



Bạn có thể scan mã QR trên để truy cập trang báo điện tử của chúng tôi. Khách hàng cũng có thể xem quảng cáo rao vặt của mình ngay trực tuyến tại www.thevietnampost.com

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương mai

CUỐI TUẦN

2023

November 18, 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
FARMERS

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
 HDAA@FARMERSAGENT.COM
 WWW.FARMERSAGENT.COM/HDAA

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.

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

TD Advisor, P.C.
 Certified Public Accountant

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

Tu D. Do, CPA
The CPA You Trust

10623 Bellaire Blvd Ste C-130 - Houston, TX 77072
 Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845
 Email: tudotax@yahoo.com

Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN
 * Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
 * Lập hồ sơ mua bán, gởi sổ sách cho các cơ sở thương mại.
 * Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với cơ quan thuế.
 * Xin giảm thuế nhà.
 * Lấy thuế lợi tức, hợp pháp, chính xác.

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

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

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

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

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 Sưng phù Gân nổi màu tím đỏ Vết thương không lành Lở loét Gân nổi màu xanh Giãn tĩnh mạch

Triệu chứng:

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

*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị

Before After Before After Before After Before After

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

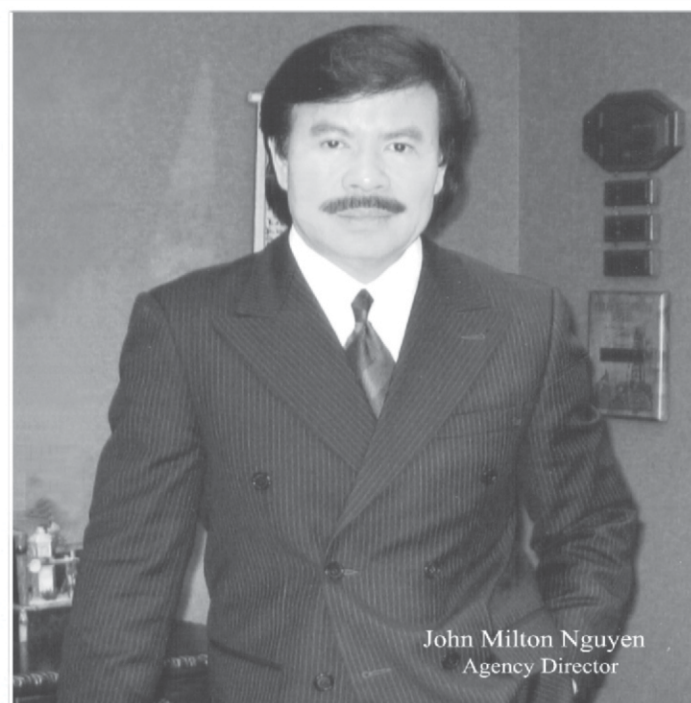
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quý khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: \$200, \$300, \$400...?

Xe, Nhà, Lướt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại



John Milton Nguyen
Agency Director

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.

Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.

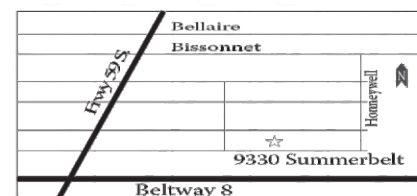
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.

Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金 門 爐 頭 廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

Tel.: 713-228-2155 * Fax: 713-228-2156

A+ COMPUTECH LLC

* **Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA**

- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE

* **Sửa chữa COMPUTER**

- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân

- Networking

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



FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072


contact@apluscomputech.net

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

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**

Sandwich

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

Đoàn sumo rầm rộ lên máy bay khiến hãng hàng không “toát mồ hôi hột”, phút chót phải điều chuyển cơ “san sẻ gánh nặng”

Bất ngờ tiếp đón đoàn khách đặc biệt, Japan Airlines đã “toát mồ hôi hột” đúng nghĩa đen. Họ phải thực hiện bước “rất bất thường” khi chuyển các đô vật sumo sang một chuyến bay đặc biệt được sắp xếp vội vàng vì lo ngại rằng 2 chiếc máy bay ban đầu sẽ không thể đủ nhiên liệu do hạn chế về trọng lượng.

Theo CNN, mới đây, hãng hàng không quốc gia Nhật Bản Japan Airlines (JAL) đã gặp phải tình huống hy hữu khi tiếp đón đoàn khách toàn đô vật sumo.

Họ đã phải thay đổi kế hoạch bay vào phút chót để giải quyết vấn đề quá tải trọng lượng - không phải do hành lý mà từ một nhóm hành khách là các đô vật sumo.

Cụ thể, hãng Japan Airlines nhận thấy 2 máy bay chở khách của họ có nguy cơ vượt quá giới hạn trọng lượng khi chở các đô vật lên đường tới Amami Oshima, hòn đảo ở phía Nam Nhật Bản, để tham dự lễ hội thể thao.

Tổng số 27 vận động viên, chia làm 2 nhóm, dự kiến sẽ cất cánh trên các chuyến bay riêng biệt vào ngày 12 tháng 10. Một nhóm xuất phát từ Sân bay Haneda ở Tokyo và một nhóm khác đi chuyển từ Sân bay Itami ở Osaka.



Các đô vật sumo khiến hãng hàng không quốc gia “toát mồ hôi” vì cân nặng “khủng”

Và sau đó cả 2 nhóm sẽ tới điểm dừng là một sân bay nội địa tương đối nhỏ ở Amami. Một phát ngôn viên của hãng hàng không Japan Airlines nói với CNN rằng các đô vật sumo nặng trung bình 120kg mỗi người - cao hơn nhiều so với trọng lượng trung bình của một hành khách là 70kg.

Điều này làm dấy lên mối lo ngại về dung tích nhiên liệu trên các máy bay nhỏ phục vụ các chuyến bay nội địa Nhật Bản. Hơn nữa, máy bay lớn sẽ khó cất cánh và hạ cánh tại sân bay khu vực ở Amami.

Vậy nên, hãng hàng không lớn nhất Nhật Bản đã quyết định tổ chức một chuyến bay đặc biệt để phục vụ riêng cho các khách hàng “ngoại cỡ”.

Người phát ngôn của JAL nói với tờ báo Minami-Nippon Shimbun: “Việc chúng tôi khai thác các chuyến bay đặc biệt là điều cực kỳ bất thường do hạn chế về trọng lượng trên chiếc máy bay này”.

Theo truyền thông Nhật Bản, các chuyến bay bổ sung cũng được bố trí để đưa các đô vật về nhà sau khi giải đấu kết thúc vào Chủ nhật, tức 15/10.

Ba đô vật sumo, nặng lần lượt 140, 130 và 110kg, nói với kênh truyền hình Asahi của CNN rằng họ đều ngồi cạnh nhau trên chuyến bay trở về Haneda từ Fukuoka vào ngày 15 tháng 10.

Một người đến từ tỉnh miền núi Gunma cho biết: “Tôi nghĩ ghé giữa là ghé khó ngồi nhất. Tôi đang nói đùa về những lo ngại về cân nặng có thể xảy ra nhưng thực tế nó đã trở thành một vấn đề. Chúng tôi đã nhận được sự hỗ trợ rất lớn, mặc dù chúng tôi hơi mệt”, đại diện của các đô vật Gunma cho biết trong bản tin của TV Asahi.

Đây không phải là lần đầu tiên có rắc rối về di chuyển bằng máy bay với các đô vật sumo.

Vào năm 2014, bức ảnh các đô vật ngồi trên một chiếc máy bay chở khách nhỏ đã được lan truyền rộng rãi.

Những người đàn ông, tất cả đều đến từ Hakkaku ở Tokyo, sau đó đã chụp ảnh mình trong khung cảnh âm cúng tương tự trên một chiếc xe buýt trên đường đến trại huấn luyện mùa hè.



Ảnh minh họa

Không có giới hạn về trọng lượng hay hạng đấu trong môn đấu vật sumo, nhưng môn thể thao cổ xưa của Nhật Bản luôn thu hút các vận động viên với thân hình to lớn.

Các đô vật trẻ, một số bắt đầu môn thể thao này khi mới 5 tuổi, tập luyện trong các chuồng sumo được chỉ định hoặc beya - nơi họ ngủ, ăn và luyện tập cùng nhau gần như hàng ngày.

Khách du lịch ở Nhật Bản thường không được yêu cầu bước lên bàn cân trước chuyến bay, nhưng nhiều cơ quan quản lý hàng không của chính phủ bắt buộc phải thực hiện việc này để thu thập dữ liệu.

Đầu năm nay, Korean Air đã cân hành khách và hành lý của họ như một phần của hoạt động kiểm tra an toàn thường xuyên.

Hãng hàng không Air New Zealand cũng thực hiện một quy tắc tương tự với một số khách hàng bay trên các tuyến quốc tế của hãng, chẳng hạn như chuyến bay dài giữa Auckland và New York. ■

Bí mật về đồng xu giá trị nhất Australia

Những người dân Australia hoặc những người từng đến du lịch tại đất nước này nên kiểm tra lại liệu trong ví còn lại đồng xu 20 cent nào không, vì đồng xu này đã trở thành đồng xu có giá trị nhất hiện nay.

Một TikToker và cũng là một nhà nghiên cứu số học có trụ sở tại Perth đã tiết lộ một chi tiết nhỏ trên đồng xu 20 cent có thể mang lại mức giá ngất ngưởng lên tới 4.000 USD.

Joel Kandiah, người có video thu hút được hơn 46.000 lượt xem, đã kêu gọi người Australia “đổ hết lọ tiền xu” của họ ra và kiểm tra một trong những đồng xu đặc biệt.

Theo ông Kandiah, người có tài khoản tên là @thehistoryofmoney trên TikTok, đồng xu này có thể có giá từ 250 đến 4000 USD - gấp 20.000 lần giá trị thực tế của nó.

“Hãy tìm một đồng xu 20 cent từ năm 1966 và lật nó về mặt sấp,” ông Kandiah nói. “Hãy nhìn vào phần dưới cùng của số 2 - ở phần trên cùng của phần mặt dưới, nếu nó gợn sóng, bạn sẽ có tiền”.

Khoảng một nửa số đồng xu 20 cent của Australia được sản xuất vào năm 1966 đã được xưởng đúc tiền Hoàng gia ở London sản xuất, trong đó một trong những mặt số được sử dụng đã bị hỏng, dẫn đến hoa văn “sóng” đặc biệt trên số 2.

Sự thay đổi này khiến nó trở thành “một trong những loại tiền thập phân hiếm nhất của Australia”, đặc biệt nếu nó ở tình trạng tốt. Downies đã định giá phiên bản cao nhất của Wave “2” 20 cent với giá bán là 4.750 USD.



Hình ảnh lượn sóng đặc biệt trên đồng xu 20 cent

Đồng xu 20 cent lượn sóng năm 1966 vẫn là đồng xu 20 cent quý hiếm của Australia được săn lùng nhiều nhất. Các đồng xu vẫn đang được lưu hành, một người đã bình luận trên TikTok rằng họ có ba đồng xu hiếm như vậy.

Các chuyên gia cũng chỉ ra rằng việc làm sạch một đồng xu quý hiếm có thể làm giảm giá trị của nó đối với người sưu tập. Các nhà sưu tập thường sẵn sàng trả nhiều hơn hàng nghìn USD so với giá trị danh nghĩa của một tờ tiền giấy hoặc tiền xu tùy thuộc vào các yếu tố như ngày tháng và tình trạng của nó.

Đồng xu 20 cent của Australia lần đầu tiên được giới thiệu dưới dạng tiền tệ thập phân vào năm 1966, với thiết kế thú mỏ vịt của Stuart Devlin không thay đổi cho đến năm 1995. ■

SƯU TÂM & TÌM HIỂU



Bên trong căn nhà siêu mỏng gây ám ảnh tại Nhật: Bước lên cầu thang mà chóng cả mặt

Những căn nhà siêu nhỏ đã không còn gì xa lạ với thành phố Tokyo, song ở 'đẳng cấp' như căn nhà dưới đây thì thực sự hiếm có.

Cảnh sống thực của một thanh niên 30 tuổi chen chúc với bố mẹ trong căn nhà 30m2: Chật vật theo đuổi "thứ đam mê bị xem là hảo huyền"

Ngôi nhà "cứng đầu" giữa phố, gia chủ đòi đền bù gần 350 tỷ đồng cùng 6 căn nhà mới di dời: Cuối cùng ném kết đắng ngậm ngùi chấp thuận

Tại Nhật Bản, nơi dân số 125,7 triệu người và bất động sản ở các thành phố lớn như Tokyo có giá "trên trời", việc sống trong những căn hộ siêu nhỏ như phòng hộp giày đã trở nên phổ biến.

Gần đây nhất, Norm Nakamura, một YouTuber có 884.000 người theo dõi, đã quay phim đến thăm "căn hộ điên rồ nhất Nhật Bản". Căn nhà siêu mỏng này gây chú ý ngay từ xa nhờ màu gạch ốp vàng sáng bên ngoài. Nó có dạng hình thang, và nơi mỏng nhất chỉ rộng bằng đúng vai một người.



Nhìn từ bên ngoài cũng đã khó có thể tưởng tượng nổi ai đó lại sống trong này. May mắn, Norm đã được cho phép vào căn nhà để thăm thú và chia sẻ hình ảnh.

YouTuber này viết trong phần mô tả video của mình: "Những căn nhà nhỏ có ở khắp mọi nơi ở Nhật Bản nhưng đây có lẽ là căn nhà nhỏ nhất mà tôi từng tìm thấy".



Norm cho thấy lối vào căn hộ chật chội, chỉ đủ chỗ để anh cởi giày.

Bước lên cầu thang, Norm phải dùng ống kính siêu rộng mới thu hết được khung hình. Cầu thang có dạng xoắn và cực kỳ gây chóng mặt.

Sau khi leo vài vòng cầu thang, Norm bước tới một cánh cửa kim loại dẫn vào một căn phòng ngủ. Phòng ngủ đầu tiên này có diện tích rất nhỏ hẹp, với một chiếc bếp từ và bên kia là nhà tắm chỉ đủ cho một người nhích. Với diện tích như vậy, phòng tắm này không có toilet.

YouTuber này giải thích rằng dù được đặt bên ngoài phòng nhưng mỗi phòng đều có nhà vệ sinh riêng ở mỗi tầng và không ai phải dùng chung nhà vệ sinh. Đáng ngạc nhiên là nhờ khu đất hình thang, phần phình ra đằng sau được dành cho phòng ngủ vẫn không quá hẹp, được trang bị cả loại điều hòa gắn cửa sổ.

Nếu bạn thắc mắc phần mũi hẹp nhất của căn nhà được dùng làm gì thì đây là câu trả lời. Nhà vệ sinh rất hẹp nhưng không thể đòi hỏi thêm với diện tích như vậy.

Cuối cùng, Norm dẫn người xem lên căn phòng trên tầng cao nhất của căn nhà. Phòng này rất tiếc đã bị bỏ hoang, bên trong chỉ toàn rác. Một điều đáng tiếc hơn nữa là nó là phòng duy nhất có ban công.

Sau khi ra ngoài, Norm cho rằng dù mỏng hẹp như vậy nhưng cách khu đất được sử dụng vẫn rất ấn tượng. Người ta còn chừa được cả một phần đất để làm chỗ đỗ xe riêng.

Video của Norm đã thu hút 4,2 triệu lượt xem chỉ sau 5 ngày, với nhiều bình luận cho biết cảm nghĩ về căn nhà "không tưởng" này.

"Không biết tại sao tôi lại thích ở trong mấy căn hộ nhỏ, như thế tôi sẽ có động lực ra ngoài nhiều hơn".

"Cảm giác không chỉ đáng sợ mà còn là mối nguy hại cháy nổ to đùng nữa".

"Tôi cảm thấy hơi chóng mặt khi xem video này. Cảm giác như một căn nhà ác mộng với tôi vậy". ■

Câu chuyện đằng sau người đàn ông giấu tiền khắp Singapore

Trong 1 tháng rưỡi qua, một nam TikToker đi khắp Singapore nhét tiền vào những nơi ngẫu nhiên, sau đó đăng video lên mạng xã hội, đưa ra gợi ý về các địa điểm nhét tiền.

TikTok đã tạo ra nhiều xu hướng trong những năm gần đây khi mạng xã hội này trở nên phổ biến. Một trong những xu hướng đình đám là các cá nhân giấu tiền ở thành phố nơi họ sinh sống và người xem tham gia "cuộc săn tìm kho báu" nhỏ, tìm kiếm số tiền được cất giấu.

Người dùng Tik Tok @communitybenefactor hứng thú với trò này và nhét những tờ tiền 10 SGD (khoảng 180.000 đồng) vào nhiều góc ngách khác nhau xung quanh các khu nhà do Cơ quan Phát triển nhà ở (Housing & Development Board - HDB) xây dựng.

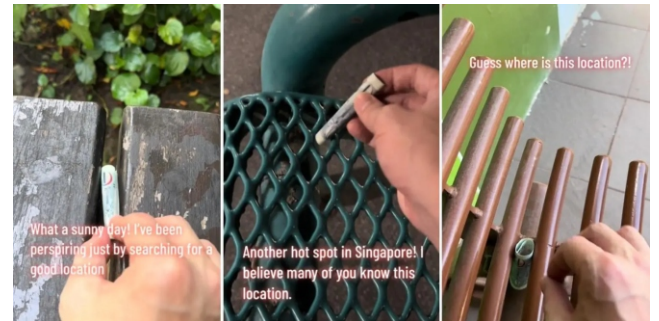
Trong các video gần đây, người này giấu tờ

50 SGD ở các băng ghế dài. Về lý do thay đổi nơi giấu tiền, anh giải thích rằng việc tìm ra những địa điểm bí mật quanh đảo không hề dễ dàng.

Sau khi giấu tiền, anh xoay người và cho người xem nhìn thoáng qua khung cảnh xung quanh, manh mối để người xem xác định nơi giấu "kho báu".

TikToker này đã tăng số tiền giấu vì nhận được góp ý rằng 10 SGD ít quá. Với 50 SGD thì người phát hiện có thể mua một số đồ tạp hóa.

Chủ tài khoản @communitybenefactor chỉ muốn được biết đến với cái tên Mr B. Anh chia sẻ với trang Mustsharenews.com rằng mình hứng thú với trò giấu tiền trên khắp hòn đảo sau khi tình cờ xem được các video tương tự của các TikToker ở nước ngoài.



Mr B nghĩ rằng giấu tiền như vậy cũng là một cách thú vị để đóng góp cho xã hội. Anh chia sẻ rằng từng quyên góp cho các tổ chức từ thiện trực tuyến nhưng "cảm thấy chưa thực sự thỏa mãn vì không biết tiền của mình được dùng để giúp đỡ người nghèo như thế nào".

Mr B cho biết anh tin rằng những người tìm thấy số tiền anh cất giấu sẽ cảm thấy may mắn, như thể "có ai đó từ vũ trụ đang chăm sóc họ".

Anh tiết lộ một số người đã nhắn tin nhờ giúp đỡ và cảm ơn vì hành động tử tế của anh. ■

Thay đổi chế độ ăn cho san hô

Thay đổi chế độ ăn uống để cải thiện sức khỏe không phải là một ý tưởng mới, nhưng thay đổi chế độ ăn uống cho san hô có lẽ là điều chưa nơi nào thực hiện.

Một nhóm các nhà khoa học ở Sydney, Australia đang thí nghiệm san hô có một chế độ ăn mới giàu chất béo.

Mục đích là để tăng khả năng phục hồi của san hô nhằm chống lại sự nóng lên toàn cầu.

Khi nhiệt độ nước tăng lên sẽ xảy ra hiện tượng tẩy trắng san hô, tình trạng này có nghĩa là san hô bị mất đi tảo Zooxanthellae.

Các nhà khoa học nhận ra rằng, loại tảo này bảo vệ tốt hơn nếu chế độ ăn của san hô có nhiều chất béo hơn.

Họ hy vọng hình thức bảo vệ mới này có thể được áp dụng rộng hơn cho rạn san hô Great Barrier, nơi chiếm khoảng 10% hệ sinh thái san hô trên thế giới. ■

NEW **Bán Hoặc Cho Thuê Cửa Hàng Thương Mại**
MISSOURI CITY, TX 77459

272-2082/1650



Cần bán cửa hàng thương mại mới tinh chất lượng cao, #101E, 1800 sqft, Cần bán Giá: \$540,000, hoặc cho thuê giá \$2.00/sqft, vị trí đắc địa, tiềm năng phát triển rất tốt, có nhiều cửa hàng gần đó đã sẵn sàng cho việc nâng cấp và mở cửa, địa chỉ: 4899 Highway 6, Missouri city, TX 77459.

