

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 43
2076
December 05, 2023

TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036

(góc Harwin Dr. @ Corporate Dr.)

Tel: 713-777-4900 * 713-777-2012 * 713-777-8438 * 713-777-VIET

Fax: 713-777-4848

Website: thevietnampost.com * Email: info@thevietnampost.com

MY HOA

FOOD MARKET

* 13201 Bellaire Blvd * Houston, TX 77083 *
Tel.: 281-498-6699 Fax: 281-498-8799



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

Mua \$10 tặng 2 tấm vé số trúng Nồi Cơm Điện và số an ủi Thùng Mì



Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng
ON SALE lại càng rẻ.

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.

Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.

Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.

ĐẶC BIỆT:

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.

Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.

Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.

MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

STORE HOURS: 8:30 am - 8:30 pm

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

**WE ACCEPT ALL TYPES OF
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS**

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

Dec 2023 **Cần Thợ Nails**
N.45 & 610

Tiệm trong khu shopping center rất lớn (N.45 & I-610). Khu mix, rất đông khách walk-ins. Cần nhiều thợ bột, tay chân nước. Lương \$1,000 - \$1,500/tuần & up + tips. Bao lương \$1,200.

Xin liên lạc: **713-972-2254**

NEW **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.myhoafodmarket.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 rưỡi 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

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



TM



Lợi ích bất ngờ khi uống cà phê nhiều người chưa biết

Một nghiên cứu gần đây cho thấy uống cà phê có liên quan đến việc giảm cân. Tuy nhiên, có một nhược điểm đó là bạn phải uống cà phê không đường.

Theo các nhà khoa học, việc tiêu thụ cà phê có thể là một thói quen lành mạnh. Uống một lượng cà phê vừa phải giúp giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh, bao gồm cả bệnh tiểu đường tuýp 2 và bệnh tim mạch.

Và giờ đây, bạn có thể thêm một lợi ích khác vào danh sách này. Một nghiên cứu được công bố tháng 10 trên Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ cho thấy uống cà phê có liên quan đến việc giảm cân. Tuy nhiên, có một nhược điểm đó là bạn phải uống cà phê không đường.

Nghiên cứu mới liên hệ giữa cà phê và việc giảm cân

Theo Healthline, các tác giả nghiên cứu lưu ý rằng cà phê thường được tiêu thụ cùng với đường, chất làm ngọt nhân tạo, kem hoặc kem không chứa sữa.

Nghiên cứu lớn bao gồm 48.891 người từ nghiên cứu sức khỏe y tá, 83.464 người từ nghiên cứu sức khỏe y tá II và 22.863 người từ nghiên cứu theo dõi chuyên gia y tế.

Tất cả những người tham gia được yêu cầu điền vào bảng câu hỏi liên quan đến việc tiêu thụ thực phẩm và đồ uống của họ trong năm qua cũng như trong bốn năm tới.

Dữ liệu được thu thập về lượng cà phê họ uống - cả cà phê có chứa caffein và không chứa caffein - cũng như những gì họ chọn để thêm vào.

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

Họ phát hiện ra rằng việc tiêu thụ một tách cà phê không đường có liên quan đến việc giảm khoảng 0,12kg.

Mặt khác, khi mọi người tăng lượng đường hàng ngày thêm một thìa cà phê trong bất kỳ loại thực phẩm hoặc đồ uống nào, họ đã tăng 0,09kg.

Nhóm nghiên cứu cũng lưu ý thêm rằng những thay đổi trong lượng cà phê hoặc đường có tác động mạnh hơn đến cân nặng ở cả những người thừa cân, béo phì và những người trẻ tuổi.

Họ còn phát hiện thêm rằng caffein cũng ảnh hưởng đến cân nặng. Khi lượng tiêu thụ của mọi người tăng thêm 100miligam (lượng caffein có trong một tách cà phê), cân nặng cũng giảm thêm 0,08kg.

Dựa trên những phát hiện này, các nhà khoa học kết luận rằng, việc tăng lượng cà phê giúp mọi người giảm cân nhưng việc thêm một thìa cà phê đường sẽ làm mất tác dụng.

Tại sao uống cà phê không đường có thể

giúp giảm cân?

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

Một là hiệu ứng sinh nhiệt của nó. Theo chuyên gia này, caffeine, một thành phần quan trọng của cà phê, có tác dụng kích thích sinh nhiệt, đây là quá trình cơ thể tạo ra nhiệt và đốt cháy calo. Hiệu ứng sinh nhiệt này có thể làm tăng mức tiêu hao năng lượng.

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

Theo TS Gulick, đặc tính thứ ba của cà phê cần xem xét là tác dụng trao đổi chất của nó.

“Cà phê chứa các hợp chất có hoạt tính sinh học, chẳng hạn như axit chlorogenic và polyphenol, có tác dụng tích cực đến quá trình trao đổi chất, bao gồm cải thiện độ nhạy insulin và chuyển hóa glucose. Những tác động này có thể ảnh hưởng đến việc điều chỉnh trọng lượng cơ thể và góp phần giảm cân”, TS Gulick nói.

TS Gulick cho biết thêm, cách thứ tư mà cà phê có thể ảnh hưởng đến việc giảm cân là thông qua việc tăng cường hoạt động thể chất.

Cụ thể, caffeine đã được chứng minh là có tác dụng cải thiện sức bền và hiệu suất thể chất. Việc tiêu thụ thường xuyên cà phê không đường có thể gián tiếp hỗ trợ nỗ lực giảm cân thông qua việc tăng lượng calo tiêu thụ trong quá trình hoạt động thể chất.

Cần lưu ý gì khi uống cà phê?

Và cuối cùng, có những lý do mà cà phê không đường có thể hỗ trợ giảm cân. Theo đó, mọi người có xu hướng đổ đầy đường, chất làm ngọt và các loại kem béo vào cốc cà phê của mình.

Nếu bạn thêm tất cả những thứ này vào tách cà phê hàng ngày của mình và uống nhiều tách mỗi ngày, bạn có thể nạp thêm hàng trăm calo chỉ trong một tách cà phê.



Nếu bạn thêm nhiều đường, chất tạo ngọt nhân tạo, kem béo vào tách cà phê hàng ngày của mình, bạn có thể nạp thêm hàng trăm calo chỉ trong một tách cà phê

Chẳng hạn, một cốc cà phê đen cỡ vừa ở Starbucks với một chút siro không đường chỉ chứa 5 calo. Ngược lại, uống caramel macchiato sẽ cung

cấp cho bạn 250 calo và 33g đường.

Vì vậy, nếu bạn gặp khó khăn trong việc giảm cân, hãy cân nhắc chuyển sang dùng siro không đường và tránh đồ uống có nhiều đường.

Theo Lương y Phùng Tuấn Giang, một trong những lợi ích lớn nhất của cà phê là giảm cân. Nghiên cứu cho thấy nó có thể giúp tăng cường đốt cháy chất béo và trao đổi chất để tăng cường giảm cân.

Theo một nghiên cứu, caffeine có thể tăng cường trao đổi chất trung bình 7% trong vòng 3 giờ sau khi tiêu thụ.

Dù vậy, ông cũng lưu ý tốt nhất chúng ta nên giảm thiểu việc sử dụng thêm đường hoặc kem hoặc thay vào đó chỉ dùng cà phê không đường để giảm lượng calo.

Cà phê đen có rất nhiều lợi ích trong việc giảm cân và đốt cháy chất béo, nhưng việc nạp nhiều kem và đường có thể khiến lượng calo tăng lên, cuối cùng cản trở việc giảm cân.

“Một lựa chọn cà phê tốt để giảm cân đó là thưởng thức cà phê đen đơn giản hoặc sử dụng chất làm ngọt tự nhiên, ít calo như cỏ ngọt stevia để thêm một chút hương vị”, Lương y Giang nhấn mạnh.

Ngoài ra, sữa hạt như sữa hạnh nhân, sữa yến mạch, quế, muối là một số cách đơn giản khác để thưởng thức tách cà phê mà không làm tăng cân.

Những rủi ro sức khỏe cần xem xét nếu bạn tăng lượng cà phê

Cà phê có nhiều lợi ích cho sức khỏe nhưng nó cũng có thể có tác dụng phụ đối với một số người.

Ví dụ, cà phê có thể gây mất ngủ, lo lắng, bồn chồn, đánh trống ngực và rối loạn tiêu hóa ở một số người, đặc biệt là những người nhạy cảm với caffeine hoặc tiêu thụ một lượng lớn.

Cà phê cũng có thể tương tác với các loại thuốc và chất bổ sung, bao gồm thuốc chống đông máu, thuốc chống trầm cảm, sắt và canxi.

Theo Lương y Giang, hầu hết các chuyên gia sức khỏe khuyên chúng ta nên uống 1-2 tách cà phê mỗi ngày.

Điều này không liên quan đến phản ứng tiêu cực nhưng dường như có lợi cho hầu hết mọi người. Không nên uống quá 500mg caffeine mỗi ngày, tức là khoảng 5 tách cà phê thông thường.

