



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

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương mai

CUỐI TUẦN

2064

September 16, 2023

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

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, DI TRƯ, HỘ CHIẾU ĐỘC THÂN CÔNG HÀM
BILL OF SALE

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.

(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

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 TRƯ & 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 đảm 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 (bảo 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
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 Sung 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**

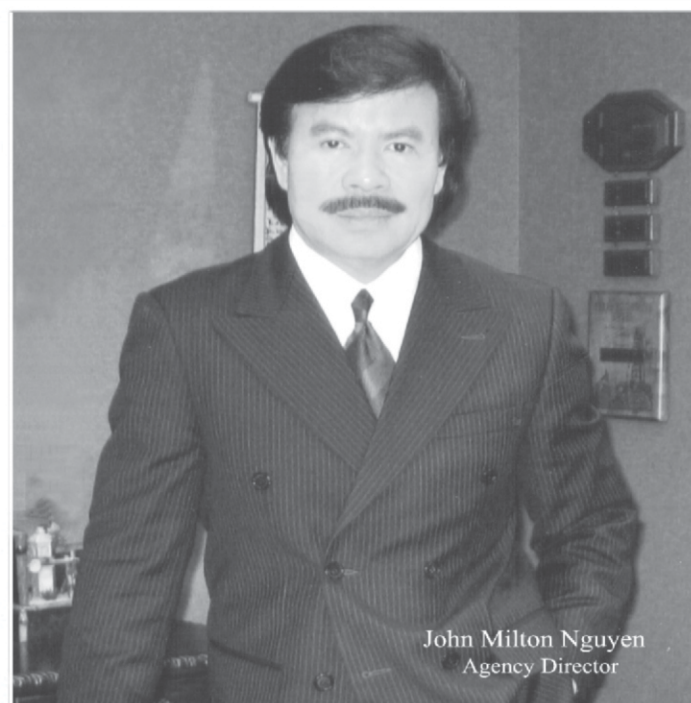
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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.

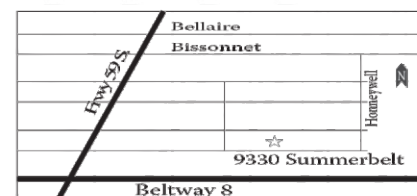
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

www.apluscomputech.net

TD TECHNICIAN SERVICES

Commercial & Residential

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



832-646-4979

GIAU PLUMBING

050-2090/1658(1year)



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

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xiu Mại
- * Thịt Nướng
- * Gà Rô-Ti
- * Chả Lụa
- * Cá Mòi

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Chàng nông dân phát hiện sao Diêm Vương

Năm 1930, Clyde Tombaugh – một chàng nông dân Mỹ không được đào tạo chính qui về thiên văn học – đã phát hiện sao Diêm Vương, chấm dứt cuộc săn tìm “Hành tinh X” nằm ngoài quỹ đạo của sao Hải Vương vào đầu thế kỷ 20.



Clyde Tombaugh

Clyde Tombaugh sinh ra tại bang Illinois (Mỹ) vào ngày 4/2/1906 và lớn lên trong một trang trại của gia đình ở bang Kansas. Ngay từ lúc còn nhỏ, Tombaugh tỏ ra thích thú với thiên văn học sau khi quan sát các miệng hố trên Mặt trăng và vành đai sao Thổ thông qua chiếc kính viễn vọng khẩu độ 7,6 cm mượn của người chú ruột.

Nhận thấy niềm đam mê của con trai, cha mẹ mua cho cậu bé một chiếc kính thiên văn lớn hơn để thỏa sức khám phá bầu trời.

Ước mơ vào đại học của Tombaugh bị gián đoạn sau khi một trận mưa đá dữ dội phá hủy hết ruộng đồng của gia đình, khiến vụ mùa thất bát và chàng trai trẻ không có tiền trang trải việc học hành.

Tombaugh quyết định tạm thời ở nhà để hỗ trợ gia đình phát triển nông trại. Tuy nhiên khó khăn không thể cản trở ước mơ. Những lúc rảnh rỗi, Tombaugh tự tìm tòi trong các sách về vật lý, lượng giác, hình học... và bắt đầu tự thiết kế cho riêng mình một chiếc kính viễn vọng vào năm 20 tuổi.

Năm 1928, Tombaugh chế tạo thành công một chiếc kính viễn vọng có gương phản xạ 23 cm để quan sát chi tiết sao Hỏa và sao Mộc. Tombaugh vẽ lại cẩn thận những gì mình nhìn thấy, sau đó gửi các bản vẽ tới Vesto M. Slipher, Giám đốc Đài thiên văn Lowell ở Flagstaff, bang Arizona (Mỹ), để xin ý kiến bình luận.

Khả ấn tượng với tài năng của Tombaugh, Slipher mời chàng trai 22 tuổi đến làm việc tại đài thiên văn mà không cần trải qua giai đoạn thử việc. Nhiệm vụ chính của Tombaugh là tìm kiếm “Hành tinh X”.

Sự tồn tại của Hành tinh X trước đó được dự đoán bởi Percival Lowell, một doanh nhân

thành đạt đồng thời là nhà thiên văn học nổi tiếng người Mỹ.

Lowell tin rằng sao Hỏa sở hữu mạng lưới kênh rạch chằng chịt do một nền văn minh tiên tiến ngoài Trái đất tạo nên. Do đó, ông xây dựng Đài thiên văn Lowell để thu thập bằng chứng ủng hộ cho giả thuyết của mình.

Nhưng khi nhận thấy lý thuyết này là sai lầm, ông bắt đầu tập trung vào việc tìm kiếm một hành tinh mới.

Lowell quan sát thấy một số đặc điểm khác thường trong quỹ đạo của sao Hải Vương và sao Thiên Vương, do đó ông suy đoán phải có một hành tinh khác tác động lực hấp dẫn lên chúng từ phía ngoài quỹ đạo của sao Hải Vương.

Lowell đã nỗ lực tìm kiếm hành tinh này, thiên thể mà ông gọi là Hành tinh X, từ năm 1905 cho đến khi ông qua đời vào năm 1916. Tombaugh bắt đầu công việc săn tìm Hành tinh X bí ẩn tại Đài thiên văn Lowell từ tháng 1/1929.

Tombaugh sử dụng kính thiên văn khẩu độ 33 cm được trang bị camera để chụp các vùng khác nhau của bầu trời đêm, nơi hành tinh mới có thể xuất hiện.

Đối với mỗi vùng trời như vậy, Tombaugh chụp hai bức ảnh tại cùng vị trí, thời gian chụp cách nhau vài ngày. Chàng trai trẻ đã trải qua nhiều đêm lạnh lẽo dưới mái vòm của đài quan sát, từng bước hoàn thành khối lượng công việc nặng nề này.

Sau khi tạo ra nhiều cặp ảnh chụp các phần nhỏ của bầu trời, Tombaugh tiến hành so sánh chúng với nhau. Các ngôi sao xa xôi sẽ xuất hiện ở cùng một vị trí trên cả hai tấm ảnh, nhưng một hành tinh sẽ có sự dịch chuyển trong vài ngày, giữa hai lần phơi sáng.

Tombaugh sử dụng một thiết bị gọi là máy so sánh nhấp nháy (blinking comparator) để quan sát luân phiên hai tấm ảnh nhiều lần trong một giây. Đa số các trường hợp, các cặp ảnh đều giống nhau và Tombaugh không nhìn thấy điều gì khác biệt.

Nhưng nếu có một thiên thể di chuyển giữa hai lần chụp ảnh, Tombaugh sẽ nhìn thấy nó nhấp nháy. Đây là công việc vô cùng tẻ nhạt, đòi hỏi sự tập trung cao độ. Sau nhiều tháng tìm kiếm, Tombaugh chỉ phát hiện một số tiểu hành tinh, nhưng không tìm thấy thiên thể nào phù hợp với các dữ liệu tiên đoán về Hành tinh X.

Cuối cùng vào tháng 2/1930, trong lúc kiểm tra cẩn thận các tấm ảnh chụp vài tuần trước đó, chàng trai trẻ nhận ra một thiên thể bí ẩn chuyển động. Nó đã dịch chuyển khoảng 3mm trên các tấm ảnh giữa hai lần chụp.

Mức độ dịch chuyển này cho thấy, khoảng cách quỹ đạo của thiên thể so với Trái đất khoảng 40 – 43 AU, nằm ngoài quỹ đạo sao Hải Vương. [AU là đơn vị thiên văn có độ lớn bằng khoảng cách trung bình giữa Trái đất và Mặt trời, khoảng 150 triệu km].

Tombaugh báo cáo với Slodes rằng mình đã tìm thấy Hành tinh X. Sau khi cẩn thận xác minh lại, các nhà khoa học tại Đài thiên văn Lowell chính thức thông báo về việc phát hiện hành tinh

mới vào ngày 13/3/1930. Ngày công bố nói trên được chọn trùng với ngày kỷ niệm khám phá sao Thiên Vương của Herschel năm 1781 và ngày sinh của Percival Lowell năm 1855.

Cuối tháng 3/1930, hành tinh ngoài cùng trong hệ Mặt trời có tên gọi chính thức là sao Diêm Vương theo tên vị thần La Mã cai quản địa ngục.

Tên gọi trên được đề xuất bởi một bé gái 11 tuổi người Anh tên là Venetia Burney trong cuộc thi tìm kiếm tên gọi cho hành tinh mới. Thật trùng hợp, hai chữ cái đầu tiên của sao Diêm Vương (Pluto) cũng là chữ cái đầu của Percival Lowell, người xây dựng Đài thiên văn Lowell.

Tên gọi này thực sự là một lựa chọn phù hợp. Sao Diêm Vương được xem là một hành tinh trong hơn 70 năm. Tuy nhiên, khi các thiết bị thiên văn ngày càng trở nên chính xác, những thiên thể có kích cỡ tương tự khác đã được tìm thấy bên ngoài quỹ đạo của sao Hải Vương.

Năm 2006, gần một thập kỷ sau khi Tombaugh qua đời, Hiệp hội Thiên văn học Quốc tế (IAU) đã định nghĩa lại thuật ngữ “hành tinh”, theo đó hành tinh phải đáp ứng đủ ba tiêu chí sau:

(1) Nó phải có quỹ đạo quay quanh một ngôi sao; (2) Nó phải đủ lớn để có một hình dạng gần tròn do tác động của trọng lực; (3) Nó phải có quỹ đạo riêng biệt với các thiên thể khác.

Theo những tiêu chuẩn này, sao Diêm Vương không còn là hành tinh vì quỹ đạo hình elip của nó chòng chẹo với quỹ đạo của sao Hải Vương. Do đó, các nhà khoa học phân loại sao Diêm Vương là hành tinh lùn.

Sau khi phát hiện sao Diêm Vương, Tombaugh được nhận học bổng nghiên cứu tại Đại học Kansas và tiếp tục cống hiến cuộc đời mình cho thiên văn học.

Tombaugh có nhiều khám phá nổi tiếng khác về tiểu hành tinh, sao chổi, cụm sao và cụm thiên hà. Tombaugh cũng được biết đến là một trong số ít các nhà khoa học nghiên cứu nghiêm túc về vật thể bay không xác định (UFO).

Tombaugh qua đời vào ngày 17/1/1997. Theo nguyện vọng của ông trước khi qua đời, tàu vũ trụ New Horizons của Cơ quan Hàng không Vũ trụ Mỹ (NASA) đã chở tro cốt của ông trong chuyến hành trình bay tới sao Diêm Vương.

Tàu vũ trụ mang theo chiếc hộp nhỏ in dòng chữ: “Đây là nơi lưu giữ tro cốt của Clyde Tombaugh, người phát hiện sao Diêm Vương”. ■

Vui Cười

* Ngựa vẫn hơn

Hai người đàn ông nói với nhau:

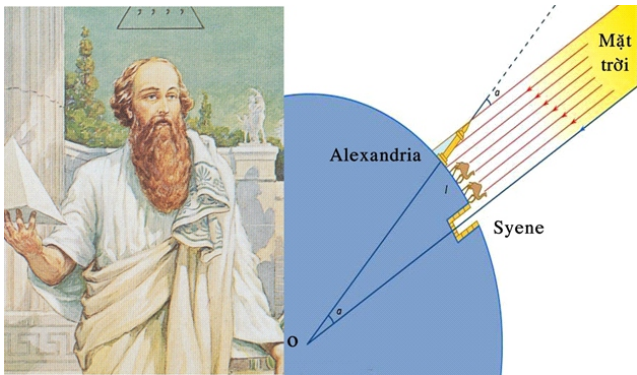
- Tại sao thời xưa, khi người ta đi xe ngựa, lại có ít tai nạn giao thông hơn bây giờ?

- Vì khi đó, tài xế không chỉ dựa vào phản xạ của riêng mình...



Eratosthenes: Người đầu tiên đo chu vi Trái đất

Vào khoảng năm 500 trước Công nguyên, hầu hết người cổ đại tin rằng Trái đất tròn chứ không phẳng. Nhưng họ không biết hành tinh này lớn đến mức nào cho đến năm 240 trước Công nguyên, khi Eratosthenes nghĩ ra một phương pháp thông minh để ước tính chu vi của nó.



Pythagoras và sơ đồ thí nghiệm ông dùng để đo chu vi Trái đất

Pythagoras, nhà triết học và toán học người Hy Lạp, là người đầu tiên đề xuất Trái đất hình cầu vào năm 500 trước Công nguyên, chủ yếu dựa trên góc nhìn thẩm mỹ của ông thay vì chỉ ra bất kỳ bằng chứng nào. Giống nhiều người Hy Lạp khác, ông tin rằng hình cầu là hình dạng hoàn hảo nhất.

Năm 350 trước Công nguyên, Aristotle (384 – 322 TCN) lần đầu tiên đưa ra một số lập luận chứng minh Trái đất hình cầu trong cuốn sách “Trên thiên đàng” (On the Heavens) bao gồm:

(1) Khi con thuyền đi về phía đường chân trời, phần thân tàu sẽ biến mất đầu tiên sau đó đến cột buồm, (2) Trái đất tạo ra một bóng đen tròn trên Mặt trăng trong lúc xảy ra hiện tượng nguyệt thực, (3) Các chòm sao khác nhau sẽ xuất hiện ở những vĩ độ khác nhau [Ví dụ chòm sao Big Dipper luôn có thể nhìn thấy ở vĩ độ 41 độ Bắc hoặc cao hơn. Dưới 25 độ Nam, bạn hoàn toàn không thể nhìn thấy nó].

Trong khoảng thời gian này, nhiều nhà triết học Hy Lạp bắt đầu tin rằng thế giới họ đang sống có thể giải thích bằng những quá trình tự nhiên thay vì viện dẫn đến sức mạnh của các vị thần, và họ cũng bắt đầu thực hiện các phép đo vật lý trên quy mô lớn.

Người đầu tiên xác định kích thước Trái đất là Eratosthenes. Ông đã thực hiện một phép đo với độ chính xác đáng ngạc nhiên bằng cách kết hợp kiến thức hình học với các quan sát vật lý.

Eratosthenes sinh ra tại thành phố Cyrene của Hy Lạp vào năm 276 trước Công nguyên [vùng đất này hiện nay nằm ở Shahhat, Libya]. Ông được vua Ptolemy III của Ai Cập bổ nhiệm làm thủ thư của Thư viện Alexandria vào năm 240 trước Công nguyên. Các bạn bè và đồng nghiệp đặt cho ông biệt danh là Beta [chữ cái thứ hai trong bảng chữ cái của người Hy Lạp].

Eratosthenes là một trong những học giả

nổi tiếng nhất vào thời của ông với nhiều khám phá ấn tượng về thiên văn học, toán học, địa lý, triết học và thơ ca. Hiện nay, nhiều người biết đến ông với tư cách là tác giả của phương pháp sàng Eratosthenes dùng để xác định các số nguyên tố.

Thành tựu nổi bật nhất của Eratosthenes là phép đo chu vi Trái đất. Ông ghi chép chi tiết phép đo này trong một bản thảo hiện nay đã thất lạc, nhưng phương pháp mà ông sử dụng được mô tả lại bởi các sử gia và nhà văn Hy Lạp khác.

Eratosthenes tỏ ra khá hứng thú với lĩnh vực địa lý và ông muốn vẽ bản đồ thế giới. Để thực hiện điều này, ông cần biết chính xác kích thước Trái đất. Rõ ràng một người không thể đi bộ vòng quanh Trái đất để ước tính chu vi của nó.

Eratosthenes từng được nghe khách du lịch kể về một cái giếng ở thành phố Syene (nay là thành phố Aswan, Ai Cập) có những đặc điểm thú vị: vào buổi trưa ngày hạ chí [ngày 21 tháng 6 hằng năm], ngay lúc Mặt trời trên đỉnh đầu, ánh sáng chiếu thẳng xuống đáy giếng mà không để lại bất kỳ cái bóng nào.

Để kiểm tra xem điều tương tự có xảy ra tại thành phố Alexandria [nằm ở phía Bắc thành phố Syene] hay không, Eratosthenes cắm một cây gậy thẳng đứng xuống mặt đất vào lúc giữa trưa trong ngày hạ chí.

Ông phát hiện cây gậy tạo ra bóng dưới mặt đất do ánh sáng Mặt trời không chiếu vuông góc xuống Alexandria.

Bằng cách đo độ dài của bóng cây gậy và độ dài thực tế của nó, ông tính được góc tạo bởi cây gậy và tia sáng Mặt trời khoảng 7,2 độ, hoặc bằng 1/50 của một đường tròn hoàn chỉnh. Theo kiến thức hình học, đây cũng chính là góc tạo bởi tâm Trái đất và vị trí của hai thành phố Alexandria và Syene.

Eratosthenes nhận ra rằng nếu biết khoảng cách từ Alexandria đến Syene, ông có thể dễ dàng tính được chu vi của Trái đất thông qua một vài phép toán đơn giản.

Nhưng vào thời đó, việc xác định quãng đường giữa hai thành phố cách xa nhau với độ chính xác cao là vô cùng khó khăn. Người ta thường sử dụng thời gian một đoàn lữ hành cưỡi lạc đà đi từ thành phố này sang thành phố khác để ước tính khoảng cách của chúng.

Tuy nhiên, lạc đà có xu hướng đi lang thang và đi bộ với vận tốc khác nhau. Vì vậy, Eratosthenes đã thuê các bematist [những người được đào tạo để đi bộ với các bước dài bằng nhau. Họ tính khoảng cách bằng cách đếm số bước chân]. Kết quả cho thấy, Syene nằm cách Alexandria khoảng 5.000 stadia.

Hai thành phố Alexandria và Syene nằm cách nhau 7,2 độ trên bề mặt 360 độ của Trái đất. Khoảng cách giữa hai thành phố là 5.000 stadia [tương ứng với 7,2 độ]. Do đó chu vi Trái đất bằng $(5.000 \times 360) : 7,2 = 250.000$ stadia.

Các học giả hiện đại không thống nhất về chiều dài của đơn vị đo “stadia” mà Eratosthenes đã sử dụng. Giá trị 1 stadia nằm trong khoảng từ

152 m đến 183 m.

Do đó, chu vi của Trái đất theo cách tính của Eratosthenes nằm trong khoảng từ 38.000 km đến 45.700 km. Ngày nay, chúng ta biết rằng chu vi của Trái đất tính theo độ dài đường xích đạo bằng 40.075 km, và chu vi sẽ nhỏ hơn một chút nếu đo theo đường kinh tuyến từ cực Bắc xuống cực Nam.

Để thực hiện những tính toán nói trên, Eratosthenes giả định rằng Mặt trời ở rất xa chúng ta nên các tia sáng của nó chiếu đến Trái đất về cơ bản là song song với nhau và Syene nằm chính xác trên chí tuyến Bắc của Trái đất.

Mặc dù không hoàn toàn đúng, nhưng các giả định này đủ chính xác để đo chu vi Trái đất với sai số không quá lớn. Đây là phương pháp khá đơn giản, thậm chí nó vẫn còn được các học sinh trên khắp thế giới sử dụng đến ngày nay.

Chúng ta bắt đầu phóng các vệ tinh vào không gian trong thế kỷ XX để đo chính xác chu vi của Trái đất. Nhưng hơn 2000 năm trước, Eratosthenes – một nhà toán học Hy Lạp cổ đại – đã tính ra kết quả gần đúng chỉ bằng một cây gậy và trí thông minh của mình.