Các bạn quan tâm vui lòng liên lạc Janet: 832-560-3089

NEW **Cho Mướn Chỗ Làm Tóc**
HOUSTON, TX 77065

277-2082/1650

Salon Studio By Advanced Beauty Services.
11130 N. Eldridge Pkwy #2, Houston, TX 77065.
Booth Rental Available/Cho mướn chỗ làm tóc.
Bạn muốn tự chủ kinh doanh với thu nhập như ý?
Xin liên lạc (Text): 346-545-1762

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

252-2077/1646

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

229-2090/1658

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**
BELLAIRE - HK4

236-2075/1643

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**
CÁCH HK4 20' LÁI XE

253-2078/1646

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!

216-2073/1641

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

NEW **Bán Nhà**
KHU BEALLAIRE

239-2076/1644

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**
HOUSTON, TX

243-2076/1644

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

217-2073/1641

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

Lời Nguyện
In God We Trust



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

NEW **Bán Tiệm Nail**
WESTHEIMER & GALLERIA

227-2074/1642

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!

235-2075/1643

Tiệm Dry Clean & Alteration (Pickup & Drop Off). Cần sang lại với giá \$35K.
Cần sang xin liên lạc: 281-558-7460

Lời Nguyện
615-1996/1564

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



SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Ngôi làng độc nhất vô nhị: Mái nhà trở thành đường đi lại của cư dân

Ngôi làng Masuleh của Iran được chạm khắc vào sườn núi, nơi những mái nhà được dùng làm đường phố.



Làng Masouleh được thành lập khoảng năm 1006 sau Công nguyên, từng nằm trên "Con đường tơ lụa" của vùng Gilan. Do sở hữu nhiều mỏ sắt, kẽm và thạch anh ở khu vực xung quanh nên nơi đây từng là trung tâm thương mại thịnh vượng nhờ vào ngành công nghiệp đồ sắt. Trong nhiều thế kỷ, mọi người từ khắp nơi đến khu vực này để giao thương buôn bán.

Nằm dọc theo Con đường Tơ lụa, ở tỉnh Gilan của Iran, làng Masuleh là một trong những địa điểm đẹp như tranh vẽ của Iran với cây cối tươi tốt và những ngôi nhà sừng sững trong sương mù, xếp chồng lên nhau.

Được thiết kế phù hợp với khí hậu địa phương, những ngôi nhà trong ngôi làng trên sườn núi dốc được sơn màu vàng sáng để đảm bảo rằng chúng có thể nhìn thấy qua sương mù.

Masouleh mang lối kiến trúc đặc trưng, thể hiện sự thích ứng đặc biệt của người Iran xưa với điều kiện tự nhiên ở đây. Do điều kiện khí hậu khắc nghiệt, mùa hè quá nóng trong khi mùa đông quá lạnh giá, những người Iran bản địa xưa kia thường dựa vào các sườn núi để lập làng, lợi dụng luôn vách núi làm nơi chắn nắng, gió.

Đề thích ứng với địa hình dốc lớn, người dân Masouleh đã xây nhà theo lối bậc thang với phần mái nhà của nhà dưới là sân và đường đi của dãy nhà phía trên.

Những ngôi nhà trong làng thường có 2 tầng, được xây dựng từ đất sét và gỗ đồng thời san sát bên sườn núi có độ dốc cao. Cấu trúc xây dựng có một không hai, sân nhà này là mái căn hộ khác, góp phần tạo sức hút để du khách ghé thăm vùng đất này.

Kiến trúc của Masuleh rất độc đáo, vì các tòa nhà ở đây được xây dựng vào núi và được kết nối với nhau. Tuy nhiên, điều đặc biệt hơn cả là cách sử dụng không gian công cộng một cách khéo léo của ngôi làng: không có ranh giới rõ ràng và tất cả các mái nhà đều được dùng làm sân, vườn và lối đi công cộng cho cư dân ở tầng trên.

Các mái nhà, sân thượng được liên kết với nhau bằng những cầu thang dốc quanh co, ngõ hẹp và lối đi, khiến nơi đây trở thành một không gian công cộng đa tầng, liên kết với nhau mà cả cộng đồng cùng chia sẻ.

Mặc dù các cầu thang đều được trang bị đường dốc, nhưng chức năng duy nhất của chúng là để chứa những chiếc xe cút kít mà người dân địa phương sử dụng để vận chuyển hàng hóa. Vì chỉ toàn những con phố nhỏ và nhiều cầu thang đơn giản nên người dân ở đây không thể dùng xe vận tải nặng để di chuyển, Masuleh thực sự là khu định cư duy nhất của Iran cấm ô tô di chuyển.

Kiến trúc ngoạn mục của Masuleh được gọi là "sân của tòa nhà bên trên là mái của tòa nhà bên dưới". Các tòa nhà chủ yếu là hai tầng (tầng 1 và tầng trệt) được làm bằng gạch nung, đất sét và thân cây. Ở tầng 1, bạn thường thấy một phòng khách nhỏ, phòng ngủ, nhà vệ sinh và ban công. Ở tầng dưới sẽ là không gian của nhà bếp được kết nối với tầng trên bằng một số bậc thang hẹp bên trong tòa nhà.

Ngôi làng được một lượng khách du lịch đến thăm ngày càng tăng hàng năm, ngôi làng Masuleh đã có lịch sử hàng nghìn năm tuổi và đang được lập hồ sơ để trở thành Di sản Thế giới của UNESCO.

Kiểu kiến trúc phân cấp, nhiều tầng bậc kỳ lạ đã làm nên nét riêng của ngôi làng. Những mái nhà bằng không chỉ trở thành sân, vườn mà còn được sử dụng làm đường phố công cộng, phục vụ nhu cầu đi lại của người dân.

Lối kiến trúc này vừa giúp tiết kiệm được không gian, vừa có thể chống được tình trạng sạt lở đất, cũng như tạo ra sự bền vững đã được chứng minh qua hàng thế kỷ của những ngôi nhà ở đây, dù vật liệu làm ra chúng chỉ là đất sét, đá và gỗ.

Masouleh được du khách đặc biệt ưa thích bởi nó tọa lạc giữa một vùng thiên nhiên hùng vĩ, cây cối xanh tươi, mùa hè rất mát mẻ, dễ chịu, mùa đông không quá lạnh. Mỗi ngôi nhà ở đây đều sở hữu khung cửa lớn với những ô cửa sổ nhiều màu sắc và được trồng hoa rất xinh xắn.

Ở Chaharmahal và tỉnh Bakhtiari của Iran, có một quần thể núi tên là Sar Aqa Seyyed có kiến trúc rất giống nhau. Được đặt theo tên của ngôi đền Aqa Seyyed ở địa phương, nơi này được biết đến với kiến trúc khác thường, với các tòa nhà nối liền nhau được xây dựng vào ngọn núi xung quanh.

Ở đây cũng vậy, mái của các tòa nhà đóng vai trò là sân và đường phố của các tòa nhà bên trên. Tuy nhiên, ở Sar Aqa Seyyed hầu hết các ngôi nhà đều không có cửa sổ và chỉ có một cửa ra vào.

Vì sự tương đồng về kiến trúc, ngôi làng này còn được gọi là "Masuleh của Zagros".

Rõ ràng, một trong những lý do khiến thị trấn này ít được biết đến là vị trí địa lý của nó. Sar Aqa Seyyed nằm ở độ cao khoảng 2.200 mét so với mực nước biển.

Trên thực tế, thị trấn không có đường kết nối với các thị trấn xung quanh, do lượng mưa và tuyết lớn vào mùa thu và mùa đông, nên nó dường

như bị cách biệt hoàn toàn với thế giới bên ngoài. Vì vậy, ngôi làng chỉ có thể được đến thăm vào mùa xuân và mùa hè, tùy thuộc vào điều kiện thời tiết theo mùa. ■

Quốc gia tự xưng trên đất Mỹ

Cộng hòa Molossia nằm trên lãnh thổ nước Mỹ. Dù tự xưng là quốc gia, Cộng hòa Molossia không được pháp luật quốc tế công nhận.

Câu chuyện thành lập Cộng hòa Molossia bắt đầu từ năm 1977. Cậu bé Kevin Baugh, 15 tuổi, và người bạn James Spielman xem bộ phim The Mouse That Roared (1959). Bộ phim nói về một quốc gia hư cấu nhỏ bé tiến hành cuộc chiến nhằm vào Mỹ.

Baugh thích ý tưởng đó. Cậu bé 15 tuổi ước được gọi là "tổng thống". Cậu và Spielman tự xem căn nhà nhỏ ở ngoại ô Portland, Oregon (Mỹ) là một tiểu quốc gia, có tên Cộng hòa Grand Vuldstein. Baugh là thủ tướng còn Spielman được phong làm vua. Sau 40 năm, Baugh đã mất liên lạc với Spielman nhưng giấc mơ năm xưa vẫn còn.

Năm 1990, Baugh đến Nevada định cư. Trong thời gian này, ông bắt đầu tìm hiểu về khái niệm "micronation" (tạm dịch: vi quốc gia). Đây là thuật ngữ chỉ những quốc gia tự tuyên bố tồn tại nhưng không được chính phủ hay tổ chức quốc tế nào công nhận.

Baugh kể: "Internet xuất hiện và tôi thấy có những người đã tạo ra quốc gia của riêng họ. Từ trên trang giấy, tôi đã làm cho Cộng hòa Molossia một trang web".

Vào năm 1998, ông mua một mảnh đất rộng khoảng 58.000 m² ở Nevada và tuyên bố đây là "quê hương của đất nước chúng ta". Mảnh đất này được đặt tên là Vương quốc Molossia. Mô hình quản lý của Baugh là chế độ độc tài. Ông tự nhận mình là "nhà độc tài nhân từ của Cộng hòa Molossia".

Quốc gia tự phong này có 35 công dân, bao gồm cả 3 con chó. Tất cả đều là người thân của Baugh, có 2 quốc tịch là Cộng hòa Molossia và Mỹ. Baugh cho biết họ phải giữ quốc tịch Mỹ nếu không muốn chết đói khi chẳng mua được đồ trong siêu thị.

Cộng hòa Molossia cũng có đơn vị tiền tệ riêng, gọi là valora. Giá trị của valora tương đương với bột bánh quy. Các đồng tiền valora được làm từ chip trong sòng bạc nhưng in mặt Baugh. Ngoài ra, quốc gia tự phong này cũng có quốc ca riêng.

Baugh còn có đội hải quân riêng. Lực lượng này đóng quân trong đất liền và thỉnh thoảng lại chèo kayak ra biển. Baugh cho biết quốc gia của ông hiện có chiến tranh với Đông Đức - quốc gia đã không còn tồn tại vào năm 1990. Cộng hòa Molossia cũng từng có cuộc chiến với một quốc gia khác tên Mustachistan. Lý do chiến tranh là có ai đó đã gửi thư linh tinh vào email của Baugh. ■

Q&A KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Giải mã bí ẩn hiện tượng Déjà vu

Déjà vu là cảm giác hoặc trạng thái khi chúng ta cảm thấy một sự kiện hoặc tình huống mà chúng ta đang trải qua dường như đã xảy ra trước đó, nhưng thực tế không phải như vậy. Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu và lý thuyết về déjà vu nhưng cơ chế chính xác gây ra hiện tượng này vẫn còn chứa đựng nhiều điều bí ẩn.



Déjà vu là cảm giác một điều gì đó bạn đang trải qua đã xảy ra trong quá khứ

Bạn đang đi bộ ở một nơi mà bạn chưa từng đến và đột nhiên cảm thấy dường như mình đã đi qua con đường này rồi. Bạn bị choáng ngợp bởi một cảm giác quen thuộc – một ký ức mà bạn không thể chạm tới. Bạn đang trải qua một hiện tượng nổi tiếng gọi là “déjà vu”. Nhưng déjà vu là gì và tại sao cảm giác kỳ lạ này lại xảy ra?

Déjà vu là một cụm từ trong tiếng Pháp có nghĩa là “đã nhìn thấy”. Nhà triết học người Pháp Émile Boirac lần đầu tiên sử dụng thuật ngữ déjà vu trong một lá thư gửi cho người biên tập sách của ông vào năm 1876, và sau đó là trong cuốn sách của ông với tựa đề “The Psychology of the Future” (Tâm lý học của Tương lai) xuất bản năm 1918.

Déjà vu là cảm giác một điều gì đó mà mọi người đang trải qua đã xảy ra trong quá khứ. Tuy nhiên, khi trải nghiệm déjà vu diễn ra, người đó cũng nhận thức rằng cảm giác quen thuộc này là không chính xác.

Các chuyên gia gọi hiện tượng déjà vu là ảo giác trí nhớ liên quan đến sự quen thuộc và không quen thuộc, theo cuốn sách “Psychology of Learning and Motivation” (Tâm lý học của Học tập và Động lực) do nhà xuất bản Elsevier phát hành.

Cuốn sách cũng tiết lộ rằng, khoảng 2/3 dân số từng trải nghiệm déjà vu, và tần suất họ gặp phải hiện tượng này giảm dần theo độ tuổi.

Một số người báo cáo xuất hiện cảm giác déjà vu ở mức độ thường xuyên và đáng lo ngại. Các trường hợp như vậy có thể do lạm dụng chất gây nghiện, mắc chứng đau nửa đầu và lo âu, hoặc rối loạn giải thể nhân cách – một tình trạng tâm thần mà một người cảm thấy tách rời khỏi cơ thể hoặc môi trường xung quanh họ.

Chứng động kinh thùy thái dương được cho là nguyên nhân phổ biến nhất gây ra hiện tượng déjà vu một cách thường xuyên. Các nhà khoa học cho rằng, đối với người mắc bệnh động kinh, déjà vu có thể phát sinh từ các cơn co giật ở thùy thái dương của não hoặc rối loạn chức năng ở các vùng não liên quan đến việc lưu trữ và truy xuất trí nhớ, như vùng hồi hải mã (hippocampus) và hồi cạnh hải mã (parahippocampus).

Tuy nhiên, những người không bị động kinh cũng trải nghiệm déjà vu, nên phải có những lời giải thích khác về lý do tại sao hiện tượng kỳ lạ này xảy ra.

“Một cơ chế khả thi là lý thuyết dựa trên trí nhớ. Theo đó, déjà vu phát sinh khi một tình huống hiện tại rất giống với một trải nghiệm từng gặp trước đó nhưng đã bị lãng quên”, bác sĩ Ooha Susmita tại Phòng khám sức khỏe Allo Health, cho biết.

“Tình huống mới có thể mang những điểm tương đồng với một sự kiện trong quá khứ, dẫn đến cảm giác quen thuộc mà không có ký ức đi kèm về các chi tiết cụ thể. Déjà vu có thể xuất phát từ việc não bộ cố gắng hiểu những điểm tương đồng này, ngay cả khi chúng ta không thể nhớ lại trải nghiệm ban đầu một cách có ý thức”.

Trong quá khứ, các nhà khoa học đã gặp nhiều khó khăn trong việc tái hiện déjà vu trong phòng thí nghiệm vì họ rất khó xác định các tác nhân kích thích có thể gợi lên cảm giác quen thuộc.

Nhưng cuối cùng họ đã vượt qua thử thách này. Trước đây, các nhà nghiên cứu tại Đại học Leeds (Anh) đã sử dụng phương pháp thôi miên để gây ra hiện tượng déjà vu ở các tình nguyện viên.

Trong một nghiên cứu khác được công bố trên tạp chí Consciousness and Cognition, giáo sư tâm lý học Anne Cleary tại Đại học bang Colorado (Mỹ) và cộng sự đã sử dụng công nghệ thực tế ảo (VR) để kiểm tra giả thuyết cho rằng mọi người có thể trải nghiệm déjà vu khi họ bắt gặp cách sắp xếp các đồ vật trong môi trường xung quanh tương tự những gì đã trải qua trong quá khứ, miễn là họ không nhớ lại trải nghiệm quá khứ đó.

Trong quá trình thí nghiệm, Cleary và nhóm của cô ấy đã cố gắng kích hoạt déjà vu ở những người tham gia bằng cách để họ điều hướng các cảnh khác nhau thông qua kính thực tế ảo VR, trong đó một số cảnh có cùng bố cục không gian, nghĩa là các bức tường và đồ đạc của chúng được đặt ở cùng một vị trí.

Nhóm nghiên cứu phát hiện mọi người có xu hướng xuất hiện cảm giác déjà vu nhiều hơn khi họ thấy mình ở trong bối cảnh có thiết kế tương tự với những cảnh mà họ đã xem trước đó nhưng không nhớ cụ thể.

Một giả thuyết khác cho rằng déjà vu là kết quả của lỗi hồng tri giác, hoặc phân tách nhận thức (split perception), theo nội dung cuốn sách “Psychology of Learning and Motivation” (Tâm lý học tập và động lực).

Hiện tượng phân tách nhận thức xảy ra khi não xử lý cùng một tín hiệu giác quan hai lần liên

tiếp nhau, tại một thời điểm cụ thể. Trong giai đoạn đầu tiên, các tín hiệu ngắn gọn thường không được chú ý một cách có ý thức. Giai đoạn thứ hai diễn ra gần như ngay lập tức sau đó, và cảm giác quen thuộc (déjà vu) được thiết lập do tín hiệu ban đầu không thể gọi nhớ lại.

Akira O'Connor – giảng viên tại Trường Tâm lý học và Khoa học thần kinh thuộc Đại học St. Andrews ở Scotland – đã trình bày nghiên cứu cho rằng déjà vu hình thành do bộ não điều chỉnh các lỗi trong trí nhớ, theo New Scientist.

O'Connor đã sử dụng một kỹ thuật quét não gọi là chụp cộng hưởng từ chức năng (fMRI) để kiểm tra phần nào của não đang hoạt động khi déjà vu được kích hoạt trong phòng thí nghiệm.

Kết quả cho thấy, khu vực não hoạt động tích cực khi déjà vu diễn ra không phải là vùng hồi hải mã [một vùng não quan trọng chịu trách nhiệm truy xuất trí nhớ] mà là vùng vỏ não trước trán trung gian (mPFC), một vùng não tham gia khắc phục xung đột thông tin giữa những gì chúng ta nhớ đã trải qua và những gì chúng ta thực sự trải qua.

Điều này có thể giải thích tại sao déjà vu xuất hiện phổ biến hơn ở người trẻ so với người già. Khi một người già đi, déjà vu không còn xảy ra thường xuyên nữa vì vùng vỏ não trước trán trung gian không còn hoạt động hiệu quả, khiến họ gặp nhiều khó khăn hơn trong việc phân biệt những ký ức thực tế và ký ức sai lệch.

“Cho đến nay, không có lý thuyết khoa học nào được chấp nhận một cách rộng rãi để giải thích cơ chế hoạt động của déjà vu”, Susmita cho biết.

Cần lưu ý rằng déjà vu là một trải nghiệm phổ biến và nó không được coi là dấu hiệu của bất kỳ tình trạng bệnh lý hoặc tâm lý tiềm ẩn nào.

“Mặc dù sự hiểu biết của chúng ta về déjà vu đã tiến bộ trong những năm qua nhưng nó vẫn là một hiện tượng phức tạp và hấp dẫn. Chúng ta cần nhiều nghiên cứu hơn để làm sáng tỏ cơ chế chính xác liên quan đến hiện tượng này”, Susmita nói. ■

Vui Cười

* Cho phù hợp với hoàn cảnh

Một cô gái tóc vàng bước vào thư viện, nhìn xung quanh, và xếp vào hàng chờ trước quầy đăng ký.

Đến lượt mình, tóc vàng lớn tiếng nói:

- Cho tôi một cái bánh hamburger với thịt rán thật lớn, và một ly coca lớn nữa.

Người thủ thư ngạc nhiên nhìn tóc vàng và thì thầm nói:

- Thưa cô, đây là thư viện!

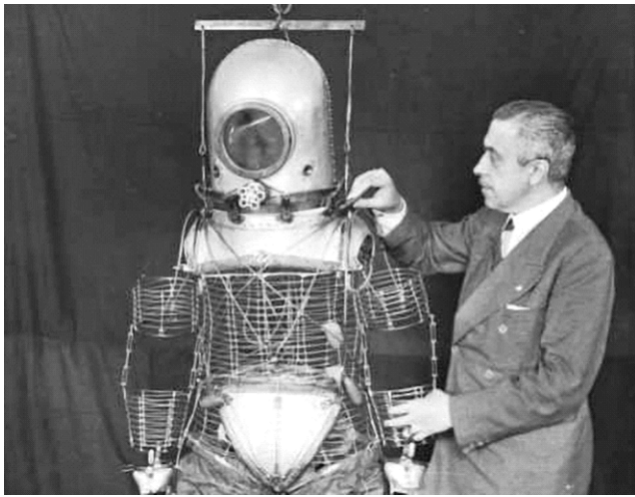
Gật đầu tỏ vẻ hiểu ý, tóc vàng thì thầm nói nhỏ:

- Cho tôi một cái bánh hamburger với thịt rán thật lớn, và một ly coca lớn...



