấu trúc dành cho chăm sóc sau ngoại trú ở bệnh nhân đột quy do thiếu máu cục bộ ở Đức” (SANO).

Mục đích của dự án là cải thiện việc chăm sóc lâu dài cho bệnh nhân sau đột quy và do đó, giảm nguy cơ tái phát đột quy cũng như đạt được chất lượng chăm sóc ngoại trú tốt hơn.



*Nguy cơ tái phát đột quy rất cao đối với những người huyết áp cao, hút thuốc lá và mỡ máu cao*

Vì mục đích này, một chương trình chăm sóc sau đột quy đã được thiết lập ở các khu vực can thiệp, bao gồm các cuộc hẹn chăm sóc sau ngoại trú thường xuyên với một nhóm điều trị chuyên biệt sau đột quy.

Ngoài ra, mạng lưới điều trị toàn diện tại

địa phương đã được thành lập bao gồm các nhà trị liệu và chuyên gia từ các chuyên ngành khác nhau và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác.

Nhóm nghiên cứu hiện đã công bố kết quả trên tạp chí The Lancet Neurology. Tổng cộng có 2.791 bệnh nhân tại 30 bệnh viện đối tác với các đơn vị đột quy siêu khu vực ở miền nam và miền tây nước Đức đã tham gia dự án này.

#### Tăng cường kiểm soát các yếu tố rủi ro

Tiến sĩ Christopher Schwarzbach, điều phối viên của dự án SANO và bác sĩ cấp cao tại Phòng khám Thần kinh của Bệnh viện Thành phố Ludwigshafen, và Giáo sư Armin Grau, cựu giám đốc Khoa Thần kinh của Bệnh viện Thành phố Ludwigshafen, người khởi xướng nghiên cứu, cho biết: “Trong khuôn khổ của SANO, có thể cải thiện việc kiểm soát các yếu tố nguy cơ mạch máu cụ thể, tuy nhiên, thời gian theo dõi trong một năm vẫn chưa cho thấy nguy cơ tái phát đột quy giảm. Do đó, nguy cơ tái phát đột quy đã được chuẩn bị. Các tác động khác của dự án SANO đối với nguy cơ té ngã, trầm cảm và các di chứng đột quy khác, cũng như chất lượng cuộc sống của những người bị ảnh hưởng, vẫn cần được đánh giá”.

Giáo sư Peter Heuschmann, Chủ tịch viện Dịch tễ học lâm sàng và sinh hóa học của Đức cho biết: “Nhờ có những cam kết vững chắc của tất cả các vấn đề liên quan ở mức độ trung tâm cũng như các hợp tác và đánh giá mà chúng tôi có thể thực hiện được việc nghiên cứu SANO một cách thành công mặc dù vẫn bị hạn chế bởi đại dịch COVID-19. Kết quả của nghiên cứu này cho thấy sự can thiệp hỗn hợp có thể thành công và được đánh giá cao với sự hợp tác của các viện chăm sóc sức khỏe ở Đức”.

### Nghiên cứu mới tiết lộ loại thực phẩm nhiều người ăn hàng ngày có thể giúp ngăn ngừa ung thư phổi

**M**ột nghiên cứu tại Mỹ cho thấy chúng ta hoàn toàn có thể giảm thiểu nguy cơ mắc ung thư phổi nếu tiêu thụ món ăn này thường xuyên.

Trong nghiên cứu này, các nhà khoa học của Đại học Bang Oregon (Mỹ) đã xem xét chế độ ăn của 101,709 người trưởng thành trong vòng 13 năm để tìm hiểu mối liên hệ giữa việc tiêu thụ sữa và các sản phẩm từ sữa với nguy cơ mắc bệnh ung thư. Trong số những người tham gia nghiên cứu, có 1.583 người được chẩn đoán mắc ung thư phổi.

Kết quả cho thấy không có sự chênh lệch về nguy cơ mắc ung thư phổi ở những người uống sữa thường xuyên và những người uống ít sữa. Tuy nhiên, ở những người tiêu thụ thường xuyên sữa chua, nguy cơ mắc loại ung thư này sẽ thấp hơn nhóm ít tiêu thụ sữa chua. Việc sử dụng sữa chua tách béo hay ít béo không tạo ra sự khác biệt.

**Vì sao ăn sữa chua lại giúp ngăn ngừa mắc ung thư phổi?**

Theo các nhà nghiên cứu, kết quả trên là nhờ tác dụng của các probiotics có trong sữa chua. Đây là những lợi khuẩn thân thiện với đường ruột giúp cải thiện hệ vi sinh vật trong đường ruột và tăng cường sức khỏe hệ miễn dịch.

Nghiên cứu của Đại học Bang Oregon không phải là nghiên cứu đầu tiên chỉ ra tác dụng phòng ngừa ung thư phổi của sữa chua.

Một nghiên cứu được đăng tải vào năm 2019 trên Tạp chí JAMA Oncology cũng đã cho thấy việc tăng cường sức khỏe hệ vi sinh vật đường ruột bằng chế độ ăn nhiều chất xơ và thực phẩm như sữa chua có thể giảm nguy cơ ung thư phổi, ngay cả ở những người hút thuốc. Trong nghiên cứu này, các nhà khoa học đã thu thập dữ liệu của 10 nghiên cứu về chế độ ăn và bệnh ung thư phổi của hơn 1,4 triệu người trưởng thành. Theo đó, trong vòng 8 năm, có 18.882 trường hợp được phát hiện mắc ung thư phổi. Kết quả cho thấy những người ăn nhiều sữa chua nhất, trung bình 85-113g sữa chua/ngày, có nguy cơ mắc ung thư phổi thấp hơn 19% so với những người không ăn. Mặc dù những người có thói quen hút thuốc lá có nguy cơ mắc ung thư phổi cao nhất nhưng việc tiêu thụ thực phẩm nhiều chất xơ và sữa chua cũng giúp giảm nguy cơ này.



Ảnh minh họa

TS Xiao-Ou Shu của Đại học Vanderbilt (Mỹ) cho biết: “Viêm nhiễm đóng vai trò chính trong việc hình thành tế bào ung thư phổi và chúng ta đều biết rằng các lợi khuẩn có trong đường ruột đóng vai trò rất lớn trong việc giảm viêm nhiễm. Những người tiêu thụ nhiều chất xơ và sữa chua sẽ có hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh hơn”.

#### Ung thư phổi có triệu chứng gì?

Tại Việt Nam, ung thư phổi đứng hàng thứ 2 trong danh sách những bệnh ung thư có tỷ lệ mắc cao nhất. Theo số liệu từ Tổ chức Ung thư toàn cầu (GLOBOCAN), trong năm 2020, Việt Nam ghi nhận hơn 26.000 ca mắc ung thư phổi và gần 24.000 ca tử vong vì loại ung thư này.

Các triệu chứng điển hình của ung thư phổi bao gồm:

- Ho kéo dài và ho nặng dần
- Đau tức ngực
- Khó thở, thở khò khè
- Ho ra máu. ■

# Thương mại CUỐI TUẦN

Issue # 2059 \* Saturday, August 12, 2023

## VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY

## SPECIALS

\$1 = 100 Points.

VIETHOA.COM 832.448.8828 @VIETHOAHOUSTON  
8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX 77072

Có Hiệu Lực: 11 12 13 14 15 16 17

Year 2023 Starts Saving

Use Your V.I.P. Card to Earn



### ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

**FREE** Coconut Flavour Agar  
**Bột Rau Cầu Đừa**  
(4.55 oz/Pk)

with 8888 pts  
**FREE** Lady Fingers Biscuits  
**Bánh Quy (Bánh Sừng)**  
(14 oz/Pk)

**FREE** White Coffee - Brown Sugar  
**Cà Phê Đường Đen**  
(15 Sachets/Bag)

with 48888 pts  
**FREE** Mapo Tofu  
**Gia Vị Đậu Hũ Mập**  
(35g/Pk)

### GROCERY

Lotus Rootlet  
**Ngô Sen**  
(16 oz/Lb)

Pickled Sour Bamboo Shoot  
**Măng Chua**  
(64 oz/Lb)

Lotus Palm's Seed Slices  
**Thốt Nốt**  
(20 oz/Can)

Bamboo Shoot (Tips)  
**Đọt Măng**  
(19 oz/Can)

Dried Shitake Mushroom  
**Nấm Đông Cô**  
(6oz/Pk)

Pickled Eggplant  
**Cà Pháo Tương Ưng**  
(14 oz/Lb)

### VEGETABLE

Sherlihon  
**Cải Bẹ Xanh**  
\$1.89 Lb.

Green Onion  
**Hành Lá**  
3 for \$1

Red Bell Pepper  
**Ớt Chuông Đỏ**  
\$1.79 Lb.

Broccoli  
**Bông Cải Xanh**  
\$1.19 Lb.

Pink Lady Apples  
**Táo Pink Lady**  
\$1.59 Lb.

White Peaches  
**Đào Trắng**  
\$2.89 Lb.

### ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

**FREE** Ginger Coconut Milk  
**Sữa Dừa gừng**  
(14.5 oz/Bag)

with 19999 pts  
**FREE** Mixed Flavour Cookies  
**Bánh Mèn**  
(8.4 oz/Lb)

**FREE** Chili Soy Paste  
**Nước Tương Cay**  
(20 oz/Lb)

with 19999 pts  
**FREE** Fried Shrimp Flour  
**Bột Bánh Khọt**  
(2oz/Pk)

### MEAT

Beef Round  
**Thịt Bò Mềm**  
\$6.99 Lb.

Smoked Veal - Beef  
**Bê Thui**  
\$1.49 Lb.

Frozen Cornish Hen  
**Gà Con**  
\$4.39 Ea.

Pork Loin w/ Skin on  
**Thịt Nạc Lưng Có Da**  
\$3.29 Lb.

Whole Young Rabbit  
**Thỏ Nguyên Con**  
\$9.99 Lb.

Frozen Stewing Chicken  
**Gà Dại Hầm Súp**  
\$3.99 Ea.

### SEAFOOD

Cooked Whole Periwinkle  
**Ốc Hương**  
\$4.48 Ea.

Yellow Tail Sea Fish  
**Cá Ngần**  
\$2.99 Lb.

Silver Barb Fish  
**Cá Mè Vinh**  
\$3.99 Ea.

Cooked Razor Clam  
**Ốc Móng Tay**  
\$11.99 Lb.

Dried Salted Rabbit Fish  
**Khô Cá Diá**  
\$4.48 Ea.

Cooked Blood Clam  
**Sò Huyết**  
\$6.28 Ea.

Số Lượng Quà Tặng & Sản Phẩm Khuyến Mãi Có Giới Hạn, Chương Trình Có Thể Kết Thúc Sớm Hơn Dự Kiến.

**BOOM SALE!**  
\$4.29/lb  
\$98  
BOX - 26.46 lbs

**"DADA" FROZEN PREMIUM R16 GOLDEN DURIAN**  
**SẦU RIÊNG CAO CẤP R16 VIETNAM**  
\$39.69  
Case - 12 bottles

**"GOLDEN NEST" SWALLOW NEST BEVERAGE**  
**有機冰糖燕窩 水**  
\$39.69  
Case - 12 bottles

**VIET HOA INTERNATIONAL FOODS**  
**TUYỂN DỤNG HIRING!**  
CHÚNG TÔI CẦN TUYỂN NHIỀU VỊ TRÍ

**THU NGÂN (CASHIER)**  
**BẾP (KITCHEN)**  
**NGƯỜI CHẤT HÀNG (STOCKER)**  
**HẢI SẢN (SEAFOOD DEPARTMENT)**  
**RAU (VEGETABLE DEPARTMENT)**  
**THỊT (MEAT DEPARTMENT)**  
Bán thời gian hoặc toàn thời gian (part time or full time)  
Ưu tiên cho người biết tiếng Hoa, Việt và Anh  
(Priority is given to Vietnamese, Chinese, and English trilingual)  
[www.tinyurl.com/viethoa-career](http://www.tinyurl.com/viethoa-career)  
VUI LÒNG ĐẾN TRỰC TIẾP CHỢ VIỆT HOA ĐIỂM ĐƠN

## Cần Thợ Tóc / Nails

Hair / Nail Technicians Wanted

148-2063/1632

### CẦN THỢ NAILS

Tiệm ở Bellaire gần Gessner cần thợ Nails. Biết làm bột, design.

Xin liên lạc Liên:  
**281-876-7788**

150-2063/1631

### CẦN THỢ NAILS

Tiệm cách chợ Hong Kong 4 – 7 phút. Cần thợ bột và thợ Chân Tay Nước. Khách mẽ 70%, khách chịu chi, good tip. Thợ làm thoải mái như gia đình..

Xin liên lạc Phone or Text:  
**832-758-3852**

187-2068/1636

### CẦN NGƯỜI

Tiệm Dry Clean cần người phụ giúp bỏ quần áo vào bao phía sau. Khu 610 và Richmond

Xin liên lạc cô Kim: **281-236-8880**

177-2067/1635

### CẦN NGƯỜI

Cần một phụ nữ biết lái xe để đưa đón, biết nấu ăn. Nhà khu Richmond Westpark và 99. Có chỗ ở lại.

Chi tiết xin liên lạc Andy:  
**832-282-7905**

186-2068/1636

### CẦN THỢ SỬA QUẦN ÁO

Tiệm sửa quần áo cần thợ biết sửa đồ, có kinh nghiệm. Biết chút tiếng Anh, lương cao. Khu Galleria, 610 và Richmond.

Xin liên lạc cô Kim:  
**281-236-8880**

158-2063/1631

### CẦN NGƯỜI

Cần một phụ nữ nấu ăn cho gia đình trong khu I-10 và Blalock, gần chợ Ranch 99 Market. Biết lái xe.

Xin vui lòng gọi Thủy:  
**713-870-9789**

163-2080/1648

### 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**

## Cho Thuê Phòng

Room For Share

176-2067/1635

### CHO THUÊ PHÒNG

Nhà một story Synott & Beechnut gần chợ Mỹ Hoa có dư 1 phòng và Master room cho thuê. Ưu tiên độc thân ít nấu ăn. Nhà sạch sẽ, khu an ninh.

Xin liên lạc Thiện:  
**832-566-5727**

161-2065/1633

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở khu Dairy Ashford, sạch sẽ, thoáng mát cho thuê phòng. Không nhận người uống rượu bia, hút thuốc lá. Có Internet, giặt sấy free. \$350/tháng.

Xin liên lạc:  
**346-822-5231**

154-2063/1631

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu yên tĩnh, sạch sẽ, còn dư phòng cho share. Đầy đủ tiện nghi, ưu tiên độc thân. Khu Beechnut và 59.