Đối với phụ nữ mang thai, lượng này ít hơn, khoảng 200mg mỗi ngày hoặc ít hơn, mặc dù nhiều phụ nữ mang thai có thể kiêng hoàn toàn để giảm thiểu nguy cơ sức khỏe tiềm ẩn từ cà phê.

Như vậy, nếu bạn đang muốn giảm cân thì cà phê không đường là lựa chọn phù hợp.

Tuy nhiên, khi có ý định tăng lượng cà phê bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ nếu mắc bất kỳ bệnh lý nào hoặc đang dùng bất kỳ loại thuốc nào có thể bị ảnh hưởng bởi cà phê.

Bạn cũng nên theo dõi lượng caffeine tiêu thụ và tránh uống cà phê quá gần giờ đi ngủ hoặc khi bụng đói. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Tám thói quen lành mạnh ngừa lão hóa, tăng tuổi thọ

Lão hóa sinh học bao gồm một loạt các thay đổi sinh lý xảy ra khi cơ thể già đi. Những thay đổi này tác động đến chức năng của hệ thống miễn dịch, quá trình trao đổi chất, hệ tim mạch, não và có thể có tác động xấu đến sức khỏe.

Mới đây, một báo cáo được trình bày tại Phiên họp khoa học năm 2023 của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (AHA) cho biết, nếu thực hiện thường xuyên, đầy đủ 8 biện pháp dưới đây sẽ giúp làm giảm tuổi sinh học (được đo bằng độ tuổi của tế bào và chức năng cơ thể), làm chậm quá trình lão hóa, tăng tuổi thọ.

Để làm trẻ hóa tuổi sinh học, làm chậm quá trình lão hóa, tăng tuổi thọ, bạn có thể thực hiện:

1. Chế độ ăn uống lành mạnh, đủ dinh dưỡng

Thực hiện chế độ ăn nhiều trái cây, rau quả, thịt nạc, ngũ cốc nguyên hạt, nguồn protein lành mạnh (chủ yếu là thực vật và hải sản) và tránh chất béo chuyển hóa, thực phẩm chiên và thực phẩm có đường. Điều này có thể giúp giảm cân, giảm quá trình oxy hóa, giảm cholesterol và ngăn ngừa bệnh đái tháo đường và giúp giảm tuổi sinh học. Ngoài ra, trong chế độ ăn cần cắt giảm muối và rượu.

2. Tăng cường hoạt động thể chất làm chậm quá trình lão hóa

AHA khuyến nghị 150 phút hoạt động thể chất cường độ vừa phải hoặc 75 phút hoạt động thể chất cường độ cao hàng tuần.

Hoạt động thể chất ở mức độ vừa phải bao gồm các hoạt động như đi bộ, đi xe đạp, thể dục nhịp điệu dưới nước hoặc khiêu vũ... Hoạt động thể chất cường độ cao bao gồm chạy, đạp xe nhanh, nhảy dây, nâng tạ, tập luyện sức đề kháng...

Tập thể dục có thể làm giảm lượng đường trong máu, huyết áp và cholesterol. Các hoạt động thể chất cũng có thể giúp giảm cân và giúp giảm tuổi sinh học, ngăn lão hóa.



3. Bỏ thuốc lá

Hút thuốc lá hoặc sử dụng thuốc lá điện tử có tác động tiêu cực đến cơ thể, bao gồm tăng huyết áp, tổn thương mạch máu (do chất độc) và khó thở (do giảm trao đổi oxy).

Những người bỏ hút thuốc có thể giảm một nửa nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành trong vòng một năm sau khi bỏ thuốc. Tất cả những tác động

tiêu cực của việc hút thuốc đều dẫn đến tuổi sinh học tăng lên. Do đó, khi bỏ thuốc có thể làm chậm quá trình lão hóa sinh học.

4. Nâng cao chất lượng giấc ngủ

Những người ngủ không ngon có xu hướng bị huyết áp cao hơn, cholesterol cao hơn, lượng đường cao hơn và quá trình trao đổi chất thấp hơn. Những tác động này có thể dẫn đến tăng cân và béo phì. Thực hiện ngủ đủ giấc (từ 7-9 giờ mỗi ngày) có thể cải thiện sức khỏe tim mạch, giúp làm chậm quá trình lão hóa sinh học.

5. Duy trì cân nặng khỏe mạnh

Có nhiều yếu tố dẫn đến thừa cân hoặc béo phì. Mặc dù di truyền có vai trò nhất định nhưng lối sống lành mạnh lại mang yếu tố quyết định. Nếu bạn có chế độ ăn không lành mạnh và có lối sống ít vận động đều dễ dàng dẫn đến tăng cân.

Cân nặng tăng lên dẫn đến căng thẳng cho tim, các mô khớp và gây ra các bệnh lý khác như đái tháo đường. Những tác động tiêu cực này sẽ đẩy nhanh quá trình lão hóa sinh học.

Để duy trì mức BMI nên có với người Châu Á trong khoảng 18-22,9, bạn nên kiểm soát khẩu phần ăn, lựa chọn thực phẩm lành mạnh và tập thể dục thường xuyên.

6. Duy trì mức cholesterol cho phép

Cholesterol cao thường dẫn đến gia tăng bệnh lý tim mạch, làm tăng nguy cơ đột quỵ và đau tim. Đối với hầu hết người lớn, mức LDL (cholesterol xấu) được khuyến nghị dưới 100.

Lựa chọn thực phẩm lành mạnh (đặc biệt là giảm chất béo bão hòa, giảm carbohydrate, ăn nhiều rau và thịt nạc hơn...) có thể làm giảm mức cholesterol, giảm nguy cơ hình thành mảng bám và nhiễm trùng tim. Điều này sẽ làm chậm tuổi sinh học, làm chậm lão hóa.

7. Quản lý tốt lượng đường trong máu

Phạm vi lành mạnh của lượng đường trong máu lúc đói là dưới 100 mg/dL, nếu chỉ số này trong phạm vi từ 100 đến 125 mg/dL là lượng đường trong máu tăng cao, gây nguy cơ gia tăng chứng xơ vữa động mạch, dẫn đến đau tim, đột quỵ sớm hơn và đẩy nhanh quá trình lão hóa.

Chính vì vậy, giảm lượng đường trong máu sẽ giúp làm chậm quá trình lão hóa và làm chậm tuổi sinh học. Giảm lượng đường bằng cách tránh ăn đường tinh luyện, carbohydrate (bánh mì, mì ống, gạo) và đồ uống có đường, tập thể dục giúp đốt cháy lượng đường dư thừa.

8. Quản lý huyết áp mục tiêu

Huyết áp tâm thu dưới 120 mm Hg và chỉ số tâm trương dưới 80 mm Hg là chỉ số huyết áp bình thường. Khi huyết áp cao có thể làm căng hệ thống tim mạch, không chỉ các động mạch mà còn cả tim, có thể dẫn đến suy tim, đột quỵ và đau tim.

Sự căng thẳng này đối với hệ thống tim mạch sẽ đẩy nhanh tuổi sinh học và quá trình lão hóa.

Kiểm soát huyết áp có thể được thực hiện bằng cách tăng cường hoạt động và ăn uống lành mạnh cho tim, đặc biệt là giảm lượng muối ăn vào. ■

Khám phá thế giới bí ngô khổng lồ ở Mỹ

Sự kiện đặc biệt của thảo cầm viên New York (Mỹ) là lễ hội bí ngô. Bí ngô được bày ở mọi nơi với đủ hình thù và kích thước. Người Mỹ luôn ghi nhận tầm quan trọng của bí ngô, một loại quả đặc trưng của lễ Halloween và những nét đặc trưng mùa thu mà nó mang lại. Do đó, khi tới đây, chúng ta sẽ có cảm giác sống trong thế giới của... bí ngô.

Đến New York vào mùa này không thể bỏ qua các thảo cầm viên. Đây không chỉ là nơi để ngắm cảnh sắc tuyệt vời của thành phố khi vào thu mà còn có thể tham dự những sự kiện theo mùa vô cùng thú vị. Tại đây, quả bí ngô, được ghi nhận là to thứ năm thế giới với cân nặng khoảng 1,1 tấn, có vẻ như không khác quả bí ngô thường là mấy, trừ kích cỡ.

Bà Cindy Tobeck, người trồng bí ngô khổng lồ, nói: “Chỉ khoảng 100 ngày để quả bí từ số 0 tới một tấn một như thế này. Nếu bạn cố gắng ươm hạt sớm hơn, trồng trước, cây có thể chết vì đầu mùa xuân vẫn quá lạnh”.

Ở một góc khác, người ta có thể đắm mình chụp ảnh với những bù nhìn thân bằng gỗ cây và đầu là bí ngô hay tham gia lớp tạc tượng bí ngô với đủ các hình dạng kỳ quái.

Anh Adam Bierton, nghệ nhân tạc bí ngô, cho biết: “Vụ năm nay bí ngô chín “siêu” đẹp. Tôi lượm hầu hết chúng từ ngoại ô New York. Vì chọn cả mùa nên có khi tôi có nhiều hơn số thực sự cần. Mỗi quả đều có hình thù riêng biệt. Đó là điều rất tuyệt để tạo hình”.