Emilio Herrera - Người sáng chế bộ đồ du hành vũ trụ

Nhà phát minh người Tây Ban Nha Emilio Herrera đã chế tạo một bộ trang phục đặc biệt có thể giúp con người sống sót khi bay đến tầng bình lưu bằng kính khí cầu. Sáng chế của ông là nguồn cảm hứng cho việc thiết kế bộ đồ du hành vũ trụ sau này của NASA.



Emilio Herrera cùng với nguyên mẫu bộ đồ du hành vũ trụ đầu tiên

Vào cuối thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20, Tây Ban Nha đã có một số nhà phát minh xuất sắc, mang đến cho thế giới những sản phẩm khoa học mang tính đột phá, đóng góp vào sự tiến bộ của nền văn minh nhân loại.

Ví dụ như tàu ngầm của Isaac Peral, máy bay hoạt động nhờ con quay hồi chuyển của Juan de la Cierva, tàu điện cáp treo của Torres Quevedo... Trong số đó phải kể đến nhà khoa học đi trước thời đại Emilio Herrera. Ông đã mơ ước bay đến tầng bình lưu cùng với bộ đồ du hành vũ trụ và cuối cùng trở thành một trong những nhân vật nổi bật nhất của ngành hàng không thời bấy giờ.

Herrera sinh ra trong một gia đình thuộc tầng lớp tư sản ở thành phố Granada, Tây Ban Nha vào năm 1879.

Ngay từ khi còn rất trẻ, ông đã đam mê hàng không và khí động học, chủ yếu là do ảnh hưởng từ người cha – một quân nhân chuyên nghiệp yêu thích khoa học – và những cuốn tiểu thuyết của tác giả Jules Verne mà ông đọc lúc nhỏ.

Ông theo học ngành kỹ thuật hàng không vũ trụ tại Học viện Kỹ sư ở Guadalajara. Sau khi tốt nghiệp, ông tham gia các chiến dịch quân sự ở Bắc Phi và trở thành phi công lái kính khí cầu. Năm 1914, ông đã lên trang nhất của toàn bộ báo chí châu Âu khi là người đầu tiên bay qua eo biển Gibraltar bằng kính khí cầu.

Năm 1918, Herrera dự định thành lập hãng hàng không mang tên Transaérea Colón để thực hiện các chuyến đi bằng kính khí cầu giữa châu Âu và châu Mỹ.

Nhưng dự án của Herrera đã thất bại, bởi vì một công ty có trụ sở tại Đức đã triển khai ý tưởng này trước. Thậm chí họ còn mời Herrera và một

quân nhân khác tên là José Ortiz de Echagüe cùng nhau lái chiếc khí cầu Graf Zeppelin LZ 127 của họ vượt Đại Tây Dương. Đây là chiếc khí cầu lớn nhất thế giới ở thời điểm đó.

Vào thập niên 1920, Herrera tập trung vào các hướng nghiên cứu khác nhau trong ngành hàng không. Ông đã hợp tác với Juan de la Cierva trong việc chế tạo chiếc máy bay trực thăng thời kỳ đầu. Ông cũng tham gia thiết kế một trong những đường hầm gió tiên tiến nhất thời bấy giờ cho Phòng thí nghiệm Khí động lực học Cuatro Vientos ở Madrid (Tây Ban Nha).

Sau những thành tựu này, Herrera bắt đầu triển khai dự án tham vọng nhất của mình: bay lên tầng bình lưu bằng kính khí cầu để thực hiện các phép đo và nghiên cứu bức xạ vũ trụ. Đây là một nhiệm vụ vô cùng nguy hiểm.

Tầng bình lưu là tầng thứ hai trong bầu khí quyển của Trái đất, ngay phía trên tầng đối lưu, nằm ở độ cao từ 16km đến 52km trên mực nước biển. Trước đó vào năm 1928, một người lái khí cầu tên là Benito Molas và đội nhóm của ông đã cố gắng bay đến độ cao của tầng bình lưu, nhưng họ đã chết vì thiếu oxy.

Biết được số phận của những người tiên nhiệm, Herrera bắt tay vào chế tạo một quả kính khí cầu có thể bay cao hơn 20.000m vào năm 1933. Và quan trọng hơn, ông đã thiết kế một bộ quần áo có khả năng cách nhiệt, giúp bảo vệ người lái khí cầu tránh khỏi tác động của cái lạnh và áp suất thấp ở độ cao lớn.

Bộ trang phục này cung cấp đầy đủ lượng oxy cần thiết và khả năng di chuyển linh hoạt cho người mặc. Nó được trang bị đầy đủ nhiệt kế, hệ thống lọc khí carbon dioxide (CO₂), khí áp kế và dụng cụ lấy mẫu.

Herrera đã kết hợp nhiều lớp vật liệu với nhau trong bộ trang phục: lớp len ở trong cùng bao phủ hoàn toàn cơ thể từ cổ đến chân, lớp thứ hai làm từ cao su không thấm nước, lớp thứ ba làm bằng vải gia cố bằng dây thép. Cuối cùng, ông phủ một lớp bạc mỏng ở phía bên ngoài.

Herrera thiết kế chiếc mũ bảo hiểm có dạng hình trụ, làm từ thép bọc nhôm với một tấm kính dày ba lớp để ngăn cản tia cực tím có hại từ Mặt trời. Hình dạng của nó trông giống mũ đội đầu mà thợ lặn hay sử dụng.

Chiếc mũ có gắn micrô, cho phép người đeo liên lạc bằng sóng vô tuyến. Các khớp nối của bộ đồ được thiết kế giống như một chiếc đàn accordion [đàn phong cầm], cho phép người mặc dễ dàng cử động.

Ban đầu bộ quần áo chứa một lò sưởi điện để hoạt động ở nhiệt độ thấp. Tuy nhiên khi đưa vào thử nghiệm, Herrera phát hiện trong môi trường có điều kiện gần với chân không, bộ đồ sẽ nóng lên tới 33°C trong khi nhiệt độ của bầu khí quyển xung quanh nó giảm xuống -79°C.

Vấn đề mà ông phải giải quyết thực tế hoàn toàn ngược lại. Ông cần tạo ra hệ thống làm mát cho bộ đồ, do lượng nhiệt dư thừa mà người mặc sản sinh ra không bị tiêu tán.

Herrera hoàn thành nguyên mẫu đầu tiên của bộ trang phục vào năm 1935.

Đáng tiếc là khi Herrera chuẩn bị thực hiện chuyến bay cùng chiếc kính khí cầu khổng lồ và bộ trang phục do ông tự thiết kế thì cuộc Nội chiến Tây Ban Nha bùng nổ vào năm 1936, đặt dấu chấm hết cho thí nghiệm của ông. Herrera – một người trung thành với nền Cộng hòa của Tây Ban Nha – đã phải sống lưu vong tại Nam Mỹ, sau đó ông sống định cư tại Pháp cho đến cuối đời.

Ông kiếm sống bằng cách bán các ý tưởng sáng chế và hợp tác với những tạp chí chuyên ngành về hàng không và năng lượng hạt nhân.

Trong thời gian sống ở Pháp, Herrera bắt đầu quan tâm đến vật lý thiên văn và thuyết tương đối. Ông xây dựng một tình bạn tốt với nhà bác học Albert Einstein, người đã tiên cử ông vào vị trí cố vấn vật lý hạt nhân cho Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hóa của Liên Hiệp Quốc (UNESCO). Khi cuộc Chiến tranh Thế giới lần thứ hai xảy ra, Đức quốc Xã mời ông làm việc cho họ nhưng ông kiên quyết từ chối.

Hơn ba mươi năm sau, thiết kế của Herrera đã truyền cảm hứng cho Cơ quan Hàng không Vũ trụ Mỹ (NASA) tạo ra những bộ quần áo du hành vũ trụ cho các phi hành gia, bao gồm cả trang phục của phi hành đoàn tham gia sứ mệnh Apollo 11 hạ cánh xuống Mặt trăng vào năm 1969.

“Người Mỹ từng đề nghị Herrera cộng tác trong chương trình không gian này với một khoản tiền khổng lồ, nhưng ông đã từ chối vì họ không cho phép kéo cờ Tây Ban Nha trên Mặt trăng”, Antonio García Borrajo, trợ lý của Herrera, từng chia sẻ trên trang National Geographic.

Đề tỏ lòng kính trọng Herrer sau khi ông qua đời vào năm 1967, Neil Armstrong đã tặng một viên đá nhỏ mà các phi hành gia của tàu Apollo 11 mang về từ Mặt trăng cho một trong những học trò xuất sắc nhất của Herrera làm việc tại NASA, đó là nhà khoa học Manuel Casajust Rodríguez. “Armstrong thậm chí còn nói rằng nếu không có phát minh của thầy tôi, anh ấy sẽ không bao giờ có thể tới Mặt trăng”, Rodríguez kể lại. ■

Vui Cười

* Khuyết điểm duy nhất

Chàng trai nói với cô gái mà anh vừa chinh phục thành công.

- Anh không uống rượu, không hút thuốc lá, không bài bạc, không lăng nhăng trai gái. Ma túy là thứ anh lánh xa. Thế nhưng... anh vẫn có một khuyết điểm nho nhỏ, em à!

Cô gái chớp chớp mắt:

- Là gì vậy, anh nói đi! Em sẵn sàng tha thứ hết. Anh có bao nhiêu ưu điểm thế cơ mà!

- À! Chẳng là... anh hay nói dối!!!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Vị thuốc quý sạch mỡ máu, khỏe gan, ngừa ung thư: Trồng nhiều làm hàng rào ở Việt Nam

Loại cây có vô vàn lợi ích đối với sức khỏe như giảm mỡ máu, bảo vệ gan, phòng chống ung thư nhưng bình thường chỉ được trồng để làm hàng rào.

Cây hoa dâm bụt có tên khoa học là *Hibiscus rosa-sinensis*, thuộc chi Dâm Bụt, họ Cẩm Quỳ. Loại cây này có nguồn gốc từ Ấn Độ, thích hợp với khí hậu nhiệt đới. Tại Việt Nam, chúng ta có thể thấy hoa dâm bụt được trồng ở khắp nơi với mục đích chính để làm cảnh, làm hàng rào.

Hoa dâm bụt là quốc hoa của Malaysia tượng trưng cho may mắn, sung túc, tình yêu nồng cháy, lòng dũng cảm và sự tin cậy.

Thế nhưng, ít ai biết được rằng, cây dâm bụt cũng đã được sử dụng như một vị thuốc quý trong nhiều thế kỷ với tác dụng làm đẹp, kháng viêm, tiêu độc,...

Dưới đây là 8 lợi ích của việc uống trà dâm bụt, đặc biệt là trà hoa dâm bụt đối với sức khỏe.

1. Chứa nhiều chất chống oxy hóa

Chất chống oxy hóa là các phân tử giúp chống lại các gốc tự do - hợp chất gây tổn thương tế bào của cơ thể.

Trà dâm bụt có chứa rất nhiều chất chống oxy hóa mạnh và do đó có thể giúp ngăn ngừa tổn thương và bệnh tật do sự tích tụ của các gốc tự do.

Một nghiên cứu trên chuột của trường Đại học Ilorin (Nigeria) cho thấy, chiết xuất từ hoa dâm bụt làm tăng số lượng các enzym chống oxy hóa và giảm tác hại của các gốc tự do lên đến 92%.

Một nghiên cứu khác trên chuột tại Ấn Độ cũng có những phát hiện tương tự. Nghiên cứu cho thấy các bộ phận của cây dâm bụt, chẳng hạn như lá, có đặc tính chống oxy hóa mạnh.



Ảnh minh họa

2. Giảm huyết áp

Một trong những lợi ích ấn tượng và nổi tiếng của trà hoa dâm bụt là giảm huyết áp.

Một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng trà dâm bụt có thể làm giảm cả huyết áp tâm thu và huyết áp tâm trương.

Trong một nghiên cứu của trường Đại học Tufts (Mỹ), 65 người bị huyết áp cao được cho uống trà dâm bụt hoặc giả dược. Sau 6 tuần, những

người uống trà dâm bụt đã giảm đáng kể huyết áp tâm thu so với nhóm dùng giả dược.

Mặc dù trà hoa dâm bụt có thể là một cách an toàn và tự nhiên để giúp giảm huyết áp nhưng những người đang dùng thuốc lợi tiểu như hydrochlorothiazide để điều trị huyết áp cao không nên dùng loại trà này để tránh những tương tác với thuốc.

3. Giảm mỡ máu

Ngoài việc giảm huyết áp, một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng trà dâm bụt có thể giúp giảm lượng mỡ trong máu, một yếu tố nguy cơ khác của bệnh tim.

Trong một nghiên cứu của Đại học Khoa học Y khoa, Yazd, Iran), 60 người mắc bệnh tiểu đường được cho uống trà dâm bụt hoặc trà xanh. Sau 1 tháng, những người uống trà dâm bụt đã tăng lượng cholesterol HDL (chất béo có lợi) và giảm tổng lượng cholesterol, cholesterol LDL (chất béo có hại).

Một nghiên cứu khác tại Mexico ở những người bị hội chứng chuyển hóa cho thấy rằng uống 100mg chiết xuất hoa dâm bụt mỗi ngày có thể giảm tổng lượng cholesterol và tăng cholesterol HDL.

Tuy nhiên, các nghiên cứu này mới chỉ giới hạn ở những bệnh nhân mắc các tình trạng cụ thể như mỡ máu hoặc tiểu đường. Cần có thêm các nghiên cứu quy mô lớn hơn để kiểm tra tác động của trà dâm bụt đối với việc cải thiện nồng độ cholesterol trong máu.

4. Tăng cường sức khỏe gan

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng dâm bụt có thể thúc đẩy sức khỏe của gan và giúp gan hoạt động hiệu quả.

Một nghiên cứu của Viện Y học, Đại học Y khoa Chung-Shan, Đài Loan trên 19 người thừa cân cho thấy uống chiết xuất từ cây dâm bụt trong 12 tuần giúp cải thiện tình trạng nhiễm mỡ ở gan. Tình trạng này đặc trưng bởi sự tích tụ chất béo trong gan, có thể dẫn đến suy gan.

Một nghiên cứu khác trên chuột đồng của các nhà khoa học Đài Loan cũng chứng minh các đặc tính bảo vệ gan của chiết xuất hoa dâm bụt và chỉ ra rằng việc điều trị bằng chiết xuất hoa dâm bụt làm giảm các dấu hiệu tổn thương gan.

Tuy nhiên, đây là các nghiên cứu đánh giá chiết xuất hoa dâm bụt chứ không phải trà dâm bụt. Các nghiên cứu sâu hơn là điều cần thiết để tìm hiểu tác động của trà dâm bụt tới sức khỏe gan.

5. Hỗ trợ giảm cân

Một số nghiên cứu cho thấy rằng trà dâm bụt có thể liên quan đến việc giảm cân và chống béo phì.

Một nghiên cứu của Viện Y học, Đại học Y khoa Chung-Shan, Đài Loan đã cho 36 người thừa cân sử dụng chiết xuất từ hoa dâm bụt hoặc giả dược. Sau 12 tuần, những người sử dụng chiết xuất từ hoa dâm bụt đã làm giảm trọng lượng cơ thể, lượng mỡ trong cơ thể, chỉ số khối cơ thể và tỷ lệ hông - eo.

6. Ngăn ngừa ung thư

Cây dâm bụt có nhiều hợp chất đã được chứng minh là có đặc tính chống ung thư mạnh mẽ.

Các nghiên cứu trong ống nghiệm đã tìm thấy kết quả ấn tượng về tác dụng của chiết xuất hoa dâm bụt đối với các tế bào ung thư.

Một nghiên cứu trong ống nghiệm của Đại học Milan-Bicocca, Ý cho thấy, chiết xuất từ hoa dâm bụt làm suy giảm sự phát triển và xâm lấn của tế bào ung thư miệng và ung thư tế bào huyết tương.

Một nghiên cứu trong ống nghiệm khác của Viện Hóa sinh và Công nghệ Sinh học, Đại học Y khoa Chung Shan, Đài Loan đã báo cáo rằng chiết xuất từ lá dâm bụt có thể ngăn chặn sự lây lan của các tế bào ung thư tuyến tiền liệt và ung thư dạ dày.

7. Chống nhiễm trùng

Vi khuẩn là những vi sinh vật đơn bào có thể gây ra nhiều loại nhiễm trùng, từ viêm phế quản đến viêm phổi, nhiễm trùng đường tiết niệu.

Ngoài việc có đặc tính chống oxy hóa và chống ung thư, một số nghiên cứu trong ống nghiệm đã phát hiện ra rằng dâm bụt có thể chống lại nhiễm trùng do vi khuẩn.

Trên thực tế, một nghiên cứu trong ống nghiệm của Khoa Thực phẩm và Dinh dưỡng, Đại học Nữ sinh Sookmyung, Hàn Quốc, cho thấy chiết xuất từ cây dâm bụt ức chế hoạt động của E. coli, một loại vi khuẩn có thể gây ra các triệu chứng như chuột rút, đầy hơi và tiêu chảy.

Một nghiên cứu khác trên ống nghiệm cho thấy chiết xuất này chống lại 8 chủng vi khuẩn và có hiệu quả tương đương với một số loại thuốc dùng để điều trị nhiễm trùng do vi khuẩn.

8. Là một thức uống ngon và dễ làm

Bên cạnh vô số lợi ích sức khỏe, trà hoa dâm bụt là một đồ rất ngon và dễ chế biến tại nhà.

Chỉ cần thêm hoa dâm bụt khô vào ấm trà, đổ thêm nước sôi và để trong vòng 5 phút là bạn đã có một cốc trà thơm ngon.

Kết

Trà dâm bụt là một loại trà thảo mộc có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Tuy nhiên, các nghiên cứu về lợi ích của dâm bụt chủ yếu là trong ống nghiệm hoặc trên động vật hoặc trên người với quy mô nhỏ.

Do đó, cần có thêm các nghiên cứu lớn hơn để đánh giá tác dụng giảm cân, cải thiện sức khỏe tim và gan, thậm chí giúp chống lại bệnh ung thư và vi khuẩn trên người. ■

Vườn quốc gia Jigme Singye Wangchuck, Bhutan

Khi chính phủ Bhutan công bố số lượng hồ vào năm 2015, con số ghi nhận tại đất nước này là 103.

Hồ Bengal lang thang trên phần lớn đất nước có nhiều rừng rậm và Vườn quốc gia Jigme Singye Wangchuck là một trong những nơi tốt nhất để ngắm nhìn hồ trong tự nhiên, cùng với gấu trúc đỏ, vạc vàng và báo hoa mai quý hiếm. ■

Thương mại CUỐI TUẦN

Issue # 2073 * Saturday, November 18, 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: NOV 17 18 19 20 21 22 23

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Five Beans Powder w Lotus Seed
Bột 5 Thử Đậu Hạt Sen pts

with

FREE Coffee Cracker
Bánh Quy Cà Phê pts

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

with

FREE Coffee Agar Dessert Mix
Bột Rau Cầu Cà Phê pts

GROCERY

Beef Bowl Noodle
Mì Bò \$12.99 (Ea.) SALE

Sriracha Sauce
Tương Ot \$3.88 (Ea.) SALE

Dried Tremella Fuciformis
Nấm Tuyết \$2.99 (Ea.) SALE

Pickled Eggplant w Chili
Cà Pháo Tương Ớt \$2.65 (Ea.) SALE

Green Mung Bean
Đậu Xanh \$5.99 (Ea.) SALE

Oyster Sauce
Dầu Hàu \$1.95 (Ea.) SALE

VEGETABLE

Taro Root
Khoai Môn \$0.99 (Ea.) SALE

Celery Stick
Cần Mỹ \$1.29 (Ea.) SALE

Malabar Spinach
Mồng Tơi \$2.89 (Ea.) SALE

Baby Yu Choy
Cải Ngọt Non \$1.99 (Ea.) SALE

Long Spinach
Cải Bó Xôi \$1.79 (Ea.) SALE

Blanco Pomelo
Bưởi Blanco \$0.69 (Ea.) SALE

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Dry Roasted Peanuts
Đậu Phộng Rang pts

with

FREE Thai Tea
Trà Thái pts

FREE Radish Cake Flour
Bột Bánh Củ Cải pts

with

FREE X.O Fish Paste
Mắm Cá X.O pts

MEAT

Pork Feet
Móng Heo \$2.19 (Ea.) SALE

Pork Ham Whole
Thịt Móng Heo \$2.99 (Ea.) SALE

Beef Shank
Bắp Bò \$5.49 (Ea.) SALE

Beef Feet
Móng Bò \$3.19 (Ea.) SALE

Beef Short Ribs
Sườn Bò Đại Han \$7.99 (Ea.) SALE

Beef Brisket
Gầu Bò \$4.99 (Ea.) SALE

SEAFOOD

Boneless Milkfish Smoked
Cá Măng Sứa \$6.28 (Ea.) SALE

Cooked Blood Clam
Sò Huyết \$5.49 (Ea.) SALE

Whole Periwinkle
Ốc Hương \$4.48 (Ea.) SALE

Frozen Paradise Threadfin
Cá Phèn Râu \$2.66 (Ea.) SALE

Yellow Tail Sead Fish
Cá Ngân \$2.99 (Ea.) SALE

Silver Barb Fish
Cá Mè Vinh \$3.99 (Ea.) SALE

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

BOOM SALE!