Xin liên lạc Kim:  
**281-236-8880**

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**

166-2066/1634

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư 2 phòng muốn cho share. Khu Beltway 8 and Highway 249. Zipcode 77086

Xin liên lạc:  
**832-875-4009**

173-2067/1635

### PHÒNG CHO THUÊ

Phòng cho thuê, rộng rãi, bao điện nước, sấy, nấu ăn. Tháng \$400/người, \$500/2 người. Gần nhà thờ Ngôi lời nhập thể, Kirkwood & Lima, Zipcode 77099.

Xin liên lạc:  
Chú Ba: **832-521-4508**  
Cô Ba: **832-945-0614**

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**

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**

146-2062/1631

### CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc:  
**408-947-1688**  
**669-285-8701**

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**

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**  
Chú Thành: **832-857-7456**

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 Tuyết:  
**346-378-8333**

## Vui Cười

### Hâm nước mắt

*Một anh chàng nọ hơi ngốc hay bị vợ quát nạt. Anh ta cũng biết thế là nhục, nhưng bản tính nhu nhược hơn nữa cũng biết mình sai, đành phải chịu. Một hôm, bạn đến chơi, anh ta xuống nhà năn nỉ vợ:*

*– Này mình ! Hôm nay nhà có khách, mình hãy cho tôi được mát mặt một tí nhé ! Cho tôi được pha oai một tí, không thì người ta lại bảo mình lán át tôi, xấu tôi mà cũng xấu cả mình.*

*Vợ nghe chồng nói vậy cũng thương tình, và lại nhin chồng một hôm cũng được tiếng là vợ hiền, liền ưng thuận.*

*Vậy là anh ta mặc sức làm mưa làm gió, chị vợ cũng chẳng hé một lời cãi lại. Com rượu được vị dọn ra đủ các thức ăn ngon lành sốt dẻo, vậy mà anh ta vẫn luôn mồm quát nạt ché bai:*

*– Giả cày sao nấu mặn thế này?  
– Giời ơi là giời! Có biết nấu nướng không hả? Cá rán mà lại để cả vảy thế này à!*

*– Thịt gà sao lại chặt thế này hả?*

*Anh ta cứ làm như mình là sành lắm, làm chị vợ tức lộn ruột lên, nhưng đành vẫn phải tươi cười, ăn nói rất dễ nghe. Khách uống chén rượu rồi khen bạn có người vợ hiền, đảm đang. Được thế anh ta càng lên giọng ; nhìn khắp mâm com thấy đã ché đủ các món rồi đành hâm hực ăn uống. Lúc chắm nước mắt, anh ta vội quát to:*

*– Này, sao không hâm nước mắt lên hử?*

*Nghe thấy vậy, khách bò lẩn ra mà cười. Còn chị vợ uất tận cổ xấu hổ thay cho chồng, liền điệu cổ xuống bếp mắng cho một trận nên thân*

## Nha Khoa Thiên Vũ

60 Song Hành Cao Tốc Dầu Dây, An Phú, Quận 2 - Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh (Khu Đô Thị Lakeview City)

**PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:**

★ Nha Khoa Tổng Quát ★ Nha Khoa Thẩm Mỹ ★ Nha Khoa Nhi Đồng



Bác Sĩ Phụ Trách  
**Nguyễn Thiên Vũ**

- **Đội ngũ bác sĩ và nhân viên chuyên nghiệp**
- **Phòng mạch mới, sạch sẽ, trang bị thiết bị tối tân, chữa theo kỹ thuật hiện đại nhất.**
- **Dụng cụ khử trùng theo đúng tiêu chuẩn quốc tế để bảo vệ sức khỏe bệnh nhân.**

### Đặc Biệt Chuyên Về:

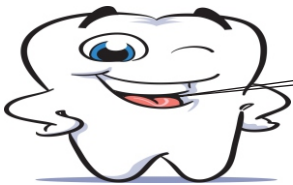
- \* **IMPLANT**
- \* **LÀM RĂNG SỨ**
- \* **VENEER**
- \* **PHẪU THUẬT NƯỚI**
- \* **NIỀNG RĂNG**
- \* **TẨY TRẮNG RĂNG**



\* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách **MIỄN PHÍ** trong phạm vi Sài Gòn.  
**Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng**

Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cùng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:

**0913747090**  
**0942121022**



## Harry Dao Insurance Agency, Inc.

8300 W. Sam Houston S., Suite 122, Houston TX 77072

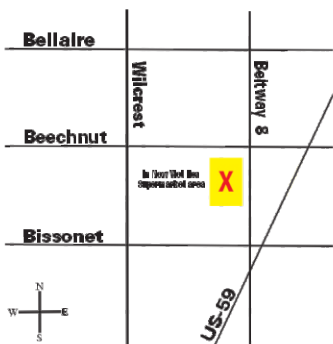
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

Phone: (281)933-8300 FAX: (281) 933-5333

email: hdao@farmersagent.com / website: www.farmersagent.com/hdao

### **XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ - SỨC KHỎE**

- \* Nếu quý vị không hài lòng với dịch vụ hay giá cả bảo hiểm hiện có, xin liên lạc để được giúp đỡ, giải thích và chọn lựa loại bảo hiểm thích hợp với điều kiện gia đình
- \* Commercial: nhà hàng, tiệm tóc và móng tay, grocery store, washateria, professional offices, commercial buildings, apartment complexes...
- \* Sang tên xe, mua sticker, bảng số, mất giấy xe, thông dịch, giải ticket, thị thực chữ ký, thẻ điện thoại.
- \* DDA, Bill of Sales, Sales tax, Lập corporation, LLC, Tax ID.
- \* Di trú: Điền đơn, chụp hình thẻ xanh, quốc tịch,
- \* Hộ chiếu Việt Nam, Độc thân công hàm, Hợp pháp hóa, Miễn thị thực
- \* Income tax, Payroll, W2, 1099, giảm thuế tối đa hợp pháp.



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



# FARMERS

Hợp đồng (và giấy tờ thông tin, nếu áp dụng) hiện chỉ có bản Anh ngữ là văn bản chính thức.

# Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2059 \* Saturday, August 12, 2023

**Aug 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

**NEW** **Tuyển Nhân Viên**  
NEW! NEW! NEW!

Cần nhân viên làm văn phòng, Bookkeeping/Accounting. Part time hoặc Full time. Có kinh nghiệm càng tốt.

Xin liên lạc hoặc text Vicky: 832-661-0047  
Hoặc gọi Office: 713-434-6040  
Email: vicky@sycon.us

**NEW** **Tuyển Nhân Viên**  
HOUSTON

Cần người phụ làm samples/demo Saturday 7/29 và Sunday 7/30 tại Supermarket ở Houston.

Xin liên lạc Nguyễn: 619-838-0571

**NEW** **Cần Tuyển Thợ Nails Gấp**  
TYLER, TEXAS

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 chân tay nước: bao \$900 - \$1,100 /tuần. Thợ dip: bao \$1,000 - \$1,300 /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

**NEW** **Tuyển Nhân Viên**  
GẦN CHINA TOWN

Nhà hàng chay gần Houston China Town tuyển nhân viên phục vụ. Fulltime hoặc Parttime, trả lương tốt, yêu cầu biết tiếng Anh.

Xin vui lòng gọi hoặc text Tai: 832-203-9389  
Annie: 832-812-3229

**NEW** **Tuyển Nhân Viên**  
NORTHWEST

Công ty may mặc vùng Northwest cần tuyển một thợ cắt chuyên nghiệp làm Full Time or Part Time.

Xin liên lạc cô Thủy Dương: 832-331-2787

**NEW** **Cần Thợ Tóc**  
RICHMOND

Tiệm tóc ở Richmond đông khách cần nhiều thợ tóc, bao lương \$130-\$150 một ngày, hơn ăn chia. Cần thợ chuyên cắt tóc nam fade, bao lương \$150/ngày.

Liên lạc text:  
832-973-9690 \* 832-973-2786

**NEW** **Tuyển Nhân Viên**  
NEW! NEW! NEW!

Longhing Wholesale tuyển đại diện bán hàng. Chúng tôi là một trong những công ty phân phối thực phẩm lớn nhất, chuyên cung cấp thịt và các mặt hàng khô cho Siêu Thị và Nhà Hàng. Chúng tôi đang tìm kiếm những đại diện bán hàng năng động cho việc phát triển thị trường. Yêu cầu thông thạo cả Anh ngữ và Việt ngữ. Hưởng lương cơ bản cộng thêm hoa hồng hậu hĩnh.

Để biết thêm thông tin xin vui lòng liên lạc ngay với chúng tôi!  
Email: [Kenny.c@longhingwholesale.com](mailto:Kenny.c@longhingwholesale.com)

**NEW** **Cần Thợ Tóc**  
BISSONNET

Cần thợ tóc Nam hoặc Nữ, bao lương, tiệm ở Bissonnet.

Xin liên lạc: 281-736-9339

**NEW** **Cần Thợ Nails**  
BLALOCK 77080

Cần thợ Nails, tiệm cần thợ CTN shellac dipping, và thợ bột. Môi trường làm việc vui vẻ, thoải mái. Tiệm ở Blalock, zipcode 77080.

Xin liên lạc Phone Tiệm: 832-804-7271  
Cell Phone: 253-394-4611

**June 2023** **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

**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 Chốt 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](http://www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php)  
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

**NEW** **Cần Thợ Nails**  
CÁCH HONG KONG 4 - 15'

Tiệm ở khu Missouri cách Hong Kong 4 - 15' lái xe. Đang cần thợ nails, làm chân tay nước, biết refill càng tốt. Ưu tiên cho nữ, bao lương \$600-\$800/tuần tùy theo khả năng. Làm việc 6 ngày, tiệm đóng cửa thứ 2.

Xin liên lạc  
713-885-8769 \* 713-979-6848

**NEW** **Cần Người Giữ Trẻ**  
KHU HMART - ĐƯỜNG 10 (GẦN IKEA)

Cần người giữ 1 bé gái 2 tuổi và giúp việc nhà, thương yêu trẻ nhỏ, tính tình vui vẻ, kiên nhẫn và có kinh nghiệm giữ trẻ, sạch sẽ, gọn gàng, nhanh nhẹn. Có thể ở lại với gia đình và làm việc lâu dài. Lương thưởng lương.

Xin liên lạc Mi: 832-282-7799

## SỬ TÂM & TÌM HIỂU



### Năm 1982, tìm thấy 17 phiến đá lạ, 30 năm sau chuyên gia khóc lớn vì sự thật bất ngờ

Các chuyên gia phải mất tới 30 năm để tìm ra sự thật đằng sau 17 phiến đá kỳ lạ được tìm thấy năm 1982.

Không phải phát hiện khảo cổ nào cũng được giải mã một cách nhanh chóng và chính xác. Câu chuyện dưới đây là một minh chứng.

Vào năm 1982, các công nhân xây dựng một công trình thủy lợi ở tỉnh Cam Túc (Trung Quốc) đã phát hiện ra một ngôi mộ cổ. Ngay sau khi phát hiện, họ đã báo cáo cho ban quản lý dự án và cơ quan chức năng.

Sau khi tiến hành khai quật, các nhà khảo cổ đã tìm thấy 17 phiến đá kỳ lạ hay chính xác là 17 tấm bình phong. Qua kiểm tra sơ bộ, ngôi mộ cổ, nơi tìm thấy 17 phiến đá được xếp vào mộ của các quý tộc trong triều đại nhà Tùy và nhà Đường. Nhưng những phiến đá này chỉ được coi như những di vật văn hóa thông thường. Thay vì có cơ hội trưng bày, chúng chỉ được cất giữ trong suốt một thời gian dài trong các kho di vật văn hóa của viện bảo tàng ở tỉnh Cam Túc.

Tưởng rằng sự quan tâm về đợt khai quật năm 1982 ở tỉnh Cam Túc sẽ chấm dứt, nhưng không ngờ nhiều chiếc quách và bình phong bằng đá liên tiếp được khai quật ở nhiều nơi. Từ đó, mạng lưới thông tin khảo cổ dần được thiết lập và điều này khiến các nhà khảo cổ nhận ra rằng những cổ vật, di vật văn hóa được tìm thấy ở Cam Túc không hề đơn giản như phán đoán ban đầu.

Theo đó, vào năm 2010, Bảo tàng thành phố Thiên Thủy, tỉnh Cam Túc, đã tái phát hiện

những phiến đá này, khôi phục di vật văn hóa, đồng thời củng cố thêm nhiều thông tin khác nhau về các ngôi mộ được khai quật vào thời điểm này.



Di vật văn hóa bằng đá được tìm thấy trong một ngôi mộ cổ ở tỉnh Cam Túc vào năm 1982

#### Sự thật về 17 phiến đá sau 30 năm

Hóa ra, 17 phiến đá được khai quật vào năm 1982 lại không phải là của người Hán. Thay vào đó, chúng thuộc về người Sogdian, tộc người với dân số ít ở Trung Á. Vào thời nhà Hán, người Sogdian từ Trung Á di cư đến. Họ di cư tới vùng tây bắc của Trung Quốc. Đến triều đại nhà Tùy và nhà Đường, nhiều người Sogdian xuất hiện ở khu vực Tân Cương và tỉnh Cam Túc. Ngay cả sau khi qua đời, hậu thế của người Sogdian cũng quyết định để xương cốt của tổ tiên ở Trung Quốc.

Theo các chuyên gia, trên 17 phiến đá được tìm thấy có hình ảnh điêu khắc về người Sogdian. Thật may là những phiến đá này vẫn được bảo tồn rất tốt. Ngay sau khi tìm được nguồn gốc thực sự đến từ người Sogdian, 17 phiến đá trên được công nhận là bảo vật quốc gia. Đáng tiếc là phải mất tới gần 30 năm sau, các nhà khảo cổ mới có lời giải chính xác.

Sau khi xác nhận chính xác sự thật, Ủy ban

thẩm định di tích văn hóa quốc gia đã bác bỏ quyết định trước đó xếp loại 17 phiến đá trên vào loại di vật thuộc thời nhà Tùy (581 - 619) và nhà Đường (618 - 907).

Theo các chuyên gia, sai sót trong công tác khảo cổ là không thể tránh khỏi và điều quan trọng là sự thật đã được tìm ra.

Nếu thông tin về những tấm bình phong bằng đá có thể được phát hiện sớm hơn thì khó khăn trong việc nghiên cứu những di vật văn hóa khác có thể giảm đi rất nhiều. Những hình vẽ điêu khắc trên các phiến đá này có thể giúp các chuyên gia hiểu rõ hơn về phong tục và văn hóa của người Sogdian vào thời điểm đó.