Nhiều học giả Hy Lạp khác đã lặp lại thí nghiệm và họ cũng tính được chu vi Trái đất nhờ áp dụng phương pháp của Eratosthenes.

Vài thập kỷ sau, Posidonius sử dụng ngôi sao Canopus làm nguồn sáng và các thành phố Rhodes và Alexandria làm cột mốc. Nhưng do ông xác định khoảng cách giữa hai thành phố này không chính xác, nên ông tính ra chu vi Trái đất bằng 28.900 km, quá nhỏ so với thực tế.

Đến thế kỷ 2 sau Công nguyên, Ptolemy sử dụng kết quả tính toán thiếu chính xác của Posidonius để đưa vào trong một chuyên luận về địa lý.

Các nhà thám hiểm sau này, bao gồm Christopher Columbus, đọc tác phẩm của Ptolemy và tin rằng kích thước Trái đất đủ nhỏ để đi thuyền xung quanh. Nếu Columbus biết chu vi Trái đất lớn hơn như tính toán của Eratosthenes, có lẽ ông đã không bắt đầu chuyến đi để tìm ra châu Mỹ. ■

Vui Cười

* Bán thuốc theo toa

Một phụ nữ bước vào hiệu thuốc và hỏi mua một liều thuốc ngủ cực mạnh. Người bán cẩn thận hỏi:

- Bà mua thuốc này làm gì vậy?

- Để “khử” chồng tôi!

- Tôi không thể bán thuốc cho bà để giết chồng được!

Bà ta bèn đưa ra một bức ảnh người đàn ông và một phụ nữ trong tư thế thân mật. Người đàn ông là chồng bà ta, còn người phụ nữ lại chính là vợ của người bán thuốc. Người bán thuốc cảm lấy bức ảnh và gật đầu ngay lập tức:

- Xin lỗi! Tôi không biết là bà có mang toa thuốc theo...

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2064 * Saturday, September 16, 2023

227-2074/1642

NEW **Bán Tiệm Nail**
WESTHEIMER & GALLERIA

Tiệm Nails & Lashes vùng WESTHEIMER & GALLERIA cần bán. Tiệm rộng 1,500 sqft, tiệm đang hoạt động, income tốt, có lượng khách và thợ nails, eyelash lâu năm. Giá bán phải chăng \$83K, chủ sẵn sàng truyền nghề eyelash nếu muốn.

Xin liên lạc: 832-322-0333

203-2071/1639

NEW **Sang Tiệm Dry Cleaners**
249 & LOUETTA

Sang tiệm Dry Cleaners & Sửa Quần Áo. Tiệm gần 249 & Louetta. Chủ về hưu.

Thật lòng muốn mua xin liên lạc: 281-370-9730
Sau 7 giờ tối: 346-300-7110

199-2070/1638

NEW **Bán Nhà Hàng**
WEBSTER, TX 77598

Nhà hàng Ẩm Thực Thái đã hoạt động trên 29 năm, rộng 2,300sqft với quầy Bar được bày trí tốt và phòng ăn ấm cúng. Tiền rent \$4,200/tháng có thể thương lượng với landlord. Vị trí tốt ở thành phố Webster. Địa chỉ 17926 Hwy3, Nasa Road 1, Webster TX, 77598.
Vì bị bệnh nên chủ muốn bán gấp với giá rẻ \$80k.



Nói tiếng Việt, Anh, vui lòng liên lạc Trâm: 346-317-2914
281-338-8712
For English or Thai please contact Victor: 281-701-6609

190-2069/1637

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.)

216-2073/1641

NEW **Cần Sang Tiệm Tóc**
NEW! NEW! NEW!

Vì lý do cá nhân, không người trông coi nên cần sang lại, Tiệm nằm ngay khu trung tâm thương mại, chợ lớn, rất sầm uất đang hoạt động trên 35 năm, phải nói cơ hội rất tốt cho ai muốn làm chủ.

Xin vui lòng liên lạc Lan: 832-513-8428

184-2068/1636

NEW **Bán Tiệm Nail**
ELDRIDGE & 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

217-2073/1641

NEW **Cần Sang Tiệm Tóc**
HOUSTON, TX 77082

Cần sang 1 tiệm tóc ở 13180 Westpark Dr, Houston, TX 77082. Ai thật lòng muốn mua hoặc thuê station.

Xin vui lòng liên lạc Huyền: 832-955-6999

162-2065/1633

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

172-2067/1635

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

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

170-2066/1634

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

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

208-2072/1640

NEW **SHARE PHÒNG**
GẦN HONG KONG 4

Nhà gần HK4, khu vực an ninh, cần người lịch sự, thân thiện, sạch sẽ, ít nấu ăn. Bao điện, nước, giặt sấy, Internet. \$350/tháng.

Xin liên lạc anh Trường: 281-922-8589

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



Khoa học đằng sau dòng phim quái vật Hollywood

Những bộ phim kinh điển đã đưa Frankenstein, Ma cà rồng, Xác ướp... chạm đúng vào nỗi sợ và sang chấn tâm lý xã hội.



Nhà thiết kế Milicent Patrick phác họa thủy quái Gill-Man trong phim *Creature from the Back Lagoon*

Trong một đêm mưa gió bão bùng, nhà bác học điên đang cố gắng làm hồi sinh con quái vật vô tri mà ông ta tạo ra bằng cách ghép nối các bộ phận của tử thi khai quật lên. Sau khi bị chích điện cao thế, nó bỗng cử động những ngón tay dài, xương xẩu rồi giơ hẳn một cánh tay lên.

“Nó còn sống! Nó còn sống! Nó còn sống!”, bác sĩ la lớn. Đó là phân cảnh đáng nhớ trong bộ phim do hãng Universal Pictures chuyển thể từ tiểu thuyết kinh dị Frankenstein (hay The Modern Prometheus, tạm dịch: Prometheus hiện đại) của Mary Shelley (xuất bản lần đầu năm 1818), với sự tham gia của Vladimir Karloff trong vai quái vật.

Tác phẩm đã trở thành bom tấn tại các phòng vé khi đánh đúng thị hiếu của công chúng đối với thể loại điện ảnh kinh dị, và mở đường cho Universal phát hành một loạt các phim quái vật mang tính biểu tượng về sau, bao gồm The Mummy (Xác ướp), Dracula (Ma cà rồng), Creature from the Back Lagoon (Sinh vật đến từ Đám Đen)...

Cho dù nổi lên từ đầm lầy, nằm trong quan tài đá Ai Cập hay được chấp và giống như Frankenstein... thì tất cả những con quái vật này đều là sản phẩm bắt nguồn từ sự say mê (và đôi khi là cả sợ hãi) của cộng đồng đối với khoa học.

Không đơn thuần chỉ là công việc sáng tạo của đội ngũ thiết kế, hóa trang, những hiểu biết (có thể vẫn còn hạn chế) về các loài lưỡng cư, thuật ướp xác, giải phẫu... đã được vay mượn để đưa vào nỗi kinh hoàng.

Shelley chỉ mới 18 tuổi khi viết Frankenstein trong lúc đi nghỉ hè ở hồ Geneva. Là người đặc biệt yêu thích khoa học, bà thường tham dự các bài giảng để cập nhật những xu hướng và

nghiên cứu mới, trong đó có lĩnh vực điện sinh lý học (electrophysiology) còn khá mới mẻ.

Bà đã rất chú ý đến công trình của Luigi Galvani – nhà khoa học người Ý thế kỷ 18, với những thí nghiệm ban đầu cho thấy dòng điện có thể khiến chân ếch (đã chết) co giật, rồi lấy đó làm cảm hứng cho bác sĩ Frankenstein.

Cũng trong thời kỳ này, các nhà khoa học bắt đầu tìm hiểu về bản chất của kỹ thuật hồi sức – đôi khi mang người tưởng đã chết đuối trở lại nhờ thao tác thổi khí vào khí quản và ép chặt bụng của họ. Chính mẹ của Shelly đã từng được cấp cứu như vậy khi nhảy xuống từ cầu Putney trên sông Thames, hai năm trước khi Shelly ra đời.

Hơn một thế kỷ sau, Universal đã chuyển thể cuốn tiểu thuyết của bà thành phim Frankenstein, rồi sau đó lại tiếp tục ra mắt một con quái vật kinh điển khác: The Mummy (năm 1932) – cũng với sự tham gia của Boris Karloff trong vai thầy tu Imhotep tinh thông thuật ướp xác; Phim kể về một linh hồn bị trừng phạt bằng cách chôn sống và vô tình được giải thoát để trở lại trần thế gây náo loạn.

Trước đó, năm 1922, nhóm nghiên cứu do nhà khảo cổ học người Anh Howard Carter dẫn đầu đã mở lăng mộ của vua Tutankhamun nổi tiếng, nơi vẫn luôn là điều bí ẩn trong suốt 3.000 năm.

Sự kiện đã kích thích trí tò mò, tưởng tượng của hàng triệu người trên khắp thế giới, đồng thời khơi dậy niềm đam mê đối với Ai Cập cổ đại – kéo dài hàng thập kỷ sau lần đầu phát hành The Mummy.

“Quái vật luôn là sản phẩm trộn lẫn của nỗi sợ vô thức và có ý thức” – Leo Braudy, tác giả cuốn *Haunted: On Ghosts, Witches, Vampires, Zombies and Other Monsters of the Natural and Supernatural Worlds* (Âm ảnh: Ma, Phù thủy, Ma cà rồng, Xác ướp cùng những quái vật khác của thế giới Tự nhiên và Siêu nhiên) nhận định.

Chẳng hạn như nỗi sợ về vết cắn của ma cà rồng trong phim *Dracula* (phát hành năm 1931) đã được thêu dệt dựa trên cuốn tiểu thuyết kinh dị về thời trung cổ của Bram Stoker (xuất bản năm 1897) cùng vở kịch *Dracula* (trình diễn năm 1924) của Hamilton Deane và John L. Balderston.

Truyền thuyết về ma cà rồng đã tồn tại hàng trăm năm trước khi Stoker xuất bản cuốn tiểu thuyết, nhưng các nhà nghiên cứu tin rằng, chính những dịch bệnh chết người vào giữa thế kỷ 19 như tả và lao đã gieo rắc niềm cảm hứng và lan truyền các huyền thoại về ma cà rồng.

“Khi không có khoa học, thuyết ma cà rồng rất dễ được chấp nhận. Nếu một ai đó mắc bệnh lao rồi lây sang các thành viên khác trong gia đình, họ sẽ đổ lỗi cho ma cà rồng thay vì vi khuẩn” – Sarah Crawford, nhà quản lý lâu năm tại Bảo tàng Lịch sử Tự nhiên ở Los Angeles, nhận định.

Trong phim *Creature From the Black Lagoon* (phát hành năm 1954), nhà thiết kế Milicent Patrick đã nghiên cứu rất nhiều về các loài động vật và sinh vật biển thời tiền sử để định hình tầm nhìn cho nhân vật “Gill-Man”.

Bà đặc biệt thích thú trước những hình ảnh minh họa về các loài bò sát và lưỡng cư sống vào khoảng 400 triệu năm trước trên Trái đất.

Đạo diễn Jack Arnold đã lấy cảm hứng cho Gill-Man từ câu chuyện về loài cá vây tay (coelacanth) vốn tuyệt chủng từ lâu và được cho là tổ tiên của các động vật trên cạn, với những cái vây khác thường (trông giống như chân tay) giúp nó có thể bò từ đại dương lên mặt đất.

Mối liên hệ giữa biển và các loài động vật trên cạn, cùng với câu chuyện mà nhà sản xuất nghe được tại một bữa tiệc tối về một sinh vật nửa người nửa cá sống ở sông Amazon... tất cả đã được Patrick đưa vào tạo hình.

Khoa học đã không chỉ truyền cảm hứng cho các nhân vật trên màn hình, mà còn dẫn đến những thử nghiệm và phát minh mang tính kỹ thuật trong lĩnh vực làm phim.

Trong lúc dàn dựng phòng thí nghiệm của bác sĩ Frankenstein, nhà thiết kế Kenneth Strickfaden – người từng có nhiều năm làm thợ điện – đã nghĩ ra các kỹ thuật mô phỏng hiện tượng sét hòn và phóng điện.

Còn nghệ sĩ Jack Pierce – người đứng đầu bộ phận hóa trang của Universal – đã phải mất 8 giờ với Karloff trong *The Mummy*, sử dụng một loại hỗn hợp làm từ đất sét (fuller's earth) và hơn 150 feet (hơn 50m) băng gạc.

Chính khoa học đằng sau những con quái vật mang tính biểu tượng của Hollywood đã khiến các bộ phim của thời kỳ hoàng kim này càng trở nên “kinh hoàng” hơn.

Về mặt nhận thức, có lẽ phần lớn người xem đều biết những sinh vật đó không hề tồn tại. Nhưng sự hồi hộp, phấn khích khi theo dõi những kịch tính trên màn ảnh đã khiến họ không khỏi nghi ngờ, rằng: Nếu chúng thật sự tồn tại thì sao?

“Các bộ phim kinh dị đã liên tục được sản xuất, nhiều hơn bất cứ thể loại nào khác. Bởi vì chúng (quái vật và những thứ kinh dị), ở một góc độ nào đó, đã sinh ra từ trong chính bản thân của chúng ta, và như vậy thì không bao giờ có thể thất bại” – Braudy nói. ■

Vui Cười

* Vợ tôi đó

Trong bữa tiệc cưới, một vị khách quay sang người ngồi bên cạnh và chê bai giọng ca của một phụ nữ đang hát để giúp vui cho mọi người.

- Giọng ca gì nghe mà khiếp! Anh biết bà ta là ai không?

- Biết rất rõ. Vợ tôi đó!

- Ài chà, xin lỗi anh. Thực ra giọng ca của chị ấy tương đối ổn. Chính cái thứ hồ lớn mà chị buộc lòng phải hát mới khủng khiếp. Tôi không hiểu tên nào lại viết ra một bài hát nghe kinh khủng như vậy?

- Tôi viết đấy!!!



KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Lược sử thuần hóa mèo

Quá trình thuần hóa mèo bắt nguồn từ mối quan hệ cộng sinh giữa mèo rừng và con người trong các xã hội nông nghiệp sơ khai cách đây gần 10.000 năm. Những con mèo đầu tiên xuất hiện trên Trái đất cách đây khoảng 28,5 đến 30 triệu năm.



Giống mèo đất nhất thế giới là mèo Ashera

Trong nghiên cứu được công bố trên tạp chí Heredity, các nhà khoa học tại Đại học Missouri (Mỹ) phát hiện con người đã thuần hóa loài động vật này sau khi họ bắt đầu chuyển từ lối sống săn bắn hái lượm sang canh tác nông nghiệp cách đây gần 10.000 năm tại khu vực Lưỡi liềm Màu mỡ (Fertile Crescent) – vùng đất có hình dạng giống lưỡi liềm ở vùng Trung Đông bao quanh sông Tigris và sông Euphrates, bao gồm các quốc gia Syria, Iraq, Lebanon, Palestine, Israel và Jordan ngày nay.

Khi nông nghiệp phát triển, con người thiết lập các khu định cư ngày càng lớn hơn. Họ thường bảo quản các sản phẩm ngũ cốc trong những kho chứa, và chúng trở thành nơi tìm kiếm thức ăn lý tưởng cho chuột và nhiều động vật gặm nhấm khác.

Những con mèo rừng (tên khoa học Felis silvestris lybica) bắt đầu sống quanh quần gặm nhấm nông trại để đi săn mồi, giúp con người kiểm soát động vật gây hại cho mùa màng. Đây là điểm khởi đầu cho mối quan hệ thân thiết giữa con người và mèo.

“Việc thuần hóa mèo xuất phát từ mối quan hệ cùng có lợi (cộng sinh) giữa mèo rừng và các nền văn minh đầu tiên của con người khi họ phát triển xã hội nông nghiệp”, nhóm nghiên cứu nhận định. “Không phải con người bắt một số con mèo rừng và nhốt chúng vào lồng. Thay vào đó, họ ít nhiều cho phép mèo tự thuần hóa”.

Nhóm nghiên cứu cũng tiến hành phân tích DNA trong các hài cốt mèo khai quật xung quanh khu vực Lưỡi liềm Màu mỡ, cũng như trên khắp châu Á, châu Âu và châu Phi. Họ so sánh gần 200 dấu hiệu di truyền khác nhau, đánh giá trình tự các bazơ nitơ trong DNA bao gồm adenine (A), guanine (G), thymine (T) và cytosine (C).

Họ phát hiện khi gene của mèo truyền lại

qua nhiều thế hệ trong suốt hàng nghìn năm, cấu trúc gene của loài động vật này trên khắp thế giới đã trở nên khác nhau. Ví dụ, các nhà khoa học cho biết cấu tạo gene của mèo ở Tây Âu hiện nay khác xa so với mèo ở Đông Nam Á, một quá trình được gọi là “cách ly địa lý”.

“Chúng ta có thể coi mèo là loài bán thuần hóa (thuần hóa một phần), bởi vì nếu chúng ta thả chúng vào môi trường tự nhiên, chúng vẫn có thể tự đi săn mồi để sống sót và sinh sản nhờ các hành vi bản năng”, Leslie A Lyons, đồng tác giả nghiên cứu, cho biết.

“Không giống như chó và các động vật thuần hóa khác, chúng ta không thực sự thay đổi hành vi của mèo quá nhiều trong quá trình thuần hóa. Vì vậy mèo là một loài động vật rất đặc biệt”.

Trong khi ngựa và gia súc đã trải qua nhiều sự kiện thuần hóa của con người ở những nơi khác nhau trên thế giới vào những thời điểm khác nhau, dữ liệu phân tích DNA của Lyons và các cộng sự đã ủng hộ mạnh mẽ lý thuyết cho rằng mèo chỉ trải qua quá trình thuần hóa duy nhất tại khu vực Lưỡi liềm Màu mỡ.

Không lâu sau đó, mèo thuần hóa trở nên phổ biến tại Ai Cập cổ đại. Người dân trang trí cho thú cưng của mình những chiếc vòng cổ đất nung, thậm chí ướp xác mèo khi chúng chết.

Mèo giúp họ bắt rắn độc, tiêu diệt chuột gây hại và trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống văn hóa, tín ngưỡng. Hình ảnh của mèo cũng xuất hiện trong nhiều bức bích họa, tượng, chữ tượng hình và trong các lăng mộ của người Ai Cập cổ đại.

Từ Ai Cập, mèo nhà di cư sang các vùng đất khác quanh Địa Trung Hải và châu Âu trong thời kỳ La Mã, bắt đầu từ khoảng năm 1500 trước Công nguyên. Theo một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Nature Ecology & Evolution, các nhà khoa học tại Đại học Leuven (Bỉ) phát hiện dấu tích DNA cổ xưa của hài cốt mèo tại các thành phố cảng quanh khu vực.

Họ kết luận các thủy thủ đã mang theo những con mèo thuần hóa để làm bạn, cũng như bảo vệ kho lương thực trên tàu trước sự phá hoại của chuột trong những chuyến đi dài trên biển.

“Quần thể người thời tiền sử có lẽ đã mang theo những con mèo khi di chuyển dọc theo các tuyến đường thương mại trên biển và đất liền thời cổ đại để kiểm soát loài gặm nhấm gây hại. Điều này cho phép mèo nhanh chóng lan rộng ra khắp các vùng đất còn lại trên thế giới, bao gồm châu Á, Australia và châu Mỹ”, Claudio Ottoni, nhà nghiên cứu tại Đại học Leuven, nhận định.

Trong một nghiên cứu khác được công bố trên tạp chí Antiquity, các nhà khoa học Ba Lan tiến hành phân tích hơn 200 bộ xương của cả mèo hoang và mèo nhà được khai quật tại 102 địa điểm khảo cổ riêng biệt ở vùng Cận Đông và châu Âu.

Niên đại của các bộ xương nằm trong khoảng thời gian kéo dài 10.000 năm, từ thời cổ đại cho đến thời kỳ Trung Cổ. Dữ liệu phân tích cho thấy con người đã lai tạo những con mèo sau khi

thuần hóa, khiến chúng có kích thước nhỏ dần theo thời gian.