"BAMBOO TREE" ADZUKI BEAN ICE CREAM
DURIAN ICE CREAM
2 for \$6 \$3.99/ea
2 for \$10 \$5.99/ea

BOOM SALE!

"MR BROWN" ICED COFFEE
BOX - 24 CANS \$21.99

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

TUYỂN DỤNG HIRING!

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

270-2081/1649

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

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. Cầu nguyện ơn trên cho gặp quý nhân giúp là một Single mom để làm việc này. Sẽ đền ơn xứng đáng, xin 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

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

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, Thăng 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

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)

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

264-2080/1648

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn một phòng rộng, sạch sẽ, cho share. Khu yên tĩnh, gần chợ Mỹ, Việt Nam, ... gần trường học, thuận tiện đi lại, nhưng rất an ninh..

Ai cần xin gọi Quang:
281-935-9661

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

264-2080/1648

CHO SHARE PHÒNG

Khu Northwest cần cho share một phòng \$350. Một nhà nhỏ, mới, size 14x18, tiện nghi, giá \$550. Có chỗ đậu xe phía sau, yên tĩnh, an toàn.

Ai cần xin gọi Mr. Ba Dương:
832-298-4523
832-298-4534

261-2080/1648

CHO SHARE PHÒNG

Khu Sugarland 77498. \$450, clean quiet neighbor hood and friendly. Sorry, Nam only.

Please leave message:
713-330-6021
Thank You - Christy

273-2082/1641

CHO SHARE PHÒNG

Master bedroom dưới lầu, ưu tiên cho nam nữ du học sinh hoặc Nữ độc thân \$550/1 tháng, bao điện nước và internet. Đi bộ ra chợ Thanh Bình 5 phút.

Xin liên lạc Kim:
281-940-9524

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

Vui Cười

Nhặt miệng

Chuyện trò mãi với người yêu bên gốc cây, cô gái muốn được ăn chút gì cho đỡ đói, bèn gọi ý:

– Anh yêu! “Kiến bò bụng” em đây này.

– Chết chưa! – Chàng hốt hoảng.

– Thôi ta lại ghé đá vậy, chắc ở đây có tổ kiến, Ngôi ghé đá một lát nàng nói:

– Em muốn “ấm bụng” một chút!

– Ôi! Chắc hôm nay gió to quá nên em bị lạnh, dầu cù là đây em.

Buồn thật! Cô gái chuyển hướng.

– Anh chẳng hiểu gì cả! Em hoa cả mắt rồi.

– À, chắc em không quen ánh đèn cao áp thôi! Chàng kéo cô gái ra chỗ không... đèn.

Đến nước này thì cô gái đành liêu:

– Anh ạ. “Em nhạt mồm, nhạt miệng” quá...

Chưa nghe hết câu, chàng như đã hiểu ý vội kéo nàng vào lòng mình và hôn tới tấp!...

Nhảm

Người chồng nhạt được một bức thư tình ai đó gửi cho vợ đã bị vô nhàu nát ném dưới bếp, lời lẽ trong thư thật thấm thiết nồng nàn. Anh chổng nổi cơn tam bành, hùng hỏ gọi vợ:

– Cô kia, cô ghê gớm thật, té ra từ trước đến nay cô lừa tôi, cô cảm sùng cho tôi bao giờ thế?

– Kìa anh, anh nói gì em không hiểu?

– Đừng có giả vờ, giả vịt, cô tưởng tôi không có bằng chứng hả?

– Bằng chứng gì cơ?

– Ngoại tình chứ còn gì nữa!

– Anh dám nói em thế à.

– Thôi đừng “gái đĩ già mồm”, thế cái thư này thằng khốn kiếp nào gửi cho cô đây?

– Trời ơi, tưởng gì! Thế anh không nhận ra đó chính là thư của anh gửi cho em cách đây hơn 10 năm rồi à.

Hôm qua dọn tủ, em thấy bừa bộn quá mới đem đốt hết đi đấy, chắc sót lại lá thư này.

!!

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**

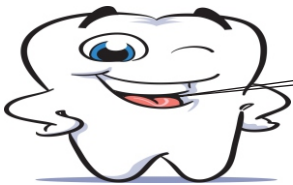


Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cùng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:

0913747090
0942121022



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



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

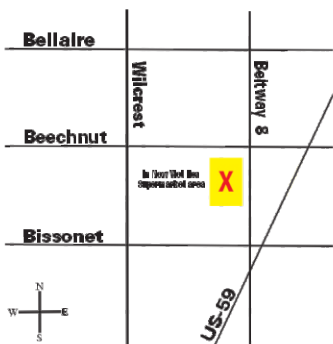
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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

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

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

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



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®

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

Lucky Dragon help wanted, looking for dealer, fulltime no experience willing to train, pay hourly, plus tip. Must speak basic English.
Lucky Dragon tuyển nhân viên chia bài toàn thời gian, sẵn sàng đào tạo cho người chưa có kinh nghiệm. Lương trả theo giờ + tip. Phải biết tiếng Anh cơ bản.

Please call: **626-731-5238**

New **Tuyển Nhân Viên**
HOUSTON - 77045

Hãng bán sỉ thực phẩm Four Seasons Food ở 2010 Holmes Road, Houston 77045 tuyển nhân viên cho kho hàng.
Vui lòng đến ứng tuyển trực tiếp tại địa chỉ trên từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:00AM - 4:00PM
Hoặc gọi David 832-274-6045 (xin nói tiếng Anh)

Nov 2023 **Tuyển Nhân Viên**
NEW! NEW! NEW!

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

Xin liên lạc anh Kiên: **281-908-6800**

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**

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**

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

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

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**

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**

NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

NEW **SHARE PHÒNG**
HWY6 & BELLAIRE

Cho share Master bedroom, làm mới toàn bộ \$700/tháng. Bao điện, nước, wifi. Có giường, Tivi, tủ lạnh (đặc biệt có lối đi riêng biệt). Hwy6 & Bellaire, zipcode 77083.

Text hoặc Call: **832-794-8083**

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

NEW **Town House Cho Thuê**
GẦN CHỢ VH, HK4

2 Phòng ngủ trên lầu, một phòng tắm rửa 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**

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



63% người trẻ mua nhà cảm thấy hối tiếc vì đã BỎ QUÊN một bước quan trọng này

Các chuyên gia nhận định đây là một sai lầm phổ biến và có thể rất đắt giá với nhiều người.

Những người thuộc thế hệ Millennial đã mua nhà thường có một khởi đầu chậm. Theo Cục Điều tra Dân số Hoa Kỳ, khoảng 1 trong 3 nhóm người trẻ dưới 35 tuổi thuộc Millennial sở hữu nhà vào cuối năm 2018. Con số này thấp hơn 8 - 9% so với các thế hệ trước, theo nghiên cứu từ Trung tâm Chính sách Tài chính Nhà ở (HFPC) của Viện Đô thị tại quốc gia này.

Tuy nhiên, gần 2/3 trong số đó, tương ứng với 63%, cho rằng họ hối tiếc về việc mua căn nhà hiện tại của mình. Đây là kết quả của một cuộc thăm dò với khoảng 1.500 chủ nhà từ Bankrate - một công ty dịch vụ tài chính tiêu dùng có trụ sở tại Thành phố New York.

Lý do hàng đầu khiến giới trẻ hối tiếc

Rất nhiều người trẻ đã đánh giá thấp những chi phí tiềm ẩn liên quan đến việc mua và sở hữu một ngôi nhà, bao gồm cả trách nhiệm liên tục duy trì các chi phí đó.

Các chuyên gia cũng nhận định đây là một sai lầm phổ biến và có thể rất đắt giá với nhiều người.

“Bạn cần biết rằng mình thực sự có đủ khả năng để mua và sở hữu một ngôi nhà khi nhìn vào bức tranh toàn cảnh về đủ loại chi phí. Đừng chỉ so sánh đơn giản khoản thanh toán tiền thuê nhà hiện tại với khoản thanh toán thế chấp tiềm năng”, Daryl Fairweather - chuyên gia kinh tế của Redfin, nói với CNBC *Make It*.



Ảnh minh họa

Fairweather cho rằng: “Hãy kiểm tra thật kỹ lưỡng toàn bộ các khoản tài chính liên quan. Rất nhiều khoản phí ẩn đi kèm với việc sở hữu một ngôi nhà mà bạn có thể không nhận ra ngay vào thời điểm đó. Chẳng hạn như bảo hiểm, thuế tài sản và chi phí kết thúc giao dịch bất động sản - có thể rơi vào khoảng 2 - 5% giá nhà”.

Bà trùm bất động sản Barbara Corcoran cũng từng vấp phải những loại chi phí này. Bà chia sẻ với CNBC: “Khi mua căn nhà đầu tiên của

mình, tôi đã đến buổi giao dịch mà không chuẩn bị một đồng nào cho khoản chi phí kết thúc này. May mắn là tôi đã có thể mượn tiền từ người bán hàng tốt bụng, chứ không phải bỏ lỡ thời cơ tuyệt vời để sở hữu một bất động sản cho riêng mình”.

Bên cạnh đó, những người mua nhà lần đầu cũng thường “bỏ quên” chi phí bảo trì và sửa chữa. Các chuyên gia khuyến nghị người mua có kế hoạch chi từ 1 - 3% giá mua căn nhà dành cho việc bảo trì hàng năm. Vì vậy, nếu căn nhà có giá 300.000 đô la, ngân sách của bạn ít nhất phải cộng thêm 3.000 đô la mỗi năm cho việc này.

Nếu không lường trước những khoản thanh toán này, thế hệ trẻ sẽ phải vật lộn khá vất vả để có thể cân đối. Trong khi, những khoản thanh toán hàng tháng đã khiến họ “đau đầu”.

Fairweather cho biết: “Sau khi thanh toán thế chấp và các khoản vay sinh viên, vay tín dụng, thế hệ trẻ thường không còn nhiều tiền rảnh rỗi để chi trả cho những chi phí tiềm ẩn của ngôi nhà”.

Do đó, chuyên gia kinh tế cao cấp Hiệp hội Quốc gia Chuyên viên Địa ốc NAR tại Hoa Kỳ - Lawrence Yun đã nói với CNBC: “Đừng vội tìm kiếm một ngôi nhà 'mơ ước' nhưng quá sức chi trả của mình. Hãy bắt đầu từ một mục tiêu đơn giản nằm trong tầm tay, sau đó nâng cấp dần”.

Tuy nhiên, thật không may, nhiều người trẻ cuối cùng phải trả nhiều hơn mức ngân sách dự tính ban đầu vì không có nhiều sự lựa chọn tầm trung.

Fairweather nói: “Những người thuộc thế hệ Millennials đã phải chứng kiến giá thuê nhà tăng lên hàng năm và có thể nghĩ rằng, nhanh chóng sở hữu một ngôi nhà sẽ đem lại lợi ích kinh tế nhiều hơn. Nhưng thực tế của vấn đề là bất động sản nhà ở là rắc rối chung của rất nhiều người dân trên toàn thế giới”.

Tại nhiều thành phố trên khắp nước Mỹ, đặc biệt là ở các khu vực ven biển, giá nhà đã vượt quá tầm với của người dân. Chỉ 67% số nhà có sẵn trong năm 2018, nằm kề cận các khu vực có tàu điện ngầm do Redfin theo dõi, có giá cả phải chăng. Tại Los Angeles, chỉ có 19% bất động sản nhà ở nằm trong phạm vi giá mà thế hệ trẻ có thể mua được, dựa theo thống kê về thu nhập trung bình của họ.

Những hối tiếc khác khi người trẻ mua nhà

Đánh giá thấp tổng chi phí sở hữu một ngôi nhà có thể là điều hối tiếc lớn nhất của những người trẻ, nhưng những tiếc nuối về vị trí nhà ở cũng chiếm tỷ lệ không hề nhỏ.

Khoảng 10% trong số những người được Bankrate thăm dò đã nói rằng, họ đang vô cùng hối tiếc vì chưa cân nhắc kỹ tới vấn đề “ở đâu”. Fairweather cho biết: “Nhiều người lỡ mua rồi mới biết đến môi trường dân cư xung quanh hoàn toàn không phù hợp với lý tưởng của mình”.

18% khác thuộc thế hệ Millennials thì không hài lòng về diện tích ngôi nhà của họ, nói rằng họ hối tiếc vì đã mua một nơi có diện tích quá

nhỏ. Theo một cuộc khảo sát từ Hiệp hội Môi giới Bất động sản Quốc gia tại Hoa Kỳ, khoảng 2/3 số người mua nhà cho biết, nhân tố giá cả đã khiến họ phải thỏa hiệp về một số đặc điểm khác, chẳng hạn như kích thước.

Để tránh những điều đáng tiếc, Fairweather khuyên bạn luôn phải đến xem nhà trực tiếp trước khi đưa ra quyết định. Đảm bảo rằng bạn cảm thấy thoải mái với ngôi nhà, cũng như với môi trường xung quanh.

Ông nói: “Họ bắt buộc phải làm rõ về những gì mình đang tìm kiếm cho một ngôi nhà và cả cộng đồng dân cư xung quanh”.

Bị ngã tại nhà khi làm việc online cũng là... gặp tai nạn lao động

Một người đàn ông tại Đức bị ngã gãy lưng khi di chuyển từ giường ngủ tới bàn làm việc đã được tòa án xác định là gặp phải... tai nạn lao động.

Một tòa án tại Đức vừa đưa ra phán quyết rằng một người đàn ông bị ngã cầu thang khi đang di chuyển từ phòng ngủ tới phòng làm việc tại nhà có quyền được nhận tiền bảo hiểm tai nạn lao động. Theo tòa án, người đàn ông này bị ngã khi đang thực hiện việc di chuyển để phục vụ công việc.

Người đàn ông này vốn làm việc tại nhà, khi bị ngã, anh đang di chuyển từ phòng ngủ để tới phòng làm việc nằm ở tầng dưới. Trong khi bước đi trên cầu thang, người đàn ông này đã bị ngã và bị gãy lưng.

Sự việc đã được đưa ra tòa để tòa án xác định xem đây có thể gọi là một vụ tai nạn lao động hay không. Sau cùng, phán quyết của tòa án cấp cao tại Đức đã được đưa ra và thu hút sự quan tâm của cả các tờ tin tức quốc tế.

Tòa án cho biết rằng vì tính chất công việc có thể làm việc từ xa, nên người đàn ông được giữ kín danh tính này vẫn thường làm việc tại nhà. Công ty bảo hiểm ký hợp đồng với cơ quan của người đàn ông này ban đầu đã từ chối chi trả số tiền bảo hiểm tai nạn lao động mà người đàn ông này cho rằng mình xứng đáng được nhận.

Vụ việc đã được đưa ra xét xử ở hai phiên tòa thuộc cấp địa phương nhưng không đi đến thống nhất về quan điểm xung quanh cú ngã của người đàn ông. Sau cùng, vụ việc được đưa lên tòa án cấp cao, phán quyết cuối cùng do tòa đưa ra đã khẳng định rằng đây chính là một vụ tai nạn lao động.

Ở nhiều quốc gia, các công ty có trách nhiệm bảo vệ quyền lợi cho người lao động bất kể họ đang làm việc trong không gian nào. Quyết định của tòa án tại Đức còn khẳng định rằng mức tiền mà phía bảo hiểm chi trả cho người đàn ông trong sự việc này phải tương đương với mức chi trả cho người lao động gặp tai nạn tại cơ quan.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Làm việc này đều đặn giúp giảm đáng kể nguy cơ bệnh tim: Dễ đến không ngờ

Một hoạt động vô cùng đơn giản có thể giúp bạn giảm tới 19% nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành.

Nhiều người nghĩ chúng ta cứ phải tập gym thì mới có thể giữ được dáng và tăng cường sức khỏe.

Tuy nhiên, có những hình thức tập luyện nhẹ nhàng hơn nhưng vẫn đem lại lợi ích đáng kể. Một trong số những hình thức đó là đi bộ.

Đi bộ là một hoạt động hằng ngày, nhưng có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, từ cải thiện tâm trạng đến tăng cường năng lượng.

Một nghiên cứu thậm chí còn chỉ ra rằng 30 phút đi bộ trong năm ngày mỗi tuần làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành đến 19%.

Huấn luyện viên cá nhân người Anh, cô Louise Barton, cho biết đi bộ cũng có thể giúp giảm đau khớp, điều này đặc biệt có ích cho những ai bị các bệnh thoái hóa khớp như viêm khớp.

Louise cho biết thêm: “Đi bộ thậm chí có thể giúp cải thiện hệ thống miễn dịch của bạn. Ở ngoài trời, tiếp xúc với các điều kiện thời tiết khác nhau và có một lối sống năng động có thể giúp tăng cường kháng thể, do đó có thể giúp chống lại bệnh tật”.

Thêm vào đó, đi bộ cũng giải phóng hormone endorphin trong não, có thể giúp xóa tan cảm giác căng thẳng và lo lắng.

Dưới đây, Louise sẽ tư vấn một số mẹo để bạn giảm được nhiều calo hơn khi đi bộ:



Đi bộ mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe - Ảnh minh họa

1. Leo cầu thang

Nếu muốn giảm nhiều calo hơn khi đi bộ, bạn có thể thử đi một lộ trình có cầu thang. Thực tế, leo cầu thang có thể tiêu tốn thêm 10 calo mỗi phút, nghe có vẻ là một lượng nhỏ, nhưng cộng lại thì khá đáng kể.

Huấn luyện viên Louise nói rằng có rất nhiều lợi ích tuyệt vời khi đi cầu thang bộ. “Đi cầu thang không chỉ giúp chân của bạn hoạt động và giúp tăng cường tự nhiên các cơ ở chân, hông và mông, nó còn giúp tăng cường cơ bụng - và sức

khỏe tim mạch”.

Leo cầu thang cũng có thể giúp bạn cải thiện khả năng giữ thăng bằng, một khả năng sẽ giảm dần khi chúng ta già đi.

2. Đi nhanh hơn

Bạn càng đi bộ nhanh, bạn sẽ càng đốt cháy nhiều calo trong một khoảng thời gian ngắn.

Louise gợi ý bạn có thể đi bộ nhanh xen kẽ những đoạn đi bộ với tốc độ bình thường, đặc biệt nếu bạn không đi bộ nhanh được lâu. “Hãy đi bộ nhanh nhất có thể trong vài phút, sau đó quay trở lại tốc độ bình thường trong một phút và lặp lại vài lần trong 30 phút”, Louise khuyên.

3. Siết chặt cơ

Để tăng cường sức mạnh cơ bắp khi đi bộ, thi thoảng hãy thử siết cơ. Ví dụ, khi đi bộ trên mặt phẳng, hãy thử siết chặt cơ bụng, giữ từ 5 đến 10 giây rồi thả ra. Làm điều này liên tục trong ba phút.

4. Nghe nhạc

Nếu bạn đi bộ theo nhạc có nhịp điệu nhanh, tự nhiên bạn sẽ đi bộ nhanh hơn, do đó nhịp tim của bạn tăng lên và điều này giúp tăng cường thể chất. Chọn nhạc có nhịp điệu chậm hơn và bạn có thể đi chậm lại một cách tự nhiên.