Đây là hoạt động thường niên của Thảo cầm viên New York nhằm đem lại một sân chơi cho các gia đình mùa Halloween. Nó cũng được kỳ vọng là cách để dạy cho trẻ nhỏ biết yêu và sống cùng thiên nhiên bên trong thành phố vốn được cho là rừng bê tông này. Cô Helena Laporte-Burns, Giám đốc Chương trình và Triển lãm, Thảo cầm viên New York, Mỹ, chia sẻ: “Thiên nhiên có thể tồn tại trong một thành phố và một thành phố không thể tồn tại nếu thiếu thiên nhiên. Vì thế, chúng tôi hy vọng sẽ luôn cung cấp cho khách tham quan không chỉ những trải nghiệm mà còn giúp họ hiểu một cách thấu đáo về thành phố New York, vừa có nhà chọc trời nhưng cũng có những vườn cây xanh.

Và những vườn cây xanh ấy luôn là món quà đặc biệt với các “chủ nhân của tương lai”. ■

Cần Người

Help Wanted

294-2085/1653

CẦN NGƯỜI

Cần một cô tận tâm (nói tiếng Việt và tiếng Anh) để chăm sóc cụ bà ở khu Sugarland. Khoảng 6 tiếng mỗi ngày, 5 đến 7 ngày mỗi tuần.

Xin liên lạc:

512-999-0634

274-2082/1641

CẦN NGƯỜI

Ước vọng có đứa con. Cầu nguyện Ông 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**

289-2085/1653

CẦN THỢ TÓC

Cần thợ tóc Nữ hay Nam, biết làm Bald Fade và Tape Fade. Bao lương tùy theo khả năng và part time. Đông khách, tip cao, thoải mái, đường Antoine.

Xin liên lạc Oanh:

713-382-1071

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

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

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

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

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)

245-2077/1645

PHÒNG CHO THUÊ

Phòng riêng biệt cho thuê, đầy đủ tiện nghi, rộng rãi, ưu tiên cho người độc thân. Gần chợ Hong Kong 3, Thắng Hưng, Beltway 8 - Veteran Memorial.

Xin Vui lòng:

Gọi Cô Quỳnh: **346-763-2679**

Chú Thành: **832-857-7456**

286-2085/1653

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Northwest gần chợ Hong Kong 3, Tân Định có phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy, internet. Khu yên tĩnh.

Xin liên lạc Trang:

763-777-0778 * 281-745-4324

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

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

279-2083/1651

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà góc đường Hw6 & Beechnut có phòng cho thuê. Bao điện, nước, giặt, wifi. Khu vực an ninh, phòng master \$500/1 người - \$700/2 người.

Xin liên lạc chị Kim:

832-566-3731

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

273-2082/1650

CHO SHARE PHÒNG

Master bedroom(có phòng tắm riêng) 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

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

288-2085/1653

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner & W. Airport, gần Bwy Same Houston, có Internet, bao điện, nước, giặt sấy, nhà rộng, sạch sẽ, \$400/tháng.

Xin liên lạc:

713-367-5069

Vui Cười

* Bó buồn vì con có khả năng ngoại cảm

Ông bố nói với con trai:
- Bó thật không ngờ con lại thi trượt kỳ này.

Cậu con trai tỉnh queo:

- Con thi trượt, nhưng con lại phát hiện ra mình có khả năng đặc biệt bó ạ!

- Khả năng gì vậy?

- Ngoại cảm, thừa bó!

- Là thế nào, con nói cụ thể hơn được không?

- Con biết trước là thế nào con cũng thi trượt ạ!!!

* Tác dụng của hôn nhân

Vợ giọng buồn bã nói với chồng:

- Hồi mình đang yêu và lúc mới cưới cái gì của em, việc gì em làm anh cũng đều khen, vậy mà lâu nay em không còn được anh khen gì hết?

Chồng mắt sáng lên:

- Có thật là lâu rồi anh không khen em không? Nếu vậy em phải mừng mới đúng!

- Mừng là sao?

- Mừng vì là anh hết khùng rồi!!!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Cảnh báo về tình trạng nhờn kháng sinh tại châu Phi

Ngày 20/11, các cơ quan quốc tế nhân mạnh, châu Phi cần khẩn trương tăng cường nỗ lực nhằm ngăn tình trạng nhờn kháng sinh (AMR).

Lời kêu gọi được đưa ra tại một sự kiện kỷ niệm Tuần lễ nâng cao nhận thức về kháng sinh thế giới (WAAW) diễn ra từ ngày 18 - 24/11 tại thủ đô Harare của Zimbabwe. Điều phối viên nhân đạo của Liên hợp quốc tại Nigeria, ông Edward Kallon khẳng định châu Phi - nơi chịu ảnh hưởng nặng nhất do AMR - cần ý chí chính trị toàn châu lục để huy động các nguồn lực cho cuộc chiến AMR và không để ai bị bỏ lại phía sau. Ông Kallon cho biết trong khi tổ chức WAAW 2023, LHQ phối hợp với Liên minh châu Phi (AU) và Chính phủ Zimbabwe kêu gọi cộng đồng tăng cường vận động để cho thấy rõ mối đe dọa AMR ngày càng nghiêm trọng trên khắp lục địa.

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) xác định, AMR là 1 trong 10 mối đe dọa lớn nhất đối với sức khỏe toàn cầu. Do đó, chủ đề của WAAW 2023 là “Cùng nhau ngăn chặn tình trạng kháng thuốc”, nhấn mạnh sự cần thiết phải thực hiện các biện pháp can thiệp đa ngành để bảo vệ hiệu quả của thuốc kháng sinh.

Theo ông Kallon, việc sử dụng bừa bãi kháng sinh ở nhiều lĩnh vực, trong đó sử dụng cho con người, động và thực vật, cũng như tình trạng thiếu nước sạch, vệ sinh và các biện pháp phòng chống nhiễm khuẩn là những nguyên nhân chính dẫn đến sự phát triển của các chủng kháng thuốc tại châu Phi. Những yếu tố này không chỉ đe dọa sức khỏe, mà cả một số mục tiêu phát triển bền vững then chốt liên quan đến sức khỏe, nông nghiệp, động vật, môi trường và an ninh lương thực.

Tình trạng kháng kháng sinh (AMR) được mô tả là “một trong những mối đe dọa lớn nhất đối với sức khỏe, an ninh lương thực và sự phát triển toàn cầu hiện nay”. Trên toàn cầu, AMR trực tiếp gây ra 1,27 triệu ca tử vong vào năm 2019 và góp phần gây ra thêm 4,95 triệu ca tử vong. Tổ chức Y tế thế giới (WHO) cho biết, tác động của nó không chỉ giới hạn ở sức khỏe. Nền kinh tế toàn cầu cũng sẽ bị ảnh hưởng bởi chi phí chăm sóc sức khỏe cao hơn, năng suất giảm và gia tăng nghèo đói do tình trạng kháng kháng sinh. Nếu không hành động, WHO cảnh báo, điều này có thể khiến GDP toàn cầu giảm tới 3,4 nghìn tỷ USD và đẩy thêm 24 triệu người vào cảnh nghèo cùng cực.

Tại châu Phi, AMR đã trở thành một đại dịch thầm lặng và đã được xác nhận là vấn đề nghiêm trọng hơn các bệnh HIV, sốt rét và lao. Tổng Giám đốc Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC châu Phi) Jean Kaseya cảnh báo đến năm 2050, hàng triệu người có thể bị ảnh hưởng. Do đó, ông cho rằng cộng đồng quốc tế cần cách tiếp cận chặt chẽ, đa ngành, đa lĩnh vực và có sự phối hợp để giải quyết vấn đề trên.

WAAW là sự kiện thường niên toàn cầu nhằm nâng cao nhận thức và hiểu biết về tình trạng kháng thuốc kháng sinh, đồng thời thúc đẩy các biện pháp thực hành tốt nhất giữa các bên liên quan nhằm góp phần hạn chế sự xuất hiện và lây lan của các tác nhân gây bệnh kháng thuốc. ■

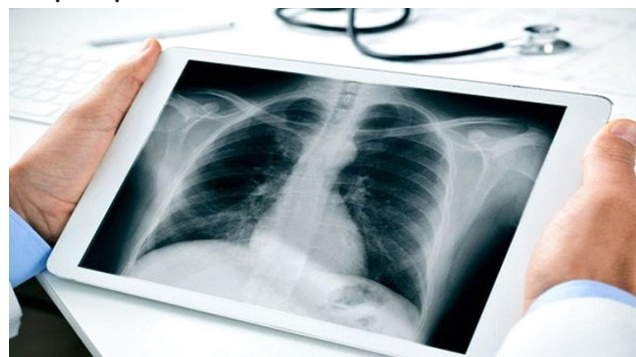
Ứng dụng trí tuệ nhân tạo trong chẩn đoán bệnh tim và phổi

Trong nghiên cứu đầu tiên trên thế giới về lĩnh vực này, một nhóm nhà khoa học tại Trung tâm Nghiên cứu sức khỏe điện tử Australia (AEHRC) thuộc Tổ chức nghiên cứu Công nghiệp và Khoa học Khối thịnh vượng chung (CSIRO) đã so sánh độ chính xác của các mô hình AI khác nhau trong phân tích các hình ảnh chụp X-quang ngực.