“Những con mèo được thuần hóa ban đầu có kích thước tương đương mèo rừng. Nhưng đến thời La Mã – khi mèo đã trở thành vật nuôi phổ biến trong gia đình – kích thước của chúng nhỏ hơn đáng kể so với mèo rừng”, Danijela Popović, thành viên của nhóm nghiên cứu tại Đại học Warsaw, nhận định.

Một yếu tố thú vị khác trong lịch sử thuần hóa mèo liên quan đến các mẫu lông mèo. Phân tích kiểu lông mèo là một trong những cách tốt nhất để các nhà khoa học phân biệt mèo hoang và mèo nhà, vì đây là một trong số ít sự khác biệt có thể nhìn thấy giữa hai loài.

“Các mảng lông đốm hoặc sọc chỉ bắt đầu xuất hiện ở những con mèo mướp vào thời Trung Cổ. Điều này cho thấy việc con người nhân giống chọn lọc mèo theo màu lông không diễn ra cho đến thời Trung Cổ, muộn hơn nhiều so với thời điểm con người bắt đầu thuần hóa mèo”, Ottoni nói.

Năm 2017, Ủy ban phân loại mèo của Liên minh Bảo tồn Thiên nhiên Quốc tế (IUCN) đã áp dụng khuyến nghị của Ủy ban Quốc tế về Danh mục Động vật học (ICZN) để phân loại mèo trở thành một loài riêng biệt, với tên khoa học là Felis catus.

Hiện nay, mèo là vật nuôi phổ biến thứ hai của nhân loại, với hơn 370 triệu con được nuôi trên toàn thế giới, theo New Scientist. Lĩnh vực kinh doanh mèo nhà và chăm sóc thú cưng đem lại lợi nhuận khá lớn tại nhiều quốc gia. Giống mèo đất nhất thế giới là mèo Ashera với giá bán lên tới 125.000 USD. ■

Vui Cười

* Các ngài luật sư

Bác thợ cạo cắt tóc cho một Cha xứ. Cha muốn trả tiền nhưng bác không đồng ý và nói:

- Con không thể lấy tiền của Cha được. Cha là một người tốt và Cha phục vụ cho Chúa.

Sáng hôm sau, người thợ cạo tốt bụng tìm thấy trước cửa nhà mình một tá kính thánh do Cha xứ trả ơn. Hôm sau, bác cắt tóc cho một cảnh sát và lại không lấy tiền. Bác nói:

- Tôi không thể lấy tiền của anh được. Anh là một người tốt và anh bảo vệ cho cuộc sống của chúng tôi!

Sáng hôm sau, ông ta tìm thấy trước cửa nhà mình một tá bánh rán của người cảnh sát trả ơn.

Lần này, người thợ cạo cắt tóc cho một luật sư. Bác cũng không lấy tiền:

- Tôi không thể lấy tiền của anh được. Anh là một người tốt và anh chiến đấu cho công bằng xã hội.

Sáng hôm sau, một tá luật sư chờ trước cửa nhà bác thợ cạo chờ cắt tóc...



Bakelite: Nhựa tổng hợp đầu tiên

Năm 1909, nhà khoa học Leo Hendrik Baekeland giới thiệu với thế giới “bakelite”, loại nhựa tổng hợp thương mại đầu tiên có thể được đúc và sử dụng theo hàng trăm cách khác nhau.

Bakelite đã chứng minh tiềm năng to lớn của nhựa nhân tạo, mở ra cánh cửa mới cho ngành công nghiệp sản xuất đồ nhựa bùng nổ trong thế kỷ 20.



Leo Hendrick Baekeland (1863-1944)

Nhựa tổng hợp với nhiều hình dạng và chủng loại khác nhau đã trở thành một phần quan trọng trong đời sống hằng ngày – từ các ngành công nghiệp, kiến trúc và xây dựng nhà cho đến y học, khoa học và nghệ thuật.

Chúng ta dường như khó tưởng tượng rằng cách đây hơn một thế kỷ, chỉ có một số ít chất khan hiếm trong tự nhiên được biết đến với tất cả các ứng dụng tương tự.

Công nghệ đúc [ép] các hợp chất nhựa tự nhiên để tạo ra sản phẩm thương mại bắt đầu xuất hiện tại Mỹ vào năm 1845.

Những hợp chất tự nhiên này bao gồm guttapercha (có trong mủ của cây Palaquium gutta ở Malaysia), lac (vật liệu dính tạo ra bởi rệp vẩy ở Ấn Độ và Myanmar), shellac (hợp chất được tiết ra bởi loài bọ cánh cứng Kerria lacca ở Đông Nam Á).

Từ năm 1845 đến đầu những năm 1900, các ngành công nghiệp đã sử dụng chúng để đúc thành tay cầm bàn chải, đĩa hát, vật liệu cách điện và nút bấm. Tuy nhiên, vật liệu tự nhiên thường không có sẵn, rất khan hiếm, một số khó đúc, một số khác dễ bị hỏng [gãy, vỡ...].

Trong thời kỳ đó, quá trình công nghiệp hóa đòi hỏi vật liệu mới cho phép sản xuất tất cả các loại vật phẩm hữu ích cho con người.

Năm 1869, nhà phát minh người Mỹ John W. Hyatt đã biến đổi cellulose, một loại polymer có trong thực vật, để tạo ra chất dẻo celluloid. Quy trình của ông là cho long não kết hợp với cellulose nitrate (thu được bằng cách hòa tan sợi bông trong dung dịch cồn).

Celluloid rất linh hoạt và bền bỉ. Vật liệu này có thể được cưa, chạm khắc hoặc dát mỏng

thành các tấm, nên người ta ứng dụng nó để sản xuất nhiều sản phẩm như: bóng bi-a, lược, răng giả, vỏ đồng hồ và phim chụp ảnh. Tuy nhiên, celluloid rất dễ cháy và khó đúc. Do đó, các nhà phát minh tiếp tục tìm kiếm những vật liệu tốt hơn.

Nhựa tổng hợp Bakelite ra đời

Đến cuối thế kỷ 19, nhiều nhà khoa học quan sát thấy rằng việc trộn lẫn các hợp chất hữu cơ phenol và formaldehyd tạo ra một vật liệu cứng và không mang lại giá trị hữu ích nào.

Phản ứng giữa hai hóa chất khá mãnh liệt và khó kiểm soát. Tuy nhiên, Leo Hendrik Baekeland đã thành công trong việc kiểm soát phản ứng này vào năm 1909. Nhờ đó ông tạo ra loại nhựa tổng hợp đầu tiên, hợp chất mà ông bán ra thị trường với tên thương mại Bakelite.

Baekeland sinh ra ở Ghent, Bỉ, vào năm 1863. Sau khi nhận bằng tiến sĩ khoa học tự nhiên tại Đại học Ghent, ông chuyển tới sống ở thành phố New York, Mỹ năm 1889.

Ban đầu ông làm việc cho một công ty nhiếp ảnh và tự thành lập Công ty hóa chất Nepera để sản xuất giấy in ảnh Velox. Ông bán quy trình sản xuất Velox cho Eastman-Kodak với giá một triệu USD.

Việc phát minh ra giấy ảnh Velox đã biến Baekeland trở thành một người giàu có. Tại khu điền trang Snug Rock ở Yonkers, New York, ông thành lập một phòng thí nghiệm ngay tại nhà.

Ông cùng với trợ lý Nathaniel Thurlow thực hiện hàng loạt nghiên cứu mới, chẳng hạn như các quá trình hòa tan muối trong chất điện phân đã qua sử dụng và tạo ra màng chắn giúp điều chỉnh ánh sáng đi qua thấu kính máy ảnh.

Năm 1905, Baekeland nỗ lực tạo ra một hợp chất có thể cạnh tranh thương mại với celluloid. Ông dự kiến điều chế hợp chất shellac từ phản ứng giữa phenol và formaldehyd. Phản ứng này bị ảnh hưởng rất lớn bởi tỷ lệ giữa các chất ban đầu và điều kiện mà chúng kết hợp với nhau.

Baekeland đã thất bại trong việc tổng hợp shellac, thay vào đó ông tình cờ phát hiện ra nhựa tổng hợp Bakelite (hợp chất polyoxybenzylmethylenglycolanhydride).

Ngày 8/2/1909, ông Baekeland trình bày kết quả nghiên cứu của mình trước Hiệp hội Hóa học Mỹ. Ông mô tả ba giai đoạn phản ứng của phenol hoặc các dẫn xuất của nó với formaldehyd hoặc các aldehyd khác, tạo ra một sản phẩm trung gian hòa tan trong nước.

Sản phẩm trung gian này có thể được sử dụng để tẩm vào gỗ, giấy, bìa cứng hoặc vải. Giai đoạn cuối cùng của phản ứng tạo ra nhựa tổng hợp Bakelite có thể chuyển đổi thành dạng bột khô, mịn.

Loại bột này dễ tạo hình bằng cách nén ép [đúc] trong điều kiện nhiệt độ và áp suất cao. Baekeland được cấp bằng sáng chế # 942.699 cho nhựa tổng hợp Bakelite.

Bakelite là một loại nhựa nhiệt rắn có đặc tính trong suốt, hoặc mang màu vàng nhạt giống như celluloid nhưng cứng hơn nhiều. Bakelite có

tính chất cách điện, chịu được nhiệt độ cao và có sự ổn định về kích thước.

Nó chống lại sự trương nở và hòa tan trong nước cũng như tất cả các dung môi hữu cơ. Ngoài ra, nó có thể được đúc rất nhanh, một lợi thế lớn trong những quy trình sản xuất hàng loạt.

Baekeland thành lập Tập đoàn Bakelite vào năm 1910 để kinh doanh loại vật liệu mới của mình.

Tập đoàn Bakelite có logo là biểu tượng toán học vô cực, và khẩu hiệu (slogan) cho sản phẩm Bakelite của họ là: “Vật liệu của hàng nghìn công dụng”. Do có giá thành rẻ nên Bakelite nhanh chóng được sử dụng một cách rộng rãi để sản xuất các sản phẩm bao gồm điện thoại cầm tay, đồ nữ trang gắn trên quần áo, đài radio, ô cắm, máy giặt, cũng như nhiều sản phẩm trong ngành điện và autor.

Tuy nhiên, nhựa tổng hợp Bakelite có những hạn chế rõ ràng. Nó cứng nhưng khá giòn. Để làm cho Bakelite dễ uốn hơn và bền hơn, nhà sản xuất cần phải bổ sung thêm các chất phụ gia. Thật không may, chất phụ gia lại làm mờ màu sắc của Bakelite.

Màu sắc trở thành một công cụ tiếp thị ngày càng quan trọng từ thập niên 1920 trở đi. Do đó, các công ty hóa dầu bắt đầu tìm cách tạo ra những loại nhựa mới có nguồn gốc từ sản phẩm phụ của quá trình chế biến nhiên liệu hóa thạch.

Các hợp chất nhựa linh hoạt hơn như polyetylen hoặc polyvinyl clorua (PVC) bắt đầu xuất hiện, thay thế dần bakelite trong nhiều ứng dụng của nó.

Ngày nay, chỉ có một hoặc hai công ty sản xuất nhựa phenolic, nhưng sáng chế nhựa Bakelite của Baekeland đã tạo ra khuôn mẫu cho ngành công nghiệp nhựa hiện đại.

Baekeland qua đời tại Beacon, New York vào năm 1944, thọ 80 tuổi. Trong suốt cuộc đời, ông đã có khoảng 400 bằng sáng chế. Baekeland vinh dự được ghi tên vào Hội trường Danh vọng Các nhà phát minh Quốc gia Mỹ (NIHF) năm 1978. ■

Vui Cười

* Hơn nhau ở cái chỗ

Một thực khách vào quán cơm được ông chủ dọn một bữa ăn thịnh soạn, món nào cũng ngon và nhiều, giá lại không cao.

Hôm sau, khách lại đến. Lần này khác hẳn, thức ăn xoàng, không đủ dùng mà vẫn giá cũ. Khách làm lạ hỏi người phục vụ thì được lời giải đáp như sau:

- Thưa ông, bởi vì hôm qua ông ngồi gần cửa kính, thiên hạ đi ngoài đường nhìn vào dễ dàng; hôm nay ông lại ngồi trong góc, có ai trông thấy đâu!!!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Hơn 55 tuổi cơ thể bước vào thời kỳ “bảo dưỡng”: Bảo vệ 2 chỗ, hạn chế làm 3 điều

Khi đến tuổi già, hầu hết các bộ phận dần bị lão hóa, cơ thể cần bước sang giai đoạn “bảo dưỡng” nên bảo vệ 2 chỗ và hạn chế làm 3 điều dưới đây.

Sau khoảng độ tuổi 55 thì ở hầu hết mọi người, tất cả các chức năng của cơ thể trong đó bao gồm cả khả năng miễn dịch đều sẽ trở nên suy yếu hơn. Và bạn nên nhớ một điều rằng, nếu như thân thể bị hao tổn ở giai đoạn đầu này thường sẽ rất dễ sinh ra những bệnh lý nghiêm trọng ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe về sau. Tuy nhiên trong giai đoạn này, nếu bạn biết cách bảo dưỡng thân thể được tốt thì không chỉ đề cao tố chất thân thể mà còn có thể giảm thiểu bệnh tật, từ đó tạo nền tảng tốt cho sức khỏe về sau này. Cụ thể:

Hai thứ cần bảo vệ

1. Bảo vệ đôi chân của bạn

Đôi chân của con người có thể gọi là “trái tim thứ hai” của thân thể, là “trụ cột” giúp cơ thể đứng vững suốt cả cuộc đời. Chính vì vậy mà nếu chân xảy ra vấn đề nào đó thì chất lượng cuộc sống cũng sẽ bị giảm sút rất nhiều, thậm chí còn phải thường xuyên ngồi lâu một chỗ và đây là một lối sống rất không lành mạnh cho tuổi già. Bởi vậy, chúng ta hết sức cố gắng chăm sóc tốt cho đôi chân của bản thân.

Để làm được điều đó thì đầu tiên, chúng ta phải đảm bảo cung cấp đủ canxi và protein để giúp xương và cơ luôn bảo trì được trạng thái chắc khỏe. Cùng với đó, bạn cũng nên thường xuyên vận động vừa phải để xương cốt cứng cáp và duy trì lượng cơ bắp ở chân. Việc vận động cũng giúp duy trì thể trọng phù hợp, từ đó giúp làm giảm gánh nặng cho chân và các khớp. Tuy nhiên, bạn cần phải đặc biệt chú ý, không nên vận động quá nhiều hay quá mạnh mà hãy chọn cho bản thân các bài tập nhẹ nhàng như tản bộ, tập Thái Cực Quyền và tốt nhất là các hoạt động dưỡng sinh ngoài trời.

Ngoài ra còn một biện pháp để bảo vệ đôi chân vô cùng hữu hiệu mà bạn không nên bỏ qua đó chính là ngâm chân. Ngâm chân bằng nước nóng có thể làm giãn mạch máu, tăng lưu lượng máu ở chân, đưa đầy đủ chất dinh dưỡng đến chân và lấy đi các chất cặn bã ở chân. Bởi vậy, mỗi ngày có thể kiên trì ngâm chân sẽ có lợi ích vô cùng to lớn đối với sức khỏe của chân, kể cả vào mùa hè.

2. Bảo vệ mạch máu của bạn

Mạch máu chính là những “thông đạo” vận chuyển máu và các chất dinh dưỡng đến tất cả các bộ phận của cơ thể. Chính vì vậy mà chỉ khi mạch máu được lưu thông suốt mới có thể đảm bảo sức khỏe cho các bộ phận và cơ quan khác nhau của cơ thể có thể hoạt động hiệu quả. Vấn đề, mạch máu khỏe hay yếu thậm chí còn liên quan mật thiết đến sự dài ngắn của tuổi thọ. Không ít người khi còn trẻ chưa bao giờ quan tâm đến sức khỏe của mạch máu, cộng thêm thói quen sinh hoạt không

tốt như thích ăn những đồ nhiều dầu mỡ, đồ ăn nhiều calo, thực phẩm lên men hay những thói quen xấu như hút thuốc, uống rượu... dẫn đến tình trạng đẩy nhanh quá trình lão hóa của các mạch máu, thậm chí có thể gây tắc nghẽn mạch máu.

Có một cách đơn giản để bảo vệ mạch máu là uống nhiều nước đun sôi. Nước đun sôi để nguội không có calo, không có tạp chất, là môi trường rất quan trọng cho quá trình trao đổi chất của con người. Đối với mạch máu, uống nhiều nước đun sôi có thể làm giảm độ đặc của máu và ngăn ngừa tắc nghẽn động mạch hiệu quả.

Ba điều cần hạn chế làm

1. Không ngồi quá lâu

Ít vận động trong thời gian dài rất có hại cho sức khỏe, bởi nó sẽ làm chậm quá trình trao đổi chất và tuần hoàn máu của cơ thể, khiến một lượng lớn chất độc và cặn bã tích tụ lại trong cơ thể, không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn làm tăng nguy cơ mắc bệnh Alzheimer.



Ảnh minh họa

2. Không hút thuốc, uống rượu

Như chúng ta đã biết, hút thuốc và uống rượu là thói quen rất xấu, đặc biệt nếu kéo dài sẽ rất có hại cho cơ thể. Bởi vậy, sau 55 tuổi, dù bạn có thích hút thuốc và uống rượu đến đâu thì cũng phải bỏ nó càng sớm càng tốt, cũng là để giữ lại chút sức lực cho quãng đời còn lại của mình.

3. Không thức khuya, ngủ muộn

Đối với nhiều người trong xã hội hiện đại, thức khuya là một hành vi phổ biến trong cuộc sống, nhưng lại là một lối sống rất không lành mạnh. Lúc trẻ có thể không sao nhưng càng lớn tuổi thì tác hại lại ngày càng nghiêm trọng. Những người thức đêm trong thời gian dài sẽ khiến tinh thần mệt mỏi, làn da bị lão hóa, rất dễ gặp vấn đề nội tiết, chức năng của các cơ quan nội tạng cũng sẽ suy giảm.

Nhìn chung, bản thân người cao tuổi chất lượng giấc ngủ đã không tốt, lại thêm việc ngủ muộn thì sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Vì vậy, người cao tuổi phải nghỉ ngơi sớm, trong trường hợp bình thường thì nên đi ngủ lúc 9 giờ tối, duy trì nếp sinh hoạt điều độ, lâu dài. ■

Những cách đơn giản giúp thư giãn đầu óc

Với các công cụ tự nhiên đơn giản, bạn có thể áp dụng vào lối sống của mình để giúp thư giãn đầu óc và giúp bạn có một đêm ngon giấc.

Giữa việc cân bằng nhà cửa, sự nghiệp, gia đình và đời sống xã hội, tìm cách thư giãn và hạnh phúc thường là điều cuối cùng trong danh sách việc cần làm của chúng ta. Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng phần lớn người Úc cảm thấy rằng căng thẳng và lo lắng ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất của họ (72%) và sức khỏe tinh thần (64%).

Nhưng, bạn vẫn có thể tìm thấy sự bình yên giữa sự hỗn loạn. Chúng tôi đã tổng hợp năm công cụ dễ dàng và tự nhiên mà bạn có thể sử dụng để thư giãn và giảm căng thẳng một cách nhanh chóng:

Thiền

Thiền định là để giải tỏa tâm trí huyền thuyên, nhưng nó không có nghĩa là một cuộc nhập thất im lặng kéo dài một tuần mà lại tốn rất nhiều tiền. Có nhiều cách để thiền và bạn có thể thực hiện nó chỉ trong một phút. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng thiền có thể giúp giảm căng thẳng bằng cách làm dịu tâm trí của bạn.

Tập thể dục

Vâng, đó là điều chúng tôi làm 24/7, nhưng có sự khác biệt giữa việc “hít thở gấp gáp hàng ngày” và các bài tập thể dục sâu có chánh niệm. Bằng cách hít thở lâu hơn, chậm hơn từ dạ dày, bạn ra hiệu cho hệ thần kinh của mình bình tĩnh lại.

Có nhiều kiểu tập thể dục khác nhau, chẳng hạn như thở hộp và thở luân phiên bằng lỗ mũi... Bạn có thể thực hiện việc tập thể dục này ở bất cứ đâu và bất cứ lúc nào.

