



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

2068

October 14, 2023

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

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

FARMERS

INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, GIẤY TICKET, DI TRƯ, HỘ CHIẾU ĐỘC THÂN CÔNG HÀM
 BILL OF SALE

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

BẢO HIỂM John Milton Nguyễn
 Đại Diện Nhiều Hãng Nổi Tiếng Nhất Hoa Kỳ

xin gọi ngay để có giá tốt nhất chưa từng có cho bảo hiểm:
 * xe * nhà * lưt * thường mai * sức khỏe * nhân thọ

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

CHỈ VAI PHỤ DIỆN THOẠI MÀ THIẾT KẾM THẬT NHIỀU TIỀN CHO QUÝ VỊ
(281)495-3493
 11738 Wilcrest Dr., Houston, TX 77099
 20 năm kinh nghiệm, trên 10 nhân viên phục vụ quý vị

TD Advisor, P.C.
 Certified Public Accountant

Tu D. Do, CPA
 The CPA You Trust

Quickbooks Accounting System Set up, Review & Training
 Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns Please Call TD Advisor, P.C.

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.

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 đạo đức 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, ghẻ 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**

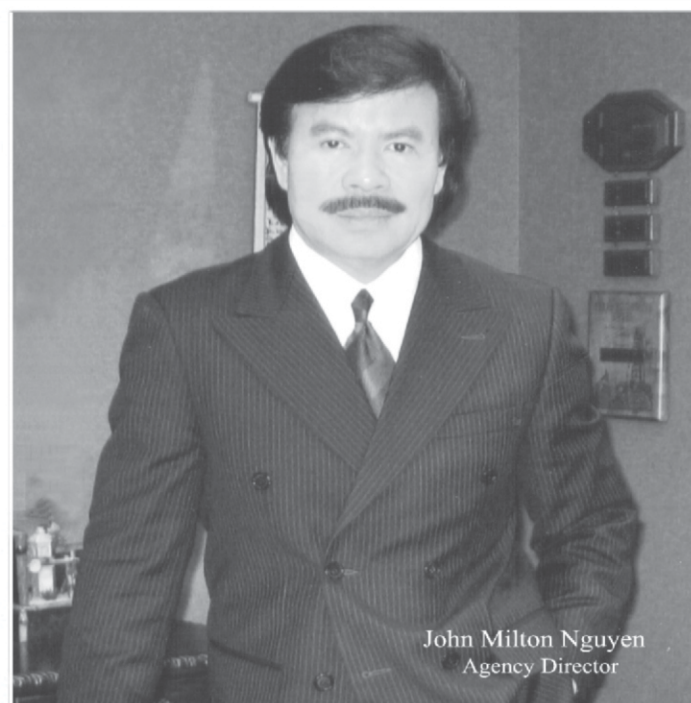
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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.

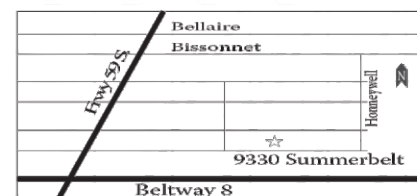
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

092-1628/2060

Licence: B # 07009
RICHMOND AMERICAN GENERAL CONTRACTORS **JOHN HONG**
 713-517-4723 * 832-588-1793

* Có nhiều năm kinh nghiệm, phục vụ tận tình, chu đáo, bảo đảm hài lòng quý vị.
 * Nhận thiết kế (design), xây mới (build), sửa chữa (remodeling):
 - Nhà cửa, phòng ăn, phòng ngủ, phòng tắm, phòng game, nhà bếp, patio...
 - Nhà hàng, văn phòng thương mại, tiệm Nail, tiệm Tóc...
 - Làm sàn gỗ, lát gạch.
 - Làm siding, làm roofing...
 - Làm điện, nước, máy lạnh, máy thông hơi...
 - Sơn nhà, tiệm trong và ngoài
 - Và các dịch vụ khác
 * Để quý vị được an tâm và tin tưởng, chúng tôi có bảo hành cho những dịch vụ mà chúng tôi đã làm.



050-2090/1658(1year)

GIAU PLUMBING

Chuyên về water heater/ shower faucet



- Ống nước dưới đất bị bể
- Máy lọc nước, uống nước
- Thay vòi nước, bồn cầu, bồn tắm, máy xay rác
- Gas cho nhà bếp/ máy sấy
- Remodel phòng tắm/ nhà bếp
- Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668

159-2104/1672



AIR CONDITIONING AND HEATING

Chuyên thiết kế và sửa chữa các hệ thống máy lạnh, máy sưởi cho tư gia và cơ sở thương mại.
 Licensed and Insured: TACLB38901E



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

Những quả nho để nửa năm không hỏng, bí mật nằm ở phương pháp bảo quản cổ xưa

Bạn đã bao giờ thấy một phương pháp nào khác có thể giữ nho tươi gần nửa năm chưa?

Ông Ziaulhaq Ahmadi đang ngồi trên sàn ngôi nhà một tầng nhỏ của mình, một khu nhà có tường bùn màu nâu ở cuối con hẻm bụi bặm trong ngôi làng Aqa Saray, Afghanistan. Được bao quanh bởi những vườn nho, cây ăn quả và những ngọn núi phủ tuyết, ngôi làng này nằm cách thủ đô Kabul của Afghanistan chừng nửa giờ lái xe về phía Bắc.

Động tác hết sức nhẹ nhàng, Ziaulhaq gõ vào thứ trông giống như một cái bát bùn kín, cho đến khi nó nứt ra.

Ziaulhaq Ahmadi (45 tuổi) khoe một nắm nho bên trong cái bát bùn ấy. Ông giải thích, chúng đã ở đó kể từ thời điểm thu hoạch, gần 5 tháng trước, và được giữ trong dịp Nowruz, Tết Ba Tư, được tổ chức vào ngày xuân phân. Sau ngàn ấy tháng, nho của ông Ziaulhaq trông vẫn tươi ngon.

Một nụ cười đầy vẻ tự hào nở trên khuôn mặt nhăn nheo của ông. “Chúng tôi sử dụng kỹ thuật bảo quản cổ xưa”, ông nói.

Từ nhiều thế kỷ trước ở vùng nông thôn phía Bắc Afghanistan, người ta đã phát triển phương pháp bảo quản thực phẩm này. Họ sử dụng những thùng chứa làm từ bùn rom, được gọi là kangina.



Sabsina, 11 tuổi, con gái của ông Ziaulhaq cầm một bát nho được đặt trong nhà vài tháng trước

Nhờ kỹ thuật độc đáo ấy, người dân ở các cộng đồng vùng sâu vùng xa không đủ khả năng mua sản phẩm nhập khẩu có thể thưởng thức trái cây tươi trong những tháng mùa đông. Nhưng ngay cả ở những ngôi làng như làng của ông Ziaulhaq, rất gần thủ đô, truyền thống này vẫn được duy trì vì lý do chính đáng.

“Bạn đã bao giờ thấy một phương pháp nào khác có thể giữ nho tươi gần nửa năm chưa?”, ông Ziaulhaq tươi cười hỏi.

Ông Murtaza Azizi, Quyền Giám đốc Du lịch của Bộ Văn hóa và Thông tin Afghanistan, giải thích: “Mặc dù tục lệ này đã tồn tại từ thế hệ này

sang thế hệ khác nhưng nó hầu như không được ghi chép hoặc nghiên cứu. Loại bùn giàu đất sét, có lớp bột kín ngăn không khí và độ ẩm như túi Tupperware hoặc túi ziplock, bảo vệ trái cây khỏi cái lạnh mùa đông và có tác dụng tốt nhất đối với một số loại nho”.

Còn ông Rajendra Aryal, Đại diện Quốc gia của Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên Hợp Quốc, giải thích: “Thông thường, khi những người nông dân sử dụng kangina làm kho chứa, họ sẽ chọn nho Taifi, loại nho có vỏ dày hơn và được thu hoạch vào cuối vụ”.

Ông Ziaulhaq vừa nói vừa đặt những quả nho trở lại vào bát bùn: “Cha tôi đã dạy tôi cách bảo quản trái cây từ khi tôi còn là một cậu thiếu niên và tôi đã truyền lại nó cho các con của mình”. Người nông dân này thường dành cả ngày ở cửa hàng nhỏ ven đường, bán nho cho những hành khách lái xe ngang qua. Với đất đai màu mỡ và khí hậu khô ấm ở vùng núi Hindu Kush, Afghanistan có nhiều loại trái cây phong phú. Theo số liệu của Bộ Nông nghiệp, Thủy lợi và Chăn nuôi nước này, ít nhất 1,5 triệu tấn trái cây được sản xuất mỗi năm, nhưng chỉ 1/3 trong số đó được xuất khẩu và trái cây tươi thường được ăn kèm với hầu hết các bữa ăn.

Vùng miền Nam Afghanistan sản xuất phần lớn lựu và dưa, trong khi ngôi làng của ông Ziaulhaq ở miền Trung Afghanistan là nơi có táo, anh đào, mơ và nho. Khu vực này đặc biệt nổi tiếng với nho. Mỗi mùa, khi những cánh đồng tươi tốt chuyển sang màu đỏ và vàng, Ziaulhaq mua 1.000 kg nho để bán. Khoảng một nửa trong số đó ông bán tươi; nửa còn lại ông tiếp tục sử dụng phương pháp bảo quản kangina và bán lại kiếm lời sau vài tháng.

Cô bé Sabsina, 11 tuổi, con gái của ông Ziaulhaq, giải thích: “Mọi người sử dụng bùn đất của làng, trộn với rom và nước, sau đó tạo thành những chiếc bát”.

Sau khi đặt những chiếc bát dưới nắng khoảng 5 giờ đồng hồ, họ đặt nho vào đó, họ phủ thêm bùn và bảo quản ở một góc khô ráo, thoáng mát trong mùa đông. Hầu hết các gia đình trong làng đều làm như vậy, quá trình này mất tới 20 ngày. Nho không được bảo quản sẽ dùng để ăn hoặc sấy khô.

Ông Ziaulhaq nhớ như in những ký ức thời thơ ấu khi cha ông trở về từ vườn nho với những trái nho tươi. Nhưng khi đất nước liên tiếp xảy ra chiến tranh và xung đột, khiến cuộc sống gia đình trở nên khó khăn. Trong cuộc nội chiến ở Afghanistan vào những năm 1990, Ziaulhaq đã đâm phải một quả mìn ven đường khi đi đến tỉnh Nangarhar. Nó thổi bay chân trái của ông và làm ông bị thương nặng ở cánh tay và bàn tay. Ông chỉ mới nhận được một chiếc chân giả cách đây 2 năm, lúc đó ông đã quá quen với đôi chân cũ nên từ chối sử dụng chân giả.

Gia đình ông Ziaulhaq không sở hữu bất kỳ vườn nho nào, nhưng vợ và các con lớn của ông thường giúp những người nông dân gần đó hái nho rồi ông mua lại với giá chiết khấu.

“Thời điểm khó khăn nhất là thời Taliban. Ngôi làng của chúng tôi trở thành tiền tuyến và chúng tôi phải chạy trốn”, Ziaulhaq nói. Ở Pakistan, ông bán chuối và làm công nhân đóng gạch.

“Khi chúng tôi trở về, nhà cửa của chúng tôi cũng như vườn nho đều bị thiêu rụi. Cả làng phải làm lại từ đầu”.

Tuy nhiên, Ziaulhaq hy vọng một ngày nào đó các con của ông sẽ tiếp quản công việc kinh doanh của cha và gìn giữ truyền thống bảo quản trái cây kangina. ■

Khám phá 'hòn đảo ma' bí ẩn từng chôn cất 160.000 thi thể

Bỏ hoang suốt 55 năm, hòn đảo nhỏ ở phía Bắc Italy mang trong mình nhiều bí ẩn chờ được khám phá. Poveglia là một hòn đảo nhỏ nằm giữa thành phố Venice và đảo Lido ở phía Bắc Italy. Từ năm 1968, khi bệnh viện tâm thần trên hòn đảo đóng cửa cũng là lúc nó bị bỏ hoang cho đến tận ngày nay.

Hiện nay, hòn đảo được ngăn cách thành hai phần riêng biệt bởi một con kênh nhỏ, một bên là cây cối rậm rạp và bên còn lại là những toà nhà đổ nát. Năm 1776, Poveglia đóng vai trò là một trạm kiểm soát hàng hoá, người đến và đi từ Venice. Tuy nhiên, từ năm 1793 đến 1814, sau khi phát những trường hợp bị mắc dịch hạch trên 2 con tàu cập cảng, hòn đảo được sử dụng làm trạm kiểm dịch. Bất cứ ai có dấu hiệu dịch bệnh đều bị đưa lên đảo. Để ngăn chặn sự lây lan của căn bệnh dịch, những người bệnh sẽ bị hoả táng. Có đến 160.000 thi thể đã được chôn cất tập thể trong thời gian này. Các chuyên gia cho rằng hơn 50% đất trên đảo được tạo thành từ tro của các thi thể trong vụ hoả táng.

Đến năm 1922, các toà nhà được chuyển thành trại tâm thần và phía sau bức tường đó ẩn chứa nhiều bí mật được cho là vô cùng đen tối. Theo lời người dân gần đó kể lại, một trong các bác sĩ của bệnh viện tâm thần đã thử nghiệm phương pháp phẫu thuật thùy não một cách thô sơ lên các bệnh nhân của mình. Ông ta tra tấn và khiến nhiều người trong số họ tử vong. Những công cụ mà bác sĩ đó sử dụng như khoan cầm tay vẫn còn lưu giữ lại trong phòng bệnh cho đến ngày nay.

Tuy nhiên, cuối cùng bác sĩ lại gieo mình tự tử từ tháp chuông trên đảo. Nhiều thập kỷ sau, cư dân trên đất liền lân cận khẳng định vẫn còn nghe thấy tiếng chuông ngân vang mặc dù tháp đã bị dỡ bỏ nhiều năm trước.

Theo báo cáo từ Travel Channel vào năm 2014, một số hoạt động trùng tu hòn đảo đã được bắt đầu nhưng lại “đột ngột dừng lại mà không có lời giải thích nào”. Từ đó về sau Poveglia thường xuyên là địa điểm nổi tiếng được xuất hiện trong các chương trình thực tế huyền bí như Ghost Adventures (cuộc phiêu lưu ma) hay Scariest Places on Earth (Những nơi đáng sợ trên Trái đất). ■

SƯU TÂM & TÌM HIỂU



Nơi người dân sống dưới lòng đất

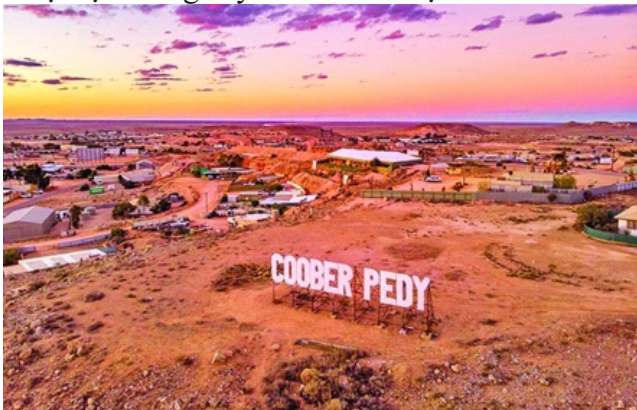
Ở một thị trấn hẻo lánh khác thường, mọi thứ đều nằm dưới lòng đất - từ nhà thờ đến khu cắm trại. Khi thế giới đang ngày càng nóng lên, chúng ta có nên chuyển xuống ở dưới lòng đất không?

Trên một con đường dài hướng về trung tâm nước Úc, nhiều công trình bí ẩn xuất hiện - những đồng đất nằm rải rác giống như những di tích bị lãng quên. Thỉnh thoảng, có một cái ống màu trắng nhô lên khỏi mặt đất bên cạnh chúng. Đây là những dấu hiệu đầu tiên của Coober Pedy, một thị trấn khai thác đá opal với dân số khoảng 2.500 người.

Nhiều ngọn đồi nhỏ của nó là đất thải từ nhiều thập kỷ khai thác, nhưng chúng cũng là một cảnh tượng đặc trưng địa phương - cuộc sống dưới lòng đất. Ở đây, 60% dân số sống trong những ngôi nhà được xây dựng bằng đá sa thạch sâu dưới lòng đất.

Trong một số khu dân cư, dấu hiệu duy nhất của sự sống là các trục thông gió nhô lên khỏi mặt đất và chỗ đất thừa được đổ gần lối vào.

Vào mùa đông, lối sống này có vẻ bị coi là lập dị. Nhưng vào những ngày mùa hè, người dân Coober Pedy không cần giải thích nhiều, bởi vì nhiệt độ thường xuyên lên tới 52 độ C.



Nơi này nóng đến mức chim thi thoảng rơi từ trên trời xuống và đồ điện tử phải được bảo quản trong tủ lạnh.

Năm nay, thị trấn có vẻ đi tiên phong hơn bao giờ hết. Vào tháng 7, thành phố Chongqing, ở phía tây nam Trung Quốc, đã mở các hầm trú bom được xây dựng trong Thế chiến II để che chở cho công dân khỏi một mối đe dọa khác: thời tiết khắc nghiệt kéo dài. Khi đợt nắng nóng gay gắt tiếp tục diễn ra ở Mỹ - với nhiệt độ thậm chí xuong rỗng cũng không thể chịu được - và cháy rừng thiêu rụi nhiều khu vực phía nam châu Âu, chúng ta có thể học được gì từ cư dân của Coober Pedy?

Một giải pháp hiệu quả

Đọc theo con đường đến Coober Pedy là thị trấn chính. Thoạt nhìn, có thể dễ nhầm đây là một khu định cư hẻo lánh thông thường - đường phố phủ đầy bụi với một số nhà hàng, quán bar, siêu thị và trạm xăng. Trên một sườn núi, nhìn ra quang

cảnh này là cái cây duy nhất của thị trấn, một tác phẩm điêu khắc làm bằng kim loại. Coober Pedy trông rộng một cách kỳ lạ. Các tòa nhà cách nhau khá xa và có gì đó cảm giác không đúng lắm.

Nhưng dưới mặt đất, tất cả đều được lý giải. Một số "đường hầm" của Coober Pedy, được đặt bên trong những tòa nhà nhỏ bình thường. Khi bạn bước vào bên trong, những lối đi ngầm xuống lòng đất dần dần lộ ra. Một số đường vào khác dễ tìm hơn - tại Riba's, một khu cắm trại nơi mọi người có thể dựng lều của họ trong những hốc sâu vài mét dưới mặt đất, lối vào là một đường hầm tối tăm.

Ở Coober Pedy, các tòa nhà dưới lòng đất phải sâu ít nhất 4 mét để tránh bị sập mái và dưới này, nhiệt độ luôn ở mức 23°C dễ chịu. Trong khi cư dân trên mặt đất phải chịu đựng mùa hè nóng bức và những đêm mùa đông lạnh giá, nơi nhiệt độ thường xuyên giảm xuống chỉ còn 2-3°C, thì những ngôi nhà dưới lòng đất luôn luôn ở nhiệt độ phòng hoàn hảo quanh năm.

Ngoài sự thoải mái, một lợi thế lớn của cuộc sống dưới lòng đất là chi phí. Coober Pedy tự sản xuất điện - 70% trong số đó được cung cấp bởi gió và mặt trời - nhưng họ lại không cần sử dụng điều hòa. "Để sống trên mặt đất, bạn phải trả rất nhiều tiền cho việc sưởi ấm và làm mát, khi nhiệt độ thường trên 50°C vào mùa hè", ông Jason Wright, người điều hành trại Riba's cho biết.

Nhiều ngôi nhà dưới lòng đất ở Coober Pedy có giá tương đối phải chăng. Trong cuộc đấu giá gần đây, một căn nhà ba phòng ngủ đã được bán với giá khoảng 40.000 AUD.

Mặc dù ở thành phố lớn gần nhất - Adelaide, giá nhà trung bình là 700.000 AUD. Các lợi thế khác bao gồm không có côn trùng cũng như không bị ô nhiễm âm thanh và ánh sáng.

Kỳ lạ thay, lối sống dưới lòng đất cũng là biện pháp bảo vệ khỏi động đất, hiện tượng mà ông Wright mô tả là chỉ tạo ra tiếng ồn rung động tăng dần đến đỉnh điểm, sau đó lăn qua phía bên kia của đường hầm. "Chúng tôi đã chứng kiến hai trận động đất kể từ khi tôi sống ở đây", ông cho biết.



