



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 mại

CUỐI TUẦN

2069

October 21, 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 MẠI - 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 NHANG
XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI
NHÂN THỌ - SỨC KHỎE
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 * lư * thường mại * sức khỏe * nhân thọ

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

(281)495-3493
11738 Wilcrest Dr., Houston, TX 77099
20 năm kinh nghiệm, trên 10 nhân viên phục vụ quý vị

TD Advisor, P.C.
Certified Public Accountant

Tu D. Do, CPA
The CPA You Trust

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.
* Xin giảm thuế nhà.
* Lấy thuế lợi tức, hợp pháp, chính xác.

DI TRƯ & NHẬP TỊCH
* Hồ sơ bảo lãnh cha mẹ, vợ chồng, con cái, hôn phu, hôn thê.
* Xin quốc tịch, thẻ xanh, giấy đi làm.
* Theo dõi hồ sơ di trú còn dở dang hay gặp khó khăn.

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072 (khu Tượng Đài Chiến Sĩ)
Phone: 281-530-4000 * Cell: 832-640-5006
KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

THE HUYNH LAW FIRM PLLC.
TỔ HỢP LUẬT SƯ CHUYÊN VỀ TAI NẠN & THƯƠNG TÍCH

THAM KHẢO MIỄN PHÍ

Không cần nói chuyện với bất cứ ai, chúng tôi sẽ giúp từ A-Z.
✓ Kéo xe ✓ Mướn xe ✓ Sửa xe
✓ Điều tra bảo hiểm người lái bên kia
✓ Tiễn bác sĩ

KHÔNG THẮNG KHÔNG TRẢ TIỀN

TAI NẠN XE CỘ
TAI NẠN XE 18 BÁNH, XE BUS
TAI NẠN XE MOTORCYCLE / XE ĐẠP
TAI NẠN NGƯỜI ĐI BỘ
TAI NẠN TÀU BÈ
TAI NẠN XE LỬA
TAI NẠN TRONG CHỖ LÀM
TAI NẠN TRƯỢT TẾ CHỖ CÔNG CỘNG
TAI NẠN HÒA HOẠN / CHÁY NHÀ
TAI NẠN CÁ NHÂN
APARTMENT RAPE / SHOOTING
TỬ THƯƠNG PHI PHÁP

LS. Sarah Huynh Ý-Nhi 6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036 (281) 702-8128

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-MediCaïd

Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch

Da bị sẫm màu Sung phù Gân nổi màu tím đỏ Vết thương không lành Lở loét Gân nổi màu xanh Giãn tĩnh mạch

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

*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị

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

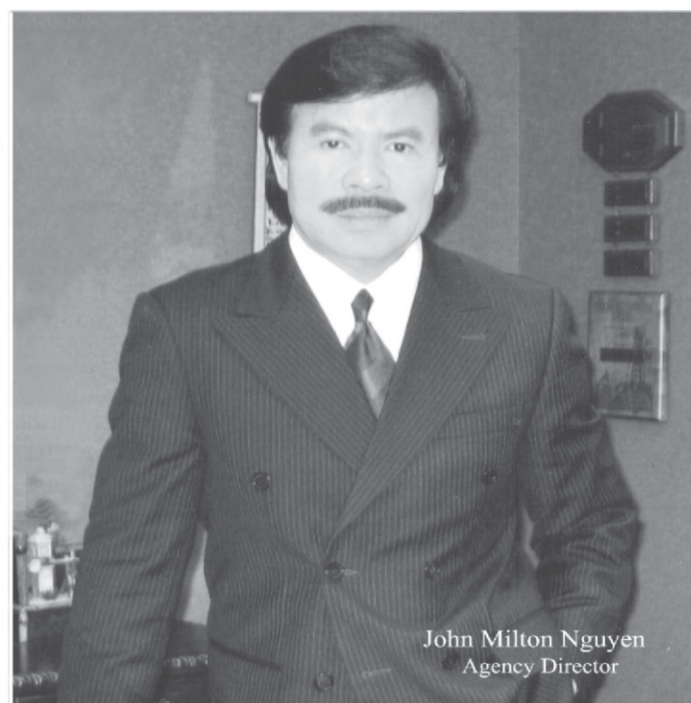
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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.

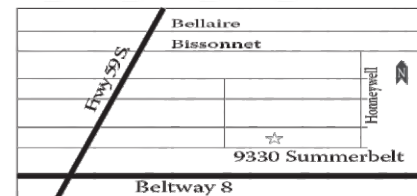
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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.

Ưu đãi: 10% OFF cho Quý Cao Niên

Free Estimate 24/7 khi thay máy lạnh mới Giá cả nhẹ nhàng

Xin gọi: Vinh 832-659-3990




Allstate
 You're in good hands.

Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ bảo hiểm:
XE HƠI - NHÀ CỬA - NHÂN THỌ
THƯƠNG MẠI - IRA - MUTUAL FUNDS



Xin mời quý vị ghé lại văn phòng hoặc gọi điện thoại cho tôi
SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF
 10039 Bissonnet, Suite 226
 Houston, TX 77036
(713) 988-0752

Giờ mở cửa: Monday - Friday: 9:00 A.M. - 5:30 P.M.
Saturday: 9:00 A.M. - 1:00 P.M.

WWW.ALLSTATE.COM
 Allstate Fire and Casualty Insurance Company: Northbrook, Illinois and Allstate County Mutual Insurance Company: Irving, Texas.
 ©2005 Allstate Insurance Company, AllstateYourChoice.com 04/05

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

Người phụ nữ tự tổ chức lễ cưới với chính mình

Dù bị đồng nghiệp nói là điên rồ nhưng người phụ nữ Mexico vẫn cảm thấy rất hạnh phúc khi tự kết hôn với chính mình.

Andria Johnson (39 tuổi, Maryland, Mỹ) đang tận hưởng những ngày tháng hạnh phúc khi làm hôn thê của chính mình. Trong buổi lễ kết hôn, Andria vẫn đọc lời thề với chính mình và đeo chiếc nhẫn cưới như một đám cưới thông thường. Nhưng điều đặc biệt là lễ cưới của cô là không có khách mời.

Năm 2015, khi Andria 31 tuổi, cô từng kết hôn với người chồng 45 tuổi ở Las Vegas. Tưởng rằng cuộc hôn nhân sẽ hạnh phúc, nhưng đến năm 2018 cô đã ly hôn.

Andria cho biết khoảng cách 14 tuổi giữa hai người cùng với những khác biệt về kinh tế xã hội đã khiến cuộc hôn nhân đầu tiên của cô tan vỡ. Cô cũng thấy mình không phải là người vợ hoàn hảo.

Sau đổ vỡ hôn nhân, Andria cần rất nhiều thời gian để chữa lành những tổn thương, cô đã phải làm việc với một nhà trị liệu tâm lý. Trải qua 3 năm tự chữa lành và nhiều giờ thiền định, Andria cuối cùng đã quyết định tự kết hôn với chính mình. Cô nói với bác sĩ trị liệu của mình: “Tôi yêu bản thân mình và tôi rất muốn kết hôn với chính mình”.

Sau đó, cô đã tự đặt câu hỏi liệu mình có thể biến việc kết hôn thành hiện thực hay không. Cô tìm hiểu việc những người nổi tiếng như diễn viên Selena Gomez (31 tuổi) đã tự kết hôn vào sinh nhật lần thứ 30 của mình và ca sĩ Mya (40 tuổi) cũng tự kết hôn với chính mình.



Cô chia sẻ: “Trong cuộc hôn nhân đầu tiên, tôi đã phạm sai lầm khi công hiến hết mình để yêu người khác vô điều kiện mà không dành cho mình tình yêu đó trước tiên”.

Ngay sau khi cầu hôn chính mình vào ngày lễ tình nhân, Andria bắt đầu lên kế hoạch cho đám cưới của mình. Khi Andria chia sẻ mong muốn được kết hôn với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp, cô đã nhận được nhiều phản ứng trái chiều từ mọi người. Trong khi gia đình và bạn bè ủng hộ quyết định của cô thì các đồng nghiệp lại coi đó là một động thái bất thường và khó chấp nhận.

Cô nói: “Có rất nhiều bình luận dành cho

tôi và nói rằng tôi thật thảm hại, điên rồ, cô đơn, khao khát được chú ý và hàng loạt điều khác.

Một số nhân viên đã báo cáo ẩn danh tôi với bộ phận nhân sự và đã có cuộc điều tra về tình trạng tinh thần của tôi không ổn định. Đó thực sự là một khoảng thời gian khó khăn”.

Mặc kệ những lời gièm pha, Andria thông báo sẽ quyết định kết hôn với chính mình vào ngày 1/5/2023 khi tròn 39 tuổi ở Tulum, Mexico. Andria không mời bất kỳ vị khách nào trong đám cưới của mình và quyết định cử hành hôn lễ một mình.

“Tôi đã dành phần lớn cuộc đời mình để cố gắng làm hài lòng người khác nên tôi quyết định làm điều này cho chính mình. Tôi muốn trở thành cô dâu, nên tổ chức lễ cưới phản ánh đúng con người tôi chứ không phải tuân theo tiêu chuẩn đám cưới truyền thống”, cô nói.

Trước lễ cưới, Andria cũng đã đến Cenote chụp một bộ ảnh cưới tượng trưng cho sự tái sinh của bản thân và trở thành phiên bản mới của chính mình. Không chỉ vậy, Andria cũng mua một chiếc nhẫn cưới trị giá 40 USD. Do không tìm được chiếc nhẫn thiết kế kể về hành trình của mình nên cô chọn chiếc nhẫn hình hoa sen tuyệt đẹp và yêu nó ngay từ cái nhìn đầu tiên.

Lễ cưới của Andria diễn ra như một đám cưới cơ đốc giáo điển hình. Cô dâu vẫn trang điểm lộng lẫy mặc váy cưới, ngoài ra còn thêm một số nghi thức như lễ rửa tội, nói lời thề thiêng liêng thừa nhận tình yêu dành cho bản thân.

Andria đã chi 5.000 USD cho lễ cưới. Cô cảm thấy rất hài lòng vì mọi thứ diễn ra tốt đẹp.

Sau đám cưới, phản ứng dữ dội từ đồng nghiệp khiến cô phải xin nghỉ việc.

Andria tâm sự: “Việc kết hôn với chính mình đã dạy tôi nhiều điều. Tôi không thể mang lại điều gì cho một mối quan hệ nếu tôi không yêu bản thân mình. Tôi đặt mối quan hệ với bản thân mình lên trên hết và không ngừng nỗ lực thực hiện nó”.

Bi hài màn “bắt đền” bác sĩ thú y suốt 4 năm trời của đàn chó bị triệt sản

Ghi thù vì bị triệt sản, suốt 4 năm trời ngày nào những chú chó cũng đi tìm bác sĩ thú y bắt đền.

Sự việc éo le diễn ra tại Chiết Giang, Trung Quốc sau khi được một bác sĩ thú y chia sẻ trên mạng xã hội đã thu hút được rất nhiều sự chú ý. Không ít người sau khi tìm hiểu đầu đuôi câu chuyện đã phải thốt lên rằng: Đây đúng là chuyện bi hài nhất tôi từng gặp, đọc mà cười chảy cả nước mắt!

Bác sĩ thú y mát tay và màn “báo thù” của đàn chó

Những chú chó thường được chúng ta biết đến với những đức tính tốt đẹp như trung thành, khôn ngoan và là người bạn thân thiết của con người. Tuy nhiên, ít ai biết rằng, những chú chó cũng sẽ có lúc giận dữ và cũng biết “ghim thù”. Minh chứng cho điều này phải kể tới câu chuyện

được bác sĩ thú y họ Trần chia sẻ trên mạng xã hội thời gian gần đây. Sự việc dở khóc dở cười này đã thu hút được rất nhiều sự chú ý của cộng đồng mạng Trung Quốc.

Theo đó, người đàn ông họ Trần sống tại Chiết Giang cho biết, anh vốn là bác sĩ thú y khá “mát tay” và có tiếng trong vùng. Chính vì vậy, người dân xung quanh rất tin tưởng giao cho anh nhiệm vụ vô cùng quan trọng là triệt sản thú cưng nhà mình.

Vì người dân cũng đã nâng cao được nhận thức về việc triệt sản và biết rằng việc này sẽ giúp thú cưng giảm nguy cơ mắc một số bệnh nguy hiểm như bệnh pyometra - nhiễm trùng tử cung, ung thư, viêm hệ thống sinh sản... Do đó, càng ngày càng có nhiều người tới nhờ anh triệt sản thú cưng. Sau thời gian khá dài “hành nghề”, đại đa số chó ở quanh khu anh Trần sống đều do anh một tay triệt sản. Bất kể là chó đực hay chó cái, cứ đem tới kiểm tra sức khỏe đảm bảo là anh tiến hành triệt sản như thường.

Câu chuyện sẽ không có gì nếu như đàn chó không tập hợp lại, ghim thù và tìm cách bắt đền bác sĩ thú y.

Nỗi “hận” không thể nguôi ngoai

Anh Trần chia sẻ, cứ mỗi lần đàn chó bắt gặp anh đi ngang qua phố là chúng liên tục sủa to và liên tục như thể đang “mắng mỏ” người đã triệt sản mình. Thậm chí có con còn theo anh về tận nhà để bắt đền. Đỉnh điểm là chúng tụ tập thành những tốp nhỏ, sáng ra đợi khi anh đi làm là đứng sẵn bên dưới và liên tục mắng chửi đòi bắt đền. Có những ngày, đàn chó tập hợp lại 2 - 3 lần để tới mắng bác sĩ. Sự việc này đã diễn ra liên tục suốt 3 - 4 năm liền khiến người đàn ông vô cùng bất lực. Anh dở khóc dở cười chia sẻ rằng, có lẽ thời gian cũng không thể giúp đàn chó nguôi ngoai đi nỗi đau ngày nào.

Mặc dù khá nhức đầu vì ân oán với những chú chó cứ mãi không dứt, tuy nhiên bác sĩ Trần vẫn kiên nghị và khuyến khích mọi người hãy đưa thú cưng đi triệt sản. Bởi thú cưng sau khi triệt sản sẽ giảm được nguy cơ mắc các loại bệnh ung thư, đặc biệt là bệnh viêm tử cung và hệ thống sinh sản. Điều này giúp thú cưng của chúng ta khỏe mạnh và sống lâu hơn. Là một người yêu động vật, bác sĩ Trần vui vẻ cho biết: “Dù có bị đàn chó ghét bỏ và ghim thù thì tôi vẫn sẽ tiếp tục “hành nghề” triệt sản”.

Câu chuyện về những chú chó ghim thù đòi bác sĩ bắt đền này không phải trường đầu tiên. Trước đây cũng từng có trường hợp một cô chó cái sau khi bị triệt sản đã quay trở lại phòng khám thú y và ngồi trước cửa sủa to như mắng chửi bác sĩ thú y liên tục 3 tháng trời. Sau đây bác sĩ thú y nọ đã phải ra “tâm sự” và “xin lỗi” cô chó nọ.

Không biết kết cục của những câu chuyện dở khóc dở cười kể trên sau đó ra sao nhưng cộng đồng yêu thú cưng khi đó đã được một phen cười chảy nước mắt. Không ít người phải thốt lên rằng đây quả là câu chuyện bi hài nhất mà mọi người từng gặp. ■

SƯU TÂM & TÌM HIỂU



Bi kịch của người đàn bà xấu xí, chết còn bị chồng ướp xác trưng bày để... thu tiền

Mang dáng vẻ kỳ quái, Julia Pastrana lại được biết đến là một phụ nữ tài năng. Nhưng từ khi mới sinh cho đến khi chết, bà chưa bao giờ có một ngày hạnh phúc.



Đám cưới của Julia và Theodore

Julia Pastrana sinh ra ở miền Tây Mexico vào năm 1834. Ngay từ khi mới chào đời, Julia đã bị ảnh hưởng bởi một hội chứng đột biến gen di truyền khiến khắp cơ thể đều bị bao phủ bởi một lớp lông dày.

Không những thế, bà còn bị bệnh tăng sản về nướu khiến cho lợi và môi rất dày đồng thời hàm trước nhô ra. Julia hầu như không có bạn bè, không có bất kỳ ai xung quanh muốn chơi cùng, Julia luôn bị những đứa trẻ xung quanh chế giễu là "nữ vượn" hay "khỉ đầu chó"... Người làng đã đưa ra nhiều lời đàm tiếu, thậm chí còn có người coi Julia là "Quái vật duy nhất của thế giới".

Cuối cùng, hai mẹ con Julia đã phải chạy trốn khỏi bộ lạc của mình và ẩn nấp trong một hang động trong núi. Sau đó, một người chăn bò đã phát hiện và đưa họ đến gần thành phố để bắt đầu lại cuộc sống. Sau khi mẹ mất, Julia đã được gửi đến một trại trẻ mồ côi và sống ở đó cho đến năm 20 tuổi.

Từ "người quái dị" đến ca sĩ nổi tiếng

Cuộc đời Julia Pastrana bắt đầu sang trang mới kể từ năm 1854, khi ấy bà tham gia một buổi biểu diễn đường phố ở Gothic Hall trên đường Broadway.

Mặc trên mình bộ váy đỏ, hát các bài hát dân gian Tây Ban Nha, bà khiến đám đông phấn khích. Họ công nhận bà có chất giọng tuyệt đẹp, nó trái ngược hoàn toàn với vẻ ngoài xấu xí.

Kể từ đó, bằng vẻ ngoài quái dị cùng giọng hát tuyệt vời của mình, Julia đã gây được tiếng vang lớn. Ở độ tuổi 20, bà đã được người quản lý của mình là ông Theodore Lent - một ông bầu rạp xiếc người Hoa Kỳ, đưa đi lưu diễn khắp nước Mỹ.

Và liên tiếp đó là những buổi biểu diễn ở Anh, Nga và Đức. Sau một vài lần, khắp mặt báo đã in hình Julia. Bà cũng kiếm được rất nhiều tiền cho mỗi buổi biểu diễn.

Kết hôn với người chồng vô nhân tính

Khi trở nên nổi tiếng, bắt chước vẻ ngoài xấu xí, nhiều người đàn ông vì nể phục tài năng đã cầu hôn bà Julia. Lúc này, ông Theodore nhận ra rằng nếu không muốn đánh mất "kho báu" thì chỉ còn cách là chính mình phải lấy Julia.

Chính vì thế vào năm 1857, Theodore cầu hôn Julia và họ cưới nhau ngay sau đó. Nhưng cuộc sống của bà từ đây là chuỗi ngày đau buồn. Julia bị đối xử như một món hàng, bà bị vắt kiệt sức cùng vô số buổi biểu diễn.

Julia bị chính chồng mình quảng cáo trên các tấm áp phích là con lai giữa vượn với khỉ nhằm thu hút sự chú ý của công chúng. Thậm chí hẳn còn thuê nhiều bác sĩ đến để kiểm chứng và đưa tiền cho họ nhằm đưa ra những xác nhận sai lầm.

Tháng 8-1859, bà Julia phát hiện mình có thai với Theodore. Tháng 3-1860, sau một ca sinh khó, con trai đầu lòng của Julia đã ra đời và mang trên mình đầy lông lá giống như mẹ. Tuy nhiên đứa trẻ chỉ sống được 35 giờ đồng hồ. Năm ngày sau đó, Julia cũng qua đời vì quá yếu.

Khi chết bị ướp xác rồi mang đi trưng bày khắp nơi

Tưởng chừng như cái chết sẽ kết thúc cuộc đời bất hạnh của Julia nhưng trớ trêu thay, Theodore đã bán thi thể của bà và đưa con trai cho một vị giáo sư thuộc trường ĐH Moscow. Vị này đã mổ tử thi rồi ướp xác họ để trưng bày trong bảo tàng của trường ĐH, nơi họ có thể thu hút được nhiều khách tham quan nhất.

Nghe tin xác ướp của Julia và con trai thu hút được sự quan tâm của nhiều người, Theodore đã lợi dụng sự phẫn nộ của công chúng, kiện lên tòa án để có thể mang thi thể bà quay về. Năm 1862, xác Julia được Theodore đưa về Anh và một lần nữa bị đem ra trưng bày tại các buổi triển lãm.