Yoga

Yoga đã được thực hành hàng ngàn năm nhưng khoa học hiện đại đang phát hiện ra rằng ngoài việc giúp cải thiện tính linh hoạt, sự cân bằng và sức mạnh, nghệ thuật yoga cổ xưa còn có thể giúp chúng ta tìm thấy trạng thái tâm trí cân bằng và yên bình hơn. Yoga cũng được chứng minh là giúp nâng cao chất lượng giấc ngủ, một điểm cộng lớn cho bộ não không ngừng hoạt động. Vậy, bạn hãy tìm một lớp học địa phương hoặc thậm chí là một lớp học trên Google - có rất nhiều lớp học miễn phí trực tuyến.

Chia sẻ thời gian với tự nhiên (hoặc làm vườn)

Hãy nghĩ về việc bạn cảm thấy tuyệt vời như thế nào khi đi dạo bên bờ biển hoặc chỉ ngắm nhìn bầu trời rộng lớn trong xanh (hoặc, vâng, xám) khi đi dạo trong công viên. Có rất nhiều nghiên cứu ủng hộ sức mạnh phục hồi của việc dành thời gian trong tự nhiên.

Và bạn thậm chí không phải rời khỏi nhà. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng làm vườn (thậm chí chỉ hai lần một tuần) có thể cải thiện cảm giác hạnh phúc và giảm căng thẳng. Và, cây của bạn sẽ yêu bạn.

Thảo dược thiên nhiên

Có một số loại thảo mộc giúp xoa dịu tinh thần có thể giúp bạn giữ bình tĩnh giữa những căng thẳng của cuộc sống hiện đại bận rộn. Ví dụ như hoa oải hương và cây nữ lang thường được sử dụng trong y học thảo dược phương Tây để giúp thư giãn đầu óc và hỗ trợ hệ thần kinh. ■

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2064 * Saturday, September 16, 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: 15 16 17 18 19 20 21

Year 2023 Starts Saving

Use Your V.I.P. Card to Earn



ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Black Pepper Sauce (12.4 oz. Jar) with 23999 pts
FREE Lou Si Rice Noodles (306g Pk.) with 13999 pts

FREE Korean BBQ Sauce (13 oz. Jar) with 18888 pts
FREE Hotcake Creamy (400g Box) with 9999 pts

GROCERY

Wheat Noodle (300g Pkg) 2 for \$2.79 SALE
Lump Candy (400g Pk.) \$1.49 (Ea.) SALE
Dried Red Onion (2oz Pk.) \$4.49 (Ea.) SALE

Spring Roll Rice Paper (17.6 oz. Bag) \$1.69 (Ea.) SALE
Salted Duck Eggs (6 Pcs./Box) 2 for \$2.69 SALE
Dried Mushroom (5.28 oz. Bag) \$5.59 (Ea.) SALE

VEGETABLE

Taro Root (Lb.) \$1.89 SALE
Water Spinach (Lb.) \$2.49 SALE
Shang Hai Mue (Lb.) \$2.59 SALE

Napa Cabbage (Lb.) 79¢ SALE
Shallot (Lb.) \$1.99 SALE
Fuji Apple (Lb.) \$1.59 SALE

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Ginger Coconut Milk (12.4 oz. Jar) with 19999 pts
FREE Soy Bean Paste (12.4 oz. Jar) with 17999 pts

FREE Spare Rib Sauce (14 oz. Jar) with 23999 pts
FREE Yogurt Drink (507 ml Btl) with 18888 pts

MEAT

Fresh Goat Meat (Lb.) \$11.59 SALE
Smoked Veal Beef (Lb.) \$14.99 SALE
Fresh Pork Butt (Lb.) \$3.89 SALE

Fresh Pork Loin w/ Skin on (Lb.) \$3.29 SALE
Fresh Beef Neck Bone (Lb.) \$2.99 SALE
Fresh Beef Oxtail (Lb.) \$9.99 SALE

SEAFOOD

Cooked Whole Periwinkle (Ea.) \$4.48 SALE
Yellow Tail Sea Fish (Lb.) \$2.99 SALE
Silver Barb Fish (Ea.) \$3.99 SALE

Cooked Razor Clam (Lb.) \$11.99 SALE
Dried Salted Rabbit Fish (Ea.) \$4.48 SALE
Cooked Blood Clam (Ea.) \$6.28 SALE

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

BOOM SALE! BUY 1 HONGKONG "JINXUNBAO" MOON CAKE GET 1 GINGER COCONUT MILK, or CAPPUCINO, or TEALATTE

MID AUTUMN FESTIVAL

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
VUI LÒNG ĐẾN TRỰC TIẾP CHỢ VIỆT HOA ĐIỂM ĐƠN

Cần Người

Help Wanted

222-2074/1642

CẦN NGƯỜI

Ước vọng có đứa con. Cần ơn trên gặp quý nhân giúp là một Single mom để làm việc này. Sẽ đền ơn xứng đáng, hậu tạ.

Xin vui lòng liên lạc Trương:

P.O BOX 764761, Dallas, TX 75376

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

204-2071/1639

CẦN NGƯỜI

Cần người đưa/đón 2 bé ở trường Oakland Elementary khu Richmond, 77407. Góc Mason & 99, và babysit ngày lễ. Đón về và giữ ở nhà đến 6:30PM.

Xin liên lạc Uyên:

281-818-0889

215-2073/1641

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

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

Rao Vặt

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

Cho Thuê Phòng

Room For Share

222-2074/1642

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

221-2074/1642

SHARE PHÒNG

Nhà khu SW gần Hong Kong 4 & Viet Hoa có phòng cho share. Bao Điện, Nước.

Xin vui lòng liên lạc Phương:

832-964-6168

(hoặc để lại lời nhắn)

207-2072/1640

MỚI 08/23 - 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

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**

202-2071/1639

NEW SHARE ROOM

Nhà khu Huy6 & Old Richmond, có room cho share. Khu yên tĩnh, sạch sẽ, mát mẻ. Free WiFi có máy giặt sấy mới. Ít người, đơn giản.

Xin liên lạc:

713-422-3924

201-2071/1639

CHO SHARE PHÒNG

Khu nhà yên tĩnh, sạch sẽ, đầy đủ tiện nghi. Ưu tiên du học sinh và nữ độc thân. Giữa METRO Eldridge trên đường Bellaire.

Xin liên lạc cô Lợi:

832-213-6507

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

218-2074/1642

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

220-2074/1642

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin Liên Lạc Mạnh:

972-854-8191

206-2071/1639

HOUSTON 8/20/2023

Nhà còn phòng trống cho share. Sạch sẽ, có parking lot, yên tĩnh, gần quán cơm Di Tư.

Xin liên lạc số phone hay text:

832-877-1496

211-2072/1640

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở khu Beechnut và DairyAshford có một phòng rộng, sạch sẽ, độc thân Nam, nấu ăn ở ngoài. Có máy giặt sấy, internet free, \$350/tháng.

Xin liên lạc Vân Võ

346-446-0194

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

192-2069/1631

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà khu Beechnut Landing góc Synott Beechnut (gần chợ Mỹ Hoa), có phòng trống cho thuê. Tiện nghi đầy đủ, sạch sẽ, an ninh.

Xin liên lạc cô Mai:

832-768-4380

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

Vui Cười

Trón về sớm

Ba cô gái làm việc cùng phòng với một bà xếp. Ngày nào cũng thấy bà chủ ra về sớm. Một ngày nọ cả ba quyết định khi bà chủ vừa về thì cả 3 cũng trón về sớm theo. Bởi vì họ biết tà tà chẳng bao giờ quay lại hay gọi điện sau khi ra về nên nhất định bà ta sẽ không bao giờ biết chuyện họ trón về sớm

Hôm đó cô thứ nhất, về nhà sớm và rất vui sướng đi đón con trai đi học về, chăm sóc vườn cây và chơi với cậu con trai và lại còn được ngủ sớm

Cô gái thứ 2 thì cũng rất hào hứng vì được tập gym nhiều hơn, và có thời gian đi chơi với bạn trai sớm hơn

Còn cô nàng thứ 3 khấp khởi về tới nhà với hi vọng sẽ làm chồng cô ngạc nhiên. Nhưng khi vừa tới nhà thì phòng ngủ phát ra tiếng động. Cô giật mình hé cửa ra và thấy bà chủ đang nằm trên giường với chồng của mình. Cô nhẹ nhàng đóng cửa và chuẩn ra khỏi nhà

Ngày hôm sau, sự việc lặp lại cô thứ nhất và cô thứ hai lại chuẩn bị về sớm quay sang hỏi cô nàng thứ ba có muốn về cùng không

" Không đâu " cô nàng hét lên, " Hôm qua suýt chút nữa là tôi bị bà ta bắt gặp rồi! "

Nha Khoa Thiên Vũ

60 Song Hành Cao Tốc Dầu Giây, 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**

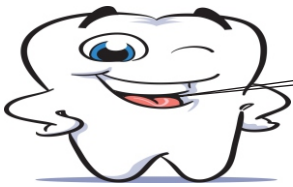


Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cùng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:

0913747090
0942121022



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



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

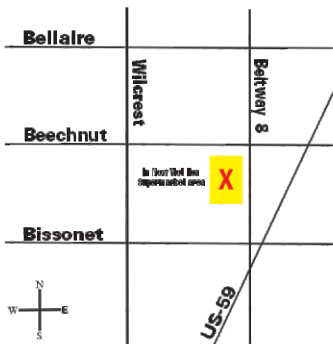
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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.

228-2074/1642

NEW 7/2023

Cần Thợ Nails

CÁCH BELLAIRE 1H LÁI XE

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

Xin liên lạc Lynn: 832-964-7313

195-2069/1637

NEW

New. New Cho Thợ Tóc

HOUSTON, TX

Chúng tôi chuyên môn về làm mẫu Balayage Ombre', Highlight, Colors, Correction, Perm, Cắt tóc đàn bà, được vinh danh vote là tiệm đứng đầu ở Houston, TX bởi Houston Chronical Magazine, vote the best top 10 Houston, TX bởi YELP website trên 970 reviews, trên 8,000 hình ảnh của customer trong website. Nếu các thợ làm tóc muốn học nghề thêm để kiếm tiền nhanh, trao đổi bổ túc thêm nghề nghiệp để thăng tiến. Chủ nhân đã hành nghề trên 30 năm, woman business successful hair salon in Houston area. Học viên phải có bằng tóc.

Xin liên lạc Amy text: 713-416-2666 hoặc email Haiamylee@aol.com
(Để biết thêm chi tiết về khóa học bổ túc nghề nghiệp)

214-2073/1641

NEW

Cần Thợ Nails Gấp

KHU 288 & 610

Cần thợ bột, tay chân nước, bao lương \$130/ngày. Nếu biết làm Eyelash càng tốt. Bảo đảm công bằng trong công việc. Gọi đi làm ngay.

Xin vui lòng liên lạc Tuyết
832-489-6956 * 832-831-1382

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

223-2068/1636

NEW

Tuyển Nhân Viên

HOUSTON, TX 77021

Nhà hàng Timmy Chan tuyển Thu Ngân và nhân viên đóng gói thức ăn, Part time hoặc Full time. Địa chỉ 5926 Scott, Houston, TX 77021.

Đến phỏng vấn trực tiếp từ Thứ 2 đến Thứ 6
Hoặc gọi David: 832-274-6045

197-2070/1638

NEW 7/2023

Cần Thợ Nails

CÁCH HONG KONG 4 - 15'

Cần gấp thợ Nails, tay chân nước, eyelash, bao lương \$700-\$800 - tùy theo khả năng. Tiệm cách chợ Hong Kong 4 - 15 phút.

Xin liên lạc Kenny
832-577-8089 * 281-752-5555

189-2069/1637

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

164-2065/1633

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 Tại: 832-203-9389
Annie: 832-812-3229

916-2072/1640

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 bột: bao \$1,100 - \$1,500/tuần; Thợ dip: bao \$1,000 - \$1,300/tuần. Thợ chân tay nước: bao \$900 - \$1,100/tuần. Tip cao, chia tùm 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

175-2067/1635

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

198-2070/1638

NEW

Tuyển Nhân Viên

NEW! NEW! NEW!

Tiệm Vehicle Inspection cần người làm Full-time hoặc Part-time. Sẽ training lương cao, trả Holidays, công việc nhẹ nhàng thoải mái.

Xin liên lạc
832-964-6860 * 832-964-6861

174-2067/1635

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

178-2067/1635

NEW

Cần Thợ Tóc

BISSONNET

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

Xin liên lạc: 281-736-9339

210-2072/1640

Sept 2023

Cần Người

NEW! NEW! NEW!

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

Xin liên lạc anh Kiến: 281-908-6800

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Chưa đầy 1 tuổi, bé trai sở hữu 'tài sản du lịch' khiến cả thế giới ngưỡng mộ

Một năm đầu đời của đứa trẻ được đánh dấu bằng hành trình trên cả tuyệt vời, khiến bất kỳ ai trên thế giới cũng phải ngưỡng mộ.

Chỉ mới 11 tháng tuổi, cậu bé Atlas Montgomery đã khám phá thế giới nhiều hơn hầu hết mọi người - thăm 23 quốc gia cùng với cha mẹ là Becs Lewis, 29 tuổi, và Will Montgomery, 31 tuổi.



“Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng bạn có thể đi du lịch cùng một em bé. Điều đó có vẻ phi thực tế nhưng cũng không khó đến thế”, Lewis nói với hãng tin tức South West News Service.

Gia đình 3 người sống ở Vương quốc Anh đã đi du lịch vòng quanh châu Âu trên một chiếc xe cắm trại kể từ khi đứa trẻ được 6 tuần tuổi. Cả gia đình tận dụng thời gian nghỉ thai sản của Lewis để

cho con trai nhỏ đi khám phá thế giới. Và điều đáng kinh ngạc là Atlas đã thích nghi cực tốt dù còn rất nhỏ. Cứ thế, cha mẹ đưa cậu bé đi qua 23 quốc gia trong chưa đầy 1 năm.

Atlas sinh ra ở New Zealand nhưng đã được đặt chân tới 23 quốc gia chỉ trong vòng 11 tháng.

“Thật tuyệt vời. Chúng tôi có thể thấy từng chút sự trưởng thành của anh ấy. Thật tuyệt khi có thể đi du lịch chỉ có 3 thành viên”, Lewis nói thêm.

Cho đến nay, nhiều cột mốc quan trọng trong năm đầu đời của Atlas đã được đánh dấu ở mỗi quốc gia. Chẳng hạn, cậu học bò khi gia đình đang ở Thụy Sĩ, mọc chiếc răng đầu tiên ở Na Uy và bắt đầu ăn thức ăn dạng thô ở Pháp.

Cả gia đình cũng đã đến thăm Ý, San Marino, Thụy Sĩ, Liechtenstein, Slovenia, Croatia, Áo, Séc, Đan Mạch, Na Uy và nhiều quốc gia khác.

Cuộc hành trình bắt đầu từ New Zealand và Singapore để thăm gia đình của Montgomery. Sau đó, cặp đôi đã mua một chiếc xe tải Fiat Ducato với giá gần 14.000 USD trong khi thực hiện chuyến đi về Vương quốc Anh để Atlas gặp bố mẹ của Lewis. Kể từ đó, chiếc xe đã trở thành bạn đưa gia đình rong ruổi trên nhiều cung đường.

Lewis nói rằng họ có rất nhiều không gian trong “căn nhà di động”, vì nó bao gồm một phòng tắm có vòi sen, 10 tủ đựng đồ lật vật, một bồn rửa và nhà vệ sinh cũng như hai khu vực bàn ăn.

Lewis cho biết: “Atlas đã đến 23 quốc gia cho đến nay và con số này sẽ là 25 khi chúng tôi kết thúc hành trình”.

Cô nói thêm: “Sẽ rất thú vị khi thằng bé lớn lên và nhìn lại tất cả những điều mà con đã trải qua

trong năm đầu đời”.

Gia đình đã ghi lại hành trình khám phá thế giới của mình trên trang Instagram và sẽ cho Atlas xem khi cậu bé lớn hơn.

Trước khi bắt đầu đi du lịch, cả hai vợ chồng đã tiết kiệm tiền, bán phần lớn đồ đạc và chấm dứt hợp đồng thuê nhà. Họ đã chọn cách đi du lịch thông minh và tiết kiệm, chỉ chi khoảng 4 USD mỗi ngày cho việc mua thực phẩm.

“Hàng ngày, chúng tôi chỉ ăn một bữa thịnh soạn ở mỗi điểm đến, ngoại trừ ở Ý, nơi chúng tôi phát cuồng vì tất cả những món ăn tuyệt vời!”, Lewis nói. Một số điểm đến yêu thích của gia đình là dãy núi Alps của Pháp và Luxembourg.

Lewis giải thích: “Luxembourg gây bất ngờ vì chúng tôi không định đến đó nhưng khi lái xe qua mảnh đất tuyệt vời này, chúng tôi đã dừng lại và dành một tuần ở đó. Chúng tôi yêu nước Ý vì văn hóa và lịch sử của nó, và dãy núi Alps của Pháp thật tuyệt vời”.

Mặc dù chuyên đi đây thú vị nhưng Lewis thừa nhận rằng một số thành viên trong gia đình họ cảm thấy lo lắng. Điều này khiến cặp vợ chồng đã hơi do dự. Nhưng cuối cùng họ vẫn lên đường.

Lewis nói với SWNS: “Hành trình của chúng tôi chứng minh rằng bạn nên luôn làm những gì tốt nhất cho gia đình, bất chấp phán xét của mọi người”.

Cô cho biết cô cảm thấy “tự hào” về gia đình nhỏ của mình. “Chúng tôi không làm bất cứ điều gì để chứng minh quan điểm, nhưng chúng tôi cảm thấy tự hào khi cho mọi người thấy điều đó là có thể”. ■

955-Long Term

NEW Tuyển Nhân Viên
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

212-2072/1640

New Cần Người
GẦN GALLERIA

Cần một phụ nữ dưới 60 tuổi, nấu ăn cho gia đình, dọn dẹp nhà. Nghỉ 1 ngày/tháng. Lương \$3,400/tháng + thưởng thâm niên. Nhà ở gần Galleria.

Xin vui lòng gọi: **281-605-9319**

183-2068/1636

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**

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

219-2074/1642

Lời Nguyện

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

T

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Cứ 2-3 giờ sáng lại tỉnh giấc, không ngủ được: Có thể là dấu hiệu của 5 bệnh sau, chớ chủ quan

Có 5 căn bệnh khiến bạn không thể ngủ ngon và thường thức dậy vào ban đêm.

Bệnh về gan

Nếu thường xuyên thức dậy vào nửa đêm, bạn nên bắt đầu cảnh giác với loại bệnh này. Việc thường xuyên tỉnh ngủ vào lúc 2 hay 3 giờ sáng có thể là tín hiệu gan của bạn đang có vấn đề.

Là một bộ phận quan trọng của con người, gan có chức năng thúc đẩy sự bài tiết chất độc. Trong khi ngủ vào ban đêm, gan vẫn tiếp tục bài tiết độc tố. Nếu gan bị tổn thương, quá trình này sẽ bị gián đoạn, suy giảm chức năng của gan và xuất hiện tình trạng mất ngủ.

Nếu thường xuyên thức giấc vào 2 hay 3 giờ sáng mà chưa xác định được nguyên nhân, tốt hơn hết bạn nên kiểm tra xem chức năng gan có bình thường không. Nếu thực sự có vấn đề, điều cần làm là thực hiện các biện pháp điều trị kịp thời để phục hồi sức khỏe cho gan.

Bệnh dạ dày

Thức dậy vào nửa đêm không phải là một tín hiệu tốt, bởi vì đây có thể là dấu hiệu của người mắc bệnh dạ dày. Trong quá trình phát triển của bệnh dạ dày, ngoài đường tiêu hóa kém, dễ bị tỉnh giấc vào ban đêm cũng là một biểu hiện đáng chú ý của bệnh, đặc biệt là khi bệnh viêm dạ dày trào ngược dịch mật xuất hiện. Ảnh hưởng của bệnh này khiến bệnh nhân trong giấc ngủ dễ bị ợ nóng, trào ngược axit, buồn nôn.

Nhiều người đã quen với việc thức dậy vào giữa đêm, đặc biệt trong số họ có thói quen ăn tối muộn trước khi đi ngủ. Nếu việc này là tín hiệu của bệnh dạ dày, cần cải thiện kịp thời và điều trị đúng cách để khôi phục tình trạng sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tiếp tục phát triển.