Một nơi ở lý tưởng

Câu hỏi hiện giờ là liệu những ngôi nhà dưới lòng đất có thể giúp mọi người đối phó với tác động của biến đổi khí hậu ở những nơi khác không? Và tại sao chúng không phổ biến hơn? Coober Pedy là nơi hoàn hảo cho lối sống này, phần lớn là nhờ loại đá đặc thù - "Nó rất mềm, bạn có thể dùng dao bỏ túi hoặc thậm chí móng tay để

cào nó", ông Barry Lewis, người làm việc tại trung tâm thông tin du lịch cho biết.

Quay trở lại những năm 1960 và 1970, cư dân Coober Pedy đã mở rộng nhà của họ giống như cách họ tạo ra các mỏ đá opal - sử dụng chất nổ, cuốc và xẻng. Một số người không cần đào bới nhiều, bởi họ tận dụng luôn các hầm mỏ bỏ hoang làm điểm xuất phát. Ngày nay, chúng thường được tạo ra bằng thiết bị đào hầm công nghiệp. "Một máy đào hầm tốt có thể đào khoảng sáu mét khối đá mỗi giờ, bạn có thể hoàn thành một đường hầm trong vòng chưa đầy một tháng", ông Wright nói.

Tuy nhiên, việc đào bằng xẻng vẫn hoàn toàn khả thi. Và là một khu vực khai thác đá opal, nên đào đất lại kiếm ra tiền.

Một người đàn ông đã phát hiện ra một viên đá quý lớn nhô ra khỏi tường khi anh đang lấp vôi hoa sen và một khách sạn địa phương đã phát hiện ra những viên ngọc mắt mèo trị giá 1,5 triệu AUD khi đang xây dựng một phần mở rộng.

Đá sa thạch có cấu trúc chắc chắn mà không cần hỗ trợ, vì vậy có thể tạo ra những căn phòng với trần nhà cao, theo bất kỳ hình dạng nào bạn thích mà không cần thêm vật liệu.

Ở Coober Pedy nhiều người dân địa phương sống trong những ngôi nhà sang trọng, công phu với bể bơi ngầm, phòng chơi game, phòng tắm rộng rãi và phòng khách cao cấp.

Một người dân địa phương trước đây đã mô tả ngôi nhà dưới lòng đất của mình "giống như một lâu đài", được xây dựng với 50.000 viên gạch và có những chiếc cửa hình vòm dẫn đến mọi phòng. "Chúng tôi có một số ngôi nhà tuyệt đẹp ở đây", ông Wright nói, người giải thích rằng cư dân ở đây nổi tiếng là kín đáo vì vậy phần lớn thời gian, bạn chỉ có thể tìm hiểu về họ khi được mời ăn tối.



Tuy nhiên, các boong-ke chống nhiệt này cũng có một số nhược điểm. Ông Lewis hiện đang sống trên mặt đất, trong một công viên dành cho nhà lưu động, sau khi ngôi nhà dưới lòng đất của ông - tại chính vị trí đó - bị sập.

"Nó không phải điều thường xuyên xảy ra", ông cho biết. Việc cư dân vô tình phá tường nhà hàng xóm cũng không phải là cảnh tượng hiếm có.

Bất chấp thất bại, ông Lewis vẫn lưu luyến cuộc sống dưới lòng đất và ông Wright đề xuất nó cho bất kỳ ai hiện đang chịu đựng nhiệt độ cao bất thường. "Không có gì phải bàn cãi khi bạn trải nghiệm sức nóng kinh khủng đó", ông nói. ■

243-2076/1644

NEW **Bán Tiệm Nail**
HOUSTON, TX

Cần bán tiệm Nails, Houston, TX. Tiệm nằm trên đường Westheimer 77077. Tiệm có 8 ghế 8 bàn, rộng 1,250 sqft, Rent \$2,152. Giá bán \$30k, có thể thương lượng.

Xin liên lạc: 281-796-3858

229-2090/1658

NEW **Bán Trạm Xăng Exxon & Deli**
BEAUMONT, TX

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

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

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.

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

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



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.)

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

236-2075/1643

NEW **Bán Nhà Hàng**
BELLAIRE - HK4

Vì lý do sức khỏe cần bán gấp nhà hàng Khu Bellaire gần Hồng Kong 4, tiệm mới 100%, giá cả thương lượng.

Xin liên lạc số điện thoại:
832-530-2383 * 832-245-7010

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

236-2075/1643

NEW **Bán Tiệm Dry Clean & Alteration**
NEW! NEW! NEW!

Tiệm Dry Clean & Alteration (Pickup & Drop Off). Cần sang lại với giá \$35K.

Cần sang xin liên lạc: 281-558-7460

239-2076/1644

NEW **Bán Nhà**
KHU BEALLAIRE

Cần bán nhà khu Southwest Bellaire gần chợ Mỹ Hoa, nhà 4 phòng ngủ, 2 tắm, 1 story, 2,033 square feet.

Xin vui lòng liên lạc: 702-823-8476

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

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

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



Úc: Kỳ lạ đàn cá mập sống trong hồ nước ở sân golf suốt 20 năm

Đàn cá mập bò sống trong hồ nước ngọt ở sân golf suốt 20 năm khiến các nhà khoa học tại Úc vô cùng bối rối.

Theo đó, vào những năm 1990, có một đàn cá mập bò bị mắc cạn trong hồ nước ở sân golf Carbrook (Úc) và từ đó chúng sinh sống ở đây trong nhiều thập kỷ. Điều này khiến các nhà khoa học ngạc nhiên.

Nguyên nhân đàn cá bò dạt đến hồ nước này là do lũ lụt. Tuy nhiên, kể từ đó, chúng sống và phát triển ở hồ nước ngọt nhân tạo trong sân golf suốt nhiều năm.

Nghiên cứu mới được công bố trên tạp chí Marine and Fishery Sciences đã ghi lại câu chuyện về quần thể cá mập bò độc lạ này.

Theo các nhà khoa học, sỡ dĩ cá mập bò (Carcharhinus leucas) khác với các loài cá mập khác ở chỗ chúng có thể sống được ở trong môi trường nước ngọt. Trên thực tế, loài cá này có thể được tìm thấy ở nhiều con sông trên khắp thế giới. Mặc dù việc lưu trú trong nước ngọt thường chỉ mang tính tạm thời, nhưng đôi khi cá mập bò bị mắc kẹt trong môi trường này suốt thời gian dài. Điểm kỳ lạ là chúng vẫn phát triển tốt.

Đàn cá mập ở sân golf Carbrook có thể đã bị cuốn trôi vào đất liền khi xảy ra lũ lụt. Trên thực tế, sân golf Carbrook nằm ở phía đông nam Brisbane, ngay cạnh sông Logan và Albert. Các chuyên gia cho biết, các cơn bão mùa hè đôi khi gây ra lượng mưa lớn tràn vào bờ sông và làm ngập cả vùng bãi bồi ở xung quanh. Do sân golf nằm cách bờ biển chưa đầy 10 km nên nằm ở trong vùng nước ngọt mà loài cá mập bò có thể sinh sống.



Cá mập bò có thể sống sót trong nhiều môi trường, miễn là chúng có nhiều thức ăn

Theo phân tích của các chuyên gia, các con cá mập này đã đến hồ nước vào khoảng từ năm 1991 - 1996. Bởi thực tế trong khoảng thời gian này, có ba trận lũ lớn tràn qua bờ sông và tràn vào đất liền, vô tình mang theo đàn cá mập. Đến khi nước lũ rút, đàn cá lại bị mắc kẹt trong hồ.

Đàn cá mập này được phát hiện lần đầu tiên vào năm 1996. Do hồ nước dài khoảng 700 m, với

diện tích khoảng 210.000 m², tương đối nhỏ, nên không có thống kê chính thức về quần thể cá mập sống ở đây. Thế nhưng người ta thường xuyên nhìn thấy cá mập và chúng hay đến gần bờ. Sự hiện diện của chúng đã được ban quản lý sân golf hoan nghênh. Cá mập bò vì thế cũng trở thành linh vật của nơi này.

Vì sao đàn cá mập bò có thể sống sót 20 năm trong hồ nước sân golf?

Các báo cáo dựa trên việc quan sát chỉ ra rằng, đàn cá mập bò sống trong hồ nước ở sân golf có thể còn nhỏ khi chúng bị mắc kẹt nhưng cuối cùng đã dài tới 3m.

Thói quen kiếm ăn của những con cá mập bò không được xem xét kỹ lưỡng, nhưng có khả năng các loài du nhập vào hồ trong các đợt lũ lụt chẳng hạn như cá đối xám đầu dẹt (Mugil cephalus), cá hồng bạc (Lutjanus argentimaculatus), cá cháo Ấn Độ - Thái Bình Dương (Megalops cyprinoides) và cá tráp vây vàng (Acanthopagrus australis) là nguồn cung cấp thức ăn dồi dào.

Nhà sinh vật học cá mập Michael Heithaus tại ĐH Quốc tế Florida, người không tham gia vào nghiên cứu trên, chia sẻ: “Nếu cá mập có được thức ăn chúng cần thì việc sống trong các môi trường có độ mặn thấp có thể cực kỳ có lợi vì có ít kẻ săn mồi hơn. Những con non có thể sống nhiều năm trong nước ngọt. Vì vậy, không có gì quá ngạc nhiên khi chúng sống sót, miễn là có nhiều thức ăn”.

Những con cá mập bò này được nhìn thấy lần cuối vào năm 2015. Theo các chuyên gia, một trận lũ lụt vào năm 2013 nhiều khả năng đã giúp một số cá thể thoát ra các con sông lân cận. Trong khi đó, số khác có thể đã chết và bị chìm. Minh chứng là nhân viên sân golf từng vớt được một xác cá mập khi đàn cá vẫn còn sống ở dưới hồ.

Mặc dù hiện tại hồ nước trong sân golf dường như không còn cá mập bò, nhưng câu chuyện kỳ lạ trên cho thấy khả năng thích nghi và sức chịu đựng của chúng khi sống trong môi trường nước ngọt. Nhóm các nhà nghiên cứu cho biết thêm, đàn cá mập bò sống ở hồ nước sân golf chính là trường hợp sống lâu nhất từng được biết đến về loài cá này khi chúng sống liên tục thời gian dài trong môi trường có độ mặn thấp.

Cá mập bò là loài cá mập phổ biến trên thế giới. Chúng ưa thích vùng nước nông và thường có mặt tại các vùng nước lợ hay nước ngọt, chẳng hạn như khu vực cửa sông. Loài cá mập này khác thường ở chỗ chúng có thể sống trong nước biển, nước ngọt và thậm chí cả trong sông sâu trong đất liền. ■

Pháp: Cặp vợ chồng bán “vật lạ” trong gara với giá 3,8 triệu đồng, không ngờ giá trị thật gấp tới 28.000 lần

Cặp vợ chồng người Pháp không ngờ vật lạ cũ kỹ trong gara lại có giá 4,4 triệu USD. Nhưng trước đó họ chỉ

bán cho người buôn đồ cổ với giá 157 USD.

Theo đó, cặp vợ chồng (ẩn danh) ở Pháp đang kiện người buôn đồ cổ về tội lừa đảo khi người này mua đồ cổ trị giá 4,4 triệu USD của họ với giá rẻ. Đồ cổ này là một chiếc mặt nạ cũ kỹ.

Theo tờ Le Monde, cặp vợ chồng này yêu cầu tòa phúc thẩm ở Nimes xem xét giúp họ được bồi thường.

Người chồng chia sẻ, ông sở hữu chiếc mặt nạ châu Phi do ông nội, thống đốc thuộc địa ở châu Phi, mang tới Pháp từ nhiều năm trước. Đến năm 2021, khi tiến hành dọn dẹp lại nhà cửa để chuẩn bị bán đồ không dùng tới trong gara, cặp vợ chồng lớn tuổi mới phát hiện ra chiếc mặt nạ. Họ đã bán nó cho một người buôn đồ cổ ở địa phương sau khi hai bên thỏa thuận, với giá 157 USD vào tháng 9/2021.

Tuy nhiên, chỉ vài tháng sau, cặp đôi này đọc được thông tin trên báo rằng chiếc mặt nạ được bán với giá 4,4 triệu USD ở một phiên đấu tại Montpellier. Điều này có nghĩa là họ đã bán chiếc mặt nạ bị hớ tới hơn 28.000 lần.

Đồ vật được tìm thấy trong gara có giá hàng triệu USD

Theo các chuyên gia, đồ cổ có giá trị hàng triệu USD trên chính là mặt nạ Ngil, tác phẩm nghệ thuật có nguồn gốc từ thời nguyên thủy. Mặt nạ này thuộc văn hóa bộ tộc Fang của Gabon, một quốc gia của châu Phi, được sử dụng trong đám cưới, đám tang và các nghi lễ khác.

Mặt nạ Ngil được làm từ gỗ kết hợp với cao lanh. Trên thực tế, có chưa tới 10 chiếc mặt nạ Ngil được trưng bày trong những viện bảo tàng trên toàn thế giới. Sau khi nhận được đơn kiện của cặp vợ chồng là chủ nhân của chiếc mặt nạ cổ, ngày 28/6, tòa phúc thẩm đã ra lệnh về việc đóng băng số tiền bán đấu giá cho đến khi sự việc được điều tra, làm sáng tỏ. Theo lập luận của tòa, người buôn đồ cổ có thể đã không trung thực trong quá trình xem xét về giá trị thực của cổ vật.

Mặt khác, sau khi mua mặt nạ từ cặp vợ chồng, thay vì trưng bày cổ vật trong cửa hàng của mình, người buôn đồ cổ lại lập tức liên hệ với ba nhà đầu tư ở Pháp để ước tính về giá trị. Trong đó, người cuối cùng mà anh này liên hệ là một chuyên gia về đồ tạo tác châu Phi. Vị chuyên gia này đã phân tích chiếc mặt nạ bằng phương pháp đo phổ khối, đồng thời xác định niên đại của chiếc mặt nạ này bằng carbon-14. Kết quả chỉ ra rằng chiếc mặt nạ được làm từ thế kỷ 19.

Ngoài ra, một chuyên gia dân tộc học và một người thuộc bộ tộc Fang cũng đã tiến hành xem xét kỹ lưỡng chiếc mặt nạ. Nhà đầu tư đã rao bán chiếc mặt nạ này với giá ước tính từ 300.000 - 400.000 euro. Cuối cùng, nó được rao bán trong phiên đấu giá vào tháng 3/2022.

Đôi mặt với những thủ tục pháp lý có thể xảy ra, người buôn bán đồ cổ ban đầu đề nghị bồi thường cho cặp vợ chồng trên khoảng 315.000 USD. Tuy nhiên, con gái của cặp vợ chồng này đã phản đối.

Vụ việc vẫn đang được tòa phúc thẩm ở Nimes xem xét. ■

Q&A KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Lịch sử hình thành các kho lưu trữ dữ liệu

Lưu trữ tài liệu hiện nay đang trở thành một công việc vô cùng cấp thiết và quan trọng với giới nghiên cứu khoa học. Tuy nhiên, rất ít người, ngay cả những người đang làm công việc lưu trữ, biết rõ nguồn gốc của nó.



Những hệ thống lưu trữ bản thảo số phổ biến ngày nay

Trong bài viết “With Slips and Scraps: How Early Modern Naturalists Invented the Archive” trên tạp chí Book History, nhà sử học Elizabeth Yale giải thích tường tận về nguồn gốc của các kho lưu trữ dữ liệu.

Vào thế kỉ 17, những bản sao duy nhất của rất nhiều kiến thức cổ xưa tại các tu viện Anh đã bị đem ra dùng lót bánh hay thậm chí để lau giày. Sự việc đau lòng này diễn ra khi cuộc Cải cách Tin lành bắt đầu trên đất Anh.

Năm 1536, chính sách giải thể các tu viện được Nghị viện Anh thông qua. Trong hai thập kỷ tiếp theo, chính quyền ra sức phá hủy các thư viện của tu viện nhằm phục vụ cho kế hoạch chính trị của vua Henry VIII.

Trong khi đó, một số người cố gắng cứu vớt những tài liệu quý giá, nhưng một vấn đề vô cùng khó khăn với họ lúc này là không có bất cứ nơi nào để lưu trữ an toàn khối lượng lớn sách và tài liệu.

Chính bởi những yếu tố chính trị và lịch sử nêu trên mà theo Elizabeth Yale, các bản thảo lưu lạc ở khắp nơi và phần lớn chúng sẽ bị tiêu hủy, mất mát. Người dân khi đó chỉ xem các bản thảo, thường là bằng giấy hoặc da, có thể dùng vào việc gì thay vì xét tới nội dung trong đó.

Sự việc trên là nỗi kinh hoàng với rất nhiều học giả lúc bấy giờ. Một nhà tự nhiên học và cổ vật thời kì đó là John Aubrey đã vô cùng đau khổ khi nhìn thấy tại trường của mình vào những năm 1630, người ta sử dụng giấy da kín đặc chữ để lau súng hoặc làm găng tay thay vì tìm cách học hỏi và áp dụng kiến thức trong đó.

Thậm chí, thầy hiệu trưởng tại ngôi trường này còn dùng một tờ bản thảo để bịt lỗ thủng ở thùng ủ bia của mình. Lời ông nói “Không có vật nào làm việc này tốt hơn đâu [việc bịt lỗ thủng]” càng khiến cho Aubrey thêm đau xót.

Nhằm cố gắng cứu vãn tình hình tồi tệ này, những học giả thế kỷ 17 như Aubrey bắt đầu tìm kiếm những gì còn sót lại và tìm cách bảo quản chúng. Theo tư tưởng của triết gia Francis Bacon

(1561-1626), các học giả ngày càng coi trọng vai trò của các bài báo trong nghiên cứu thực nghiệm.

Vì vậy, họ cùng hợp tác để thu thập, tổ chức và xây dựng dữ liệu. Để bảo vệ văn bản cả mới và cũ, các cơ quan mới với mục đích lưu trữ, bảo quản tài liệu đã được thành lập.

Một trong số đó là Bảo tàng Ashmolean tại Đại học Oxford, được thành lập bởi Elias Ashmole. Ashmole để lại bộ sưu tập lớn các giấy tờ, bản thảo và sách cho trường đại học với điều kiện trường sẽ lưu giữ chúng vĩnh viễn và thuê một người quản gia để duy trì đồng thời lập danh mục tài liệu.

Do đó, Ashmolean trở thành bảo tàng đại học đầu tiên trên thế giới được tổ chức sao cho Đại học Oxford có thể sử dụng nó vào mục đích giảng dạy.

Những nỗ lực bảo tồn bản thảo của các học giả đã vượt xa việc hoàn thành công việc lưu trữ các bài viết. Không những góp phần truyền lại kiến thức cho đời sau, nó còn tạo một bước đi mới cho nghiên cứu khoa học nói chung và lưu trữ dữ liệu nói riêng.

Những nỗ lực bảo tồn bản thảo của các học giả thế kỷ 17 chính là nguồn gốc của công nghệ lưu trữ ngày nay, cho phép chúng ta lưu trữ toàn bộ thư viện trên một ổ cứng và chia sẻ các bài báo ngay lập tức với mọi người trên khắp thế giới.

Mặc dù nguồn gốc của lưu trữ tài liệu khoa học xuất phát từ nước Anh nhưng nó chỉ thực sự phát triển mạnh và ảnh hưởng rộng khắp nhờ đóng góp của những nhà khoa học Mỹ.

Bằng cách triển khai đồng bộ các chính sách phát hiện, đào tạo, đãi ngộ, sử dụng và thu hút nhân tài trên toàn thế giới về làm việc, nước Mỹ đã có được vô vàn nghiên cứu quan trọng, đặc biệt là Internet và số lượng lớn các bài báo khoa học là hai trong nhiều yếu tố giúp cho hệ thống lưu trữ hiện đại tại Mỹ ra đời, thành công và phát triển đến ngày hôm nay.

Năm 1991, hệ thống lưu trữ bản thảo số đầu tiên arXiv được các nhà khoa học tự nhiên giới thiệu. Hiện nay, đã có hơn 1,6 triệu bản thảo trong các lĩnh vực toán học, vật lý, thiên văn học, kỹ thuật điện, khoa học máy tính, sinh học định lượng, thống kê, tài chính toán học và kinh tế được công bố thông qua nền tảng này, một số các bài báo có thể được truy cập trực tuyến miễn phí.