Vì vậy, hãy đeo tai nghe và chọn nhạc có nhịp điệu khoảng 100 nhịp mỗi phút - một nghiên cứu cho rằng đây là nhịp điệu lý tưởng để duy trì tốc độ “đi bộ nhanh”.

Hãy thử google “100 bpm songs” và bạn sẽ thấy rất nhiều bản nhạc phù hợp để nghe khi đi bộ - từ Crazy In Love của Beyoncé đến Superstition của Stevie Wonder.

5. Xen kẽ các bài tập nặng

Để thoát mồ hôi nhiều hơn nữa, bạn có thể bổ sung các đợt HIIT (luyện tập cường độ cao ngắt quãng). Các bài tập cardio, chẳng hạn như squat, bước nhảy ngôi sao (star jump) và burpees, là những lựa chọn lý tưởng.

“Ví dụ, khi bạn đi được 1.000 bước, hãy thêm vào một bài tập như nhảy 10 sao. Sau 1.000 bước khác, chọn 10 lần squat. Làm điều này 10 lần, cho đến khi bạn đạt được 10.000 bước - mục tiêu được khuyến nghị hằng ngày”, Louise nói.

Máy theo dõi đeo ở cổ tay là một cách dễ dàng để tính số bước đi. Hầu hết các điện thoại thông minh hiện nay đều được tích hợp tính năng đếm bước, mặc dù điều này có nghĩa là bạn phải mang theo điện thoại của mình mọi lúc mọi nơi.

6. Chạy bộ

Khi bạn đã hoàn thành bài tập đi bộ của mình, bạn có thể thêm vào một vài khoảng thời gian ngắn chạy bộ. Đừng lo lắng, điều đó không có nghĩa là làm điều gì quá vất vả. Nếu bạn đang đi giày phù hợp - lý tưởng là giày chạy bộ - hãy thử chạy bộ nhẹ nhàng.

Bạn không cần phải chạy bộ liên tục trong 30 phút. Thay vào đó, hãy kết hợp mọi thứ - đi bộ nhanh trong năm phút, sau đó chạy bộ trong năm phút tiếp theo.

Tiếp tục xen kẽ giữa hai bài tập này. Theo

thời gian, hãy cố tăng thời gian chạy bộ. Tăng tốc độ có nghĩa là đốt cháy nhiều calo hơn và là một cách lý tưởng để tăng cường thể chất. ■

Tác phẩm thời tiền sử “quan trọng nhất” trong hàng thế kỷ sắp ra mắt công chúng

Một chiếc trống 5.000 năm tuổi sắp được ra mắt công chúng lần đầu tiên sau 6 năm phát hiện.

Tuần tới đây, một chiếc trống 5.000 năm tuổi sẽ được đưa ra trưng bày, đón chào công chúng đến chiêm ngưỡng lần đầu tiên sau hơn 6 năm được phát hiện bởi các nhà khảo cổ Anh. Vật thể này được tìm thấy cùng hài cốt của 3 đứa trẻ và được coi là “tác phẩm nghệ thuật thời tiền sử quan trọng nhất được tìm thấy ở Anh trong 100 năm qua” - theo một thông cáo báo chí của Bảo tàng Anh - đơn vị sẽ trưng bày nó vào tuần tới trong cuộc triển lãm “World of Stonehenge”.

Kể từ khi được phát hiện lần đầu tiên bởi công ty Allen Archaeology trong một cuộc khai quật định kỳ tại làng Burton Agnes, Yorkshire vào năm 2015, chiếc trống đã trở thành đối tượng nghiên cứu và bảo tồn quan trọng. Dù được gọi là trống, vật thể này không được cho là một nhạc cụ mà là một tác phẩm nghệ thuật điêu khắc.

Người phụ trách dự án cho cuộc triển lãm của Bảo tàng Anh - Jennifer Wexler cho biết vật thể này đặc biệt đáng chú ý trong bối cảnh ba chiếc trống tương tự đã được phát hiện ở làng Folkton, cách Burton Agnes khoảng 15km vào năm 1889. Bà nói: “Chiếc trống này đặc biệt hấp dẫn bởi nó bao gồm một loại ngôn ngữ nghệ thuật mà chúng ta thấy trên khắp quần đảo Anh vào thời điểm cách đây 5.000 năm”.

Wexler chia sẻ thêm: “Thật đáng kinh ngạc là những chiếc trống có tuổi đời nhiều hơn 500 năm so với suy nghĩ của chúng tôi”. Bảo tàng cho biết trống Folkton trước đây được cho là có niên đại 2500-2000 năm trước Công nguyên, nhưng carbon phóng xạ đã cho thấy chúng có niên đại từ 3005-2890 trước Công nguyên.

Bộ xương của những đứa trẻ cũng sẽ phải trải qua quá trình phân tích ADN để xác định mối quan hệ giữa chúng. Trong đó, bộ hài cốt của đứa trẻ lớn nhất có vẻ nằm trong khoảng 10-12 tuổi, một bộ khoảng 6-9 tuổi và một bộ khoảng 3-5 tuổi. Khi được phát hiện, bộ hài cốt lớn nhất đang ôm lấy 2 bộ nhỏ hơn và chúng nắm tay nhau. Wexler cho rằng có thể đã có những chiếc trống tương tự làm bằng gỗ nhưng đã bị phá hủy theo thời gian.

Chiếc trống được tìm thấy ở phía trên đầu của đứa trẻ lớn nhất và có 3 lỗ “được bổ sung vội vàng, có lẽ để đánh dấu sự hiện diện của 3 thi thể trong mộ”. Wexler cho biết chiếc trống là “một trong những đồ vật trang trí công phu nhất thuộc thời kỳ này được tìm thấy ở bất kỳ đâu tại Anh và Ireland”. ■



Bảy hoạt động hàng ngày giữ cho bộ não luôn 'trẻ trung'

Tập thể dục, dành thời gian cho người thân yêu, lựa chọn thực phẩm lành mạnh, nạp đủ axit béo omega-3... là những cách bạn có thể làm hàng ngày để giữ cho não bộ khỏe mạnh.

1. Vận động

Bạn biết tập thể dục thường xuyên tốt cho vóc dáng, nhưng có thể bạn không biết hoạt động này cũng rất quan trọng để giữ cho bộ não luôn trẻ trung, khỏe mạnh.

Verna Porter, một nhà thần kinh học và là giám đốc Trung tâm Y tế Providence Saint John về Bệnh mất trí nhớ, Alzheimer và Rối loạn nhận thức thần kinh ở Santa Monica, bang California, nói tập thể dục thường xuyên có thể giảm 50% nguy cơ phát triển bệnh Alzheimer. Cô nói điều quan trọng là nên tập thể dục 30-45 phút mỗi ngày, bốn đến năm ngày mỗi tuần.

"Tập thể dục có thể làm chậm sự suy giảm nhận thức hiện có bằng cách ổn định các kết nối não cũ (khớp thần kinh) và tạo ra các kết nối mới. Lý tưởng nhất là kết hợp tập thể dục nhịp điệu và rèn luyện sức mạnh", cô nói với Best Life.

2. Thử thách trí óc

Các chuyên gia cho biết tinh thần luôn được kích thích cũng có thể giữ cho bộ não luôn trẻ trung và giảm nguy cơ suy giảm nhận thức.

"Cũng giống như cơ bắp yếu đi nếu không được sử dụng, bộ não có thể mất đi khả năng hoạt động nếu không được thử thách thường xuyên. Các hoạt động như đọc sách, giải câu đố hoặc học một kỹ năng mới có thể giúp bộ não luôn nhạy bén. Hãy coi đó như một bài tập luyện cho bộ não. Bạn càng thử thách nó, nó càng trở nên mạnh mẽ và linh hoạt hơn", Alejandro Alva, bác sĩ tâm thần và giám đốc y tế tại Trung tâm Sức khỏe Tâm thần San Diego, giải thích.



Ảnh minh họa

3. Dành thời gian bên người thân yêu

Một cách khác để tăng cường sức khỏe não bộ là kết nối chặt chẽ với những người khác. Porter cho biết: "Duy trì hoạt động xã hội có thể giúp chống lại bệnh Alzheimer và chứng mất trí nhớ trong cuộc sống sau này. Duy trì mạng lưới gia đình và bạn bè bền chặt rất quan trọng".

Tuy gọi điện thoại hoặc gọi video tốt hơn ở một mình, nhà thần kinh học cho biết gặp mặt trực

tiếp đặc biệt có lợi. Nếu bạn đang gặp khó khăn trong việc kết nối, Porter khuyên bạn nên tham gia các tổ chức tình nguyện, câu lạc bộ, nhóm xã hội, lớp học nhóm hoặc ít nhất là dành thời gian ở những nơi công cộng như công viên hoặc viện bảo tàng.

4. Lựa chọn thực phẩm lành mạnh

Scott Kaiser, một bác sĩ lão khoa và giám đốc sức khỏe nhận thức lão khoa của Viện khoa học thần kinh Thái Bình Dương ở Santa Monica, California, cho biết cách khác để cải thiện sức khỏe não bộ là lựa chọn thực phẩm kỹ lưỡng. Đặc biệt, ông gợi ý một chế độ ăn giàu chất dinh dưỡng, tập trung vào thực vật, nhiều chất chống oxy hóa và chất dinh dưỡng thực vật. Một số ví dụ về thực phẩm tốt cho não bao gồm các loại rau lá xanh, quả mọng, trà xanh và các loại hạt.

Porter gợi ý chế độ ăn uống MIND, có liên quan đến việc giảm nguy cơ suy giảm nhận thức và bệnh Alzheimer. MIND là phương pháp ăn kết hợp giữa chế độ Địa Trung Hải và DASH. Chế độ ăn kiêng Địa Trung Hải bao gồm chủ yếu thực vật, chất béo lành mạnh từ dầu ô liu và axit béo omega-3 từ cá. Chế độ ăn DASH giúp giảm huyết áp cao, được xây dựng bởi Viện Tim, Phổi và Máu Quốc gia Mỹ.

5. Thực hành vệ sinh giấc ngủ

Sự liên kết giữa giấc ngủ kém và suy giảm nhận thức từ lâu đã được chỉ ra bởi các nghiên cứu. Porter giải thích giấc ngủ kém dẫn đến mức độ lắng đọng beta-amyloid cao hơn. Nhà thần kinh học mô tả đây là "một loại protein dính làm tắc nghẽn não, cản trở chức năng não".

"Các nghiên cứu khác nhấn mạnh tầm quan trọng của giấc ngủ không bị gián đoạn trong việc loại bỏ độc tố trong não, bao gồm cả beta-amyloid", cô nói thêm.

6. Thiền chánh niệm và hít thở sâu

Kaiser giải thích các bài tập thiền và thở sâu có thể hạn chế căng thẳng đồng thời bắt đầu "phản ứng thư giãn" trong cơ thể. Điều này có thể kích hoạt một loạt phản ứng sinh lý tích cực như làm chậm nhịp tim, thư giãn mạch máu để hạ huyết áp, tăng cường các yếu tố miễn dịch, giảm lượng đường trong máu, cải thiện tâm trạng... Bác sĩ lão khoa cho biết thiền và hít thở sâu tạo tiền đề cho một bộ não trẻ, khỏe mạnh hơn.

7. Nạp đủ axit béo omega-3 và magie

Robert Iafelice, chuyên gia dinh dưỡng tại Set For Set, cho biết, dù thông qua chế độ ăn kiêng hay thực phẩm bổ sung, điều quan trọng là phải đảm bảo cơ thể bạn nhận đủ axit béo omega-3 và magie. Ông nói: "Cả hai chất dinh dưỡng này đều quan trọng để truyền thần kinh tối ưu và giảm viêm não". ■

Chu kỳ kinh nguyệt làm thay đổi cấu trúc não

Một nghiên cứu mới cho thấy các hormone dao động trong suốt chu kỳ kinh nguyệt có thể làm

thay đổi cấu trúc của não.

Các nhà khoa học tại Đại học California, Santa Barbara (UCSB), nghiên cứu thấy những thay đổi tinh tế trong cấu trúc não của 30 phụ nữ trong suốt chu kỳ kinh nguyệt của họ. Những thay đổi này phù hợp với sự biến động của 4 loại hormone.

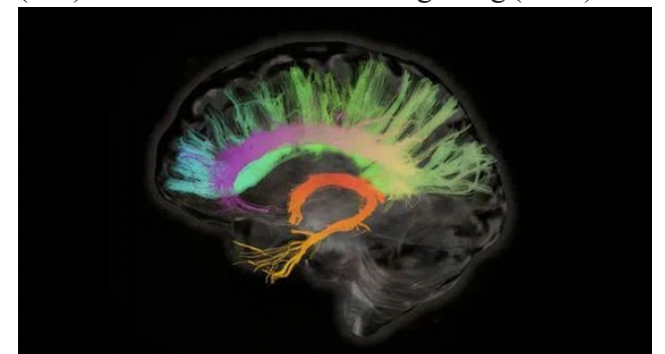
Các nhà nghiên cứu đã thu thập dữ liệu từ 30 phụ nữ không dùng biện pháp tránh thai nội tiết tố và có kinh nguyệt đều đặn hàng tháng.

Họ chụp ảnh não của phụ nữ tại ba thời điểm trong chu kỳ kinh nguyệt, bao gồm kinh nguyệt, rụng trứng và giữa giai đoạn hoàng thể dẫn đến kinh nguyệt - thường liên quan đến các hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS).

Thông qua đó, các nhà nghiên cứu thu thập dữ liệu liên quan đến thể tích não và hai loại mô não khác nhau: chất xám - nơi chứa các phần chính của tế bào não; và chất trắng - kết nối và cho phép giao tiếp giữa các tế bào. Họ còn đo độ dày vỏ não - độ dày của lớp ngoài nhẵn nhéo của não, được tạo thành từ chất xám. Cuối cùng, họ thu thập dữ liệu liên quan đến cách nước khuếch tán qua chất trắng của não.

Bà Erika Comasco, phó giáo sư về tâm thần học phân tử tại Đại học Uppsala ở Thụy Điển - người không tham gia vào nghiên cứu - nói với trang Live Science rằng việc kiểm tra sự khuếch tán của nước này "cho phép chúng tôi hiểu rõ hơn về cấu trúc của các sợi chất trắng".

Trong khi thăm dò cấu trúc của não, nghiên cứu cũng xem xét sự thay đổi của 4 loại hormone trong suốt chu kỳ kinh nguyệt: estradiol (một loại estrogen), progesterone, hormone luteinizing (LH) và hormone kích thích nang trứng (FSH).



Bức ảnh chụp X-quang đầy màu sắc của não người

Kết quả cho thấy nồng độ estrogen và LH đạt đỉnh trong thời kỳ rụng trứng, trong khi progesterone đạt đỉnh trong giai đoạn hoàng thể. Ngược lại, FSH ổn định hơn nhưng cũng đạt đỉnh điểm trong quá trình rụng trứng - cũng như đạt mức tương đối cao vào cuối giai đoạn hoàng thể và trong kỳ kinh nguyệt. Mặc dù thể tích tổng thể của não vẫn giữ nguyên, nhưng việc tăng progesterone có liên quan đến việc tăng thể tích mô não nhưng lại giảm dịch não tủy, chất lỏng bao quanh bảo vệ não và giúp não loại bỏ chất thải.

Điều quan trọng là các nhà nghiên cứu vẫn chưa biết: Liệu những thay đổi này ở não có ảnh hưởng đến nhận thức hay nguy cơ mắc các bệnh về não hay không và ảnh hưởng như thế nào? ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Top 7 lầm tưởng về bệnh lupus ban đỏ

Bạn có thể từng nghe nói về Lupus ban đỏ, một căn bệnh tự miễn dịch ảnh hưởng đến khoảng 1,5 triệu người ở Mỹ và 5 triệu người trên toàn thế giới, theo Tổ chức Lupus ban đỏ của Mỹ (LFA). Tuy nhiên, theo một cuộc khảo sát năm 2019 của LFA, 63% người Mỹ nói họ biết rất ít hoặc không biết gì về căn bệnh này.

Ngoài ra, có rất nhiều quan niệm sai lầm về căn bệnh này. Nhiều người cũng không hiểu đầy đủ nguyên nhân gây bệnh và cách điều trị.

Lầm tưởng 1: Lupus ban đỏ có thể lây lan

Lupus ban đỏ là một bệnh tự miễn, có nghĩa là hệ thống miễn dịch của người bị Lupus ban đỏ tấn công các tế bào và mô của chính nó, dẫn đến viêm. Tuy nhiên, trái với suy nghĩ của nhiều người, bệnh này không hề lây nhiễm.

Saira Sheikh, Giáo sư Y khoa tại Đại học Bắc Carolina ở Đồi Chapel (UNC), thành viên của Hội đồng tư vấn khoa học-y tế của Tổ chức Lupus ban đỏ Mỹ, cho biết: “Bạn không thể 'lây' bệnh Lupus ban đỏ từ ai đó hoặc truyền nó cho bất kỳ ai khác bằng cách chạm hoặc tiếp xúc gần”.

Mặc dù các chuyên gia không chắc chắn chính xác nguyên nhân gây ra bệnh Lupus ban đỏ, người ta cho rằng bệnh này một phần bị ảnh hưởng bởi di truyền, hormone và các yếu tố môi trường.



Ảnh minh họa

Lầm tưởng 2: Lupus ban đỏ chỉ gây mệt mỏi và đau khớp

Các triệu chứng của bệnh Lupus ban đỏ cũng bị hiểu lầm rất nhiều. Trong cùng cuộc khảo sát năm 2019 của LFA, chỉ khoảng 1/3 số người được hỏi có thể xác định chính xác các triệu chứng bệnh Lupus ban đỏ ngoài tình trạng mệt mỏi cực độ và đau hoặc sưng khớp.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), mặc dù mệt mỏi và đau khớp thực sự là dấu hiệu của bệnh Lupus ban đỏ, căn bệnh này có thể ảnh hưởng đến hầu hết mọi bộ phận của cơ thể, và danh sách các triệu chứng tiềm ẩn rất dài, đa dạng. Những người mắc bệnh Lupus ban đỏ có thể bị đau cơ, sốt dai dẳng, đau ngực, rụng tóc, các vấn đề về thận và phát ban hình bướm.. Đôi khi nó cũng có thể dẫn đến các biến

chứng gây tử vong.

Thực tế, các triệu chứng bệnh Lupus ban đỏ có thể khác nhau đáng kể ở mỗi người, đây là một lý do khiến việc chẩn đoán có thể rất khó khăn. Theo LFA, trung bình có thể mất 6 năm để một người có được chẩn đoán bệnh Lupus ban đỏ chính xác kể từ thời điểm họ bắt đầu có các triệu chứng.

Lầm tưởng 3: Đàn ông không mắc bệnh Lupus ban đỏ

Mặc dù đúng là bệnh Lupus ban đỏ thường ảnh hưởng đến phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ, có một quan niệm sai lầm phổ biến là nam giới không thể mắc bệnh.

Theo LFA, đàn ông có thể và thực sự mắc bệnh Lupus ban đỏ, và khoảng một trong 10 bệnh nhân Lupus ban đỏ là nam giới. Do rất nhiều người nghĩ Lupus ban đỏ là căn bệnh chỉ ảnh hưởng đến phụ nữ nên đàn ông thường ngạc nhiên khi biết họ mắc bệnh này.

Nhưng điều quan trọng cần lưu ý là bất kỳ ai cũng có thể mắc bệnh Lupus ban đỏ, đặc biệt là một số triệu chứng nhất định có thể hơi khác ở nam và nữ. Ví dụ, nam giới mắc bệnh Lupus ban đỏ có nhiều khả năng bị lượng máu thấp, biến chứng về tim, sụt cân không rõ nguyên nhân và bệnh thận, theo LFA.

Tiến sĩ Sheikh cho biết thêm: “Đàn ông mắc bệnh Lupus ban đỏ, giống như phụ nữ, thường có thể phát triển các biến chứng nghiêm trọng, trong đó bệnh Lupus ban đỏ ảnh hưởng đến thận. Đàn ông bị viêm thận Lupus ban đỏ có nhiều khả năng phải chạy thận nhân tạo hoặc ghép thận và nam giới cũng có tỷ lệ tử vong cao do bệnh Lupus ban đỏ”.

Lầm tưởng 4: Không thể có thai nếu mắc bệnh Lupus ban đỏ

Bác sĩ thấp khớp Laura L. Tarter, Giám đốc dự án về Mang thai và Sức khỏe Sinh sản tại Chương trình Lupus ban đỏ Brigham và Phụ nữ ở Boston, cho biết có một quan niệm sai lầm phổ biến rằng những người mắc bệnh Lupus ban đỏ không nên mang thai hoặc có thể gặp các biến chứng nghiêm trọng nếu họ làm vậy.