Sau khi phát hiện ra sự thật về 17 phiến đá, các nhà khảo cổ học ở tỉnh Cam Túc cảm thấy rất buồn và thừa nhận trước truyền thông rằng họ đã mắc phải một sai lầm lớn khi suýt nữa bỏ lỡ những thông tin quan trọng về tộc người Sogdian. Phán đoán ban đầu đã sai lầm và làm chôn vùi giá trị của những di vật văn hóa này trong nhiều năm.

17 phiến đá này hóa ra lại là bảo vật quốc gia. Điều này khiến các chuyên gia phải "bật khóc" sau 30 năm và nói rằng: "Chúng tôi đã phạm sai lầm lớn".

Sogdia hoặc Sogdiana là một nền văn minh cổ xưa của người Iran và một tỉnh của Đế chế Achaemenes, còn được gọi là Đế quốc Ba Tư thứ nhất. Vào giai đoạn đỉnh cao, đế quốc này trải dài từ khu vực Balkan ở phía Tây cho tới khu vực thuộc thung lũng sông ở phía đông, với diện tích lên tới 5,5 triệu km<sup>2</sup>. Theo ghi chép trong lịch sử Trung Quốc, tộc người Sogdian ban đầu sống tại khu vực thuộc tỉnh Cam Túc và sau đó bị người Hung Nô tấn công nên buộc phải di chuyển về phía tây. ■

**BENIHANA IS NOW HIRING**  
ALL RESTAURANT POSITIONS!  
3061 Interstate 45 N, Suite 1100, Conroe, TX 77304

- Competitive Pay
- Full Benefits (Medical, Dental, Vision)
- 401K
- Paid Vacations
- 50% Discount on Dining

- RESTAURANT MANAGERS
- HIBACHI/TEPPANYAKI CHEF
- SUSHI CHEF
- DINING SERVERS

- BARTENDERS
- LOUNGE SERVERS
- HOSTS
- BUS PERSONS

- KITCHEN MANAGERS
- PREP COOKS
- LINE COOKS
- DISH WASHERS

READY TO START A CAREER THAT REALLY SIZZLES? **APPLY TODAY!**

Tel. 936-537-1788 Email: Conroe@benihana.com

168-2066/1634

NEW

### Cần Thợ Massage

KHU GALLERIA

Cần thợ massage làm Parttime/ Fulltime. Có bằng hay không có Ok. Sẽ huấn luyện. Tuổi từ 21 tuổi đến 55 tuổi. Good Tip, khu Galleria

Xin vui lòng liên lạc: **713-266-2855**

169-2066/1634

NEW

### Nhà Cho Thuê

KHU NORTHWEST

Nhà cho mướn giá \$1,600/tháng. Khu Northwest, nhà 3PN 2NT. Khu yên tĩnh, nhà trống thoải mái. Credit, income, và employment verification required.

Vui lòng text (tên và số điện thoại): **832-420-3983**  
Chúng tôi sẽ gọi lại ngay

165-2068/1634

NEW

### Condo For Rent

BOONE & BISSONNET

Condo Housing for rent, Boone Rd & Bissonnet, gần chợ VN. 2 beds, 2 baths, 1,100 sqft. Lót gạch sạch sẽ. \$1,300/tháng. Bao nước, có máy giặt, sấy, patio.

Vui lòng text message: **832-495-7206**  
Hoặc gọi sau 6:30pm. Cuối tuần gọi lúc nào cũng được

In God We Trust

## Lời Nguyện

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

TM

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Nghiên cứu cho thấy nam giới hút thuốc lá sẽ dẫn đến mất nhiễm sắc thể Y

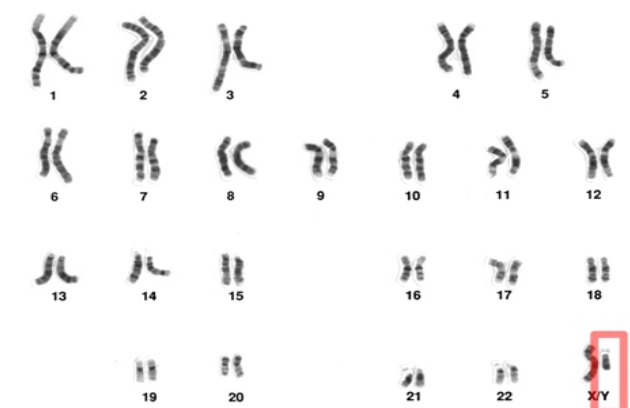
**C**ác tế bào máu của nam giới dần mất đi nhiễm sắc thể Y khi có tuổi và hút thuốc làm trầm trọng thêm sự mất mát này. Sự mất mát này khiến đàn ông dễ bị sẹo tim, tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch

Mặc dù có sự khác biệt rất lớn về kích thước cơ thể và trí thông minh giữa người và chuột, nhưng giới tính ở cả người và chuột đều được xác định bởi hai nhiễm sắc thể giới tính - nhiễm sắc thể X và Y. Các nhà khoa học thường nghĩ rằng ở động vật có nhau thai (chẳng hạn như người hoặc chuột) và thú có túi, mô hình nhiễm sắc thể giới tính là một hệ thống xác định giới tính ổn định có thể di truyền cho con cháu. Nhưng những năm gần đây, một số nghiên cứu phát hiện nhiễm sắc thể Y của con người đang dần thoái hóa và có thể biến mất hoàn toàn sau 4 triệu năm nữa.

#### Nam giới sẽ biến mất cùng với nhiễm sắc thể Y?

Một nghiên cứu được công bố trong Kỷ yếu của Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia (PNAS) có thể cung cấp một số câu trả lời. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng có hai loài gặm nhấm trong tự nhiên không có nhiễm sắc thể Y - và đương nhiên cũng thiếu gen SRY, nằm trên nhiễm sắc thể Y và xác định giới tính đực.

Tuy nhiên, vẫn có những con đực trong các quần thể này. Loài Amami agouti (*Tokudaia osimensis*) sống ở Amami Oshima là một trong số đó. Cả con đực và con cái của loài này đều chỉ có một nhiễm sắc thể X và cả hai nhiễm sắc thể giới tính đều là XO (ở đây O là viết tắt của none).



Phần lớn các tế bào trong cơ thể con người có 46 nhiễm sắc thể

Để tìm hiểu tại sao con đực có thể tồn tại độc lập với nhiễm sắc thể Y, họ đã kiểm tra chi tiết bộ gen của Amami agouti và phát hiện ra rằng có một số trình tự lặp lại cụ thể trong gen nhiễm sắc thể đực Sox9.

Sox9 là một gen rất quan trọng ở động vật có vú, nó sẽ được biểu hiện với số lượng lớn sau khi được kích hoạt bởi protein biểu hiện bởi SRY trong giai đoạn đầu của quá trình phát triển phôi thai, thúc đẩy sự hình thành tinh hoàn. Ở Amami agouti, các trình tự lặp lại có trong Sox9 rất giống với các

chất tăng cường trong gen, có thể làm tăng biểu hiện của gen. Điều đó có nghĩa là, mặc dù Amami agouti không có nhiễm sắc thể Y và SRY để tăng cường biểu hiện của Sox9, nhưng sự gia tăng của chất tăng cường cũng sẽ thúc đẩy biểu hiện của Sox9 và sự hình thành tinh hoàn.

Điều này dường như ngụ ý rằng nam giới có thể tồn tại mà không cần nhiễm sắc thể Y. Tuy nhiên, thật khó để nói liệu đây có phải là tương lai xa của loài người hay không. Mặc dù nam giới chưa bị mất hoàn toàn nhiễm sắc thể Y, nhưng một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng nam giới đang bị mất nhiễm sắc thể Y do lão hóa hoặc hút thuốc lá, điều này có thể gây ra những tác động tiêu cực nghiêm trọng.

#### Mất nhiễm sắc thể Y do hút thuốc

Vào những năm 1960, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng ở những người đàn ông cao tuổi, một số tế bào trong máu bị mất nhiễm sắc thể Y do lỗi sao chép. Hiện tượng này được gọi là mất nhiễm sắc thể Y (mLOY). Và sự mất mát này sẽ trở nên tồi tệ hơn theo tuổi tác: Đối với một người đàn ông 70 tuổi, 40% tế bào máu của ông ta mất nhiễm sắc thể Y, và sự mất mát này sẽ tăng lên 57% khi ở tuổi 93.

Ngoài lão hóa, một nghiên cứu năm 2014 được công bố trên tạp chí Science đã xác nhận rằng hút thuốc là một yếu tố quan trọng khác dẫn đến mất nhiễm sắc thể Y ở nam giới. Nghiên cứu cho thấy xác suất mất nhiễm sắc thể Y trong tế bào máu của nam giới hút thuốc lá cao hơn gấp ba lần so với người không hút thuốc lá và việc mất nhiễm sắc thể Y có liên quan đến thời gian và liều lượng hút thuốc. Tuy nhiên, nếu người hút thuốc có thể bỏ thuốc thì hiện tượng mất nhiễm sắc thể Y này sẽ không tiếp diễn.

Nghiên cứu cho thấy xác suất mất nhiễm sắc thể Y trong tế bào máu của nam giới hút thuốc lá cao hơn gấp ba lần so với người không hút thuốc lá. Chính xác thì ảnh hưởng của việc mất nhiễm sắc thể Y là gì? Một số nghiên cứu ban đầu đã chỉ ra rằng việc mất nhiễm sắc thể Y trong tế bào máu không gây ra một số bệnh ung thư liên quan đến máu, nhưng nam giới có nguy cơ mắc các bệnh khác nhau, bao gồm 12 loại ung thư và bệnh Alzheimer.

Ngoài ra, trong một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Science vào tháng 7 vừa qua, khi tiến hành nghiên cứu trên chuột, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng khi các tế bào gốc tạo máu trong máu bị mất nhiễm sắc thể Y, tim của chuột sẽ bị yếu đi và để lại sẹo, đồng thời chúng có nguy cơ suy tim dẫn đến tử vong và rối loạn chức năng tim mạch cao hơn. Một số cuộc điều tra đã chỉ ra rằng một tình huống tương tự cũng xảy ra ở nam giới hút thuốc lá.

“Đặc biệt là sau 60 tuổi, đàn ông có tỷ lệ tử vong cao hơn đáng kể so với phụ nữ. Có vẻ như họ lão hóa về mặt sinh học nhanh hơn”, nhóm nghiên cứu tại Đại học Virginia, cho biết.

Không chỉ các tế bào máu bị mất nhiễm sắc thể Y mới có thể gây hại. Mới đây, các nhà khoa

học từ Trung tâm Y tế Cedars-Sinai, Hoa Kỳ đã công bố một nghiên cứu trên tạp chí Nature và phát hiện ra rằng trong số những bệnh nhân ung thư bàng quang, 10% đến 40% khối u ở những người này sẽ bị mất nhiễm sắc thể Y. Điều này không có gì đáng ngạc nhiên, bởi vì các yếu tố như hút thuốc và tiếp xúc với hóa chất có thể dẫn đến tăng hoặc mất mức độ methyl hóa trên nhiễm sắc thể Y. Tuy nhiên, những khối u mất nhiễm sắc thể Y này có nhiều khả năng trở thành khối u ác tính, điều đó có nghĩa là chúng khó điều trị hơn và gây tử vong nhiều hơn. Các nhà nghiên cứu đã so sánh hơn 200 bệnh nhân mắc cùng một loại ung thư bàng quang và phát hiện ra rằng những bệnh nhân có khối u bị mất nhiễm sắc thể Y không chỉ phát triển nhanh hơn những bệnh nhân không bị mất mà còn có tiên lượng xấu hơn sau khi phẫu thuật.

Các nhà nghiên cứu suy đoán rằng việc mất nhiễm sắc thể Y có thể là một chiến lược sống sót tốt hơn cho các khối u. Chúng phát triển nhanh hơn và trốn tránh các phản ứng miễn dịch tốt hơn. ■

### Đột phá từ Mỹ: Tìm ra cách khiến tế bào ung thư tự hủy

**T**ế bào ung thư biến đổi để trở nên “bất tử” nhưng các nhà khoa học từ Đại học Stanford (Mỹ) đã thiết kế một loại phân tử nhỏ làm đảo ngược quá trình này.

Trong bài công bố trên tạp chí khoa học Nature, nhóm nghiên cứu Stanford đã mô tả TCIP, một loại phân tử mới được họ thiết kế, có thể kích hoạt quá trình “chết theo quy trình” ở các tế bào ung thư, khiến chúng cũng phải tuân theo “quy luật sinh tử” như mọi tế bào thường.

Mọi tế bào đều tăng trưởng và chết theo một quy trình nhất định. Tế bào ung thư trở thành ung thư vì nó đã thay đổi để trở nên “bất tử”, bỏ qua các tín hiệu “ngừng phát triển” nên không chết theo tự nhiên.

Các nhà nghiên cứu phát hiện rằng các con đường dẫn đến cái chết tự nhiên vẫn còn đó, nhưng bị chặn ở một số loại ung thư, trong đó yếu tố phiên mã mang tên BCL6 liên kết với các yếu tố thúc đẩy gen gây chết tế bào và ngăn chặn sự biểu hiện của chúng.

BCL6 rất quan trọng với hệ bạch huyết. Những con chuột biến đổi gen không có nó sẽ chết vì các phản ứng viêm phức tạp.

TCIP có thể “tranh giành” BCL6, bắt nó liên kết với một chất kích hoạt phiên mã là BRD4, tức vừa “tháo cũi” cho các yếu tố gây chết tế bào vừa trực tiếp lấy mất chất xúc tác mà khối u cần để nhân lên mạnh mẽ.

Trong thí nghiệm, một loại TCIP là TCIP 1 đã tiêu diệt thành công các dòng tế bào ung thư hạch - tế bào B lớn, bao gồm dòng đột biến kháng hóa trị. Quá trình kích hoạt cơ chế tự hủy với tế bào ung thư diễn ra chỉ trong 72 giờ.

Theo Medical Xpress, phương pháp đột phá này có thể có tác dụng với đến 50% trường hợp ung thư, bao gồm các ca ung thư kháng trị. ■





### Những thói quen xấu trước khi ngủ khiến giảm tuổi thọ, cơ thể già nua, bỏ nhanh còn kịp

**G** iấc ngủ rất quan trọng với sức khỏe con người. Một giấc ngủ ngon có thể khiến cơ thể hồi phục kỳ diệu sau một ngày làm việc mệt mỏi. Tuy nhiên, có rất nhiều người mắc phải các thói quen xấu trước khi đi ngủ, khiến cho giấc ngủ không ngon, ảnh hưởng lớn đến sức khỏe.