Đến năm 2013, lấy cảm hứng và dự định bổ sung cho kho arXiv, hệ thống lưu trữ dành riêng cho chuyên ngành sinh học bioRxiv được Cold Spring Harbor Laboratories giới thiệu.

Thành công của bioRxiv với hơn 13.000 bài viết sau gần 5 năm đã mang đến thêm nhiều hệ thống lưu trữ khác cho từng ngành riêng biệt như hóa học với ChemRxiv, khoa học xã hội với SocArXiv, kỹ thuật với engrXiv hay AgriXiv cho nông nghiệp...

Chữ X trong tên các hệ thống lưu trữ kể trên thực chất là chữ χ trong bảng chữ cái Hy Lạp, phát âm gần giống “arch” trong từ Archive (nghĩa là lưu trữ trong tiếng Anh).

Bên cạnh việc lưu trữ phục vụ những mục

đích ban đầu như hoàn thiện, tiếp tục phát triển các nghiên cứu, các hệ thống đang ngày càng phát triển ưu việt nhằm phục vụ cho việc xuất bản, phát hiện các trường hợp đạo văn, thúc đẩy tính minh bạch và cởi mở trong nghiên cứu khoa học...

Việc lưu trữ số lượng lớn có phần dễ dàng hơn nhờ công nghệ nhưng các nhà lưu trữ ngày nay vẫn tiếp tục phải đối mặt với những câu hỏi tương tự mà các học giả đã gặp khi xưa: thu thập thông tin gì và cách lưu trữ, lập danh mục, chia sẻ nó một cách hiệu quả để hệ thống lưu trữ hỗ trợ các nhà khoa học mang tri thức đến với nhân loại. ■

Đinh tán trên túi quần jean có lợi ích gì?

Những chiếc đinh tán trên túi quần jean có vẻ không quan trọng nhưng lại giữ vai trò to lớn giúp chiếc quần trở nên siêu bền trước mọi tác động mài mòn.

Quần jean là một vật dụng quen thuộc trong cuộc sống hàng ngày. Chúng mang những đặc điểm cơ bản không thay đổi trong suốt 150 năm từ khi ra đời. Mỗi chi tiết trên quần jean đều có công dụng riêng. Những chiếc đinh tán trên túi quần jean trông giống vật trang trí nhưng thực chất, chúng lại có công dụng đặc biệt, theo Elite Readers.

Năm 1848, các mỏ vàng được tìm thấy tại California, Mỹ. Khi đó, quần jean là đồ bảo hộ chính của công nhân. Nhưng những công nhân luôn phàn nàn về việc quần của họ bị sờn rách nhanh chóng, đặc biệt ở phần túi quần.

Jacob Davis, thợ may từ Reno, Nevada, Mỹ, nghĩ ra cách dùng đinh tán để gắn túi quần với quần jean. Những chiếc đinh tán này có tác dụng gia cố cho các điểm chịu tác động lớn. Nhờ đó, quần jean trở nên bền hơn. Những chiếc quần jean có đinh tán nhanh chóng phổ biến tại Reno.



Những chiếc đinh tán có mặt trên mọi thiết kế quần jean

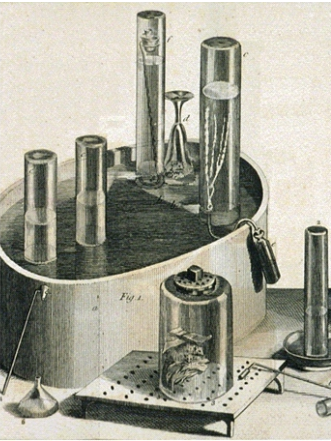
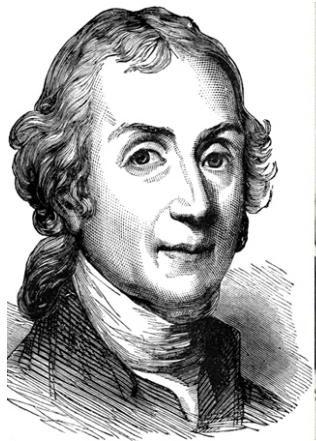
Tuy nhiên, Jacob không đủ chi phí để sở hữu độc quyền sáng chế này. Ông phải nhờ đến sự giúp đỡ của Levi Strauss, người đầu tiên thành lập công ty sản xuất quần jean vào năm 1853. Kể từ đó, những chiếc quần jean có đinh tán ở túi được sản xuất rộng rãi.

Phát minh của Davis được cấp bằng sáng chế vào ngày 20/5/1873. Ông cũng trở thành một trong số các giám đốc sản xuất của Strauss. ■



Joseph Priestley: Người phát hiện khí oxy

Nhà khoa học người Anh Joseph Priestley là người đầu tiên phát hiện oxy và cô lập nó ở trạng thái khí. Khám phá của ông là tiền đề giúp các nhà khoa học sau này có thể hiểu được bản chất của quá trình đốt cháy hoặc oxy hóa một chất hóa học.



Joseph Priestley và các thiết bị ông thường sử dụng trong các thí nghiệm nghiên cứu về khí

Joseph Priestley sinh ra tại một thị trấn nhỏ gần thành phố Leeds, Vương quốc Anh, vào năm 1733. Ông là con trưởng trong gia đình gồm 6 người con.

Cha của ông là Jonas Priestley, một người sản xuất vải dệt may và mẹ ông là Mary, con gái một nông dân địa phương. Do không may mẹ mất sớm nên ông chuyển đến sống với gia đình người cô ruột từ năm 9 tuổi.

Tại đó, ông tiếp xúc thường xuyên với các cuộc thảo luận thần học và chính trị của những người “bất đồng chính kiến” – một nhóm tín đồ không tuân thủ nghiêm ngặt giáo lý của Giáo hội Anh và thường bị phân biệt đối xử vì niềm tin không chính thống của họ.

Priestley theo học tại các trường địa phương, nhưng do mắc bệnh lao trong những năm ở độ tuổi thiếu niên nên ông phải bỏ học giữa chừng.

Ông học tiếng Hy Lạp, tiếng Latinh, tiếng Do Thái khi còn ở trường, và sau đó tự học tiếng Pháp, tiếng Ý, tiếng Đức, tiếng Chaldean, tiếng Syria, tiếng Ả Rập, cũng như những nội dung cơ bản về hình học và đại số. Sau khi bình phục sức khỏe, ông đăng ký vào Học viện Daventry với mục tiêu trở thành một mục sư. Tại đây, ông bắt đầu quan tâm đến triết học tự nhiên và khoa học thực nghiệm.

Sau khi tốt nghiệp, Priestley trở thành mục sư của giáo đoàn địa phương tại thị trấn Needham Market, Suffolk (Anh). Tuy nhiên, ông có mối quan hệ không tốt với một số thành viên của giáo đoàn. Nguyên nhân là do ông có khuynh hướng bác bỏ nhiều giáo lý truyền thống bao gồm thuyết Chúa Ba Ngôi và linh hồn bất tử.

Năm 1761, Priestley chuyển đến thị trấn Warrington, Cheshire. Ông làm trợ giảng về ngôn

ngữ hiện đại và thuật hùng biện tại Học viện Dissenting Academy.

Đây là môi trường tuyệt vời giúp ông nuôi dưỡng niềm đam mê ngày càng tăng đối với khoa học. Trong một chuyến đi đến London, Priestley tình cờ gặp Benjamin Franklin – người có công sáng chế ra cột thu lôi để chống sét.

Franklin khuyên ông nên theo đuổi con đường nghiên cứu học thuật, và kể từ đó ông bắt đầu thực hiện các thí nghiệm về điện. Không lâu sau, ông xuất bản cuốn sách Lịch sử và Hiện trạng của Điện (The History and Present State of Electricity) cũng như được bầu làm thành viên của Hiệp hội Hoàng gia vào năm 1766.

Nhưng một thời gian sau, Priestley chuyển lĩnh vực quan tâm của mình sang hóa học. Ông được biết đến là người đầu tiên thực hiện quá trình cacbonat hóa nhân tạo.

Năm 1767, ông chuyển đến sống ở gần một nhà máy bia tại thành phố Leeds. Ông bị cuốn hút bởi chất khí bay lên từ những thùng ủ bia [khí CO₂] nên đã thực hiện nhiều nghiên cứu với loại khí này. Trong một thí nghiệm, Priestley đặt bát nước lên trên bề mặt thùng ủ bia chứa lúa mạch đang lên men.

Ông phát hiện bát nước nhanh chóng có vị chua ngọt giống như nước khoáng lấy từ các suối tự nhiên ở vùng Niederselters, Đức. Ông đã viết về “sự hài lòng đặc biệt” về loại nước soda mà ông đã uống, đồng thời trình bày cách tạo ra nước có ga trong bài báo có tựa đề “Impregnating Water with Fixed Air” công bố năm 1772.

Vào thế kỷ 17 – 18, hầu hết các nhà khoa học tin vào thuyết phlogiston do Johann Joachim Becher đề xuất năm 1667. Thuyết này cho rằng, thế giới vật chất không chỉ hình thành từ bốn nguyên tố theo niềm tin của người Hy Lạp cổ đại (đất, nước, không khí, lửa) mà còn có thêm một nguyên tố tương tự như lửa gọi là phlogiston. Nguyên tố này giải phóng trong quá trình bốc cháy của một vật chất để tạo thành vật chất khác.

Trong một thí nghiệm vào ngày 1/8/1774, Priestley tập trung ánh sáng Mặt trời qua thấu kính để làm nóng mẫu oxit thủy ngân (HgO). Quá trình này giải phóng một loại khí đặc biệt cho phép ngọn nến cháy sáng hơn và giúp con chuột sống lâu hơn bên trong lọ thủy tinh đậy kín.

Ông gọi nó là khí khử phlogiston (dephlogisticated air). “Tôi đã phát hiện ra một loại khí tốt hơn gấp năm hoặc sáu lần so với không khí thông thường”, Priestley cho biết.

Hơn 10 năm sau, ông biên soạn cuốn sách “Thí nghiệm và quan sát các loại không khí khác nhau” (Experiments and Observations on Different Kinds of Air). Cuốn sách này đã thay thế lý thuyết lỗi thời của triết gia Hy Lạp Aristotle, người cho rằng chỉ có một loại “không khí”.

Khi du lịch đến Paris vào cuối năm 1774, Priestley trình diễn lại thí nghiệm của mình trước sự chứng kiến của nhà hóa học người Pháp Antoine Lavoisier.

Lavoisier xác nhận rằng Priestley đã phát

hiện một loại khí tinh khiết và nhà hóa học đặt tên cho nó là oxy [một từ có nguồn gốc từ tiếng Hy Lạp nghĩa là “chất tạo axit”]. Kể từ đây, cộng đồng khoa học bắt đầu thay thế thuyết phlogiston bằng khái niệm về các nguyên tố, hợp chất và định luật bảo tồn khối lượng.

Mặc dù Priestley sau này cũng cô lập thành công khí carbon monoxide (CO), nhưng ông không nhận ra đó là một loại khí mới.

Do niềm tin tôn giáo của Priestley có khuynh hướng bác bỏ nhiều giáo lý truyền thống nên ông đã phải trả nhiều giá đắt. Trong khi hoạt động với tư cách là một mục sư ở Birmingham, ông hứng chịu sự thù hận công khai của nhiều tín đồ khi viết những cuốn sách công kích học thuyết Chúa Ba Ngôi.

Người ta phán xét ông là một đặc vụ của quỷ và tố cáo tới Hạ viện Anh. Họ còn đốt cháy hình nộm của ông để trút giận. Thậm chí, các đồng nghiệp khoa học cũng đề nghị loại ông ra khỏi Hiệp hội Hoàng gia.

Ngày 14/7/1791, một đám đông say xỉn đã cướp phá và đốt cháy nhà của Priestley. Ông bỏ trốn chỉ với bộ quần áo mặc trên người. Phòng thí nghiệm và nhiều bản thảo của ông chưa xuất bản cũng bị phá hủy.

Priestley di cư sang Mỹ cùng gia đình vào năm 1794, khi đó ông 61 tuổi. Ông làm việc tại Đại học Pennsylvania và tiếp tục thực hiện các thí nghiệm mới. Thật không may, sức khỏe thể chất của Priestley ngày càng giảm sút.

Ông lâm bệnh nặng vào năm 1801 trong một chuyến đi tới thành phố Philadelphia và không bao giờ hồi phục hoàn toàn. Đến tháng 2/1804, ông bắt đầu nằm liệt giường, không còn khả năng tự cạo râu hay mặc quần áo.

Sau khi nói lời từ biệt các con, ông xem lại một số bản thảo còn dang dở, cuối cùng ông gật đầu và nói: “Điều này là đúng. Bây giờ tôi đã hoàn thành xong”. Ông qua đời 30 phút sau đó.

“Sự uyên bác, say mê, năng nổ và lòng nhân ái; tính ham hiểu biết về rất nhiều lĩnh vực như thế giới vật chất, đạo đức hay xã hội; chỗ đứng trong khoa học, thần học, triết học và chính trị; câu chuyện bi thương về những bất công mà ông phải chịu - Tất cả những điều này có thể khiến ông trở thành người hùng của thế kỷ 18”, theo sử gia người Anh Frederic Harrison. ■

Vui Cười

* Nộp phạt trọn gói

Giám thị cảnh cáo một sinh viên nội trú:

- John, tôi qua tôi trông thấy cậu tới khu sinh viên nữ lúc 12h khuya, cậu bị phạt 20 dollars.

- Nếu lần sau tôi còn bắt gặp, cậu sẽ bị phạt 30 dollars đấy!

- Thưa thầy, vậy nếu em nộp phạt luôn cả học kỳ thì có được giảm không ạ?!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

10 lý do nên độc thân

Yêu đương là một điều tuyệt vời nhưng không dành cho tất cả, trong một số trường hợp hoặc một số giai đoạn độc thân có lợi hơn.

Khi yêu nhau, con người có xu hướng nỗ lực, học hỏi, phát triển và hỗ trợ lẫn nhau. Cuộc sống độc thân cũng có nhiều lợi ích nhưng thường bị đánh giá thấp. Các chuyên gia sức khỏe tinh thần cho rằng có những người độc thân vì gặp trục trặc trong hẹn hò hay kết hôn, song cũng có người ưu tiên việc khác hơn chuyện tình cảm.

Nếu là một trong 10 hoàn cảnh sau đây, bạn có thể phù hợp với cuộc sống độc thân hơn.

Trong mối quan hệ độc hại

Một mối quan hệ độc hại là khi đối phương không tôn trọng, lừa dối bạn, thích kiểm soát, hoặc bạo hành thể xác, tinh thần, cảm xúc. Theo Julie Robinson, Chủ tịch Trung tâm trị liệu Las Vegas (Mỹ), khi rơi vào tình huống này, tốt hơn nên sống độc thân vì bạn không chỉ gặp nguy hiểm mà sự độc hại sẽ bào mòn lòng tự trọng, tự tin theo thời gian.

Bạn cũng nên sống độc thân nếu không thể kiểm soát được hành vi độc hại của mình. Hãy dành thời gian để tự nhìn nhận và gặp chuyên gia tâm lý để tìm ra căn nguyên của vấn đề và giải quyết nó.



Ảnh minh họa

Đối phương làm ảnh hưởng đến tài chính

Nhiều người quen với khái niệm bạo hành thể chất, tinh thần nhưng ít người hiểu được lạm dụng tài chính là gì. Theo chuyên gia Robinson, nếu nhận thấy hành vi kiểm soát tài chính hay chi tiêu vô tội vạ của đối phương khiến cho cuộc sống của bạn bị ảnh hưởng, hãy trở về đời sống độc thân.

“Nếu phải trả tiền cho mọi thứ mà không được hỏi đáp nhiều, đó là dấu hiệu cho thấy bạn đang bị lợi dụng. Bạn có thể tìm ra cách tốt hơn để tiêu số tiền mà mình vất vả làm ra”, bà nói.

Ngoài ra, theo cố vấn Bayu Prihandito - nhà sáng lập công ty tư vấn Life Architecture (Anh), độc lập tài chính mang đến quyền tự chủ khi quản lý tiền bạc, không cần phải để ý đến thói quen hay mục tiêu của người khác. Nó dẫn đến tự do hơn khi ra quyết định, từ du lịch tự phát đến đầu tư cá nhân.

Không muốn yêu đương

Heather Browne, chuyên gia tâm lý học chỉ ra nhiều người bước vào một mối quan hệ chỉ vì áp

lực xã hội (gia đình, người thân, bạn bè) chứ không vì bản thân mong muốn thực sự. Nếu bạn là người như vậy, độc thân là lựa chọn tốt hơn.

Vừa đổ vỡ

Sau khi chia tay, bạn có thể muốn quen người khác ngay lập tức. Song, theo Browne, đây là điều sai lầm. Bạn nên dành thời gian để làm quen lại với bản thân. Khi vội vã tìm kiếm tình yêu, bạn sẽ muốn bù đắp những gì còn thiếu sót ở mối quan hệ trước đó và có thể sa vào những sai lầm khác.

Người kia khiến bạn cảm thấy bản thân tội tệ

Một số mối quan hệ giúp bạn đạt được phiên bản tốt nhất của chính mình, nhưng số khác lại làm cho bạn cảm thấy bản thân thật thấp kém, ngay cả khi họ không có ý như vậy.

Theo chuyên gia Robinson, nếu đối phương “xé nát” bạn dù vô tình hay không, ý thức về giá trị bản thân của bạn sẽ giảm mạnh và ngăn cản bạn phát triển. Không gì có thể đổi lấy giá trị bản thân.

Cô đơn hoặc muốn được công nhận

Đôi khi, cần lùi lại vài bước để xem có mình có muốn yêu hay không. Nếu câu trả lời là bạn đang cô đơn hay muốn được người khác công nhận, tốt hơn nên độc thân.

Browne cho rằng sự cô đơn hay mong muốn được công nhận không phải lý do để yêu. Hãy chờ đợi, học cách tự tận hưởng và tự hoàn thiện, đến một giai đoạn tình yêu sẽ trở thành một mong muốn tự nhiên. Năng lượng và mục đích sẽ rất khác biệt và kết quả cũng vậy.

Muốn tập trung phát triển cá nhân

Sự linh hoạt của đời sống độc thân là chất xúc tác để phát triển bản thân. Khi không chịu ảnh hưởng hay kỳ vọng của người khác, bạn có thể khám phá sở thích, đam mê và ước mơ tự do hơn. Theo Prihandito, khoảng thời gian này rất quan trọng vì nó giúp bạn nhận ra ưu, nhược điểm và điều thực sự khiến mình hạnh phúc.

Muốn đầu tư cho các mối quan hệ khác

Tình yêu không phải là tất cả trong cuộc sống của mỗi người. Khi độc thân, bạn có thể dành thời gian bồi đắp cho các mối quan hệ khác như tình bạn, gia đình, đồng nghiệp. Chúng cũng mang đến niềm vui, thỏa mãn và sự hỗ trợ như tình yêu nhưng theo cách khác, theo Prihandito.

Bắt đầu sự nghiệp

Yêu đương khi bắt đầu sự nghiệp không hề sai. Một đối tác tốt sẽ giúp bạn thăng tiến và đạt được các mục tiêu nhanh hơn. Tuy nhiên, một số người dễ phát triển hơn nếu độc thân vì không bị phân tâm và có nhiều thời gian rảnh. Họ không cần thỏa hiệp hay cân bằng giữa sự nghiệp và cá nhân.

Khao khát ổn định cảm xúc

Những mối quan hệ lành mạnh giúp bạn cảm thấy ổn định, thoải mái, song những tháng đầu, thậm chí năm đầu của tình yêu, cảm xúc của bạn sẽ như đi tàu lượn. Mike Laawe, cố vấn cuộc sống kiêm nhà sáng lập tổ chức Positive Thinking Mind, khuyên bạn nên độc thân nếu không muốn gặp phải những cảm xúc hỗn loạn ở thời kỳ đầu hẹn

hò. ■

Phụ nữ Mỹ làm việc nhà nhiều gấp đôi nam giới

Nếu thời gian làm việc nhà được trả lương, trung bình một người nam sẽ kiếm được 2.300 USD mỗi năm, trong khi phụ nữ có thể kiếm gấp đôi, hơn 4.500 USD. Đây là kết quả phân tích từ một nghiên cứu, khảo sát của tổ chức Đối tác quốc gia về phụ nữ và gia đình Mỹ. Theo đó, sự bất bình đẳng về thời gian làm việc nhà khiến phụ nữ Mỹ bị thiệt số tiền lên tới 321 tỷ USD mỗi năm.