Sau khi chết, thân xác của bà bị người chồng lợi dụng

Năm 1884, Theodore qua đời nhưng xác ướp hai mẹ con bà vẫn tiếp tục được trưng bày tại các buổi triển lãm, cho đến năm 1976 thì bị trộm đánh cắp ở Na Uy. Sau đó, cảnh sát đã tìm lại thi thể bà trong thùng rác nhưng một cánh tay đã bị gãy, còn thi thể đứa con trai không còn nguyên vẹn.

Yên nghỉ sau hơn 1 thế kỷ

Đến năm 1990, thi thể của Julia được Học viện pháp lý y khoa Na Uy mua lại, trưng bày như một lời nhắc nhở sinh viên về lòng trắc ẩn và ý thức đạo đức. Vào tháng 2-2013, với sự giúp đỡ của chính quyền Na Uy, xác của Julia đã được chôn cất tại nghĩa trang ở Sinaloa de Leyva, một thị trấn ở gần nơi bà sinh sống trước đây.

Sau bao nhiêu năm, thi thể của bà cũng được an táng trang trọng. Vậy là suốt hơn 150 năm trôi qua, cuối cùng Julia cũng được trở về quê hương. Hàng trăm người tham dự lễ tang đã thể hiện lòng tiếc nuối cùng kính phục người phụ nữ

bất hạnh này. ■

Vì sao có những người thật sự là nam châm hút muỗi

Một nghiên cứu mới công bố trên tạp chí Cell cho thấy, một số người đúng là "nam châm hút muỗi" và nó liên quan đến mùi mà cơ thể họ tỏa ra.

Cơ thể những người hấp dẫn muỗi nhất sản sinh những hóa chất tạo mùi nhất định trên da - các nhà nghiên cứu phát hiện. Và có tin xấu cho các "nam châm hút muỗi": chúng sẽ liên tục đeo đuổi mùi hương yêu thích.

Tác giả nghiên cứu Maria Elena De Obaldia giải thích, họ đã thiết kế một thử nghiệm để so sánh mùi của những người tham gia với nhau.

Theo đó, 64 tình nguyện viên từ trường đại học và khu vực gần đó được yêu cầu xỏ tất nylon quanh cẳng tay để lấy mùi từ da của họ. Những chiếc tất được đặt trong các bình riêng ở đầu một chiếc ống dài, sau đó họ thả hàng chục con muỗi ra.

"Về cơ bản, muỗi sẽ tìm đến những đối tượng hấp dẫn nhất. Mùi nào hút muỗi ngay lập tức trở nên rất rõ ràng", De Obaldia cho biết. Cụ thể, trong thử nghiệm, người thu hút muỗi nhất có sức hút gấp khoảng 100 lần so với những người xếp cuối bảng.

Nhà di truyền học thần kinh Matt DeGennaro tại Đại học Quốc tế Florida, người không tham gia nghiên cứu, cho biết bằng cách thử nghiệm với những người giống nhau trong nhiều năm, nghiên cứu cho thấy những khác biệt lớn này vẫn tồn tại.

Thí nghiệm sử dụng muỗi Aedes aegypti, loại muỗi lây truyền các bệnh như sốt vàng da, Zika và sốt xuất huyết. Nhà sinh học thần kinh Leslie Vosshall tại Đại học Rockefeller, New York, cho biết bà mong đợi kết quả tương tự từ các loại muỗi khác, nhưng sẽ cần thêm nghiên cứu để xác nhận điều này.

Ngoài biết được sở thích của muỗi, các nhà nghiên cứu còn tìm ra một yếu tố chung: người thu hút muỗi có hàm lượng một số loại axit trên da cao. "Các phân tử nhờn" này là một phần của lớp dưỡng ẩm tự nhiên trên da, và mỗi người sản xuất chúng với lượng khác nhau. Các vi khuẩn lành mạnh sống trên da ăn những axit này và tạo ra một phần mùi trên da của chúng ta.

Không thể loại bỏ các phân tử nhờn mà không gây tổn hại đến sức khỏe làn da của mình nhưng có thể xua đuổi muỗi bằng những cách khác, chẳng hạn thay đổi mùi cơ thể nhờ thay đổi từ vi khuẩn trên da - theo nhà sinh học thần kinh Jeff Riffell tại Đại học Washington, người không tham gia nghiên cứu.

Tuy nhiên, chống lại muỗi không phải là điều dễ dàng, vì muỗi là "cỗ máy hút máu bên bi". Nghiên cứu đã chứng minh điều này: khi tiến hành thí nghiệm với những con muỗi đã bị chỉnh sửa gen gây hỏng khứu giác, chúng vẫn đổ xô đến cùng một "nam châm hút muỗi". ■

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

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

Xin liên lạc Hiền Nguyễn: 832-877-9951

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

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

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

NEW **Bán 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.

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

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

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

NEW **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

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

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

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

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

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

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

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.)

Lời Nguyện



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

T

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

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Lịch sử của tiền tệ: Từ trao đổi hàng hóa đến Bitcoin

Tiền đã trải qua quá trình hình thành và phát triển trong hơn 5.000 năm. Trong khi thời xưa người dân từng trao đổi trực tiếp hàng hóa lấy hàng hóa để có được thứ họ mong muốn, hiện nay mọi người đang mua bán và kinh doanh các loại tiền điện tử như bitcoin.



Sự ra đời của tiền xu

Trong thời cổ đại, người dân không mua hay bán bằng tiền. Thay vào đó, họ trao đổi các đồ vật hoặc sản phẩm cho người khác để nhận lại những gì họ muốn hoặc cần. Việc trao đổi hàng hóa hoặc dịch vụ nói trên được gọi là đổi chác (barter).

Nhưng sự phát triển của xã hội đòi hỏi phải có một phương thức giao dịch ổn định và hiệu quả hơn. Nhiều nền văn hóa trên thế giới cuối cùng đã phát triển việc sử dụng tiền kim loại – loại tiền có giá trị phụ thuộc vào giá trị của vật liệu làm ra nó.

Những đồng tiền xu đầu tiên được sản xuất từ đồng và sau đó là sắt, bởi vì các vật liệu này khá cứng nên có thể dùng để chế tạo vũ khí. Tiền xu rất thuận tiện, do người sử dụng có thể đếm chúng thay vì phải cân khối lượng. Tiền xu là một phương tiện trao đổi đáng tin cậy và hiệu quả. Nó đã thúc đẩy đáng kể sự mua bán hàng hóa trong thế giới cổ đại.

Loại tiền xu đầu tiên được sử dụng tại vùng Lưỡng Hà vào khoảng năm 3000 trước Công nguyên và nó được gọi là “siglos” hoặc “shekel”. Shekel là một đơn vị tiền và đơn vị khối lượng cổ xưa dùng để xác định khối lượng của lúa mạch hoặc khối lượng tương đương giữa các vật liệu, chẳng hạn như đồng thiếc và đồng nguyên chất.

Vai trò quan trọng của tiền trong xã hội dân sự thậm chí đã được đề cập trong bộ luật Hammurabi, do vị vua thứ sáu của vương quốc Babylon ban hành năm 1760 trước Công nguyên.

Người Babylon và những cư dân sống trong các thành bang lân cận [thành phố tự trị, độc lập và có chủ quyền như một quốc gia] sau đó đã phát triển hệ thống kinh tế sớm nhất với đặc điểm gần giống ngày nay, chẳng hạn như các điều khoản về nợ, hợp đồng pháp lý, luật pháp liên quan đến hoạt động kinh doanh và tài sản tư nhân.

Năm 700 trước Công nguyên, Pheidon – vua của thành bang Hy Lạp cổ đại Argos – là người cai trị đầu tiên đã chính thức thiết lập tiêu chuẩn về khối lượng và tiền bạc.

Ông cho đúc tiền xu bằng kim loại quý bạc

thay vì sắt trong đền thờ nữ thần trí tuệ và chiến tranh Athena tại Aegina. Mặt trước của những đồng tiền xu là hình ảnh một con rùa biển.

Loại tiền này đã được chấp nhận và sử dụng rộng rãi như một phương tiện trao đổi quốc tế cho đến lúc xảy ra cuộc Chiến tranh Peloponnesian, khi đồng drachma của người dân Athen thay thế chúng.

Theo nhà sử học Herodotus, những đồng tiền xu vàng đầu tiên được đúc tại vương quốc Lydia ở Tiểu Á [một bán đảo của châu Á thuộc Thổ Nhĩ Kỳ ngày nay] dưới thời vua Croesus vào khoảng năm 700 trước Công nguyên.

Nhưng mãi đến năm 390 trước Công nguyên thì vua Philip II của vương quốc Macedonia mới cho lưu hành các đồng xu vàng đầu tiên. Tiền xu của người Lydia có hình ảnh một con sư tử ở phía trên.

Tiền giấy và các loại tiền hiện đại khác

Tiền giấy hoặc giấy bạc lần đầu tiên xuất hiện tại Trung Quốc trong giai đoạn từ năm 600 đến năm 1455, chủ yếu lưu hành trong thời nhà Tống. Những tờ giấy bạc gọi là Jiaozi đã được sử dụng từ thế kỷ 7 sau Công nguyên.

Tại châu Âu, giấy bạc ngân hàng (banknote) đầu tiên được ngân hàng Stockholms Banco ở Thụy Điển phát hành năm 1661. Giấy bạc ngân hàng là hình thức của tiền, do một ngân hàng phát hành, về bản chất là bằng chứng chứng minh rằng ngân hàng nợ người có giấy bạc một lượng tiền đúng bằng giá trị ghi trên giấy bạc.

Giấy bạc ngân hàng được sử dụng song hành cùng với tiền xu nhưng nó đã không hoạt động tốt và phải ngừng lại, bởi vì các ngân hàng thiếu tiền xu để trả tiền cho các tờ giấy bạc ngân hàng. Trong thập niên 1690, Khu Thuộc Địa Vịnh Massachusetts tại Mỹ in tiền giấy và ở đây việc sử dụng tiền giấy trở nên phổ biến hơn.

Sau một thời gian dài phát triển, tiền đã xuất hiện với hình thức tiền đại diện (representative money). Điều này xảy ra bởi vì các thương gia và ngân hàng buôn bán vàng, bạc, bắt đầu phát hành giấy biên nhận cho người gửi, có thể quy đổi thành giá trị tiền mặt.

Cuối cùng những hóa đơn được chấp nhận rộng rãi như một phương tiện thanh toán và bắt đầu được sử dụng như tiền. Hệ thống tiền tệ nói trên – nơi mà các phương tiện trao đổi là giấy có thể chuyển đổi thành một lượng vàng cố định, được định trước – thay thế việc sử dụng tiền xu vàng ở châu Âu giữa thế kỷ 17 và 19.

Vào đầu thế kỷ 20, gần như tất cả các quốc gia đều áp dụng hệ thống này, giấy chứng nhận được phát hành và có một lượng vàng xác định trước để chuộc lại.

Sau cuộc Chiến tranh Thế giới lần thứ hai và Hội nghị Bretton Woods, hầu hết các quốc gia đã thông qua tiền pháp định (fiat money), có giá trị xác định theo đồng đô la Mỹ (USD). Đến lượt mình, đồng đô la Mỹ được xác định bằng lượng vàng dự trữ.

Năm 1971, Chính phủ Mỹ đã chấm dứt

chuyển đổi đồng đô la thành vàng ở một tỷ giá cố định, khiến nhiều quốc gia khác bắt chước theo và phần lớn số tiền trên toàn thế giới ngừng được đảm bảo bởi dự trữ vàng.

Sự phát triển gần đây nhất trong cách chúng ta sử dụng tiền là tiền điện tử, một loại tiền kỹ thuật số áp dụng phương thức mã hóa để đảm bảo các giao dịch và kiểm soát việc tạo ra các đơn vị tiền mới. Tiền điện tử đầu tiên là bitcoin, nhưng có rất nhiều loại tiền điện tử khác được tạo ra theo cách thức tương tự. Tương lai con người có chuyển sang dùng tiền điện tử hoàn toàn hay không thì chúng ta vẫn còn phải chờ xem.

Không có định nghĩa nào thích hợp hơn về nguồn gốc của tiền so với câu nói của Aristotle: “Khi người dân của một quốc gia trở nên phụ thuộc nhiều hơn vào người dân của những quốc gia khác, họ đã nhập khẩu những gì họ cần và xuất khẩu những gì họ có quá nhiều, tiền nhất thiết phải được đưa vào sử dụng”. ■

Vì sao chúng ta không nhớ được lúc còn bé?

Hầu như mọi người không ai nhớ được khi còn bé mình ra sao. Tuy nhiên đây không phải vì bộ não không lưu giữ được thông tin mà do ở tuổi đó, não không hoạt động với mục đích lưu trữ thông tin dưới dạng ký ức. Rõ ràng trẻ em nhớ được nhiều điều khi còn nhỏ, như là bố mẹ tên gì hay là biết nói cảm ơn khi được cho quà bánh. Đây được gọi là “trí nhớ ngữ nghĩa”.

Còn từ sơ sinh đến khoảng 2 hoặc 4 tuổi, trẻ nhỏ vẫn thiếu “trí nhớ sự kiện” – tức là nhớ được các chi tiết của một sự kiện cụ thể. Hai dạng trí nhớ này được lưu giữ ở một số vùng trên vỏ não, ví dụ: trí nhớ về âm thanh được lưu ở vỏ não thính giác nằm ở hai bên bộ não, còn trí nhớ hình ảnh được lưu ở vỏ não hình ảnh nằm ở phía sau bộ não. Một vùng của não gọi là hồi cá ngựa có chức năng liên kết các mảng trí nhớ này với nhau.

Giáo sư Tâm lý học Patricia Bauer của Trường đại học Emory, Atlanta, Mỹ, nói rằng: “Bản hình dung vỏ não như một chiếc giường trải đầy hoa với nhiều loại hoa khác nhau. Hồi cá ngựa nằm gọn ở giữa bộ não có nhiệm vụ liên kết các bông hoa với nhau thành một bó hoa”. Bó hoa đó chính là bộ nhớ của bạn.

Vậy tại sao trẻ nhỏ thường quên một số giai đoạn hay sự kiện nào đó từ tuổi sơ sinh cho đến khoảng 2 – 4 tuổi?

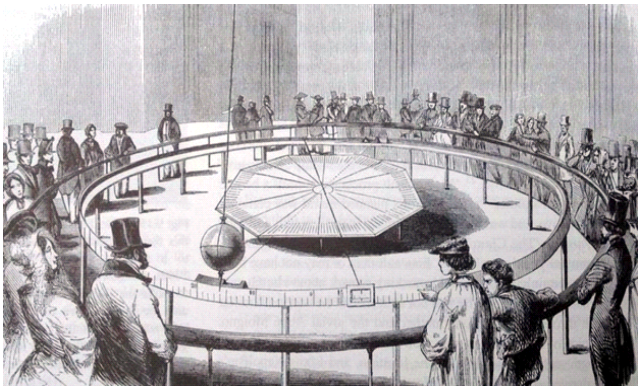
Theo Giáo sư Tâm lý học Nora Newcombe của Trường đại học Temple ở Philadelphia, Mỹ, đó rất có thể là do khi hồi cá ngựa bắt đầu thực hiện chức năng liên kết các mảnh thông tin lại với nhau thì trí nhớ sự kiện chưa cần phức tạp khi mà trẻ mới đang ở tuổi học hỏi xem thế giới xung quanh là gì.

Bà nói: “Tôi cho rằng mục tiêu cơ bản của hai năm đầu đời là thu thập kiến thức ngữ nghĩa và do đó, trí nhớ sự kiện có thể chưa được bộ não xử lý hoàn chỉnh...”. ■

Q&A KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Con lắc Foucault và điện Panthéon

Trong cuốn Foucault's pendulum (Con lắc Foucault), tác giả Umberto Eco (1932 – 2016) đã viết rằng: “Bất kỳ sự kiện nào cũng sẽ trở thành quan trọng khi nó được liên hệ với một sự kiện khác. Hơn mười năm trước, thật ngạc nhiên và thú vị vô cùng khi tôi biết rằng con lắc Foucault có mối liên hệ chặt chẽ với toàn bộ vũ trụ”.



Buổi trình diễn con lắc Foucault trước công chúng tháng 3/1851

Tại một khu phố cổ thuộc Quận 5 Paris – mang nhiều dấu ấn từ thời La Mã, có một tòa nhà tráng lệ được xây dựng từ thế kỷ 18: điện Panthéon.

Vốn là điện thờ của Giáo hội, cụ thể là dành riêng cho thánh Geneviève (419/422 – 502/512, vị thánh quan thầy của Paris trong cả đức tin Công giáo La Mã lẫn Chính thống giáo phương Đông), Panthéon sau đó lại được chuyển đổi chức năng, trở thành lăng mộ lưu giữ hài cốt của những nhân vật kiệt xuất, công dân Pháp nổi tiếng như Voltaire, Jean Jacques Rousseau, Victor Hugo, Emile Zola, vợ chồng Marie/Pierre Curie và Jean Moulin.

Ngày nay, Panthéon thực sự trông giống như một bảo tàng hơn là nhà thờ; và ngay bên dưới mái vòm trung tâm của điện vẫn đang treo lơ lửng một con lắc kim loại lớn – thứ đã bác bỏ thành công niềm tin (phi khoa học) mà Giáo hội nắm giữ suốt một thời gian dài.

Đó chính là con lắc Foucault – một trong những thí nghiệm nổi tiếng nhất trong lịch sử khoa học, đã được thực hiện hàng ngàn lần trên khắp thế giới, tại các trường học, bảo tàng, đài quan sát, công viên, chốn công cộng và thậm chí cả trong nhà thờ. Nó đã tạo nên một ấn tượng và sự xúc động mạnh mẽ khi được trình diễn lần đầu cho công chúng, và vẫn đang tiếp tục làm kinh ngạc cả giới khoa học lẫn thường dân cho đến tận hôm nay.

Trong cả ngàn năm, người ta đã không ngừng tranh luận, liệu Mặt trời xoay quanh Trái đất (mô hình địa tâm) hay Trái đất xoay quanh Mặt trời (mô hình nhật tâm).

Nhà thờ (Giáo hội) đã luôn khẳng khái bảo vệ quan điểm rằng Trái đất đứng yên; tuy nhiên các nhà thiên văn học dũng cảm tiên phong như Copernicus và Galileo đã cung cấp một số bằng chứng đủ để thuyết phục giới khoa học về tính đúng đắn của thuyết nhật tâm.

Kể từ đó, nhiều người đã công nhận rằng Trái đất đang quay trên trục của nó, song vẫn chưa ai thực sự kiểm chứng được điều này. Đối với một người quan sát bình thường, Trái đất dường như đứng yên và nằm bên ngoài sự chuyển động quay tròn (dễ dàng nhận thấy) của bầu trời, và không một hiệu ứng nào (có thể quan sát được) đủ thuyết phục để chứng minh cho chuyển động quay của Trái đất.

Jean Bernard Léon Foucault (1819 – 1868) là nhà vật lý thực nghiệm hàng đầu thế giới khi ấy. Trong một lần làm việc với đồng hồ và một con lắc hình nón, Foucault đã đặt một thanh thép vào máy tiện và vô tình va phải, khiến nó dao động.

Ông nhận thấy thanh thép có xu hướng duy trì mặt phẳng giao động ngay cả khi đang quay. Từ đó, Foucault nghĩ rằng, nếu một con lắc giao động cũng duy trì mặt phẳng giao động, giống như thanh thép, thì đó hoàn toàn có thể là một bằng chứng cơ học về chuyển động quay của Trái đất.

Sau nhiều thử nghiệm, Foucault đã trình diễn khám phá của mình trước với Viện Hàn lâm Khoa học (Academy of Science) tại Đài thiên văn Paris vào tháng 1/1851 và thuyết phục được những người chứng kiến, phản biện.

Tháng 3/1851, theo đề nghị của Tổng thống Louis Napoléon Bonaparte, ông đã có một buổi trình diễn chính thức trước công chúng tại điện Panthéon, với dụng cụ là một con lắc rất lớn, nặng 28 kg và được treo trên sợi dây thép dài khoảng 67 mét. Sau khi thả con lắc, nếu không có tác động của ngoại lực, theo định luật bảo toàn momen động lượng, mặt phẳng giao động của con lắc trong không gian sẽ không thay đổi.

Tuy nhiên, điều kì lạ đã xảy ra: trong quá trình giao động, con lắc dần xoay hướng. Sau khoảng gần 32 giờ, con lắc đã xoay đúng 1 vòng theo chiều kim đồng hồ.