Ảnh minh họa

Thiếu máu

Y học Trung Quốc cho rằng những người tự nhiên thức dậy vào lúc 3 hoặc 4 giờ sáng có thể không đủ khí và huyết. Bởi vì khi không đủ khí và huyết, quá trình lưu thông máu trong cơ thể sẽ bị

ảnh hưởng, dẫn đến lượng máu cung cấp cho tim không đủ.

Tim đập nhanh và hồi hộp có thể xảy ra sau khi lượng máu cung cấp cho tim không đủ, giấc ngủ cũng bị ảnh hưởng. Vì vậy, những người thường xuyên thức giấc giữa đêm nên kiểm tra khí, huyết càng sớm càng tốt, với tình trạng thiếu máu cần được bổ sung kịp thời.

Trầm cảm

Thường xuyên thức dậy vào 2 hay 3 giờ không chỉ đơn giản là do mất ngủ mà có thể do nhưng bệnh khác ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn, mà một trong số này rất có khả năng là trầm cảm.

Số lượng bệnh nhân trầm cảm ngày một tăng mạnh trong những năm qua. Trong quá trình bệnh phát triển, con người sẽ có cảm xúc tiêu cực đáng kể và kéo dài, dẫn đến rối loạn mất ngủ. Nếu thức dậy lúc hai hoặc ba giờ do ảnh hưởng của bệnh này, việc cần làm là kiểm soát sự phát triển của trầm cảm thông qua các phương pháp điều trị thích hợp. Tâm trạng xấu sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường, phải từ từ điều chỉnh mới có thể cải thiện được.

Hội chứng ngưng thở khi ngủ

Hội chứng ngưng thở khi ngủ đề cập đến sự ngừng thở liên tục của luồng không khí qua miệng hoặc mũi trong hơn 10 giây và hơn 30 lần trong vòng 7 giờ sau khi ngủ vào ban đêm.

Các triệu chứng phổ biến nhất là buồn ngủ vào ban ngày, mất ngủ vào ban đêm, ngáy và đau đầu vào buổi sáng. Giấc ngủ luôn bị ảnh hưởng bởi chứng ngưng thở vào ban đêm.

Cách để có giấc ngủ ngon vào ban đêm

Tuy nhiên, nếu bạn chỉ đơn giản là có chất lượng giấc ngủ kém, trước tiên bạn có thể cải thiện tình trạng này thông qua một số lựa chọn lối sống.

Làm việc và nghỉ ngơi thường xuyên

Một số người có chất lượng giấc ngủ kém luôn muốn ngủ nhiều hơn vào cuối tuần để bắt kịp giấc ngủ. Nhưng điều này là không nên, nhất là đối với những người bị mất ngủ. Tốt nhất bạn nên thức dậy vào cùng một giờ mỗi ngày, điều chỉnh thói quen của bản thân và rèn luyện cơ thể để đi vào giấc ngủ hoặc thức dậy vào một giờ cố định.

Tránh rượu

Tất cả chúng ta đều cảm thấy rằng uống rượu sẽ giúp bạn đi vào giấc ngủ nhanh chóng và rượu có tác dụng làm dịu trong vài giờ đầu tiên, nhưng sau đó gây ra tình trạng tỉnh giấc thường xuyên và khó ngủ vào ban đêm. Vì vậy, cố gắng để có được một giấc ngủ ngon nhờ rượu thực sự không khả thi.

Tránh ngủ trưa dài

Chợp mắt có vẻ là một cách tốt để bắt kịp giấc ngủ, nhưng không phải vậy. Độ dài của giấc ngủ ngắn có ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ vào ban đêm. Vì vậy, nếu bạn luôn thức giấc liên tục trong đêm, bạn nên cố gắng không ngủ trưa.

Tập thể dục thường xuyên

Tập thể dục thường xuyên giúp cải thiện

chất lượng và thời lượng giấc ngủ. Tuy nhiên cần lưu ý tránh tập thể dục trước khi đi ngủ, tập thể dục trước khi ngủ sẽ kích thích cơ thể dẫn đến khó ngủ. Do đó, bạn nên kết thúc tập trước khi ngủ 3 tiếng.

Giảm căng thẳng

Căng thẳng và chất lượng giấc ngủ có mối quan hệ mật thiết với nhau. Nếu áp lực quá cao khiến bạn khó đi vào giấc ngủ, bạn hãy thử thư giãn trước khi đi ngủ, chẳng hạn như phương pháp thư giãn hít thở sâu hoặc thiền định.

Giấc ngủ có vai trò tối quan trọng đến sức khỏe. Nếu bạn nhận thấy mình thường xuyên mất ngủ, hãy xác định rõ nguyên nhân để có cách khắc phục kịp thời. ■

Tại sao nguy cơ bị ngã xảy ra cao hơn ở người lớn tuổi?

Theo thống kê từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh, hàng năm có hàng triệu người Mỹ trên 65 tuổi bị ngã, dẫn đến những chấn thương nghiêm trọng ở khung xương.

Theo bác sĩ Laurie Jacobs cho biết: “Khi chúng ta già đi, tổng khối lượng cơ bắp trong cơ thể giảm xuống và khả năng cân bằng cơ thể, sức khỏe, thính giác và thị giác cũng suy yếu dần do các ảnh hưởng của thuốc”.

Hầu hết, việc càng lớn tuổi chúng ta càng dễ ngã hơn bắt nguồn từ sự kết hợp của nhiều nguyên nhân khác nhau. Khả năng giữ thăng bằng kém, phần thân dưới của cơ thể suy yếu, gặp khó khăn trong việc đi lại và thị giác kém là những nguy cơ hàng đầu dẫn đến những cú ngã đột ngột ở tuổi già. Bên cạnh đó, thiếu hụt vitamin D, tăng huyết áp và mắc bệnh Parkinson cũng khiến nguy cơ bị ngã tăng cao.

Các loại thuốc an thần, thuốc chống trầm cảm giúp ích rất nhiều với những người lớn tuổi mắc các chứng bệnh lo âu, bị rối loạn giấc ngủ,... Tuy nhiên, sử dụng những loại thuốc này cũng khiến nguy cơ bị ngã tăng cao. Bởi chúng sẽ làm giảm khả năng nhận thức, thay đổi tâm trạng, choáng váng, đau đầu, mất cân bằng, gây ra cảm giác buồn ngủ và chóng mặt.

Theo nghiên cứu của bác sĩ Johns Hopkins, những người bị mất thính lực nhẹ sẽ có nguy cơ bị ngã gấp ba lần so với thông thường. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng phụ nữ có nguy cơ té ngã cao hơn so với đàn ông.

Những mối nguy hiểm khác khiến người lớn tuổi bị té ngã bao gồm mang các loại giày kém chất lượng, sàn nhà trơn trượt hoặc có quá nhiều đồ đạc lộn xộn,...

Phó giáo sư y khoa Christine Kistler khuyên rằng khi bị ngã hãy cố gắng đưa tay ra và giữ lấy một vật gì đó xung quanh. Nếu không thể tìm một vật khác làm điểm tựa, hãy để cánh tay của bạn bị chấn thương đầu tiên vì điều này sẽ tốt hơn so với tình trạng chấn thương ở hông hoặc đầu. ■



Giới khoa học Nhật Bản đã tìm ra “chìa khóa” để đảo ngược quá trình lão hóa

Phát hiện đáng kinh ngạc này đã gây chấn động toàn bộ giới khoa học và thu hút sự quan tâm lớn của người dân trên toàn thế giới.

Tác dụng chống lão hóa trong thử nghiệm lâm sàng của Nhật Bản thu hút sự chú ý toàn cầu

Mới đây, kết quả của một thử nghiệm lâm sàng từ Nhật Bản đã thu hút sự chú ý lớn trên toàn thế giới. Theo báo cáo, thử nghiệm đã cho thấy tác dụng chống lão hóa có thể xảy ra, mang lại tương lai và hy vọng vô tận cho nhân loại. Khám phá này không chỉ mê hoặc cộng đồng khoa học mà còn gây ra một loạt các cuộc thảo luận về đạo đức và luân lý. Nghiên cứu đột phá này cung cấp cho chúng ta một cửa sổ mới vào cuộc sống.

Thử nghiệm được dẫn dắt bởi một nhóm các nhà khoa học từ Đại học Y khoa Tokyo. Họ đã sử dụng một loại công nghệ chỉnh sửa gene mới, CRISPR-Cas9, để tri hoãn thành công quá trình lão hóa của động vật thí nghiệm bằng cách sửa đổi các gene liên quan đến lão hóa trong phòng thí nghiệm. Kết quả này đã thu hút sự chú ý của cộng đồng khoa học toàn cầu và càng chứng minh khả năng “đảo ngược lão hóa”.

Tuy nhiên, cuộc thảo luận được kích hoạt bởi khám phá này cũng là một lời nhắc nhở liên tục rằng chúng ta cần cẩn thận về ranh giới của khoa học. Việc thúc đẩy công nghệ chống lão hóa có thể sẽ liên quan đến các vấn đề luân lý và đạo đức. Hầu hết mọi người đều có mong muốn sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn, nhưng chúng ta cần đặt ra giới hạn và kiểm tra mong muốn này. Kéo dài tuổi thọ ở người có nên là một công nghệ được triển khai phổ biến không? Làm thế nào để cân bằng mối quan hệ giữa tiến trình khám phá khoa học và các nguyên tắc đạo đức là một chủ đề mà chúng ta cần thảo luận khẩn cấp.

Trong mọi trường hợp, việc phát hiện ra bước đột phá này mang lại cho chúng ta một hướng suy nghĩ quan trọng. Công nghệ chống lão hóa có nghĩa là chúng ta có thể trẻ mãi không? Đối với câu hỏi này, chúng ta vẫn khó có thể đưa ra kết luận. Tuy nhiên, kết quả của cuộc thử nghiệm này đã cung cấp cho chúng ta một góc nhìn để xác định lại sự lão hóa và tuổi thọ. Đối với công chúng, kết quả của thí nghiệm này chắc chắn mang lại hy vọng và trí tưởng tượng. Sự căng thẳng và lo lắng về sức khỏe của một xã hội già hóa luôn thường trực trong tâm trí. Nếu chúng ta có thể tìm ra cách cho phép con người trì hoãn quá trình lão hóa và giải quyết các bệnh liên quan đến nó, chất lượng cuộc sống của con người sẽ được cải thiện rất nhiều.

Tuy nhiên, chúng ta cũng cần nhận ra rằng không có con đường tắt nào trong khoa học, đặc biệt là trong lĩnh vực sinh học. Nghiên cứu về công nghệ chống lão hóa vẫn còn ở giai đoạn sơ khai và

cần được kiểm chứng khoa học và đánh giá an toàn hơn. Mặc dù kết quả của cuộc thử nghiệm này có ý nghĩa to lớn đối với nghiên cứu trong lĩnh vực chống lão hóa, nhưng chúng ta vẫn cần duy trì một thái độ lý trí và thận trọng.

Người già có thể cải thiện đáng kể chức năng thể chất và nhận thức bằng cách tích hợp nhiều phương pháp

Hoạt động thể chất được công nhận rộng rãi như một phương tiện quan trọng để duy trì sức khỏe tốt ở người lớn tuổi. Các bài tập aerobic vừa phải cho người cao tuổi hay đi bộ, nhảy dây, chạy bộ, v.v..., không chỉ có thể tăng cường chức năng tim phổi và cải thiện quá trình trao đổi chất, mà còn ngăn ngừa và cải thiện các bệnh tuổi già như huyết áp cao và tiểu đường. Ngoài ra, rèn luyện sức bền còn có tác dụng rõ rệt trong việc tăng mật độ xương, phòng chống loãng xương ở người lớn tuổi. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng tập thể dục có thể cải thiện đáng kể chức năng nhận thức của người cao tuổi bằng cách thúc đẩy quá trình tạo tế bào thần kinh trong não, cải thiện trí nhớ, sự tập trung và khả năng học tập. Chế độ ăn uống cũng có tác động quan trọng đến chức năng thể chất và nhận thức ở người lớn tuổi. Ăn một chế độ ăn uống cân bằng với lượng protein, vitamin và khoáng chất phù hợp là rất quan trọng để duy trì sức khỏe ở người lớn tuổi. Đặc biệt, thực phẩm giàu chất chống oxy hóa như rau, trái cây và các loại hạt có thể làm giảm quá trình oxy hóa gây tổn thương tế bào ở người cao tuổi và giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính.

Ngoài ra, bổ sung đầy đủ DHA (axit béo Omega-3) cũng có thể giúp cải thiện chức năng nhận thức ở người lớn tuổi. Bởi vì DHA là một thành phần quan trọng của chức năng não bộ và chất dẫn truyền thần kinh, nó có thể thúc đẩy sự tăng trưởng và phát triển của các tế bào não.



Ảnh minh họa

Tương tác xã hội cũng có tác động tích cực đến sức khỏe thể chất và chức năng nhận thức ở người lớn tuổi. Việc tham gia các hoạt động xã hội ở người cao tuổi có thể làm giảm sự cô đơn, trầm cảm và lo lắng, cải thiện sức khỏe tinh thần, từ đó nâng cao khả năng nhận thức. Duy trì liên lạc thường xuyên với gia đình và bạn bè, tham gia các hoạt động cộng đồng, công việc tình nguyện, v.v... đều là những cách hiệu quả để thúc đẩy sự tương tác xã hội của người cao tuổi. Các hoạt động xã hội không chỉ có thể làm tăng hạnh phúc ở người cao tuổi mà còn cung cấp sự kích thích nhận thức liên tục, duy trì sự linh hoạt của não và ngăn ngừa sự suy giảm nhận thức.

Rèn luyện nhận thức cũng là một phương

tiện quan trọng để cải thiện chức năng nhận thức của người cao tuổi. Người cao tuổi có thể kích hoạt các chức năng não khác nhau bằng cách tham gia rèn luyện trí nhớ, giải các trò chơi trí tuệ, học các kỹ năng mới, v.v... Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng rèn luyện nhận thức thường xuyên có thể cải thiện đáng kể chức năng nhận thức ở người lớn tuổi bằng cách cải thiện sự chú ý và tập trung, tăng cường xử lý thông tin, trí nhớ làm việc và suy nghĩ linh hoạt.

Sự phát triển của công nghệ kỹ thuật gene trong những năm gần đây đã mang lại những bước đột phá lớn trong nghiên cứu chống lão hóa. Các nhà khoa học đang cố gắng kéo dài tuổi thọ và làm chậm quá trình lão hóa bằng cách thay đổi hoặc sửa chữa gene của một cá nhân.

Đáng chú ý nhất hiện nay là công nghệ CRISPR-Cas9, có thể chỉnh sửa chính xác bộ gene của con người và được kỳ vọng sẽ đạt được bước đột phá lớn trong lĩnh vực chống lão hóa.

Những tiến bộ này trong công nghệ kỹ thuật di truyền mang đến những cơ hội chưa từng có cho quá trình lão hóa khỏe mạnh.

Nghiên cứu tế bào gốc là một hướng khác thu hút nhiều sự chú ý trong lĩnh vực nghiên cứu chống lão hóa. Khả năng tự đổi mới và biệt hóa thành các loại tế bào khác nhau của tế bào gốc có tiềm năng lớn trong việc điều trị và đảo ngược quá trình lão hóa. Các nhà nghiên cứu đang làm việc để khai thác các tế bào gốc để sửa chữa các mô và cơ quan bị tổn thương nhằm kéo dài tuổi thọ khỏe mạnh. Mặc dù có nhiều khó khăn và vấn đề đạo đức trong nghiên cứu tế bào gốc nhưng triển vọng phát triển của nó vẫn rất đáng khích lệ.

Liệu pháp miễn dịch, một lĩnh vực nghiên cứu chống lão hóa mới nổi, đã cho thấy tiềm năng đáng kể. Bằng cách điều chỉnh hệ thống miễn dịch, các nhà khoa học đang cố gắng làm chậm hoặc đảo ngược quá trình lão hóa, do đó làm tăng khả năng chống lại bệnh tật của cơ thể.

Một trong những kết quả đột phá của phương pháp này là sự ra đời của liệu pháp miễn dịch chống PD-1. Nó có thể kích hoạt hệ thống miễn dịch của cơ thể, khắc phục các bệnh như ung thư và đã cho thấy tác dụng tiềm tàng trong nghiên cứu chống lão hóa. Những tiến bộ trong liệu pháp miễn dịch đang mở ra những cơ hội mới cho quá trình lão hóa khỏe mạnh.

Ngoài nghiên cứu khoa học, thay đổi lối sống đã được chứng minh là chìa khóa để lão hóa khỏe mạnh. Một chế độ ăn uống cân bằng, tập thể dục vừa phải, ngủ ngon và các hoạt động xã hội đầy đủ là điều cần thiết để duy trì sức khỏe tốt ở người lớn tuổi. Nghiên cứu khoa học cho thấy, vận động hợp lý có thể nâng cao khả năng miễn dịch, cải thiện sức khỏe tim mạch, có lợi cho hệ thần kinh; chế độ ăn uống lành mạnh có thể cung cấp các chất dinh dưỡng thiết yếu, ngăn ngừa các bệnh mãn tính. Bằng cách thay đổi lối sống, người lớn tuổi có thể chống lão hóa tốt hơn và duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Cao huyết áp sợ nhất thiếu kali? Người uống thuốc hạ huyết áp dài ngày nên ăn nhiều hơn 7 loại thực phẩm giàu kali này!

Đối với những bệnh nhân cao huyết áp, việc sử dụng thuốc hạ huyết áp trong thời gian dài rất dễ dẫn đến tình trạng cơ thể bị thiếu hụt kali, dễ gây ra những triệu chứng đáng lo ngại cho cơ thể!

Hiện nay, bệnh nhân cao huyết áp ngày càng nhiều và có xu hướng trẻ hóa, nếu không chú ý kiểm soát, từ việc tăng huyết áp sẽ kéo theo rất nhiều các bệnh khác nhau.

Hầu hết những người bị cao huyết áp đều đã nghe nói về chế độ ăn ít natri, tức là ăn ít muối và giữ chế độ ăn nhạt, nhưng nhiều người chưa nghe nói về vấn đề kali thấp.

Đối với những bệnh nhân tăng huyết áp thường xuyên phải dùng thuốc, việc sử dụng thuốc hạ huyết áp trong thời gian dài rất dễ dẫn đến tình trạng cơ thể bị thiếu hụt kali. Và chính việc thiếu hụt kali lâu dài này sẽ gây ra một số triệu chứng bất lợi cho cơ thể!



Ảnh minh họa

Nguyên nhân của bệnh cao huyết áp là gì?

1. Cao huyết áp do yếu tố di truyền

Nếu bố hoặc mẹ bị cao huyết áp thì con cái có khả năng bị cao huyết áp. Nếu cả bố và mẹ đều bị cao huyết áp thì con cái sẽ có khả năng bị cao huyết áp rất cao.

2. Cơ thể thiếu nước

Cơ thể thiếu nước cũng là một trong những nguyên nhân phổ biến gây ra bệnh cao huyết áp. Trong nước có chứa nhiều ion canxi và ion magie, những chất dinh dưỡng này có thể điều chỉnh sự co giãn bình thường của tế bào cơ trơn mạch máu.

3. Thói quen ăn uống

Nhiều người không để ý đến thói quen ăn uống như ăn quá mặn, nhưng họ không biết rằng ăn quá nhiều muối cũng có thể gây ra bệnh cao huyết áp!

Muối ăn có chứa nguyên tố natri, ăn quá nhiều natri dễ dẫn đến tăng huyết áp. Tuy nhiên nhiều thực phẩm giàu canxi và kali có thể giảm tỷ lệ mắc bệnh cao huyết áp một cách hiệu quả. Do đó,

nên hình thành thói quen ăn uống tốt vào thời điểm bình thường, điều này có thể ngăn ngừa hiệu quả sự xuất hiện của huyết áp cao.

4. Căng thẳng tâm lý xã hội

Theo các cuộc khảo sát, căng thẳng xã hội và tâm lý có liên quan chặt chẽ đến sự khởi phát của bệnh tăng huyết áp. Các sự kiện căng thẳng trong cuộc sống bao gồm: cha mẹ mất sớm, thất tình, vợ góa bụa, thương vong do tai nạn của các thành viên trong gia đình, bệnh tật và tàn tật, gia đình tan vỡ, những cú sốc kinh tế...