Họ nhận thấy rằng, thông qua sự kết hợp tối ưu giữa bộ mã hóa và bộ giải mã, việc chẩn đoán tự động bằng công nghệ AI về tình trạng tim và phổi từ hình ảnh X-quang có thể tăng độ chính xác tới 26,9%. Công nghệ AI về hình ảnh X-quang hiện sử dụng bộ mã hóa để phân tích hình ảnh và bộ giải mã để báo cáo hình ảnh. CSIRO khẳng định nghiên cứu của AEHRC là nghiên cứu đầu tiên trên thế giới về kết hợp bộ mã hóa và giải mã, qua đó giúp chẩn đoán chính xác tình trạng bệnh nhân.

Trong một thông cáo báo chí ra ngày 20/11, ông Aaron Nicolson - tác giả chính của nghiên cứu - nhấn mạnh: “AI có tiềm năng cải thiện các dịch vụ y tế và đặc biệt là có thể hỗ trợ tốt hơn cho các chuyên gia y tế do có thể giúp giảm gánh nặng và khối lượng công việc trong các hoạt động không tự động hóa. Tự báo cáo hình ảnh chụp X-quang có thể giúp giảm tải đáng kể công việc của các bác sĩ lâm sàng và tạo điều kiện cho họ chăm sóc bệnh nhân hiệu quả hơn. Nghiên cứu cũng cho thấy tiềm năng hỗ trợ các bác sĩ lâm sàng tốt hơn trong tương lai”.

Ngoài việc thử nghiệm các bộ mã hóa và giải mã khác nhau, nhóm các nhà khoa học từ AEHRC còn sử dụng một phương pháp được gọi là “khởi động âm”. Theo phương pháp này, những kiến thức mà mô hình AI học được khi thực hiện một nhiệm vụ cụ thể nào đó sẽ được áp dụng để cải thiện hiệu năng khi mô hình AI này thực hiện nhiệm vụ thứ hai.



Ảnh minh họa

Các nhà khoa học cũng phát hiện ra rằng, mô hình AI có thể xác định chính xác một số hiện

tượng bất thường ở phổi, chẳng hạn như tràn dịch màng phổi hay tổn thương phổi.

Trước đó, năm 2019, các nhà khoa học của Google đã phát triển mô hình deep-learning và áp dụng với 2.763 bộ ảnh chụp CT chưa xác định được bệnh, do Tổ chức Northwestern Medicine cung cấp, để kiểm tra độ chính xác của hệ thống mới của mình. Họ đã phát hiện hệ thống nhờ AI hỗ trợ này có thể phát hiện một số u phổi siêu nhỏ với mô hình AUC. Mô hình hiệu quả hơn 6 lần so với máy X-quang - trong trường hợp các hình ảnh chụp trước đó không thể xác định bệnh và hiệu quả tương đương với các máy X-quang khi đã có hình ảnh xác định được bệnh. ■

Mỹ lần đầu tiên cấy túi ngực cho bệnh nhân ghép phổi

Lần đầu tiên túi ngực được sử dụng trong cấy ghép phổi, đây là thành tựu mới được các bác sĩ tại bệnh viện Northwestern ở thành phố Chicago, bang Illinois, Mỹ, tạo lập.

Kỹ thuật đặc biệt này đã cứu sống một bệnh nhân nam bị nhiễm trùng phổi nghiêm trọng.

Trong hơn 10 năm, bệnh nhân 34 tuổi Davey Bauer đã hút mỗi ngày một bao thuốc lá. Sau đó, anh chuyển sang hút thuốc lá điện tử, tuy nhiên lại bị nghiện hơn. Phổi của anh bị tổn thương nghiêm trọng và thuốc kháng sinh không còn có tác dụng. Cùng với việc đồng thời bị cúm, bệnh nhân bị nhiễm trùng nặng, buộc phải cấy ghép hai lá phổi để giữ tính mạng.

Vào cuối tháng 5 vừa qua, các bác sĩ phẫu thuật đã cắt bỏ phổi bị nhiễm trùng và tạo ra một lá phổi nhân tạo để giúp bệnh nhân sống sót, trong khi chờ đợi phổi từ người hiến tặng. Tuy nhiên, điều này vẫn chưa đủ, vẫn cần có thêm bộ phận đóng vai trò giữ chỗ trong khoang ngực. Và đó là khi kỹ thuật cấy túi ngực cỡ lớn được áp dụng.

Tiến sĩ Ankit Brahat, Trưởng Khoa Phẫu thuật lồng ngực, Bệnh viện Đại học Northwestern, bang Chicago, Mỹ, nói: “Bạn biết đấy, khi không có phổi, ta phải cố gắng giữ tim ở đúng vị trí. Khi ấy, chúng tôi đã quyết định nhờ đến một bác sĩ thẩm mỹ để cấy ghép túi ngực cho bệnh nhân”.

Một ngày sau, ca phẫu thuật ghép phổi hiến tặng cho bệnh nhân được thực hiện. Bệnh nhân sau đó đã hồi phục với tốc độ đáng ngạc nhiên và được xuất viện vào cuối tháng 9.

Anh Davey Bauer, bệnh nhân được cấy ghép phổi, nói: “Tôi cảm thấy rất biết ơn. Tôi thậm chí không thể diễn đạt thành lời một cách trọn vẹn. Các bác sĩ đã cho tôi cơ hội sống thứ hai. Điều đó thật không thể tin nổi”.

Việc cấy ghép túi ngực này là một kỹ thuật sáng tạo, giúp cơ thể bệnh nhân có thời gian chống lại tình trạng nhiễm trùng, từ đó có thể tiếp nhận ghép phổi. Đây có thể là trường hợp đầu tiên về phương pháp cấy ghép tiềm năng, cứu sống những người gặp tình trạng nhiễm trùng mà nhiều năm trước có thể đã không qua khỏi. ■



Cách giúp dân văn phòng giảm thiểu tác hại của việc ngồi nhiều

Theo các chuyên gia về sức khỏe, ngồi nhiều và ít vận động sẽ làm ảnh hưởng đến quá trình lưu thông máu trong cơ thể và sẽ dẫn tới một số bệnh mãn tính như béo phì, tiểu đường loại 2, bệnh tim mạch..., thậm chí là tử vong sớm.

Các nhà khoa học khuyến nghị trong quá trình ngồi làm việc, bạn hãy thường xuyên đứng lên, đi lại hoặc di chuyển để giảm nguy cơ mắc các vấn đề về sức khỏe.

Tạp chí Tim mạch châu Âu ngày 16/11 đã công bố một nghiên cứu về hiệu quả của một vài hoạt động nhẹ nhàng có tác dụng giúp các nhân viên văn phòng và những người thường xuyên ngồi làm việc có thể giảm thiểu tác hại của việc ngồi nhiều.

Hoán đổi 30 phút ngồi bằng 30 phút nằm ngủ

Để tránh việc ngồi nhiều, bạn hãy cố gắng thay thế bằng bất cứ điều gì khác, bao gồm cả việc nằm dài ra và... ngủ.

Theo nghiên cứu, việc thay thế 30 phút ngồi bằng 30 phút ngủ mỗi ngày có thể giúp bạn giảm vòng eo, chỉ số khối cơ thể (BMI) cũng thấp đi. (Nhưng lưu ý chỉ ngủ đủ chứ đừng ngủ quá nhiều).

Tiến sĩ Andrew Freeman, Giám đốc Phòng ngừa Tim mạch và Sức khỏe tại Trung tâm Sức khỏe Do Thái (Denver) cho biết: “Nếu bạn hỏi một giấc để phục hồi năng lượng liệu có tốt hơn việc ngồi trên ghế, ăn vặt và xem TV không? Câu trả lời của tôi là có, bởi vì rất nhiều người hiện nay thực sự bị thiếu ngủ”.

Tiến sĩ Freeman nói thêm: “Có một chế độ ăn uống hợp lý, tập thể dục, giữ tâm trạng thoải mái và ngủ đủ giấc đều là những cách hiệu quả để giảm thiểu nguy cơ mắc các bệnh tim mạch”.

Đi bộ và các hoạt động nhẹ nhàng

Nghiên cứu cũng cho thấy lợi ích tương tự trong việc giảm cân và giảm vòng eo ở những người thay thế 30 phút ngồi bằng thời gian đứng hoặc hoạt động nhẹ nhàng như đi bộ chẳng hạn.

Theo tuyên bố của các tác giả, “việc thay thế các hành vi ít vận động bằng bất kỳ hoạt động nào có thể cải thiện chỉ số BMI, vòng eo, cholesterol và chất béo trung tính”.

Nghiên cứu cho thấy lợi ích tích cực từ việc vận động. Khi bạn thực hiện nửa giờ tập thể dục từ cường độ vừa phải đến cường độ cao thay vì ngồi, bạn có khả năng giảm được hơn 1 pound cân nặng (0,63kg/m²) và loại bỏ khoảng 1 inch (2,4cm) mỡ xung quanh eo.