#### Xem điện thoại

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng ánh sáng xanh phát ra từ màn hình điện thoại có thể gây ra rối loạn giấc ngủ. Theo đó, ánh sáng xanh ức chế sự tiết melatonin từ cơ thể con người, khiến não ảo tưởng rằng đó là ban ngày, dẫn đến não vẫn ở trạng thái tỉnh táo. Tốt nhất bạn nên tắt máy tính và điện thoại trước khi ngủ khoảng 1 tiếng đồng hồ.

#### Không cởi áo ngực, khuyên tai và đồng hồ trước khi đi ngủ

Ngủ trong khi vẫn mặc nguyên đồ lót sẽ làm tăng gánh nặng lên ngực và cản trở sự phát triển tự nhiên của bầu ngực. Khi bạn ngủ, cơ thể bạn sẽ chịu áp lực của áo ngực trong trạng thái cài khuy thật chặt.

Ngoài ra, các vật thể như trang sức hay đồng hồ, đồ dùng thời trang mà bạn đeo thêm ở bên ngoài không thể làm thư giãn hoàn toàn làn da, vì vậy mọi người sẽ có cảm giác không thể ngủ ngon.

Trước khi đi ngủ, nên tháo đồ trang sức như bông tai, đồng hồ, dây chuyền, v.v... và để làn da của bạn có thể thư giãn hoàn toàn trong khi đi ngủ. Điều này sẽ giúp lưu thông máu và giúp bạn ngủ ngon hơn.



#### Ảnh minh họa

#### Để da mặt bản đi ngủ

Ban ngày, da mặt bạn đã phải tiếp xúc với rất nhiều bụi bẩn và vi khuẩn, nên nếu không được làm sạch sẽ tạo điều kiện cho mụn sinh sôi và nảy nở khắp nơi. Thế nên để có được làn da khỏe đẹp, tươi trẻ bạn cần vệ sinh da mặt trước khi ngủ.

#### Không tháo kính áp tròng hoặc keo mí mắt, lông mi giả trước khi đi ngủ

Trong khi ngủ, bạn cần đặc biệt chú ý cách làm sao để làm cho da mặt được thư giãn tối đa. Nếu bạn gái đang dùng kính áp tròng, dán mí mắt hay lông mi giả thì nên tháo ra trước khi ngủ.

Nếu bạn ngủ với miếng dán mí trong một

thời gian dài sẽ thúc đẩy quá trình hình thành ra các nếp nhăn và chân chim trên mắt. Chỉ bằng cách để mắt thư giãn, bạn mới có thể thư giãn và chìm vào giấc ngủ sâu hoàn toàn.

#### Tập thể dục quá mức trước khi đi ngủ

Tập thể dục quá mức có thể gây ra mệt mỏi, và tập thể dục có thể khiến não quá phấn khích và khiến mọi người có chất lượng giấc ngủ kém hơn.

Tập thể dục quá mức cũng làm cho bạn có thể xuất hiện các triệu chứng ngáy vào ban đêm dễ dàng hơn. Ngáy cũng là một yếu tố dự đoán cơ thể của một người hoạt động như thế nào, liên quan đến chất lượng giấc ngủ tốt hay kém.

#### Uống trà hoặc cà phê trước khi đi ngủ

Một số người đặc biệt thích mua để uống một tách trà sữa hoặc một tách cà phê trước khi đi ngủ giống như là một thói quen yêu chiều bản thân. Điều này đơn giản là vì họ thích làm như vậy để có cảm giác thư giãn. Nhưng chính vì sở thích này mà họ có thể khiến mình đi đến chứng mất ngủ.

#### Đề đầu ướt khi nằm ngủ

Đi ngủ với mái tóc chưa khô làm da đầu có nguy cơ nhiễm lạnh. Các mạch máu bị ảnh hưởng và gây cản trở sự lưu thông dẫn đến chứng đau đầu mãn tính. Chưa kể đến việc bạn đi ngủ với cái đầu ướt rất dễ dẫn đến tình trạng bị nấm đầu, ngứa đầu, rụng tóc.

#### Ngủ ngược gió

Lúc ngủ thì khả năng thích nghi với những thay đổi môi trường của bạn sẽ giảm nên dễ bị cảm lạnh. Vì vậy nên để nhiệt độ ở mức thích hợp, không ngủ ngược chiều gió. Nơi ngủ nên tránh gió, cách giường ra khỏi cửa sổ, cửa ra vào một khoảng nhất định.

#### Dùng chăn trùm đầu

Việc trùm chăn dễ gây ra hiện tượng khó thở, chưa kể bạn có thể hít khí carbon dioxide do chính mình thở ra, cực kỳ bất lợi cho sức khỏe. Đối với trẻ nhỏ, trùm chăn khi ngủ còn dẫn đến nguy cơ ngạt thở.

#### Gối không phù hợp

Sử dụng gối quá cao dễ dẫn đến khó chịu ở cổ hoặc gù lưng, còn gối quá thấp dễ gây ra “gối trượt”. Theo đó, chiều cao của gối dành cho người lớn là 8-12 cm, có độ mềm mại và độ cứng vừa phải.

#### Chọn tư thế ngủ đúng

Nằm ngửa khi ngủ là cách tốt nhất để giảm chứng mất ngủ vì lúc này cả đầu, cổ và cột sống được nghỉ ở tư thế trung lập. Mặc dù không có nhiều người ngủ với tư thế này, các bác sĩ khuyến cáo rằng đây là tư thế tốt nhất để có một giấc ngủ ngon.

#### Kiểm soát ăn uống

Kiểm soát lượng thức ăn tiêu thụ vào chiều tối vì nó có thể là nguyên nhân làm bạn đầy bụng và không ngủ tốt. Tránh uống những thứ chứa cồn hoặc caffeine ngay trước khi ngủ vì chúng sẽ gây ra tình trạng rối loạn giấc ngủ. Thay vào đó, bạn có thể tắm vòi hoa sen ấm, làm người sạch sẽ, thư thái và uống một ly sữa ấm.

#### Tạo cho mình một không gian ngủ thích

#### hợp

Một tấm nệm sần sùi, cũ và chất lượng kém có thể là nguyên nhân gây ra mất ngủ và ngủ không ngon. Bên cạnh đó, bạn sử dụng ga trải giường bằng cotton vì chúng không làm ngứa ngáy. Một mẹo nhỏ nữa là bạn nên dùng gối sa-tanh thay vì cotton vì nó tạo cảm giác dễ chịu, mát mịn khi kê má nằm ngủ. Nhiệt độ phòng tốt nhất để ngủ là từ 26-28 độ C. Phòng ngủ cần phải đảm bảo không khí lưu thông.

#### Làm nhẹ bàng quang

Bạn không nên uống quá nhiều chất lỏng trước khi ngủ vì bạn sẽ phải dậy giữa đêm do buồn đi tiểu tiện. Điều này làm gián đoạn giấc ngủ say và có thể gây nên triệu chứng mất ngủ sau đó. Bạn nên làm nhẹ bàng quang trước khi lên giường ngủ để mang lại cảm giác dễ chịu và nhẹ nhõm.

#### Không căng thẳng

Một cách quan trọng để ngủ ngon là loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực ra khỏi tâm trí. Tiếng mưa rơi và tiếng nhạc nhẹ giúp bạn đi vào giấc ngủ dễ dàng và ngủ ngon. Nếu bạn là người hay lo nghĩ, tránh nghĩ về những điều xảy ra trong ngày. Bạn cũng không nên tưởng tượng về những thứ ghê sợ hoặc bạo lực. Nếu bạn cảm thấy mình bị phân tâm quá nhiều, hãy chơi một giai điệu và thả hồn vào âm nhạc.

#### Không dùng thiết bị điện tử

Bóng tối hoàn toàn rất cần thiết vì ánh sáng gây ức chế các hormone ngủ cũng như tăng nhiệt độ cơ thể bằng cách sản xuất hormone cortisol làm bạn có cảm giác tỉnh táo. Nhiều người có thói quen kiểm tra mạng xã hội hoặc để giải trí trước khi đi ngủ. Điện thoại, tivi và máy tính có ảnh hưởng và thu hút chúng ta. Chúng làm não thức giấc, hoạt động và phải cảnh giác. Vì vậy, để ngủ ngon hơn, bạn không nên sử dụng thiết bị điện tử trước khi đi ngủ. ■

### Kỷ lục trượt tuyết từ các đỉnh núi cao 8.000m

**V**ận động viên leo núi nổi tiếng người Ba Lan Andrzej Bargiel đã làm nên lịch sử khi lên tới đỉnh Gasherbrum I thuộc dãy Karakoram cao hơn 8.000 m.

Anh Bargiel cũng là người đầu tiên trượt tuyết từ các đỉnh núi cao trên 8.000m thuộc dãy Karakoram mà không cần bổ sung dưỡng khí.

Thành tích của anh Bargiel đã thể hiện sức mạnh của lòng quyết tâm, kỹ năng và lòng dũng cảm khi đối mặt với những đỉnh núi đáng gờm nhất thế giới. Kết quả này cũng cho thấy sức hấp dẫn ngày càng tăng của dãy Karakoram.

Trải dài qua biên giới của ba quốc gia Pakistan, Ấn Độ và Trung Quốc, dãy Karakoram là một kho tàng về hệ động thực vật đa dạng. Đây cũng là dãy núi có nhiều đỉnh núi cao nhất thế giới và hệ thống băng hà lớn nhất bên ngoài các vùng cực. ■

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Hàng trăm người ở Canada mắc chứng rối loạn não bí ẩn

New York Post cho biết ở tỉnh New Brunswick của Canada, số người mắc căn bệnh rối loạn não bí ẩn không ngừng tăng lên. Các triệu chứng như ảo giác, teo cơ, các vấn đề về thị lực, mất trí nhớ và cử động bất thường đã xuất hiện vào năm 2015 ở 48 bệnh nhân. Nhưng một số chuyên gia y tế và cư dân địa phương cho biết số người thực sự mắc bệnh này cao hơn nhiều, thậm chí có thể vượt quá 200.

#### Căn bệnh bất thường

Ngoài ra, một số trường hợp bất thường xảy ra ở những người trẻ tuổi, những người thường không xuất hiện các triệu chứng như mất trí nhớ hoặc các vấn đề thần kinh khác.

Theo Toronto Star, vào ngày 30/1, tiến sĩ thần kinh học Alier Marrero đã viết trong một bức thư gửi giám đốc y tế của New Brunswick và giám đốc y tế công cộng liên bang: “Tôi rất lo ngại về việc số lượng người mắc hội chứng thần kinh khởi phát sớm. Hơn một năm qua, tôi đã theo dõi 147 trường hợp, trong độ tuổi từ 17 đến 80 tuổi. Trong số đó, 57 trường hợp khởi phát sớm và 41 trường hợp khởi phát khi còn trẻ”.



Ảnh minh họa

Tính đến năm 2021, 9 trường hợp đã tử vong do căn bệnh bí ẩn này.

Trong cuộc điều tra năm 2021, Chính phủ Canada nghi ngờ độc tố môi trường là nguyên nhân gây ra chứng rối loạn não nguy hiểm trên. Tuy nhiên, cuộc điều tra đã đột ngột dừng lại.

Theo podcast Canadaland, trong báo cáo cuối cùng vào tháng 2/2022, Cơ quan Y tế Công cộng New Brunswick tuyên bố không có bằng chứng nào về một hội chứng thần kinh không rõ nguyên nhân.

Các tác giả viết: “Các triệu chứng thay đổi theo từng trường hợp và không có bằng chứng rằng những bệnh nhân đó cùng mắc cùng một hội chứng không rõ nguyên nhân. Do đó, cuộc điều tra kết thúc”.

#### Nghi ngờ thuốc trừ sâu gây bệnh

Nhưng tiến sĩ Marrero và nhiều người khác nghi ngờ chứng rối loạn này có thể liên quan đến việc sử dụng thuốc trừ sâu ở New Brunswick, chủ yếu là nông thôn.

Glyphosate, một loại thuốc diệt cỏ được sử dụng trong nông nghiệp, lâm nghiệp và thuốc diệt

cỏ gia dụng, đang bị xem xét.

The Guardian đưa tin trong bức thư của tiến sĩ Marrero, ông cảnh báo các xét nghiệm trên bệnh nhân trong phòng thí nghiệm gần đây cho thấy dấu hiệu rõ ràng về việc tiếp xúc với glyphosate, cũng như các hợp chất khác liên quan đến thuốc diệt cỏ.

Ông Marrero lưu ý phát pho trong glyphosate có thể kích thích tảo lam nở hoa. Tảo lam, hay còn gọi là vi khuẩn lam, có thể gây bệnh cho người và giết chết động vật, kể cả vật nuôi.

Theo Toronto Star, những người tin vào hội chứng rối loạn não khẳng định trên thực tế, ít nhất 200 người đã mắc bệnh.

Một số bệnh nhân có kết quả xét nghiệm dương tính với nhiều chất độc trong môi trường, bao gồm cả glyphosate, ở mức cao hơn tới 40 lần so với giới hạn trung bình. Dù cuộc điều tra năm 2021 đã dừng lại, một nhóm bệnh nhân và người nhà của họ ở New Brunswick không bỏ cuộc và đang thúc giục chính quyền liên bang và tỉnh tiến hành một cuộc điều tra toàn diện về chứng rối loạn này.

Steve Ellis, người tin vào căn bệnh não trên, nói: “Chúng tôi yêu cầu Bộ trưởng Y tế liên bang Jean-Yves Duclos để các nhà khoa học Canada lên tiếng về sự thật. Chúng tôi cũng muốn Cơ quan Y tế Công cộng Canada duy trì Đạo luật Y tế Canada và mời các chuyên gia liên bang tiến hành điều tra”.

Cha của Ellis, Roger Ellis, là một trong 48 trường hợp đầu tiên mắc chứng rối loạn não bí ẩn.

Stacie Cormier, một người ủng hộ khác, cho biết: “Trong gần một năm nay, chúng tôi tin rằng một cuộc điều tra y tế công cộng kỹ lưỡng và chính xác đang được tiến hành nhưng điều đó đã không xảy ra”.

Con gái riêng của Cormier, Gabrielle Cormier, phải bỏ học đại học và từ bỏ niềm đam mê trượt băng nghệ thuật ở tuổi 20 khi cô bị mất trí nhớ, mắc các vấn đề về thị lực và không thể đứng lâu hơn vài phút. Vào năm 2021, cô đã có chuyến thăm cuối cùng đến một sân trượt băng. Cô chia sẻ với CTV News: “Tôi muốn đến sân băng một lần nữa vì tôi sợ mình sẽ chết và tôi muốn được đứng trên sân trượt lần cuối”.