Tỷ lệ tăng huyết áp cao hơn ở những người tiếp xúc với các kích thích liên quan đến cuộc sống so với những người biết kiểm soát. Căng thẳng tâm lý xã hội được cho là làm thay đổi sự cân bằng nội tiết tố trong cơ thể, do đó ảnh hưởng đến tất cả các quá trình trao đổi chất.

Cao huyết áp sợ nhất thiếu kali?

Lượng muối ăn hàng ngày của người trưởng thành không được vượt quá 6 gam, bệnh nhân cao huyết áp nên ăn thấp hơn mức này để tránh huyết áp tăng cao, nhưng rất ít bệnh nhân làm được điều này.

Bệnh nhân tăng huyết áp nếu chỉ kiểm soát lượng muối thì khó có thể kiểm soát huyết áp. Bạn cần bổ sung nhiều kali hơn. Người bình thường tiêu thụ 2,2 gam kali mỗi ngày có nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp thấp hơn 34% so với những người không ăn hoặc chỉ tiêu thụ 1,2 gam kali mỗi ngày.

Hạn chế natri và bổ sung kali cũng là điều mới mẻ đối với những người bị huyết áp cao. Điều này chủ yếu là do natri và kali nên được duy trì trong cơ thể để cân bằng các ion kali bên trong tế bào và các ion natri bên ngoài tế bào. Kali và natri cân bằng với nhau, đó là thuận lợi hơn cho sự xâm nhập của các chất vào và ra khỏi tế bào. Huyết áp ổn định, cân bằng nước và pH có thể thay thế các ion natri dư thừa trong cơ thể, giúp ổn định huyết áp hiệu quả.

Ngoài ra, trong một số loại thuốc hạ huyết áp phổ biến còn có chất lợi tiểu. Chất này tuy có tác dụng hạ huyết áp nhất định nhưng cũng có tác dụng bài tiết kali nhất định, dùng lâu dài có thể gây hạ kali máu.

Vì vậy, bệnh nhân cao huyết áp càng phải quan tâm đến thể trạng của mình, khi xuất hiện các triệu chứng thiếu hụt kali thì phải bổ sung kali kịp thời, tránh gây hại cho sức khỏe.

Người uống thuốc hạ huyết áp dài ngày nên ăn nhiều hơn 7 loại thực phẩm giàu kali này!

1. Các loại hạt

Các loại hạt là thực phẩm phổ biến trong đời sống hàng ngày, giàu chất béo chất lượng cao và axit béo không no. Đây là những chất mà cơ thể không tự động tổng hợp được, nên bổ sung các loại hạt một cách hợp lý rất tốt cho trí não và phù hợp với lứa tuổi trung niên, người già và thanh thiếu niên.

Các loại hạt rất giàu nguyên tố vi lượng,

chất xơ và kali. Đối với người dùng thuốc hạ huyết áp dài ngày nên bổ sung hợp lý sẽ có tác dụng bảo vệ sức khỏe tim mạch, mạch máu não, tránh các biến chứng do thiếu hụt kali gây ra.

2. Chuối

Chuối là loại trái cây rất phổ biến trong đời sống hàng ngày, có mùi thơm, vị ngọt, đẹp mắt và có giá trị dinh dưỡng cao. Đây là loại trái cây được mọi người yêu thích, ngoài ra cùi, hoa, rễ và vỏ chuối đều có giá trị chữa bệnh.

Không chỉ vậy, chuối còn rất giàu kali, cứ 100g chuối thì có khoảng 330 mg kali.

3. Đậu xanh

Đậu xanh chứa nhiều protein, cũng như vitamin B, các nguyên tố vi lượng..., đặc biệt là hàm lượng kali rất phong phú. Đậu xanh không chỉ có công dụng thanh nhiệt giải nhiệt, thông đại tiện lợi tiểu, ngăn ngừa bệnh ngoài da, cải thiện ngứa da..., mà còn có thể bổ sung cho cơ thể con người. Thực phẩm này không chỉ giàu kali, mà còn giúp giảm và ngăn ngừa sự xuất hiện của các bệnh do hạ kali máu.

Vì vậy, bệnh nhân cao huyết áp nên thường xuyên ăn đậu xanh bởi rất nhiều lợi ích mà nó mang lại.

4. Khoai tây

Khoai tây là một loại thực phẩm mà con người thích ăn trong cuộc sống, có rất nhiều phương pháp nấu nướng.

Ăn khoai tây có thể tránh được huyết áp tăng cao ở một mức độ nhất định, cũng sẽ không ảnh hưởng đến sức khỏe của cơ thể. Đối với người bị cao huyết áp mà nói, bình thường ăn một ít khoai tây sẽ rất hữu ích, còn có thể thay thế lương thực chính.

5. Đu đủ

Đu đủ cũng là một loại trái cây có nguồn dược liệu và thực phẩm không kém, có tác dụng thư giãn cơ, hoạt kinh, giảm đau bụng, cải thiện chứng khó tiêu. Đặc biệt hàm lượng vitamin trong đu đủ đặc biệt cao, có tác dụng làm đẹp da, trì hoãn lão hóa.

Đu đủ cũng là một loại thực phẩm chứa hàm lượng kali cao, trong 100 gam đu đủ thì hàm lượng kali khoảng 260 mg. Bệnh nhân cao huyết áp nên ăn nhiều đu đủ để phòng ngừa tình trạng thiếu hụt kali trong cơ thể.

6. Rong biển

Rong biển là một loại rau giàu kali, hàm lượng kali là 356 mg/100 gam. Các chất dinh dưỡng khác trong rong biển bao gồm chất xơ, carbohydrate, protein, sắt và axit folic, trong đó hàm lượng carbohydrate là 4,1 gam/100 g.

7. Vừng/mè đen

Vừng chứa nhiều kali, có thể bổ sung lượng cần thiết cho cơ thể con người. Vừng còn có tác dụng phòng chống béo phì, điều trị chứng rụng tóc và các chứng bệnh. Bệnh nhân cao huyết áp cũng có thể ăn nhiều vừng đen vào lúc bình thường để ngừa bệnh.

Làm thế nào để giảm mức huyết áp



trong cơ thể?

Giữ tâm trạng tốt

Kích thích tinh thần có tác dụng rất lớn đối với việc điều trị bệnh cao huyết áp. Thậm chí có bệnh nhân còn bị huyết áp cao trong thời gian ngắn do quá hưng phấn. Vì vậy người bệnh nên chú ý nhiều hơn đến việc điều tiết cảm xúc cá nhân.

Bình thường, bệnh nhân cao huyết áp nên đối mặt với việc điều trị bệnh huyết áp tăng bằng thái độ tích cực, lạc quan để giúp bản thân kiểm soát bệnh tốt hơn.

Đảm bảo giấc ngủ

Khi nhịp sống của xã hội ngày nay tiếp tục tăng nhanh. Ngày càng có nhiều người gặp vấn đề về chất lượng giấc ngủ, thời gian ngủ cũng rất ngắn. Đảm bảo ngủ đủ giấc là một kỹ thuật tốt để kiểm soát huyết áp cao.

Mọi người nên hình thành thói quen đi ngủ sớm và dậy sớm hàng ngày, cố gắng đảm bảo ngủ đủ 8 tiếng mỗi ngày.

Tập thể dục

Tích cực vận động là một phương pháp mới để nâng cao thể lực. Đối với bệnh nhân cao huyết áp, muốn điều hòa tốt huyết áp giúp đạt được hiệu quả hạ huyết áp thì cũng cần phải tích cực vận động. ■

Lịch sử căn bệnh bại liệt hoang dại và cách tốt nhất để ngăn ngừa

Bại liệt được coi là một trong những căn bệnh đáng sợ nhất vào đầu thế kỷ 20 nhưng nó đã có dấu hiệu tồn tại từ hàng nghìn năm trước Công nguyên.

Lịch sử của bệnh bại liệt

Bệnh bại liệt là một bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus thuộc họ Picornaviridae gây ra và đã được đề cập ngay cả trong các bức tranh và chạm khắc Ai Cập cổ đại.



Di chứng do bệnh bại liệt

Vào đầu thế kỷ 20, bệnh bại liệt là một trong những căn bệnh đáng sợ nhất ở các nước công nghiệp, khiến hàng trăm ngàn trẻ em bị liệt mỗi năm. Tuy nhiên, ngay sau khi giới thiệu vaccine hiệu quả vào những năm 1950 và 1960, bệnh bại liệt đã được kiểm soát và loại bỏ ở các quốc gia này.

Phải mất một thời gian lâu hơn để bệnh bại liệt được công nhận là một vấn đề lớn ở các nước đang phát triển. Các cuộc điều tra về tình trạng khập khiễng trong những năm 1970 cho thấy căn bệnh này cũng phổ biến ở các nước đang phát triển. Do đó, trong những năm 1970, tiêm chủng định kỳ đã được giới thiệu trên toàn thế giới như một phần của chương trình tiêm chủng quốc gia, giúp kiểm soát bệnh ở nhiều nước đang phát triển.

Mạng lưới Rotary International đã phát động một nỗ lực toàn cầu nhằm chủng ngừa bệnh bại liệt cho trẻ em trên thế giới vào năm 1985, sau đó là việc thành lập Sáng kiến thanh toán bệnh bại liệt toàn cầu (GPEI) vào năm 1988. Trước khi GPEI bắt đầu triển khai, bệnh bại liệt đã làm hơn 1000 trẻ em trên toàn thế giới bị liệt mỗi ngày. Kể từ đó, hơn 2,5 tỷ trẻ em đã được chủng ngừa bệnh bại liệt nhờ sự hợp tác của hơn 200 quốc gia và 20 triệu tình nguyện viên.

Ngày nay, virus bại liệt hoang dã chỉ tiếp tục lưu hành ở hai quốc gia và tỷ lệ mắc bệnh bại liệt trên toàn cầu đã giảm 99%.

Cũng đã có thành công trong việc tiêu diệt một số chủng virus nhất định; trong số ba loại virus bại liệt hoang dã (WPV), trường hợp cuối cùng của type 2 được báo cáo vào năm 1999 và đã được tuyên bố thanh toán vào tháng 9 năm 2015; trường hợp gần đây nhất của type 3 xảy ra vào tháng 11 năm 2012 và chủng này đã được tuyên bố là đã bị loại trừ trên toàn cầu vào tháng 10 năm 2019.

Dịch tễ học bệnh bại liệt

Bệnh bại liệt chủ yếu ảnh hưởng đến trẻ em dưới 5 tuổi. Virus lây truyền từ người sang người và lây lan chủ yếu qua đường phân - miệng hoặc ít gặp hơn là qua phương tiện thông thường (ví dụ: nước hoặc thực phẩm bị ô nhiễm) và nhân lên trong ruột, từ đó virus có thể xâm nhập vào hệ thần kinh và gây tê liệt. Virus được thải ra bởi những người bị nhiễm bệnh (thường là trẻ em) qua phân, nơi virus có thể lây lan nhanh chóng, đặc biệt là ở những khu vực có hệ thống vệ sinh và vệ sinh kém.

Bệnh bại liệt thuộc nhóm A trong Luật Phòng, chống bệnh truyền nhiễm. Cục Y tế Dự phòng cho biết: Virus bại liệt Polio (Poliovirus) là căn nguyên gây ra bệnh bại liệt, thuộc chi virus đường ruột (Enterovirus) thuộc họ Picornaviridae.

Thời gian ủ bệnh thường là 7-10 ngày nhưng có thể từ 4-35 ngày. Có tới 90% những người bị nhiễm bệnh không có triệu chứng hoặc có các triệu chứng nhẹ và bệnh thường không được nhận ra.

Trong những trường hợp có triệu chứng nhẹ, các triệu chứng ban đầu bao gồm sốt, mệt mỏi, nhức đầu, nôn mửa, cứng cổ và đau ở chân tay. Những triệu chứng này thường kéo dài trong 2-10 ngày và hầu hết các trường hợp đều hồi phục hoàn toàn. Tuy nhiên, trong 10% trường hợp còn lại, virus gây tê liệt, thường là ở chân, thường là vĩnh viễn. Tình trạng tê liệt có thể xảy ra nhanh chóng trong vòng vài giờ sau khi bị nhiễm trùng. Trong số các trường hợp bại liệt, 5-10% tử vong khi các cơ hô

hấp của họ bị bất động.

Cách tốt nhất để phòng bệnh bại liệt

Theo Tổ chức Sáng kiến thanh toán bệnh bại liệt toàn cầu: Bệnh bại liệt vẫn còn lưu hành ở hai quốc gia Afghanistan và Pakistan. Tất cả các quốc gia vẫn có nguy cơ mắc bệnh bại liệt cho đến khi căn bệnh này được loại bỏ hoàn toàn khỏi thế giới. Cho đến lúc đó, cách tốt nhất để các quốc gia giảm thiểu rủi ro và hậu quả của bệnh bại liệt là duy trì mức độ miễn dịch mạnh mẽ trong dân số thông qua tỷ lệ tiêm chủng cao và giám sát dịch bệnh chặt chẽ để nhanh chóng phát hiện và ứng phó với bệnh bại liệt.

Tóm tắt các loại virus bại liệt mới trong tuần từ ngày 5/4/2023 trên trang web Sáng kiến thanh toán bệnh bại liệt toàn cầu:

Afghanistan: một mẫu môi trường dương tính với WPV1 (virus bại liệt type 1)

Algeria: hai mẫu môi trường dương tính với virus bại liệt type 2 có nguồn gốc từ vaccine (cVDPV2)

Benin: một mẫu môi trường dương tính với cVDPV2

Burundi: hai mẫu môi trường dương tính với cVDPV2

Chad: một trường hợp cVDPV2

Cộng hòa Dân chủ Congo: 12 trường hợp cVDPV1 và 9 trường hợp cVDPV2

Madagascar: sáu mẫu môi trường dương tính với cVDPV1 (virus bại liệt type 1 do vaccine)

Mozambique: một trường hợp cVDPV1

Nigeria: một mẫu môi trường dương tính với cVDPV2. ■

Nhật Bản ưu tiên thuốc điều trị Alzheimer của Eisai và Biogen

Theo nghiên cứu, tốc độ thoái hóa thần kinh trong giai đoạn đầu mắc Alzheimer ở nhóm các bệnh nhân dùng Lecanemab giảm tới 27% so với nhóm dùng giả dược.

Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản đã cấp đánh giá ưu tiên đối với thuốc Lecanemab điều trị chứng suy giảm trí nhớ Alzheimer do nhà sản xuất dược phẩm Eisai của Nhật Bản và công ty công nghệ sinh học Biogen của Mỹ phối hợp phát triển.

Một khi được cấp đánh giá ưu tiên, tổng thời gian thẩm định chất lượng của Lecanemab sẽ được rút ngắn đáng kể.

Theo các kết quả nghiên cứu, tốc độ thoái hóa thần kinh trong giai đoạn đầu mắc Alzheimer ở nhóm các bệnh nhân dùng Lecanemab giảm tới 27% so với nhóm dùng giả dược.

Đầu tháng này, Cơ quan quản lý Thực phẩm và Dược phẩm của Mỹ cũng đã phê duyệt Lecanemab điều trị bệnh Alzheimer do Eisai và Biogen phát triển cho những bệnh nhân ở giai đoạn đầu của căn bệnh này. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Điều gì xảy ra khi bạn uống cà phê trong thời gian dài?

Cà phê là một trong những đồ uống phổ biến nhất, nhưng những tác động lâu dài của việc uống cà phê đối với sức khỏe của bạn là gì?

Trong cuộc sống, chúng ta thường gặp lại những người bạn lâu ngày không gặp và rất ngạc nhiên khi thấy họ trẻ hơn rất nhiều so với lần gặp trước.

Cà phê là thức uống quen thuộc hàng ngày của nhiều người. Bạn thường khởi đầu một ngày với ly cà phê để tăng sự tỉnh táo hoặc uống cà phê vào những thời điểm thư giãn.

Phần lớn bạn sẽ thắc mắc rằng cà phê sẽ tác động đến cơ thể như thế nào và khi bạn uống nó mỗi ngày và điều gì sẽ xảy ra với cơ thể của bạn.

Trong bài viết này sẽ đưa ra phân tích về cà phê để thấy rằng nó không tốt hoàn toàn và không xấu hoàn toàn đối với sức khỏe. Quan trọng nhất vẫn là cách bạn sử dụng cà phê sao cho hiệu quả.

Uống cà phê giúp cải thiện khả năng nhận thức

Caffeine là thành phần chính của cà phê. Chất này có thể kích thích hệ thống thần kinh trung ương và cải thiện sự chú ý, trí nhớ và khả năng phản ứng của bạn.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng uống cà phê điều độ có thể giúp mọi người thực hiện tốt hơn các nhiệm vụ nhận thức. Nó giúp cải thiện tâm trạng, bộ nhớ, sự cảnh giác, tốc độ phản ứng và các chức năng khác của não bộ.



Ảnh minh họa

Giảm nguy cơ mắc bệnh

Các nghiên cứu hiện đại đã phát hiện ra rằng các thành phần hoạt tính sinh học trong cà phê chủ yếu là caffeine, axit chlorogenic, trigonelline và diterpenoids, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng uống cà phê đúng cách còn có thể ngăn ngừa và giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Một nghiên cứu đoàn hệ tương lai lớn từ hơn 20 quốc gia bao gồm Hoa Kỳ, châu Á và châu Âu cho thấy nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 có tỷ lệ nghịch với việc tiêu thụ cà phê: Những người uống 3 tách cà phê và những người uống nhiều hơn 3 tách cà phê có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường lần lượt thấp hơn 23% và 26%.

Hơn nữa, cà phê cũng đã được chứng minh là làm giảm nguy cơ ung thư đại trực tràng, ung thư biểu mô tế bào gan, ung thư phổi, ung thư dạ dày và

khô u ác tính ở da. Hàm lượng caffeine của nó cũng cao hơn so với trà, vì vậy nó cũng có thể được sử dụng để ngăn ngừa sự xuất hiện của các bệnh thoái hóa thần kinh như bệnh Alzheimer và bệnh Parkinson.

Giảm mệt mỏi

Uống cà phê điều độ có thể cải thiện mức năng lượng của cơ thể và giảm mệt mỏi. Nghiên cứu cho thấy caffeine kích thích hệ thần kinh và mô cơ, cải thiện hoạt động thể chất và sức bền.

Giúp tỉnh táo và giảm chứng trầm cảm

Bên cạnh tác dụng cạnh tranh thụ thể với Adenosin trong não là cho cơ thể tỉnh táo, cà phê còn tăng chất dẫn truyền thần kinh như dopamine và norepinephrine. Điều này làm giảm mệt mỏi và tăng sự tỉnh táo.

Đó không phải là tác động tích cực duy nhất mà uống cà phê mỗi ngày có thể có đối với tâm trạng của bạn. Theo một nghiên cứu cho thấy ít bị trầm cảm hơn.

Hỗ trợ giảm cân

Cà phê cũng có thể giúp bạn giảm cân bằng cách cải thiện hiệu suất thể chất trong các bài tập thể dục. Nó cũng giúp cơ thể bạn hấp thụ và đốt cháy các axit béo trong máu.

Cà phê có thể thay đổi quá trình lưu trữ chất béo, hỗ trợ sức khỏe đường ruột, cả hai đều có lợi cho việc quản lý cân nặng. Một đánh giá của 12 nghiên cứu kết luận rằng, tiêu thụ nhiều cà phê có thể liên quan đến việc giảm lượng mỡ trong cơ thể, điều này thể hiện rõ ở nam giới.

Bảo vệ gan

Cà phê chứa nhiều hợp chất có hoạt tính sinh học như axit chlorogenic và axit caffeic có tác dụng bảo vệ gan. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng uống cà phê điều độ có thể làm giảm nguy cơ xơ gan và ung thư gan.

Tuy nhiên, cũng cần lưu ý rằng uống nhiều cà phê trong thời gian dài cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, cơ thể con người có thể xảy ra những thay đổi sau.

Những yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe khi uống cà phê trong thời gian dài

Lệ thuộc vào cà phê

Uống cà phê trong thời gian dài sẽ khiến cơ thể con người trở nên phụ thuộc vào caffeine. Sau khi ngừng uống, caffeine sẽ xuất hiện các triệu chứng như đau đầu, mệt mỏi.