Mark Hamer, đồng tác giả cấp cao, Giáo sư lâm sàng tại Khoa Thể thao, Thể dục và Sức khỏe tại Đại học College London nói: “Việc trở nên năng động hiển nhiên có lợi cho sức khỏe tim mạch. Tuy nhiên, điểm mới trong nghiên cứu này

là việc xem xét một loạt các hành vi trong suốt 24 giờ mỗi ngày, cho phép chúng tôi đưa ra các đề xuất được cá nhân hóa để giúp mọi người theo những cách phù hợp với họ”.

Hoạt động thể chất vẫn là hiệu quả nhất

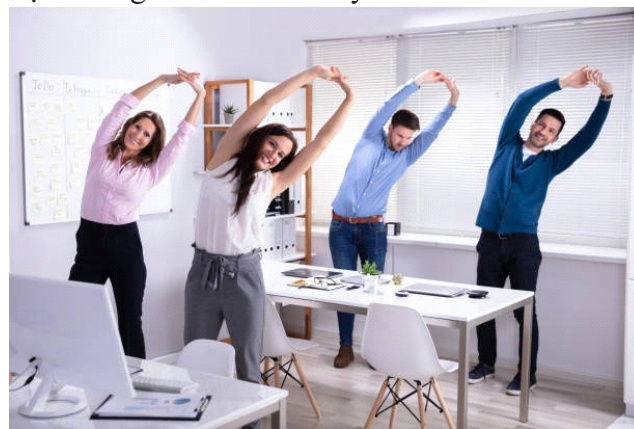
Một nhóm các nhà nghiên cứu tại Đại học College London cùng với các nhà nghiên cứu ở Australia, Bỉ, Đan Mạch, Phần Lan, Na Uy, Tây Ban Nha, Hà Lan, Vương quốc Anh và Hoa Kỳ đã phân tích kết quả của 6 nghiên cứu và cho thấy những kết quả thú vị.

Mặc dù nghiên cứu cho thấy việc hoán đổi tư thế ngồi để ngủ giúp cải thiện sức khỏe nhưng lợi ích không giống nhau. Ngủ có thể giúp cải thiện chỉ số BMI và vòng eo nhưng “tác động không đáng kể đến các chỉ số cholesterol, chất béo trung tính và lượng đường trong máu”.

Tuy nhiên, hoạt động cường độ cao như chạy bộ, đạp xe, tập thể thao... sẽ mang lại lợi ích đáng kể hơn rất nhiều. Sau khi áp dụng thử nghiệm hoạt động thể chất với một phụ nữ 54 tuổi có chỉ số BMI trung bình là 26,5, các tác giả kết luận: “Sự thay đổi kéo dài 30 phút khiến chỉ số BMI giảm 0,64, chênh lệch 2,4%”.

“Thay vì dành 30 phút cho ngồi hoặc nằm hàng ngày bằng tập thể dục ở cường độ vừa phải hoặc mạnh, có thể làm giảm 2,5cm (2,7%) vòng eo, giảm 1,33 mmol/mol (3,6%) lượng huyết sắc tố glycated (mức trung bình đo lượng đường trong máu trong ba tháng)”.

“Chúng tôi rút ra được rằng mặc dù những thay đổi nhỏ trong cách bạn di chuyển hàng ngày sẽ có tác động tích cực đến sức khỏe, nhưng cường độ vận động rất quan trọng”, Jo Blodgett, nhà nghiên cứu tại Viện Thể thao, Thể dục và Sức khỏe - Đại học College London cho hay.



Ảnh minh họa

Áp dụng “activity snacks”

“Activity snacks” là một thuật ngữ được sử dụng để chỉ những hoạt động ngắn nhưng tập trung và lặp đi lặp lại thành thói quen trong ngày. Đây là cách hiệu quả để giúp cơ thể duy trì động lực và giảm bớt tác động tiêu cực của việc ngồi nhiều trong thời gian dài.

James Leiper, Phó Giám đốc Y tế tại Quỹ Tim mạch Anh nhấn mạnh rằng nên chọn những hoạt động dựa trên sở thích cá nhân để có thể duy trì thành thói quen trong thời gian dài.

Leiper nói thêm: “Bất kỳ hoạt động nào làm tăng nhịp tim của bạn đều có thể giúp ích. Hãy

thử áp dụng việc đi bộ trong khi nghe điện thoại, hoặc đặt hẹn giờ để đứng dậy và thực hiện vài động tác vận động sau mỗi giờ. Đây đều là những cách tuyệt vời để tạo ra một thói quen sinh hoạt khoa học, khỏe mạnh và năng động”.

Một nghiên cứu được công bố vào tháng 1/2023 chứng minh rằng thậm chí việc đứng dậy và đi chuyển trong vòng 5 phút mỗi giờ cũng có ích. Kết quả cho thấy, chỉ một phút đi bộ mỗi giờ cũng giúp giảm huyết áp ở các thành viên tham gia vào cuộc nghiên cứu.

“Đối với môi trường làm việc không có nhiều thời gian nghỉ giải lao, bạn không nhất thiết phải rời bàn làm việc mà chỉ cần thực hành bài tập “box-squats” bằng cách đứng lên và ngồi xuống một cách nhẹ nhàng, lặp lại nhiều lần cũng rất hiệu quả”, Dana Santas, một huấn luyện viên cho các vận động viên chuyên nghiệp chia sẻ.

Thậm chí, bạn có thể nhún nhảy theo một giai điệu nhạc ngay tại bàn làm việc. Hãy chọn một bản nhạc yêu thích, đeo tai nghe và đứng lên nhún nhảy trong khoảng 3 phút. Điều này không chỉ giúp cơ thể bạn thư giãn mà tâm trạng bạn cũng sẽ phấn chấn hơn rất nhiều để tiếp tục làm việc, Santas tư vấn. ■

Thú vị cuộc thi xếp lon thực phẩm ủng hộ người nghèo

Nhằm mục đích cung cấp lương thực cho hơn 1 triệu người đang thiếu ăn, cuộc thi thiết kế đầy sáng tạo trong mùa lễ Tạ ơn vừa được tổ chức tại thành phố New York (Mỹ).

Cuộc thi mang tên “Canstruction” được xem là một thử thách đầy thú vị đối với các nhà thiết kế, kiến trúc sư và kỹ sư xây dựng, bởi họ phải sáng tạo ra những tác phẩm điêu khắc khổng lồ từ những lon thực phẩm chưa được mở nắp.

Các đội tham gia đã biến 45.000 lon cá ngừ và cá hồi thành những kiệt tác khổng lồ như rùa Ninja, gấu, hươu cao cổ hay chim bồ câu. Giải thưởng “Thiết kế nguyên bản đẹp nhất” của cuộc thi thuộc về tác phẩm mô tả một con chim bồ câu với cốc cà phê khổng lồ.



Đáng chú ý, cuộc thi “Canstruction” đã quyên góp được hơn 90 tấn thực phẩm cho các ngân hàng thực phẩm địa phương và hơn 54 tấn cho City Harvest - tổ chức cứu hộ thực phẩm lớn nhất của thành phố New York hàng chục năm qua. ■



Có các gói với chi phí thấp nhất là \$10 một tháng* Mua Bảo hiểm theo nhu cầu của quý vị

Blue Cross and Blue Shield of Texas cung cấp cho quý vị các gói có chi phí phù hợp với quyền truy cập mạng lưới rộng lớn và các cuộc thăm khám chăm sóc sức khỏe cơ bản từ xa, cho quý vị sự linh hoạt và kiểm soát cách thức cũng như thời điểm quý vị tiếp cận dịch vụ chăm sóc của mình.

Đăng ký ngay tại YourNewPlanTX.com

Hãy gọi **1-855-486-3191**



*Nếu quý vị đủ điều kiện nhận hỗ trợ tài chính

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensed member of the Blue Cross and Blue Shield Association

ĐÓN ĐỌC NGAY BÁO MỚI HÀNG NGÀY NGAY TRÊN ĐIỆN THOẠI BẠN!

SCAN QR CODE

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



OR VISIT US AT:
www.thevietnampost.com

10515 Harwin Dr, Suite 100-120
Houston, TX 77036

(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH



Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...
Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại sẹo hay sưng phù

- Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trục Tràng
- Phẫu Thuật Tuyến Giáp

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm sẹo ít hơn sau phẫu thuật

ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ



TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

📍 9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

📍 1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043

NHỜ VÀO LUẬT MỚI, BẢO HIỂM SỨC KHỎE HIỆN ĐÃ CÓ GIÁ PHẢI CHĂNG HƠN

BẢO VỆ SỨC KHỎE GIA ĐÌNH QUÝ VỊ

4 trong 5 khách hàng có thể tìm được bảo hiểm \$10 một tháng hoặc ít hơn với hỗ trợ tài chính.

Ghi danh hạn chót 15 Tháng Mười Hai.

HealthCare.gov

LUẬT MỚI. GIÁ THẤP.
NHIỀU NGƯỜI ĐỦ ĐIỀU KIỆN MUA HƠN.