### Đề bụng đói hay ăn no trước khi ngủ tốt hơn? Câu trả lời của các chuyên gia gây bất ngờ

Có rất nhiều ý kiến trái chiều xoay quanh việc có nên ăn đêm hay để bụng đói đi ngủ. Vậy đâu là phương án tốt nhất để vừa có giấc ngủ ngon, vừa tốt cho sức khỏe?

#### Đề bụng đói đi ngủ ít gây hại hơn ăn no

Đi ngủ với bụng đói có thể làm gián đoạn giấc ngủ của bạn. Khi lượng đường trong máu quá thấp vào ban đêm, cơ thể bạn sẽ ra tín hiệu khiến bạn thức giấc để đi tìm đồ ăn. Tuy nhiên nếu trong ngày bạn đã đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng của cơ

thể thì việc đi ngủ với bụng đói không gây hại cho sức khỏe, thậm chí là tốt hơn so với việc ăn quá no và quá gần giờ đi ngủ.

Theo Verywellhealth, ăn một bữa no trước khi đi ngủ có thể đi kèm nhiều hậu quả bởi sau khi ăn, cơ thể bạn phải mất vài giờ để tiêu hóa thức ăn và quá trình này khó khăn hơn nhiều khi bạn nằm. Không những vậy, nằm xuống ngay sau khi ăn khiến dạ dày của bạn dễ trào ngược, dẫn đến chứng ợ nóng vào ban đêm, cảm giác nóng rát khó chịu ở ngực và các triệu chứng khác của bệnh trào ngược dạ dày thực quản.

Hoạt động ăn uống thúc đẩy giải phóng insulin, một loại hormone giúp cơ thể bạn sử dụng thức ăn để tạo năng lượng. Quá trình này có thể thay đổi nhịp sinh học của cơ thể bằng cách ra tín hiệu cho não của bạn tỉnh táo và cản trở khả năng đi vào giấc ngủ của bạn.

Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Y học về Giấc ngủ Lâm sàng đã tìm thấy mối liên hệ chặt chẽ giữa việc ăn muộn và giấc ngủ kém chất lượng. Những người ăn muộn cũng có nhiều khả năng mắc chứng ngưng thở khi ngủ nghiêm trọng.

Các nhà nghiên cứu còn tìm thấy mối liên hệ giữa thời gian ăn muộn và việc tăng cân. Ngoài ra, rủi ro sức khỏe khi thường xuyên ăn no lúc đêm khuya bao gồm béo phì, tiểu đường và bệnh tim.

#### Ăn thế nào để ngủ ngon, tốt cho sức khỏe?

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên bạn nên ăn trước khi đi ngủ khoảng 3 tiếng. Ví dụ nếu bạn đi ngủ lúc 9 giờ tối, hãy ăn bữa cuối cùng lúc 6 giờ và có thể chọn ăn nhẹ trước khi tắt đèn. Sau khi ăn tối tốt nhất nên nghỉ ngơi từ 1 đến 2 tiếng trước khi đi ngủ để tránh nguy cơ trào ngược dạ dày thực quản.

Một số thực phẩm có chứa nhiều melatonin giúp ngủ ngon hơn bao gồm quả cherry, dâu tây, kiwi, nấm, các loại hạt đặc biệt là óc cho và hạnh nhân. Đồ ăn nhẹ vào đêm khuya có thể là các loại thực phẩm có chứa axit amin tryptophan như gà tây, cá, trứng, sữa nguyên chất giúp kích hoạt hormone serotonin trong cơ thể bạn để giấc ngủ sâu hơn. Lượng nhỏ bánh mì, bánh quy làm từ ngũ cốc nguyên hạt cũng có thể là một sự lựa chọn cho bữa ăn nhẹ.

Một nghiên cứu năm 2015 trên tạp chí Nutrients cho thấy rằng ăn một bữa ăn nhỏ (150 calo hoặc ít hơn) trước khi đi ngủ có lợi cho quá trình trao đổi chất, tái tạo mô cơ. Vậy nên bạn chỉ nên ăn một lượng nhỏ thức ăn để không cảm thấy quá no, đầy bụng, ngủ ngon hơn mà vẫn tốt cho sức khỏe. Bên cạnh đó, bạn nên tránh những thực phẩm có thể gây ra chứng ợ chua như đồ ăn cay, có tính axit như cam quýt, cà chua, sô cô la, bạc hà cay. Nếu chọn các thực phẩm nhiều gia vị hoặc dầu mỡ còn khiến chất béo dễ tích tụ, gây ra gan nhiễm mỡ vì quá trình trao đổi chất của cơ thể con người chậm lại vào ban đêm. Cà phê, trà, soda, nước tăng lực cũng là những đồ uống chứa caffeine khiến bạn khó ngủ, đi tiểu nhiều vào ban đêm gây gián đoạn giấc ngủ.

### Nhật Bản là quê hương của những người sống thọ nhất thế giới, bí quyết nằm ở bài tập 5 phút/ngày

Đây là bài tập được người Nhật Bản ưa chuộng, bao gồm cả những người sống thọ trăm tuổi ở “vùng xanh” Okinawa. Bài tập chỉ tốn 5 phút nhưng lại giúp người dân nơi đây kéo dài tuổi thọ, tăng cường sức khỏe đáng kể.

Nhật Bản vốn được biết đến là quốc gia của những người sống thọ. Theo Báo cáo năm 2022 của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi, Nhật Bản, quốc gia này hiện có 90.526 người sống thọ từ 100 tuổi trở lên. Con số này ước tính cao gấp hơn 5 lần so với hai thập kỷ trước. Hòn đảo Okinawa của Nhật Bản đã được coi là nơi tập trung nhiều người sống thọ trên trăm tuổi nhất trên thế giới.

Hai chuyên gia là Héctor García và Francesc Miralles, tác giả của cuốn sách “Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life” (tạm dịch: Ikigai: Bí quyết sống lâu và hạnh phúc của người Nhật), đã trò chuyện với hơn 100 người sống thọ nhất ở Okinawa, Nhật Bản, một trong năm “vùng xanh” tập trung nhiều người sống thọ trăm tuổi nhất trên thế giới để tìm hiểu về các hoạt động thể chất hàng ngày của những người sống thọ nơi đây.

Hai chuyên gia García và Miralles đã tiến hành quan sát các hoạt động hàng ngày của những người sống thọ trăm tuổi ở Okinawa, bao gồm cả cách họ di chuyển và hoạt động thể chất.

García và Miralles đã viết trong cuốn sách: “Bạn không nhất thiết phải đến phòng tập thể dục 1 giờ đồng hồ mỗi ngày hoặc chạy marathon. Tất cả những gì bạn làm là thường xuyên vận động cơ thể hàng ngày như những người sống thọ trăm tuổi ở Nhật Bản”.



Hoạt động thể chất - một trong những 'thần dược' giúp sống thọ

#### Radio taiso - bài tập 5 phút giúp người Nhật sống thọ

Hai chuyên gia cũng cho biết rằng mỗi ngày, những người sống thọ nhất Nhật Bản thường xuyên tập 1 bài tập kéo dài 5 phút, bài tập có tên là Radio taiso. Đây là một bài tập phổ biến của người Nhật đã có từ nhiều thập kỷ qua.

Rajio taisō, có nghĩa là “các bài tập trên đài

phát thanh”. Sở dĩ bài tập có tên như vậy là vì các động tác đã được hướng dẫn và phát trên đài phát thanh vào năm 1929.

Ngày nay, Radio Taiso vẫn tiếp tục được phát sóng vào lúc 6:30 sáng hàng ngày trên NHK Radio 1, một trong những đài phát thanh lâu đời nhất của Nhật Bản.

Các tác giả viết: “Ngay cả những người cao tuổi sống trong viện dưỡng lão mà chúng tôi đến thăm cũng dành ít nhất 5 phút mỗi ngày để tập bài tập này, thậm chí một số người dù phải ngồi xe lăn nhưng vẫn tập các bài tập này”.

Bài tập Radio taiso là các chuyển động nhẹ nhàng với cường độ thấp, là một trong những bài tập tuyệt vời để bắt đầu ngày mới. Bài tập thậm chí chỉ mất khoảng 3 phút để hoàn thành.

Các bài tập Radio taiso thường có phần đệm nhạc cổ điển (thường là một bài hát) kèm theo lời hướng dẫn và đếm ngược đơn giản. Các động tác của bài tập Radio taiso bao gồm:

- Đứng thẳng, vươn tay lên cao và kéo dãn toàn bộ cơ thể.
- Kiễng chân kết hợp dang tay sang ngang.
- Gập cong đầu gối xuống kết hợp đan chéo cánh tay qua bụng.
- Dang rộng tay lên xuống theo vòng tròn.
- Dang rộng chân kết hợp dang tay ưỡn ngực.
- Dang rộng chân, uốn cong người sang bên trái và lặp lại với bên phải.
- Cúi gập người về phía trước, tay chạm xuống gần mặt đất kết hợp đứng thẳng và ưỡn người về phía sau.
- Vung tay kết hợp vặn người từ trái sang phải và ngược lại.
- Tay đặt dọc thân người, mở rộng chân bằng vai kết hợp tay đặt lên vai, kiễng chân kết hợp giơ tay lên trời.
- Cúi gập người về phía trước, hai tay hướng về phía chân phải, dang tay sang ngang và làm ngược lại với bên trái.
- Cúi gập người và xoay tay theo hình vòng tròn.
- Bật nhảy tại chỗ.
- Kiễng chân kết hợp dang tay sang ngang.
- Gập cong đầu gối xuống kết hợp đan chéo cánh tay qua bụng.
- Thực hiện động tác vươn thở (thở sâu).

Chuyên gia García và Miralles mô tả: “Một trong những động tác Radio taiso phổ biến là giơ hai cánh tay lên trên đầu và sau đó hạ chúng xuống theo chuyển động tròn. Động tác này tương đối cơ bản và dễ thực hiện”.

Theo García và Miralles, mục tiêu chính của bài tập Radio taiso là thúc đẩy tinh thần đoàn kết giữa những người tham gia. Các chuyên gia cho biết thêm, các bài tập thường được thực hiện theo nhóm, bao gồm cả ở trường học trước khi vào giờ học và tại các doanh nghiệp trước khi vào giờ làm.

Ngoài luyện tập Radio taiso, yoga và thái cực quyền cũng là những bài tập thể dục phổ biến của những người lớn tuổi ở Nhật Bản.

Tuy nhiên, các chuyên gia cho biết: “Nếu bạn không thích bất kỳ bộ môn nào trong số các bài tập kể trên, bạn vẫn có thể thoải mái lựa chọn môn thể thao hoặc các bài tập mà bạn yêu thích. Miễn là bạn tham gia hoạt động thể chất thường xuyên điều đó thực sự tốt cho sức khỏe”.

### Số người tử vong do nắng nóng tại Hàn Quốc tăng mạnh

Số người tử vong do liên quan đến nhiệt độ cao ở Hàn Quốc đã tăng mạnh lên 11 người vào cuối tuần qua, trong đó có những ca được xác định là tử vong do nắng nóng cực đoan.

Con số này cao hơn rất nhiều so với mức 3 ca tử vong liên quan nhiệt độ cao được ghi nhận trong vòng hơn 2 tháng từ ngày 20/5 đến hết 28/7, trước thời điểm cuối tuần vừa qua.

Trong ngày 30/7, Cơ quan Khí tượng quốc gia Hàn Quốc (KMA) thông báo duy trì cảnh báo sóng nhiệt ở hầu hết các vùng trên cả nước.



Ảnh minh họa

Trước đó, cùng ngày, KMA đã nâng khuyến cáo sóng nhiệt ở nhiều vùng tại tỉnh Gyeonggi, bao quanh thủ đô Seoul và tỉnh Nam Jeolla, lên mức cảnh báo. Hàn Quốc ban bố cảnh báo sóng nhiệt ở hầu khắp cả nước từ ngày 25/7.

Nhiệt độ ban ngày đo được ở các thành phố Seoul, Daegu, Gangneung và Cheongju lên tới 35°C, trong khi ở hầu hết các địa phương, nền nhiệt vào khoảng 33°C. KMA khuyến cáo, người dân tránh hoạt động ngoài trời, nếu bắt buộc phải làm việc ngoài trời thì tránh khoảng thời gian từ 14 - 17h hàng ngày.

Trước đó, vào ngày 28/7, Hàn Quốc đã ban bố cảnh báo sóng nhiệt ở hầu hết các vùng trên cả nước khi nắng nóng trở lại sau mùa mưa. Cụ thể, Cơ quan Khí tượng quốc gia Hàn Quốc đã đưa ra cảnh báo đối với hầu hết các khu vực trên cả nước từ khoảng 10h sáng 28/7, trong đó thành phố Busan ở Đông Nam nước này được cảnh báo lần đầu tiên trong năm 2023.

Cảnh báo sóng nhiệt ở Hàn Quốc thường được đưa ra khi nhiệt độ được dự báo trên mức 35°C trong hơn 2 ngày liên tiếp hoặc nắng nóng có thể gây thiệt hại nghiêm trọng.

Tỉnh Gyeonggi đã xuất hiện một số ca bệnh liên quan nắng nóng trong bối cảnh nắng nóng cực đoan vẫn tiếp tục bao trùm địa phương này sau khi mùa mưa kết thúc. ■

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Nghiên cứu mới trên hơn 100.000 người cho thấy ăn sáng sau giờ này tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường

**C**húng ta có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường không chỉ bằng cách thay đổi những gì chúng ta ăn mà còn cả thời gian ăn.

Ăn sáng sau 9 giờ sáng làm tăng nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2 lên 59%

Các nhà khoa học Tây Ban Nha phát hiện ra ăn sáng sau 9 giờ sáng làm tăng nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2 lên 59%, so với những người ăn sáng trước 8 giờ sáng.

Trong khi đó, bỏ bữa sáng hoàn toàn cũng không tốt. Những người không ăn sáng cũng có nguy cơ phát triển tình trạng này cao hơn.

Đây là kết luận chính của một nghiên cứu mà Viện Sức khỏe Toàn cầu Barcelona (ISGlobal) - một tổ chức được hỗ trợ bởi Quỹ "la Caixa" - thực hiện với hơn 100.000 người tham gia. Nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Dịch tễ học Quốc tế.



Ảnh minh họa

Nhóm nghiên cứu Tây Ban Nha cho biết kết quả cho thấy chúng ta có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường không chỉ bằng cách thay đổi những gì chúng ta ăn, mà cả thời gian ăn. Tiến sĩ Anna Palomar-Cros, nhà nghiên cứu tại Viện Sức khỏe Toàn cầu Barcelona (ISGlobal) và là tác giả đầu tiên của nghiên cứu cho biết: "Về mặt sinh học, điều này có ý nghĩa vì bỏ bữa sáng được cho là có ảnh hưởng đến sự kiểm soát glucose và lipid, cũng như nồng độ insulin."