Cô nói: “Điều đó thực sự không đúng và hầu hết phụ nữ mắc bệnh Lupus ban đỏ đều có kết quả rất tốt khi mang thai”.

Theo Văn phòng Sức khỏe Phụ nữ của Bộ Y tế & Dịch vụ Nhân sinh Mỹ, đúng là tất cả những người mang thai mắc bệnh Lupus ban đỏ đều được coi là có nguy cơ cao, nghĩa là có khả năng xảy ra biến chứng cao hơn, nhưng điều đó không đồng nghĩa là các vấn đề chắc chắn xảy ra.

Tiến sĩ Tarter lưu ý có quan niệm sai lầm rằng những người mắc bệnh Lupus ban đỏ nhiều khả năng bị sảy thai hơn, nhưng điều đó cũng không đúng.

“Tuy một số người mắc bệnh Lupus ban đỏ có kháng thể kháng phospholipid (aPL), có nguy cơ sảy thai tăng nhẹ, hầu hết bệnh nhân đều có tỷ lệ sảy thai giống như dân số nói chung”, cô nói.

Mối lo ngại lớn nhất với thai phụ bị bệnh Lupus ban đỏ là liệu họ có bị bùng phát bệnh hay

không, bởi điều này có thể gây sinh non. Tuy nhiên, khả năng bùng phát bệnh sẽ không ngăn cản bạn mang thai nếu đó là điều bạn muốn.

Tiến sĩ Tarter nói: “Hầu hết các đợt bùng phát đều ở mức độ nhẹ và ngay cả khi ai đó bị bùng phát, bệnh vẫn có thể được kiểm soát và có nhiều loại thuốc an toàn trong thai kỳ”.

Điểm mấu chốt ở đây là nếu bạn bị bệnh Lupus ban đỏ và muốn lập gia đình, hãy nói chuyện với bác sĩ thấp khớp càng sớm càng tốt. Cùng đội ngũ chăm sóc y tế, bạn có thể nỗ lực để bệnh thuyên giảm hoặc được kiểm soát trong ít nhất 6 tháng trước khi mang thai, đồng thời tìm được loại thuốc tốt nhất để kiểm soát bệnh Lupus ban đỏ một cách an toàn khi mang thai.

Lầm tưởng 5: Bệnh Lupus ban đỏ có thể được chữa khỏi

Trong cuộc khảo sát năm 2019 của LFA, 28% số người được hỏi cho biết họ tin có cách chữa khỏi Lupus ban đỏ và 31% cho rằng bệnh này có thể phòng ngừa được.

Tuy nhiên, Lupus ban đỏ là một căn bệnh mãn tính và kéo dài suốt đời, đồng nghĩa không có cách chữa trị cũng như giảm nguy cơ mắc bệnh. Nhưng nó có thể được kiểm soát bằng thuốc.

Lầm tưởng 6: Lupus ban đỏ là một dạng ung thư

Lupus ban đỏ là một bệnh tự miễn, và các thuốc ức chế miễn dịch như azathioprine, mycophenolate mofetil và cyclosporine... có thể được sử dụng để kiểm soát bệnh.

Do một số loại thuốc này cũng được sử dụng để điều trị ung thư, đôi khi có thể gây nhầm lẫn rằng người mắc bệnh Lupus ban đỏ đang được “điều trị bằng thuốc hóa trị”.

Tiến sĩ Sheikh giải thích: “Mặc dù Lupus ban đỏ không phải ung thư, đôi khi bệnh được điều trị bằng thuốc gây độc tế bào mạnh dùng trong điều trị ung thư. Trong khi cả bệnh ung thư và Lupus ban đỏ đều có liên quan đến hệ thống miễn dịch, các cơ chế hoạt động lại khác nhau”.

Theo LFA, thuốc ức chế miễn dịch có tác dụng ức chế hệ thống miễn dịch để nó không tấn công các mô cơ thể khỏe mạnh và chúng thường được kê đơn cho những người gặp phải các triệu chứng Lupus ban đỏ nghiêm trọng.

Tuy nhiên, thuốc ức chế miễn dịch không phải là loại duy nhất được sử dụng để kiểm soát bệnh Lupus ban đỏ. Tùy thuộc vào loại bệnh và các triệu chứng, bác sĩ có thể khuyên dùng thuốc chống sốt rét như hydroxychloroquine, steroid hoặc thuốc chống viêm không steroid, cùng những loại khác.

Mặc dù Lupus ban đỏ không phải là một loại ung thư, việc mắc bệnh và dùng thuốc ức chế miễn dịch đều có thể làm tăng nguy cơ phát triển ung thư sau này, Trung tâm Lupus ban đỏ Johns Hopkins lưu ý. Vì thế, có một điều quan trọng là bạn nên làm việc với đội ngũ y tế để tìm ra loại thuốc có thể kiểm soát bệnh thành công, từ đó ít gây tổn hại cho cơ thể hơn.

Lầm tưởng 7: Không thể tập luyện nếu



Bị bệnh Lupus ban đỏ

Mặc dù đau khớp, mệt mỏi và yếu cơ xảy ra với bệnh Lupus ban đỏ có vẻ trở thành rào cản cho hoạt động thể chất, tập thể dục khi bị bệnh Lupus ban đỏ thực sự là một ý tưởng hay, miễn là bác sĩ cho phép.

Trên thực tế, tập thể dục thường xuyên có thể giúp cải thiện nhiều triệu chứng bệnh Lupus ban đỏ và nó cũng hỗ trợ sức khỏe tim mạch, ngủ ngon hơn, cải thiện tâm trạng, theo LFA.

Cardio tác động thấp là cách tuyệt vời để bắt đầu, bao gồm các hoạt động như đi bộ, bơi lội, đạp xe và yoga. Động tác giãn cơ giúp bạn vận động linh hoạt, đồng thời rèn luyện sức mạnh có thể tăng cường và hỗ trợ các khớp. ■

Lợi ích bất ngờ khi uống trà xanh với chanh

Trà xanh với nước chanh là đồ uống nhẹ nhàng mà bạn có thể thưởng thức bất cứ lúc nào trong ngày. Nó cũng rất bổ dưỡng và mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Giàu chất chống oxy hóa

Trà xanh và chanh đều chứa nhiều chất chống oxy hóa, hợp chất giúp bảo vệ chống lại chứng viêm và tổn thương tế bào do quá trình oxy hóa. Đặc biệt, trà xanh rất giàu chất chống oxy hóa như epigallocatechin gallate (EGCG), quercetin, axit chlorogen, theogallin.

Chanh là nguồn cung cấp chất chống oxy hóa axit ascorbic, hesperidin, naringin, axit ferulic.

Nghiên cứu cho thấy chất chống oxy hóa đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe và bệnh tật, đồng thời có thể bảo vệ chống lại các bệnh mãn tính, bao gồm bệnh tim, tiểu đường, ung thư, béo phì.

Hỗ trợ việc giảm cân

Theo Healthline, trà xanh với chanh có thể là sự bổ sung tuyệt vời cho chế độ ăn kiêng giảm cân lành mạnh. Trên thực tế, nhiều nghiên cứu cho thấy trà xanh có thể hỗ trợ giảm cân, tăng cường đốt cháy chất béo.

Theo một đánh giá của 15 nghiên cứu, uống trà xanh với lượng EGCG cao hơn trong ít nhất 12 tuần có liên quan đến việc giảm cân nặng và mỡ trong cơ thể.

Một nghiên cứu trên 115 phụ nữ cũng cho thấy uống chiết xuất trà xanh trong 12 tuần giúp giảm đáng kể trọng lượng cơ thể, chỉ số khối cơ thể, mỡ bụng. Mặc dù các nhà khoa học cần thực hiện nhiều nghiên cứu hơn ở người nhưng một số nghiên cứu cho thấy chanh cũng có thể thúc đẩy quá trình giảm cân. Một nghiên cứu trên động vật cho thấy khi chuột được điều trị bằng flavonoid từ cam quýt, kích thích tế bào mỡ của chúng giảm xuống. Các flavonoid trong cam quýt cũng làm tăng quá trình trao đổi chất ở những con chuột được cho ăn chế độ ăn nhiều chất béo.

Một nghiên cứu khác trên động vật từ năm 2008 cho thấy việc cho chuột ăn polyphenol có

trong chanh theo chế độ ăn nhiều chất béo đã giúp chúng ngăn ngừa tăng cân và tích tụ mỡ.

Bảo vệ chống lại bệnh tiểu đường

Điều thú vị là một số nghiên cứu cho thấy trà xanh có thể giúp cải thiện việc kiểm soát lượng đường trong máu, bảo vệ chống lại bệnh tiểu đường loại 2. Theo một đánh giá, uống trà có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 và các biến chứng liên quan đến bệnh tiểu đường. Uống trà thường xuyên cũng có thể làm giảm viêm, tăng cường khả năng sử dụng insulin hiệu quả của cơ thể. Insulin là hormone di chuyển đường từ máu vào tế bào.

Một nghiên cứu ở 92 người mắc bệnh tiểu đường loại 2 cũng cho thấy uống chiết xuất trà xanh trong 16 tuần giúp giảm tình trạng kháng insulin. Điều này có thể giúp hỗ trợ kiểm soát lượng đường trong máu tốt hơn.

Tuy nhiên, các nghiên cứu khác lại cho kết quả khác nhau và các nhà khoa học cần nghiên cứu thêm về trà xanh và bệnh tiểu đường.

Có thể tăng cường sức khỏe tim mạch

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng cả trà xanh và chanh đều có liên quan đến một số lợi ích cho sức khỏe tim mạch. Trên thực tế, một đánh giá đã báo cáo rằng flavonoid trong cam quýt, bao gồm cả những chất có trong chanh, có thể ngăn chặn tình trạng viêm, cải thiện chức năng của mạch máu, hỗ trợ mức cholesterol khỏe mạnh. Một nghiên cứu khác cho thấy những người tiêu thụ chanh hàng ngày đã giảm mức huyết áp, đặc biệt là khi họ đi bộ thường xuyên.

Tương tự, một phân tích của 9 nghiên cứu cho thấy những người thường xuyên uống trà xanh có nguy cơ mắc bệnh tim, đau tim, đột quỵ thấp hơn những người không uống trà xanh. Hơn nữa, một đánh giá gần đây của 24 nghiên cứu cũng cho thấy uống trà xanh có thể giúp giảm huyết áp tâm thu và tâm trương cao, cả hai đều là yếu tố nguy cơ mắc bệnh tim.

Hỗ trợ sức khỏe não bộ

Mặc dù cần nghiên cứu sâu hơn ở người nhưng một số nghiên cứu cho thấy trà xanh và chanh có thể mang lại một số lợi ích tiềm năng cho sức khỏe não bộ. Ví dụ, một đánh giá của 8 nghiên cứu cho thấy rằng uống trà xanh trong một số nghiên cứu có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ, suy giảm nhận thức.

Một nghiên cứu khác cho thấy tiêu thụ trà xanh thường xuyên có thể cải thiện quá trình chuyển hóa của một số protein liên quan đến sự phát triển của bệnh Alzheimer.

Một số nghiên cứu trên ống nghiệm và động vật cũng phát hiện ra rằng một số hợp chất trong trái cây họ cam quýt có thể làm giảm viêm, bảo vệ chức năng não, ngăn ngừa sự tích tụ mảng bám trong não, có thể góp phần gây ra bệnh Alzheimer.

Có thể tăng cường khả năng miễn dịch

Chanh là nguồn cung cấp vitamin C tuyệt vời, một vi chất dinh dưỡng hòa tan trong nước có đặc tính chống oxy hóa mạnh mẽ. Vitamin C đóng

vai trò trung tâm trong hệ thống miễn dịch bằng cách giảm viêm, tăng cường chức năng của tế bào miễn dịch. Tăng lượng vitamin C hấp thụ cũng có thể giúp điều trị, ngăn ngừa nhiều loại bệnh nhiễm trùng đường hô hấp và hệ thống.

Hơn nữa, một số nghiên cứu trên động vật đã phát hiện ra rằng một số hợp chất nhất định trong trà xanh, chẳng hạn như EGCG, có thể cải thiện chức năng miễn dịch, bảo vệ chống lại các rối loạn tự miễn dịch, bao gồm cả bệnh đa xơ cứng.

Cả trà xanh và chanh cũng rất giàu chất chống oxy hóa, giúp hỗ trợ hệ thống miễn dịch khỏe mạnh.

Tăng mức năng lượng

Trà xanh là nguồn cung cấp caffeine tự nhiên, là chất kích thích hệ thần kinh trung ương mà mọi người thường sử dụng để tăng mức năng lượng. Các nghiên cứu cho thấy ngoài việc chống mệt mỏi, caffeine có thể tăng cường sự tỉnh táo, cải thiện chức năng nhận thức và thể chất.

Một số nghiên cứu cũng chỉ ra rằng caffeine có thể cải thiện thành tích thể thao và tăng sức bền. Vì trà xanh với chanh chứa ít caffeine hơn cà phê hoặc nước tăng lực nên nó có thể là một lựa chọn tốt cho những người nhạy cảm với tác dụng của caffeine liều cao.

Có thể giúp ngăn ngừa sỏi thận

Sỏi thận là những chất khoáng cứng có thể hình thành trong thận và gây ra các triệu chứng như đau, buồn nôn, đi tiểu thường xuyên. Uống trà xanh với chanh là cách tuyệt vời giúp ngăn ngừa hình thành sỏi thận. Trên thực tế, một nghiên cứu lớn cho thấy uống trà xanh có thể làm giảm nguy cơ phát triển sỏi thận, đặc biệt là ở nam giới.

Axit citric có trong chanh cũng có thể giúp ngăn ngừa sỏi thận bằng cách tăng lượng nước tiểu và liên kết với canxi oxalate. Điều này ngăn ngừa sự tích tụ các tinh thể dẫn đến hình thành sỏi thận.

Theo một đánh giá, chỉ tiêu thụ 118ml nước chanh mỗi ngày có thể có lợi cho việc điều trị sỏi thận.

Có thể giúp bảo vệ chống lại bệnh ung thư

Trà xanh và chanh đều có thể có đặc tính chống ung thư mạnh mẽ. Một số nghiên cứu trong ống nghiệm cho thấy rằng một số hợp chất chiết xuất từ chanh có thể giúp ngăn ngừa sự phát triển, lây lan của tế bào ung thư.

Một số nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng ăn nhiều trái cây họ cam quýt có thể làm giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư, bao gồm ung thư phổi, dạ dày, thực quản, ung thư vú. Nghiên cứu cũng đã liên kết trà xanh với việc giảm nguy cơ ung thư. Đặc biệt, các nghiên cứu cho thấy trà xanh có thể giúp bảo vệ chống lại các tế bào ung thư bàng quang, vú, đại trực tràng, tuyến tiền liệt.

Với một cốc trà xanh khoảng 237ml, bạn có thể vắt trực tiếp thêm một nửa quả chanh. Bạn có thể tăng hương vị hơn nữa với các nguyên liệu như mật ong, quế, gừng hoặc bạc hà tươi. Bạn có thể uống 3-5 cốc mỗi ngày để tối đa hóa lợi ích sức khỏe tiềm tàng của trà xanh với chanh. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Năm thực phẩm tự nhiên giúp giảm “cholesterol xấu” được bác sĩ khuyến nghị

Trong tự nhiên có không ít thực phẩm giúp đẩy lùi “cholesterol xấu” nhưng không phải ai cũng biết tận dụng.

Theo Tiến sĩ dinh dưỡng nổi tiếng Đài Loan (Trung Quốc) Liu Boren, trong cơ thể con người có 2 loại lipoprotein mang cholesterol đến và đi từ tế bào. Một loại là lipoprotein tỷ trọng thấp, hay còn gọi là LDL, loại còn lại là lipoprotein tỷ trọng cao, chính là HDL.

Cholesterol LDL được xem là “cholesterol xấu” vì nó góp phần tích tụ mỡ trong động mạch (gây xơ vữa động mạch). Tình trạng này làm hẹp động mạch và làm tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim, đột quỵ và bệnh động mạch ngoại biên.

Có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng tới lượng “cholesterol xấu” trong máu. Bao gồm gen, tuổi tác hay giới tính, cân nặng, hoạt động thể lực, thói quen sinh hoạt, một số bệnh lý liên quan và nhất là chế độ ăn uống.

Tuy nhiên, Tiến sĩ Liu cũng nhấn mạnh rằng chế độ ăn uống giống như “con dao hai lưỡi” đối với việc kiểm soát “cholesterol xấu”. Bên cạnh những thực phẩm làm tăng “cholesterol xấu” thì cũng có một vài thực phẩm giúp giảm lượng “cholesterol xấu” và ngăn ngừa bệnh tật có sẵn trong tự nhiên như:

1. Cà chua

Khoa học cho thấy cà chua và các sản phẩm từ cà chua chứa sắc tố carotenoid lycopene giúp giảm viêm, giảm “cholesterol xấu”, tăng “cholesterol tốt”. Đó là nhờ 1 loại vitamin có tên là rutin trong cà chua cùng với chất pectin.

Bên cạnh đó, cà chua còn giúp mạch máu co giãn tốt hơn, nâng cao hiệu quả tuần hoàn máu. Đồng thời làm giảm nguy cơ mắc bệnh lý tim mạch trong đó có xơ vữa động mạch.

Đặc biệt khi kết hợp cà chua và dầu oliu nấu chín sẽ cải thiện được chứng tắc nghẽn động mạch, phòng bệnh tim mạch, mỡ máu hiệu quả.



Ảnh minh họa

2. Yến mạch

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng ăn yến mạch hàng ngày trong 4 tuần có thể làm giảm đáng kể

mức LDL - “cholesterol xấu”. Đó là vì yến mạch rất giàu β -glucan và chất xơ hòa tan, có thể ức chế sự hấp thụ cholesterol của cơ thể và có tác dụng tốt trong việc điều chỉnh lipid máu.

Yến mạch cũng có tác dụng bảo vệ hệ tim mạch và giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch, làm giảm mỡ gan tri-acid. Đồng thời, kali trong loại thực phẩm này có thể giúp bài tiết natri và giảm huyết áp, rất tốt cho máu.

Vì vậy tiến sĩ Liu khuyến nghị chúng ta nên ăn khoảng 25 - 35g yến mạch, tốt nhất là bột yến mạch mỗi ngày.

3. Tỏi sống

Tỏi có nhiều lợi ích cho sức khỏe với các dược tính tuyệt vời. Hầu hết các lợi ích sức khỏe của tỏi là nhờ các hợp chất lưu huỳnh được hình thành khi tỏi được băm nhỏ, nghiền nát hoặc nhai. Hợp chất được biết đến nhiều nhất là allicin.

Chất này có thể làm giảm đáng kể các chỉ số của bệnh tim, bao gồm cả mức cholesterol toàn phần, “cholesterol xấu” và chất béo trung tính trong máu. Hơn nữa, tiêu thụ tỏi đen thường xuyên cũng giúp làm tăng mức cholesterol tốt trong cơ thể.

Theo nghiên cứu của Mỹ công bố trên Very Well Health, những người bổ sung tỏi trong 6 tuần có mức “cholesterol tốt” tăng 15%. Đồng thời mức lipid máu cũng được cải thiện sau khi tiêu thụ chiết xuất tỏi thường xuyên trong 4 tháng. Tiến sĩ Liu lưu ý rằng chỉ khi ăn tỏi sống, đặc biệt là tỏi đen mới có hiệu quả.

4. Hành tây

Trong hành tây có chứa 1 loại prostaglandin A có thể làm giãn mạch máu, giảm độ nhớt của máu và áp lực lên mạch máu, cản trở sự kết tụ của tiểu cầu, làm sạch “cholesterol xấu”.

Các nghiên cứu cũng cho thấy rằng axit amin lưu huỳnh và diallyl disulfide trong hành tây có tác dụng tăng cường hoạt động của quá trình thủy phân fibrin, giảm lipid máu và chống xơ cứng động mạch.

Hành tây rất giàu quercetin - một chất có thể giúp cản trở quá trình oxy hóa protein mật độ thấp. Từ đó giúp chúng ta ngăn ngừa xơ vữa động mạch và thúc đẩy tuần hoàn máu, chống lại bệnh mỡ máu do quá nhiều “cholesterol xấu” và các bệnh tim mạch vành.