Đây là hệ quả của hiệu ứng Coriolis sinh ra do chuyển động tự quay quanh trục của Trái đất. Do Paris nằm ở bán cầu Bắc nên con lắc xoay theo chiều kim đồng hồ; Ở bán cầu Nam, con lắc sẽ xoay ngược chiều kim đồng hồ; Còn ở xích đạo, mặt phẳng giao động biểu kiến của con lắc sẽ không thay đổi.

Buổi trình diễn thực sự đã thu hút được rất nhiều sự quan tâm và thích thú. Khán giả đã vô cùng kinh ngạc khi chứng kiến vòng quay của Trái đất được hiển thị lại ngay trước mắt.

Con lắc Foucault, cho đến nay vẫn luôn được xem là một trong những thí nghiệm tráng lệ, thực tế và thuyết phục nhất mọi thời đại, mà ngay đến người quan sát không có nhiều kiến thức nền khoa học cũng có thể hiểu được.

Sau đó, tin tức về Foucault và con lắc của ông đã lan truyền với tốc độ chóng mặt, để rồi mọi người trên khắp châu Âu và Mỹ bắt đầu sục sạo để tìm cách thực hiện lại thí nghiệm và giải thích cho hiện tượng.

Công việc đã được lặp đi lặp lại không biết bao nhiêu lần, tại các phòng thí nghiệm, nhà riêng,

chốn công cộng, tòa nhà chính phủ, trường học và nhà thờ. Chưa từng có một thí nghiệm khoa học nào lại chiếm lĩnh trí tưởng tượng của công chúng đến như vậy.

“Điều khiến con lắc Foucault trở nên nổi tiếng là nhờ vào hiệu ứng thị giác cao, giúp minh họa cho một nguyên tắc vật lý cơ bản, nhờ một cơ chế tương đối dễ thiết lập cùng khả năng mê hoặc các nhà quan sát của nó”, tác giả Michael F. Conlin cho biết.

Ngoài ra, “Các chức sắc của Giáo hội cũng đã không phản đối việc thực hiện chứng minh chuyển động quay của Trái đất bằng con lắc Foucault ngay bên trong nhà thờ; Thay vào đó, họ đã chủ động tham gia vào cuộc tranh luận khoa học.

Như mục sư John L. Dagg – nhà thần học Baptist hàng đầu, hiệu trưởng của Đại học Mercer – đã trình bày một chứng minh hình học cho con lắc Foucault”. Và cuối cùng, thí nghiệm vĩ đại này đã giúp xóa bỏ dấu vết cuối cùng của sự nghi ngờ dai dẳng mà Giáo hội đã áp đặt bấy lâu để không thừa nhận thuyết nhật tâm.

“Con lắc Foucault cũng đã giúp minh oan cho Galileo, Copernicus và Giordano Bruno”, tác giả Amir D. Aczel đã viết như vậy trong cuốn Pendulum: Léon Foucault và Triumph of Science (Con lắc của Léon Foucault và sự chiến thắng của khoa học).

Sau sự chấn động mà Foucault tạo ra, các học giả của Giáo hội đã buộc phải chấp nhận quan điểm của những người Copernic về thế giới tự nhiên, rồi công khai viết về chứng minh này. Năm 1911, linh mục Dòng Tên J.G. Hagen đã xuất bản một nghiên cứu nổi bật mang tên The Rotation of the Earth: The Earth's Mechanical Proofs Ancient and New (Sự quay vòng của Trái đất: Bằng chứng cơ học cổ xưa và mới).

Ngày nay, chúng ta vẫn có thể dễ dàng nhìn thấy một con lắc Foucault đang quay tại nhiều nhà thờ, trong đó có thánh đường St. Isaac ở Saint Petersburg, St. Peter và St. Paul ở Kraków, St. San Petronio ở Bologna, St. Grote Kerk ở Veere... và nhiều địa danh khác. ■

Vui Cười

* Nỗi lo “nặng ký”

Một thanh niên tìm đến địa chỉ rao vặt “Cơ hội ngàn năm có một”, được điện kiến một nhân vật đây ưu tư. Người ấy giải thích:

- Công việc của anh sẽ là gánh vác mọi lo toan của tôi!

- Việc này không dễ! Ông sẽ trả tôi bao nhiêu tiền?

- 20.000 USD để làm mọi nỗi lo của tôi thành nỗi lo của chính anh!

- Tôi sẽ bắt đầu lo cho ông việc gì?

- Kiếm 40.000 USD!!!



Máy quay phim: Phát minh kỳ diệu của anh em Lumière

Sau hơn 120 năm hình thành và phát triển, điện ảnh đã trở thành một môn nghệ thuật, công cụ truyền thông đại chúng và loại hình giải trí quan trọng bậc nhất đối với xã hội hiện đại – điều không thể đạt được nếu thiếu vắng nền tảng do hai anh em Lumière thiết lập.



Máy quay phim của anh em Lumière

Năm 1893, tại Hội chợ Thế giới tổ chức ở Chicago (Mỹ), Thomas Edison đã giới thiệu đến công chúng hai phát minh mang tính đột phá là kinetograph (máy chiếu bóng có khả năng ghi lại hình chuyển động) và kinetoscope (máy hoạt ảnh do William Kennedy Laurie Dickson, kỹ sư trưởng phòng thí nghiệm của Edison tại Menlo Park, New Jersey, sáng chế) – thiết bị bao gồm các cuộn phim celluloid (chất dẻo làm từ nitrat xenluloza và long não) quay bằng một động cơ, người xem khi ghé mắt vào kính lúp sẽ thấy các hình ảnh chuyển động nhờ ánh sáng chiếu từ một ngọn đèn phía sau cuộn phim.

Tuy nhiên, có lẽ Edison chỉ coi sáng tạo đột phá này giống như một thiết bị giải trí đơn thuần, cho nên đã không tiếp tục theo đuổi các cải tiến và bỏ lỡ cơ hội trở thành cha đẻ của ngành công nghiệp điện ảnh.

Auguste (1862 – 1954) và Louis Lumière (1864 – 1948) là con trai của Antoine Lumière (1840 – 1911), họa sĩ kiêm nhiếp ảnh gia nổi tiếng người Pháp, chủ của một doanh nghiệp nhỏ sản xuất những tấm phim ảnh tốt nhất thời bấy giờ ở Lyon.

Vì thế ngay từ sớm, cả hai anh em đã có điều kiện mày mò và tiến hành nhiều thí nghiệm bằng các dụng cụ của cha mình. Năm 1881, khi mới 17 tuổi, Louis đã phát minh ra kỹ thuật “đĩa khô” (dry plate) rất hữu ích đối với quy trình rửa ảnh, giúp cha mở rộng quy mô của công ty lên mức sản lượng 15 triệu tấm mỗi năm.

Năm 1894, sau một cuộc triển lãm tại Paris

và được chiêm ngưỡng máy hoạt ảnh của Edison, khi trở về, Antoine đã gợi ý các con phát triển một sản phẩm thay thế, cạnh tranh bằng giá thành rẻ và gọn nhẹ hơn.

Tuy nhiên, ông còn tiến xa thêm một bước khi nhận ra tiềm năng của công nghệ chiếu phim lên màn hình rộng để nhiều người có thể xem cùng lúc. Chiếc máy của Edison được đánh giá là cực kỳ tiên tiến, song vẫn tồn tại nhiều hạn chế khi chỉ cho một người duy nhất xem (tại cùng một thời điểm) – nói theo cách hiện đại là mặc dù thú vị, nhưng không thực tế và khó mở rộng.

Vì thế hai anh em đã bắt đầu các cuộc thử nghiệm từ mùa đông 1894, và chỉ trong vài tháng ngắn ngủi đã tự chế được thiết bị nguyên mẫu đầu tiên có tên là cinématographe (máy quay phim) – một thiết bị ba trong một, bao gồm máy quay, bộ phận in trắng và máy phóng hình.

So với sáng tạo của Edison, thiết bị này có nhiều ưu điểm như nhỏ, nhẹ hơn nhiều (với trọng lượng chỉ 5 kg) và được vận hành bởi một tay quay đơn giản; nhưng cũng vì thế mà nó chậm hơn nhiều khi chỉ chụp và chiếu được 16 khung hình mỗi giây (trong khi máy hoạt ảnh của Edison là 48 khung hình trên giây).

Về căn bản, nguyên lý hoạt động của cả hai thiết bị là giống nhau, nhưng phát minh của anh em Lumière đã tập trung vào một số cải tiến quan trọng, bao gồm một cơ chế đặc biệt để thao tác với cuộn phim bên trong máy (nhờ sử dụng hai chốt, có thể ghim chính xác vào lỗ đã đục sẵn trên dải phim celluloid giúp giữ yên khung hình hiện tại, sau đó rút ra khi cần).

Cảm hứng tạo nên thiết kế này tới từ chiếc máy may, và thực ra đã từng được Edison xem xét nhưng quyết định loại bỏ do cá nhân ông lại thích các chuyển động liên tục hơn.

Sau khi chế tạo thành công, August và Louis bắt đầu thử nghiệm cỗ máy với những thước phim, chủ yếu quay tại nhà máy ở Lyon.

Ngày 22/3/1895, tại Salon Indien (Phòng Ấn Độ) nằm bên dưới tầng hầm của quán cà phê Grand Café ở Paris, hai anh em đã tổ chức một buổi trình chiếu bán vé lần đầu tiên và cho khán giả xem một chuỗi khoảng 10 đoạn phim ngắn quay những cảnh sinh hoạt thường nhật, trong đó có bộ phim nổi tiếng La Sortie de l'usine Lumière à Lyon (Buổi tan ca của công nhân nhà máy Lumière ở Lyon) – được quay vào mùa hè năm 1895.

Theo đánh giá của nhiều nhà nghiên cứu lịch sử, buổi chiếu hôm đó chính là sự kiện khai sinh của nền điện ảnh, cả trên tư cách một môn nghệ thuật (nghệ thuật thứ bảy) lẫn một ngành công nghiệp (công nghiệp điện ảnh).

Chưa hết, hiệu ứng lan truyền của nó cũng dẫn tới sự ra đời của rất nhiều phương tiện có khả năng trình chiếu hình ảnh chuyển động, chỉ một thời gian ngắn sau đó, như chiếc Vitascope (do Edison phát minh tại Mỹ) hay Bioscop (sản phẩm của hai anh em Max và Emil Skladanowsky ở Berlin, Đức).

Kết quả là, điện ảnh nhanh chóng trở thành một loại hình giải trí mới lạ, còn các kỳ hội chợ cũng không thể thiếu vắng những quầy chiếu phim – nơi người ta thường phát các đoạn phim ngắn (khoảng dưới một phút) mô tả cảnh sinh hoạt thường nhật hoặc các hoạt động thể thao.

Mặc dù các bộ phim khi đó đều không được biên tập hay chú ý tới các góc quay – bởi đơn giản là chưa có đạo diễn, nhưng chúng vẫn rất được ưa chuộng và trở thành động lực cho sự phát triển mạnh mẽ của lĩnh vực điện ảnh trong thế kỷ 20.

Sau những thành công khá sớm, August và Louis tiếp tục quay thêm nhiều bộ phim khác mà phần lớn sẽ được chiếu tại các buổi chiếu tự.

Tính đến năm 1896, họ đã quay tổng cộng hơn 40 bộ phim, hầu hết là về đề tài cuộc sống thường nhật của người dân Pháp, tuy nhiên cũng đã có những bộ phim thời sự đầu tiên – đó là các cảnh quay tại một hội nghị của ngành nhiếp ảnh Pháp, và một phim tài liệu về Sở cứu hỏa Lyon. Chưa hết, để quảng bá cho thành quả kỹ thuật của mình vì mục tiêu kinh tế, hai anh em còn gửi người đi khắp thế giới, trong đó có Đông Dương (khi ấy đã là thuộc địa của Pháp), để thực hiện nhiều thước phim.

Về sau, phim của họ ngày càng được “nghệ thuật hóa” và manh nha các thủ thuật dàn dựng (montage) khi biết cách ráp nối nhiều đoạn với nhau thay vì chỉ chăm chăm bấm máy theo trình tự.

Mặc dù vậy, do đều là những người có thiên hướng sáng chế kỹ nghệ nhiều hơn là nghệ thuật, tới năm 1898, anh em Lumière đã không còn muốn tiếp tục sản xuất phim nữa và chính thức chấm dứt hoạt động này từ năm 1902.

Trong sự nghiệp lừng lẫy của mình, họ đã để lại tổng cộng 194 sáng chế được cấp bằng, chủ yếu thuộc lĩnh vực nhiếp ảnh, trong đó công nghệ ảnh màu (autochrome) – phát minh khiến họ hãnh diện nhất, chứ không phải máy quay phim mà bản thân hai người cũng không mấy tin tưởng sẽ phát triển trong tương lai.

Nhưng dù sao đi nữa thì những đóng góp của Auguste và Louis đối với ngành công nghiệp điện ảnh quả là vô giá. ■

Vui Cười

* Lập tức chuồn ngay

Hai chàng trai nói chuyện với nhau:

- Thế nào, chuyên đi nghỉ trên rặng Alpes của cậu tốt đẹp chứ?

- Thời tiết tuyệt vời, nhưng việc ăn uống tệ quá! Tớ đã về sớm hơn dự định.

- Cậu bị ốm ư?

- Là thế này, tớ trọ tại nhà một nông dân ở trên núi. Ba ngày đầu, toàn ăn gà, vì đàn gà bị rù, phải giết gấp. Sau đó, con bê của gia chủ bị ốm, thế là lại giết thịt ăn một tuần liền. Sang đầu tuần tiếp theo, bà mẹ vợ của ông chủ lại ngã bệnh. Vì thế tớ lập tức chuồn ngay!!!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Thời điểm thường xảy ra cơn nhồi máu cơ tim trong tuần - Ai cũng nên biết để phòng tránh!

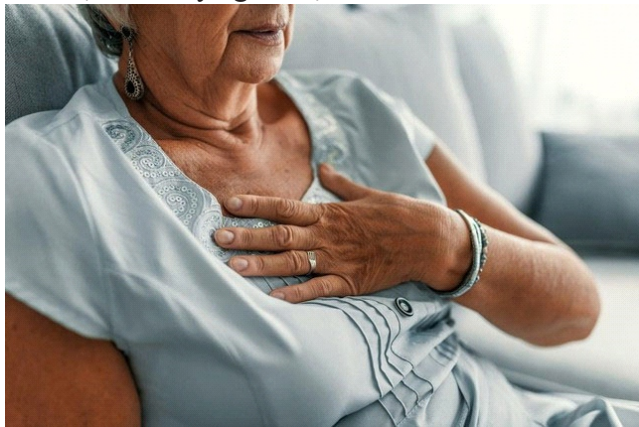
Các nhà nghiên cứu nhận thấy, số ca bệnh bị nhồi máu cơ tim tăng đột biến vào ngày thứ hai và cao hơn 13% so với dự kiến.

Tháng 6/2023, hàng loạt các tờ báo nổi tiếng như The Daily Mail, The Mirror và The Independent đồng loạt đưa tin về kết quả một nghiên cứu về thời điểm thường xảy ra các cơn đau tim trong tuần. Nghiên cứu này do các bác sĩ tại Quỹ Y Tế và Chăm Sóc Xã hội Belfast và Đại Học phẫu Thuật Hoàng gia ở Ireland tiến hành, phân tích dữ liệu từ 10.528 bệnh nhân trên khắp đảo Ireland trong khoảng thời gian từ năm 2013 đến năm 2018 với căn bệnh nhồi máu cơ tim cấp đoạn ST chênh lên.

Đây là dạng nhồi máu cơ tim cấp nghiêm trọng nhất do động mạch vành chính bị tắc nghẽn hoàn toàn và cần phải tiến hành can thiệp tái thông động mạch vành càng sớm càng tốt. Các nhà nghiên cứu nhận thấy, số ca bệnh bị nhồi máu cơ tim tăng đột biến vào ngày thứ hai và cao hơn 13% so với dự kiến.

Giáo sư Sir Nilesh Samani, giám đốc y tế của Quỹ Tim mạch Anh nhận định: “Nghiên cứu này đã bổ sung thêm bằng chứng về thời điểm xảy ra cơn đau tim đặc biệt nghiêm trọng. Nhưng giờ đây chúng ta cần phải tìm ra nguyên nhân khiến chúng dễ xảy ra hơn ở một số ngày nhất định trong tuần. Qua đó, có thể giúp bác sĩ hiểu hơn về tình trạng tử vong để có thể cứu được nhiều mạng sống hơn trong tương lai”.

Mặc dù chưa thể giải thích đầy đủ tình trạng này nhưng các nhà nghiên cứu đã nhấn mạnh mối liên hệ giữa nguy cơ gây bệnh đau tim với nhịp sinh học - chu kỳ nghỉ hoặc thức của cơ thể.



Ảnh minh họa

Đâu là thời điểm thường xảy ra nhồi máu cơ tim?

Ngày thứ hai đầu tuần với mỗi người là khác nhau, có người hào hứng đi làm để thực hiện những kế hoạch, nhưng cũng không ít người cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng, chán nản thậm chí trầm cảm từ tối chủ nhật, khi nghĩ đến sáng thứ 2 đi làm

với những dự án dang dở, những bài tập chưa hoàn thiện,... Ngày cả với các nhân viên y tế, sáng thứ 2 cũng rất bận rộn và cực kỳ căng thẳng khi phải xử lý khối lượng công việc lớn được bàn giao từ cuối tuần và số lượng bệnh nhân tăng đột biến.

Nhiều nghiên cứu trước đó đã cho thấy tỷ lệ tử vong thường tăng cao vào ngày thứ 2, đặc biệt ở các nước có áp lực công việc lớn. Tại Nhật Bản, năm 2018 chính phủ nước này đã đề ra sáng kiến “Ngày thứ hai tỏa sáng” - Shinging Monday, cho phép người lao động được nghỉ thêm sáng thứ hai đầu tháng, nhằm nỗ lực cân bằng giữa công việc và cuộc sống cho họ. Từ đó làm giảm tình trạng tử vong do làm việc quá sức.

Ngoài ra, với nhiều người khác, hội chứng sáng thứ hai không chỉ dừng lại là một chứng bệnh tâm lý mà còn biểu hiện thành các triệu chứng rõ ràng như đau đầu, chóng mặt, tức ngực, chướng bụng, rối loạn tiêu hóa hoặc chán ăn,...

Hội chứng sáng thứ hai

Nguyên nhân gây ra hội chứng sáng thứ hai có thể một phần đến từ việc sinh hoạt, ăn uống không khoa học vào ngày nghỉ cuối tuần, bao gồm:

1. Nhịp điệu sinh hoạt thường ngày bị thay đổi

Cơ thể và não bộ hoạt động theo đồng hồ sinh học giúp cơ thể tiêu hóa, hấp thụ các chất dinh dưỡng, nghỉ ngơi hợp lý, tinh thần thoải mái và trí não làm việc hiệu quả.

Việc làm xáo trộn các mốc thời gian theo đồng hồ sinh học như ngủ nướng, ngủ bù ngày cuối tuần, xem phim hoặc chơi game từ sáng đến tối hay một số khác lại dậy rất sớm cho những chuyến đi chơi xa và trở về nhà khi đã tối muộn,... đã làm cơ thể căng thẳng, mệt mỏi, stress.

2. Thay đổi thói quen ăn uống, tập thể dục

Vào dịp cuối tuần, đa số các bạn trẻ hoặc các gia đình sẽ tổ chức tụ tập, ăn uống thịnh soạn, ăn nhậu,... Những bữa ăn dư thừa chất đạm, chất béo đi kèm với lượng cholesterol cao, ít rau xanh như các món nướng, lẩu,... có thêm bia rượu đã làm tăng nguy cơ bệnh lý tim mạch, gout hay các bệnh đường tiêu hóa.

Chính việc nghỉ ngơi và ăn uống không đúng cách, không khoa học đó chẳng những không làm giảm mệt mỏi mà còn gây ra các căng thẳng, stress cho cơ thể. Đây cũng là một trong các yếu tố làm gia tăng tỷ lệ bị bệnh tim mạch, đặc biệt là nhồi máu cơ tim.

Những biện pháp giúp cơ thể hào hứng với buổi sáng thứ hai

- Cố gắng hoàn thiện công việc từ ngày thứ 6 để chúng ta không bị áp lực ngay ngày đầu tuần mà 2 ngày nghỉ ngơi cuối tuần cũng được trọn vẹn.