Trung bình phụ nữ Mỹ dành 51,6 phút mỗi ngày để chăm sóc gia đình, người thân trong khi đàn ông chỉ mất 26,4 phút. “Mức chênh lệch này tác động lớn đến cuộc sống của họ”, Katherine Gallagher Robbins, thành viên tổ chức Đối tác quốc gia về phụ nữ và gia đình Mỹ đánh giá.

Nếu khoảng thời gian được trả lương, nó tương ứng 2.300 USD mỗi năm đối với nam và 4.500 USD với phụ nữ. Con số này dựa trên mức lương trung bình 14,55 USD một giờ của các nhân viên chăm sóc trẻ em. Tổ chức này không phải đơn vị duy nhất đưa ra con số chứng minh gánh nặng về tài chính và thời gian của việc chăm sóc gia đình.

Tổ chức hưu trí (AARP) cho biết có 38 triệu người đã thực hiện nghĩa vụ chăm sóc không lương cho các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè vào năm 2021. Theo giá trị kinh tế, con số này tương ứng 600 tỷ USD.

“Chăm sóc gia đình chiếm nhiều thời gian. Đây là công việc không lương và phần lớn dành cho phụ nữ”, chuyên gia tài chính Carolyn McClanahan nói.



Ảnh minh họa

Cũng theo báo cáo năm 2020 của AARP, 61% người chăm sóc là phụ nữ, trong khi 39% là nam giới. McClanahan mô tả họ thuộc thể hệ “sandwich” bị kẹp giữa việc chăm sóc con cái và cha mẹ lớn tuổi.

Theo báo cáo Cục thống kê lao động Mỹ, người trưởng thành 35-44 tuổi được đánh giá là mang gánh nặng chăm sóc người khác nhất. Dù vậy, mức chênh lệch giữa nam và nữ vẫn còn khá lớn. Họ khuyến khích phụ nữ có thể dựa vào các nguồn lực khác để giảm gánh nặng chăm gia đình. Ví dụ như lương hưu hoặc các trợ cấp y tế của người lớn tuổi dựa theo quy định của các tiểu bang. ■

Thương mại CUỐI TUẦN

Issue # 2068 * Saturday, October 14, 2023

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY

SPECIALS

\$1 = 100 Points.

Year 2023 Starts Saving Use Your V.I.P. Card to Earn



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

Có Hiệu Lực: OCT 13 14 15 16 17 18 19

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Ginger Coconut Milk, Cappuccino, Tea Latte \$1.9999 pts
Sữa Dừa gừng, Cappuccino, Tea Latte

FREE Spicy Soybean Sauce \$2.3999 pts
Xốt Tương Cay

FREE Thai Style Sweet Chili Sauce, Sweet Sauce \$2.3999 pts
Xốt Thái Cay Ngọt

FREE Vegan Potato/Sweet Potato Chips \$0.9999 pts
Bánh Phồng Chay (Khoai Lang, Khoai Tây)

GROCERY

Margarine \$2.350 for SALE
Bơ Thực Vật

Pad Thai Sauce \$3.95 (Ea.) SALE
Xốt Pad Thai

Ti Kuan Yin Tea \$2.99 for SALE
Trà Thiết Quan Âm

Rice Vermicelli \$2.248 for SALE
Bún Tươi

X.O Fish Paste \$0.999 (Ea.) SALE
Mắm Cá X.O

Luncheon Meat \$2.6 for SALE
Thịt Heo Lon

VEGETABLE

Mustard Green \$1.99 Lb. SALE
Cải Làm Dưa

Long Bok Choy \$1.19 Lb. SALE
Cải Trắng

Long Spinach \$1.89 Lb. SALE
Rau Chân Vịt

Banana Flower \$1.79 Lb. SALE
Bắp Chuối

Merich Yam \$0.89 Lb. SALE
Khoai Lang Mỹ

Cripps Pink Apples \$1.49 Lb. SALE
Táo New Zealand

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Bean Curd Roll \$2.5999 pts
Tàu Hũ

FREE Thai Tea \$2.9999 pts
Trà Thái

FREE Satay Sauce \$2.7999 pts
Xốt Satay

FREE Hotcake Creamy \$0.9999 pts
Bột Bánh Pancake

MEAT

Pork Loin Back Ribs \$3.29 Lb. SALE
Sườn Non Bẻ

Bacon Slice \$4.99 Lb. SALE
Ba Rọi Cắt Lát

Pork Butt \$3.89 Lb. SALE
Thịt Nạc Dằm

Chicken Feet \$3.49 Lb. SALE
Chân Gà

Lamb Shank (Bone in) \$5.99 Lb. SALE
Bắp Dê Có Xương

Chicken Drumstick \$1.49 Lb. SALE
Đùi Gà Nhỏ

SEAFOOD

Fresh American Red Snapper \$9.99 Lb. SALE
Cá Hường

Fresh Grouper Body \$9.99 Lb. SALE
Cá Bông Mù

Fresh Yellow Pompano \$4.69 Lb. SALE
Cá Chim Vàng

Fresh Salmon (Whole) \$6.49 Lb. SALE
Cá Hồi Nguyên Con

Jumpo Shrimp Salt Water \$5.49 Lb. SALE
Tôm Biển Loại Lớn

Fresh Spanish Mackerel \$3.99 Lb. SALE
Cá Thu Áo

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

BOOM SALE!

MUA 1 TẶNG 1
GIÀM ƯỚP,
XỐT SATAY

BUY 1 GET 1 FREE

"LOBO"
SATAY SEASONING MIX

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

TUYỂN DỤNG HIRING!

CHÚNG TÔI CẦN TUYỂN NHIỀU VỊ TRI

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 ĐIỀN ĐƠN

Cần Người

Help Wanted

245-2077/1645

CẦN THỢ TÓC
Tiệm full service cần thợ tóc biết làm Chân Tay Nước càng tốt, full time hoặc part time. Tiệm vùng 1960 và 249. Jones Rd and Grant Rd.
Xin vui lòng Text: **832-419-7170**

232-2075/1643

CẦN THỢ NAILS
Cần gấp thợ bột bao lương \$900 đến \$1,000, 6 ngày/tuần, hơn chia 6/4. Cần thợ chân tay nước, cần biết chút ít tiếng Anh, Tiệm nằm trên đường Richmond.
Xin vui lòng liên lạc: **832-288-3043**
cell **832-512-7132**

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**

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**

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

242-2076/1644

CHO SHARE PHÒNG
Nhà khu Southeast, gần chợ Hong Kong 5, có phòng cho thuê \$300/tháng. Bao điện nước, giặt sấy, internet. Có đủ đồ dùng trong phòng.
Xin liên lạc: **832-428-4054**

245-2077/1645

PHÒNG CHO THUÊ
Phòng riêng biệt cho thuê, đầy đủ tiện nghi, rộng rãi, ưu tiên cho người độc thân. Gần chợ Hong Kong 3, Thắng Hưng, Beltway 8 - Veteran Memorial.
Xin Vui lòng: Gọi Cô Quỳnh: **346-763-2679**
Chú Thành: **832-857-7456**

238-2091/1659

CHO SHARE PHÒNG
Dư hai phòng đẹp, rộng rãi, sạch sẽ. Khu sang, yên tĩnh, đầy đủ tiện nghi. Đường Neff & Redding (Khu Bellaire). \$400/1 phòng, 2 phòng \$700.
Xin liên lạc Thi Yến: **714-707-8296 * 714-707-8438**

226-2074/1642

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**

244-2077/1645

CHO SHARE PHÒNG
Nhà khu Eldridge (Bellaire), gần chợ Mỹ Hoa, dư 1 phòng cho share \$380/tháng. Bao điện, nước, giặt sấy, internet. Khu an ninh.
Xin liên lạc Tuyết: **346-378-8333**

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

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**

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**

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**

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**

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**

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**

Vui Cười

Cô ấy còn không ?
Paddy sắp kết hôn, anh ta hỏi bác sĩ làm thế nào để biế vợ tương lai của mình vẫn còn trinh nguyên.
Bác sĩ đáp: " Anh cần 3 thứ từ Do-It-Yourself Shop(cửa hàng chuyên bán dụng cụ, đồ nghề). Một thùng sơn đỏ, một thùng sơn xanh và một cái xẻng. "
Paddy hỏi: " Vậy tôi sẽ làm gì với chúng? ",
Bác sĩ nói tiếp : "Trước đêm tân hôn, anh hãy sơn một bên hòn của mình màu đỏ và bên còn lại màu xanh". Nếu cô ấy nói: "Em chưa thấy hòn bi nào lạ như vậy", anh hãy dùng xẻng phang cô ấy"

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 Nướu**
- * **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 Lượng



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

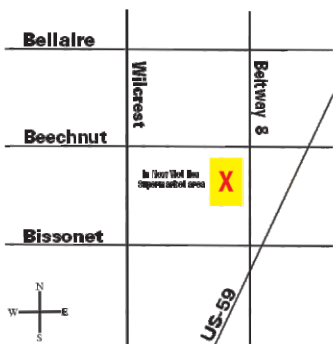
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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 chờ 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

251-2094/1662 (6m)

Elite ALTERATIONS

Cần Thợ May

KEMAH, SPRING - COLLEGE STATION

Tiệm sửa quần áo Elite Alterations, trong vùng Kemah, Spring - College Station cần tuyển một số nhân viên có kinh nghiệm về lĩnh vực sửa quần áo cho Đàn Ông, Đà Bà, Áo Cưới, Áo Dạ Hội và Áo Vest.

Xin liên lạc Cô Tú Trinh: 832-704-4440
Hoặc Anh Minh Hạnh: 281-489-6800

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

233-2091/1659

NEW

Cần Thợ Massage

KHU GALLERIA

Cần thợ Massage làm Part time hoặc Full time, good tip, khu Galleria.

Text message hoặc nhắn tin: 713-266-2855

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

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

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

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

212-2072/1640

New

Cần Người

GẦN GALLERIA

Cần một phụ nữ dưới 60 tuổi, nấu ăn cho gia đình, dọn dẹp nhà. Nghĩ 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

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 Chốt Hàng / Stocker
- Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- Nhập Dữ Liệu / Data Entry

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

Áp dụng / Apply by:
Gọi / Call 832-308-0166
www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

Dấu hiệu của người có tuổi thơ tiêu cực

Theo các nhà tâm lý học, các dấu hiệu dưới đây cho thấy một người có tuổi thơ khó khăn và ảnh hưởng đến tính cách, con người hiện tại.

Luôn cảm thấy mình là người có lỗi

Nếu một người liên tục phải đấu tranh với mong muốn xin lỗi hoặc cảm giác có lỗi mỗi khi tương tác với người khác, rất có thể người đó đã trải qua tuổi thơ không dễ dàng.

Cảm giác tội lỗi nội tại và mãn tính không tự dung xuất hiện mà do được dạy. Ví dụ, một người lớn lên trong gia đình nghiêm khắc hoặc cha mẹ có những tiêu chuẩn cao quá mức, trải nghiệm đó trong những năm tháng tuổi thơ đã có tác động lâu dài, nuôi dưỡng lòng tự trọng thấp và xu hướng làm hài lòng mọi người khi người đó trưởng thành.

Luôn cố làm hài lòng đám đông

Một số người có đặc điểm tính cách luôn làm hài lòng mọi người, đặt nhu cầu của người khác lên trên nhu cầu của mình, cảm thấy dằn vặt khi nói "không". Hành vi này vượt xa những hành động tử tế đơn thuần. Tính cách này của họ bắt nguồn từ việc thiếu được quan tâm khi còn nhỏ. Khi đã trưởng thành, mong muốn được chấp thuận, được người khác tán dương khiến người đó cảm thấy bất an khi không làm hài lòng người khác.

Không dám nhận lời khen

Lời khen là cách để chúng ta trao một phần hồi tích cực tới ai đó. Nó cho bạn biết rằng bạn đã làm tốt công việc và được đánh giá cao. Tuy nhiên, đối với một số người, việc chấp nhận lời khen không phải là điều dễ dàng. Nguyên nhân là họ

thiếu nhận thức về giá trị bản thân. Điều này có thể liên quan đến việc bố mẹ họ là người tự ái cao, khiến họ lớn lên với suy nghĩ rằng những lời khen ngợi là có điều kiện. Đối với họ, lời khen ngợi dưới bất kỳ hình thức nào đều có động cơ ẩn giấu hoặc kèm theo những ràng buộc. Điều này không chỉ khiến họ gặp vấn đề về lòng tin khi trưởng thành, thậm chí gặp khó khăn trong việc chấp nhận lời khen, ngay cả khi xứng đáng.

Không bao giờ dám đối đầu

Bạn sợ xung đột và sẽ làm mọi cách để tránh nó. Trên thực tế, bạn thường im lặng, không muốn nói hay làm bất cứ điều gì có thể khiến mọi việc trở nên tồi tệ hơn. Hành vi này bắt nguồn từ quá trình giáo dục của bạn, khi những trải nghiệm ban đầu với những nhân vật quyền lực không ổn định có thể khiến bạn nảy sinh tâm lý sợ hãi, không dám đối đầu. Kết quả là bạn khó có thể đứng lên bảo vệ bản thân hoặc khẳng định ý kiến của mình do e sợ sự trừng phạt.

Trên thực tế, kiểu hành vi này không hề tốt cho sức khỏe tinh thần của bạn. Việc dồn nén và kìm nén cảm xúc sẽ khiến bạn có lúc bộc phát theo những cách không lành mạnh khác.

Gặp khó khăn khi thể hiện bản thân

Nếu việc bày tỏ cảm xúc hoặc thậm chí hiểu cảm xúc của bản thân trở nên khó khăn như giải mã một ngôn ngữ bí mật thì tuổi thơ của bạn dường như không dễ dàng.

Điều chỉnh cảm xúc và hành vi là một kỹ năng phát triển quan trọng. Khi chúng ta còn nhỏ, chúng ta được dạy cách xác định cảm giác của mình và hiểu được những gì chúng ta cần. Đối lại, chúng ta học cách quản lý và kiểm soát những cảm xúc đó một cách hiệu quả.

Tuy nhiên, nếu bạn chưa bao giờ được cung

cấp những công cụ chính xác hoặc vốn từ vựng đầy đủ khi còn nhỏ, điều này sẽ khiến bạn gặp bất lợi về mặt xã hội khi trưởng thành. Thậm chí, bạn được khuyên rằng nên giảm bớt, kìm nén hoặc gạt bỏ cảm xúc. Việc bạn không có khả năng xác định, xử lý và thể hiện cảm xúc khiến bạn khó đưa ra quyết định sáng suốt.

Kỹ năng ra quyết định tệ hại

Kết quả của một nghiên cứu từ Đại học Harvard cho thấy, trung bình một người Mỹ trưởng thành đưa ra 35.000 quyết định mỗi ngày. Tuy nhiên, không phải ai cũng có khả năng ra quyết định. Một số người thích vai trò thụ động hơn. Ý nghĩ đưa ra quyết định khiến họ hoảng sợ.

Các nghiên cứu chỉ ra, nếu bạn thiếu lòng tự trọng, điều đó có thể ảnh hưởng tiêu cực đến kỹ năng ra quyết định của bạn. Bạn lo lắng về hậu quả của quyết định của mình hoặc bạn sẽ bị người khác đánh giá. Điều này có nghĩa bạn chỉ đơn giản là đang nuôi dưỡng sự nghi ngờ bản thân một cách không lành mạnh. Vì vậy, bạn cần có sự chấp thuận của người khác trước khi cam kết, một cách giải phóng bản thân khỏi mọi trách nhiệm.

Thấy mình không xứng đáng với tình yêu

Khi còn nhỏ, nếu trẻ liên tục bị chỉ trích hoặc rơi vào cảm giác không xứng đáng, không được yêu mến bởi một nhân vật có thẩm quyền nào đó, điều đó sẽ để lại hậu quả lâu dài. Trẻ sẽ lớn lên với sự thiếu niềm tin vào tình yêu. Không chỉ vậy, sự tin tưởng và chấp nhận bản thân cũng là một cuộc đấu tranh thực sự. Thậm chí, người trưởng thành từ môi trường này không biết thế nào là một mối quan hệ lành mạnh, không có điểm tham chiếu, từ đó có ý thức suy giảm về bản thân và trí tuệ cảm xúc kém phát triển. ■

NEW **Town House Cho Thuê**
GẦN CHỢ VH, HK4
2 Phòng ngủ trên lầu, một phòng tắm dưới lầu. Phòng khách, phòng bếp, có patio, nhà kho. 2 chỗ đậu xe, có mái che gần chợ VH, Hk4, Walmart.
Xin liên lạc Cô Thi: 832-715-6767

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

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

Lời Nguyện

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

Lời Nguyện

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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.
Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...
Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.
Được việc hứa in lời nguyện này.
QH

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Loại cây cực quý là “thuốc chống ung thư tự nhiên”, hạ đường huyết hiệu quả: Rất sẵn ở Việt Nam

Không chỉ là “khắc tinh của ung thư”, loại cây được xếp vào Tủ bảo của Đông Y này còn có công dụng giúp cân bằng đường huyết rất tốt.

Quế là một loại gia vị rất phổ biến và được sử dụng rộng rãi trong nấu ăn và nướng bánh. Nó được lấy từ vỏ bên trong của cây quế và có mùi thơm nổi bật và vị ngọt.

Quế là loại cây thường xanh được tìm thấy ở dãy Himalaya và một số vùng núi khác, cũng như trong các khu rừng ở miền Nam Trung Quốc, Ấn Độ, Đông Nam Á.

Ngoài hương vị độc đáo, quế còn sở hữu các đặc tính có lợi cho con người. Các nghiên cứu cho thấy, quế có đặc tính chống viêm, chống oxy hóa và ung thư. Quế đồng thời có thể tăng cường hệ thống miễn dịch.

Nghiên cứu được công bố bởi Bộ Nông Nghiệp Mỹ cho thấy quế có tác dụng không chế sự sinh sôi của các tế bào ung thư bạch cầu. Ngoài ra, cinnamaldehyde trong quế giúp ngăn chặn đại tràng khỏi tác hại của các gốc tự do, giảm nguy cơ ung thư ruột kết. Một số hợp chất của quế cũng được chiết xuất để điều chế thuốc chống ung thư.

Kiểm soát lượng đường trong máu: Quế có tác dụng làm tăng khả năng tiêu thụ đường trong các tế bào và góp phần điều hòa đường huyết, cải thiện độ nhạy insulin. Trong một số nghiên cứu, quế đã được chứng minh là giúp cải thiện việc kiểm soát lượng đường trong máu ở những người mắc bệnh đái tháo đường type 2.



Ảnh minh họa

Ngoài ra, quế còn có tác dụng khác như:

Chống lão hóa: Quế nổi tiếng với đặc tính chống lão hóa do chứa nhiều chất chống oxy hóa, đặc biệt là tanin. Những chất này giúp cơ thể chống lại các gốc tự do gây ra sự lão hóa của tế bào như ô nhiễm.

Tăng cường hiệu suất cho não: Các nghiên cứu của Trung tâm Healthspan (Anh) đã nêu bật tiềm năng của quế trong việc ngăn ngừa và điều trị bệnh Alzheimer.

Nguyên liệu này được cho là làm tăng sản

xuất natri benzoat trong não, một hợp chất tác động trực tiếp lên vùng hải mã, khu vực cần thiết cho trí nhớ và học tập.

Làm âm cơ thể: Vào mùa đông, quế giúp chúng ta chống lại cái giá lạnh của thời tiết hiệu quả khi làm tăng nhiệt độ cơ thể nhanh chóng.

Nhóm đã xem xét hàng trăm nghiên cứu được lưu trữ trong một số cơ sở dữ liệu trực tuyến, bao gồm PubMed, Scopus, Google Scholar và Web of Science. Sau đó, họ thu hẹp phân tích xuống còn 40 trong số những nghiên cứu này.

Trong số đó, 33 nghiên cứu được thực hiện in vivo (tức là kiểm tra các sinh vật sống thực sự, như con người, loài gặm nhấm hoặc các động vật khác).