 GỌI 1-800-318-2596 ĐỂ GHI DANH NGAY HÔM NAY

Chi phí do Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ trả

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

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

- 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.



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



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bác sĩ tiết lộ thói quen chăm sóc da đầu hàng ngày giúp làn da mịn màng mà không bị mụn

Mới đây, một bác sĩ da liễu cho biết sự cân bằng chính là chìa khóa giúp làn da đầu của cô luôn mịn màng và không bị mụn.

Bác sĩ Divya Shokeen không chỉ điều trị da đầu cho khách hàng chuyên khoa da liễu của mình - cô ấy cũng tự mình đối mặt với vấn đề này.

Sử dụng kiến thức chuyên môn của mình, cô ấy đã phát triển một chu trình chăm sóc da bằng cách sử dụng một số sản phẩm để duy trì làn da sáng mịn.

Bà Shokeen, làm việc tại California, nói với Insider: “Vấn đề là tìm ra sự cân bằng tốt”.

Cô cho biết một trong những sai lầm phổ biến nhất mà những người có làn da đầu mắc phải là sử dụng quá nhiều sản phẩm chăm sóc da và mỹ phẩm, đặc biệt nếu họ đang cố gắng giảm độ bóng.

“Nếu bạn sử dụng quá nhiều sản phẩm trên khuôn mặt của mình - đặc biệt là serum hoặc lớp dày kem dưỡng ẩm hoặc trang điểm - điều này sẽ không cải thiện màu da hoặc kết cấu da mà có thể làm tắc nghẽn lỗ chân lông hoặc tăng nguy cơ bị ve trên khuôn mặt”, cô ấy nói.

Shokeen chia sẻ các sản phẩm cô dùng buổi sáng và buổi tối theo thứ tự sử dụng.



Ảnh minh họa

Thói quen buổi sáng

Bước 1: Sữa rửa mặt dịu nhẹ

Shokeen luôn bắt đầu buổi sáng bằng sữa rửa mặt dịu nhẹ. Mặc dù có nhiều loại sữa rửa mặt được bán trên thị trường dành cho da đầu nhưng cô cho biết việc sử dụng riêng chúng “có thể gây kích ứng và viêm nhiễm nhiều hơn, có thể dẫn đến bong tróc và nổi mụn”.

Bước 2: Serum Vitamin C

Sau khi rửa mặt sạch, Shokeen thoa serum vitamin C. Cô cho biết cô sử dụng vitamin C vì nó giúp “điều chỉnh quá trình sản xuất bã nhờn của da, điều này có lợi cho những người có làn da dầu”.

Cô cũng yêu thích lợi ích chống oxy hóa của nó, giúp bảo vệ da khỏi các gốc tự do, là những nguyên tử không ổn định có thể gây hại cho da khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời hoặc ô nhiễm.

Cô cho biết vitamin C cũng làm giảm mất ngủ và tăng cường collagen, tất cả đều góp phần

mang lại làn da đều màu hơn.

Bước 3: Kem dưỡng ẩm nhẹ

Shokeen thoa một lớp kem dưỡng ẩm nhẹ lên trên vitamin C và thích các công thức dựa trên niacinamide (một hoạt chất rất tốt đối với làn da của chúng ta).

Cô nói: “Niacinamide rất tốt trong việc giúp giảm thiểu tình trạng sản xuất dầu và viêm nhiễm”.

Bước 4: Kem chống nắng gốc kem

Tiếp theo, Shokeen sử dụng kem chống nắng gốc kem để tiếp tục giúp giảm thiểu lượng dầu tiết ra. Cô đặc biệt tin tưởng vào mùa hè, khi độ ẩm có thể khiến làn da nhờn của cô trở nên tồi tệ hơn.

Thói quen buổi tối

Bước 1: Nước micellar hoặc dầu tẩy trang

Shokeen bắt đầu thói quen ban đêm của mình bằng cách rửa mặt hai lần để đảm bảo kem chống nắng được loại bỏ hoàn toàn.

Cô ấy sẽ sử dụng nước micellar hoặc dầu tẩy trang để loại bỏ lớp trang điểm đầu tiên.

Bước 2: Sữa rửa mặt chứa lưu huỳnh

Tiếp theo, cô ấy thường sử dụng lại loại sữa rửa mặt mà cô ấy đã sử dụng vào buổi sáng. Nhưng nếu da cô ấy đặc biệt nhờn hoặc tắc nghẽn, cô ấy sẽ sử dụng sữa rửa mặt chứa lưu huỳnh.

Mặc dù bạn có thể mua sữa rửa mặt chứa lưu huỳnh không cần kê đơn nhưng cô ấy lại mua một loại được sản xuất riêng từ một hiệu thuốc tổng hợp, bao gồm các thành phần như mật ong Manuka và polyphenol trong trà xanh để giảm độ gắt của lưu huỳnh.

Shokeen cho biết: “Lưu huỳnh thấm thấu vào da và giúp làm thông thoáng lỗ chân lông bằng cách loại bỏ dầu thừa và tế bào da chết”.

Cô cho biết nó cũng làm giảm tình trạng viêm do mụn trứng cá, tiêu diệt vi khuẩn có thể dẫn đến nổi mụn nhiều hơn và điều chỉnh quá trình bong tróc của da, từ đó có thể làm giảm mụn đầu đen và giúp da mịn màng hơn.

Bước 3: Tretinoin

Shokeen sử dụng tretinoin - một loại retinoid mạnh hơn, chỉ dùng theo toa - bốn lần một tuần, thoa một lượng cỡ hạt đậu lên mặt.

Thời gian còn lại, cô sử dụng loại retinol không kê đơn, ít nồng độ hơn để “giúp chống lại việc sản xuất dầu” mà không làm tổn thương da.

Cô ấy kết thúc với một loại kem dưỡng ẩm.

Bước tùy chọn: Chemical peels (lột da bằng hóa chất)

Chemical peels là một phương pháp sử dụng các dược chất giúp làm bong đi lớp tế bào chết đồng thời cũng lấy đi những khiếm khuyết trên bề mặt da để tái tạo một làn da mới khỏe mạnh, căng mịn, tươi sáng và tràn đầy sức sống.

Ngoài thói quen bình thường của mình, Shokeen cho biết cô sẽ trải qua các giai đoạn sử dụng axit alpha hydroxy hai lần một tuần như một phương pháp lột da bằng hóa chất tại nhà. Điều này giúp làn da của cô thêm mịn màng. ■

Vì sao không nên rửa chảo dầu mỡ bằng nước nóng?

Sau khi sử dụng xong chảo dầu nóng, nhiều người có thói quen đổ trực tiếp nước nóng vào chảo cùng với chất tẩy rửa bởi suy nghĩ nhiệt độ cao có thể đánh tan dầu mỡ. Tuy nhiên, đây không phải cách làm chính xác.

Doyle James - chủ tịch công ty đường ống Mr. Rooter Plumbing ở Texas, Mỹ từng chia sẻ, nước nóng sẽ làm dầu mỡ chảy ra và trôi xuống cống. Không giống nước hoặc các chất lỏng khác, dầu mỡ không hoàn toàn thoát khỏi đường ống và chảy ra hệ thống nước thải. Sau khi nguội và đạt đến nhiệt độ môi trường, chúng rắn lại, bám vào đường ống và tích tụ theo thời gian trở thành vật cản dòng chảy.

“Còn khi chất béo, dầu và mỡ gặp nước lạnh, nó nhanh chóng đông cứng lại, rồi bị cuốn trôi bởi nước và trọng lực nên không gây tắc nghẽn”, James nói.

Ngoài ra, nhiều người cũng có thói quen sau khi rửa chảo với nước nóng xong sẽ chuyển qua vòi lạnh để tráng lại. Cách làm này sẽ khiến chảo bị sốc nhiệt, dễ bị cong vênh hoặc nứt. Bề mặt đáy chảo cũng sẽ xuất hiện “các điểm nóng và lạnh”, sự truyền nhiệt không đều khiến sau này thức ăn sẽ không chín đều, chỗ sũng chỗ chín.

Dù dùng nước lạnh để rửa chảo dính dầu mỡ sẽ tốt hơn nước nóng, nhưng James khuyên mọi người không nên đổ bất kỳ loại dầu mỡ nào xuống cống. Điều này tránh được tình trạng tắc nghẽn nghiêm trọng đường ống thoát nước về sau. Cách mà chuyên gia này đưa ra là nên dùng khăn giấy hoặc một mảnh vải cũ để lau sạch dầu mỡ thừa và cho vào thùng rác. Điều này ngăn chặn dầu mỡ chảy vào cống. Ngoài việc rửa bằng nước lạnh, dưới đây là một số lời khuyên của chuyên gia để hệ thống ống nước không bị tắc nghẽn bởi dầu mỡ:

- Không được đổ trực tiếp dầu mỡ xuống bồn rửa. Trong trường hợp đã đổ dầu mỡ xuống bồn rửa bát, vẫn có giải pháp để xử lý, hiệu quả nhất là dùng giấm và baking soda. Cách làm là đổ vài cốc nước nóng vào ống thoát nước bồn rửa bát, sau đó đổ hỗn hợp baking soda và giấm vào. Chờ một lúc cho hỗn hợp này phát huy tác dụng, đổ thêm một lần nước nóng nữa xuống ống thoát nước. Nước nóng sẽ ngăn không cho dầu mỡ trở lại trạng thái rắn.