- Lên kế hoạch nghỉ ngơi hợp lý cho ngày cuối tuần cùng gia đình, bạn bè như tránh thức quá khuya vào các buổi tối, đặc biệt là vào tối ngày chủ nhật; dành thời gian cho giấc ngủ trưa ngắn, hạn chế số bữa ăn nhậu, xen kẽ là các bữa ăn nhẹ, bổ sung rau xanh và hoa quả...

- Dành thời gian chuẩn bị cho sáng thứ hai

bằng việc chuẩn bị kế hoạch công việc cho ngày thứ 2 và các ngày còn lại trong tuần, ngủ sớm vào tối chủ nhật và thức dậy đúng giờ vào sáng hôm sau. Tự thưởng cho bản thân bữa sáng đầy đủ, tách cà phê và một chút âm nhạc.

Như vậy, chúng ta đã thành công bước đầu trong việc loại bỏ hội chứng sáng thứ hai. Mặc dù nghiên cứu chỉ ra mối liên hệ giữa bệnh nhồi máu cơ tim cấp thường xảy ra vào thứ hai nhưng điều đó không loại trừ việc bệnh có thể xuất hiện vào các ngày khác trong tuần. Việc chủ động giữ cho cơ thể có nhịp sinh học đều đặn, ăn uống lành mạnh, nghỉ ngơi hợp lý sẽ giúp cơ thể tránh được các rủi ro bệnh tật. ■

Cốc gắn trong má giúp truyền thuốc thay kim tiêm

Nhóm nhà khoa học từ viện nghiên cứu ETH Zurich phát triển cốc hút tí hon gắn vào bên trong má để truyền thuốc vào máu trong vài phút.

Một số loại thuốc chỉ có thể sử dụng qua đường tiêm, dù đa số mọi người không thích phương pháp này. Vấn đề với các loại thuốc tiêm nằm ở chỗ chúng cấu tạo từ những phân tử tương đối lớn. Những phân tử đó sẽ bị hệ tiêu hóa phá vỡ nếu dùng thuốc bằng đường uống, hơn nữa, chúng quá lớn để đi vào máu thông qua thành ruột. Chúng cũng quá lớn để có thể đi qua màng nhầy tạo nên lớp lót bên trong của má (gọi là niêm mạc má) và mặt dưới lưỡi.

Để giải quyết những vấn đề này, nhóm nhà khoa học tại viện nghiên cứu ETH Zurich (Thụy Sĩ), phát triển cốc hút tí hon lấy cảm hứng từ bạch tuộc, New Atlas đưa tin. Thiết bị rộng 10 mm, dày 6 mm, nạp đầy các loại thuốc tiêm nói trên, sau đó dán vào lớp lót trong má chỉ bằng cách dùng hai ngón tay ấn vào vị trí. Chiếc cốc kéo căng màng nhầy bên dưới, khiến nó trở nên dễ thấm qua hơn.

Để tăng thêm khả năng thấm, các nhà khoa học thêm vào thuốc một chất hóa học có nguồn gốc tự nhiên, tạm thời làm lỏng mạng lưới tế bào của màng. Kết quả là, thuốc được vận chuyển qua niêm mạc má và đi vào máu chỉ trong vài phút.

Trong các thử nghiệm với chó (không gây tổn hại), cốc hút đã đưa thuốc vào máu thành công. Những chiếc cốc rỗng cũng đã được thử nghiệm trên 40 người, hầu hết nói rằng họ thích phương pháp này hơn tiêm. Những chiếc cốc vẫn gắn trong má của tình nguyện viên khoảng nửa tiếng mà không gây ra bất cứ sự khó chịu nào.

“Chúng tôi có một nguyên mẫu và đã được cấp bằng sáng chế cho công nghệ này. Bước tiếp theo của chúng tôi là sản xuất cốc hút sao cho đáp ứng được các quy định dược phẩm hiện nay”, Nevena Paunović, chuyên gia tại ETH, người dẫn dắt nghiên cứu cùng với David Klein Cerrejon, cho biết. Chiếc cốc đang được thương mại hóa qua công ty Transire Bio. Nghiên cứu về thiết bị này được công bố trên tạp chí Science Translational Medicine. ■

Thương mại CUỐI TUẦN

Issue # 2069 * Saturday, October 21, 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: 2021 22 23 24 25 26

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Ginger Coconut Milk, Cappuccino, Tea Latte
Sữa Dừa gừng, Cappuccino, Tea Latte
19999 pts

FREE Spicy Soybean Sauce
Xốt Tương Cay
23999 pts

FREE Thai Style Sweet Chili Sauce, Sweet Sauce
Xốt Thái Cay Ngọt
23999 pts

FREE Vegan Potato/Sweet Potato Chips
Bánh Phồng Chay (Khoai Lang, Khoai Tây)
9999 pts

GROCERY

\$4.99 Dried Potato & Cornmeal
Chè Bưởi SALE

\$3.95 Pad Thai Sauce
Xốt Pad Thai SALE

\$2.95 Flavored Popcorn Set
Bắp Rang SALE

\$3.88 Sriracha Sauce
Tương Ướt SALE

\$3.99 Milk Coffee
Cà Phê Sữa SALE

\$1.95 Oyster Sauce
Dầu Hào SALE

VEGETABLE

79¢ White Radish
Củ Cải Trắng SALE

89¢ Napa Bok Choy
Cải Đài Loan SALE

69¢ Napa Cabbage
Cải Lám Kim Chi SALE

99¢ Watercress
Xì Lách Xong SALE

\$2.79 Grape-Red Globe
Nho Đỏ SALE

\$1.89 Golden Apple
Táo Vàng SALE

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Bean Curd Roll
Tàu Hủ Kỳ
25999 pts

FREE Thai Tea
Trà Thái
29999 pts

FREE Satay Sauce
Xốt Satay
27999 pts

FREE Hotcake Creamy
Bột Bánh Pancake
9999 pts

MEAT

\$3.29 Pork Loin Back Ribs
Sườn Non Bẻ SALE

\$4.99 Bacon Slice
Ba Rọi Cắt Lát SALE

\$2.99 Pork Ham
Thịt Mông Heo SALE

\$2.19 Pork Feet
Móng Heo SALE

\$5.49 Beef Shank
Bắp Bò SALE

\$4.99 Beef Brisket
Gầu Bò SALE

SEAFOOD

\$7.99 Ribbon Fish Chunk
Cá Hố SALE

\$5.49 Cooked Blood Clam
Sò Huyết SALE

\$4.48 Whole Periwinkle
Ốc Hương SALE

2 for \$6 Frozen Paradise Threadfin
Cá Phèn Rắn SALE

2 for \$6 Butter Fish
Cá Liệt SALE

2 for \$5 Frozen Apple Snail
Ốc Bươu SALE

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

BOOM SALE!
\$5.99
PACK - 4 PCS

"GOLD FLAME"
PREMIUM SAFETY BUTANE GAS
Ưu Chất An Toàn Khí Bê Nê
BÌNH GAS NHỎ

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

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

Cần Người

Help Wanted

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 Hwy6 & 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

Quà tặng em
Valentine tôi tặng em 3 chai nước hoa:
–Đó em chai nào là chai hương hoa Nhài, chai nào hương Sen, chai nào hoa Hồng? Đoán đúng anh tặng em hết.
Em sung sướng:
-Thật không! Hồng, Nhài, Sen từ trái qua phải.
Tôi tặng em cả 3 chai và nói: Em nói nó hương Nhài thì nó sẽ là hương Nhài, hoa Hồng và Sen cũng vậy. Với anh em luôn đúng. Em mừng rỡ xịt chai nước hoa hương Nhài mà em yêu thích nhất rồi từ từ thiếp đi.
Tôi đưa em qua biên giới khi em vừa tròn 18 tuổi.
Kể từ đó không còn ai thấy được em nữa...

Nha Khoa Thiên Vũ

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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

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

Đặc Biệt Chuyên Về:

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



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

0913747090
0942121022



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



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

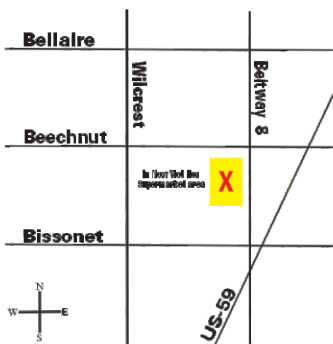
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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

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

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

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



FARMERS

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



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2069 * Saturday, October 21, 2023

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

256-2079/1647

NEW

Trại Gà Cần Người

CÁCH HOUSTON 1H45'

Trại gà cần tuyển người lấy trứng gà, cách Houston 1h45' lái xe. Bao ăn ở. Lương \$1,600/tháng (tùy theo kinh nghiệm)

Xin liên lạc: 281-348-6392
714-746-2097 * 714-478-8994

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

255-2079/1647

NEW

Cần Người Giúp Việc

NEW! NEW! NEW!

Mình cần người làm full time đưa mẹ đi vệ sinh, nấu ăn, tắm rửa cho mẹ. Tôi có một người khác để giúp bạn chăm sóc mẹ tôi. Tôi tên là John. Tôi sống ở khu vực Katy.

Số điện thoại của tôi: 832-280-4173
Email: uyeninvestments@gmail.com

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

254-2078/1646

New

Tuyển Nhân Viên

8236 KIRBY DRIVE

Cần người:
#1. Bếp cần 2 người có kinh nghiệm
#2. Phục vụ cần 2 người có kinh nghiệm
Tiệm ở khu Nails, tip hậu.

Xin liên lạc Hùng: 850-501-2182

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

210-2072/1640

Sept 2023

Cần Người

NEW! NEW! NEW!

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

Xin liên lạc anh Kiến: 281-908-6800

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

Những bất thường xuất hiện vào đêm cảnh báo đường huyết cao, còn trẻ cũng không nên chủ quan

Đường huyết cao là một trong những vấn đề ảnh hưởng lớn tới sức khỏe của người hiện đại, có thể dẫn tới nhiều bệnh lý nghiêm trọng.

1. Rối loạn giấc ngủ

Một tỷ lệ lớn bệnh nhân tiểu đường có rối loạn nhịp thở khi ngủ ở mức độ nhẹ hoặc trung bình, thường biểu hiện là chứng ngưng thở khi ngủ. Khi bệnh tiểu đường phát triển sẽ xảy ra tình trạng rối loạn giấc ngủ, biểu hiện thường là mất ngủ và thường xuyên thức giấc vào ban đêm cũng như cảm thấy mệt mỏi, buồn ngủ vào ban ngày.

Cùng với đó, khi ngủ buổi tối cơ thể sẽ cảm thấy ngứa ngáy khó chịu và khó đi vào giấc ngủ. Điều này có thể do lượng đường trong máu cao gây tổn thương dây thần kinh ngoại biên dẫn đến ngứa da cũng như những cảm giác khó chịu khác.

2. Tăng tiêu đêm

Lượng đường trong máu người bệnh tăng cao khiến máu đặc hơn, làm giảm khả năng tái hấp thu nước tiểu của ống thận và gây ra tình trạng đi tiểu nhiều. Đặc biệt vào ban đêm, tần suất đi tiểu sẽ tăng lên, không chỉ gây khó chịu mà còn ảnh hưởng đến giấc ngủ.

3. Tê bì chân tay

Lượng đường trong máu tăng cao trong thời gian dài sẽ tăng độ nhớt của máu và có thể gây ra hàng loạt rối loạn chuyển hóa ở các sợi thần kinh, tạo ra các cục máu đông và dẫn đến tình trạng tê bì chân tay, đặc biệt là về đêm.

Cùng với đó, những người có đường huyết cao dễ cảm thấy hồi hộp, tim đập nhanh và đổ mồ

hôi lạnh khi ngủ vào ban đêm. Đặc biệt vào mùa đông, cơ thể con người sẽ tiêu thụ một lượng lớn đường huyết để sưởi ấm có thể gây hạ đường huyết với biểu hiện chất lượng giấc ngủ kém, đổ mồ hôi lạnh, run tay...

4. Khô miệng và dễ khát nước

Khô miệng và dễ khát là triệu chứng điển hình của bệnh tiểu đường. Do lượng đường trong máu không được kiểm soát và máu trở nên đặc hơn nên người bệnh dễ có cảm giác khát nước và tăng lượng nước uống trong ngày. Uống nhiều nước sẽ đi tiểu nhiều, đi tiểu nhiều cơ thể dễ bị mất nước, chu kỳ này liên tục lặp lại và hình thành các triệu chứng điển hình của bệnh tiểu đường, đặc biệt là vào thời điểm trước khi đi ngủ.



Ảnh minh họa

5. Mệt mỏi, đói trước khi đi ngủ

Dù đã ăn tối no nhưng nếu trước khi đi ngủ vẫn có cảm giác đói, trạng thái tinh thần mệt mỏi, uể oải thì điều này rất có khả năng liên quan đến quá trình chuyển hóa đường huyết bất thường. Cơ thể không nhận đủ năng lượng dẫn đến tinh thần mệt mỏi, lượng đường trong máu không thể chuyển hóa thành năng lượng và được sử dụng hiệu

quả dẫn đến cảm giác đói.

Ba lời khuyên tránh đường huyết cao

1. Chọn những loại trái cây có chỉ số GI thấp

Chỉ số đường huyết (GI) là một chỉ số đánh giá khả năng làm tăng nồng độ đường glucose trong máu của thực phẩm. Trái cây thường được biết tới là thực phẩm tốt cho sức khỏe, tuy nhiên, vẫn có một số loại trái cây có chỉ số đường huyết (GI) cao vẫn có thể gây hại cho người đường huyết cao.

Chính vì vậy, đối với những người mắc bệnh tiểu đường hoặc đối tượng có nguy cơ đường huyết cao nên sử dụng những loại trái cây GI thấp như táo, trái cây họ cam quýt, lê, quả mọng, quả anh đào, bưởi, nho, trái kiwi, mận...

2. Kiểm soát lượng tinh bột trắng

Các loại thực phẩm như bánh mì trắng, bún, gạo trắng... là những thức ăn quen thuộc hàng ngày tuy nhiên chúng có khả năng làm tăng lượng đường trong máu một cách nhanh chóng. Đối với những loại thức ăn này, nên kiểm soát lượng nạp vào cũng như lựa chọn ăn cùng một số món ăn giàu chất xơ và protein khác. Không chỉ bổ sung đầy đủ dưỡng chất cần thiết mà còn giúp ổn định đường huyết. Đồng thời trong bữa ăn, cũng cần chú ý đến thứ tự ăn. Nên ăn canh trước, sau đó là rau và thịt, cuối cùng mới là tinh bột. Thứ tự ăn này sẽ giúp giảm lượng tinh bột trắng hấp thụ cũng như không chế lượng đường trong máu sau bữa ăn.

3. Thường xuyên tập thể dục

Sự kết hợp giữa ăn uống và tập thể dục có thể giúp kiểm soát lượng đường trong máu tốt hơn. Một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng đi bộ nhanh có khả năng hạ đường huyết tốt nhất.

Với bệnh nhân tiểu đường nên tập thể dục nhịp điệu cường độ trung bình đến cao ít nhất 150 phút mỗi tuần hoặc ít nhất 75 phút tập thể dục nhịp điệu cường độ cao mỗi tuần để cải thiện sức khỏe. ■

955-Long Term

Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call 832-308-0166

www.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php

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

248-2077/1645

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

208-2072/1640

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

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 chờ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ. Amen.

QH

615-1996/1564

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

Lười tập thể dục, nhưng người Thượng Hải sống rất thọ: 4 nguyên tắc họ tuân thủ khi ăn sáng, đáng học hỏi!

Tại sao những người Thượng Hải không tập thể dục nhiều nhưng lại có tuổi thọ cao như vậy? Điều này có thể liên quan đến việc họ có thói quen ăn sáng tốt trong thời gian dài.

Theo dữ liệu liên quan từ Ủy ban Y tế thành phố Thượng Hải, Trung Quốc, tuổi thọ trung bình của người dân Thượng Hải là khoảng 84 tuổi.

Các nhà nghiên cứu từ Đại học Thượng Hải đã thu thập dữ liệu liên quan, thực hiện tổng cộng hơn 8.600 câu hỏi dành cho người lớn, hơn 5.100 câu hỏi dành cho hộ gia đình và khoảng 1.900 câu hỏi dành cho trẻ em.

Theo kết quả khảo sát, có khoảng 49% đối tượng hầu như không bao giờ tập thể dục và chỉ 1/4 số người tập thể dục gần như mỗi ngày. Tại sao những người Thượng Hải không tập thể dục nhiều nhưng lại có tuổi thọ cao như vậy? Điều này có thể liên quan đến việc họ có thói quen ăn sáng tốt trong thời gian dài.



Ảnh minh họa

Bốn nguyên tắc ăn uống

Thích uống những loại canh bồi bổ sức khỏe

Người Thượng Hải không chỉ thích uống những bát canh bồi dưỡng vào bữa trưa hoặc bữa tối mà còn thích nấu canh vào buổi sáng.

Người Thượng Hải tin rằng uống canh bồi bổ sức khỏe vào bữa sáng có thể đem lại cảm giác ấm áp, uống canh bồi bổ sức khỏe 1 đến 2 lần một tuần có thể khiến cơ thể khỏe mạnh hơn.

Rất nhiều người tin rằng uống một chút canh bồi bổ sức khỏe vào buổi sáng, thêm một lượng nhất định táo tàu, nhân khô, kỷ tử, nhân sâm Mỹ, hoàng kỳ, v.v... có thể duy trì sức khỏe một cách hiệu quả và giúp kéo dài tuổi thọ.

Ăn ít bột ngọt và muối

Người Thượng Hải rất quan tâm đến chế độ ăn uống, khi nấu ăn, họ không cho nhiều gia vị như các vùng khác tại Trung Quốc, sử dụng rất ít gia vị.

Đặc biệt, lượng bột ngọt và muối ăn vào rất

ít, lượng muối ăn vào hàng ngày được giữ ở mức 6 gam, điều này không chỉ có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch và mạch máu não mà còn bảo vệ sức khỏe tim mạch tốt hơn.

Ngoài ra, việc hấp thụ các loại gia vị có hàm lượng natri cao khác cũng rất ít, chẳng hạn như nước tương, dầu hào, v.v... Khi ăn sáng, mọi người ăn những món hấp và nhạt nhiều hơn, hiếm khi ăn quá nhiều gia vị.

Khẩu phần ít, bữa sáng đơn giản nhưng đa dạng

Người Thượng Hải thường ăn những khẩu phần rất nhỏ khi ăn sáng, bữa sáng hầu hết đơn giản và đa dạng, điều này không chỉ có thể giúp tăng cường cân bằng lượng chất dinh dưỡng hấp thụ mà còn giúp giảm lượng calo nạp vào và giúp giảm cân.

Ngoài ra, bữa sáng đơn giản nhưng đa dạng, không chỉ có tác dụng kiểm soát cân nặng hiệu quả mà còn giảm gánh nặng cho đường tiêu hóa và tim mạch, giúp nâng cao thể lực, giúp tăng cường khả năng miễn dịch.

Bữa sáng kiểu Thượng Hải tuy đơn giản nhưng lại có rất nhiều loại, có thể đảm bảo hấp thụ nhiều loại chất dinh dưỡng, đồng thời có thể tăng cường sức khỏe và kéo dài tuổi thọ một cách hiệu quả hơn.

Ăn ngũ cốc nguyên hạt vào bữa sáng

Người Thượng Hải thường ăn ngũ cốc nguyên hạt khi ăn sáng và rất chú trọng đến sự kết hợp giữa ngũ cốc nguyên hạt và lương thực chính như gạo.

Ngũ cốc nguyên hạt rất giàu chất xơ, có tác dụng tăng cường nhu động dạ dày, thúc đẩy quá trình tiêu hóa, giúp đẩy nhanh quá trình giải độc trong cơ thể, nếu dùng riêng lẻ có thể ngăn ngừa hiệu quả lượng đường trong máu tăng cao.

Ngoài ra, việc kiên trì ăn ngũ cốc nguyên hạt cũng có thể duy trì sức khỏe tim mạch một cách hiệu quả và giảm các bệnh về tim mạch và mạch máu não như đột quỵ.