Ảnh hưởng đến hệ thần kinh

Caffeine có thể kích thích hệ thần kinh trung ương, giúp con người tỉnh táo và minh mẫn. Uống một lượng lớn caffeine trong thời gian dài có thể dẫn đến hệ thần kinh bị kích thích quá mức, gây ra các vấn đề như lo lắng và mất ngủ.

Ảnh hưởng đến hệ tim mạch

Uống đủ caffeine có thể làm tăng khả năng co bóp và cung lượng tim của tim, nhưng uống quá nhiều có thể gây ra các vấn đề như nhịp tim nhanh và rối loạn nhịp tim.

Ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa

Caffeine có thể thúc đẩy nhu động ruột. Uống cà phê trong thời gian dài có thể kích thích hệ

tiêu hóa, dẫn đến tiết axit dạ dày quá mức, khó chịu đường tiêu hóa và các vấn đề khác.

Ảnh hưởng đến hệ xương

Uống caffeine trong thời gian dài có thể ảnh hưởng đến quá trình hấp thụ canxi, dẫn đến các vấn đề như loãng xương.

Ảnh hưởng đến hệ thống trao đổi chất

Caffeine có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất và cải thiện tỷ lệ sử dụng axit béo, nhưng lượng caffeine lớn trong thời gian dài có thể tác động tiêu cực đến hệ thống trao đổi chất, làm tăng nguy cơ béo phì và hội chứng chuyển hóa.

Tóm lại, là một chất kích thích, caffeine có thể có lợi cho sức khỏe nếu dùng ở mức độ vừa phải. Tuy nhiên nó có thể có tác động tiêu cực nếu dùng quá mức hoặc với số lượng lớn trong thời gian dài. Không nên dùng quá 400 mg caffeine mỗi ngày, tức là khoảng 3-4 tách cà phê trong thời gian dài. Đối với phụ nữ mang thai, trẻ em, người già, bệnh nhân mắc các bệnh tim mạch cần đặc biệt chú ý kiểm soát lượng caffeine nạp vào cơ thể. ■

Biến chứng tim mạch nguy hiểm gia tăng ở phụ nữ khi mang thai

Một nghiên cứu mới đây cho thấy rằng những thay đổi ở phụ nữ có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh về tim mạch cả trong và sau thời gian mang thai.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ, bệnh tim là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở phụ nữ tại Hoa Kỳ và chiếm 1/5 số ca tử vong ở phụ nữ mang thai. Các chuyên gia cho biết, những sự thay đổi trong sức khỏe thai phụ vẫn thường được chú ý và theo dõi cẩn thận trong thai kỳ. Tuy nhiên, sức khỏe tim mạch ở phụ nữ sau sinh lại rất ít được quan tâm. Nếu trong thời gian mang bầu, cơ thể người phụ nữ mắc các bệnh lý như đái tháo đường thai kỳ và tiền sản giật thì nguy cơ mắc các bệnh tim ở nhóm phụ nữ này sau khi sinh sẽ cao hơn bình thường.

Điều này diễn ra bởi những sự thay đổi trong cơ thể khi mang thai có thể dẫn tới tình trạng thiếu máu cơ tim, gây ra nhiều triệu chứng như đau tim do mạch máu bị hẹp hoặc rối loạn chức năng, làm giảm lưu lượng máu và oxy đến tim, gây nguy hiểm tới tính mạng.

“Bệnh tim mạch ở phụ nữ mang thai là nguyên nhân dẫn tới tử vong hàng đầu ở người mẹ trong và sau khi sinh. Tuy nhiên, nếu được sàng lọc thai kỳ và làm tốt công tác điều trị bệnh đái tháo đường hay tiền sản giật thì thai phụ hoàn toàn có thể hạn chế được các bệnh lý về tim mạch” - một chuyên gia y tế cho biết thêm.

Trên thực tế, hầu hết chúng ta chỉ quan tâm tới việc bảo vệ sức khỏe của phụ nữ khi mang thai nhưng lại quên cảnh giác rằng thai phụ vẫn có thể mắc phải các bệnh lý về tim mạch sau khi sinh. Do vậy, việc theo dõi và chăm sóc sức khỏe của phụ nữ cả trước, trong và sau khi sinh là vô cùng quan trọng. ■



Năm sai lầm khiến bạn chỉ ăn salad vẫn không thể giảm cân

An quá nhiều salad hay ăn salad không chứa protein, thiếu chất béo lành mạnh có thể khiến bạn khó giảm cân, thậm chí tăng cân.

Salad là món ăn được khuyến khích trong các thực đơn giảm cân vì chứa nhiều loại rau củ quả, giúp bổ sung chất xơ, thanh lọc cơ thể. Tuy nhiên, một vài cách ăn salad sai lầm có thể khiến bạn khó giảm cân hay thậm chí tăng cân.

1. Thêm nước sốt nhiều đường

Xốt salad chứa nhiều đường, chất béo có thể làm tăng tổng lượng calo cho món ăn, gây tăng cân.

Món salad có thể cung cấp hàm lượng calo thấp nhưng nước sốt salad chứa nhiều đường lại khiến tổng lượng calo của món ăn tăng cao. Nước sốt chứa nhiều dầu thực vật cũng không có lợi cho quá trình giảm cân. Do đó, nên chọn các loại nước sốt thanh nhẹ từ hoa quả tươi, ít dầu mỡ, chất béo.

2. Món salad đơn điệu

Nhiều người nghĩ rằng salad chỉ cần một chút xà lách và rau thơm là đủ. Tuy rau xà lách dễ ăn nhưng không chứa đủ lượng dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Món salad quá đơn điệu dễ khiến bạn nhanh chán, cơ thể thiếu hụt dinh dưỡng sẽ tăng cảm giác đói, thèm ăn, dẫn đến ăn nhiều hơn các thực phẩm khác, khó kiểm soát được lượng calo nạp vào.



Ảnh minh họa

3. Món salad không chứa protein

Nếu ăn salad thay thế bữa chính trong ngày, nên bổ sung protein từ thịt ức gà, cá, thịt bò, trứng... để cân bằng dinh dưỡng.

Nếu dùng salad làm món chính trong bữa ăn giảm cân, bạn cần bổ sung đủ protein cho nó. Salad càng ít nguyên liệu, đặc biệt không chứa protein, sẽ khiến cơ thể thiếu hụt dinh dưỡng. Protein giúp làm chậm quá trình tiêu hóa, ổn định đường huyết, tăng cảm giác no. Thiếu protein dễ gây hạ đường huyết, ảnh hưởng đến các hoạt động hàng ngày. Do đó, khi ăn salad thay thế bữa ăn

chính, nên thêm các thực phẩm giàu protein, ít chất béo như ức gà, cá, trứng, đậu phụ...

4. Món salad thiếu chất béo lành mạnh

Cắt hoàn toàn chất béo không giúp giảm cân mà ngược lại, gây ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất, khiến bạn khó giảm cân. Nên tránh xa chất béo hòa tan không lành mạnh, thay thế bằng chất béo lành mạnh từ dầu ô liu, quả bơ, các loại hạt để làm chậm quá trình tiêu hóa, kéo dài thời gian no.

5. Ăn quá nhiều salad

Không nên ăn salad thay thế tất cả bữa ăn trong ngày mà duy trì chế độ dinh dưỡng cân bằng để giảm cân hiệu quả, bền vững.

Ăn salad tốt cho sức khỏe và vóc dáng nhưng không có nghĩa ăn càng nhiều càng tốt. Không nên dùng salad làm thực đơn cả ngày mà chỉ nên ăn trước bữa chính để lấp đầy dạ dày hoặc thay thế một bữa chính trong ngày. Chế độ giảm cân lành mạnh cần cung cấp đầy đủ các nhóm chất và cân bằng dinh dưỡng, không nên lạm dụng một loại thực phẩm nào, kể cả rau xanh. ■

Sáu nguyên liệu có sẵn trong bếp giúp giảm rụng tóc

Utóc với mặt nạ trứng trộn dầu ô liu hay dầu dừa giúp thúc đẩy sự phát triển của tóc, ngăn ngừa gãy rụng.

1. Trứng

Nên thêm trứng vào thực đơn hàng ngày và dùng mặt nạ trứng ủ tóc để tóc chắc khỏe hơn.

Trứng giàu biotin giúp thúc đẩy sự phát triển của tóc, ngăn ngừa tóc gãy rụng. Ngoài bổ sung trứng vào thực đơn hàng ngày, bạn có thể dùng trứng làm mặt nạ nuôi dưỡng mái tóc. Trộn một quả trứng với một thìa dầu ô liu, thoa lên tóc, ủ trong 30 phút rồi gội sạch với dầu gội.

2. Hành tây

Hành tây giàu vitamin B6, C, D, magie và kẽm giúp nuôi dưỡng nang tóc chắc khỏe. Ép hành tây lấy nước, thoa lên da đầu, ủ trong 30 phút rồi gội sạch lại với dầu gội.

3. Gel lô hội

Gel lô hội là nguyên liệu làm đẹp đa năng, tốt cho làn da và mái tóc. Thoa gel lô hội lên tóc sau khi đã gội, ủ trong 30 phút rồi xả sạch lại với nước mát. Gel lô hội cung cấp chất chống oxy hóa và vitamin, giúp tóc chắc khỏe, giảm gãy rụng.

4. Trà xanh

Trà xanh giàu chất chống oxy hóa và các vitamin B, C, E giúp thúc đẩy sự phát triển của tóc, ngăn ngừa rụng tóc. Dùng nước trà xanh pha loãng để gội đầu hoặc ủ lên tóc trong một tiếng rồi gội sạch lại với dầu gội.

5. Sữa chua

Sữa chua giàu men vi sinh góp phần thúc đẩy sự phát triển của tóc. Trộn sữa chua với mặt nạ rồi thoa đều lên tóc, ủ trong 30 phút rồi gội sạch lại với dầu gội.

6. Dầu dừa

Dầu dừa giúp làm mềm tóc khô, kích thích mọc tóc, ngăn ngừa gãy rụng hiệu quả.

Dầu dừa giàu dưỡng chất, giúp nuôi dưỡng nang tóc và da đầu, kích thích tóc mọc dày dặn, chắc khỏe. Có thể dùng dầu dừa thoa lên phần ngọn tóc, ủ qua đêm rồi sáng hôm sau gội sạch lại với dầu gội. Cách khác, bạn dùng dầu dừa massage da đầu, ủ trong một tiếng rồi gội sạch lại với dầu gội. ■

Bảy thực phẩm ít calo, giàu dinh dưỡng, hỗ trợ giảm cân

Yến mạch, sữa chua Hy Lạp, trứng, phô mai con bò cười là những thực phẩm được khuyến khích thêm vào thực đơn giảm cân.

1. Yến mạch

Yến mạch chứa ít calo, giàu protein và chất xơ, giúp no lâu. 40 g yến mạch khô chứa khoảng 148 calo, 5,5 g protein và 3,8 g chất xơ. Nghiên cứu chỉ ra ăn yến mạch giúp cải thiện đáng kể sự thèm ăn, giảm nhu cầu về lượng calo của bữa tiếp theo.

2. Sữa chua Hy Lạp

100 g sữa chua Hy Lạp cung cấp 97 calo và nhiều chất dinh dưỡng thiết yếu như vitamin A, protein, canxi, chất béo tốt... Sữa chua Hy Lạp giúp tăng cường sức khỏe đường tiêu hóa, góp phần giảm cân.

3. Cá ngừ

Cá ngừ giàu protein và chất béo tốt. 100 g cá ngừ chứa khoảng 130 calo. Salad cá ngừ với các loại rau như xà lách, ớt chuông, dưa chuột... là lựa chọn tuyệt vời cho bữa ăn giảm cân.

4. Phô mai con bò cười

Phô mai chứa hàm lượng canxi cao, hỗ trợ đốt cháy năng lượng, loại bỏ mỡ thừa hiệu quả. 15 g phô mai con bò cười chứa khoảng 67 calo. Món ăn này còn thúc đẩy hệ vi sinh đường ruột, giúp cải thiện tiêu hóa, nâng cao sức khỏe tổng thể.

5. Trứng

Trứng là thực phẩm quen thuộc trong các thực đơn giảm cân. Một quả trứng lớn cung cấp 72 calo, 6 g protein và nhiều vitamin, axit amin quan trọng. Nghiên cứu cho thấy bắt đầu ngày mới với một khẩu phần trứng giúp giảm cơn đói, hỗ trợ giảm cân hiệu quả.

6. Đậu nành luộc

Đậu nành luộc là món ăn chứa hàm lượng carbohydrate thấp, giàu protein và chất xơ. 100 g đậu nành luộc cung cấp 129 calo, chứa khoảng 9,4 g protein.

7. Hạt chia

Hạt chia thường được ca ngợi là “siêu thực phẩm” bởi giàu dinh dưỡng, đặc biệt là protein và chất xơ. 28 g hạt chia cung cấp 137 calo, 4,4 g protein và 10,6 g chất xơ. Chất xơ hòa tan trong hạt chia hấp thụ chất lỏng và trương nở trong dạ dày, tạo cảm giác no, giảm cảm giác thèm ăn, hỗ trợ giảm cân hiệu quả. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Phụ nữ tự tin khi mặc đồ cũ thường sở hữu EQ cao, không cần chạy theo xu hướng cũng đầy khí chất hơn người

Phụ nữ giản dị với chuyện ăn mặc thường không thích phô trương sự giàu có của mình, họ chú ý hơn đến việc tu dưỡng bản thân và khí chất.

Trong xã hội ngày nay, quần áo không chỉ là thứ che chắn cơ thể mà còn là sự thể hiện bản thân và tôn trọng đối với người khác.

Có lẽ vì đa số phụ nữ đều yêu thích cái đẹp nên họ đặc biệt quan tâm đến trang phục.

Có người theo đuổi thương hiệu nổi tiếng; có người chú ý đến sự phù hợp và thể hiện gu thẩm mỹ; có người độc lập và tự biết hài lòng.

Cho dù với tâm lý nào, cũng đều thể hiện việc một người coi trọng vẻ ngoài, tạo ấn tượng trong mắt đối phương.

Song cũng có một kiểu phụ nữ, họ không chạy theo xu hướng thời trang, cũng không thích thay đổi quần áo liên tục.

Không phải vì nghèo, cũng không vì thiếu gu thẩm mỹ, mà là họ sống theo 3 cách dưới đây:

1. Không cần bắt theo xu hướng, chỉ cần sạch sẽ và lịch sự

Trong thời đại thời trang thịnh hành này, việc một người thay đổi quần áo thường xuyên không có gì mới lạ.

Song cũng có kiểu người giản dị hơn, họ không mua nhiều quần áo, thậm chí một bộ cũng có thể xuất hiện thường xuyên trong tháng.

Song họ không hề luộm thuộm, ngược lại, dù khoác trên mình bộ quần áo cũ kỹ nhưng vẫn sạch sẽ, tinh tươm, tạo cảm giác thoải mái và chín chu.

Ít ai biết rằng, đây cũng là biểu hiện của người sở hữu EQ cao.



Ảnh minh họa

Trước hết, quần áo không được thay mới không có nghĩa là chúng bẩn và lộn xộn. Ngược lại, họ cũng cần dành thời gian giữ quần áo gọn gàng, ngăn nắp để thể hiện nếp sống nguyên tắc của mình.

Kiểu phụ nữ này không lãng phí quá nhiều sức lực, tiền bạc vào việc mua sắm và mặc quần áo nên tần suất đổi mới không cao. Họ hiểu rằng ngoại hình chỉ là ấn tượng đầu tiên nhưng chưa đủ để tạo nên mối quan hệ, tình cảm lâu dài.

Suy cho cùng, quần áo chỉ là vẻ bề ngoài của một người, không cần thiết phải phô trương như một điều kiện bắt buộc phải làm. Thái độ nhận thức này là “hiện diện” của trí tuệ cảm xúc cao.

2. Không phô trương của cải, dễ gần và chinh phục lòng người

Người xưa có câu: Nếu nội tại chưa đủ giàu có thì đừng phô trương vật chất của cải ra ngoài.

Phụ nữ giản dị với chuyện ăn mặc thường không thích phô trương sự giàu có của mình, họ chú ý hơn đến việc tu dưỡng bản thân và khí chất.

Họ biết cách chiêm được tình cảm và sự tôn trọng của người khác bằng thái độ thân thiện, dễ gần và sẽ không tự cho hơn thua với bất cứ ai chỉ vì bộ quần áo mặc trên người.

Trong cuộc sống hàng ngày, nhiều phụ nữ mặc quần áo quá mức lộng lẫy sẽ khiến người xung quanh cảm thấy xa lạ và kiêu ngạo, ấn tượng sẽ giảm đi rất nhiều.

Phụ nữ có EQ cao sẽ không quá chú ý và khoe khoang trang phục của mình, ngay cả khi họ giàu có cũng có thể mang lại cho đối phương cảm giác dễ gần, từ đó dễ dàng chinh phục các mối quan hệ.

Phụ nữ có thể thoát ra sự quyến rũ thực sự đến từ khí chất và sự phong phú của tâm hồn.

3. Thấu hiểu bản thân và biết đủ với hiện tại

Một tâm hồn giàu có thường được ngưỡng mộ và tin tưởng hơn vẻ ngoài xinh đẹp.

Phụ nữ thích mặc quần áo cũ và tự tin với điều này thường giữ thái độ dung dị với đời. Họ sẽ không hoảng sợ vì những lời nhận xét bên ngoài, cũng không xấu hổ trước sự đơn giản trong trang phục của mình.

Ngược lại, người phụ nữ như vậy càng sẵn sàng sống theo ý mình, không ai có quyền can thiệp.

Họ biết cách đạt được hạnh phúc và thỏa mãn từ những gì mình đang có; mọi sự chỉ trở từ thế giới bên ngoài cũng không to tát bằng “chuồn chuồn điểm nước”.

Nhiều người thường nói phụ nữ có EQ cao sở hữu nụ cười điềm tĩnh, khí chất tự tin và vững vàng. Biết cách hướng tới sự bình an nội tâm và cuộc sống đời đời là biểu hiện rõ nhất của trí tuệ cảm xúc cao.

Một người phụ nữ có EQ cao không phải lúc nào cũng thay đổi vẻ ngoài mới mẻ nhưng luôn giữ được sự chín chu và lịch sự, cũ nhưng không khiến người ta chán ghét, chê bai.

Không coi ngoại hình là hạn chế, đừng làm nô lệ cho quần áo. Phụ nữ hiểu được điều này mới không bị mặc cảm với xã hội, dễ dàng có được hạnh phúc và cảm giác đủ đầy.

Họ là những người mạnh mẽ trong cuộc

sống và làm chủ cuộc đời của chính mình. ■

Bác sĩ chỉ điểm thói quen khiến cơ thể lão hóa 'không phanh'

Theo Tiến sĩ Neil Paulvin, thiếu ngủ, thức khuya lâu ngày không chỉ khiến da lão hóa, nhanh xuất hiện nếp nhăn mà còn ảnh hưởng đến hệ miễn dịch, trí nhớ.

Bác sĩ Neil Paulvin làm việc tại New York nói việc thường xuyên bỏ lỡ một giấc ngủ ngon có thể khiến bạn già hơn tuổi thật cũng như nhanh lão hóa. “Khi chúng ta ngủ, cơ thể tự chữa lành. Ngủ 7-8 giờ mỗi đêm giúp cải thiện sức khỏe tế bào và mô, chức năng nhận thức, khả năng miễn dịch, mức năng lượng và sự trao đổi chất”, bác sĩ Paulvin cho biết.

Thức khuya, thiếu ngủ gây cản trở quá trình tái tạo da, góp phần làm da nhanh lão hóa, dễ hình thành nếp nhăn.

Theo chuyên gia lĩnh vực y học tái sinh, việc thường xuyên ngủ không đủ giấc có thể khiến da nhanh lão hóa, dẫn đến nếp nhăn.

Quá trình sản sinh collagen và elastin là hai loại protein giúp da săn chắc và căng mọng sẽ bị gián đoạn, ảnh hưởng nhiều khi thường xuyên thức khuya, thiếu ngủ.

Chuyên gia nhấn mạnh không ngủ đủ cũng có thể làm tăng nguy cơ suy giảm nhận thức, mất trí nhớ và bệnh Alzheimer, tác động tiêu cực đến hệ thống miễn dịch của cơ thể, làm suy yếu khả năng chống lại bệnh tật.