Năm nghiên cứu được tiến hành trong ống nghiệm (nghĩa là bên ngoài các sinh vật sống, bằng cách phân tích tế bào hoặc mô sau khi chết) và 2 nghiên cứu lâm sàng (tức là với bệnh nhân y tế).

Nhóm đã trích xuất dữ liệu liên quan đến tất cả các nghiên cứu này, bao gồm: Tác giả, năm xuất bản, hợp chất hoặc loại quế được sử dụng, đối tượng nghiên cứu và cỡ mẫu, liều lượng quế hoặc các thành phần hoạt tính sinh học được sử dụng, giới tính và độ tuổi của người tham gia, thời gian, phương pháp, kết quả đạt được.

Sau đó, họ đánh giá chất lượng và độ tin cậy của các nghiên cứu dựa trên thiết kế, cỡ mẫu, tiêu chí thu nhận và những khía cạnh phương pháp luận khác.

Cuối cùng, nhóm đã phân tích và so sánh kết quả của 40 bài báo liên quan mà họ đã chọn. Nhìn chung, hầu hết các nghiên cứu đều cho rằng, quế có thể tác động tích cực đến cả trí nhớ và chức năng nhận thức. ■

Các bệnh đau cổ tay do gõ máy tính nhiều

Động tác gõ máy tính liên tục dễ khiến cổ tay bị tê mỏi, dây thần kinh bị chèn ép, làm tăng nguy cơ viêm khớp, hội chứng ống cổ tay.

Người làm việc văn phòng, chơi game thường xuyên gõ máy tính, di chuyển chuột. Về lâu dài, những hành động lặp đi lặp lại này gây áp lực lên ống cổ tay, khiến dây thần kinh bị chèn ép và dẫn đến tê, đau nhức ở bàn tay. Dưới đây là những nguy cơ có thể xảy ra do gõ máy tính quá nhiều và cách khắc phục.

Hội chứng ống cổ tay

Hội chứng ống cổ tay xảy ra khi dây thần kinh ngoại biên bị chèn ép. Bệnh gây viêm, đau, tê, giảm hoặc mất cảm giác ở vùng da bàn tay chịu sự chi phối của thần kinh giữa. Tình trạng nặng hơn có thể gây teo cơ, giảm chức năng và vận động bàn tay.

Cách phòng ngừa là vận động và nghỉ ngơi hợp lý để giảm căng thẳng, tạo áp lực tác động lên cổ tay. Không nên nắm chuột hoặc gõ bàn phím mạnh, hạn chế dồn lực lên cổ tay khi làm việc. Sau

mỗi giờ, người làm việc văn phòng có thể duỗi hoặc xoa bóp cổ tay 30 giây để giảm căng cứng, khôi phục sự linh hoạt.

Viêm khớp

Triệu chứng viêm khớp cổ tay là các cơn đau khớp âm ỉ hoặc khởi phát đột ngột. Về lâu dài, bệnh có thể tiến triển và gây hiện tượng teo cơ, dính khớp, biến dạng khớp, làm mất khả năng vận động. Ngoài ra, gõ máy tính cũng khiến các cơn đau của người bệnh viêm khớp và viêm khớp dạng thấp trầm trọng hơn.

Để phòng ngừa, nên nghỉ 5-10 phút sau mỗi giờ làm việc. Bữa ăn hàng ngày cần điều chỉnh hàm lượng đạm phù hợp. Uống đủ nước, bổ sung nhiều rau xanh, trái cây giúp ổn định nồng độ axit uric trong máu, duy trì hệ xương khỏe mạnh.

Hội chứng chèn ép dây thần kinh trụ

Hội chứng này có triệu chứng tương tự như hội chứng ống cổ tay như cảm giác tê, ngứa ran ở ngón tay. Tuy nhiên, nguyên nhân gây bệnh do khuỷu tay bị động tác lặp đi lặp lại ở cánh tay hoặc bàn tay tạo áp lực. Điều này gây kích thích dây thần kinh và khiến nó trượt ra khỏi vị trí ban đầu.

Bệnh có thể phòng ngừa bằng cách thay đổi tư thế ngồi trước máy tính như giữ lưng thẳng, cổ tay song song với bàn phím, khuỷu tay không quá cong. Tránh gập, duỗi khuỷu tay nhiều lần và không chống cằm khi ngồi.



Ảnh minh họa

Chấn thương

Chấn thương có thể xảy ra khi có áp lực đè lên khớp, kéo theo các gân và cơ xung quanh. Tình trạng lặp đi lặp lại khiến cơ thể không có thời gian hồi phục và tạo ra phản ứng bằng cách tăng lượng chất lỏng ở khu vực đó để giảm căng thẳng cho gân, cơ.

Để phòng chấn thương, nên ngồi thẳng khi học tập và làm việc, nghỉ ngơi khoảng 30 giây sau mỗi tiếng.

Tránh cúi người xuống bàn phím có thể gây căng thẳng quá mức lên cổ, lưng hoặc cột sống. Cách tốt nhất là duy trì một góc 90 độ giữa cổ tay, khuỷu tay và phần trên của cánh tay. Ngón tay và cổ tay phải giữ thẳng bằng trong khi gõ.

Ngoài những nguy cơ trên, gõ máy tính quá nhiều cũng làm cho các bệnh như viêm gân, viêm bao hoạt dịch, bong gân ở vùng cổ tay trầm trọng hơn. ■

Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ: 6 việc cần làm sớm để ngăn ngừa ung thư đại trực tràng

Đây là những cách hết sức đơn giản mà bất cứ ai cũng có thể thực hiện để ngăn ngừa nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng.

Theo Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ, ung thư đại trực tràng là một trong những loại ung thư phổ biến nhất tại quốc gia này. Cứ 25 người Mỹ thì sẽ có 1 người phát triển ung thư đại trực tràng vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời.

Tại Việt Nam, ung thư đại trực tràng đứng hàng thứ 5 trong danh sách những bệnh ung thư thường gặp, sau ung thư gan, phổi, dạ dày, vú. Globocan 2020 thống kê, mỗi năm Việt Nam ghi nhận gần 16.000 ca mắc mới và hơn 8.200 ca tử vong vì ung thư đại trực tràng.

Tuy nhiên, Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ cho biết chúng ta hoàn toàn có thể giảm thiểu nguy cơ mắc căn bệnh ung thư này bằng 6 cách dưới đây.

Sáu cách giảm thiểu nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng

Ăn nhiều rau củ, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt

Một chế độ ăn gồm nhiều rau củ, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt sẽ giúp giảm nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng. Bên cạnh đó, mọi người cần hạn chế tiêu thụ thịt đỏ (thịt bò, thịt lợn hoặc thịt cừu) cũng như các loại thịt chế biến sẵn (xúc xích, thịt hun khói,...) vì có nhiều bằng chứng cho thấy tiêu thụ càng nhiều nhóm thực phẩm này, nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng sẽ càng cao.

Một nghiên cứu trên 500.000 người được đăng tải trên Tạp chí Dịch tễ học Quốc tế cho thấy những người ăn thịt đỏ hoặc thịt chế biến từ 4 lần trở lên mỗi tuần có nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng cao hơn 20% so với những người ăn nhóm thực phẩm này ít hơn 2 lần/tuần. Đồng thời, nghiên cứu cũng chỉ ra nếu tiêu thụ 25g thịt chế biến sẵn mỗi ngày sẽ làm tăng 19% nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng. Trong khi đó, tiêu thụ 50g thịt đỏ mỗi ngày tăng 18% nguy cơ mắc căn bệnh nguy hiểm này.



Ảnh minh họa

Tập thể dục thường xuyên

Những người ít vận động thể chất sẽ có nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng cao hơn. Việc tập thể dục thể thao thường xuyên giúp giảm nguy

ơ mắc ung thư đại trực tràng.

Các chuyên gia khuyến nghị mọi người nên tập thể dục ở mức độ vừa phải 150 phút/tuần.

Giữ cân nặng ở mức vừa phải

Thừa cân hoặc béo phì làm tăng nguy cơ mắc và tử vong do ung thư đại trực tràng. Do đó, hãy giữ cân nặng ở mức vừa phải bằng cách có chế độ ăn uống khoa học, lành mạnh và tăng cường hoạt động thể chất.

Không hút thuốc lá

Các hóa chất độc hại có trong thuốc lá gây ra những thay đổi di truyền trong tế bào đại trực tràng và dẫn tới ung thư. Những người có thói quen hút thuốc lá, đặc biệt hút trong thời gian dài có khả năng mắc và tử vong do ung thư đại trực tràng cao hơn so với những người không có thói quen này.

Một nghiên cứu được đăng tải trên Tạp chí Tiêu hóa Hoa Kỳ năm 2020 cho thấy người hút thuốc có nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng cao hơn 60% so với người không hút thuốc. Nguy cơ mắc bệnh cũng sẽ tăng theo số năm hút thuốc và số lượng thuốc lá được hút mỗi ngày.

Hạn chế đồ uống có cồn

Sử dụng càng nhiều đồ uống có cồn, nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng sẽ càng cao. Do đó, nếu uống rượu bia, hãy uống trong giới hạn cho phép.

Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ khuyến nghị, nam giới không nên uống quá 2 đơn vị cồn/ngày và phụ nữ là không quá 1 đơn vị cồn/ngày.

Theo Viện Sức khỏe Quốc gia Hoa Kỳ, 1 đơn vị cồn (khoảng 14g cồn nguyên chất) tương ứng với khoảng 355ml bia (nồng độ cồn 5%), 148ml rượu vang (nồng độ cồn 12%), 44ml rượu mạnh (nồng độ cồn 40%).

Khám sàng lọc ung thư đại trực tràng

Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ khuyến nghị những người trên 45 tuổi nên khám sàng lọc ung thư đại trực tràng. Một số hình thức khám sàng lọc còn có thể giúp phát hiện và loại bỏ các polyp trong đại trực tràng. Polyp đại trực tràng thường là dạng lành tính, tuy nhiên có thể tiến triển thành ung thư nếu không được loại bỏ.

Một polyp đại trực tràng cần thời gian 10-15 năm để có thể phát triển thành ung thư. Khám sàng lọc sẽ giúp phát hiện sớm polyp và ung thư đại trực tràng, ngay cả trước khi bệnh xuất hiện các triệu chứng. Việc phát hiện sớm cũng giúp khả năng điều trị bệnh thành công hơn.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ, ngoài những người từ 45 tuổi trở nên, những đối tượng sau đây cũng nên khám sàng lọc ung thư đại trực tràng:

- Người bị viêm đường ruột, ví dụ như viêm loét đại tràng, mắc bệnh Crohn.
- Người có tiền sử gia đình có người mắc ung thư đại trực tràng hoặc polyp đại trực tràng.
- Người mắc các hội chứng di truyền như hội chứng Lynch, đa polyp có tính gia đình (FAP).
- Người nghiện rượu, thuốc lá.
- Người thừa cân, béo phì.

Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ nhấn mạnh, các nghiên cứu đều cho thấy những thói quen liên quan tới chế độ ăn uống, cân nặng, hoạt động thể chất có liên quan chặt chẽ tới nguy cơ mắc và tỷ lệ tử vong do ung thư đại trực tràng.

Việc thay đổi các thói quen trong cuộc sống có thể khó khăn. Tuy nhiên, những thay đổi này sẽ không chỉ giúp bạn phòng ngừa được nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng mà còn tránh xa được nhiều loại bệnh ung thư cũng như các tình trạng sức khỏe khác, ví dụ như bệnh tim mạch và đái tháo đường.

Đừng bỏ qua dấu hiệu ung thư đại trực tràng

Việc nhận biết dấu hiệu ung thư cũng có ý nghĩa quan trọng giúp điều trị bệnh thành công. Theo Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ, ung thư đại trực tràng có các triệu chứng sau đây:

- Thay đổi thói quen đại tiện, chẳng hạn như tiêu chảy, táo bón, phân mỏng. Các dấu hiệu kéo dài.

- Cảm giác đại tiện chưa hết.
- Có máu trong phân.
- Chuột rút hoặc đau bụng.
- Thường xuyên mệt mỏi.
- Giảm cân ngoài ý muốn.
- Thiếu máu.

Ở giai đoạn di căn, người bệnh sẽ có thêm các dấu hiệu ở cơ quan mà tế bào ung thư di căn tới. Ví dụ, nếu di căn gan, người bệnh sẽ bị gan to, vàng da; di căn phổi sẽ có dấu hiệu khó thở, đau tức ngực kéo dài. ■

Đào tạo y tá vùng xa bằng thực tế ảo

Công nghệ thực tế ảo cho phép nhân viên điều dưỡng duy trì các kỹ năng của họ và tìm hiểu về các kỹ thuật mới trong chăm sóc sức khỏe.

Việc đào tạo và cập nhật kiến thức cho y tá tại các bệnh viện vùng xa của Australia đang gặp nhiều khó khăn khiến các bệnh viện này luôn bị thiếu nhân lực.

Công nghệ thực tế ảo đang tỏ ra hữu hiệu để giải quyết vấn đề này, cho phép nhân viên điều dưỡng duy trì các kỹ năng của họ và tìm hiểu về các kỹ thuật mới trong chăm sóc sức khỏe.

Thay vì phải đến lớp học bình thường, các y tá từ xa có thể tập luyện với những chiếc tai nghe và công nghệ thực tế ảo để đạt được những kỹ năng mới.

Các học viên chỉ cần nhắc tai nghe lên, có thể lắng nghe âm thanh của tim và phổi. Họ có thể được huấn luyện cách mặc quần áo cho bệnh nhân, đặt các thiết bị điện tâm đồ và nhiều công việc khác.

Sử dụng công nghệ như thực tế ảo là một tiềm năng để cải thiện các dịch vụ như sinh nở an toàn hơn đối với các bệnh viện vùng xa của bang Queensland. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Tầm quan trọng của vitamin B6 đối với sức khỏe

Thiều vitamin B6 khiến cơ thể bị suy giảm miễn dịch, thiếu máu, trí nhớ kém...

Vitamin B6 (pyridoxine) là gì?

Vitamin B6, còn gọi là pyridoxine, là một trong những vitamin có trong họ vitamin B phức tạp (Vitamin B-complex). Tất cả các vitamin B, bao gồm vitamin B6, đóng một vai trò thiết yếu trong một loạt các chức năng thể chất và tâm lý. Chúng giúp duy trì chức năng thần kinh, chức năng gan, trao đổi chất, tăng cường năng lượng cũng như tốt cho da, tóc, móng của bạn.

Vitamin B6 gồm một số dẫn xuất, bao gồm pyridoxal, pyridoxal 5-phosphate và pyridoxamine. Các hợp chất này đều liên quan đến nhiều chức năng sinh học của thân kinh, tuần hoàn, thể chất. Do đó, khi bạn thiếu vitamin B6 bạn sẽ thấy mệt mỏi, khó chịu, lo âu, trầm cảm.

Vitamin B6 có thể tham gia vào quá trình chuyển hóa và biến đổi các axit amin, sau đó được cơ thể hấp thụ và sử dụng. Nếu cơ thể thiếu vitamin B6, một số thay đổi rõ ràng có thể xuất hiện trong máu, cơ, dây thần kinh hoặc da bạn. Vitamin B6 có thể được tìm thấy trong các thực phẩm như thịt, cá hồi, gan, trứng, các loại hạt... hoặc dưới dạng thuốc bổ sung.

Tác dụng của vitamin B6 với cơ thể

1. Nuôi dưỡng thần kinh

Vitamin B6 còn gọi là pyridoxine, tồn tại trong cơ thể con người chủ yếu ở dạng photphat. Đây là một loại vitamin tan trong nước, có lợi trong nuôi dưỡng thần kinh. Nguyên nhân do vitamin B6 có thể hình thành chất dẫn truyền thần kinh của con người, tăng cường chức năng của hệ thần kinh, đồng thời thúc đẩy sự phát triển của dây thần kinh sọ não. B6 có tác dụng nhất định trong việc giảm chứng mất ngủ hoặc viêm dây thần kinh ngoại vi.



2. Duy trì cân bằng trao đổi chất

Vitamin B6 có thể tham gia vào quá trình trao đổi chất của cơ thể, bao gồm chuyển hóa chất đạm và chất béo. Nếu cơ thể thiếu loại vitamin này, các chất chuyển hóa chất béo và chất đạm không được phân hủy hoàn toàn, dễ tích tụ trong cơ thể gây mất cân bằng trao đổi chất.

3. Ngăn ngừa rụng tóc

Vitamin B6 ảnh hưởng đến sự phát triển

của tóc. Nhiều người bị rụng tóc có thể do thiếu hụt vitamin B6. Vì vậy, trong trường hợp rụng tóc nhiều, cần bổ sung kịp thời lượng vitamin B6 cho cơ thể.

4. Ngăn ngừa ung thư

Nghiên cứu mới nhất cho thấy vitamin B6 sau khi vào cơ thể có thể trở thành coenzym, đóng vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa protein. Nếu thiếu vitamin B6 sẽ gây tổn thương tế bào, ảnh hưởng đến khả năng miễn dịch của cơ thể, từ đó gây ung thư.

Cơ thể sẽ ra sao nếu thiếu vitamin B6?

1. Khả năng miễn dịch suy yếu, dễ bị cảm lạnh

Thiếu vitamin B6 ảnh hưởng đến khả năng miễn dịch. Khi các bệnh như nhiễm trùng, viêm nhiễm xảy ra, lượng vitamin trong cơ thể tiếp tục bị tiêu hao. Vì vậy, nếu không điều chỉnh tích cực, tình trạng thiếu hụt vitamin B6 và khả năng miễn dịch suy yếu sẽ thành một vòng luẩn quẩn.

2. Trí nhớ kém

Theo thời gian, người cao tuổi sẽ gặp phải tình trạng trí nhớ kém, thậm chí tâm trạng chán nản. Điều này thực chất do cơ thể bị thiếu hụt vitamin B6. Theo nghiên cứu y học mới nhất, vitamin B6 có thể tăng cường sức khỏe cho hệ thống thần kinh trung ương và cải thiện trí nhớ của con người. Do đó, theo quan điểm này, người cao tuổi nên chú ý bổ sung nhiều vitamin B6 hơn trong cuộc sống hàng ngày để ngăn ngừa chứng suy giảm trí nhớ.

3. Thiếu máu

Trong các loại vitamin tổng hợp, thiếu B6 và B12 có thể gây thiếu máu. Khi cơ thể thiếu vitamin B6, cấu tạo của huyết sắc tố bị ảnh hưởng, xác suất thiếu máu tăng cao. Người bị thiếu máu nhìn chung có các biểu hiện như mệt mỏi, uể oải, suy nhược.

4. Chân tay ngứa râm ran

Thiếu vitamin B6 thông thường gây các hiện tượng như nóng ran và ngứa ran ở tay, chân. Ngoài ra, con người có thể trở nên vụng về, mất cân bằng và khó đi lại nếu không có đủ lượng vitamin này trong cơ thể.

5. Ảnh hưởng làn da

Thiếu vitamin B6 khiến làn da dễ bị mẩn ngứa, ngoài ra còn gây nứt nẻ môi, loét khóe miệng và viêm lưỡi. Do vitamin B6 có mối quan hệ lớn với thành phần trao đổi chất của da, giúp hình thành collagen nên thiếu vitamin B6 ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất bình thường của da. Điều này có thể dẫn đến viêm da tiết bã, phát ban đỏ, ngứa với bề ngoài bóng nhờn, bong tróc trên vùng da quanh mắt, mũi và miệng.

Các lưu ý khi bổ sung vitamin B6

1. Trước khi bổ sung vitamin B6 hay bất kỳ loại thuốc nào, cần đọc kỹ hướng dẫn sử dụng để xem loại thuốc này sau khi dùng có thể xảy ra phản ứng gây hại gì. Vitamin B6 là một loại vitamin tương đối an toàn, thường không gây phản ứng lớn nếu uống theo hướng dẫn. Tuy nhiên, cần lưu ý nếu lượng dùng hàng ngày quá nhiều, uống liên tục

trong một tháng, cơ thể sẽ bị phụ thuộc thuốc.

2. Phụ nữ mang thai dùng vitamin B6 có thể làm giảm các triệu chứng ốm nghén ở mức độ nhất định, giúp sản xuất protein cho các tế bào mới, tăng cường hệ thống miễn dịch và hình thành các tế bào hồng cầu. Tuy nhiên, nếu dùng quá nhiều sẽ dễ dẫn đến giảm nồng độ estrogen và gây ra tác dụng phụ. Vì thế, cần tham khảo bác sĩ trước khi dùng.