Chọn nhiều ngũ cốc nguyên hạt cho bữa sáng có thể nâng cao cảm giác no và giảm lượng calo nạp vào. Nó không chỉ có thể trì hoãn lão hóa và duy trì sức khỏe tốt, cơ thể khỏe mạnh, mà cũng có thể tăng cường hoạt động của hệ thống miễn dịch.

Những thực phẩm nào tốt hơn cho bữa sáng lành mạnh?

Thực phẩm giàu protein

Chẳng hạn như trứng, sữa, đậu phụ, v.v..., những thực phẩm này có thể cung cấp protein chất lượng cao phong phú, giúp sửa chữa và xây dựng các mô trong cơ thể, tăng cường khả năng miễn dịch và cung cấp năng lượng cho các hoạt động trong ngày.

Thực phẩm giàu vitamin

Chẳng hạn như cháo rau, súp rau, trái cây, v.v... Những thực phẩm này chứa nhiều loại vitamin, chẳng hạn như vitamin A, vitamin C, vitamin E, v.v... Chúng tham gia vào quá trình trao

đổi chất của cơ thể con người và giúp duy trì sức khỏe tốt.

Thực phẩm giàu chất xơ

Chẳng hạn như yến mạch, bánh mì ngũ cốc, v.v... Chất xơ trong những thực phẩm này có thể giúp kích thích nhu động đường tiêu hóa, ngăn ngừa táo bón và giúp duy trì sức khỏe đường ruột.

Thực phẩm giàu khoáng chất

Chẳng hạn như các loại hạt, hải sản, thịt nạc,... Những thực phẩm này rất giàu khoáng chất như sắt, kẽm, kali,... Chúng có nhiều vai trò quan trọng đối với cơ thể con người như duy trì sự cân bằng độ thẩm thấu của máu và tham gia điều hòa sự trao đổi chất của cơ thể.

Hai lợi thế trong cuộc sống

Cân bằng cuộc sống và công việc

Người Thượng Hải chú ý đến sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống, nhìn chung họ có chất lượng cuộc sống cao, coi trọng việc nghỉ ngơi và thư giãn, thường tham gia các hoạt động giải trí, thể thao và tụ tập xã hội, có lợi cho sức khỏe thể chất và tinh thần.

Nguồn lực y tế phát triển

Là một trong những thành phố lớn nhất Trung Quốc, Thượng Hải có nguồn lực và cơ sở vật chất y tế tiên tiến, người dân được tiếp cận các dịch vụ y tế chất lượng cao và kịp thời, giúp phát hiện và điều trị bệnh sớm.

Vì sao ngày càng có nhiều “người trường thọ”?

Nâng cao nhận thức về sức khỏe

Trong xã hội hiện đại, con người chú ý nhiều hơn đến sức khỏe và tuổi thọ, họ chú ý hơn đến chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục điều độ, khám sức khỏe định kỳ, v.v... và tích cực thực hiện các biện pháp phòng ngừa để giảm nguy cơ mắc bệnh, từ đó tuổi thọ được kéo dài.

Điều kiện y tế được cải thiện

Sự tiến bộ của khoa học công nghệ và sự cải thiện của điều kiện y tế đã giúp phát hiện và điều trị sớm nhiều bệnh hơn, việc phát triển các loại thuốc mới và ứng dụng các thiết bị, công nghệ y tế tiên tiến đã nâng cao trình độ chăm sóc y tế, làm chậm quá trình lão hóa, giảm nguy cơ lão hóa, giảm phát triển bệnh tật, tăng tuổi thọ của con người.

Môi trường sống được cải thiện

Môi trường sống trong xã hội hiện đại tương đối tốt, chất lượng cuộc sống của con người được cải thiện, chế độ ăn uống được cải thiện, môi trường không khí trong lành, điều kiện vệ sinh tốt, v.v... tất cả đều có lợi cho sức khỏe và tuổi thọ của con người.

Hỗ trợ tâm lý và các mối quan hệ xã hội

Sức khỏe tinh thần và hỗ trợ xã hội cũng có tác động quan trọng đến tuổi thọ. Mọi người rất coi trọng sức khỏe thể chất và tinh thần, thái độ tích cực và cách giảm căng thẳng, họ đồng thời cũng có mạng lưới xã hội hỗ trợ và đồng hành, có thể cung cấp sự thoải mái và hỗ trợ về mặt tâm lý, có tác động tích cực đến sức khỏe và tuổi thọ. ■

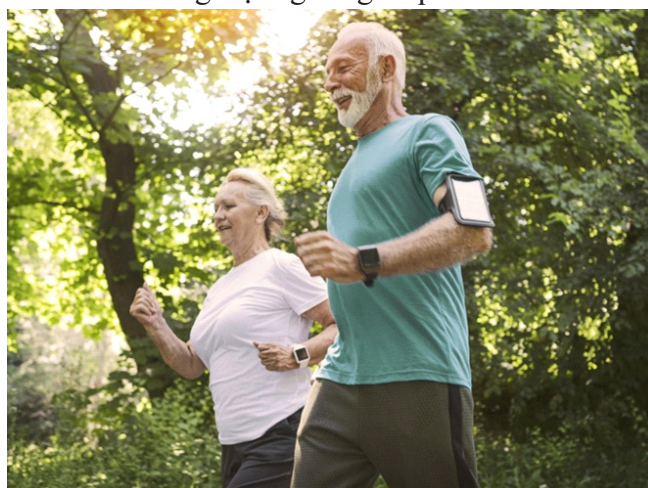
Nghiên cứu trên hơn 5.000 người: Đây là loại thực phẩm đảo ngược lão hóa, tăng tuổi thọ

Bây lâu nay chúng ta ăn loại thực phẩm này mà không biết tác dụng tuyệt vời của nó trong việc kéo dài tuổi thọ.

Gabi Zaromskye là một chuyên gia nghiên cứu và tư vấn dinh dưỡng tại Đại học King (London, Anh). Mới đây, trong một buổi phỏng vấn với *Tờ Express*, bà tiết lộ các thực phẩm giàu quercetin có thể làm chậm quá trình lão hóa, tăng cường sức khỏe tổng thể cũng như tuổi thọ của con người.

Quercetin là một chất chống oxy hóa có nhiều trong các loại thực phẩm như quả táo, trái cây họ cam quýt, hành, mùi tây, lá xô thơm, trà xanh, rượu vang đỏ, quả ô liu và dầu ô liu, quả nho, các loại quả mọng đậm màu như anh đào, mâm xôi, việt quất.

Trên thực tế, đã có nhiều nghiên cứu khoa học tìm hiểu về mối liên hệ giữa thực phẩm chứa quercetin với tuổi thọ. Điển hình là Nghiên cứu Framingham - một nghiên cứu dài hạn về sức khỏe tim mạch tại Mỹ - đã theo dõi sức khỏe của 5.209 người trong độ tuổi từ 30-62. Nghiên cứu này đã phát hiện ra thực phẩm chứa quercetin có lợi ích nhiều nhất trong việc ngăn ngừa quá trình lão hóa.



Ảnh minh họa

Chuyên gia Zaromskye cho biết: “Quercetin là một flavonoid, đồng thời là chất chống oxy hóa thực vật đã được chứng minh có tác dụng kéo dài tuổi thọ, đồng thời giúp ích cho quá trình lão hóa khỏe mạnh”.

Theo đó, vị chuyên gia tiết lộ chỉ cần bổ sung thêm 10mg flavonoid mỗi ngày chúng ta có thể giảm được 20% nguy cơ suy nhược khi về già.

“Ví dụ, một quả táo cỡ trung bình có chứa khoảng 10mg flavonoid. Đó chính là bằng chứng cho thấy chỉ cần ăn một quả táo mỗi ngày là chúng ta có thể tránh xa bệnh tật khi về già”, chuyên gia Zaromskye nói thêm.

Tám bí quyết giúp tăng tuổi thọ

Ngoài việc bổ sung thực phẩm giàu

flavonoid, đặc biệt là quercetin trong chế độ ăn uống, một nghiên cứu của Bệnh viện VA Boston Healthcare System (đơn vị trực thuộc Bộ Cựu chiến binh Mỹ) đã chỉ ra 8 điều sau đây cũng giúp bạn kéo dài tuổi thọ và mạnh khỏe hơn khi về già.

1. Tập thể dục đều đặn

Theo đánh giá của chuyên gia, tập thể dục là điều quan trọng nhất mà bất cứ ai cũng có thể làm để cải thiện sức khỏe của mình. Theo đó, những người tập luyện thường xuyên có thể giảm tới 46% nguy cơ tử vong do bất kỳ nguyên nhân nào so với những người không tập thể dục.

Việc tập thể dục dù ở cường độ nhẹ, vừa phải hay cao đều có lợi hơn so với việc không tập. Tuy nhiên, mọi người nên chọn bộ môn phù hợp với thể lực, sức khỏe tổng thể và tránh tập luyện quá sức.

2. Không sử dụng các chất gây nghiện

Nghiên cứu của Bệnh viện VA Boston Healthcare System cho thấy không sử dụng các chất gây nghiện, ví dụ như thuốc phiện, giúp giảm 38% nguy cơ tử vong sớm.

3. Không hút thuốc lá

Không hút thuốc lá giúp giảm 29% nguy cơ tử vong. Con số này đúng đối với những người chưa từng hút thuốc. Tuy nhiên, ngừng hút thuốc ở bất kỳ thời điểm nào trong cuộc đời cũng đều mang lại lợi ích cho sức khỏe.

4. Kiểm soát căng thẳng

Kiểm soát căng thẳng giúp giảm 22% nguy cơ tử vong sớm. Căng thẳng, áp lực đã được chứng minh có thể gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng về sức khỏe. Do đó, hãy có những cách kiểm soát vấn đề này.

5. Tăng cường thực phẩm có nguồn gốc thực vật

Một chế độ ăn bao gồm nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật sẽ tăng 21% khả năng sống thọ. Tuy nhiên, điều này không đồng nghĩa với việc ăn chay hoặc thuần chay trường kỳ. Các chuyên gia cho rằng chế độ ăn Địa Trung Hải với nhiều ngũ cốc nguyên hạt và rau xanh sẽ mang lại lợi ích cho tuổi thọ.

6. Không lạm dụng đồ uống có cồn

Thói quen này có thể giảm tới 19% nguy cơ tử vong sớm. 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.

Tuy nhiên, có một số nghiên cứu cho rằng không có lượng rượu nào là an toàn đối với sức khỏe. Một nghiên cứu của Đại học California (Mỹ) cho rằng chỉ uống 1 ly rượu cũng có thể gây ra nhịp tim không đều hay còn gọi là rung tâm nhĩ.

7. Có giấc ngủ ngon

Việc ngủ đủ và ngon giấc có thể giảm 18% nguy cơ tử vong sớm do bất kỳ nguyên nhân nào. Nhiều nghiên cứu cho thấy một giấc ngủ ngon giấc có thể làm suy giảm sức khỏe bao gồm cả việc tăng nguy cơ tử vong sớm.

8. Sống tích cực

Nghiên cứu cho thấy việc có các mối quan hệ xã hội lành mạnh và thái độ sống tích cực giúp tăng thêm 5% tuổi thọ.

Một nghiên cứu của Đại học Brigham Young (Mỹ) cho thấy những người sống cô lập với xã hội có nguy cơ tử vong sớm do bất kỳ nguyên nhân nào cao hơn 32% so với những người sống hòa đồng và có mối quan hệ xã hội với những người xung quanh. ■

Mang thai có thể làm thay đổi cấu trúc não

Nghiên cứu mới của Viện Francis Crick ở Anh đã chỉ ra những thay đổi nội tiết tố và cảm xúc diễn ra trong thời kỳ mang thai.

Nghiên cứu, vừa được công bố trên tạp chí của Hiệp hội vì sự tiến bộ khoa học Mỹ, tập trung vào phần não bộ của chuột cái.

Vào cuối thai kỳ, hormone estrogen và progesterone được giải phóng. Cả hai hormone đều ảnh hưởng đến vùng dưới đồi của não, liên quan đến việc nuôi dạy con cái. Estrogen làm cho tế bào thần kinh ở đó nhạy cảm hơn và progesterone xây dựng các khớp thần kinh mới tạo điều kiện thuận lợi cho hoạt động ở vùng não đó.

Các nhà khoa học nhận thấy hoạt động này khiến những con chuột mẹ quan tâm và chú ý hơn đến con của chúng.

Ông Jonny Kohl, nhà nghiên cứu đứng đầu cuộc nghiên cứu cho biết những điều này gây ra thay đổi về mức độ ưu tiên. Bản năng làm mẹ của chuột cái trở nên mạnh mẽ để đảm bảo khả năng sống sót cho con. Điều thú vị là sự biến chuyển trên không xảy ra khi chúng sinh con. Trên thực tế, bộ não đã chuẩn bị sớm hơn cho những bước thay đổi lớn lao đó từ giai đoạn mang thai.

“Chúng tôi biết cơ thể phái nữ đã thay đổi khi mang thai để chuẩn bị cho quá trình nuôi con nhỏ. Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy sự chuẩn bị trước như vậy cũng diễn ra ở bộ não”, nhà nghiên cứu Kohl lưu ý.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy những thay đổi trong não đã giúp thay đổi hành vi sau khi sinh, cũng như tạo ra “tính linh hoạt” cho phép các bà mẹ học hỏi những kỹ năng mới hiệu quả hơn thông qua quá trình chăm sóc lặp đi lặp lại. Phát hiện này có thể đóng vai trò quan trọng trong việc tìm hiểu sức khỏe tinh thần của sản phụ, cũng như điều trị các tình trạng như trầm cảm sau sinh.

Nghiên cứu đã góp phần củng cố các dữ liệu ngày càng tăng về những thay đổi sinh học diễn ra trong quá trình làm cha mẹ đối với cả đàn ông và phụ nữ. Một nghiên cứu năm 2022 chỉ ra rằng con người cũng phát triển “tính linh hoạt” trong não thông qua quá trình chăm sóc trẻ sơ sinh.

Điều thú vị là những người bố được nghỉ lâu hơn để chăm sóc con mới sinh sẽ có những thay đổi rõ rệt hơn tại các vùng não liên quan đến việc nuôi dạy con cái. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Bác sĩ Nhật chỉ ra 3 lối sống nguy hại hủy hoại tế bào não, nhiều loại thực phẩm yêu thích cũng nằm trong danh sách

Lối sống hiện đại của nhiều người làm tăng nguy cơ tích tụ độc tố gây hại cho não, dễ dẫn đến các mối nguy hại sau này.

Xã hội ngày càng già hóa, những bệnh liên quan đến sa sút trí tuệ, suy giảm chức năng não bộ cũng ngày càng xuất hiện nhiều và gây ảnh hưởng nghiêm trọng. Trong số đó, Alzheimer là căn bệnh phổ biến nhất gây ra bởi việc tích tụ các protein có hại, điển hình là amyloid beta. Protein này được coi là “rác thải” của não bộ, gây ra ảnh hưởng tiêu cực đến não theo thời gian.

Katsuyuki Uchino, bác sĩ Khoa Thần kinh tại Kanamachi, Nhật Bản cho biết, amyloid beta là protein với độc tính cao, có thể giết chết các tế bào thần kinh não. Khi chúng tích tụ quá sẽ hình thành sợi amyloid bao quanh các tế bào thần kinh não. Khi số lượng tăng dần có thể dẫn đến suy giảm chức năng não, gây ra Alzheimer.

Tuy nhiên, bệnh Alzheimer không phải căn bệnh có biểu hiện lập tức bên ngoài mà sẽ tích lũy trong thời gian dài. Nhóm nghiên cứu của Giáo sư Akinori Nakamura từ Trung tâm Nghiên cứu Y học Tuổi thọ Quốc gia Nhật Bản cho biết, sự khởi phát của bệnh Alzheimer bắt đầu từ việc tích tụ protein beta amyloid trong khoảng 20 đến 30 năm về trước.

Do đó, việc loại bỏ “rác thải” tích tụ cũng như ngăn chặn tác nhân nguy hại mới xâm nhập là điều rất quan trọng để bảo vệ các tế bào não bộ, tránh xa các chứng sa sút trí tuệ khi về già.



Ảnh minh họa

Ba lối sống hủy hoại não bộ

1. Ăn nhiều từ carbohydrate tinh chế

Các sản phẩm làm từ carbohydrate tinh chế, điển hình là các loại bánh mì, bánh ngọt... khi đi vào cơ thể sẽ rất nhanh được chuyển hóa thành đường, khiến lượng đường trong máu tăng đột biến, gây ra thay đổi tâm trạng và kém tập trung.

Không chỉ vậy, khi lượng đường trong cơ thể dư thừa và không thể chuyển hóa thành năng lượng sẽ chuyển hóa thành chất béo tích tụ trong cơ thể, từ đó dễ dẫn đến các tình trạng như béo phì,

bệnh tiểu đường... Theo bác sĩ chuyên khoa não Hachiro Sugimoto (81 tuổi, Nhật Bản) cho biết, so với người khỏe mạnh, bệnh nhân tiểu đường có nguy cơ mắc bệnh Alzheimer cao hơn và người béo phì có nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ cao gấp 2,44 lần.

Ngoài ra, carbohydrate tinh chế còn mất đi lượng chất xơ ban đầu cũng các chất dinh dưỡng tốt cho não khác, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như bệnh tim, tiểu đường, béo phì, ung thư vú và ung thư đại trực tràng, cũng như gây suy giảm nhận thức và chứng mất trí nhớ.

Cùng với đó, trong quá trình chế biến, các loại bánh mì, bánh ngọt trải qua nhiệt độ cao sẽ khiến sản phẩm glycat hóa bền vững (AGEs) gây hại cho cơ thể sẽ cao hơn, có thể dẫn đến xơ cứng động mạch, khi tích tụ trong não cũng gây ra chứng mất trí nhớ.

Ngoài những thực phẩm từ carbohydrate tinh chế, những thực phẩm siêu chế biến với nhiều chất phụ gia có hại cho sức khỏe, chứa quá nhiều calo, thiếu đi những chất chống oxy hóa... có thể ảnh hưởng đến mô não cũng như quá trình tuần hoàn máu, làm giảm khả năng hoạt động của não, tạo điều kiện cho các chất có hại xâm nhập.

Những đồ uống chứa nhiều đường và chất làm ngọt nhân tạo không chỉ là tăng cân, tăng lượng đường trong máu mà còn ảnh hưởng đến việc tiết hormone, nếu sử dụng quá nhiều có thể làm giảm khả năng ghi nhớ, học tập, tăng khả năng mắc Alzheimer hoặc đột quỵ.

2. Ít giao tiếp

Cuộc sống hiện đại khiến con người ngày càng ít giao tiếp và thường dành thời gian dài trước máy tính hoặc các thiết bị điện tử kể cả khi làm việc lẫn giải trí. Điều này khiến não không được “vận động” đầy đủ, không có cơ hội giao tiếp. Theo bác sĩ Hachiro Sugimoto, nếu cuộc sống hàng ngày quá đơn điệu, ít giao tiếp sẽ giảm sự kích thích đối với não bộ, từ đó làm tăng nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ.

Bác sĩ 80 tuổi này chia sẻ, chìa khóa để ông ngăn ngừa chứng mất trí nhớ tuổi già là tạo ra một môi trường sinh hoạt chung khiến bạn cảm thấy hạnh phúc và duy trì các mối quan hệ cá nhân một cách lành mạnh. Ví dụ, những người yêu thích chó mèo có thể kết bạn với nhau để trao đổi kinh nghiệm, chia sẻ niềm vui.

Cùng với đó, sự cô lập xã hội cũng là một yếu tố quan trọng dẫn đến chứng sa sút trí tuệ. Việc duy trì liên lạc, suy nghĩ lạc quan, ngợi khen người khác không chỉ gắn kết mối quan hệ với những người xung quanh mà còn là “bài tập” giúp não bộ trở nên khỏe mạnh.

3. Thiếu ngủ, căng thẳng

Ngày nay, việc thức khuya và làm thêm giờ là chuyện thường xuyên xảy ra với nhiều người. Tuy nhiên, giấc ngủ lại có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc củng cố sức khỏe não bộ.