5. Bơ

Tiến sĩ Liu dẫn một nghiên cứu gần đây được công bố trên tạp chí của Hiệp hội Tim mạch Mỹ, đánh giá tác động của việc ăn một quả bơ hàng ngày so với chế độ ăn kiêng theo thói quen (ăn kiêng liên tục nhưng không được theo dõi đúng cách hoặc lên kế hoạch cẩn thận). Họ nhận thấy những người ăn bơ hàng ngày có mức cholesterol xấu thấp hơn.

Bởi trong quả bơ có chứa rất nhiều chất béo lành mạnh, chất xơ, không có cholesterol. Do đó, ăn bơ mỗi ngày có tác dụng giúp giảm đáng kể hàm lượng “cholesterol xấu” LDL, từ đó hạn chế xơ vữa động mạch, tăng huyết áp, nhồi máu cơ tim,

đột quỵ... ■

Bài kiểm tra đơn giản có thể 'dự báo tuổi thọ': Giáo sư hướng dẫn cách làm

Mới đây, một giáo sư Brazil đã tiết lộ một bài kiểm tra đơn giản có thể giúp 'dự báo tuổi thọ'.

Trong tập mới nhất của chương trình podcast “Just One Thing”, Tiến sĩ Michael Mosley, cựu bác sĩ nổi tiếng người Anh, đã mời Giáo sư Ruth Melo đến tham gia trả lời phỏng vấn.

Giáo sư Melo là một chuyên gia về vật lý trị liệu tại Đại học Sao Paulo, Brazil. Trong chương trình, cô nói về một bài kiểm tra có thể giúp 'dự báo tuổi thọ' - đó chính là bài kiểm tra ngồi và đứng.

Theo vị giáo sư, bài kiểm tra này có thể đánh giá khả năng té ngã - điều có thể gây bất lợi ở tuổi già. Để thực hiện bài kiểm tra, một người sẽ đứng lên và ngồi xuống 5 lần liên tục trên một chiếc ghế thông thường.

Giáo sư Melo giải thích: “Bài kiểm tra ngồi và đứng là một biện pháp rất quan trọng. Khi chúng ta có thể thực hiện việc ngồi và đứng với tốc độ nhanh, chúng ta có thể có ít nguy cơ gặp phải những tai nạn tiêu cực hơn, những kiểu tai nạn phổ biến ở người lớn tuổi”.

Để thực hiện bài kiểm tra ngồi và đứng, một người sẽ đứng lên và ngồi xuống 5 lần liên tục trên một chiếc ghế thông thường.

Cũng trong chương trình podcast, giáo sư Melo nói với Tiến sĩ Mosley về dự án nghiên cứu của cô với sự tham gia của phụ nữ lớn tuổi và bài kiểm tra ngồi và đứng.

Trong 12 tuần, một số người đã tập pilates hai lần một tuần, bài tập giúp cải thiện sức mạnh phần thân dưới và khả năng giữ thăng bằng.

Nghiên cứu cho thấy những phụ nữ tập pilates hai lần mỗi tuần có thể đi bộ xa hơn 30 mét so với thời điểm bắt đầu nghiên cứu.

Giáo sư Melo cho biết: “Chúng tôi tin rằng việc cải thiện sức mạnh, cải thiện sự ổn định của phần thân và cải thiện khả năng giữ thăng bằng đã giúp họ đi bộ được xa hơn”.

“Chúng tôi phát hiện ra rằng pilates có thể cải thiện khả năng giữ thăng bằng, sức mạnh chi dưới và sức bền của tim mạch. Tất cả những điều này đều quan trọng để có sức khỏe vững vàng khi cao tuổi”.

Vào cuối nghiên cứu, những phụ nữ lớn tuổi tập pilates có thể thực hiện bài kiểm tra ngồi và đứng “một cách nhanh chóng” so với những người không tập pilates.

Giáo sư Melo cho biết nhóm pilates “đã cải thiện cách họ đứng lên và ngồi xuống”.

Vị giáo sư nói thêm: “Vì vậy, chúng ta nên duy trì sức mạnh tổng thể, sức mạnh phần dưới của cơ thể, để cuối cùng có một cuộc sống tốt đẹp hơn và cải thiện chất lượng sống tốt hơn”. ■



Dự đoán tuổi thọ cực đơn giản nhờ bài kiểm tra ngắn trong 2 phút, dễ dàng thực hiện tại nhà

Bài kiểm tra đơn giản này có thể giúp kiểm tra các yếu tố quan trọng với tuổi thọ chẳng hạn như khả năng giữ thăng bằng, sự nhanh nhẹn, sức mạnh và tính linh hoạt của cơ thể và đôi chân.

Có nhiều yếu tố quyết định tuổi thọ của chúng ta. Trong đó có một số yếu tố nằm ngoài tầm kiểm soát của con người chẳng hạn như di truyền và bệnh tật. Tuy nhiên, một số yếu tố khác lại có liên quan đến thói quen sinh hoạt chẳng hạn như chế độ ăn uống và tần suất tập thể dục.

Bác sĩ Natalie Azar, chuyên gia y tế của NBC News đã chia sẻ một bài kiểm tra đơn giản mà bạn có thể làm tại nhà để kiểm tra sức khỏe và tuổi thọ. Bác sĩ Azar cho biết bài kiểm tra có tên “sitting rising test” (bài kiểm tra ngồi và đứng dậy), có thể dự đoán nguy cơ tử vong trong tương lai gần của một người trong độ tuổi từ 51-80.

Bài kiểm tra có thể giúp kiểm tra một số yếu tố liên quan đến tuổi thọ khác nhau chẳng hạn như tình trạng sức khỏe của tim, khả năng giữ thăng bằng, mức độ nhanh nhẹn, sức mạnh và tính linh hoạt của cơ thể và đôi chân.



Bài kiểm tra Sitting-Rising test. (Ảnh minh họa)

Mọi người có thể thực hiện bài kiểm tra bằng cách đứng thẳng, chuyển sang vắt chéo chân và ngồi xuống - đứng dậy. Mọi người có 10 điểm khi bắt đầu bài kiểm tra và bị trừ 1 điểm nếu sử dụng bất kỳ bộ phận trên cơ thể nào dưới đây để đứng dậy, bao gồm: tay, đầu gối, cánh tay, đùi hoặc đặt tay lên đầu gối hoặc đùi để đứng dậy.

Bác sĩ Azar cho biết những người có số điểm thấp sẽ có nguy cơ tử vong sớm cao hơn.

“8 điểm trở lên là con số đáng mơ ước. Khi già đi, mọi người thường dành thời gian để nói về sức khỏe tim mạch và các bài tập thể dục nhịp điệu, tuy nhiên khả năng giữ thăng bằng, độ linh hoạt và nhanh nhẹn cũng rất quan trọng”, bác sĩ Azar nói.

Nghiên cứu nói gì?

Một nghiên cứu do Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ công bố đã tiến hành nghiên cứu về bài tập

Sitting rising test (SRT) với sự tham gia của 2002 người trong độ tuổi từ 51-80 tuổi, trong đó 68% là nam giới.

Những người tham gia thực hiện bài kiểm tra SRT và được theo dõi tình trạng sức khỏe trong 6,3 năm.

Kết quả nghiên cứu cho thấy những người đạt được số điểm thấp nhất từ 0 đến 3 điểm có nguy cơ tử vong cao gấp 6 lần so với những người có điểm số cao nhất từ 8 - 10 điểm.

Trưởng nhóm nghiên cứu, Tiến sĩ Claudio Gil Araújo, tại Phòng khám Y học Thể dục Clinimex ở Rio de Janeiro (Brazil) cho biết: “Khi so sánh với các phương pháp kiểm tra chức năng khác, bài kiểm tra SRT không cần bất cứ thiết bị hay dụng cụ cụ thể nào cả.

Bài kiểm tra cũng khá an toàn và dễ áp dụng trong khoảng thời gian ngắn (chưa đầy hai phút) nhưng có thể giúp mọi người kiểm tra sức khỏe và dự đoán tuổi thọ.

Theo đó, sức khỏe cơ xương là một yếu tố dự báo tỷ lệ tử vong ở những người từ 51 - 80 tuổi. Nếu một người đàn ông hoặc phụ nữ trung niên có thể ngồi và đứng lên khỏi sàn chỉ bằng một tay - hoặc thậm chí tốt hơn là không cần sự trợ giúp của bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể - họ sẽ nằm trong nhóm có sức khỏe cơ xương tốt và có ít nguy cơ tử vong sớm hơn so với những người không thể làm được điều đó”.

PGS. TS Greg Hartley, phó giáo sư tại Đại học Miami, Mỹ chia sẻ quan điểm của mình về nghiên cứu trên Tạp chí Hiện pháp Atlanta: “Có nhiều yếu tố có liên quan đến tỷ lệ tử vong sớm chẳng hạn như khối lượng cơ bắp, hoạt động thể chất, sự suy nhược thể chất,... Tuy nhiên, các yếu tố này chỉ có mối tương quan với tỷ lệ tử vong chứ không phải là mối quan hệ nhân quả”.

Do đó, PGS. TS Hartley cho biết bài kiểm tra chỉ có tính tương đối vì nhìn chung những người đạt điểm thấp nhất đều lớn tuổi hơn những người đạt điểm cao. ■

Chuyên gia tiết lộ lưu ý chọn lược phù hợp với mái tóc: Áp dụng đúng tóc bóng mượt, chắc khỏe, không còn lo tóc rụng nhiều

Chọn lược phù hợp là một bước quan trọng trong việc giảm thiểu rụng tóc và tăng cường sức khỏe tổng thể của tóc. Hãy xem xét loại tóc, kết cấu và nhu cầu cụ thể của bạn khi chọn lược.

Rụng tóc là mối quan tâm chung của nhiều người và mặc dù có nhiều yếu tố khác nhau gây ra tình trạng này nhưng loại lược bạn sử dụng có thể đóng một vai trò quan trọng.

Chọn lược phù hợp có thể giúp giảm thiểu tình trạng rụng tóc và tăng cường sức khỏe tổng thể của tóc.

Hãy cùng tìm hiểu về các loại lược khác nhau, giúp bạn chọn loại lược tốt nhất cho loại tóc và nhu cầu cụ thể của mình.

Lược răng thưa

Lược răng thưa là sự lựa chọn tuyệt vời để gỡ rối tóc ướt. Lược răng thưa giúp ngăn chặn việc kéo và giật quá mức, có thể dẫn đến gãy tóc. Loại lược này đặc biệt có lợi cho những người có mái tóc xoăn hoặc thô vì giúp gỡ rối nhẹ nhàng mà không gây hư tổn.

Lược răng thưa phù hợp nhất với những người có mái tóc thẳng hoặc mảnh. Lược răng thưa có hiệu quả trong việc tạo các đường chia chính xác và làm mượt tóc. Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn phải thận trọng khi sử dụng lược răng thưa vì chải quá mạnh có thể khiến tóc bị gãy và hư tổn.

Lược gỗ răng rộng

Lược gỗ, đặc biệt là những loại có răng rộng, được biết đến với đặc tính nhẹ nhàng và chống tĩnh điện. Lược gỗ răng rộng giúp phân phối đều dầu tự nhiên khắp tóc, thúc đẩy khả năng giữ ẩm và sức khỏe tổng thể của tóc. Lược gỗ đặc biệt thích hợp với những người có da đầu nhạy cảm hoặc dễ bị nhiễm tĩnh điện.

Lược gỡ rối

Mặc dù không phải là một chiếc lược truyền thống, nhưng một chiếc lược gỡ rối có lông linh hoạt có thể là một công cụ tuyệt vời để giảm thiểu tình trạng rụng tóc, đặc biệt là ở trẻ em hoặc những người có mái tóc rất mảnh và dễ rối. Những sợi lông mềm dẻo nhẹ nhàng xử lý các nút thắt và tình trạng rối mà không gây căng quá mức cho thân tóc.

Lược có bàn chải lông tự nhiên

Bàn chải lông tự nhiên, thường được làm từ lông heo rừng, rất tuyệt vời để phân phối dầu tự nhiên từ da đầu đến ngọn tóc. Loại lược này có thể giúp giữ ẩm cho thân tóc, giảm nguy cơ gãy rụng. Đặc biệt có lợi cho những người có mái tóc khô hoặc xoăn.

Vấn đề về chất liệu lược

Hãy chọn lược làm từ vật liệu chất lượng cao như gỗ hoặc nhựa liền mạch. Tránh dùng những chiếc lược có cạnh hoặc đường may sắc nhọn vì chúng có thể gây ma sát và tổn thương không cần thiết cho thân tóc.

Tránh dùng lược kim loại

Lược kim loại có thể tác động quá mạnh lên tóc, dẫn đến gãy rụng và hư tổn. Lược kim loại cũng có thể tạo ra tĩnh điện, là nguyên nhân làm tóc xoăn và gãy rụng. Tốt nhất bạn nên tránh xa những chiếc lược kim loại, đặc biệt là khi sử dụng hàng ngày.

Làm sạch lược thường xuyên

Bất kể bạn chọn loại lược nào, điều quan trọng là phải làm sạch lược thường xuyên để loại bỏ bụi bẩn, dầu và cặn sản phẩm. Một chiếc lược sạch sẽ đảm bảo rằng bạn không đưa bụi bẩn trở lại vào tóc, điều này có thể dẫn đến các vấn đề về da đầu và rụng tóc. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Chạy bộ có giảm được mỡ bụng không? Câu trả lời khiến bạn phải lên “dây cót” tập tành

Nhiều nghiên cứu đã phát hiện ra rằng các bài tập aerobic cường độ từ trung bình đến cao như chạy bộ sẽ giúp giảm mỡ bụng, ngay cả khi không thay đổi chế độ ăn uống.

Mỡ bụng là một trong những loại mỡ “cứng đầu” nhất, gây không ít khó khăn cho phái đẹp để loại bỏ chúng. Đặc biệt với các chị em văn phòng, ngồi làm việc tan một thời gian dài càng khiến mỡ bụng dễ tích tụ hơn. Vì vậy, nhiều chị em luôn tìm mọi cách để có thể đốt cháy loại mỡ cứng đầu này.

Mất nhiều thời gian nhất để đốt cháy mỡ bụng và mang lại cho vùng bụng của bạn một hình dạng đáng mơ ước.

Trong số những bộ môn giảm cân, chạy bộ được nhiều chị em ưa chuộng vì khá đơn giản. Tuy nhiên, nhiều người chắc hẳn cũng sẽ đặt ra câu hỏi: Chạy bộ có giúp giảm mỡ bụng không?

Chạy bộ có giúp giảm mỡ bụng không?

Để trả lời câu hỏi chạy bộ có giảm mỡ bụng không? Câu trả lời là có. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy chạy bộ sẽ giúp giảm mỡ bụng đáng kể. Cụ thể, trang Healthline đã thống kê nhiều kết quả nghiên cứu đáng chú ý, có thể kể đến như:

- Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng các bài tập thể dục aerobic từ trung bình đến cao như chạy bộ có thể giảm mỡ bụng ngay cả khi bạn không thay đổi chế độ ăn uống.

- Một phân tích của 15 nghiên cứu và 852 người tham gia cho thấy tập thể dục nhịp điệu giúp giảm mỡ bụng mà không cần thay đổi chế độ ăn uống. Tuy nhiên, tập luyện ở cường độ vừa phải đến cao có hiệu quả nhất trong việc giảm mỡ bụng.

- Một nghiên cứu khác trên 27 phụ nữ trung niên cho thấy chạy với cường độ cao giúp giảm đáng kể mỡ bụng so với đi bộ/chạy bộ cường độ thấp hoặc không tập thể dục.

- Cuối cùng, một nghiên cứu trên 45 phụ nữ khỏe mạnh nhưng ít hoạt động cho thấy tập HIIT ba lần mỗi tuần giúp giảm đáng kể lượng mỡ trong cơ thể và mỡ bụng so với tập thể dục với tốc độ ổn định hoặc không tập thể dục.

Nhiều nghiên cứu đã phát hiện ra rằng các bài tập aerobic cường độ từ trung bình đến cao như chạy bộ sẽ giúp giảm mỡ bụng, ngay cả khi không thay đổi chế độ ăn uống.

Cơ chế giảm mỡ bụng khi chạy bộ

Theo phân tích từ các chuyên gia, việc chạy bộ có thể không giúp đốt cháy mỡ bụng còn phụ thuộc nhiều yếu tố nhưng có một điều chắc chắn rằng chạy bộ sẽ giúp làm giảm mỡ bụng.

- Chạy bộ đốt cháy mỡ bụng:

Mỡ bụng, cũng giống như những mô mỡ khác, về cơ bản là năng lượng dự trữ. Khi cơ thể cần năng lượng cho các hoạt động hàng ngày hoặc tập thể dục nếu bạn không nạp thêm năng lượng

vào cơ thể, cơ thể sẽ đốt cháy mỡ dự trữ bằng cách phân hủy chất béo trung tính trong các mô mỡ. Vì vậy, để đốt cháy mỡ bụng, bạn cần phải ở trạng thái thâm hụt calo, nghĩa là bạn cần đốt cháy nhiều calo hơn mức nạp vào, điều này buộc chúng ta phải chạy bộ.

Theo trang Marathon Handbook, chạy bộ có thể đốt cháy mỡ bụng, nhưng lượng mỡ bạn đốt cháy trong quá trình chạy sẽ phụ thuộc vào cường độ và thời gian tập luyện.

Tất cả những điều này nhằm nói lên rằng chạy bộ có thể đốt cháy mỡ bụng, nhưng lượng mỡ bạn đốt cháy trong quá trình chạy sẽ phụ thuộc vào cường độ và thời gian tập luyện.

- Chạy bộ giúp giảm mỡ bụng:

Cho dù quá trình tập luyện chạy bộ của bạn như thế nào, chạy bộ có thể giúp bạn giảm mỡ bụng theo thời gian bằng cách giúp bạn tạo ra mức thâm hụt calo cần thiết để giảm cân.

Với mỗi 3.500 calo bạn đốt cháy nhiều hơn mức ăn vào, bạn sẽ giảm được 1 pound mỡ trong cơ thể. Mặc dù bạn không thể giảm được điểm nào khi giảm cân, nhưng một phần trong số lượng mỡ giảm được này sẽ là mỡ bụng.

Do đó, chạy bộ có thể là một cách hiệu quả để giảm mỡ bụng nếu bạn kiểm soát được lượng calo nạp vào thông qua chế độ ăn uống và sử dụng chạy bộ như một cách để tạo ra mức thâm hụt calo.

Chạy bộ có thể là một cách hiệu quả để giảm mỡ bụng nếu bạn kiểm soát được lượng calo nạp vào thông qua chế độ ăn uống và sử dụng chạy bộ như một cách để tạo ra mức thâm hụt calo.



Ảnh minh họa

Cách giảm mỡ bụng hiệu quả khi chạy bộ

Dưới đây là một số mẹo giúp giảm mỡ bụng khi chạy bộ:

1. Nắm rõ các chỉ số của bạn

Mặc dù giảm mỡ bụng hay mỡ cơ thể nói chung liên quan đến sự tương tác của nhiều yếu tố, bao gồm hormone, di truyền và thậm chí cả các loại thực phẩm cụ thể bạn ăn, nhưng yếu tố chính quyết định liệu chúng ta có giảm mỡ cơ thể hay không là mối quan hệ giữa lượng calo bạn nạp vào và lượng calo được đốt cháy.

Hãy đảm bảo rằng bạn biết rõ về tổng mức tiêu hao năng lượng hàng ngày của mình (BMR, lượng calo đốt cháy khi tập thể dục, các hoạt động

thể chất trong cuộc sống hàng ngày và quá trình tiêu hóa).

Sau đó, theo dõi và ghi lại lượng calo bạn đang tiêu thụ để đảm bảo rằng bạn thực sự đang tạo ra mức thâm hụt calo cần thiết để duy trì quá trình giảm cân.

Nếu bạn muốn giảm một pound chất béo mỗi tuần, bạn cần ăn ít hơn 500 calo so với mức bạn đốt cháy mỗi ngày.

2. Tập HIIT

Các nghiên cứu cho thấy tập luyện cường độ cao ngắt quãng - High Intensive Interval Training (HIIT) là cách hiệu quả nhất để thúc đẩy quá trình trao đổi chất và đốt cháy mỡ bụng.

Một nghiên cứu cho thấy rằng so với tập luyện liên tục ở cường độ vừa phải, tập luyện cường độ cao ngắt quãng (HIIT) đốt cháy tổng khối lượng mỡ tuyệt đối cao hơn 28,5%.

Hãy kết hợp các khoảng thời gian nhanh hoặc chạy nước rút trên đồi, lên dốc vào các lần chạy của bạn vài ngày một tuần thay vì chạy với tốc độ ổn định mỗi ngày.