3. Vitamin B6 thường được dùng phối hợp với vitamin B12, axit folic... để nâng cao tác dụng của thuốc. Ngoài ra, cần lưu ý rằng vitamin B6 không thể thay thế các loại thuốc điều trị thông thường, và phải được kết hợp với nhiều loại thuốc để phát huy hiệu quả.

4. Không nên dùng vitamin B6 quá ba tuần để tránh xảy ra phản ứng phụ nghiêm trọng. Nếu bị mất ngủ hoặc gặp tình trạng sức khỏe khác phải bổ sung vitamin B6, cần tuân thủ lời khuyên của thầy thuốc. Nên uống theo giai đoạn và đúng liều lượng, nếu không bệnh tình không những chẳng thuyên giảm còn gặp nhiều tác hại khác. ■

Nga sản xuất thuốc điều trị ung thư mới

Loại thuốc mới có thể được sử dụng để điều trị cho bệnh nhân mắc các loại khối u khác nhau ở đường tiêu hóa, ống mật, hệ tiết niệu, đường hô hấp trên và da.

Các nhà khoa học Nga mới đây đã phát triển một loại thuốc điều trị ung thư mới bằng ánh sáng, còn được gọi là phương pháp quang động, cho hiệu quả điều trị bệnh trên 90% ở một số giai đoạn nhất định. Loại thuốc này đang bắt đầu được sản xuất tại Moscow.

Theo bác sĩ Igor Pogrebnykov - Chuyên gia của Trung tâm Nghiên cứu y học quốc gia về ung thư mang tên Blokhin thuộc Bộ Y tế Nga, loại thuốc mới có thể được sử dụng để điều trị cho bệnh nhân mắc các loại khối u khác nhau ở đường tiêu hóa, ống mật, hệ tiết niệu, đường hô hấp trên và da. Theo đó, ở một số giai đoạn nhất định của bệnh, tùy theo chỉ định sử dụng, hiệu quả của thuốc có thể đạt tới 90-100%. Loại thuốc mới này được bệnh nhân dung nạp tốt và không gây ra các tác dụng phụ nghiêm trọng. Tuy nhiên, thuốc chống chỉ định cho bệnh porphyrin, vốn rất hiếm ở Nga.

Trước đó, Thị trưởng Sergei Sobyenin đã thông báo, việc Moscow bắt đầu sản xuất thuốc điều trị ung thư bằng ánh sáng. Trong giai đoạn đầu của bệnh, phương pháp điều trị này có thể thay thế phẫu thuật. Thuốc được đưa vào bệnh nhân, sẽ tích tụ tế bào ung thư, sau đó được kích hoạt bằng bức xạ laser hoặc đèn LED để phá hủy hoàn toàn khối u. Theo ông Sobyenin, dự kiến sẽ có khoảng 40.000 lọ thuốc này được sản xuất mỗi năm. Theo Bộ Y tế Nga, hiện ở nước này có khoảng 4 triệu bệnh nhân ung thư. Cùng với việc phát triển các liệu pháp điều trị, tỷ lệ tử vong của các bệnh nhân ung thư đã giảm 14% trong vòng một năm qua, tỷ lệ ung thư được chẩn đoán ở giai đoạn đầu đang gia tăng ở nước này - hiện đã lên tới 60%. ■

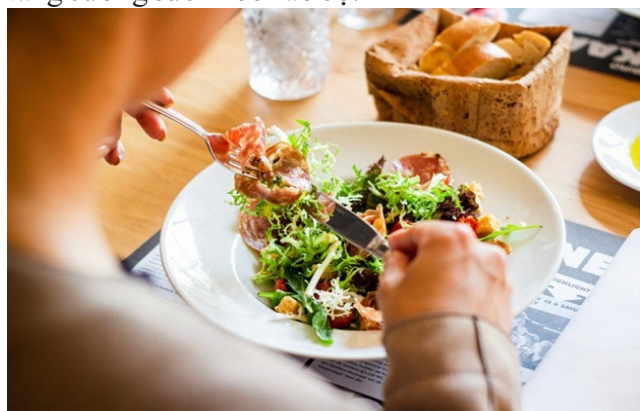
Chuyên gia dinh dưỡng tiết lộ dưỡng chất tăng cường trí não nhưng nhiều người không bổ sung đủ

Thực phẩm giàu choline rất dễ tìm. Với nhiều lợi ích cho sức khỏe, không ai muốn bỏ lỡ chất dinh dưỡng lành mạnh này.

“Là một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký, khách hàng thường hỏi tôi những chất dinh dưỡng mà họ cần chú ý trong chế độ ăn uống để tốt cho sức khỏe tổng thể. Theo tôi, hàng đầu là - choline - một chất dinh dưỡng đang bị mọi người đánh giá thấp và bỏ qua” - Đó là chia sẻ của Lauren Armstrong, một chuyên gia dinh dưỡng và là huấn luyện viên dinh dưỡng cá nhân đã đăng ký tại Mỹ. Trước đây, cô làm chuyên gia dinh dưỡng cho chương trình Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (WIC). Lauren nhận bằng cử nhân về chế độ ăn kiêng tại Đại học Western Michigan và đã có nhiều bài chia sẻ kiến thức cho một số ấn phẩm, bao gồm Livestrong, HealthDay.

Choline là một chất dinh dưỡng thiết yếu nhưng không được sản xuất đầy đủ bởi cơ thể. Gan của bạn tạo ra một lượng nhỏ choline, phần còn lại thường được cung cấp từ thực phẩm.

Chúng ta cần choline vì nó giúp hỗ trợ và điều chỉnh các chức năng chính của cơ thể, từ kiểm soát tâm trạng, cơ bắp, chức năng hệ thần kinh đến tăng cường sức khỏe não bộ.



Ảnh minh họa

Bạn nên nhận được bao nhiêu choline?

Nhu cầu choline sẽ thay đổi tùy thuộc vào các yếu tố như chế độ ăn uống, giới tính và tình trạng sức khỏe của mỗi người. Ví dụ, nếu bạn đang mang thai hoặc dự định mang thai, bạn cần bổ sung nhiều choline hơn bởi vì choline có lợi cho sự phát triển não bộ của em bé, tăng trưởng mô và các quá trình sinh lý khác.

Theo Văn phòng Bổ sung Chế độ ăn uống của Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ, lượng choline cần thiết cho mỗi nhóm đối tượng cụ thể như sau:

Đàn ông trưởng thành từ 19 tuổi trở lên nên bổ sung 550 miligam/ngày.

Phụ nữ trưởng thành từ 19 tuổi trở lên nên bổ sung 425 miligam/ngày.

Người mang thai nên bổ sung 450 miligam/ngày.

Những người cho con bú nên bổ sung 550 miligam/ngày.

Những thực phẩm giàu choline

Nghiên cứu đăng trên Thông tin Thư viện Y khoa Quốc gia Hoa Kỳ cho thấy khoảng 90% người Mỹ không đáp ứng đủ lượng choline hàng ngày. Nhưng ăn nhiều thực phẩm giàu choline là một giải pháp đơn giản. Một số thực phẩm giàu choline phải kể đến như:

1. Thịt và cá

Thịt bò, thịt gà và cá được biết đến là những nguồn protein phong phú. Nhưng bạn có biết, chúng cũng chứa rất nhiều choline.

Gan bò là một trong những nguồn thực phẩm choline có sẵn cao nhất. Chỉ cần 85 gram gan bò là đã có thể cung cấp 356 miligam choline.

Một số lựa chọn thịt và cá giàu choline khác bao gồm:

- Ưc gà: 85 gram cung cấp 72 miligam choline.
- Thịt bò xay: 85 gram cung cấp 72 miligam choline.
- Cá tuyết Đại Tây Dương: 85 gram cung cấp 71 miligam choline.

2. Trứng

Trứng là nguồn thực phẩm choline cao thứ hai sau gan bò. Một quả trứng lớn cung cấp 147 miligam choline. Hàm lượng choline của trứng chủ yếu tập trung ở lòng đỏ. Trên thực tế, 100 gram lòng đỏ trứng chứa 680 miligam chất dinh dưỡng trong khi 100 gram lòng trắng trứng chỉ phục vụ 1 miligam choline. Các nghiên cứu cũng đã phát hiện ra rằng phospholipid trong lòng đỏ trứng cải thiện sự hấp thụ choline.

3. Khoai tây

Khoai tây đặc biệt giàu choline. Một củ khoai tây trung bình 173 gram cung cấp 24,9 miligam choline. Mặt khác, khoai tây là một nguồn carbs ngon miệng và chứa các chất dinh dưỡng quan trọng khác như vitamin C, kali. 1 củ khoai tây lớn (299 gram) có 57 miligam choline.

4. Rau họ cải

Theo Hướng dẫn chế độ ăn uống cho người Mỹ, có tới khoảng 90% người Mỹ không ăn đủ rau. Nếu bạn đang tìm cách thêm nhiều rau vào chế độ ăn uống của mình, các loại cây họ cải giàu choline là một lựa chọn tuyệt vời để bắt đầu. Cụ thể:

- Rau cải mầm Brussels: 85 gram rau cung cấp 32 miligam choline.
- Bông cải xanh: 85 gram rau cung cấp 31 miligam choline.
- Súp lơ: 85 gram rau cung cấp 24 miligam choline.
- Bắp cải: 85 gram rau cung cấp 15 miligam choline.

5. Đậu nành

Đậu nành thô cũng có một lượng choline đáng kể. 100 gram đậu nành chứa 116 miligam choline. Đây là nguồn choline vô cùng hữu ích cho những người ăn chay. Đậu nành cũng chứa protein thực vật, chất xơ, mangan, magiê, kẽm và folate. Bạn cũng có thể tiêu thụ các sản phẩm đậu nành

như đậu phụ, sữa đậu nành, tempeh và edamame để nhận được choline.

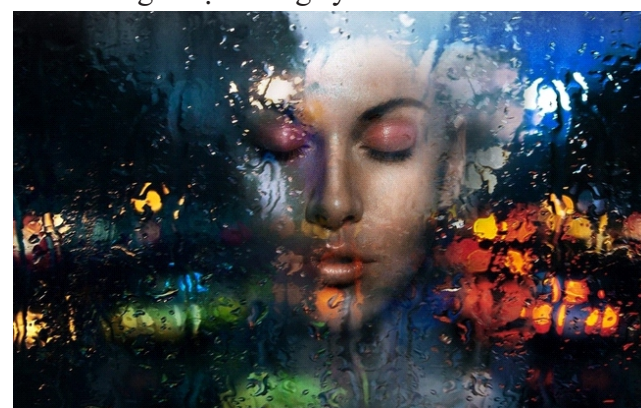
Thiếu choline ảnh hưởng thế nào đến sức khỏe?

Choline là một chất dinh dưỡng quan trọng khi nói đến việc duy trì cấu trúc tế bào, tổng hợp DNA và trao đổi chất. Một nghiên cứu được thực hiện bởi March of Dimes ở Berkley, California, cho thấy chế độ ăn ít choline ở phụ nữ mang thai dẫn đến tăng nguy cơ dị tật ống thần kinh và hở hàm ếch ở trẻ sơ sinh. Không chỉ vậy, sự thiếu hụt choline cũng có liên quan đến rối loạn chức năng gan, cơ bắp và gây tổn thương cơ. Sự thiếu hụt dưỡng chất này cũng làm tăng thêm nguy cơ mắc bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu bởi vì choline là một nhân tố quan trọng trong việc vận chuyển chất béo từ gan và thiếu choline có thể gây ra sự tích tụ chất béo trong gan. Sự thiếu hụt choline cũng có thể làm tăng sự đứt gãy sợi DNA. Do đó, điều quan trọng là phải đảm bảo tiêu thụ các loại thực phẩm giàu choline để tốt cho sức khỏe gan. ■

Tại sao chúng ta lại mơ?

Các nghiên cứu cho biết trung bình một người trải qua 4 giấc mơ mỗi đêm và nội dung trong giấc mơ rất đa dạng như bị rượt đuổi, xuất hiện khóa thân nơi công cộng,...

Phần lớn những giấc mơ trong khi ngủ xảy ra ở giai đoạn chuyển động mắt nhanh (REM). Có rất nhiều giả thuyết giải thích vì sao chúng ta mơ. Một số nhà nghiên cứu cho rằng giấc mơ giúp chúng ta điều chỉnh cảm xúc, trong khi đó những nhà thần kinh học lại khẳng định giấc mơ giúp lưu trữ và củng cố lại những ký ức.



Ảnh minh họa

Đáng chú ý, giả thuyết về bộ não (OBH) của nhà thần kinh học nổi tiếng người Mỹ Erik Hoel cho biết những trải nghiệm về giấc mơ của chúng ta giống với cách hoạt động trong lĩnh vực học máy - một nhánh nhỏ của trí tuệ nhân tạo.

Trong lĩnh vực học máy, mô hình thông kê xảy ra lỗi khi một hàm không có đủ dữ liệu để phân tích và chúng phải tạo ra dữ liệu mới từ các nguồn dữ liệu đã có sẵn. Tương tự, giấc mơ của chúng ta cũng liên quan đến hiện tượng tự động tăng cường dữ liệu có trong não bộ. Hoel cho rằng quá trình tự động tăng cường dữ liệu khiến các ảo giác xuất hiện bên trong não bộ và từ đó hình thành nên những giấc mơ. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Các yếu tố mới làm tăng nguy cơ ngộ độc thực phẩm

Một số vụ ngộ độc thực phẩm quy mô lớn được ghi nhận tại nhiều địa phương trên cả nước, có thể gặp ở cả thành phố và nông thôn.

Trên thế giới, ngay tại Mỹ nơi được xem là có nguồn thực phẩm an toàn và quy trình chế biến nghiêm ngặt cũng ghi nhận 128.000 người mắc mỗi năm với khoảng 3000 trường hợp tử vong và vẫn có xu hướng gia tăng (theo Báo cáo của CDC Mỹ). Qua đó để thấy rằng, ngộ độc thực phẩm đang trở thành vấn đề sức khỏe cộng đồng đáng lo ngại của cả các nước phát triển và đang phát triển.

Nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm là gì?

Có nhiều nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm, nhưng vi trùng gây bệnh là nguyên nhân thường gặp nhất. Vi sinh vật gây bệnh có thể là vi khuẩn, virus, nấm hoặc ký sinh trùng. Chúng không chỉ gây hư hỏng thức ăn mà còn gây hại trực tiếp cho sức khỏe con người. Cơ chế gây bệnh của vi sinh vật chia thành 3 nhóm chính bao gồm:

- Do nhiễm trùng: Người bệnh ăn phải thực phẩm có chứa vi khuẩn gây bệnh và chúng tấn công trực tiếp vào hệ tiêu hóa hoặc bị nhiễm độc của vi khuẩn sản xuất ra trong quá trình phát triển tại ruột. Ví dụ như vi khuẩn Salmonella được phát hiện trong vụ ngộ độc bánh mì, vi khuẩn tụ cầu vàng trong vụ ngộ độc ở trẻ mầm non...

- Do nhiễm độc là hậu quả của việc ăn thực phẩm bị nhiễm độc tố sinh ra từ các vi sinh vật kể cả khi chúng không xâm nhập vào cơ thể. Điển hình là vi khuẩn Clostridium botulinum - một vi khuẩn kỵ khí gây ra chum ca bệnh ngộ độc do ăn cá muối ủ chua tại Quảng Nam hồi tháng 3/2023.

- Nhóm thực phẩm có chứa sẵn chất gây độc tố như cá nóc, củ sắn, nấm độc...

Hàng ngàn vi sinh vật luôn hiện hữu trong môi trường tự nhiên từ trước đến nay. Ngày nay, mặc dù có sự phát triển của các kỹ thuật hiện đại, quy trình chế biến có kiểm duyệt và ý thức của người dân về an toàn thực phẩm được nâng cao. Tuy nhiên các vụ ngộ độc thực phẩm quy mô lớn vẫn diễn ra ở cả thành phố, nông thôn.

Tình trạng này xảy ra do các yếu tố mới trong xã hội

1. Sự thay đổi về quy trình chế biến, phân phối thực phẩm và thói quen ăn uống của con người

Hầu hết các mầm bệnh đều có nguồn gốc từ thịt động vật (như thịt lợn, bò, gà, dê...) và các sản phẩm có nguồn gốc từ động vật như (sữa, trứng, phô mai...). Việc tiêu thụ các sản phẩm này tăng lên do dân số tăng nhanh, quá trình liên kết toàn cầu hóa. Quy trình sản xuất hàng loạt, lưu thông hàng hóa đi nhiều nơi. Do vậy, khi có bất kỳ sai sót nào trong quy trình chế biến, từ trang trại đến bàn ăn, đều làm tăng nguy cơ lây lan mầm bệnh ra diện rộng. Điển hình như vụ bùng phát dịch bệnh do vi

khuẩn Salmonella tại Mỹ năm 2010 với 272 ca mắc ở nhiều tiểu bang, liên quan đến sản phẩm xúc xích từ Ý và nguyên nhân là do lô hạt tiêu bị nhiễm khuẩn xuất phát từ một công ty của châu Á.

Thói quen tiêu dùng của con người cũng thay đổi khi ưu tiên các thực phẩm giàu protein. Thường xuyên ăn uống tại nhà hàng, ưa thích các thức ăn nhanh và sử dụng các sản phẩm chế biến sẵn giàu chất béo, đường như đồ hộp, đồ hun khói, thức ăn hút chân không... Các thực phẩm giàu dinh dưỡng này là môi trường lý tưởng cho các vi sinh vật gây bệnh phát triển, điển hình như vi khuẩn E.coli thường có trong sản phẩm sữa và nước trái cây chưa tiệt trùng, thịt bò xay; vi khuẩn Clostridium botulinum hay gặp trong sản phẩm đóng hộp kín, hút chân không; vi khuẩn Salmonella hay gặp trong thịt chưa nấu kỹ, trứng, phô mai, hải sản, trái cây và rau củ tươi...

2. Sự xuất hiện của các mầm bệnh mới và cách lây truyền các mầm bệnh đã biết đang thay đổi hoặc liên quan đến phương thức lây truyền mới

Theo thông tin trên trang của Viện Y Tế Quốc gia Hoa Kỳ tháng 4/2023, xu hướng thay đổi trong sản xuất và phân phối thực phẩm cùng với chế biến hiện đại đã dẫn tới sự xuất hiện của mầm bệnh mới như vi khuẩn Listeria monocytogenes. Vi khuẩn này thường xuất hiện trong các sản phẩm như xúc xích, thịt nguội, phô mai mềm làm từ sữa chưa tiệt trùng, salad giảm bông, salad gà, hải sản hun khói...

Chăn nuôi thâm canh (tức là chăn thả nhiều loại gia súc trong một khu vực nhỏ trong một thời gian ngắn) dẫn tới sự xuất hiện của các loại huyết thanh Salmonella khác nhau.

Sản xuất màng sinh học (có thể màng bọc thực phẩm...) góp phần làm cho mầm bệnh xâm nhập vào thực phẩm.



Ảnh minh họa

3. Tình trạng kháng kháng sinh của vi khuẩn gây bệnh

Những thay đổi về khí hậu và các tập quán nông nghiệp như việc sử dụng các thuốc trừ sâu, thuốc tăng trưởng thực vật, chất thải hữu cơ làm phân bón hay việc sử dụng kháng sinh trong chăn nuôi đã dẫn tới tình trạng kháng kháng sinh. Lúc này, vi khuẩn gây bệnh không bị tiêu diệt mà tiếp tục phát triển. Các trường hợp vi khuẩn Salmonella đa kháng thuốc đã được ghi nhận và là mối đe dọa với an toàn thực phẩm. Những người bị nhiễm vi

khuẩn kháng kháng sinh có thể bị bệnh nặng hơn và có ít sự lựa chọn điều trị hơn.

Yếu tố làm tăng nguy cơ ngộ độc thực phẩm

Tuổi trên 65: Dân số tăng cao cùng với tuổi thọ của con người tăng lên làm gia tăng đối tượng có nguy cơ mắc bệnh. Khi cơ thể bị lão hóa thì hệ thống miễn dịch và các cơ quan suy giảm khả năng nhận diện và tiêu diệt vi sinh vật gây bệnh khỏi cơ thể.