Các nhà khoa học từ Đại học Boston trong một nghiên cứu cho biết, khi ngủ, não phải hoàn

thành một công việc quan trọng, đó là “tự làm sạch”. Hàng ngày, chúng ta sử dụng bộ não để sản xuất ra nhiều loại hóa chất khác nhau, những hóa chất này khi tích tụ quá nhiều sẽ ảnh hưởng đến chức năng não. Khi ngủ, não sẽ kích hoạt một cơ chế “làm sạch” để phục hồi chức năng vốn có. Việc thức khuya, thiếu ngủ không chỉ khiến cơ thể mệt mỏi mà còn làm tăng tích tụ “rác thải” trong não.

Cùng với đó, việc căng thẳng kéo dài cũng có thể gây tổn hại cho não bộ. Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng căng thẳng cao độ không chỉ ảnh hưởng đến tâm trạng, cản trở khả năng nhận thức bình thường mà còn có thể gây tổn hại cho não, dễ dẫn đến các triệu chứng viêm nhiễm, gây tổn thương não bộ. ■

Tiếp xúc ánh sáng vào ban đêm làm tăng nguy cơ trầm cảm

Nghiên cứu cho thấy trong số những người tiếp xúc với ánh sáng ở mức cao vào ban đêm, nguy cơ trầm cảm tăng 30%.

Việc tiếp xúc nhiều hơn với ánh sáng vào ban đêm có thể làm gia tăng nguy cơ mắc các chứng rối loạn tâm thần, chẳng hạn như lo lắng và rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD).

Đây là kết quả nghiên cứu mới mà các nhà khoa học thuộc Đại học Monash (Úc) công bố trên tạp chí Nature Mental Health.

Nhóm tác giả đã tiến hành phân tích dữ liệu nghiên cứu có quy mô “lớn nhất từ trước đến nay”, với 86.000 người tham gia. Những nội dung phân tích và so sánh bao gồm mức độ ánh sáng khi ngủ, hình thái giấc ngủ, hoạt động thể chất và sức khỏe tâm thần.

Kết quả cho thấy trong số những người tiếp xúc với ánh sáng ở mức cao vào ban đêm, nguy cơ trầm cảm tăng 30%. Trong khi đó những người tiếp xúc với ánh sáng ở mức cao vào ban ngày thì nguy cơ trầm cảm giảm 20%.

Nghiên cứu cũng chỉ ra các kết quả tương tự đối với hành vi tự làm hại bản thân, rối loạn tâm thần, rối loạn cảm xúc lưỡng cực, rối loạn lo âu lan tỏa và PTSD.

Theo khuyến nghị của các nhà khoa học, để khắc phục những vấn đề trên, đồng thời cải thiện sức khỏe tâm thần, phương pháp hiệu quả mà không dùng thuốc là tránh tiếp xúc ánh sáng vào ban đêm và tăng tiếp xúc với ánh sáng vào ban ngày.

Theo phó giáo sư Sean Cain thuộc Đại học Monash, đồng thời là trưởng nhóm nghiên cứu, sự ảnh hưởng của việc tiếp xúc với ánh sáng ban đêm không phụ thuộc vào nhân khẩu học, hoạt động thể chất, mùa thời tiết trong năm và đặc điểm công việc của người tham gia.

“Những kết quả của chúng tôi nhất quán khi tính đến các yếu tố như làm việc theo ca, giấc ngủ, cuộc sống ở thành thị so với nông thôn và những bệnh lý liên quan đến rối loạn chuyển hóa ảnh hưởng lên hệ tim mạch”, ông Cain nói. ■



Phát hiện mới: Uống cà phê rất tốt nhưng đừng cho thêm thứ này kẻo mất tác dụng

Nghiên cứu mới cho thấy uống cà phê có thể giúp giảm cân, nhưng cho thêm thứ này vào cốc cà phê có thể làm mất tác dụng.

Thống kê cho thấy cà phê là đồ uống ưa thích của rất nhiều người. Theo một khảo sát của công ty nghiên cứu thị trường Drive Research, 74% người Mỹ tham gia khảo sát cho biết họ thích uống cà phê hằng ngày. Các nhà khoa học nói rằng tiêu thụ cà phê có thể là một thói quen lành mạnh. Uống một lượng cà phê vừa phải đã được chứng minh là có liên quan đến việc giảm tỷ lệ mắc một loạt bệnh, bao gồm cả tiểu đường loại 2 và bệnh tim mạch.

Giờ đây, các nhà nghiên cứu Mỹ đã phát hiện thêm một lợi ích khác của cà phê. Một nghiên cứu được công bố ngày 1 tháng 10 trên Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ cho biết uống cà phê có liên quan đến việc giảm cân. Tuy nhiên, bạn phải uống đúng kiểu.

Mối liên hệ giữa cà phê và giảm cân

Các tác giả nghiên cứu lưu ý rằng cà phê thường được tiêu thụ cùng với đường, chất làm ngọt nhân tạo, kem sữa và kem béo thực vật.

Các nhà nghiên cứu muốn xem xét mối quan hệ giữa lượng cà phê mà mọi người uống, lượng caffeine họ tiêu thụ và cân nặng của họ thay đổi như thế nào khi họ thay đổi những thứ họ thêm vào cà phê.



Các nhà khoa học cũng muốn kiểm tra xem cà phê hoặc caffeine có thể 'kích hoạt' bất kỳ sự thay đổi cân nặng nào khi thêm đường hay không.

Nghiên cứu đã xem xét dữ liệu của khoảng 155.000 người. Tất cả những người tham gia được yêu cầu điền vào bảng câu hỏi liên quan đến việc tiêu thụ thực phẩm và đồ uống trong năm qua cũng như trong bốn năm tới. Dữ liệu được thu thập bao gồm lượng cà phê mọi người uống - cả cà phê có chứa caffeine và không chứa caffeine - cũng như những gì họ thêm vào cốc cà phê của mình.

Sau đó, các nhà nghiên cứu đã phân tích dữ liệu để xác định mối quan hệ giữa cà phê và cân nặng trong suốt quá trình nghiên cứu.

Kết quả cho thấy tiêu thụ thêm một tách cà phê không đường có liên quan đến việc giảm khoảng 0,12 kg cân nặng.

Mặt khác, khi mọi người tăng lượng đường tiêu thụ hằng ngày (thêm một thìa đường trong bất kỳ loại thực phẩm hoặc đồ uống nào), họ đã tăng 0,09 kg.

Cũng theo nghiên cứu, kem sữa và kem béo thực vật dường như không có ảnh hưởng đến cân nặng. Nhóm nghiên cứu cũng phát hiện ra caffeine cũng ảnh hưởng đến cân nặng. Khi lượng tiêu thụ của mọi người tăng thêm 100 miligam caffeine (lượng caffeine có trong một tách cà phê), cân nặng đã giảm 0,08 kg. Dựa trên những phát hiện của mình, các nhà khoa học kết luận: Mặc dù việc tăng lượng cà phê giúp mọi người giảm cân nhưng việc thêm một thìa đường sẽ làm mất tác dụng này.

Tại sao uống cà phê không đường có thể ảnh hưởng đến việc giảm cân?

Tiền sĩ Colleen Gulick, một nhà sinh lý học thể dục ở Mỹ, giải thích rằng có một số cách mà cà phê có thể ảnh hưởng đến cân nặng.

Lý do số một là tác dụng sinh nhiệt của cà phê. Tiền sĩ Gulick giải thích: "Caffeine, một thành phần quan trọng của cà phê, được biết là có tác dụng kích thích sinh nhiệt, quá trình cơ thể tạo ra nhiệt và đốt cháy calo. Tác dụng sinh nhiệt này có thể làm tăng mức tiêu hao năng lượng".

Cách thứ hai mà cà phê có thể tác động đến cân nặng là thông qua việc ngăn chặn sự thèm ăn. Chuyên gia nói: "Caffeine đã được chứng minh là có đặc tính ức chế sự thèm ăn, có thể làm giảm lượng calo nạp vào".

Theo Gulick, đặc tính thứ ba của cà phê cần xem xét là tác dụng thúc đẩy trao đổi chất của nó. "Cà phê chứa các hợp chất hoạt tính sinh học, chẳng hạn như axit chlorogen và polyphenol, có liên quan đến lợi ích trao đổi chất, bao gồm cải thiện độ nhạy insulin và chuyển hóa glucose. Những tác động này có thể ảnh hưởng đến việc điều chỉnh trọng lượng cơ thể và góp phần giảm cân".

Tiền sĩ Gulick cho biết cách thứ tư mà cà phê có thể ảnh hưởng đến giảm cân là thông qua việc tăng cường hoạt động thể chất. Cô nhận xét: "Caffeine đã được chứng minh là có tác dụng cải thiện sức bền và hiệu suất thể chất. Bằng cách tăng khả năng và cường độ tập thể dục, việc tiêu thụ thường xuyên cà phê không đường có thể gián tiếp hỗ trợ nỗ lực giảm cân thông qua việc tăng lượng calo tiêu hao trong quá trình hoạt động thể chất".

Và cuối cùng, có những lý do khác nữa khiến việc chuyển sang uống cà phê không đường có thể khiến cân nặng giảm so với trước.

Bác sĩ Michelle Saari cho biết: "Mọi người có xu hướng cho đầy đường, chất làm ngọt và các loại kem béo vào cốc cà phê của mình. Nếu bạn thêm tất cả những thứ này vào tách cà phê hằng ngày của mình và uống nhiều tách mỗi ngày, bạn có thể bổ sung thêm hàng trăm calo chỉ trong một tách cà phê".

Đưa ra một ví dụ, Saari nói rằng một cốc cà phê đen cỡ vừa ở Starbucks với một chút xi-rô không đường chỉ chứa 5 calo. Tuy nhiên, một cốc caramel macchiato cung cấp 250 calo và 33 gram

đường.

Nữ chuyên gia khuyên: "Vì vậy, nếu bạn gặp khó khăn trong việc giảm cân, hãy cân nhắc chuyển sang dùng xi-rô không đường và tránh đồ uống có nhiều đường". ■

Xét nghiệm nửa giọt máu, phát hiện tất cả các loại ung thư?

Một nhóm khoa học gia Mỹ đã phát triển một loại xét nghiệm "pan-cancer", hứa hẹn xác định tất cả các loại ung thư nhờ nắm bắt dấu ấn sinh học đặc biệt trong máu của bệnh nhân.

Xét nghiệm ung thư đột phá được phát triển dưới sự phối hợp của hệ thống chăm sóc sức khỏe Mass General Brigham, Đại học Havard và Viện Ung thư Dana-Faber (Mỹ), với các thành công ban đầu vừa được công bố trên tạp chí y học Cancer Discovery. Chỉ với nửa giọt máu, xét nghiệm đột phá này sẽ tìm kiếm ORF1p, một protein xuất hiện ở nhiều bệnh nhân ung thư nhưng không tồn tại trong các mô bình thường.

"Kết quả của chúng tôi cho thấy có thể phát hiện dấu ấn sinh học ung thư này trong máu của các bệnh nhân mắc nhiều loại ung thư khác nhau" - News-Medical dẫn lời TS David Walt từ Bệnh viện Brigham and Women's, thành viên sáng lập Mass General Brigham.

Trong khi đó TS-BS Martin Taylor, tác giả chính đến từ Bệnh viện Đa khoa Massachusetts và cũng là thành viên sáng lập Mass General Brigham, cho biết họ đã bị sốc bởi hiệu quả của xét nghiệm này trong các thí nghiệm.

Các cuộc thử nghiệm - phối hợp với nhiều đơn vị nghiên cứu khác ở Mỹ và Hà Lan - đã ứng dụng xét nghiệm này lên mẫu máu của nhiều bệnh nhân ung thư. Họ bao gồm người bị ung thư buồng trứng, ung thư đại trực tràng, ung thư thực quản, ung thư biểu mô... cũng như các tổn thương có thể là tiền thân của bệnh ung thư.

Kết quả cho thấy không chỉ phát hiện được hầu hết các loại ung thư nhờ lợi dụng một dấu ấn sinh học phổ biến, xét nghiệm này còn phát hiện bệnh trong giai đoạn rất sớm. Phát hiện sớm trong bệnh ung thư là yếu tố hàng đầu quyết định mức độ thành công của việc điều trị. Hạn chế duy nhất của xét nghiệm "pan-cancer" này là chúng không thể chỉ rõ ràng vị trí của các mô ung thư trong cơ thể.

Tuy nhiên với tính dễ thực hiện, ít tốn kém của một xét nghiệm máu, nó có thể được dùng như công cụ sàng lọc hiệu quả đầu tiên, trước khi kết hợp với các biện pháp khác như siêu âm, sinh thiết trong việc chẩn đoán xác định.

"Gần 10 năm trước chúng tôi đã báo cáo rằng ORF1p là một dấu ấn sinh học ung thư phổ quát. Việc sở hữu một công nghệ có thể phát hiện ORF1p sẽ mở ra rất nhiều khả năng ứng dụng lâm sàng" - TS-BS Kathleen Burns, Chủ nhiệm Khoa Bệnh lý tại Viện Ung thư Dana-Farber, đồng tác giả, cho biết. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Ca sĩ Miley Cyrus bổ sung omega-3 để “minh mẫn”, loại thực phẩm này tác động đến não bộ thế nào?

Sau thời gian ăn chay kéo dài, ca sĩ Miley Cyrus quyết định thêm cá và các thực phẩm giàu omega-3 vào chế độ ăn hàng ngày.

Ca sĩ Miley Cyrus là một trong những ngôi sao giải trí đầy cá tính, nổi tiếng thế giới. Nữ ca sĩ thừa nhận, nhiều năm gần đây, cô bắt đầu dùng nhiều omega-3 để cải thiện sức khỏe não bộ. Người đẹp chia sẻ với People: “Sau thời gian ăn chay kéo dài, tôi quyết định đưa cá, thực phẩm giàu omega-3 vào chế độ ăn hàng ngày vì nhận ra não bộ không hoạt động bình thường do thiếu chất này”.

Các chuyên gia thừa nhận, việc bổ sung omega-3 đầy đủ, đúng cách đem lại nhiều lợi ích sức khỏe. Nhất là vai trò cải thiện sức khỏe não bộ. Vì nhận ra điều này mà nhiều năm trước, Miley sẵn sàng từ bỏ ăn chay - chế độ ăn mà cô theo đuổi từ lâu để chuyển sang ăn cá nhằm bổ sung omega-3, giúp não bộ hoạt động tốt.

Tuy nhiên, giờ đây, người ăn chay không cần quá lo lắng vì ngoài nguồn bổ sung omega-3 từ cá vẫn có nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật giàu omega-3 như các loại hạt, ngũ cốc, bông cải xanh... Hoặc bạn cũng có thể bổ sung omega-3 từ những sản phẩm thực phẩm bổ sung dạng uống...



Ảnh minh họa

Omega-3 ảnh hưởng đến chức năng não bộ như thế nào?

Theo Healthline, omega-3 có ảnh hưởng cực lớn đến não bộ và cơ thể. Chúng hỗ trợ cấu trúc của thành tế bào khắp cơ thể và cung cấp năng lượng cho tim, phổi, mạch máu, hệ thống miễn dịch, mắt, não... Chúng có thể ngăn ngừa lo lắng và trầm cảm, giảm các triệu chứng ADHD ở trẻ em, giảm tần suất và cường độ thay đổi tâm trạng, cải thiện chất lượng giấc ngủ, làm chậm quá trình suy giảm nhận thức liên quan đến tuổi tác.

Thiếu omega-3, nhiều người sẽ cảm thấy mình xuất hiện hiện tượng sương mù não, kém độ nhạy bén và năng lượng luôn ở mức thấp.

Có 3 loại axit béo omega-3 chính: EPA, DHA và ALA. EPA và DHA có thể được tìm thấy trong cá béo. ALA chủ yếu được tìm thấy trong các nguồn thực vật như các loại hạt và ngũ cốc nguyên hạt.

Theo Thư viện Y học Quốc gia Hoa Kỳ, tiêu thụ axit béo omega-3 làm tăng khả năng học tập, trí nhớ, nhận thức tốt cũng như tăng lưu lượng máu trong não. Các axit béo omega-3 EPA và DHA rất quan trọng cho chức năng và sự phát triển bình thường của não trong mọi giai đoạn của cuộc đời.

EPA và DHA trong omega-3 cũng có vai trò quan trọng đối với sức khỏe não bộ của trẻ đang phát triển. Trên thực tế, một số nghiên cứu đã chỉ ra mối tương quan giữa lượng cá tiêu thụ hoặc sử dụng dầu cá của phụ nữ mang thai với điểm số cao hơn của con họ trong các bài kiểm tra về trí thông minh và chức năng não ở thời thơ ấu.

Những axit béo này cũng rất quan trọng để duy trì chức năng não bộ bình thường trong suốt cuộc đời. Chúng có nhiều trong màng tế bào não, bảo vệ sức khỏe màng tế bào và tạo điều kiện giao tiếp giữa các tế bào não.

Ở người lớn tuổi, nồng độ DHA trong máu thấp hơn có liên quan đến kích thước não nhỏ hơn. Đây cũng là một dấu hiệu của quá trình lão hóa não nhanh chóng.

Vậy nên, các chuyên gia nhận định, điều quan trọng là phải đảm bảo bạn có đủ axit béo omega-3 mỗi ngày, tránh một số tác động bất lợi đối với chức năng và sự phát triển của não bộ.

Có nên sử dụng dầu cá để cải thiện sức khỏe não bộ?

Dựa trên nghiên cứu tốt nhất hiện có, bạn có thể cân nhắc dùng dầu cá nếu bị suy giảm nhẹ chức năng não hoặc được chẩn đoán mắc bệnh trầm cảm. Chúng cung cấp những nguồn axit béo omega-3 cơ thể rất cần hàng ngày.

Không có khuyến nghị chính thức nào về lượng omega-3 từ dầu cá bạn cần dùng để thấy được lợi ích đối với chức năng não và sức khỏe tâm thần. Số lượng được sử dụng trong nghiên cứu khác nhau tùy theo từng nghiên cứu. Ví dụ, Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ đặt ra giới hạn trên an toàn cho việc bổ sung axit béo omega-3 là 3000mg mỗi ngày. Cơ quan An toàn Thực phẩm Châu Âu khuyến nghị không quá 5000mg mỗi ngày...

Do đó, điều quan trọng là phải đọc nhãn cẩn thận khi đánh giá các chất bổ sung dầu cá. Bạn cũng nên tham khảo thêm ý kiến chuyên gia, bác sĩ dinh dưỡng để nhận được tư vấn chính xác, tốt nhất đối với tình trạng sức khỏe hiện tại của mình. ■

Năm phút làm điều này, giảm 32% nguy cơ ung thư

Bổ sung từ 4-5 phút hoạt động thể chất “bùng nổ” mỗi ngày có thể tác động cực mạnh lên nguy cơ bệnh ung thư, theo nghiên cứu mới từ Đại học Sydney (Úc).

Theo South China Morning Post, các nhà khoa học từ Đại học Sydney đã khám phá giá trị của “hoạt động thể chất theo lối sống gián đoạn mạnh mẽ” (Vilpa), có thể coi như một cách tập thể

dục “tranh thủ” giữa những hoạt động thông thường hàng ngày.

Nhóm tác giả dẫn đầu bởi GS Emmanuel Stamatakis đã tìm thấy “mối liên hệ chặt chẽ” giữa Vilpa và nguy cơ mắc các bệnh ung thư.

Họ đã theo dõi 22.000 người được thu thập dữ liệu bởi Ngân hàng sinh học Biobank (Anh), thuộc nhóm “tập thể” nhất. Họ chưa bao giờ được chẩn đoán mắc bệnh ung thư và cũng chưa bao giờ thực hiện một hoạt động thể dục có cấu trúc nào - ví dụ đến phòng tập hoặc tập thể dục theo giờ hàng ngày - trong vòng 7 năm.

Kết quả cho thấy ngay cả ở những người hầu như không tập thể dục này, chỉ cần cố gắng 4-5 phút Vilpa mỗi ngày, nguy cơ ung thư tổng thể đã giảm 17%-18%.

Nếu xét riêng các dạng ung thư thường liên quan đến các hoạt động vật lý - ví dụ các loại đã được chứng minh là bị thúc đẩy bởi lối sống thụ động như ung thư phổi, ruột, gan, thận, đầu và cổ, thực quản, vú, nội mạc tử cung - nguy cơ giảm tận 31%-32%. Trong một nghiên cứu trước đó, nhóm tác giả này cũng chỉ ra 3 lần Vilpa mỗi ngày giúp giảm 50% nguy cơ bệnh tim mạch ở những người hầu như không tập thể dục này.