Điều này phù hợp với 2 phân tích tổng hợp kết luận rằng bỏ bữa sáng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2. Chúng ta biết rằng thời gian bữa ăn đóng một vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh nhịp sinh học, kiểm soát glucose và lipid, nhưng rất ít nghiên cứu đã tìm hiểu mối quan hệ giữa thời gian bữa ăn hoặc nhịn ăn với bệnh tiểu đường loại 2".

Nhóm nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng ăn tối muộn (sau 10 giờ tối) dường như làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2. Trong khi đó, ăn thường xuyên hơn (khoảng 5 lần/ngày) có liên quan đến tỷ lệ mắc bệnh thấp hơn.

"Kết quả của chúng tôi cho thấy rằng bữa

ăn đầu tiên trước 8 giờ sáng và bữa ăn cuối cùng trước 7 giờ tối có thể giúp giảm tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường loại 2", Manolis Kogevinas, nhà nghiên cứu ISGlobal và đồng tác giả của nghiên cứu kết luận.

Các chuyên gia phát hiện ra rằng điều này là do sự trao đổi chất của bạn cần phải được giữ phù hợp với đồng hồ bên trong cơ thể, được gọi là nhịp sinh học. Đồng hồ sinh học của cơ thể phản ứng với ánh sáng, như một tín hiệu để tỉnh táo vào ban ngày và ngủ vào buổi tối. Mô hình ăn uống của bạn nên tuân theo điều này.

Bệnh tiểu đường là một tình trạng nghiêm trọng khi mức độ đường trong máu của bạn quá cao. Nó có thể xảy ra khi cơ thể bạn không sản xuất đủ insulin, hoặc insulin mà nó sản xuất không hiệu quả.

Insulin là một loại hormone hoạt động như một chìa khóa. Nó "mở khóa" các tế bào của cơ thể để cho phép glucose vào. Không có insulin, glucose sẽ tích tụ trong máu của bạn.

Nếu bạn mắc bệnh tiểu đường loại 1, cơ thể bạn không thể sản xuất bất kỳ insulin nào. Tiểu đường loại 2 có nghĩa là bạn không thể sản xuất đủ insulin hoặc nó không hoạt động hiệu quả và có liên quan đến các yếu tố lối sống. Bệnh tiểu đường loại 2 cũng liên quan đến các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi, chẳng hạn như chế độ ăn uống không lành mạnh, không hoạt động thể chất và hút thuốc.

Tình trạng này thường gặp ở những người lớn tuổi, nhưng các chuyên gia trước đây đã cảnh báo rằng căn bệnh này hiện đang gia tăng với tốc độ nhanh hơn ở những người dưới 40 tuổi.

**Bảy dấu hiệu cảnh báo bệnh tiểu đường**  
Các dấu hiệu phổ biến cảnh báo bạn có thể bị tiểu đường bao gồm:

- Đi vệ sinh nhiều, đặc biệt là vào ban đêm
- Thường xuyên khát nước
- Cảm thấy mệt mỏi hơn bình thường
- Giảm cân bất thường
- Ngứa ở bộ phận sinh dục
- Vết thương lâu lành
- Mờ mắt. ■

**Lối sống trường thọ trên bán đảo có tỷ lệ người trăm tuổi gấp 3,5 lần trung bình, cưới ngựa mỗi ngày ở tuổi "xưa nay hiếm"**

**C**ác nhà khoa học cũng như các công trình nghiên cứu liên tục khẳng định rằng một chế độ ăn uống lành mạnh và thường xuyên vận động, tập luyện tích cực sẽ là công cụ hữu ích để có một cuộc sống trường thọ.

Nicoya thuộc khu vực tây bắc Costa Rica là một trong 6 "vùng xanh" - những nơi có tuổi thọ trung bình cao nhất trên thế giới. Bán đảo này là nơi có tỷ lệ người trăm tuổi cao gấp khoảng 3,5 lần so

với mức trung bình toàn cầu.

Dù địa hình khu vực này khá trắc trở với nhiều sườn đồi và đá nhưng đây không phải là điều phiền phức với người dân bản địa như José Bonafacio Villegas, người đã cưới ngựa gần như mỗi ngày trong 100 năm qua.

Là một trong những người trăm tuổi trên bán đảo này, Villegas cho biết, ông đã dành phần lớn thời gian cuộc đời mình với ruộng vườn, trồng các loại lương thực như gạo, đậu, chuối và chăn nuôi gia súc. Dù ông đã dừng làm việc ở tuổi 93 nhưng cũng muộn đến hơn 30 năm so với độ tuổi nghỉ hưu trung bình.

#### Hòa mình vào thiên nhiên

Valeria Quesada, một bác sĩ dinh dưỡng đồng thời là chuyên gia về lão hóa tại địa phương cho biết, bí mật trường thọ của người dân nơi đây là ở việc họ sống hòa mình vào thiên nhiên:

"Qua quá trình sinh sống và quan sát người sống thọ tại nơi đây và cả những vùng khác của Costa Rica, tôi nhận ra rằng lối sống của họ đều có điểm chung là gần gũi với nhịp điệu của tự nhiên và niềm tin tín ngưỡng mạnh mẽ.

Đây có lẽ chính là chìa khóa giúp họ trường thọ. Nhiều báo cáo khoa học cũng cho thấy lợi ích của những điều này với sức khỏe thể chất".

#### Tinh thần lạc quan, vui vẻ

Đồng thời, vị chuyên gia cũng chia sẻ, một lý do khác khu vực này có số lượng người trăm tuổi cao hơn chính là nhờ đời sống tinh thần tích cực của người dân trên đảo. Quesada cho biết:

"Ý thức cộng đồng, sự chia sẻ, tính cách vui vẻ và sẵn sàng giúp đỡ người khác chính là một trong những yếu tố quan trọng nhất.

Vào ngày chủ nhật, mọi người thường tổ chức một lễ kỷ niệm hoặc hoạt động vui chơi trong thị trấn.

Phần lớn người dân nơi đây kiếm sống bằng nghề trồng trọt hoặc chăn nuôi gia súc, gia cầm. Các món ăn làm từ ngô và đậu là những thực phẩm phổ biến ở đây".

Dù Nicoya có những lợi thế nhất định để đảm bảo người dân nơi đây có nguồn thực phẩm đa dạng, hải sản tươi sống và có không khí trong lành, tuy nhiên, Quesada cũng chia sẻ thêm những bí quyết hàng đầu để có thể nâng cao khả năng sống trường thọ dù bạn ở bất cứ đâu.

- Duy trì vận động: Vận động của cơ thể tạo ra sức mạnh và nguồn năng lượng tích cực cũng như tinh thần sảng khoái, vui vẻ.

- Lựa chọn thực phẩm tươi, nhiều màu sắc: Thực phẩm là nguyên liệu nuôi sống tế bào, chính vì vậy, việc lựa chọn một nguồn thực phẩm tươi ngon, đa dạng về màu sắc, hương vị cũng như dưỡng chất là yếu tố giúp cơ thể khoẻ mạnh.

- Kết nối cộng đồng: Học cách tập ra những mối quan hệ tích cực, giải tỏa sự lo lắng, căng thẳng được chứng minh là một trong những bí quyết để cải thiện tuổi thọ được nhiều nghiên cứu khoa học chứng minh. ■



### Chuyên gia tiết lộ thời điểm ăn sáng giúp giảm cân

**T**iến sĩ Alexandra Phelan cho biết thời điểm ăn sáng tốt nhất để giảm cân là 9h và nên ăn bữa sáng giàu đạm từ trứng, yến mạch, phô mai...

Tiến sĩ Alexandra Phelan, tốt nghiệp Trường Y Đại học Newcastle năm 2008, hiện là giám đốc y tế tại Trung tâm chăm sóc sức khỏe trực tuyến PrivateDoc, chia sẻ cách giảm cân lành mạnh nên bắt đầu từ thời điểm ăn sáng và những món ăn trong bữa sáng. “Nếu muốn giảm cân, lời khuyên tốt nhất là không nên bỏ bữa sáng”, tiến sĩ Alexandra Phelan nói. Ăn sáng không chỉ cung cấp năng lượng cho cơ thể mà còn giúp não bộ hoạt động với khả năng tốt nhất.

#### Thời điểm ăn sáng tốt nhất là 9h

Theo tiến sĩ Phelan, thời điểm ăn sáng tốt nhất để giảm cân là 9h. “Đối với nhiều người, thời gian này sẽ muộn hơn so với thời điểm ăn sáng bình thường của họ nhưng nó sẽ làm giảm khoảng cách giữa bữa sáng và bữa trưa. Điều này giúp giảm việc ăn vặt giữa bữa sáng và bữa trưa, giảm lượng calo nạp vào cơ thể”.

Ngoài ra, mốc thời gian ăn sáng này còn có liên quan đến phương pháp nhịn ăn gián đoạn. Kiểu nhịn ăn gián đoạn phổ biến và đạt hiệu quả cao là 16:8. Theo đó, bạn chỉ ăn trong khung thời gian 8 tiếng và nhịn hoàn toàn trong 16 tiếng. Theo phương pháp nhịn ăn 16:8, nếu bạn ăn bữa tối vào lúc 17h thì bữa ăn đầu tiên vào sáng hôm sau vào khoảng 9h.



Ảnh minh họa

Nghiên cứu đã chỉ ra, nhịn ăn gián đoạn không chỉ giúp giảm lượng calo cung cấp cho cơ thể mà còn giúp tăng cường trao đổi chất, từ đó hỗ trợ giảm cân nhanh chóng. Ngoài ra, nhịn ăn gián đoạn có tác dụng ổn định đường huyết, giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Nhịn ăn gián đoạn 16:8 là một cách cải thiện sức khỏe bền vững, an toàn, dễ thực hiện khi kết hợp với chế độ ăn uống dinh dưỡng và lối sống lành mạnh.

#### Những món ăn nên dùng cho bữa sáng

Tiến sĩ Phelan khuyến khích lựa chọn bữa

sáng giàu protein để giảm cân. “Bắt đầu ngày mới với bữa ăn giàu đạm là cách tuyệt vời để giúp bạn thấy no lâu, hạn chế thèm ăn vặt trong suốt cả ngày”. Trứng, thịt, phô mai, sữa chua Hy Lạp, yến mạch, bơ hạt, cá hồi... là những nguồn protein tốt được khuyến khích cho bữa sáng.

Huấn luyện viên cá nhân Aroosha Nekonam, điều hành trung tâm thể hình Ultimate Performance, Anh, cũng cho rằng để giảm cân hiệu quả và lành mạnh, mỗi bữa nên ăn khoảng 20-30 g đạm nạc, rau và chất béo lành mạnh. ■

### Sáu nhóm dinh dưỡng giúp tóc bớt bết dầu, giảm gãy rụng

**N**goài yếu tố thời tiết nắng nóng khiến tóc nhanh bết, khi thiếu hụt dinh dưỡng cũng ảnh hưởng đến quá trình tiết bã nhờn, khiến da đầu, mái tóc nhanh bết hơn.

#### Vitamin A

Vitamin A tham gia vào quá trình tiết bã nhờn của da đầu, duy trì sự cân bằng dầu và độ chắc khỏe của chân tóc. Thực phẩm giàu vitamin A có thể bổ sung thông qua chế độ ăn bao gồm khoai lang, cà rốt, bông cải xanh, các sản phẩm từ sữa và trứng.



#### Vitamin B

Nhóm vitamin này liên quan đến quá trình trao đổi chất của da đầu. Trong đó vitamin B7 được xem là quan trọng nhất bởi tham gia vào quá trình sản sinh ra keratin - thành phần chính cấu tạo nên tóc. Nhóm vitamin B nói chung không chỉ cần thiết cho sự phát triển của tóc mà còn góp phần duy trì da đầu khỏe mạnh. Thực phẩm chứa nhiều vitamin B có thể kể đến ngũ cốc, thịt gà, hải sản, rau có màu xanh đậm, gan động vật...

#### Vitamin C

Vitamin C có thể hạn chế tình trạng bết dính, giúp làm chậm quá trình oxy hóa, chống lại các gốc tự do gây rụng tóc. Vitamin C cũng có thể thúc đẩy quá trình hấp thụ sắt trong cơ thể, nhờ đó giữ mái tóc phát triển bình thường, khỏe mạnh. Vitamin C cũng kích thích sản xuất collagen - yếu tố quan trọng giúp tóc chắc khỏe. Vitamin C có nhiều trong các loại trái cây như ổi, cam, bưởi, các loại quả mọng...

#### Vitamin D

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng nồng độ vitamin D trong cơ thể có liên quan đến mật độ lông tơ. Một trong những vai trò của vitamin D là kích thích các nang tóc mới và cũ. Khi cơ thể không có đủ vitamin D sẽ cản trở quá trình phát triển của tóc mới. Bên cạnh đó, thiếu chất dinh dưỡng này sẽ đến tình trạng gãy rụng tóc. Vitamin D được cơ thể hấp thụ thông qua việc tiếp xúc ánh nắng mặt trời hoặc các viên uống chức năng. Bên cạnh đó, chế độ ăn giàu hải sản cũng góp phần tăng cường vitamin D cho cơ thể.

#### Vitamin E

Vitamin E có thể ngăn ngừa rụng tóc, chống oxy hóa, bảo vệ lớp bã nhờn của da đầu nhờ đó cân bằng sự tiết dầu của da đầu. Vitamin E có nhiều trong các loại hạt như hạnh nhân, hạt điều, dầu olive...

#### Omega-3

Axit béo omega-3 có thể xây dựng lại hàng rào bảo vệ da đầu, cải thiện khả năng bảo vệ và cân bằng sự tiết dầu của da đầu. Omega-3 có nhiều trong cá hồi, quả bơ, các loại hạt... ■

### AI có thể là “chìa khóa” giúp chữa trị căn bệnh ung thư vú

**C**ác nhà nghiên cứu đang kết hợp dữ liệu MRI với các thuật toán để dự đoán sự phát triển của ung thư vú và kết quả điều trị.

Một số nhà khoa học đang cố gắng khai thác sức mạnh của trí tuệ nhân tạo và y học điện toán để trích xuất những phát hiện có thể bị bỏ qua khi chẩn đoán bệnh cho phụ nữ. Giờ đây, phương pháp này đang mang lại những hiểu biết mới về các biến chứng khi mang thai, lạc nội mạc tử cung, ung thư vú và cổ tử cung, cũng như các mối lo ngại khác về sức khỏe của phụ nữ.