- Không nên đổ trực tiếp dầu mỡ vào thùng rác vì nó sẽ làm bẩn loang ra và thu hút động vật gặm nhấm. Nếu lượng dầu, mỡ thừa không quá lớn, có thể chờ dầu nguội sau đó dùng giấy thấm sạch dầu và bỏ đi. Hoặc có thể đổ dầu mỡ thừa vào lọ thủy tinh cũ, hộp đựng sữa chua hoặc lon cà phê có nắp đậy trước khi bỏ vào thùng rác.

- Để loại bỏ dầu mỡ dính trên chảo, có thể cho baking soda và nước vào chảo rồi ngâm 20 phút sau đó rửa sạch, mọi vết dầu mỡ bám dính sẽ biến mất. ■



Sáu tác dụng tuyệt vời mà dầu cá mang lại cho sức khỏe làn da của bạn!

Dầu cá có mùi hăng nhưng rất tốt cho da. Hãy cùng chúng tôi tìm hiểu những lợi ích của dầu cá đối với làn da của bạn nhé!

Tình trạng khô da là nỗi lo lắng và đau đầu của rất nhiều chị em, nhất là trong những tháng tiết trời cuối năm này. Bên cạnh các loại kem dưỡng ẩm, dùng dầu cá cũng là một trong những biện pháp hiệu quả mà bạn có thể thử, vì dầu cá bao gồm omega-3, có thể giúp hỗ trợ sức khỏe làn da.

Dầu cá là gì?

Dầu cá, có mùi vị đậm đà, là một chất bổ sung chế độ ăn uống có nguồn gốc từ các mô của các loại cá béo như cá thu, cá trích, cá mòi, cá hồi, động vật có vỏ, hàu, cua và cá hồi. Theo các chuyên gia, dầu cá chứa rất nhiều axit béo omega-3, đặc biệt là axit eicosapentaenoic (EPA) và docosahexaenoic (DHA). Những axit béo omega-3 này được coi là thiết yếu vì cơ thể chúng ta không thể tự tạo ra chúng mà phải lấy chúng thông qua chế độ ăn uống hoặc thực phẩm bổ sung.



Ảnh minh họa

Những lợi ích tuyệt vời của dầu cá đối với làn da của bạn

Dầu cá rất giàu axit béo omega-3 và do đó mang lại một số lợi ích cho sức khỏe làn da. Dưới đây là một số lợi ích:

1. Dầu cá có tác dụng giảm viêm

Dầu cá có đặc tính chống viêm có thể giúp ngăn chặn sự giải phóng các cytokine, điều này hỗ trợ thêm cho việc tăng cường sức khỏe tốt.

Chuyên gia cho biết, điều này có thể đặc biệt hữu ích đối với những người mắc bệnh vẩy nến, bệnh chàm hoặc mụn trứng cá, nơi tình trạng viêm đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển các triệu chứng.

Ngoài ra, nó có thể làm giảm chứng viêm hệ tiêu hóa, giúp tăng cường sức khỏe đường ruột và ngăn ngừa một số vấn đề liên quan đến đường ruột. Và như người ta nói, có một đường ruột khỏe mạnh đồng nghĩa với việc có một làn da đẹp và sáng.

2. Dầu cá dưỡng ẩm tốt cho da

Vì dầu cá có chứa axit béo omega-3 nên nó

hỗ trợ hàng rào lipid của da. Khi hàng rào này khỏe mạnh, nó sẽ giúp da không bị mất nước, giữ được độ ẩm và giảm thiểu tình trạng khô da.

3. Dầu cá có tác dụng chống nắng

Một trong những lợi ích chính của việc tiêu thụ dầu cá là nó có thể giúp bảo vệ làn da của bạn khỏi tia UVA và UVB có hại của ánh nắng mặt trời. Điều này là do sự kết hợp đặc biệt của DHA và EPA có thể giúp làm giảm độ nhạy cảm của da bạn khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

Dầu cá cũng có liên quan đến việc giảm tổn thương da do ánh sáng và bảo vệ khỏi cháy nắng, khô da và quá khô do tiếp xúc với ánh nắng mặt trời kéo dài. Các chuyên gia cho biết: Mặc dù chúng không nên được sử dụng để thay thế cho kem chống nắng nhưng việc kết hợp dầu cá vào chế độ ăn uống của bạn có thể giúp bảo vệ da tốt hơn khỏi tổn thương da do ánh nắng mặt trời gây ra.

4. Dầu cá giúp làm chậm quá trình lão hóa da

Khi bạn già đi, tình trạng da của bạn sẽ xấu đi. Sự mất mát collagen và hàng rào lipid không còn có thể dẫn đến nếp nhăn và các triệu chứng lão hóa sớm khác. Tác động của dầu cá lên lớp kép phospholipid, giúp làn da của bạn giữ được độ ẩm để có kết cấu mềm mại và ẩm hơn, có thể đảo ngược điều này.

Ngoài ra, lipid dưỡng ẩm giúp duy trì làn da của bạn trông căng mọng về mặt sinh lý, ngăn ngừa sự xuất hiện của bất kỳ triệu chứng lão hóa nào.

5. Dầu cá giúp giảm mụn trứng cá

Dầu cá có đặc tính chống viêm mạnh mẽ có thể cải thiện đáng kể tình trạng làn da dễ bị mụn trứng cá của bạn. Trong đó, axit béo omega-3 có tác dụng làm dịu cơ thể, có thể giúp kiểm soát việc sản xuất bã nhờn quá mức trên da và ngăn ngừa tắc nghẽn lỗ chân lông.

6. Dầu cá giúp vết thương mau lành

Chuyên gia cho biết, đặc tính kháng khuẩn của dầu cá có thể hỗ trợ chữa lành các vết thương nhỏ, vết bầm tím và vết loét bằng cách giảm ngứa và đỏ, đẩy nhanh quá trình lành vết thương và giảm thiểu sẹo.

Tóm lại, hãy cân nhắc việc bổ sung dầu cá nếu chế độ ăn uống của bạn không cung cấp đủ axit béo omega-3. Nếu không thích cá hoặc có chế độ ăn kiêng hạn chế, bạn cũng có thể nghĩ đến việc bổ sung omega-3 như dầu cá dạng lỏng hoặc dầu cá dạng giọt. Nhưng hãy tuân theo liều lượng khuyến nghị cho sản phẩm và nhận lời khuyên từ bác sĩ trước. ■

Nhật Bản nói lỏng quy định về thử nghiệm lâm sàng với thuốc mới

Nhật Bản sẽ nói lỏng các quy định về thử nghiệm lâm sàng đối với các loại thuốc mới được phát triển ở nước ngoài.

Theo đó, Nhật Bản bãi bỏ nguyên tắc phải

thử nghiệm độ an toàn của thuốc trên người dân nước này trước khi lưu hành tại thị trường nội địa.

Động thái này được đưa ra trong bối cảnh khoảng 70% thuốc mới được phê duyệt ở châu Âu và Mỹ không được cấp phép sử dụng ở Nhật Bản, một phần do quy định nghiêm ngặt nói trên.

Thay đổi này dự kiến sẽ giảm bớt rào cản đối với các công ty dược phẩm nước ngoài, giúp các loại thuốc mới của họ có thể sớm tiếp cận thị trường Nhật Bản.

Theo quy định hiện hành của Nhật Bản, để được bán trên thị trường nước này, một loại thuốc mới phải trải qua 3 giai đoạn thử nghiệm lâm sàng thuốc:

- Giai đoạn 1: Thuốc được sử dụng cho một số ít người khỏe mạnh để xác nhận tính an toàn của thuốc.

- Giai đoạn 2: Thuốc được kê đơn cho một số ít bệnh nhân để xác định hiệu quả và tác dụng phụ.

- Giai đoạn 3 có sự tham gia của một số lượng lớn bệnh nhân ở các nước trên thế giới.

Giai đoạn thử nghiệm thứ nhất và thứ hai thường được tiến hành ở quốc gia nơi công ty dược phẩm phát triển loại thuốc mới.

Tuy nhiên, về nguyên tắc, Nhật Bản yêu cầu thử nghiệm bổ sung đối với người Nhật trước khi chuyển sang giai đoạn thứ 3.

Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản cho biết, nguyên tắc trên nhằm đảm bảo an toàn cho những người sống trong điều kiện như ở Nhật Bản. Tuy nhiên, những quy định tương tự hiếm khi được áp dụng ở các quốc gia khác.

Quy định bổ sung này dẫn đến tình trạng các loại thuốc đã được sử dụng ở nước ngoài bị ngăn cản hoặc trì hoãn phê duyệt ở Nhật Bản.