“Vilpa giúp cải thiện nhanh chóng tình trạng tim mạch, hô hấp, là những thứ có liên quan đến việc giảm tình trạng kháng insulin và viêm mãn tính và đều là yếu tố nguy cơ chính gây ung thư” - GS Stamatakis giải thích.



Ảnh minh họa

Tin tốt nhất là các hoạt động Vilpa “bùng nổ” này thật ra rất dễ thực hiện. Ví dụ hãy cố đi bộ nhanh lên trong vài phút trong khi đang xách túi mua hàng trong siêu thị; hoặc khi bạn cần đi đâu đó, hãy đi nhanh hơn trong vài phút trong đó có 1-2 phút chạy nước rút.

Các hoạt động cần sức lực khác khi làm việc nhà, làm vườn cũng có thể tạo nên Vilpa.

Ngoài ra cố gắng có chủ ý “tập thể dục tranh thủ” trong vòng 4-5 phút mỗi ngày này thường sẽ tạo nên động lực cho việc vận động thường xuyên hơn.

Theo Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Mỹ (CDC), ít nhất 150 phút tập thể dục mỗi tuần là khuyến nghị tối thiểu cho người cao tuổi để giảm bớt nguy cơ các bệnh nguy hiểm nhất. Tất nhiên điều này nên được đi kèm với lối sống năng động hơn, đặc biệt là ở nhóm người trẻ tuổi hơn. ■



Trẻ ngủ ít hơn 9 giờ mỗi đêm có trí nhớ, trí thông minh và sức khỏe kém so với bạn cùng lứa ngủ đủ giấc

Việc trẻ ngủ không đủ giấc sẽ gây ảnh hưởng lớn đến sự phát triển toàn diện của con.

Trẻ ngủ sâu phát triển não bộ cao gấp đôi so với lúc thức, hormone tăng trưởng nhiều hơn gấp ba lần thông thường

Giấc ngủ là hiện tượng sinh lý không thể thiếu đối với mỗi người. Trong suốt cuộc đời của chúng ta, ngủ chiếm gần 1/3 thời gian. Quá trình ngủ không chỉ để nghỉ ngơi mà còn thúc đẩy sự phát triển thể chất và những giai đoạn quan trọng của quá trình tăng trưởng, đặc biệt đối với trẻ nhỏ.

Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ đã từng thực hiện một cuộc khảo sát liên quan và kết quả cho thấy khi trẻ đang chìm trong giấc ngủ sâu, không chỉ tốc độ phát triển của não bộ cao gấp đôi so với trạng thái thức, mà hormone tăng trưởng trong cơ thể cũng nhiều hơn gấp ba lần tỷ lệ thông thường.

Nơi tiết ra hormone tăng trưởng chủ yếu là tuyến yên của con người, có thể thúc đẩy quá trình sinh trưởng và phát triển, tổng hợp protein và ảnh hưởng tích cực đến việc chuyển hóa chất khoáng và chất béo trong cơ thể.

Tuy nhiên, hiện nay nhiều bậc cha mẹ luôn nghĩ rằng chỉ cần ngủ đủ 7-8 tiếng một ngày mà không để ý đến thời gian ngủ của con. Trong trường hợp bình thường, trẻ nên đi ngủ trước 10 giờ tối vì từ 10 giờ tối đến 1 giờ sáng là khung giờ quan trọng đối với sự phát triển của trẻ.



Ảnh minh họa

Trẻ ngủ không đủ giấc, ít hơn 9 giờ mỗi đêm có ít chất xám hơn

Mới đây, kết quả trong một nghiên cứu mới được dẫn đầu bởi các nhà khoa học tại Trường Đại học Y khoa Maryland (UMSOM, Mỹ) cho thấy ngủ không đủ giấc cũng có liên quan đến những khó khăn về nhận thức, bao gồm: Trí nhớ, khả năng giải quyết vấn đề và ra quyết định.

Học viện Y học Giấc ngủ Mỹ khuyến cáo, trẻ em từ 6 - 12 tuổi cần ngủ từ 9 - 12 giờ mỗi đêm để tăng cường sức khỏe tối ưu. Các nhà nghiên cứu đã kiểm tra dữ liệu được thu thập từ hơn 8.300 trẻ em từ 9 - 10 tuổi. Họ kiểm tra hình ảnh MRI, hồ sơ y tế và khảo sát những người tham gia cũng như

phụ huynh. Quy trình được lặp lại khi trẻ 11 - 12 tuổi.

“Chúng tôi phát hiện, những trẻ ngủ không đủ giấc (ít hơn 9 giờ mỗi đêm) có ít chất xám hơn. So với bạn cùng lứa, khối lượng một số vùng não chịu trách nhiệm kiểm soát sự chú ý, trí nhớ ở những trẻ này cũng nhỏ hơn. Những khác biệt này vẫn tồn tại sau 2 năm”, tác giả nghiên cứu, Tiến sĩ Ze Wang - chuyên gia về X-quang chẩn đoán và Y học hạt nhân tại UMSOM, cho biết.

Học viện Nhi khoa Mỹ khuyến khích các phụ huynh thúc đẩy thói quen ngủ tốt ở trẻ. Trong đó, việc ngủ đủ nên trở thành ưu tiên của gia đình. Đồng thời, trẻ cần tuân thủ thói quen ngủ đều đặn, tham gia hoạt động thể chất trong ngày, hạn chế thời gian sử dụng thiết bị công nghệ một giờ trước khi đi ngủ.

Thời gian ngủ đủ đối với trẻ

Thời gian ngủ của trẻ từ 1 - 3 tuổi

Trẻ từ 1-3 tuổi cần ngủ từ 12 - 14 tiếng mỗi ngày. Khi trẻ được 1 tuổi thì giấc ngủ buổi sáng sẽ dần mất đi, và thường chỉ có một giấc ngủ ngắn buổi trưa vào ban ngày. Khi trẻ biết đi, lý tưởng cần có 14 tiếng ngủ mỗi ngày, nhưng thực tế thì chúng chỉ được ngủ khoảng 10 tiếng. Ở phần lớn trẻ từ 21 - 36 tháng, vẫn cần ngủ trưa và thời gian kéo dài khoảng từ 30 phút tới một tiếng. Buổi tối trẻ thường bắt đầu ngủ từ 7 - 9 giờ tối và thức dậy từ khoảng 6 - 8 giờ sáng.

Thời gian ngủ của trẻ từ 3 - 6 tuổi

Trẻ từ 3 - 6 tuổi cần ngủ 10 - 12 tiếng mỗi ngày. Ở giai đoạn này, buổi tối trẻ thường bắt đầu ngủ từ khoảng 7 - 9 giờ tối và dậy khoảng từ 6 - 8 giờ sáng. Từ 3 tuổi trở đi, hầu hết trẻ vẫn còn ngủ trưa, tuy nhiên khi được 5 tuổi thì hầu như không còn ngủ trưa nữa. Thời gian ngủ trưa càng ngắn thì sẽ tốt cho trẻ. Từ 3 tuổi trở đi, phần lớn trẻ đã hình thành được thói quen ngủ của mình.

Thời gian ngủ của trẻ từ 6 - 12 tuổi

Trẻ từ 6 - 12 tuổi cần ngủ 9 - 12 tiếng mỗi ngày. Ở giai đoạn này, trẻ đã có những hoạt động ở trường, xã hội và gia đình, nên buổi tối trẻ thường bắt đầu ngủ sớm hơn. Buổi tối, chúng thường ngủ bắt đầu lúc 9 giờ tối và thức dậy từ khoảng 7 - 10 giờ sáng. Nếu mỗi ngày trẻ ngủ được trung bình khoảng 9 tiếng thì cũng vừa đủ.

Thời gian ngủ của trẻ từ 12 tuổi trở lên

Trẻ từ 12 tuổi cần ngủ 7 - 11 tiếng mỗi ngày. Ở giai đoạn này, các em có nhiều hoạt động hơn nên giấc ngủ rất quan trọng để lấy lại sức khỏe. Tuy nhiên, với áp lực học hành, nhiều em đã không ngủ đủ giấc mỗi ngày. Do đó, phụ huynh cần để ý nhiều hơn tới giấc ngủ của các em.

Theo các bác sĩ chuyên khoa, giấc ngủ rất quan trọng đối với sự phát triển của trẻ nhất là trẻ nhỏ. Trẻ ngủ đủ, ngủ ngon, ngủ sâu sẽ phát triển tốt. Khoa học đã chứng minh vào thời điểm 11 giờ hàng đêm, lúc trẻ ngủ sâu, hormone tăng trưởng sẽ được phóng thích, trẻ phát triển chiều cao tốt hơn.

Ngược lại nếu rối loạn giấc ngủ vào ban đêm trẻ không chỉ chậm lớn, mệt mỏi, hay quấy

khóc, về lâu dài sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ. ■

Phương pháp tập luyện 10 phút giữ dáng thon gọn

Chuyên gia Minmin gợi ý phương pháp tập thể dục '4321', thực hiện trong vòng 10 phút, giúp chị em có thể tranh thủ bất cứ lúc nào có thời gian rảnh để áp dụng.

Bốn phút đầu

Áp dụng các bài tập cường độ cao: hai tay nắm đấm, đứng ở tư thế hơi trùng gối, dùng sức đấm tay trái phải luân phiên vào không trung. Nên cố định thân dưới, gồng chắc bụng, chỉ chuyển động phần tay, vai. Bài tập này có tác dụng nhiều vào vòng hai, giúp tạo hình đường cong cơ thể.

Ba phút tiếp theo

Thực hiện tư thế squat liên tục trong ba phút, giúp tăng cường sức mạnh vùng cơ đùi, mông, cải thiện sức bền hiệu quả. Tư thế squat đúng đòi hỏi hai chân mở rộng hơn vai, đầu gối và bàn chân hướng ra ngoài, lưng giữ thẳng, hai tay đưa về phía trước. Hít thở sâu, gồng bụng, ngực ưỡn, siết chặt mông và từ từ đẩy mông về phía sau, hạ thấp trọng tâm khoảng 2-5 giây sau đó trở về tư thế ban đầu. Không nên hạ mông quá thấp, mức lý tưởng là đùi song song sàn hoặc hông thấp hơn so với gối một chút.

Hai phút tiếp theo

Tập cường độ thấp: Đứng thẳng, chân rộng bằng vai, tay chống ở hông hoặc chuyển động so le theo chân để giữ thẳng bằng. Từ từ nâng đầu gối phải vuông góc, sau đó trở về tư thế ban đầu, lặp lại với chân trái. Quá trình thực hiện siết chặt mông, bụng để giữ thẳng bằng tốt hơn. Khi đưa chân lên thở ra, hạ chân xuống hít sâu. Bài tập có khả năng thúc đẩy tuần hoàn máu, cải thiện chức năng tim, phổi và khả năng giữ thẳng bằng.

Một phút cuối

Một phút cuối cùng của bài tập dành cho việc thư giãn, thực hiện các động tác kéo giãn cơ bắp để hạn chế căng cơ, chuột rút sau khi tập luyện liên tục. Đây là phần tuyệt đối không nên bỏ qua nhằm giúp cơ bắp phục hồi nhanh hơn, đỡ nhức mỏi sau khi tập luyện.

Chuyên gia cũng nhấn mạnh rằng tập luyện chỉ chiếm khoảng 30% nhưng rất quan trọng với sức khỏe và vóc dáng. Ngoài áp dụng phương pháp kể trên, các chị em nên tranh thủ chạy bộ, đi bộ trong ngày giúp tiêu hao calo dư thừa, cải thiện sức bền, tốt cho sức khỏe.

70% hiệu quả giảm cân, giữ dáng còn lại phụ thuộc vào việc ăn uống hàng ngày. Hãy bổ sung thêm các thực phẩm như cà phê đen, trà xanh, hạt tiêu, yến mạch... trong chế độ ăn uống hàng ngày để tăng cường trao đổi chất, ức chế việc tổng hợp chất béo, nhờ đó việc giảm cân, giữ dáng sẽ hiệu quả hơn. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bảy lời cha mẹ không nên nói với con, câu thứ 4 hầu như phụ huynh nào cũng mắc phải!

Hai nhà giáo dục, tâm lý học William Stixrud và Ned Johnso đã chia sẻ trong cuốn “Cách trò chuyện với trẻ em để xây dựng động lực, giải quyết áp lực và ngôi nhà hạnh phúc”, phụ huynh luôn muốn trao đổi thân thiện, gần gũi với con, song, một số câu nói vô tình sẽ phá vỡ những cuộc trò chuyện.

1. “Anh/Chi/Em/Bạn ấy... tốt hơn con”

So sánh con mình với “con nhà người ta” là hành động của nhiều phụ huynh. Cha mẹ cứ nghĩ, con sẽ lấy người đó làm gương và tốt lên. Nhưng sự thật lại không như vậy. Thực chất nó chỉ thể hiện sự ghen tị, kỳ vọng của cha mẹ mà thôi.

Thường xuyên so sánh con với con nhà người ta, cha mẹ sẽ khiến trẻ cảm thấy bị tổn thương, coi thường. Trẻ sẽ mất sự tự tin, chúng sẽ coi bản thân là kẻ yếu kém. Từ đó tiềm năng của con không được phát triển.

Thậm chí mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái xấu đi. Trẻ sẽ nghĩ rằng cha mẹ không thương mình mà chỉ muốn có được con nhà người ta. Việc chỉ so sánh con cái mà không chỉ ra cho chúng những bài học cần làm sẽ khiến con mất phương hướng phát triển.

Lớn lên, con sẽ lại theo vết xe đổ của cha mẹ, chạy theo thành tích, nhồi nhét con học để bằng bạn bằng bè... Những đứa trẻ kém hơn thì có thể ngày càng sống khép kín. Đôi khi chúng sẽ dễ sinh lòng đố kỵ, ghen ghét người khác.

2. “Nếu không học hoặc làm việc chăm chỉ, con sẽ hối hận cả đời”

Hai tác giả William Stixrud và Ned Johnson khẳng định, câu nói này chỉ khơi dậy nỗi sợ hãi chứ rất kém hiệu quả trong việc kích thích động lực bên trong của con. Thậm chí nó còn gây ra áp lực cho trẻ khiến chúng dần tránh né những lời khuyên của cha mẹ.

Ngoài ra, người lớn đang vẽ ra một viễn cảnh khá xa, nằm ngoài tầm hiểu biết của trẻ. Chính vì thế việc giáo dục sẽ không đạt hiệu quả. Thay vào đó, cha mẹ hãy cho con thấy hậu quả trước mắt để trẻ nhìn thấy được và rút kinh nghiệm. Ví dụ nếu con không chịu quét nhà, nhà sẽ rất bẩn; con không chịu học phép tính này con sẽ không biết tính toán...

3. “Con là đứa vô dụng”/ “Con là một sai lầm”

Không ít trường hợp, khi trẻ làm sai hoặc không làm hoàn chỉnh một việc gì đó để giúp bố mẹ, phụ huynh sẽ mất bình tĩnh và dễ dàng nói với con rằng “Con thật là ngu ngốc”, “con là đứa vô dụng”, “tao thật sai lầm khi sinh ra mày”...

Trẻ sẽ cảm thấy tổn thương, dần dần tự ti, mặc cảm vào bản thân và cho rằng mình là người kém cỏi. Câu nói này cũng khiến khoảng cách giữa cha mẹ và con cái ngày càng xa hơn. Chúng không

muốn chia sẻ, càng không muốn cố gắng để thay đổi vì “đằng nào trong mắt cha, mẹ, mình cũng không làm gì nên hồn”.

Đừng bao giờ nói với con rằng con là ngoài ý muốn hay chỉ là một sai lầm, dù có là nói đùa. Điều đó sẽ khiến con bạn cảm thấy bị bỏ rơi và con sẽ dần xa cách cha mẹ.

4. “Cấm được cãi”

Nhiều phụ huynh luôn sử dụng quyền cha mẹ và cấm đoán con không được cãi, hay tranh luận khi người lớn dạy bảo. Bởi phụ huynh cho rằng, con cãi lời cha mẹ là hư.

Tuy nhiên các chuyên gia nhận định câu nói này chỉ khiến trẻ thêm ức chế, bực bội vì không được tôn trọng, lắng nghe. Thay vì nạt nộ trẻ, hãy để chúng được nói ra suy nghĩ của mình. Có như vậy con sẽ dễ bình tĩnh hơn.

Cha mẹ và con cái hiểu nhau hơn từ đó sẽ tìm ra được cách giải quyết thích hợp. Sau khi nghe con nói, hãy để trẻ bình tĩnh và phân tích đúng sai. Con sẽ nhận thức được hành vi của mình đang ở mức độ nào và sẽ rút kinh nghiệm.

5. “Suốt ngày dán mắt vào điện thoại”

Đây là câu nói cửa miệng của rất nhiều ông bố bà mẹ. Tuy nhiên trẻ có thói quen xấu này là do người lớn. Trước khi trách con cha mẹ phải kiểm điểm lại bản thân. Chúng ta quá bận rộn, lười chăm sóc con cái nên đã “ném” điện thoại, máy tính bừa... để chúng thay bạn thành “bảo mẫu” trông con. Cha mẹ xao nhãng con cái, không dành thời gian chất lượng bên trẻ. Ấy vậy mà sau cùng lại chỉ trích và mắng con. Trách con nghiện thiết bị điện tử nhưng chính phụ huynh cũng thường xuyên bỏ mặc con với máy tính bảng, điện thoại, vui đùa vào công việc.

Phụ huynh không nên nói suông, đổ lỗi toàn bộ cho trẻ, hãy hành động ngay khi thấy con đang nghiện điện thoại. Chúng ta có thể hỏi về những trò chơi con đang đam mê, kéo trẻ ra khỏi màn hình bằng nhiều hoạt động làm việc nhà, nấu ăn, đọc sách, vui chơi cùng nhau.

6. “Đừng chơi với thằng bé/con bé đấy”

Tình bạn là 1 thành phần quan trọng trong cuộc sống của mỗi người. Do đó việc nói xấu bạn bè của con sẽ khiến chúng cảm thấy cha mẹ thật độc đoán, nghiêm khắc.

Cha mẹ hãy kiên nhẫn và nói chuyện với con một cách lịch sự. Nếu người bạn kia thực sự xấu tính, hãy dạy con cách tránh những hành động xấu đó, thay vì 1 mực bắt con nghỉ chơi với người bạn.

7. “Bố mẹ đặt kỳ vọng vào con”

Việc cha mẹ mong con giỏi giang, thành công là điều dễ hiểu. Song áp đặt những kỳ vọng đó lên con là một sai lầm. Bởi con sẽ cảm thấy có gánh nặng vô hình. Chúng phải thực hiện ước mơ, hoài bão của cha mẹ.

Thậm chí nhiều cha mẹ chạy theo thành tích, chỉ ép con học mà bỏ mặc những nhu cầu con đáng được hưởng ở độ tuổi của mình. Vì vậy chỉ nên khuyến khích trẻ chứ đừng quá kỳ vọng khiến con ngột thở! ■

Nguy cơ bùng phát dịch bệnh nguy hiểm ở trẻ nếu không được tiêm phòng

Zimbabwe, quốc gia nằm ở Nam Phi đang chứng kiến dịch sởi bùng phát trở lại khiến ít nhất 157 trẻ em tử vong và hơn 2.000 ca bệnh được ghi nhận. Bộ Y tế nước này cho biết, tất cả các ca tử vong trên đều chưa được tiêm vaccine phòng bệnh. Zimbabwe là một trong số nhiều quốc gia đang phải đối mặt với nguy cơ bùng phát nhiều loại bệnh dịch do công tác tiêm vaccine phòng bệnh còn chậm trễ.

Theo số liệu mới nhất do Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc và Tổ chức Y tế thế giới, riêng trong năm 2021 khoảng 25 triệu trẻ em trên khắp thế giới đã bỏ lỡ việc tiêm chủng định kỳ để bảo vệ chống lại các bệnh dịch đe dọa đến tính mạng. Con số này nhiều hơn 2 triệu so với năm 2020, khi COVID-19 khiến nhiều nước phải phong tỏa. Còn so với năm 2019, thời điểm trước đại dịch thì con số trên cao hơn 6 triệu.