3. Chạy nhiều hơn

Tăng cường độ tập luyện bằng cách chạy lâu hơn hoặc nhiều ngày hơn mỗi tuần sẽ giúp bạn đốt cháy nhiều calo hơn thông qua việc chạy bộ.

Tuy nhiên, điều quan trọng là phải tăng số dặm của bạn dần dần, tăng không quá 10% từ tuần này sang tuần khác.

4. Rèn luyện sức mạnh

Rèn luyện sức mạnh làm tăng khối lượng cơ của bạn, đây là yếu tố chính quyết định tốc độ trao đổi chất hoặc số lượng calo bạn đốt cháy trong một ngày.

Bằng cách tăng thêm khối lượng cơ bắp, cơ thể bạn sẽ tiêu tốn nhiều calo hơn, giúp bạn đốt cháy mỡ bụng và tối ưu hóa thành phần cơ thể để chạy. ■

Dưa hấu được trồng tại nơi lạnh nhất thế giới

Các nhà khoa học Nga vừa trồng thành công dưa hấu trong điều kiện khắc nghiệt nhất, đó là tại Trạm nghiên cứu Vostok ở Nam Cực.

Dưa hấu được gieo trồng từ đầu tháng tư vừa qua ở nhiệt độ âm 89 độ C, điều kiện áp suất thấp và thiếu oxy vẫn sinh trưởng tốt. Quả khi thu hoạch vào cuối tháng 7 đạt đường kính lên tới 13 cm và khối lượng 1 kg.

Những người đã nếm thử loại dưa hấu này khẳng định hương vị của chúng không thua kém gì dưa hấu trồng ở những nơi khác.

Ngoài ý nghĩa về khoa học và lợi ích thiết thực của việc có rau quả tươi, việc trồng rau quả tại nhà kính của Trạm Vostok còn tác động tích cực đến trạng thái tinh thần của các nhà nghiên cứu, vốn phải dành nhiều tháng trời trong không gian sinh hoạt biệt lập và nhiều hạn chế. ■



Nữ chính “Diva của đảo hoang” có phong cách siêu trẻ trung, ít ai ngờ đã ngoài 30 tuổi

Phong cách của Park Eun Bin có thể trở thành nguồn cảm hứng mặc đẹp cho nàng ngoài 30 tuổi.

Sau khi đạt được những thành công vang dội với “Nữ luật sư kỳ lạ Woo Young Woo”, Park Eun Bin đã tái xuất màn ảnh nhỏ thông qua bộ phim “Diva của đảo hoang”. Và như thường lệ, diễn xuất của chủ nhân giải Daesang (Baeksang 2023) đã không khiến khán giả phải thất vọng. Bên cạnh đó, nhan sắc xinh đẹp, rạng rỡ của Park Eun Bin cũng gây thương nhớ.

Nữ diễn viên đã bước qua tuổi 30 nhưng nhan sắc của cô vẫn trẻ trung, ngọt ngào như nàng đôi mươi vậy. Phong cách thời trang sành điệu, năng động cũng góp phần tôn lên nhan sắc trẻ trung hơn tuổi của Park Eun Bin. Tham khảo những bộ cánh sau đây của ngôi sao “Diva của đảo hoang”, chị em sẽ có thêm nhiều ý tưởng diện đồ “hack” tuổi.

Chọn một bộ trang phục gồm áo khoác dáng dài và quần short họa tiết nhưng Park Eun Bin không hề tạo cảm giác rối mắt. Nữ diễn viên đã khéo léo cân bằng set trang phục với những món thời trang như áo thun trắng, túi xách tối giản và giày màu đen. Cách phối đồ này giúp Park Eun Bin trở nên nổi bật, nhưng vẫn ghi điểm trang nhã, tinh tế.



Ảnh minh họa

Váy babydoll họa tiết hoa ghi điểm ở sự tinh tế và ngọt ngào. Với phom dáng ngắn, mẫu váy còn cho hiệu quả “ăn gian” chiều cao. Park Eun Bin đã kết hợp mẫu váy họa tiết với túi xách và sandal mang tông màu trắng.

Nhờ vậy, bộ trang phục trông hài hòa, sang xịn mịn và rất trẻ trung. Ngoài ra, nữ diễn viên còn gợi ý một kiểu tóc lý tưởng để áp dụng khi diện váy babydoll, đó là tóc xoắn uốn sóng, mái chéo.

Diện trang phục mang tông màu trầm làm chủ đạo, Park Eun Bin trông vẫn rất nổi bật, sành điệu. Bí kíp của cô chính là ưu tiên trang phục cách điệu với phần áo len trễ vai và chân váy xếp ly thanh lịch, thời thượng.

Park Eun Bin còn hoàn thiện bộ cánh với đôi combat boots đầy bụi bặm. Nhờ vậy, tổng thể trang phục thêm cá tính nhưng vẫn có sự mềm mại, duyên dáng.

Diện váy trắng và sandal, Park Eun Bin vẫn nổi bật với vẻ ngoài xinh tươi, rạng rỡ. Sự xuất hiện của mẫu túi còi giúp outfit trở nên bay bổng, phóng khoáng hơn. Đây là bộ trang phục lý tưởng để áp dụng trong những chuyến du lịch biển.

Set áo thun trắng và quần jeans xanh trở nên ấn tượng hơn khi Park Eun Bin khoác ngoài một chiếc áo cardigan đính hạt cườm rất lạ mắt. Nữ diễn viên không quên sơ vin để tạo sự chần chừ và thanh lịch cho tổng thể trang phục. Thao tác này cũng là cách đơn giản nhất giúp tôn dáng hiệu quả.

Áo len trắng là món thời trang phổ biến trong mùa lạnh. Park Eun Bin đã gợi ý một công thức diện áo len trắng không quá cầu kỳ, nhưng vẫn có sự nổi bật, đó là kết hợp cùng chân váy ngắn. Đôi boots mang tông màu trắng đã nâng tầm set trang phục, giúp vẻ ngoài của người diện thêm sang trọng, thời thượng.

Với những món thời trang khá quen thuộc như áo thun trắng, quần đen và sơ mi xanh pastel, Park Eun Bin đã hoàn thiện được bộ trang phục trẻ trung, chuẩn một.

Đây là ý tưởng diện đồ phù hợp để áp dụng khi dạo phố cuối tuần. Kết lại bộ trang phục, Park Eun Bin đã chọn giày sneaker trắng giúp “hack” tuổi hiệu quả hơn, mà vẫn duy trì nét thanh lịch.

Áo len màu sắc sẽ giúp phong cách mùa lạnh của chị em thêm tươi mới, trẻ trung. Mẫu áo len màu sắc của Park Eun Bin “ăn nhập” hoàn hảo với quần jeans xanh, tạo nên bộ trang phục sành điệu, cuốn hút.

Với công thức này, chị em có thể chọn các kiểu giày như sneaker trắng, giày loafer hoặc giày Oxford thanh lịch.

Những lúc không thích suy nghĩ nhiều trong khoản phối đồ, nhưng vẫn muốn có được tổng thể trang phục đẹp mắt, ấn tượng, chị em hãy chọn diện bộ suit. Park Eun Bin đã nâng tầm vẻ chần chừ, thanh lịch cho bộ trang phục bằng cách tô điểm một đường nhân eo.

Yêu thích phong cách tối giản, chị em đừng bỏ qua gợi ý trang phục gồm áo sơ mi, áo len và quần ống suông từ Park Eun Bin.

Dù mang tông màu trầm làm chủ đạo, bộ trang phục của Park Eun Bin vẫn rất trẻ trung, thời thượng. ■

Nữ tiếp viên hàng không mắc ung thư do nhiễm bức xạ vũ trụ từ những chuyến bay đường dài

Cô gái này làm tiếp viên hàng không từ năm 1995 - 2021, dành gần 1.022 giờ trên máy bay mỗi năm. Một nửa thời gian được dành cho các chuyến bay

đường dài.

Theo VnExpress dẫn nguồn từ Yonhap, Hàn Quốc cho biết một tiếp viên hàng không hãng Korean Air đã mắc ung thư dạ dày do nhiễm bức xạ vũ trụ và tử vong.

Kết luận được Ủy ban Đánh giá bệnh tật của Cơ quan Phúc lợi và Bồi thường cho người lao động Hàn Quốc đưa ra ngày 6/11. Tiếp viên họ Song làm việc từ năm 1995 đến năm 2021, dành hơn 1.000 giờ trên máy bay mỗi năm. Một nửa thời gian đó, tiếp viên thực hiện các chuyến bay đường dài tới châu Mỹ và châu Âu.

Theo Ủy ban, tuyến đường đi qua Bắc Cực thường được coi là nơi có mức phơi nhiễm bức xạ vũ trụ cao, gấp khoảng 5 lần so với bình thường.

Bức xạ vũ trụ ít ảnh hưởng đến những hành khách thỉnh thoảng bay, song cơ quan đã đặt ra mối lo ngại về sự an toàn của các thành viên phi hành đoàn thường xuyên làm việc ở độ cao hàng nghìn mét.

Cơ quan Năng lượng Nguyên tử Quốc tế (IAEA) cũng công nhận nồng độ phóng xạ cao ở Bắc Cực. Điều này là do lượng lớn neutron hạt nhân của khu vực và tình trạng ô nhiễm phóng xạ.

Dẫn tin từ Tuổi Trẻ Thủ Đô, bức xạ vũ trụ ít ảnh hưởng đến hành khách thỉnh thoảng bay lộ trình này.

Tuy nhiên, điều này đặt ra vấn đề an toàn đối với phi hành đoàn thường xuyên làm việc ở độ cao lớn qua đây.

Theo Ủy ban An toàn hạt nhân quốc gia Hàn Quốc, các tiếp viên hàng không bị phơi nhiễm bức xạ vũ trụ ở mức trung bình tối đa là 5,42 millisieverts (mSv)/năm trong giai đoạn 2017 - 2021, cao gấp 5 lần mức bình thường cho phép là 1 mSv/năm.



Ảnh minh họa

Korean Air Lines khẳng định hãng đảm bảo phi hành đoàn không bị phơi nhiễm bức xạ vũ trụ vượt quá mức 6 mSv cho phép hàng năm.

Theo hãng, hiện vẫn chưa thể khẳng định về mối liên quan giữa bệnh ung thư của cựu tiếp viên hàng không nói trên với bức xạ vũ trụ.

Ủy ban An toàn hạt nhân quốc gia Hàn Quốc đã bác bỏ tuyên bố trên và kết luận rằng có mối liên quan rõ ràng khi xem xét mức phơi nhiễm bức xạ tích lũy vốn có thể cao hơn mức đo được và các môi trường làm việc bất lợi khác, trong đó có các lịch bay đường dài. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Chín 'tác dụng phụ' khủng khiếp bạn phải đối mặt khi đến phòng tập gym

Nói chung, tập thể dục thể thao hay tập gym đều rất tốt cho cơ thể. Tập gym còn có tác dụng giữ dáng, giúp cơ thể chúng ta rắn rỏi, não bộ hoạt động minh mẫn hơn.

Tuy nhiên, việc tập gym không phải lúc nào cũng toàn màu hồng, bên cạnh những lợi ích, việc tập gym có thể gây ra nhiều phiền phức không mong muốn.

Dưới đây là một số tác dụng không mong muốn xảy ra khi tập gym

Xoắn cơ

Nguyên nhân: Là do các cơ bắp bị co thắt do hoạt động quá mạnh, do kiệt sức, hoặc do các chất điện giải trong cơ thể bị mất cân bằng.

Nên làm gì: Lời khuyên dành cho bạn là luôn bổ sung đủ nước trong quá trình tập luyện. Bạn có thể dùng nước lọc bình thường, nhưng nếu có thể hãy bổ sung loại nước có vi chất cần thiết cho cơ thể. Ngoài ra bạn nên khởi động giãn cơ trước và sau khi tập.

Nghẹt mũi, chảy nước mắt

Nguyên nhân: Quá trình tập luyện sẽ vô tình làm các mạch máu trong xoang giãn nở hoặc thu hẹp lại, nhất là những người viêm xoang hoặc viêm mũi dị ứng càng dễ gặp phải hiện tượng này.

Nên làm gì: Việc tập gym nên được thực hiện trong các phòng có máy lạnh, nếu bạn tập luyện ngoài trời, cần tìm nơi thoáng đãng, có gió trời. Hạn chế những nơi nhiều khói bụi.

Đau bụng đi ngoài

Nguyên nhân: Đây là một phản ứng thường thấy của cơ thể, do dao động khi cử động chân cộng hưởng với đường tiêu hóa, khiến ruột của bạn bị kích thích.

Nên làm gì: Bạn chỉ nên ăn trước khi tập khoảng 2h đồng hồ, nên nhớ bữa ăn đó chỉ được ăn nhẹ, tuyệt đối không nên ăn thực phẩm có chất béo hoặc chất xơ.

Đồng thời, việc khởi động trước khi tập luyện cũng giúp cơ thể bạn quen dần với việc kích thích.

Nổi mẩn ngứa

Nguyên nhân: Khi tập luyện mạnh mẽ, tim sẽ bơm nhiều máu hơn thường lệ khiến các mạch máu nở rộng ra. Quá trình này có thể vô tình kích thích các dây thần kinh, chuyển đi những tín hiệu gây cảm giác ngứa ngáy đến não bộ.

Nên làm gì: Lời khuyên cho bạn chính là hãy kiên trì tập đều đặn để não bộ quen với cảm giác ngứa ngáy. Lâu dài não bộ của bạn quen dần, cảm giác ngứa sẽ giảm rồi biến mất. Nếu tập rồi lại ngứa ngắt quãng giữa các buổi, bạn càng có nguy cơ ngứa dữ dội hơn.

Buồn nôn

Nguyên nhân: Khi tập luyện, máu chảy

ngược lên từ vùng dạ dày, cộng thêm việc nội tạng bị chấn động khi tập luyện có thể tạo ra cảm giác buồn nôn.

Nên làm gì: Tuyệt đối không nên nạp chất xơ vào ngày tập luyện hoặc gần lúc tập luyện.

Khi cảm thấy buồn nôn, hãy nghỉ ngơi một chút, hoặc tìm một chút đồ ngọt nạp vào cơ thể. Chúng sẽ làm tăng lượng đường trong máu, điều này sẽ làm cảm giác buồn nôn tạm thời bị đẩy lui.

Tê ngón chân

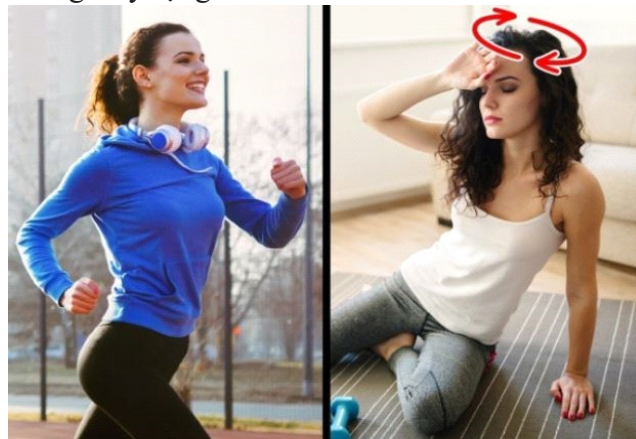
Nguyên nhân: Lý do cơ bắp tỏa nhiệt quá mạnh có thể khiến ngón chân tăng lên, thậm chí gây viêm dây thần kinh.

Nên làm gì: Hãy cử động ngón chân nhiều hơn để giúp lưu thông máu tốt và đi đúng size giày, không nên đi giày chật hoặc quá rộng.

Chóng mặt

Nguyên nhân: Do các hành động đột ngột. Ví dụ: đang tập rất căng thì đột nhiên dừng lại; đang ngồi nghỉ đột nhiên đứng dậy. Ngoài ra, để cơ thể quá nóng cũng gây ra cảm giác này.

Nên làm gì: Nên khởi động và giãn cơ trước, sau khi tập là quan trọng nhất. Đồng thời, bạn nên ngồi xuống nếu cảm thấy không ổn, nên tránh tối đa những chấn thương không đáng có nếu chẳng may bị ngã.



Ảnh minh họa

Thâm tím

Nguyên nhân: Là do bạn chấn thương, ăn uống thiếu chất, ngoài ra việc tập luyện mạnh có thể khiến mạch máu bị vỡ tạo ra vết thâm tím.

Nên làm gì: Cần thận trọng khi tập, tránh tập quá sức. Nên ăn nhiều thực phẩm giàu vitamin C. Tốt nhất, bạn cần một chuyên gia thể hình để tư vấn, nhằm tránh những chấn thương không cần thiết khi tập luyện.

Đau tức bụng hai bên

Nguyên nhân: Đây là hiện tượng đau bụng ngắn hạn, xảy ra khi lâu bạn chưa chạy bộ hoặc vận động. Máu chạy mạnh hơn, đi từ nội tạng vào cơ, nhưng không xảy ra đồng đều. Gan và lá lách lúc này sẽ bị quá tải máu, chèn ép vào thành bụng và tạo ra cơn đau.

Nên làm gì: Hãy chạy chậm lại, nghỉ ngơi một chút, tránh ngồi xuống đột ngột khi đang chạy mệt. Bạn có thể hít thở theo quy tắc sau: Hít vào, ấn nhẹ vào khu vực đau, thả tay rồi nhẹ nhàng thở ra. Cách thở ấy sẽ giúp máu lưu thông nhanh và đều hơn. ■

Những dấu hiệu cho thấy bạn đang thiếu vitamin D

Vitamin D rất quan trọng cho nhiều chức năng của cơ thể, chính vì thế chúng ta cần sớm nhận biết dấu hiệu thiếu vitamin D để bổ sung kịp thời.

Vitamin D chịu trách nhiệm chính giúp cơ thể hấp thụ canxi cần thiết để giúp xương chắc khỏe. Ngoài ra, nó cũng đóng vai trò quan trọng trong hệ thống miễn dịch và sức khỏe của cơ, dây thần kinh của cơ thể. Theo Yale Medicine, con người có thể nhận được vitamin D từ thực phẩm, ánh nắng mặt trời hoặc chất bổ sung. Tuy nhiên, thực tế là rất nhiều người không nhận được đủ lượng vitamin D mỗi ngày.

Dưới đây là những dấu hiệu cho thấy bạn đang thiếu vitamin D cần thiết cho cơ thể:

Dễ bị ốm

Vitamin D đóng vai trò không thể thiếu trong việc cân bằng hệ thống miễn dịch và có thể giúp ngăn ngừa cảm lạnh theo mùa hoặc các bệnh cúm. Nếu một người liên tục bị bệnh vì cảm lạnh hoặc cúm thông thường, họ có thể đang thiếu vitamin D, gây ra tăng khả năng nhiễm trùng. Ngoài ra, vì vitamin D đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe xương, cơ và thần kinh nên cơn đau cũng có thể là dấu hiệu cảnh báo cơ thể không được cung cấp vitamin D đầy đủ. Các dấu hiệu phổ biến của tình trạng này bao gồm đau xương và cơ thất cơ. Thiếu vitamin D cũng có thể gây ra bệnh loãng xương và khiến xương dễ gãy hơn.

Sức khỏe răng miệng kém

Thiếu vitamin D có thể gây ra các vấn đề về răng miệng như sâu răng, viêm nướu và bệnh nha chu (bệnh nhiễm trùng nướu nghiêm trọng làm tổn thương mô mềm và phá hủy xương xung quanh răng). Theo Verywell Health, sức khỏe răng miệng có liên quan đến sức khỏe tổng thể của một người và tác động của vitamin D đối với canxi, đồng thời điều chỉnh hệ thống miễn dịch giúp ngăn ngừa sâu răng và bệnh nướu răng.

Mệt mỏi kèm các vấn đề về sức khỏe tâm thần

Một triệu chứng phổ biến khác của tình trạng thiếu hụt vitamin D chính là mệt mỏi và có những cảm xúc tiêu cực liên quan đến trầm cảm. Một nghiên cứu từ năm 2020 trên Thư viện Y Khoa Mỹ cho thấy việc bổ sung vitamin D làm giảm những cảm xúc tiêu cực và hiệu quả nhất ở những người có lượng vitamin D thấp hoặc rối loạn trầm cảm nặng.

Không thể giảm cân

Những người có cân nặng và mô mỡ cao hơn có nhiều khả năng bị thiếu vitamin hơn. Điều này cho thấy béo phì có liên quan tới chứng viêm trong cơ thể con người. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng việc giảm cân và bổ sung vitamin D đều có tác dụng giúp giảm viêm. ■