Tom Yankeelov, giám đốc Trung tâm Ung thư tính toán của Viện Oden tại Đại học Texas ở Austin, cho biết khoa học máy tính đang hỗ trợ nghiên cứu về sức khỏe phụ nữ theo hai cách chính. Một liên quan đến việc sử dụng máy học của AI phân tích các tập dữ liệu khổng lồ để đưa ra kết luận rộng rãi. Phần còn lại trích xuất thông tin từ từng bệnh nhân để đưa ra đánh giá hoặc dự đoán áp dụng cụ thể cho họ.

Michelle Oyen, giám đốc Trung tâm Kỹ thuật Sức khỏe Phụ nữ tại Đại học Washington ở St. Louis, cho biết sự quan tâm ngày càng tăng từ số lượng kỹ sư nữ trẻ tuổi cũng rất quan trọng trong việc thúc đẩy lĩnh vực này. Ý tưởng sử dụng mô phỏng trên máy tính để nghiên cứu các vấn đề về thai nghén giống như phòng thí nghiệm của cô “dường như thu hút trí tưởng tượng của các sinh viên trẻ. Trong nhiều trường hợp, họ chia sẻ rằng người thân, bạn bè của họ cũng bị mắc căn bệnh như vậy”, Michelle nói. ■



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Tư thế ngủ này sẽ tạo nếp nhăn trên khuôn mặt, đây là điều chuyên gia khuyến khích để giảm thiểu lão hóa

**C**hưa cần đến những sản phẩm chăm sóc da đắt đỏ, chỉ cần thay đổi cách bạn ngủ có thể có tác động lớn đến việc ngăn ngừa nếp nhăn trên mặt và cổ của bạn.

Theo các chuyên gia, tư thế ngủ có thể ảnh hưởng lâu dài đến vẻ ngoài của làn da.

“Điều này có vẻ nghe khá lạ”, chuyên gia thẩm mỹ nổi tiếng Renée Rouleau (Mỹ) trả lời trang Byrdie, “nhưng bạn có biết nguyên nhân thứ hai gây ra nếp nhăn là do giấc ngủ không?”.

“Sau khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời và tia cực tím, việc úp mặt vào gối trong khoảng 2.500 giờ mỗi năm giống như bạn đang vò nhăn khuôn mặt, hậu quả để lại là các nếp nhăn trên da”.

Nằm sấp hoặc ngủ nghiêng sẽ tạo áp lực lên mặt bạn trong một thời gian dài và áp lực lặp đi lặp lại này đối với collagen trên mặt bạn cuối cùng dẫn đến sự phân hủy của chúng và các nếp nhăn bắt đầu xuất hiện trên mặt và cổ, Tiến sĩ Erum Ilyas, một bác sĩ da liễu ở Pennsylvania (Mỹ), giải thích với tờ Today.

Tư thế ngủ tốt nhất để giảm thiểu nếp nhăn trên mặt và cổ là nằm ngửa.

“Về mặt lý thuyết, lực hấp dẫn sẽ kéo khuôn mặt của bạn về đúng hướng, mọi thứ được phân bố đồng đều và bạn không có bất kỳ vectơ nào kéo nó theo các hướng khác nhau, sang phải hoặc trái”, Ilyas nói.

Đối với nhiều người, thật khó để có được một đêm ngon giấc khi nằm ngửa. Nằm ngửa khi ngủ có lợi cho việc duy trì làn da tươi trẻ, có nhiều cách khác để ngăn ngừa lão hóa thông qua giấc ngủ - và các phương pháp rèn luyện bản thân để nằm ngửa khi ngủ.

#### Bốn mẹo ngủ vào ban đêm giúp ngăn ngừa nếp nhăn

Cải thiện cách bạn ngủ vào ban đêm có thể giúp giảm các dấu hiệu lão hóa ở mặt và cổ. Dưới đây là một số cách ngủ hợp lý có thể giúp bạn trẻ lâu.

#### 1. Ngủ đủ giấc

Giấc ngủ đẹp sẽ không tốn kém gì, nhưng nó lại là một cách tốt để cải thiện vẻ ngoài của làn da. Ngủ đủ giấc một đêm liên tục sẽ làm nên những điều kỳ diệu cho làn da của bạn.

Một nghiên cứu năm 2013 được công bố bởi Học viện Y học về Giấc ngủ Hoa Kỳ tiết lộ rằng thiếu ngủ dẫn đến mí mắt rủ xuống, quầng thâm dưới mắt, mắt sưng húp, nhiều nếp nhăn hoặc đường nhăn và nhiều nếp nhăn quanh miệng.

“Một lợi ích tiềm năng của giấc ngủ đẹp có thể là giảm nếp nhăn. Da được tạo thành từ một số protein, chẳng hạn như collagen và elastin, giúp da đàn hồi và linh hoạt. Nghiên cứu cho thấy rằng nếu không ngủ đủ giấc, hệ thống miễn dịch sẽ bị suy yếu, điều này có thể ảnh hưởng đến chất lượng và

sức mạnh của collagen”, theo báo cáo của Sleep Foundation.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) khuyến nghị người lớn nên ngủ ít nhất 7 tiếng mỗi đêm. WebMD cho rằng việc sản xuất collagen đạt đỉnh điểm trong khi bạn ngủ và ngủ đủ giấc sẽ làm tăng sản xuất collagen, giúp ngăn ngừa nếp nhăn.

#### 2. Nằm ngửa khi ngủ

Nằm ngửa khi ngủ là cách tốt nhất để giảm thiểu nếp nhăn. Liên tục nằm sấp và nằm nghiêng khi ngủ có thể khiến da bị nhăn.

Tiến sĩ Rachel Nazarian, bác sĩ da liễu tại Tập đoàn Da liễu Schweiger ở New York (Mỹ), giải thích với trang Byrdie: “Việc úp mặt khi ngủ và ép da vào ga trải giường hoặc vỏ gối sẽ khiến da bị gấp nếp và cuối cùng (nếp gấp đó) tồn tại vĩnh viễn theo thời gian”.

Nhưng một số lượng lớn người cảm thấy khó ngủ mãi ở tư thế nằm ngửa và ngay cả khi bạn đã cố gắng, không có gì đảm bảo bạn sẽ giữ nguyên tư thế đó.

Nếu bạn không phải là người nằm ngửa khi ngủ tự nhiên, Tiến sĩ Brendan Camp, bác sĩ da liễu tại MDCS Dermatology ở New York (Mỹ), khuyên bạn nên thử một chiếc gối chống lão hóa, theo tờ Today. Gối chống lão hóa được thiết kế để nâng đỡ đầu của bạn ở cả hai bên và giữ cho bạn nằm ngửa. “Điều này có thể ngăn bạn dụi và úp mặt vào gối khi ngủ. Nó cũng sẽ giữ các sản phẩm dưỡng da của bạn trên mặt thay vì bị gối thấm vào”.

#### 3. Nâng cấp vỏ gối

Đơn giản chỉ cần đổi vỏ gối hiện tại của bạn sang vỏ gối bằng lụa hoặc sa tanh có thể mang lại lợi ích cho làn da của bạn. Ilyas nói với tờ Today. “Về mặt lý thuyết, khi có ít ma sát hơn, sẽ có ít lực cản hơn nên da của bạn không bị kéo theo hướng này so với hướng khác và ổn định đồng đều”.

Vỏ gối bằng lụa có thể đắt tiền, nhưng đó là một sự hoán đổi đơn giản có thể mang lại lợi ích cho làn da của bạn.

#### 4. Ngăn ngừa tác hại của ánh nắng mặt trời với việc sử dụng kem chống nắng hàng ngày

Khi nói đến chống lão hóa (và ngăn ngừa ung thư da), sử dụng kem chống nắng hàng ngày - ngay cả trong mùa đông - là điều tốt nhất bạn có thể làm cho làn da của mình.

Một nghiên cứu năm 2013 tiết lộ rằng kem chống nắng thông thường ngăn ngừa nếp nhăn, đốm nắng và mất độ đàn hồi trên da. Hơn 900 người tham gia đã được theo dõi trong hơn 4 năm. Một số người tham gia được yêu cầu thoa kem chống nắng thường xuyên và đúng cách trong khi những người khác không được hướng dẫn sử dụng kem chống nắng. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những người thường xuyên bôi kem chống nắng có khả năng xuất hiện các dấu hiệu lão hóa thấp hơn 24%.

Tiến sĩ Adele Green, tác giả chính của nghiên cứu, nói với CNN: “Bây giờ chúng ta có bằng chứng khoa học ủng hộ giả định lâu nay về giá trị mỹ phẩm của kem chống nắng. Việc sử dụng

kem chống nắng thường xuyên của thanh niên và trung niên dưới 55 tuổi mang lại lợi ích về mặt thẩm mỹ và cũng làm giảm nguy cơ ung thư da”. ■

### Brazil: Tốc độ tăng dân số đạt mức chậm nhất kể từ năm 1872

**T**ốc độ tăng dân số hàng năm của Brazil trong thập kỷ qua đã chậm xuống mức thấp nhất kể từ khi các hồ sơ bắt đầu được ghi nhận cách đây 150 năm.

Thông tin trên được Cơ quan thống kê của chính phủ Brazil công bố vừa qua. Theo cơ quan này, nguyên nhân là do người dân ở một trong những quốc gia đông dân nhất thế giới này đã sinh ít con hơn.

Viện Địa lý và Thống kê Brazil (IGBE) cho biết, Brazil là quốc gia lớn nhất khu vực Mỹ Latinh, có 203.062.12 cư dân vào tháng 8 năm 2022, cao hơn 6,5% so với cuộc điều tra dân số gần đây nhất vào năm 2010 nhưng thấp hơn mức 213,3 triệu dự kiến vào năm 2021.

Ủy Dân số Liên Hợp Quốc ước tính rằng Brazil là quốc gia đông dân thứ bảy trên thế giới vào giữa năm 2023.

IGBE cho biết mức tăng dân số hàng năm từ năm 2010 đến năm 2022 đạt 0,52%, mức thấp nhất kể từ khi loạt nghiên cứu bắt đầu vào năm 1872. Mức tăng dân số của Brazil đã chậm lại kể từ những năm 1960, phản ánh tỷ lệ sinh thấp hơn.

“Vào năm 2022, tốc độ tăng trưởng hàng năm đã giảm xuống dưới một nửa so với năm 2010 (1,17%)”, điều phối viên kỹ thuật điều tra dân số Luciano Duarte cho biết.



Ảnh minh họa

Đông Nam Brazil tiếp tục là khu vực đông dân nhất, chiếm khoảng 41,8% tổng dân số tương đương với 84,8 triệu người. Đó là nơi có các thành phố lớn nhất của Brazil, Sao Paulo và Rio de Janeiro.

IBGE cho biết thêm, khu vực ít dân cư nhất là Trung Tây của đất nước, được biết đến với sản lượng nông nghiệp khổng lồ, với 16,3 triệu người.

Brazil thường công bố một cuộc điều tra dân số mười năm một lần, nhưng cuộc điều tra dự kiến vào năm 2020 đã bị hoãn lại đến năm 2022 do đại dịch COVID-19 và thiếu kinh phí từ chính phủ. ■



### Chuyên gia tâm thần học: 4 câu 'vô dụng' cha mẹ không nên nói với con

**C**huyên gia tâm thần học tại Trường Y khoa Đại học George Washington và chuyên gia nuôi dạy con chia sẻ những câu nói 'vô dụng' trong việc rèn luyện tính tự giác của trẻ mà cha mẹ không nên nói.

William Stixrud và Ned Johnson là hai chuyên gia nuôi dạy con và đồng tác giả sách "Nuôi Dạy Đứa Trẻ Tự Chủ" đã có tổng cộng 65 năm nghiên cứu và kinh nghiệm làm việc với trẻ em.

Hai chuyên gia nhận thấy rằng có một số câu nói mà các bậc cha mẹ thốt ra với ý tốt, nhưng thực tế hoàn toàn vô dụng trong việc dạy trẻ tính kỷ luật tự giác.

#### 1. "Nếu bây giờ con không làm việc chăm chỉ, con sẽ hối hận cả đời"

Gieo rắc nỗi sợ hãi là một trong những cách kém hiệu quả nhất để khơi dậy động lực nội tại ở trẻ. Trên thực tế, điều đó có thể gây bất lợi cho những đứa trẻ. Mỗi khi chúng được nhắc nhở về tầm quan trọng của việc làm tốt hơn, chúng có thể trở nên căng thẳng và đôi khi né tránh.

Một lý do khác khiến những cụm từ như thế này không hiệu quả là trẻ không hiểu ngữ cảnh nằm ngoài tầm hiểu biết của chúng. Ví dụ, cố gắng thuyết phục một học sinh lớp bảy tham gia môn bơi lội vì nó sẽ có lợi cho việc xin vào đại học, cũng giống như nói: "Bây giờ con đang học trung học, chúng ta cần bàn về kế hoạch tiết kiệm hưu trí cho con".

Trẻ em không có khả năng suy nghĩ trước theo cách của người lớn. Đây là đặc điểm của trẻ nhỏ.



Ảnh minh họa

Cha mẹ có thể làm/nói như sau:

- Khuyến khích con: "Con chưa thành thạo [việc X], nhưng con có thể cải thiện được. Hãy nhìn xem con đã tiến bộ được rất nhiều rồi!".

- Giúp con nhìn thấy mặt tích cực: "Đúng, [việc X] khó. Nhưng nếu con tiếp tục luyện tập, con sẽ tự tin hơn để đối mặt với những thử thách tương tự trong tương lai và cảm thấy thoải mái hơn".

- Tránh nói về trường học: "Cha mẹ biết [môn X] rất khó, nhưng cha mẹ thấy con chơi bóng

rất giỏi. Cha mẹ tin là nếu con cố gắng như vậy trong học tập con cũng sẽ thành công".

#### 2. "Nhiệm vụ của cha mẹ là đảm bảo an toàn cho con"

Khi trẻ lớn lên và học trung học hay đại học, cha mẹ không thể trông chừng, đảm bảo an toàn cho con cái 24/24 nữa. Cha mẹ không thể luôn ở bên cạnh con và không thể theo dõi mọi hành động của con.

Khi trẻ nghĩ rằng giữ an toàn cho chúng là nhiệm vụ của cha mẹ mà không phải của chính chúng, trẻ sẽ có xu hướng hành động thiếu thận trọng hơn vì nghĩ rằng luôn có một chiếc lưới an toàn bảo vệ con trong mọi tình huống, song thực tế không phải như vậy. Tuy vậy, điều này không có nghĩa là cha mẹ nên im lặng với mọi ý kiến của trẻ; đôi khi bạn cần phải từ chối, phản đối và nói rõ ràng về những rủi ro mà bạn lo con có thể gặp phải.