Trẻ em dưới 5 tuổi: Do hệ thống miễn dịch của trẻ chưa hoàn thiện nên khả năng chống lại vi sinh vật gây bệnh chưa mạnh mẽ. Đây là đối tượng dễ mắc bệnh do nhu cầu tiêu thụ sản phẩm từ thịt, sữa, trứng, phô mai cao và chưa có ý thức vệ sinh cá nhân. Khi ngộ độc thực phẩm sẽ dẫn tới tiêu chảy, mất nước khiến trẻ dễ bị suy thận và nhanh chóng chuyển nặng nếu không được xử trí kịp thời.

Ở những người mắc bệnh mãn tính: Như đái tháo đường, nghiện rượu, bệnh gan, suy thận, sử dụng thuốc corticoid kéo dài hoặc bệnh nhân ung thư đang xạ trị, hóa trị... Những đối tượng này có xu hướng tăng cao trong dân số và dễ bị ngộ độc do suy giảm hệ miễn dịch.

Phụ nữ có thai: Do khi mang thai có sự thay đổi về chuyển hóa cũng như nhu cầu thực phẩm đa dạng và tăng cao. Những biểu hiện ban đầu của ngộ độc thực phẩm thường dễ nhầm lẫn với tình trạng ốm nghén. Do vậy, đây cũng là đối tượng cần thận trọng khi ăn uống. Qua những phân tích ở trên để thấy ngộ độc thực phẩm hiện đang là vấn đề thách thức với các nước trên thế giới khi đặt ra nhiều vấn đề phát sinh mới. Nâng cao năng lực y tế và quản lý chặt chẽ quy trình sản xuất thực phẩm sẽ giúp hạn chế các vụ ngộ độc thực phẩm quy mô lớn. Đối với mỗi cá nhân cần chủ động tìm hiểu và thực hiện các biện pháp gồm “Sạch sẽ - Tách riêng - Nấu chín - Làm lạnh” giúp bảo vệ sức khỏe cho bản thân và gia đình. ■

Nguy cơ xuất hiện “bệnh X” do ảnh hưởng của biến đổi khí hậu

Các nhà nghiên cứu Malaysia cảnh báo, sự xuất hiện của “bệnh X” có thể bùng phát thành đại dịch trong tương lai do ảnh hưởng của biến đổi khí hậu.

Trong danh sách mà Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cập nhật hồi năm ngoái, “bệnh X” là cụm từ các nhà khoa học dùng để chỉ một mầm bệnh chưa biết, có thể xuất hiện bất cứ lúc nào và gây ra dịch bệnh nghiêm trọng trên thế giới.

Giới chuyên gia nhận định, nhiều khả năng “bệnh X” sẽ xảy ra do tình trạng buôn bán động vật hoang dã và nạn phá rừng góp phần gây biến đổi khí hậu, ảnh hưởng tới môi trường sống của động vật. Trong số các động vật hoang dã, dơi là loài mang rất nhiều virus. Hiện WHO đã lập danh sách các loại virus có khả năng trở thành tác nhân gây “bệnh X” gây thiệt hại về tính mạng cao hơn cả COVID-19. ■



Bí mật của những đứa trẻ lớn lên thành công nằm ở một hành động của cha mẹ

Một nhóm các nhà nghiên cứu tại MIT, Harvard và Đại học Pennsylvania (Mỹ) đã phát hiện ra điều tốt nhất mà các bậc cha mẹ có thể làm cho trẻ.

Nhóm nghiên cứu phát hiện ra cha mẹ thường xuyên trao đổi qua lại với con (nhất là giai đoạn 4 - 6 tuổi) sẽ giúp phát triển, bồi dưỡng và cải thiện một trong những kỹ năng quan trọng nhất góp phần đem đến thành công trong cuộc sống cũng như kỹ năng giao tiếp.

Chúng ta nói với con mọi lúc, kể cả trực tiếp lẫn gián tiếp: “Ngồi đây”, “Nhanh lên, nếu không ta sẽ bị muộn”, “Làm tốt lắm”, “Đừng làm thế”, “Đọc truyện cho ba/mẹ nghe trước khi đi ngủ nào”... Tuy nhiên, bí mật chính là những cuộc trò chuyện qua lại.

Các nhà nghiên cứu đã chụp cộng hưởng từ chức năng để đánh giá 36 trẻ, nhận dạng sự khác biệt trong cách não bộ phản ứng với những kiểu trò chuyện khác nhau.

Họ nhận ra rằng ở nhóm trẻ có trò chuyện qua lại, khu vực Broca (não tập trung sản xuất lời nói và xử lý ngôn ngữ) hoạt động nhiều hơn. Trẻ được kích hoạt nhiều hơn ở vùng não bộ này thường được điểm cao hơn trong các bài kiểm tra ngôn ngữ, lý luận.

“Đây là bằng chứng đầu tiên rằng các cuộc trò chuyện tại nhà có liên quan đến sự phát triển não bộ của trẻ nhỏ”, John Gabrieli, trưởng nhóm nghiên cứu, nói với MIT News. Theo ông, thật kỳ diệu khi cuộc trò chuyện của cha mẹ lại có ảnh hưởng đến sự phát triển sinh học của não.



Ảnh minh họa

Những cuộc trò chuyện giữa cha mẹ và con cái giúp trẻ học cách tự lập, phát triển ngôn ngữ tốt hơn. Bên cạnh đó, trẻ cũng có những phản xạ tốt hơn như khéo léo trong việc trò chuyện, giao tiếp và dễ dàng kết nối với bạn bè hay gia đình.

Trẻ cũng dễ dàng tạo thiện cảm với người đối diện bởi cách hành xử, câu từ và khả năng đối đáp. Đây cũng là một trong những điều đặc biệt

quan trọng trong việc hỗ trợ, giúp trẻ hoàn thiện bản thân mình hơn.

Học cách giao tiếp sẽ giúp trẻ tăng khả năng ngôn từ cũng như biết cách thể hiện rõ những cảm xúc của mình. Các chuyên gia tâm lý đã gợi ý cho các ông bố bà mẹ 2 kỹ năng cơ bản để dạy trẻ giao tiếp. Đó là học cách chào hỏi mọi người xung quanh và đừng quên gửi lời cảm ơn khi nhận được sự giúp đỡ của ai đó, dù cho là điều nhỏ nhất.

Khi đã ghi nhớ và nắm rõ 2 kỹ năng cơ bản trên, trẻ sẽ tự điều chỉnh thái độ và nhanh chóng biết cách ứng dụng các bài học giao tiếp trong cuộc sống của mình.

Điểm cốt yếu không phải có những cuộc trò chuyện triết học, sâu sắc với con, mà là những cuộc trò chuyện mang tính đối thoại, tương tác. Không khó để thực hiện bước nhảy vọt này, và trẻ sẽ hưởng lợi đáng kể về lâu dài, bởi các cuộc trò chuyện tương tác giúp cải thiện toàn bộ các kỹ năng giao tiếp, và điều đó là cần thiết cho bất kỳ sự nghiệp nào trong tương lai.

Hơn thế nữa, một số nghiên cứu đã ủng hộ quan điểm trẻ có kỹ năng giao tiếp mạnh mẽ sẽ có được những mối quan hệ lành mạnh hơn, hôn nhân bền vững hơn, lòng tự tôn cao hơn và sự hài lòng với cuộc sống.

Vậy bố mẹ nên trò chuyện với con thế nào để tăng khả năng giao tiếp của trẻ?

Khuyến khích trẻ mô tả trải nghiệm mỗi ngày

Khuyến khích trẻ kể cho bạn biết ngày hôm đó diễn ra như thế nào, càng chi tiết càng tốt là một trong những cách giúp cải thiện khả năng ngôn ngữ của trẻ.

Người lớn đặt câu hỏi “Điều vui nhất và chán nhất ở trường hôm nay là gì?” có thể giúp trẻ nhớ lại, sắp xếp trình tự - hai kỹ năng mà trẻ thường gặp khó khăn trong giao tiếp. Kể lại các sự kiện trong ngày cũng là một cách chia sẻ giúp thúc đẩy sự kết nối giữa cha mẹ và con cái.

Lắng nghe và phản ánh

Cha mẹ nên thực hành mô hình trò chuyện: lắng nghe và mở rộng những gì người đối diện nói để giúp trẻ phát triển kỹ năng giao tiếp. Sau khi bé chia sẻ với bạn điều gì đó, hãy lặp lại một phần câu chuyện, sau đó tiếp nối bằng câu hỏi mở rộng.

Phương pháp này giúp trẻ cảm thấy được tôn trọng, lắng nghe, đồng thời có thể phát triển góc nhìn từ gợi ý của người lớn.

Trò chuyện bằng tình huống

Cha mẹ có thể đặt ra các tình huống, khuyến khích trẻ tưởng tượng, bày tỏ quan điểm của mình. Thay phiên đóng giả từng người trong cuộc trò chuyện để bé có thể suy nghĩ về các tình huống, chủ đề trò chuyện, cách phản ứng khác nhau. Những điều này có thể thảo luận với trẻ trong khi cùng nấu ăn, đi bộ hoặc trong bữa ăn.

Dạy ngôn ngữ cơ thể

Những đứa trẻ gặp khó khăn trong giao tiếp có thể không nhận ra những tín hiệu phi ngôn ngữ

hay ngôn ngữ cơ thể của người khác. Cha mẹ nên cân nhắc việc thể hiện, giải thích ngôn ngữ cơ thể cho trẻ.

Chẳng hạn, hành động liếc mắt có thể khiến người đối diện cảm thấy không được tôn trọng, khoanh tay trước ngực có thể là biểu hiện của sự tức giận.

Đọc sách cùng trẻ

Đọc gì cho con nghe không quan trọng, điều quan trọng là cha mẹ và con làm điều đó cùng nhau. Nếu trẻ chỉ muốn nghe hoặc đọc một truyện giống nhau mỗi đêm, có nghĩa là trẻ đang phát triển sự hiểu biết về nhân vật, các tình huống, từ ngữ được sử dụng.

Sau khi đọc xong một câu chuyện hoặc xem xong một chương trình truyền hình, hãy thảo luận về bối cảnh, cốt truyện, nhân vật hoặc bất kỳ từ mới nào xuất hiện trong câu chuyện.

Hỏi ý kiến của trẻ

Giao tiếp đòi hỏi trẻ phải bày tỏ cảm xúc. Do đó cha mẹ nên hỏi con về quyết định, mong muốn của chúng, chẳng hạn: “Con thích ăn món nào”, “Con muốn làm gì trong kỳ nghỉ hè”, “Con có muốn đi siêu thị cùng bố mẹ không”...

Hỏi ý kiến của con về các chủ đề đa dạng, làm mẫu việc sử dụng các cụm từ bày tỏ ý kiến như “Tôi nghĩ”, “Tôi cảm thấy” là một phương pháp hữu ích để cải thiện khả năng ngôn ngữ của trẻ. ■

Đây là tiếng chuông báo tốt nhất để đánh thức bạn vào mỗi buổi sáng

Thức dậy sớm vào mỗi buổi sáng là việc vô cùng khó khăn với trẻ em và người lớn. Vậy đâu là tiếng chuông báo thức hiệu quả nhất dành cho bạn?

Theo chuyên gia về thần kinh học Sydney Aten, thuật ngữ quán tính giấc ngủ sẽ giúp bạn biết được đâu là tiếng chuông báo thức dành cho mình.

Quán tính giấc ngủ được hiểu là sự uể oải bạn cảm nhận được sau khi thức dậy. Thông thường, cảm giác này sẽ kéo dài từ vài giây đến vài phút, thậm chí đến một giờ đồng hồ ở một vài cá nhân.

Những tiếng chuông báo thức khác nhau sẽ ảnh hưởng đến quán tính giấc ngủ của một người.

Trong một nghiên cứu gồm 50 người tham gia đã chỉ ra rằng những âm thanh báo thức mạnh mẽ với âm lượng lớn khiến quán tính giấc ngủ tăng cao.

Stuart McFarlane, tác giả thực hiện nghiên cứu trên chia sẻ: Bạn thường nghĩ rằng những âm thanh báo động lớn sẽ thu hút sự chú ý của chúng ta. Tuy nhiên, dữ liệu nghiên cứu của chúng tôi lại cho thấy những âm báo du dương lại thực hiện được điều này.

Vì thế, để có một buổi sáng tốt hơn bạn nên chọn những tiếng chuông báo thức du dương hoặc các bài hát yêu thích của mình. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Sai lầm khiến phụ nữ khó tìm được người yêu

Nhiều phụ nữ xinh đẹp, có học thức và công việc tốt nhưng gặp khó khăn trong việc tìm kiếm bạn đời trong khi bản thân họ không hiểu tại sao.

Susan Trombetti, Giám đốc điều hành của công ty mai mối Exclusive Matchmaking (Mỹ), cho biết sau nhiều năm làm việc với khách hàng bà nhận thấy những người phụ nữ này có các sai lầm cơ bản, cản trở quá trình tìm kiếm người phù hợp.

Chuyện gì cũng kể với hội bạn thân

Trong một mối quan hệ, chỉ có bạn mới biết chắc chắn điều gì đang xảy ra giữa hai người. Do đó, không nên chia sẻ quá nhiều thông tin với hội bạn thân.

Họ có thể cản trở hạnh phúc của bạn hoặc đơn thuần là mang những vấn đề trong mối quan hệ đó để buồn chuyện, đánh giá, thậm chí là phán xét bạn lẫn đối tác. Nên tin tưởng vào cảm giác của bản thân về người bạn đang hẹn hò.

Theo chuyên gia Susan, việc ngòai nghe tất cả ý kiến và cảm xúc của bạn bè khiến bạn bối rối và dễ bị dao động. Bạn cần có khả năng tự đưa ra quyết định, đưa ra kết luận thay vì trao quyền cho bất cứ ai.

Chưa quên người cũ

Bạn có thể gặp vấn đề về người yêu cũ và không thể dễ dàng quên anh ta. Tuy nhiên, nên đặt ra một giới hạn thời gian cụ thể để chấm dứt việc bị ám ảnh bởi người cũ và bắt đầu một cuộc sống mới.

Không ít phụ nữ so sánh người hiện tại với người yêu cũ, khiến cho đối tác mới gặp khó khăn trong việc tiếp cận bạn và thể hiện bản thân.

Susan Trombetti nhấn mạnh trước khi bước vào tìm hiểu bất cứ đối tác mới nào, bạn cần giải quyết triệt để những cảm xúc của mình về người cũ.

Những cảm xúc chưa được giải quyết này có thể len lỏi một cách tinh tế vào sự tương tác của bạn với đối tác hiện tại, khiến họ cảm thấy khó chịu.

Đặt tiêu chuẩn không thực tế

Một số phụ nữ có sự nghiệp, có trình độ học vấn cao cho rằng mình xứng đáng với một đối tượng hoàn hảo, có năng lực, địa vị và hình thức. Dù điều này không sai nhưng việc bạn vô tình đặt ra các tiêu chuẩn có thể khiến đối tác gặp khó khăn trong việc đáp ứng nó.

Ngoài ra, cách bạn nói về các tiêu chuẩn của chính mình cũng có thể vô tình khiến bạn trở nên kiêu ngạo, coi thường người khác.

Bạn xứng đáng được đối xử tốt, được chăm sóc, yêu thương nhưng trong thực tế cuộc sống, không phải bạn giỏi, đẹp thì đối tác của bạn cũng sẽ như vậy. Điều đó cũng không có nghĩa rằng đối tượng lý tưởng đồng nghĩa với hôn nhân lý tưởng.

So sánh

Bạn có muốn trở thành người bị so sánh với

tất cả những người khác không? Chắc chắn là không. Vậy việc bạn so sánh đối tác với những người mình từng yêu về hình thức, địa vị, tài chính hoặc những thần tượng trên truyền hình là không phù hợp.

Bạn cũng không nên so sánh đối tác với bất cứ ai, kể cả với bố mình - người mà bạn thần tượng. Đơn giản là bố và mẹ bạn đã cùng nhau xây dựng mối quan hệ và đi qua những thăng trầm, để trở thành hình mẫu bạn ngưỡng mộ hiện tại.

Thể hiện tính sở hữu cao

Sau vài buổi hẹn hò, bạn cảm thấy đối tượng phù hợp và bắt đầu có suy nghĩ anh ta thuộc về mình. Bạn bắt đầu chơi trò kiểm soát, đặt câu hỏi về nơi ở của anh ấy, kiểm tra điện thoại, tra hỏi về các mối quan hệ, đưa ra kế hoạch kết hôn. Tất cả những hành vi này khiến đối tác sợ hãi và muốn bỏ chạy.

Thay vì mong đợi hành vi cam kết, nên tận dụng giai đoạn tìm hiểu để hiểu rõ hơn về đối tác. Nên để mối quan hệ trưởng thành một cách tự nhiên. ■

Chỉ với 1 chi tiết nhỏ cho thấy cậu bé đang ngủ mắc một căn bệnh nghiêm trọng

Một bà mẹ đã chia sẻ bức ảnh cậu con trai nhỏ của mình đang ngủ nhưng nếu tinh ý mọi người sẽ phát hiện có điều bất thường đối với cậu bé này.

Trong quá trình chăm sóc con cái, cha mẹ cần quan sát và chú ý tới các dấu hiệu bất thường ở con mình.

Trên thực tế có một số thói quen như trẻ há miệng khi ngủ tưởng chừng rất bình thường nhưng lại là dấu hiệu của một căn bệnh nguy hiểm, chẳng hạn như trường hợp dưới đây.

Melody Yazdani là một bà mẹ sống tại Anh, cô từng đăng lên Facebook một bức ảnh về cậu con trai của mình đang ngủ nhưng khiến cho các bậc cha mẹ sững sờ.



Kian có thói quen há miệng khi ngủ, không ngờ đó là dấu hiệu của một căn bệnh nguy hiểm

Theo đó, cô cảnh báo các bậc cha mẹ về một dấu hiệu dễ bị bỏ qua cho thấy trẻ đang mắc một căn bệnh nghiêm trọng.

Trong bài đăng của mình cô viết: “Nếu bạn có con, tôi sẽ kể cho bạn nghe một điều có lẽ bạn đã từng nghe qua nhưng cần phải hiểu rõ hơn về nó.

Hãy chia sẻ điều này cho những người khác vì nó rất cần thiết. Bạn có nhìn thấy gì trong bức ảnh mà tôi chia sẻ không? Con trai tôi đang ngủ rất ngon lành nhưng thằng bé lại há miệng”.

Melody cho biết con trai mình - Kian dường như đã thay đổi chỉ sau 1 đêm. Cậu bé bắt đầu cư xử tồi tệ ở trường, xô đẩy những đứa trẻ khác và khó kiểm soát cơ thể.

Melody nói: “Mỗi buổi sáng, thằng bé hét con tức giận này tới con tức giận khác trước khi rời khỏi giường. Nó đập, ném đồ đạc, la hét, ngày nào cũng bắt đầu từ 5h”.

Cô cảm thấy rất bối rối, luôn tự hỏi bản thân tại sao con trai mình lại trở nên như vậy, liệu mình có thể làm gì khác đi. Sau đó, cô đành đưa con trai tới gặp một nhà trị liệu tâm lý và họ đã đề nghị xét nghiệm ADHD (rối loạn tăng động giảm chú ý).

Khi tìm hiểu về căn bệnh này trên mạng, cô phát hiện ra có mối liên hệ với các dấu hiệu con trai mình đang mắc phải là rối loạn nhịp thở khi ngủ, thở bằng miệng và ADHD. Dấu hiệu bất thường trong bức ảnh chính là cậu bé Kian đang ngủ há miệng.

“Trẻ em không nên thở bằng miệng. Dù là ngủ hay thức cũng đều không nên có thói quen này. Thở bằng miệng là một tình trạng không bình thường, gây hậu quả lâu dài cho sức khỏe.

Khi trẻ thở bằng miệng, não (và cơ thể) không nhận đủ oxy. Vào ban đêm, độ bão hòa oxy thấp hơn gây bất lợi cho chất lượng giấc ngủ và khả năng nghỉ ngơi đầy đủ của não”, cô cho biết.

Melody khẳng định tình trạng thiếu ngủ và ADHD có các triệu chứng giống nhau. Đồng thời cô cho biết có một số nghiên cứu cho thấy việc điều chỉnh nhịp thở có thể cải thiện các triệu chứng này.

Kian còn được chẩn đoán mắc chứng ngưng thở khi ngủ và viêm xoang khi kiểm tra giấc ngủ.