Tiến sĩ Paulvin gợi ý áp dụng 6 mẹo sau đây để cải thiện chất lượng giấc ngủ hàng ngày:

- Thiết lập tính nhất quán bằng cách thức dậy và đi ngủ vào cùng một thời điểm mỗi ngày giúp duy trì chu kỳ ngủ-thức tự nhiên của cơ thể, nhờ đó dễ ngủ, ngủ ngon hơn.

- Nên thức dậy sớm để đón ánh nắng tự nhiên buổi sáng thay vì ngủ nướng đến trưa. Ánh sáng tự nhiên lúc sáng sớm giúp điều chỉnh nhịp sinh học của cơ thể, tạo cảm giác tỉnh táo, sáng khoái.

- Nên ngừng tiêu thụ caffeine 8 tiếng trước khi ngủ và không rượu trước ba tiếng để đảm bảo ngủ sâu giấc, ngủ ngon.

- Hạn chế sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ cũng giúp đi vào giấc ngủ dễ dàng hơn và ngủ ngon hơn.

- Các hoạt động như đọc sách, nghe nhạc hoặc tắm nước ấm trước giờ ngủ sẽ làm dịu, tạo cảm giác thư giãn, đi vào giấc ngủ dễ dàng hơn.

- Dọn dẹp, sắp xếp phòng ngủ gọn gàng, sử dụng ga trải giường, rèm cửa các gam màu nhẹ nhàng cũng tạo cảm giác dễ chịu, giúp cơ thể thư giãn, dễ ngủ. ■



Người mẹ tiết lộ lý do vì sao cô không bao giờ cho con ăn kẹo xốp Marshmallow

Thông qua thí nghiệm về kẹo xốp Marshmallow, người mẹ này chỉ ra mỗi nguy hiểm tiềm tàng khi trẻ ăn loại kẹo này.

Nikki Jurcutz là một người mẹ ở Mỹ, đồng thời là một cựu nhân viên y tế. Trên trang Tiny Hearts Education chuyên về an toàn cho trẻ em, mới đây cô đã đăng một video hút hơn 3,5 triệu lượt xem. Các bậc cha mẹ ở nhiều nơi trên thế giới bày tỏ lòng biết ơn vì cô đã làm sáng tỏ một mối nguy hiểm tiềm ẩn có liên quan tới việc tại sao không nên cho trẻ em dưới 4 tuổi ăn kẹo xốp Marshmallow.

Thí nghiệm trong đoạn video cô chia sẻ khiến nhiều bậc cha mẹ phải suy nghĩ. Nikki cảnh báo các bậc cha mẹ không nên cho trẻ nhỏ ăn kẹo xốp Marshmallow vì loại kẹo này có thể gây nghẹt thở nghiêm trọng.

Cô đã đăng đoạn clip lên Instagram và TikTok để chứng minh loại kẹo mềm dẻo này có thể nhanh chóng mắc kẹt trong cổ họng của một đứa trẻ như thế nào.

Trong đoạn video, cô sử dụng một ống nhựa tương ứng với khí quản, nhét một quả nhỏ vào trong và dễ dàng đánh bật nó ra chỉ sau vài cú đập tay (mô phỏng giống phương pháp sơ cứu Heimlich Maneuver khi trẻ em bị mắc nghẹn một thứ gì đó trong khí quản).

Thế nhưng, khi cô cho vo viên kẹo dẻo (tương ứng với việc nhai và nuốt) vào ống nhựa, nó lập tức bám dính và bị kẹt lại. Kẹo xốp Marshmallow không thể xô dịch trong “khí quản” ngay cả khi cô đập mạnh vào ống nhiều lần hơn so với khi đập vào quả nhỏ.



Ảnh minh họa

Nikki giải thích: “Đây là lý do tại sao kẹo xốp Marshmallow là loại thực phẩm có nguy cơ gây nghẹn cao và tại sao tôi khuyên các bậc cha mẹ không nên cho trẻ dưới 4 tuổi ăn chúng. Hình dạng tròn của nó có thể chặn hoàn toàn đường thở”.

Nikki đưa ra lời khuyên vô giá cho tất cả các bậc cha mẹ có con nhỏ. Cô nói: “Khi kẹo ướt,

nó trở nên dính và khó nuốt hơn, cũng như khó văng ra khỏi đường thở”.

Nếu muốn ăn kẹo xốp Marshmallow một cách an toàn, cha mẹ có thể cắt nhỏ hoặc mua loại kẹo mini.

Bên dưới video mà Nikki chia sẻ, hầu hết cư dân mạng đều cảm thấy sốc và ngạc nhiên. Nhiều người trong số đó không nhận ra kẹo xốp Marshmallow lại nguy hiểm đến vậy.

Một người bình luận: “Tôi đã chứng kiến một đứa trẻ (không phải con tôi) bị nghẹn kẹo xốp Marshmallow và tôi sẽ không bao giờ quên về mặt sợ hãi khi đứa trẻ không thể thở được. May mắn thay, việc sơ cứu nhanh và đúng cách đã cứu mạng được đứa trẻ nhưng đó là ký ức tôi không thể nào quên”.

Khi cho trẻ em ăn kẹo xốp Marshmallow cần chú ý những gì?

Khi cho trẻ em ăn kẹo xốp Marshmallow, có một số điều cần chú ý để đảm bảo an toàn và sức khỏe của trẻ:

1. Tuổi của trẻ

Đảm bảo rằng trẻ em đã đủ tuổi để ăn kẹo xốp Marshmallow, tốt nhất là trên 4 tuổi. Trẻ nhỏ có thể không biết cách nhai một cách an toàn và có thể gặp nguy hiểm nếu nuốt kẹo hoặc không nhai kỹ.

2. Kích cỡ và hình dạng

Chọn kẹo xốp Marshmallow có kích cỡ phù hợp và không quá lớn, để tránh nguy cơ nghẹt thở khi trẻ nuốt.

3. Kiểm tra thành phần

Xem lại thành phần của kẹo xốp Marshmallow để đảm bảo rằng không có chất gây dị ứng hoặc không phù hợp với trẻ em.

4. Số lượng và tần suất ăn

Kiểm soát số lượng và tần suất trẻ ăn kẹo xốp Marshmallow. Kẹo xốp Marshmallow thường chứa nhiều đường và calo, do đó, việc ăn quá nhiều có thể gây tăng cân, sâu răng, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của trẻ nếu không được kiểm soát.

5. Giám sát

Luôn giám sát trẻ khi ăn kẹo xốp Marshmallow để đảm bảo an toàn. Trẻ cần được hướng dẫn cách nhai kẹo một cách cẩn thận và không vội vã để tránh nguy cơ nghẹt thở.

Cha mẹ nhớ tuân thủ các chỉ dẫn an toàn và luôn giữ an toàn khi cho con ăn kẹo xốp Marshmallow. Nếu có bất kỳ dấu hiệu không bình thường hoặc vấn đề sức khỏe nào xảy ra, hãy nhanh chóng đưa con tới bệnh viện. ■

Sử dụng điện thoại có thể làm suy yếu sự phát triển của trẻ nhỏ

Nghiên cứu mới cho thấy, trẻ em chơi cùng điện thoại hoặc máy tính bảng nhiều có khả năng làm giảm khả năng giao tiếp, tính vận động và nhiều hệ

lụy nghiêm trọng khác.

Theo một nghiên cứu trên 7.097 trẻ em mới được công bố trên tạp chí Nhi khoa JAMA, trẻ 1 tuổi có hành vi xem màn hình điện tử từ 1 đến 4 giờ mỗi ngày đối mặt với nguy cơ giảm khả năng phát triển giao tiếp, vận động tinh, giải quyết vấn đề cũng như các kỹ năng cá nhân và xã hội của chúng.

Tiến sĩ Jason Nagata, phó giáo sư nhi khoa tại Đại học California, nhận định: “Đây là một nghiên cứu thực sự quan trọng vì đã theo dõi được một lượng lớn đối tượng trong nhiều năm. Nghiên cứu xác định sự kém phát triển các kỹ năng cụ thể liên quan đến thời gian sử dụng thiết bị thông minh”.

Nghiên cứu đã đo lường số giờ trẻ em 1 tuổi sử dụng màn hình mỗi ngày và các kỹ năng trong một số lĩnh vực: giao tiếp, vận động, giải quyết vấn đề, kỹ năng cá nhân và xã hội khi chúng ở độ tuổi 2 và 4. Cả hai đều được đo lường dựa theo lời kể của các bà mẹ.

Kết quả cho thấy, đến 2 tuổi, những trẻ dành tới 4 giờ ngồi trước màn hình mỗi ngày có nguy cơ bị chậm phát triển về giao tiếp và giải quyết vấn đề cao gấp 3 lần.

Trong khi đó, những trẻ dành trên 4 giờ mỗi ngày sử dụng màn hình có nguy cơ bị kém phát triển giao tiếp cao gấp 4,78 lần, khả năng vận động dưới mức trung bình cao gấp 1,74 lần và các kỹ năng cá nhân, xã hội kém phát triển cao gấp hai lần khi lên 2 tuổi.

Tiến sĩ John Hutton, phó giáo sư nhi khoa tổng quát và cộng đồng tại Cincinnati cho biết, những tác hại tiềm ẩn của việc sử dụng thiết bị đối với trẻ em là làm mất đi động lực phát triển ngôn ngữ. “Trẻ em học cách nói chuyện nếu chúng được khuyến khích nói chuyện và sẽ nói rất thường xuyên. Nếu xem màn hình quá nhiều, chúng sẽ không có cơ hội để nói chuyện. Chúng có thể nghe được nhiều từ nhưng lại không thực hành nói nhiều hoặc không có nhiều tương tác qua lại”, ông nói.

Ngoài ra, nếu trẻ không có nhiều thời gian để chơi hoặc được cho dùng thiết bị thông minh để xoa dịu cảm xúc, điều đó có thể cản trở khả năng vượt qua sự khó chịu của trẻ.

Hutton nói: “Về lâu dài, một trong những mục tiêu quan trọng là giúp trẻ có thể yên trong suy nghĩ của mình. Khi buồn, chúng sẽ khó chịu một chút xong sẽ tìm cách để vui chơi trở lại”.

“Một vấn đề khác quan trọng là liệu cha mẹ có đang đồng hành cùng trẻ khi sử dụng các thiết bị điện tử không? Việc cha mẹ theo dõi cùng con có thể giảm thiểu những tác động tiêu cực đi rất nhiều”, Hutton cho biết.

Các chuyên gia chia sẻ, nếu bạn cần trẻ tập trung vào một thứ gì đó, bạn nên thử cho trẻ một cuốn sách hoặc một món đồ chơi.

Nếu bạn cần phải sử dụng tới màn hình, hãy chọn cho trẻ nhỏ những nội dung giáo dục hoặc cho chúng trò chuyện video với người thân để chúng vẫn có thể tương tác xã hội. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Cô bé Mexico có chỉ số IQ cao hơn Einstein, 11 tuổi học Thạc sĩ: Mặc tự kỷ, bị xa lánh, chuyển trường 3 lần

Bé gái người Mexico sở hữu chỉ số IQ cao hơn nhà khoa học lừng danh có mơ ước trở thành một phi hành gia khám phá vũ trụ, thay đổi thế giới.

Sinh ra đã chậm phát triển, đi học bị bạn bè bắt nạt và phải chuyển trường đến 3 lần, sau lại bị chẩn đoán mắc chứng tự kỷ quả là điều khủng khiếp mà người bình thường khó có thể chấp nhận.

Thế nhưng ở Mexico, có một cô gái tên là Adhara Perez Sanchez từ khi ra đời đã phải chịu nhiều điều kém may mắn. Nhưng cô bé vẫn vượt lên tất cả, tạo nên câu chuyện truyền cảm hứng cho nhiều người.

Năm 11 tuổi, sau khi làm bài test IQ, Adhara gây bất ngờ khi chỉ số IQ cao hơn Albert Einstein (một trong những nhà Vật lý vĩ đại nhất mọi thời đại) và Stephen Hawking (ông hoàng Vật lý, nhà vũ trụ học và tác giả nổi tiếng người Anh).

Từ đó cuộc sống của Adhara bước sang trang khác. Cô bé liên tục học vượt lớp và còn xuất bản sách. Adhara cũng chia sẻ về ước mơ tương lai muốn trở thành phi hành gia để thay đổi thế giới, khám phá sao Hỏa và tìm kiếm vùng đất mới cho mình.



Tuổi thơ bất hạnh, bị bạn bè cô lập

Adhara Perez Sanchez (SN 2011), sinh ra và lớn lên trong 1 gia đình bình thường ở khu dân cư thu nhập thấp tại thành phố Mexico.

Không giống với những đứa trẻ phát triển bình thường, Adhara khi lên 3 tuổi bắt đầu bị suy giảm ngôn ngữ. Sau khi được cha mẹ đưa đi thăm khám, cô bé được chẩn đoán mắc bệnh tự kỷ. Kỹ năng ngôn ngữ và khả năng giao tiếp của cô kém xa người bình thường. Sở thích và hành vi của Adhara cũng bị giới hạn tương đối hẹp.

Tuy nhiên, Adhara vẫn hồn nhiên không nhận ra sự khác biệt của bản thân, và chỉ khi đến tuổi đi học Tiểu học thì cơn ác mộng mới thực sự bắt đầu.

Adhara trở thành tiêu điểm bị mọi người trêu chọc. Mọi người cô lập, trêu chọc, bắt nạt và không ai muốn làm bạn với Adhara. Quá đáng hơn

là giáo viên biết chuyện nhưng vẫn thờ ơ, không quan tâm. Bởi họ cho rằng Adhara là đứa trẻ bất bình thường và không cần lãng phí thời gian và sức lực cho cô.

Bố mẹ Adhara sau khi biết chuyện cảm thấy rất đau khổ, nhưng họ không thể ở bên con gái cả ngày nên quyết định chuyển Adhara sang trường khác với hy vọng tìm được thầy cô và bạn bè tốt bụng. Nhưng lần nào cũng giống nhau, sau khi chuyển trường 3 lần, Adhara vẫn bị bạn mới bắt nạt, lăng mạ, còn giáo viên thì thờ ơ.

Vậy nên, Adhara ngày càng sống khép kín, cô không muốn đến trường, không muốn làm bất kỳ việc gì mà chỉ muốn ngủ cả ngày.

Thiên tài nhỏ được đánh thức và những thành tích ấn tượng

Chứng kiến sự chán nản của con gái, mẹ của Adhara là Nayeli Sánchez vô cùng đau lòng. Nhưng bà bất lực, không biết làm cách nào, ngoại trừ việc giành nhiều thời gian cho con.

Và cũng chính trong giai đoạn này, bà vô tình phát hiện ra khả năng học nhanh, nhớ nhanh, nhạy bén với những con số của con gái. Adhara có thể tự học đại số và ghi nhớ bảng tuần hoàn các nguyên tố hóa học dễ dàng.

Thấy năng khiếu của con được bộc lộ, bà Nayeli Sánchez đã đưa con gái đến bệnh viện kiểm tra, lần này bà được bác sĩ thông báo cả tin xấu lẫn tin tốt.

Tin xấu là Adhara đã mắc chứng trầm cảm, còn tin tốt là cô bé sở hữu chỉ số IQ cao hơn người bình thường.

Bác sĩ đưa ra lời khuyên cho gia đình Adhara nên đưa cô tới trường dành cho trẻ khuyết tật có năng khiếu sẽ giúp ích cho tình trạng bệnh. Dù không nỡ nhưng cha mẹ của Adhara vẫn nghe theo lời khuyên của bác sĩ.

Adhara sau đó được gửi đến Trung tâm phát triển tài năng dành cho học sinh đặc biệt. Và tại trường, cô làm bài kiểm tra IQ, kết quả thật đáng kinh ngạc, Adhara sở hữu chỉ số thông minh là 162, cao hơn chỉ số IQ của nhà Vật lý thiên tài Albert Einstein cũng như Stephen Hawking (chỉ số IQ đều là 160).

Sau khi tin tức truyền ra, mọi người xung quanh rất ngưỡng mộ Adhara. Và chính tại thời điểm này, cuộc đời của Adhara đã có những thay đổi lớn. Cô bé nhận được sự giáo dục phù hợp với trình độ, không còn bị coi là khác người.

Dần dần, Adhara cởi mở hơn và luôn nỗ lực hết mình. Năm tuổi, cô bé đã học xong Tiểu học, 6 tuổi bắt đầu học Trung học cơ sở và 8 tuổi vào Trung học phổ thông.

Hiện Adhara đã tốt nghiệp cấp Trung học phổ thông, và theo học 2 bằng ở Mexico: 1 bằng kỹ thuật hệ thống tại Đại học Universidad CNCI và 1 bằng Thạc sĩ Kỹ thuật Công nghiệp với trọng tâm là Toán học tại Đại học UNITEC. Thật đáng kinh ngạc với những thành tích của một cô bé mới chỉ 11 tuổi.

Ngoài thời gian học tập và phát triển bản thân, Adhara còn viết và xuất bản sách. Cô bé có

cuốn sách nổi tiếng “Don't Give Up (Đừng bỏ cuộc)” được đông đảo độc giả đón nhận.

Bên cạnh đó, Adhara cũng cố gắng vận dụng những gì bản thân học được để phát triển công nghệ mới. Nổi bật là dự án tạo ra vòng tay thông minh giúp theo dõi những thay đổi tâm trạng của trẻ, nhằm dự đoán tình trạng hoảng loạn cũng như các cơn động kinh cho trẻ khuyết tật.

Khát vọng khám phá vũ trụ, đặt chân lên sao Hỏa

Dù sở hữu thành tích ấn tượng nhưng Adhara chưa hài lòng với bản thân. Cô có nhiều mục tiêu lớn cho tương lai.

Adhara có niềm yêu thích đặc biệt với vũ trụ và Vật lý thiên văn. Và thật trùng hợp, tên của Adhara là Arc 7, có nghĩa là ngôi sao sáng thứ hai trong chòm sao Canis Major (chòm sao Đại Khuyển là một trong 48 chòm sao cổ điển của Ptolemy và là một trong 88 chòm sao hiện đại).

Adhara đặt mục tiêu cho bản thân tiếp tục nghiên cứu Vật lý thiên văn, với hy vọng tương lai có thể làm việc tại NASA (Cơ quan Hàng không và Vũ trụ Hoa Kỳ) và trở thành phi hành gia khám phá sao Hỏa.

Vì đã có mục tiêu rõ ràng nên Adhara luôn nỗ lực hết mình. Cô bé cũng được Đại học Arizona (trường Đại học công lập danh giá của bang Arizona - Mỹ) mời theo học và tài trợ học bổng.

Biết được ước mơ của thiên tài nhỏ, cơ quan Vũ trụ Mexico mong muốn hợp tác với Adhara, nhằm truyền động lực tới nhiều người cùng hoàn cảnh. Adhara là gương mặt xuất sắc, cô bé xuất hiện trên trang bìa tạp chí thời trang Marie Claire Mexico với gương mặt xinh đẹp, ánh mắt kiên định và dũng cảm. ■

Tuổi thọ người dân Trung Quốc tăng thêm nhờ giảm ô nhiễm

Theo báo cáo công bố ngày 29/8, mức độ ô nhiễm của Trung Quốc năm 2021 đã giảm 42% so với năm 2013, giúp người dân nước này kéo dài tuổi thọ thêm 2 năm.

Một thập kỷ trôi qua, kể từ khi Trung Quốc phát động cuộc chiến chống ô nhiễm môi trường, giờ đã mang lại kết quả tích cực.

Để có được kết quả này, kể từ năm 2014, Chính phủ Trung Quốc đã hạn chế số lượng ô tô trên đường ở các thành phố lớn, cấm xây dựng các nhà máy than mới ở những khu vực ô nhiễm nhất, cắt giảm khí thải hoặc đóng cửa các nhà máy hiện có và giảm hoạt động công nghiệp gây ô nhiễm cao như sản xuất sắt thép.

Những tiến bộ đạt được ở Trung Quốc cho thấy sự thay đổi là có thể thực hiện được nếu chính phủ và người dân sẵn sàng và có khả năng nỗ lực thực hiện. Năm 2021, Bắc Kinh ghi nhận chất lượng không khí hàng tháng tốt nhất kể từ khi hồ sơ bắt đầu được lưu trữ vào năm 2013. ■