Ảnh minh họa

Bà Kate O'Brien - Giám đốc Bộ phận miễn dịch và vaccine, Tổ chức Y tế thế giới cho biết: “Đây là lần đầu tiên tỷ lệ tiêm chủng ở trẻ em sụt giảm nhiều nhất trong vòng 30 năm. Tỷ lệ trẻ em được tiêm đủ ba liều vaccine bạch hầu, uốn ván, ho gà, thước đo đánh dấu tỷ lệ bao phủ vaccine giữa các quốc gia đã giảm khoảng 5%”.

Ông Ephrem Tekle Lemango - Đại diện Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc khuyên cáo: “Đây là tình trạng báo động đối với sức khỏe trẻ em. Nếu chúng ta không nhanh chóng và khẩn trương bắt kịp việc tiêm chủng, chắc chắn chúng ta sẽ phải chứng kiến nhiều đợt bùng phát dịch bệnh hơn nữa”.

Việc tập trung tiêm vaccine ngừa COVID-19 cũng như sự suy thoái kinh tế và căng thẳng đối với các hệ thống chăm sóc sức khỏe, đã làm cản trở các trường hợp tiêm chủng thông thường.

Ở mọi khu vực, mức độ bao phủ tiêm chủng đều giảm. Điều này dẫn đến hậu quả nhìn thấy rõ trong những tháng gần đây, đó là các đợt bùng phát bệnh sởi và bại liệt lẽ ra có thể ngăn ngừa được. Chẳng hạn riêng tại châu Phi, số ca mắc bệnh sởi đã tăng 400% vào nửa đầu năm nay.

Theo các chuyên gia y tế, để ngăn ngừa một số dịch bệnh bùng phát, hơn 90% trẻ em cần được tiêm chủng đầy đủ. ■



Chuyên gia tâm lý: Muốn con vâng lời, không phản pháo, cha mẹ nên thêm 10 quy luật này vào trong cách giáo dục

Giao dục gia đình thực chất là một môn nghệ thuật, nếu cha mẹ không đánh động được vào trong lòng con trẻ thì những điều cha mẹ dạy dỗ đối với trẻ thường sẽ rất nhạt nhẽo và vô dụng. Vì vậy, trong quá trình giáo dục con cái, cha mẹ nên cố gắng tìm hiểu tác động tích cực và tiêu cực của một số “quy luật tâm lý”, từ đó dạy con đúng cách hơn và tránh để lại vết thương tâm hồn trong con trẻ.

1. Hiệu ứng Rosenthal

Nhà tâm lý học nổi tiếng người Mỹ Rosenthal đã từng làm một thí nghiệm như thế này:

Ông chia ngẫu nhiên một đàn chuột thành hai nhóm: nhóm A và nhóm B, ông nói với người chăn nuôi nhóm A rằng những con chuột trong nhóm này rất thông minh; đồng thời, ông ta nói với người chăn nuôi nhóm B rằng trí thông minh của những con chuột trong nhóm của anh ấy rất tầm thường. Vài tháng sau, giáo sư đã thử nghiệm hai nhóm chuột qua mê cung và phát hiện ra rằng những con chuột ở nhóm A thực sự thông minh hơn những con chuột ở nhóm B. Chúng có thể ra khỏi mê cung và tìm thức ăn trước. Hiệu ứng này cũng có thể xảy ra với con người.

Mỗi người trong cuộc sống đều tiếp nhận ám thị tâm lý như thế này. Có khi ám thị là tích cực, cũng có khi là tiêu cực. Cha mẹ là người mà trẻ yêu thương, tin tưởng và dựa dẫm nhiều nhất, đồng thời cũng là người phát ra các ám thị tâm lý với trẻ. Nếu đó là một ám thị tiêu cực, lâu dài sẽ ảnh hưởng đến cảm xúc của trẻ, thậm chí ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe tinh thần của trẻ. Vì thế, cha mẹ nên khẳng định tích cực cho trẻ, nuôi dưỡng trái tim trẻ bằng những nụ cười tán thưởng và những lời động viên.



Ảnh minh họa

2. Hiệu ứng vượt quá giới hạn

Nhà văn Mỹ nổi tiếng Mark Twain mới đầu khi nghe mục sư giảng, ông cảm thấy rất hay, ông đã có ý quyên góp. Nhưng sau 10 phút, mục sư vẫn chưa nói xong, khiến Mark Twain trở nên mất kiên nhẫn và quyết định chỉ quyên góp một ít tiền lẻ. Sau 10 phút nữa, mục sư vẫn chưa nói xong nên ông quyết định không quyên góp nữa, thậm chí còn lấy

trộm vài bạc lẻ trong đĩa quên tiền.

Loại hiện tượng tâm lý này là do bị kích thích quá nhiều gây ra tâm lý nóng nảy hoặc phản kháng cực độ.

Khi trẻ mắc lỗi, cha mẹ thường sẽ lặp đi lặp lại lời phê bình đó nhiều lần, khiến trẻ đi từ cảm giác áy náy chuyển sang nóng nảy và chán ghét. Vì vậy, việc răn đe con không nên vượt quá giới hạn cho phép.

3. Hiệu ứng Westerners

Có một ông lão đuổi bọn trẻ làm ồn trước nhà ông bằng cách đưa cho mỗi đứa trẻ 1 đồng và nói với những đứa trẻ hàng ngày cứ qua đây chơi ông sẽ cho thêm tiền. Hôm sau, bọn trẻ lại đến chơi, ông lão cho chúng 2 đồng. Cứ như vậy đến ngày thứ 5, ông lão không cho chúng tiền nữa, kể từ đó bọn trẻ không còn đến nhà ông chơi nữa. Có thể thấy ông lão đã biến động cơ đến đây chơi vui của những đứa trẻ thành động cơ đến đây vì tiền và khi không còn được cho tiền nữa thì chúng cũng không còn muốn chơi.

Các bậc cha mẹ thường dùng những cơ chế khen thưởng không phù hợp, vô tình làm giảm hứng thú học tập của trẻ từng chút một. Về học tập, cha mẹ nên hướng cho con lập nên lý tưởng cao của riêng chúng, nâng cao hứng thú học tập, giúp trẻ có được niềm vui trong học tập hơn, thay vì chuyển động cơ của chúng sang vật chất.

4. Hiệu ứng gió nam

Hiệu ứng này bắt nguồn từ một câu chuyện ngụ ngôn được viết bởi nhà văn Pháp La Fontaine:

Gió bắc và gió nam thách đấu nhau xem ai có thể thổi bay được chiếc áo của người đi đường. Gió bắc bắt đầu thổi, ra sức thổi thật mạnh nhưng nó không khiến người đi đường bị bay áo ngược lại do quá lạnh người ta càng cuộn chặt và mặc nhiều áo hơn. Gió nam thổi những cơn gió thật nhẹ, thoang thoang cùng với một chút nắng. Người ta yêu trước khoảnh khắc đó và muốn cởi chiếc áo của mình ra để tận hưởng bầu không khí đó. Và kết quả chiến thắng đã thuộc về gió Nam.

Qua đó, cha mẹ có được một bài học, đó là không nên áp dụng các biện pháp dạy dỗ kiểu “gió bắc”, ví như la mắng, dọa nạt, v.v...

5. Hiệu ứng thùng gỗ

Những chiếc thùng gỗ được tạo nên bởi rất nhiều những mảnh ghép dài, ngắn khác nhau. Tuy nhiên, lượng nước chứa được bao nhiêu lại do những thanh gỗ ngắn nhất quyết định.

Thành tích các môn học của trẻ giống như một cái thùng gỗ lớn, và điểm của mỗi môn học là một phần không thể thiếu tạo nên cái thùng gỗ đó. Để thành tích học tập của con trẻ tốt không thể phụ thuộc vào thành tích xuất sắc của một số môn học, mà phải phụ thuộc vào tình hình chung, đặc biệt là vào một số môn mà trẻ yếu.

6. Hiệu ứng Hawthorne

Nhà máy Hawthorne ở ngoại ô Chicago, Hoa Kỳ có chế độ đãi ngộ rất tốt nhưng công nhân vẫn phần nộ bất bình. Sau đó, các nhà tâm lý học đã tiến hành một thí nghiệm đặc biệt. Trong hai năm, các chuyên gia đã phỏng vấn riêng hơn 20.000

công nhân và trong cuộc trò chuyện, họ luôn kiên nhẫn lắng nghe những ý kiến và bất bình của những công nhân chống lại nhà máy.

Thí nghiệm trò chuyện đã mang lại kết quả bất ngờ: giá trị sản xuất ở nhà máy Hawthorne đã tăng lên đáng kể.

Trẻ con chắc chắn sẽ có những bổi rối hoặc không hài lòng trong quá trình học tập và trường thành dồn nén ở trong lòng. Là một phụ huynh, bạn nên cố gắng dành thời gian nói chuyện với con, để con tâm sự với cha mẹ. Sau khi trẻ được trút bỏ tâm đá trong lòng, chúng sẽ ra sức học tập nhiều hơn.

7. Hiệu ứng tăng và giảm

“Hiệu ứng tăng giảm” trong giao tiếp giữa các cá nhân có nghĩa là bất kỳ ai cũng muốn sự yêu thích của người khác đối với mình “liên tục tăng” chứ không phải “liên tục giảm”. Khi đánh giá trẻ, chúng ta cũng có thể sử dụng “hiệu ứng tăng và giảm”, chẳng hạn, trước tiên hãy nói về những lỗi sai nhỏ không quá gây tổn thương, sau đó hãy khen ngợi chúng một cách thích hợp, v.v...

8. Hiệu ứng cánh bướm

Các nhà khoa học đã đưa ra một nhận định lý thuyết: một nguyên nhân rất nhỏ, trải qua một đoạn thời gian nhất định và kết hợp với các yếu tố khác, có thể phát triển thành một lực ảnh hưởng rất lớn và phức tạp.

“Hiệu ứng cánh bướm” cho chúng ta thấy rằng giáo dục trẻ em không phải là chuyện nhỏ. Việc diễn đạt một câu hay xử lý một việc, nếu sai và tùy tiện cũng có thể ảnh hưởng đến tính mạng, trì hoãn cuộc sống của trẻ.

9. Hiệu ứng dán nhãn

Trong chiến tranh thế giới thứ hai, khi Hoa Kỳ cho các tù nhân ra tiền tuyến, các chuyên gia yêu cầu các tù nhân viết thư cho người thân về việc họ đã chấp hành mệnh lệnh và dũng cảm như thế nào. Kết quả là thành tích của những tù binh này trên chiến trường không thua gì quân chính quy, họ đã chấp hành mệnh lệnh và chiến đấu dũng cảm như những gì họ đã nói trong thư. Đây là “hiệu ứng dán nhãn”, hay còn gọi là hiệu ứng ám thị.

Quy luật tâm lý này có vai trò vô cùng quan trọng trong giáo dục gia đình. Nếu chúng ta cứ mắng con “ngu ngốc”, “đầu lợn”, “sao con ngu thế”, theo thời gian, trẻ có thể thực sự trở thành những gì mà cha mẹ mắng.

10. Hiệu ứng đặt một chân vào cửa

Trong cuộc sống hàng ngày thường có hiện tượng như thế này: khi bạn nhờ người khác giúp đỡ, nếu ngay từ đầu bạn đưa ra yêu cầu cao thì rất dễ bị từ chối, nhưng nếu bạn đưa ra những yêu cầu nhỏ trước, người khác đồng ý rồi, sau đó bạn mới tiếp tục đưa ra các yêu cầu cao sau, thì các yêu cầu cao đó sẽ dễ được đồng ý hơn. Đó là hiệu ứng đặt một chân vào cửa.

Trong giáo dục gia đình, chúng ta cũng có thể sử dụng hiệu ứng này. Ví dụ, đầu tiên hãy đặt yêu cầu thấp cho trẻ, sau khi trẻ làm theo yêu cầu, hãy khẳng định, khen ngợi và thậm chí là khen thưởng, sau đó hãy tăng dần yêu cầu để trẻ sẵn sàng làm theo một cách bền bỉ và tích cực. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Loại nước giúp “lọc rác” trong mạch máu, trẻ hóa làn da, ngừa ung thư, tiếc là người Việt chưa biết nhiều

Loại nước này có vị ngọt thơm lừng, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe lẫn vóc dáng, đặc biệt còn giúp giảm cân nếu dùng đúng cách.

Đó chính là nước quả táo tàu, hay còn được gọi bằng quả chà là đỏ hay táo Trung Quốc. Loại quả này có nguồn gốc từ Nam Á nhưng giờ đã phổ biến trên toàn thế giới. Khi chín chúng có màu đỏ sẫm, hơi nhẵn nhưng mùi vị lại thơm ngon nên thường được sấy khô và sử dụng trong ẩm thực châu Á.

Trong Đông y, táo tàu là một vị thuốc quen thuộc với vị ngọt mang tính ôn, có tác dụng bổ ích tỳ vị, dưỡng huyết an thần. Loại quả này tốt cho người tỳ vị suy nhược, phân loãng, ăn ít, mệt mỏi, thiếu khí huyết, tim đập nhanh... Táo tàu còn làm hài hòa, giảm nhẹ tính kích thích và độc tố của một số loại thuốc.

Nhìn chung, quả táo tàu “nhỏ mà có võ”, nhìn tí hon nhưng lại sở hữu cực nhiều lợi ích với sức khỏe. Theo các chuyên gia trên chuyên trang sức khỏe *Boldsky*, thường xuyên dùng quả táo tàu sẽ mang lại nhiều tác động tích cực như:



Ảnh minh họa

Năm lợi ích của quả táo tàu

- Cải thiện lưu thông máu, làm sạch máu

Trong quả táo tàu chứa nhiều sắt và photpho, giúp hình thành tế bào hồng cầu và cải thiện quá trình lưu thông máu. Ngoài ra, loại quả này còn chứa các hợp chất như saponin, alcaloit và triterpenoid làm thanh lọc và loại bỏ tạp chất ra khỏi máu.

- Trẻ hóa làn da

Nhờ hàm lượng vitamin C dồi dào, quả táo tàu có thể làm trẻ hóa làn da và ngăn ngừa các bệnh chàm, kích ứng da... Táo tàu cũng làm giảm bớt nếp nhăn, giảm các vết đồi mồi và làm mờ sẹo.

- Kiểm soát cân nặng

Táo tàu chứa nhiều chất xơ nên tạo cảm giác no lâu, giúp bạn giảm cơn thèm ăn nên hạn chế được lượng calo nạp vào. Do vậy, những ai đang ăn kiêng giảm cân thì có thể cân nhắc đưa táo tàu vào

thực đơn hàng ngày.

- Ngăn ngừa ung thư

Như đã nói, quả táo tàu giàu vitamin C nên nhờ vậy mà có đặc tính chống ung thư mạnh mẽ. Bên cạnh đó, axit triterpenic và polysaccharide trong táo tàu còn giúp tiêu diệt và chặn đứng sự di căn của các tế bào ung thư.

- Giảm nguy cơ mắc bệnh tim

Kali của táo tàu giúp ổn định huyết áp và giảm mạnh nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Thêm vào đó, loại quả này còn giúp phân hủy chất béo trong cơ thể, từ đó làm giảm tình trạng tắc nghẽn động mạch.

Sử dụng nước táo tàu thế nào cho đúng?

Táo tàu tuy được chế biến thành nhiều món khác nhau, nhưng phổ biến và dễ dùng nhất vẫn là nước táo tàu. Cách pha loại nước này cũng vô cùng đơn giản, chỉ cần mua táo tàu khô ở siêu thị, các hiệu thuốc Đông y... về rồi cắt thành lát mỏng. Sau đó cho nước sôi vào ngâm vài phút là có ngay thức uống bổ dưỡng.

Khi pha nước táo tàu, bạn nên cắt táo thành từng lát nhỏ để các chất ngọt và dinh dưỡng tiết ra hết. Nếu muốn nấu uống thì đừng đun lửa to kéo dài làm mất hết vitamin. Táo tàu tươi có hạn sử dụng chỉ khoảng 3-4 ngày khi bảo quản tủ lạnh, còn táo khô thì thời hạn lâu hơn, bạn nên cân nhắc trước khi quyết định mua.

Bên cạnh đó, những người đang sử dụng thuốc động kinh, thuốc chống trầm cảm... tuyệt đối không uống loại nước này vì sẽ làm mất tác dụng của thuốc. Những bệnh nhân tiểu đường cũng phải tránh vì hàm lượng carbohydrate trong táo sẽ làm tăng lượng đường trong máu.

Để tăng cường lợi ích, bạn có thể cho thêm vài lát gừng vào nước táo tàu. Hỗn hợp này sẽ giúp trị ho và rát cổ, tăng cường hệ miễn dịch và giảm cân hiệu quả. Khi uống loại nước này trong thời tiết lạnh sẽ giúp cơ thể ấm hơn, phòng chống bệnh tật mạnh mẽ hơn. ■

Các trường học Mỹ tăng cường chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh

Sức khỏe tâm lý của học sinh được hàng nghìn trường học khắp nước Mỹ bổ sung và chú trọng nhất trong chương trình dạy học kể từ năm nay.

Học sinh tiểu học và trung học nhiều bang tại Mỹ sẽ trở lại trường học vào mùa thu này. Hầu hết các trường đã dỡ bỏ các quy định về đeo khẩu trang, yêu cầu về vaccine COVID-19 hay các quy tắc về giãn cách xã hội. Nhưng những tác động lâu dài hơn của đại dịch vẫn là một thực tế đáng lo ngại ở các trường học, trong số đó là tác động tâm lý đè nặng lên trẻ em từ việc bị cô lập và học từ xa. Do đó, sức khỏe tâm lý của học sinh là một điều được hàng nghìn trường học khắp nước Mỹ bổ sung và chú trọng.

Đối với Leah, học sinh lớp 4 trường Tiểu

học Lakewood, Kentucky, Mỹ, giờ học bắt đầu với bài tập mà giáo viên của em gọi là bài “kiểm tra cảm xúc”.

“Bạn đang cảm thấy thế nào?” - Một câu hỏi hiện trên màn hình máy tính của em. Những gì Leah cần làm là nhấp vào một biểu tượng cảm xúc phù hợp với tâm trạng của em, bao gồm: Hạnh phúc. Buồn. Lo lắng. Tức giận. Bực bội. Bình thản. Ngốc nghếch hay Mệt mỏi. Em nói: “Hôm nay em chọn tâm trạng ngốc nghếch vì đây mới chỉ là ngày thứ hai em trở lại trường sau dịch COVID-19 và em vẫn còn buồn về khoảng thời gian học online”.

Tùy thuộc vào câu trả lời, Leah ngay lập tức sẽ nhận được lời khuyên từ cô giáo về cách quản lý tâm trạng của mình và kèm theo một số câu hỏi quan tâm nữa như: Em đã ăn sáng chưa, Em có bị đau ở đâu không, Mọi thứ ở nhà ổn chứ hay có ai đó ở trường không tốt với em?



Ảnh minh họa

“Bài tập này giúp em bày tỏ tâm trạng của mình nhưng chỉ các thầy cô mới biết điều đó, các bạn khác sẽ không biết cảm giác của em. Nếu tâm trạng của em không tốt, thầy cô sẽ đến gặp em và nói chuyện với em để giúp vượt qua điều đó”.

Trong khi đó tại Trường Trung học Đại học Irvine, một bức tranh mặt trời mọc trên núi không lồ đang được hoàn thiện trước khi học sinh trở lại trường.

Cây xương rồng trong chậu, thảm đay, tượng thiên và những cây nền mang lại cảm giác thư thái. Những phòng thư giãn như thế này đang trở thành xu hướng tại các trường học ở Mỹ. Các học sinh có thể đến trò chuyện với nhân viên tư vấn và nâng cao sức khỏe tinh thần.

Bà Tammy Blakely - Giáo viên Trường Trung học Đại học Irvine: “Đây là những không gian thư giãn mà chúng tôi có thể cung cấp cho học sinh để các em quản lý căng thẳng một cách lành mạnh, nhằm giúp các em lấy lại sự tập trung trong học tập”.

Còn trên khắp bang New Hampshire, hơn 1.000 giáo viên đã tham gia khóa đào tạo về quản lý căng thẳng cho học sinh bao gồm các bài tập thở và chuyển động tư thế cơ thể. Tất cả vì một thể hệ học sinh hậu đại dịch không bị căng thẳng.

Một báo cáo gần đây của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Mỹ) cho thấy, 44% học sinh trung học cho biết đã trải qua “cảm giác buồn bã hoặc tuyệt vọng dai dẳng” trong đại dịch. ■