Nói về chẩn đoán của con trai mình, Melody cho biết: “Thằng bé có 0 phút ngủ REM trong nghiên cứu đầu tiên, độ bão hòa oxy ở mức thấp 80%, các xoang bị tắc 90%”.

Kể từ khi Kian cắt bỏ amidan, Melody nhận thấy tình trạng của con mình thay đổi 180 độ. Cô cho biết con trai mình không còn giận dữ vô cớ, không còn xảy ra những cơn tăng động giảm chú ý, đó là một sự thay đổi rất lớn.

Melody tiếp tục chia sẻ: “Đây là lý do tại sao tôi chia sẻ điều này cho mọi người biết. Trong suốt 12 năm làm mẹ, chưa từng ai nói cho tôi những điều này. Tất cả dấu hiệu đều ở đó, ngay trước mắt tôi nhưng tôi lại không biết gì cả”.

Không chỉ riêng Melody, có lẽ nhiều bậc cha mẹ khác cũng không hề hay biết về thói quen há miệng khi ngủ của con mình lại tiềm ẩn nguy cơ mắc một số căn bệnh nguy hiểm.

Nếu không kịp thời điều trị các căn bệnh có liên quan, sức khỏe của trẻ và cuộc sống của mọi người trong gia đình sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng. ■



Sáu nỗi tiếc của những người đã ly hôn

Không biết cách giao tiếp, không thể hiện tình cảm nhiều hơn, lúc nào cũng muốn chứng minh mình đúng là những sai lầm đã giết chết hôn nhân.

Khi kết hôn, mọi người đều mong muốn một tương lai tươi sáng và ở trọn đời bên mình người yêu thương. Dù vậy, khoảng 40% đến 50% cặp vợ chồng Mỹ đã thay đổi trên hành trình ấy và chia tay nhau.

Nhiều người cảm thấy nuối tiếc khi nhìn lại cuộc hôn nhân của mình. Nếu có thể quay trở lại, họ sẽ muốn hành xử khác đi để giữ một gia đình trọn vẹn.

Học cách giao tiếp hiệu quả hơn

Mark Joseph, nhà sáng lập trang tư vấn làm cha mẹ Parentalqueries.com, cho rằng giao tiếp hiệu quả là nền tảng và chìa khóa của một mối quan hệ không tranh cãi. Nó giúp các cặp đôi bày tỏ suy nghĩ, cảm giác rõ ràng, củng cố sự thấu hiểu, tử tế và tôn trọng. Nếu cả hai cá nhân không chia sẻ suy nghĩ và cảm giác của mình, nó dẫn đến mất lòng tin và thấu hiểu, rất khó để giải quyết xung đột.

Thực sự lắng nghe đối phương, đồng thời nói lên nhu cầu riêng theo một cách lành mạnh hơn mọi người vẫn tưởng tượng. Nếu không làm được, mối quan hệ có thể chấm dứt.



Thể hiện tình cảm nhiều hơn

Sau khi chia tay, nhiều người chia sẻ nỗi tiếc vì không thể hiện tình cảm và sự cảm kích với vợ (chồng) nhiều hơn. Cảm giác yêu và được yêu là điều ai cũng mong muốn trong một quan hệ, nhưng không may có những người không dành sự quan tâm đúng mức mà đối phương xứng đáng được hưởng.

“Khi vợ (chồng) cảm thấy mình là người cuối cùng được chú ý, sự oán giận hình thành và giết chết bất kỳ cơ hội thân mật nào”, Monica Tanner, một chuyên gia về các mối quan hệ, phụ trách kênh Secrets of Happily Ever After, chia sẻ.

Không tỏ ra mình luôn đúng

“Tôi làm xáo trộn cuộc hôn nhân của mình như thế nào”, chuyên gia hôn nhân Jennifer Hurvitz (Mỹ) cho biết một trong những điều cô muốn thay đổi là không hiếu thắng. Cô khuyên mọi người nên đặt mình vào góc nhìn của đối phương.

“Thay vì cố gắng chứng minh mình luôn đúng, hãy lắng nghe và thấu hiểu lẫn nhau. Nếu bản khoăn ai mới là người đúng, bạn đang thua cuộc”, chuyên gia nói.

Sự hiếu thắng sẽ tạo ra khoảng cách lớn giữa hai người. Khi muốn mình là người lúc nào cũng đúng, bạn không cho phép một quan điểm hay góc nhìn khác. Bác bỏ ý kiến của đối phương khiến họ cảm thấy vô giá trị, dẫn đến sự mất cân bằng và cuối cùng đối phương sẽ không muốn thân mật hay chia sẻ bất kỳ điều gì nữa, theo Fiona Eckersley, chuyên gia về các mối quan hệ nói.

Dừng việc chỉ trích

Đổ lỗi cho vợ (chồng) vì sự bất hạnh hay các vấn đề của mình là cách nhanh nhất để chôn vùi một mối quan hệ. Trong video, Hurvitz cũng nhắc đến đổ lỗi là một trong những nguyên nhân khiến hôn nhân của cô tan vỡ. “Tôi ước gì mình tập trung vào những gì mình đã làm sai. Lỗi của ai không quan trọng. Ai là người ném khăn trên sàn có quan trọng không? Không, đừng để chiếc khăn hủy hoại toàn bộ hôn nhân”.

Hiểu tác động của ngôn ngữ tình yêu

Lucy Cerezo, TikToker có hơn 4,4 triệu người theo dõi, chia sẻ những lý do khiến hai vợ chồng cô ly hôn. Một trong số đó là không tìm hiểu ngôn ngữ tình yêu của đối phương. Chồng cũ của cô xem tặng quà là ngôn ngữ tình yêu, nhưng cô thì không. “Có sự mất kết nối lớn vì tôi kỳ vọng anh ấy sẽ làm những điều gì cho tôi và khi anh ấy không làm, tôi nghĩ anh ấy không yêu tôi”.

Nói về nhu cầu của mình với đối phương là điều bạn nên làm một cách thoải mái. Hiểu ngôn ngữ tình yêu có thể là công cụ giúp “nửa kia” cảm thấy được quan tâm, yêu thương.

Biết ơn sự nỗ lực của đối phương

Nên trân trọng vai trò và nỗ lực mà đối phương đã dành cho cuộc sống gia đình, dù đó là đưa đón con đi học hay đưa bạn đi làm hàng ngày. Sự biết ơn giúp đối tác cảm thấy được công nhận.

Sai lầm nhiều người mắc phải là thường đánh giá quá cao công việc của mình nhưng lại bỏ qua công sức của người khác. ■

Năm dấu hiệu cho thấy bạn có phụ huynh “chưa trưởng thành về mặt cảm xúc”

Chuyên gia tâm lý chia sẻ những dấu hiệu cho thấy cha mẹ có thể đã không đối xử tốt với bạn về mặt cảm xúc.

Họ luôn luôn tập trung vào bản thân mình trước

Tiến sĩ Lindsay C. Gibson - nhà tâm lý học lâm sàng - cho biết một trong những dấu hiệu rõ ràng nhất của sự chưa trưởng thành về mặt cảm xúc là tính ích kỷ và sự thu hẹp suy nghĩ chỉ xoay quanh bản thân mình.

“Một người trưởng thành sẽ xem xét đến cả cảm xúc và suy nghĩ của những người khác. Nếu họ không thể làm được điều đó, họ không tôn trọng

quyền cá nhân của bạn” - theo Gibson.

Họ không quan tâm đến quan điểm của bạn

Một dấu hiệu khác của bậc cha mẹ chưa trưởng thành về mặt cảm xúc là sự thiếu đồng cảm. Khi bạn và họ bất đồng quan điểm, họ luôn coi quan điểm của họ là đúng bất kể nó vô lý đến mức nào.

Gibson chia sẻ: “Khi có điều gì đó khiến họ cảm thấy không thoải mái hoặc thấy lòng tự trọng bị tổn hại, họ sẽ cố gắng thay đổi nhận thức của đối phương. Họ thực sự không thể tiếp nhận quan điểm của người khác”.



Họ không nhận lỗi hoặc cố gắng cải thiện

Do chỉ tập trung vào bản thân và không tiếp nhận quan điểm khác nên những bậc cha mẹ chưa trưởng thành về mặt cảm xúc khó có thể đưa ra lời xin lỗi hoặc chịu trách nhiệm. Họ không thể bình tĩnh và nghĩ về vai trò, trách nhiệm hay sai lầm của mình trong lúc cãi vã. Vì không muốn cải thiện khả năng giao tiếp của mình, gia đình họ có thể gặp phải những bất đồng giống nhau hết lần này tới lần khác.

Họ thân thiện với người khác nhưng lại xa cách với bạn

Mặc dù có những hành vi khiến bạn cảm thấy không hạnh phúc, những bậc cha mẹ chưa trưởng thành về cảm xúc vẫn cố gắng che giấu chúng trước mặt người khác. Nhà tâm lý chia sẻ: “Họ có thể có kỹ năng xã hội rất tốt, rất giỏi trong việc kiểm soát bản thân. Tuy nhiên, khi nói đến tình cảm thân mật, khi bạn mở lòng, họ lại không để ý tới”.

Họ chỉ xuất hiện trong những tình huống nhất định

Dù chu cấp học phí đại học cho bạn, chăm sóc chu đáo cho bạn những lúc ốm đau, vẫn có khả năng rằng cha mẹ thực chất “chưa trưởng thành về mặt cảm xúc”. Gibson cũng khẳng định: “Những bậc cha mẹ đó đã làm được nhiều điều tuyệt vời cho con cái họ. Nhưng những đứa trẻ cần nhiều hơn thế, những yếu tố khác về mặt cảm xúc của trẻ đôi khi còn quan trọng hơn những thứ vật chất, hữu hình, thực tế”.

Bên cạnh đó, tiến sĩ cũng thừa nhận rằng vật chất là một yếu tố quan trọng dẫn tới thành công, cô nói: “Trưởng thành không phải chỉ có nhu cầu về mặt vật chất, thể chất. Điều quan trọng là có được sự kết nối về mặt cảm xúc giữa các bậc cha mẹ và con cái”. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm điều quan trọng khi nuôi dạy con ở nước ngoài

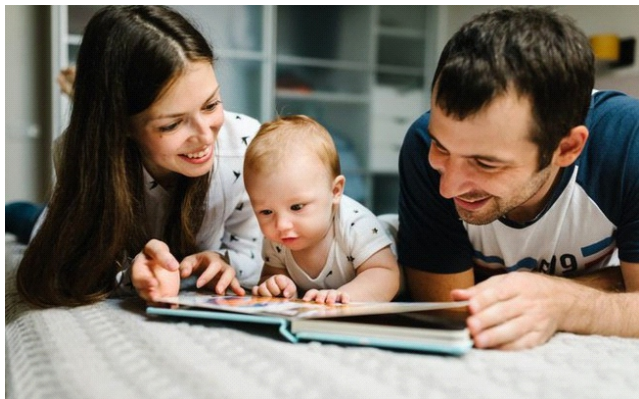
Sống ở vùng đất xa lạ mang đến nhiều cảm xúc lẫn lộn và vô số thử thách. Tuy nhiên, nó có thể trở thành một trải nghiệm đáng nhớ, nhất là khi bạn sắp trở thành một cha mẹ. Sau đây là 5 điều quan trọng khi nuôi dạy con ở nước ngoài.

1. Hãy chuẩn bị sẵn sàng

Đầu tiên, hãy chuẩn bị tinh thần cho mình. Hãy tin vào chính mình, bạn sẽ nuôi dưỡng và nuôi dạy con mình thành công. Thứ hai, chuẩn bị cho những thay đổi sắp xảy ra bằng cách sắp xếp trước mọi thứ. Ví dụ: Chuẩn bị ngôi nhà của bạn và làm cho nó thân thiện với trẻ em, dự trữ những nhu cầu thiết yếu của bạn như thực phẩm, đồ sơ sinh... Thứ ba, đừng quên tìm hiểu các chính sách và luật pháp liên quan đến trẻ em ở quốc gia nơi bạn cư trú.

2. Kết nối với những người có thể hỗ trợ bạn

Nuôi dạy một đứa trẻ là một nhiệm vụ khó khăn. Hầu hết thời gian bạn sẽ ở một mình với con. Bạn nên tìm cách kết nối với gia đình và bạn bè của mình. Bạn có thể nhận được một số hỗ trợ qua cuộc gọi video. Tất nhiên, điều này không thể thay thế được sự hiện diện của họ. Cố gắng kết nối với các cộng đồng có liên quan nơi bạn sinh sống như câu lạc bộ dành cho những bà mẹ trẻ, nơi bạn gặp những bà mẹ khác và bọn trẻ chơi cùng nhau.



Ảnh minh họa

3. Tôn trọng sự khác biệt văn hóa

Nuôi dạy con cái giữa hai nền văn hóa giúp chúng có cơ hội có cái nhìn cân bằng hơn. Sự khác biệt về văn hóa cũng có thể là thách thức đối với các bậc cha mẹ vì một số khía cạnh trong nền văn hóa của họ có thể bị mất nếu những đứa trẻ tiếp thu nền văn hóa của xã hội nơi chúng sinh ra. Chỉ cần nhớ, cha mẹ chiếm phần lớn thời gian trong sự tiếp xúc của con với nền văn hóa của mình.

Những kỷ niệm ngọt ngào và những lễ nghi mà cha mẹ đã trải qua khi lớn lên không nên vứt bỏ mà hãy trân trọng, tạo thành ký ức cho con. Tuy nhiên, con có thể không hoàn toàn chia sẻ nền tảng văn hóa và tín ngưỡng của cha mẹ. Hãy trân trọng nền văn hóa tốt đẹp của quốc gia mà bạn đang sống. Đừng lo lắng khi con bạn hòa nhập nhiều hơn với nền văn hóa nơi chúng lớn lên. Đừng quên trách nhiệm của bạn là quan sát, hướng dẫn con.

4. Thừa nhận sự khác biệt về ngôn ngữ

Việc nuôi dạy trẻ ở một quốc gia nói ngôn ngữ khác đòi hỏi bạn phải hòa nhập bằng cách học ngôn ngữ đó. Bạn nên khuyến khích con bạn học và nói ngôn ngữ/phương ngữ để hòa hợp với cộng đồng. Bạn hãy bắt đầu học ngoại ngữ của quốc gia nơi bạn mới cư trú càng sớm càng tốt. Điều này sẽ giúp bạn hiểu rõ chính sách nuôi dạy con cái của quốc gia đó. Bạn sẽ biết cách tốt nhất để nuôi dạy con mình. Kết bạn và cho phép họ dạy kèm bạn về ngôn ngữ của họ.

5. Hãy nghĩ đến những cơ hội mà con bạn có thể có

Hãy nhìn xung quanh và ghi lại những điều tích cực mà con bạn có thể trải nghiệm ở đất nước nơi gia đình bạn đang sinh sống. Hãy tập trung vào việc nuôi dạy con bạn trở thành những người tốt, cho chúng tiếp cận với một nền giáo dục tốt và những hoạt động thú vị sẽ khiến cuộc sống của trẻ trở nên thú vị hơn. Bạn cần giúp con sẵn sàng đón nhận những cơ hội tốt hơn phía trước. ■

Một số món đồ gia đình nào cũng có vô tình trở thành mối nguy hiểm với trẻ nhỏ, cha mẹ nên chú ý

Trẻ rất tò mò, thích khám phá nên đôi khi những vật dụng tưởng bình thường lại trở thành mối nguy hại với sự an toàn của bé.

Tò mò vốn là bản tính tự nhiên của mọi trẻ em. Bởi thông qua hành động khám phá này, trẻ sẽ biết cách sử dụng năm giác quan cũng như học hỏi về thế giới xung quanh. Tuy nhiên, trẻ lại chưa nhận biết được những mối nguy hiểm tiềm ẩn từ các vật dụng quen thuộc trong gia đình. Chính vì thế, bố mẹ cần phải quan sát, trông nom và nhắc nhở con thường xuyên.



Ảnh minh họa

1. Ổ điện, dây sạc điện thoại, máy tính, các thiết bị điện trong nhà

Trẻ rất tò mò, thích khám phá mọi nơi trong nhà. Thế nên đã xảy ra không ít trường hợp trẻ tự mày mò cho tay, bút, vật dụng cứng... vào trong ổ điện. Những em bé còn quá nhỏ chưa hiểu được mối nguy hiểm này nên điều tốt nhất bố mẹ có thể làm là giúp con tránh xa những nơi có đồ điện.

Với các đồ nguy hiểm như ổ cắm điện, quạt điện, cần sử dụng các thiết bị an toàn để bao kín lại.

Hiện nay, các đồ này đều có bán trên thị trường. Ngoài ra, hãy tạo ra nhiều các trò chơi, đồ chơi khác hấp dẫn con hơn để kéo sự chú ý của bé tránh xa những đồ không an toàn. Bố mẹ có thể cùng chơi với con, khen ngợi con để tạo sự hứng thú cho trẻ.

2. Dây kéo rèm cửa

Dây kéo rèm cửa sổ là một trong những mối nguy hiểm tiềm ẩn hàng đầu trong mỗi gia đình. Nó rất nguy hiểm vì khiến trẻ bị nghẹt thở một cách nhanh chóng và lặng lẽ ở ngay tại những nơi thường được cho là an toàn, như phòng ngủ hoặc phòng khách. Thậm chí trẻ em 9 tuổi cũng vẫn bị gặp tai nạn này.

Các nguyên nhân dẫn đến sự cố cho thấy thường là do trẻ em trèo lên giường, ghế, hoặc các đồ nội thất khác để nghịch những sợi dây và màn sáo. Trong một số trường hợp là do trẻ muốn bắt chước siêu nhân hoặc sử dụng dây kéo như một chiếc vòng cổ.

Vì vậy, các bậc cha mẹ nên lưu một số vấn đề sau để tránh trường hợp đáng tiếc xảy ra:

- Các gia đình chỉ nên lắp đặt loại màn cửa sổ không có dây, đặc biệt là trong phòng trẻ nhỏ. Nếu màn cửa sổ nhà bạn có dây, hãy tìm cách quấn chúng lên cao hơn tầm tay với của trẻ.

- Cha mẹ hãy kiểm tra tất cả các sợi dây ở phía trước, bên trong và phía sau của rèm cửa, đồng thời di chuyển giường và tủ, ghế cách xa cửa sổ.

- Cha mẹ cũng có thể lựa chọn những nhãn hàng nội thất an toàn cho trẻ em để đề phòng trường hợp đáng tiếc xảy ra.

3. Các loại tủ, kệ cao, để không chắc chắn

Tủ đựng đồ cao cũng là vật có nguy cơ gây hại cho trẻ. Đặc biệt là loại tủ mỏng manh và không chắc chắn. Trẻ có thể trèo lên và kéo các ngăn tủ ra. Điều này dẫn đến việc tủ đổ xuống người bé, gây nguy hiểm đến tính mạng. Tủ đồ nặng hơn người của trẻ sẽ làm con bị gãy xương, chấn thương não. Mẹ có thể loại trừ mối nguy hại này bằng cách dùng tủ treo cao trên tường hoặc chọn loại tủ chắc chắn và không dễ bị đổ.

Trong các gia đình có rất nhiều loại tủ như thế này như kệ quần áo, kệ sách, tủ đựng đồ... có thể gây nguy hiểm nếu trẻ bám mạnh hoặc đu trèo lên, với đồ đặt trên kệ. Vì vậy, với tất cả các loại tủ kệ, bố mẹ nên dùng những loại chốt an toàn để chốt các cửa tủ và khoan bắt ốc vít cố định tủ, kệ vào tường. Và khi trông trẻ tại nhà, bố mẹ cũng luôn để mắt, để xử lý kịp thời khi con leo trèo, với các loại tủ kệ này.

4. Các loại hóa, mỹ phẩm có trong nhà

Những chai lọ bắt mắt, nhiều màu sắc cực kỳ thu hút trẻ. Chúng hoàn toàn có thể mở ra chỉ để ném thử xem mùi vị ra sao. Thông thường, những vật dụng này thường xuất hiện trên bàn trang điểm, trong nhà tắm... nơi trẻ hoàn toàn có thể nghịch ngợm. Tốt nhất, cha mẹ nên để các đồ vật này trên cao, tránh xa tầm với của con nhỏ. Tốt hơn hết, gia đình nên có tủ thuốc riêng và đặt ở vị trí trên cao, khóa cẩn thận. ■