Cha mẹ có thể làm/nói như sau:

- Bình tĩnh giải thích lo lắng: "Cha mẹ cảm thấy không thoải mái với điều này, và đây là lý do...".

- Cho phép con mắc lỗi. Hãy để con tự học từ những bài học khó khăn và sau đó hãy thảo luận với chúng về kinh nghiệm đó để giúp con có cái nhìn sâu sắc hơn.

- Cùng nhau thảo luận về các nguy hiểm có thể xảy ra: "Cha mẹ có một số lo ngại về [X], nhưng cha mẹ nghĩ con có ý kiến khác. Con có thể cho cha mẹ biết con sẽ xử lý tình huống như thế nào nếu [X] xảy ra vấn đề không?".

#### 3. "Cha mẹ trừng phạt con vì con phải biết rằng hành vi này là không thể chấp nhận được"

Việc áp dụng hình phạt có thể khiến cha mẹ cảm thấy mình nắm quyền kiểm soát, nhưng nghiên cứu đã chỉ ra rằng phương pháp này không chỉ gây tổn hại đến mối quan hệ giữa bạn và con mà còn không hiệu quả trong việc thay đổi hành vi.

Mặc dù hình phạt có thể khiến con ngừng làm việc nào đó trong thời gian ngắn hạn, nhưng nó không thúc đẩy hành vi tích cực hay dạy con biết cách làm điều đúng. Thêm vào đó, khi cha mẹ ngày càng đe dọa, con thường có xu hướng nói dối và che giấu những vấn đề mà chúng có thể cần sự giúp đỡ.

Cha mẹ có thể làm/nói như sau:

- Nếu con không muốn nghe ý kiến của cha mẹ, đừng ép buộc con. Mục tiêu của bạn là dạy con, điều này chỉ xảy ra khi con thực sự lắng nghe. Nếu cha mẹ giao tiếp một cách tôn trọng, thì sau đó con có thể chủ động tìm bạn nói chuyện: "Cha mẹ cảm thấy buồn về những gì vừa xảy ra và cha mẹ nghĩ rằng con cũng thế. Chúng ta có thể nói chuyện sau về cách giải quyết tốt hơn nếu điều này xảy ra một lần nữa không?".

- Thảo luận với con, không phải chỉ ra lỗi cho con: "Cha mẹ cần con biết rằng cha mẹ không hài lòng với những gì con đã làm, nhưng cha mẹ cũng thực sự muốn hiểu con nghĩ gì về điều đó".

- Trước khi áp dụng hình phạt, hãy thảo luận về hậu quả và đảm bảo rằng cả hai đều thống

nhất với điều đó. Hãy nói chuyện cụ thể, hợp lý và có chiến lược.

#### 4. "Con xem điện thoại nhiều quá"

Vấn đề với câu nói này là thiếu tôn trọng cách sống của con trong thế giới của con - một thế giới khác biệt nhiều so với thế giới của bạn.

Mạng xã hội và trò chơi điện tử là phiên bản hiện đại của những trò chơi giải trí mà các bậc cha mẹ từng say mê khi còn nhỏ, và bạn sẽ không hài lòng nếu ai đó nói rằng chúng ta nên loại bỏ những trò giải trí đó khỏi cuộc sống.

Ngoài ra, cha mẹ nên giúp con quản lý cách sử dụng công nghệ, bởi công nghệ thực sự có thể mang lại lợi ích.

Cha mẹ có thể làm/nói như sau:

- Tăng sức ảnh hưởng bằng cách quan tâm đến những sở thích của con. Hỏi về những trò chơi con thích, những người con theo dõi, cá chương trình con xem, những cuốn sách con đọc - và thi thoảng tham gia cùng con.

- Đưa ra lý do cho con tắt điện thoại: "Cha mẹ thấy con chưa dành thời gian với cha mẹ từ khi đi học về đến giờ. Con có muốn cùng cha mẹ đi nhà sách mua vài cuốn sách mới không?".

- Hỏi con cần bao lâu để hoàn thành công việc con đang làm: "Cha mẹ không muốn ngăn cản con [X], nhưng cha mẹ cũng muốn con sử dụng điện thoại một cách cân bằng và hợp lý". ■

### Australia thử nghiệm loại thuốc mới điều trị đột quỵ

**C**ác nhà nghiên cứu ở Australia mới đây đã tìm ra một phương pháp điều trị đột quỵ mang tính đột phá trong các thử nghiệm lâm sàng đầu tiên trên thế giới.

Nếu phương pháp điều trị này thành công có thể dẫn đến một sự cải thiện đáng kể về kết quả điều trị bệnh nhân.



Ảnh minh họa

Thông tin từ kênh phát thanh truyền hình SBS cho biết, khoảng 85% trường hợp đột quỵ là do thiếu máu cục bộ, gây ra bởi cục máu đông và ngăn chặn việc cung cấp máu lên não.

Các nhà nghiên cứu của Australia phát triển một loại thuốc làm tăng tác dụng tan cục máu đông, được gọi là tPA. Các thử nghiệm lâm sàng ở giai đoạn hai đang được khai triển để xác định tính hiệu quả tại 6 bệnh viện hàng đầu trên toàn Australia chuyên điều trị cho các bệnh nhân đột quỵ. ■



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Bảy thói quen giúp phụ nữ Nhật ăn no ba bữa vẫn thon gọn

**P**ân bố dinh dưỡng hợp lý trong ba bữa, chỉ ăn no 80% và ăn nhiều cá, trứng là những bí quyết giữ dáng của phụ nữ Nhật.

#### 1. Chỉ ăn no 80%

Phụ nữ Nhật giữ nguyên tắc ngừng ăn khi đã no 80%. Nguyên tắc này dựa trên bằng chứng khoa học rằng dạ dày cần 20 phút để gửi tín hiệu cho não về lượng thức ăn cơ thể đã hấp thụ. Nếu ăn quá nhanh, bạn có thể ăn nhiều hơn mức năng lượng cần thiết. Do đó, hãy ngừng ăn khi bắt đầu thấy hơi no, một lát sau cơ thể sẽ dễ chịu.

#### 2. Ăn xen kẽ gạo trắng và gạo lứt

Gạo lứt có tác dụng bổ sung chất xơ và vitamin B, tốt cho sức khỏe. Cách ăn xen kẽ gạo trắng và gạo lứt giúp giảm lượng đường hấp thụ, hỗ trợ giảm cân, giữ dáng hiệu quả.

#### 3. Cá là món chính

Cá là món chính trong phần lớn bữa ăn của người Nhật, là thực phẩm tốt cho sức khỏe, đặc biệt là cá thu, cá hồi. Hàm lượng lớn DHA và EPA trong các loại cá béo hỗ trợ thanh lọc máu, tăng khả năng miễn dịch, giúp no lâu, giảm cảm giác thèm ăn. Thịt dù chứa nhiều dinh dưỡng tốt cho sức khỏe nhưng chỉ nên ăn 2-3 lần mỗi tuần vì ăn quá nhiều thịt có thể gây viêm nhiễm, tăng nguy cơ mắc chứng xơ cứng động mạch.



Ảnh minh họa

#### 4. Phân chia dinh dưỡng cân bằng trong ba bữa ăn

Vào bữa sáng, phụ nữ Nhật thường ăn thực phẩm chứa carbohydrate cùng một lượng vừa đủ protein và chất xơ để cung cấp năng lượng cho cơ thể. Vào bữa trưa, tăng lượng thực phẩm chứa protein và một lượng nhỏ chất béo, carbohydrate và chất xơ. Bữa tối, nhóm thực phẩm giàu chất xơ sẽ chiếm phần nhiều, cùng một lượng nhỏ chất béo, protein và carbohydrate. Cách phân chia dinh dưỡng này giúp phụ nữ Nhật không cần nhịn ăn bữa nào nhưng vẫn giữ được vóc dáng thon gọn.

#### 5. Uống một cốc nước sau khi ngủ dậy

Uống một cốc nước ấm sau khi ngủ dậy giúp đào thải độc tố tích tụ trong cơ thể, ngăn ngừa táo bón. Ngoài ra, trong ngày, nên uống đủ nước nhằm đẩy nhanh tốc độ trao đổi chất, thải độc, hỗ

trợ giảm cân. Uống đủ nước cũng giúp giảm cảm giác đói, tránh ăn quá nhiều.

#### 6. Bổ sung trứng vào thực đơn

Trứng là nguồn protein lành mạnh, tốt cho sức khỏe và vóc dáng. Trứng chứa nhiều axit amin thiết yếu và lecithin - một chất béo tốt có khả năng điều hòa lượng cholesterol trong máu. Bổ sung trứng vào thực đơn hàng ngày giúp hỗ trợ giảm cân, giữ dáng hiệu quả.

#### 7. Uống trà, cà phê sau bữa ăn

Thói quen uống trà hoặc cà phê sau bữa ăn có tác dụng ức chế sự tăng nhanh của đường huyết sau ăn. Nghiên cứu chỉ ra uống một tách trà hoặc cà phê mỗi ngày có thể giảm 13% nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Caffeine trong trà và cà phê còn có tác dụng giảm mỡ nội tạng, cải thiện tình trạng béo phì. ■

### Chuyên gia gợi ý 4 món giúp cơ thể trẻ ra chục tuổi

**B**ác sĩ Mark Hyman tin rằng chế độ ăn nhiều loại rau họ cải, dầu olive, các loại hạt... chính là chìa khóa giúp ông có thể chất trẻ hơn tuổi thật 63.

Bác sĩ Mark Hyman là người sáng lập và giám đốc y tế của Trung tâm UltraWellness. Ông cũng là tác giả của nhiều đầu sách về sức khỏe, dinh dưỡng và thường cộng tác với The Huffington Post. Mark cho biết tuổi sinh học của bản thân hiện trẻ hơn tuổi thật 20 tuổi nhờ những thói quen ngủ nghỉ, tập luyện và ăn uống hàng ngày. Về chế độ ăn, ông tiết lộ 4 loại thực phẩm được ông xem như “thuốc”, thường ăn uống hàng ngày để “đảm bảo sống lâu, sống khỏe”.

#### 1. Các loại rau họ cải

Súp lơ, kale, bắp cải, cải brussels... là những loại rau họ cải phổ biến được bác sĩ Mark khuyến khích nên ăn hàng ngày vì giàu các chất chống viêm, ngăn ngừa bệnh tật. Nhóm rau này cũng chứa lượng magie, folate và giàu chất xơ có lợi cho tiêu hóa. Nam bác sĩ thường ăn 1-2 bát các loại rau họ cải mỗi ngày và cho biết: “Tất cả những loại rau này đều chứa hợp chất kích hoạt quá trình giải độc tế bào, giúp cơ thể hấp thụ dinh dưỡng tốt hơn”.

#### 2. Dầu olive

Mark cho biết dầu olive là nền tảng của chế độ ăn Địa Trung Hải - một trong những yếu tố giúp người dân khu vực này sống khỏe mạnh, trẻ lâu. Loại dầu thực vật này là chất béo lành mạnh chứa nhiều chất chống oxy hóa, có tác dụng phòng ngừa các bệnh mãn tính, tim mạch. Dầu olive cũng có lợi cho sức khỏe tinh thần khi có thể giảm bớt tác hại của stress lên cơ thể. “Chất béo tốt rất cần thiết, hãy đảm bảo cơ thể được nạp nhiều chất béo tốt và dầu olive là một trong những thứ tuyệt vời để thực hiện điều đó”, bác sĩ nói.

#### 3. Các loại hạt

Bác sĩ người Mỹ cho biết các loại hạt, bao gồm hạt điều, hạnh nhân, óc chó... liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, cải thiện

sức khỏe và kéo dài tuổi thọ. Nhóm thực phẩm này có chung đặc điểm giàu chất xơ, giúp mọi người cảm thấy no lâu và duy trì mức năng lượng lâu hơn. Mark khuyên nên ăn một nắm nhỏ các loại hạt mỗi ngày, có thể xem chúng như bữa ăn nhẹ, ăn vặt.

#### 4. Quả mọng

Các loại quả mọng chứa một lượng lớn chất chống oxy hóa và chất phytochemical, có thể “kích hoạt con đường kéo dài tuổi thọ”, Mark cho biết. Chúng cũng có thể giữ cho đường ruột khỏe mạnh, chống viêm, nhờ đó làm chậm tốc độ lão hóa cơ thể. Nam bác sĩ thường thêm dâu tây, việt quất, mâm xôi... vào sinh tố hoặc ăn trực tiếp như món tráng miệng, ăn vặt. ■

### Sự cô đơn có thể dẫn đến tử vong sớm

**N**hững nghiên cứu mới nhất chỉ ra rằng tình trạng cô đơn và bị cô lập khỏi xã hội có thể là nguy cơ dẫn đến tử vong sớm.

Tình trạng cô lập với xã hội được hiểu là một người có rất ít các mối quan hệ hay thậm chí là sống đơn độc. Mặt khác, tình trạng cô đơn được định nghĩa là cảm giác chủ quan của một người nào đó khi họ cảm thấy đau khổ hoặc không hài lòng về chất lượng của những mối quan hệ xung quanh mình. Giáo sư khoa học thần kinh Turhan Canli cho biết: “Thỉnh thoảng, chúng ta vẫn cảm thấy cô đơn, nhưng nếu tình trạng này kéo dài có thể dẫn đến căng thẳng mãn tính. Từ đó, các hormone gây căng thẳng sẽ khiến cơ thể bị ảnh hưởng xấu”.

Ngoài ra, các nghiên cứu cũng cho thấy tỷ lệ tử vong ở những người vừa bị cô lập khỏi xã hội vừa mắc các bệnh tim mạch, ung thư vú hay ung thư đại trực tràng cao hơn so với các bệnh nhân chỉ mắc các bệnh này nhưng không bị cô lập xã hội.



Ảnh minh họa

Hơn nữa, cảm thấy cô đơn và bị cô lập khỏi xã hội còn khiến chúng ta dễ mắc phải những thói quen xấu như hút thuốc lá, nghiện rượu, ăn uống không đầy đủ dinh dưỡng và ít luyện tập thể thao. Những thói quen xấu này cũng góp phần quan trọng dẫn đến nguy cơ cao mắc các bệnh về tim mạch. Giáo sư Canli chia sẻ thêm, nếu bạn bị cô lập khỏi xã hội và rất ít hoặc thậm chí không tiếp xúc với mọi người xung quanh thì bạn khó có thể nhận biết được các dấu hiệu của bệnh tật từ sớm. Từ đó, những người bị cô lập sẽ có nguy cơ tử vong cao hơn khi không thể điều trị bệnh kịp thời. ■