Để cải thiện tình hình, Bộ Y tế sẽ sớm đưa ra thông báo mới nêu rõ về nguyên tắc không yêu cầu thử nghiệm bổ sung đối với công dân Nhật Bản. Quy định hiện tại dự kiến sẽ được dỡ bỏ trong vòng vài tháng.



Ảnh minh họa

Được biết, những loại thuốc được phát triển ở nước ngoài từ năm 2009 đến năm 2017 phải mất trung bình hơn 54 tháng để được phê duyệt ở Nhật Bản.

Do vậy, một số công ty dược phẩm toàn cầu đã từ bỏ bán sản phẩm của họ tại Nhật Bản vì mất nhiều thời gian và công sức so với ở các nước khác. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 4/12 - 10/12/2023

Vận mệnh tinh duyên, sức khỏe, tiền bạc trong tuần mới của 12 cung hoàng đạo...



Bạch Dương (21/3 - 19/4)

Bạch Dương cần phải nỗ lực nhiều hơn để giải quyết công việc một cách ôn hòa. Tình cảm mang đến cho bạn nhiều nỗi thất vọng. Tài lộc trong tuần

này của bạn chưa tới, dù bạn có rất nhiều nguồn thu và có chiều hướng thăng tiến đáng kể nhưng lại có quá nhiều khoản khiến cho bạn cần chi tiêu. Sức khỏe không được tốt cho lắm, bạn nên rèn luyện thể dục thể thao nhiều hơn.



Kim Ngưu (20/4 - 20/5)

Công việc trong tuần này không được suôn sẻ như mong đợi. Tài chính có dấu hiệu đi xuống khi mức chi tiêu

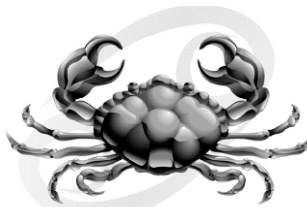
của bạn quá nhiều. Tình cảm của bạn không được quan tâm cho lắm, bởi có một số công việc đang cần bạn tập trung xử lý. Tình hình sức khỏe trong tuần có dấu hiệu giảm sút, có một số thói quen xấu cung hoàng đạo này chớ nên xem thường, dần dần sẽ tạo thành vấn đề lớn. Vì thế mọi việc đều cần chú trọng trong việc ăn uống cũng như việc tập thể dục của mình nhé!



Song Tử (21/5 - 21/6)

Chuyện tình cảm của Song Tử cũng đã được cải thiện đáng kể. Công việc của bạn vẫn diễn ra

bình thường. Sự nghiệp của bạn phẳng lặng nhưng cũng không mấy ổn định. Tài chính tương đối dồi dào khi có nhiều người ra tay trợ giúp cho bạn. Sức khỏe trong tuần này của Song Tử không được tốt cho lắm, do thời tiết thay đổi đột ngột vì thế mà khó có thể tránh khỏi bệnh tật khiến cho bạn trở nên mệt mỏi. Chưa kịp chuẩn bị thì đã suy yếu đi rất nhiều. Vậy nên hãy cố gắng để bồi bổ và chăm sóc cơ thể nhé!



Cự Giải (22/6 - 22/7)

Chuyện tình cảm của Cự Giải vô cùng êm đẹp. Công việc trong tuần này khá suôn sẻ, khả năng tiềm ẩn trong bạn sẽ được

khai phá, chỉ cần bạn nỗ lực và biết cố gắng nhiều hơn. Tình hình tài chính bình thường, duy trì nguồn thu nhập ổn định, cuộc sống không tới mức xa hoa nhưng sung túc. Bạn không có khoản chi tiêu nào xa xỉ quá mức. Về phương diện sức khỏe có dấu

hiệu giảm sút, bạn cần quan tâm nhiều hơn đến cơ thể của mình mới có sức khỏe để làm đủ mọi việc.



Sư Tử (23/7 - 22/8)

Tình cảm của Sư Tử trong tuần này êm đẹp. Công việc của chòm sao này bắt đầu mở rộng, mối quan hệ với cấp trên và đồng

nghiệp hòa hợp, có tác dụng tích cực trong quá trình hoàn thành nhiệm vụ. Tài chính vững vàng, bạn đang tập trung cao độ và nỗ lực hết mình đối với công việc nên thu nhập cũng từ đó mà được cải thiện. Tình hình sức khỏe không quá tốt do Sư Tử có phần bận rộn vì sự nghiệp nên cũng ít chăm lo cho bản thân của mình. Tuy chưa có vấn đề gì nghiêm trọng nhưng cũng cần nghỉ ngơi nhiều hơn.



Xử Nữ (23/8 - 22/9)

Tình cảm của chòm sao này vững vàng, ổn định. Công việc tương đối thuận lợi, bạn thể hiện năng

lực của mình tốt nên kết quả ổn hơn. Phương diện tài chính kém hơn tuần trước một chút. Sức khỏe của chòm sao này bình thường, tinh thần có ảnh hưởng rất nhiều tới thân thể nên hãy giữ tâm trạng lạc quan, vui vẻ và thư giãn nhất có thể. Xử Nữ cũng cần chăm sóc cho cơ thể của mình nhiều hơn, nếu cơ thể có dấu hiệu bất thường không được chủ quan hay lơ là.



Thiên Bình (23/9 - 22/10)

Tình cảm của Thiên Bình trong tuần này bình thường. Công việc ngày càng tốt đẹp, sự nghiệp đi lên khá

nhanh dù gặp phải không ít trở ngại. Tài chính trong tuần này nhìn chung ổn định, công việc hanh thông tự khắc tiền lương tiền thưởng đều đầy đủ, chưa kể bạn cũng có các khoản thu nhập từ bên ngoài. Phương diện sức khỏe cũng không phải lo lắng, Thiên Bình tranh thủ thời gian rảnh rỗi tích cực tham gia các hoạt động rèn luyện thể dục thể thao nên cơ thể tốt hơn nhiều.



Bọ Cạp (23/10 - 21/11)

Chuyện tình cảm của Bọ Cạp không quá mức phiền muộn. Công việc của cung hoàng đạo này vẫn tiến triển đều, không xảy ra vấn đề bất ngờ nào nhưng cũng

không có thành công vang dội. Tài chính khá, Bọ Cạp được người thân trong gia đình cho một số tiền không nhỏ khiến cho bản thân bạn không nỗ lực từ chối. Tình hình sức khỏe trong tuần không có gì đáng ngại, nếu Bọ Cạp có ý định giảm cân, tập thể

hình để cân đối vóc dáng thì nên tiến hành ngay. Tuy nhiên vẫn cần phải bổ sung đầy đủ dinh dưỡng.



Nhân Mã (22/11 - 21/12)

Chuyện tình cảm của Nhân Mã được như ý. Công việc tương đối trôi chảy, chòm sao này tập trung vào nhiệm vụ của mình, mọi

chuyện cũng không có gì khó khăn. Tình hình tài chính ổn định, Nhân Mã được bạn bè giới thiệu cho công việc, tư vấn đầu tư hoặc mời hợp tác nên thu nhập không nhỏ, nhất là qua các hoạt động kinh doanh. Về phương diện sức khỏe là điểm sáng của cung hoàng đạo này, tình trạng cơ thể duy trì như cũ, thỉnh thoảng cũng có ốm vặt nhưng bệnh nặng thì không có.



Ma Kết (22/12 - 19/1)

Tình duyên của Ma Kết suôn sẻ, thuận lợi. Công việc không có rắc rối lớn, nỗ lực cố gắng thì sẽ có

thu hoạch. Tài chính trong tuần không tệ nhưng bạn mất tiền vào những chuyện ngoài lề, nhiều bạn bè người quen tới tìm vay mượn tiền, hơn nữa lại không phải con số nhỏ. Tình hình sức khỏe bình thường, đối với tập luyện Ma Kết chỉ nhiệt tình được vài phút lại nóng lòng mong chờ kết quả, thấy không hiệu quả ngay liền bỏ dở giữa chừng. Làm gì cũng cần phải kiên trì!



Bảo Bình (20/1 - 18/2)

Chuyện tình cảm của Bảo Bình đã có dấu hiệu chuyển biến tích cực trở lại. Công việc khá ổn định, mối quan hệ với cấp

trên cùng đồng nghiệp cũng rất tốt đẹp. Phương diện tài chính trong tuần bình thường, thu nhập của Bảo Bình vẫn đều đều, không có khoản nào thêm nhưng do quan hệ xã giao nhiều nên bạn tiêu tốn nhiều hơn dự liệu, cần phải quản lý tài chính chặt chẽ để không bị thiếu hụt. Sức khỏe của bạn trong tuần cũng rất tốt, tình trạng cơ thể luôn dồi dào năng lượng, tinh thần vui vẻ, phấn chấn.



Song Ngư (19/2 - 20/3)

Sự nghiệp của cung hoàng đạo này ngày càng tăng tiến thấy rõ, lại thêm may mắn luôn kề bên nên bạn hoàn thành những

nhiệm vụ được giao một cách dễ dàng, kết quả xuất sắc, không có điểm nào đáng chê trách. Tình hình tài chính của Song Ngư cũng đang có dấu hiệu tăng lên, chòm sao này hứng thú với việc kiếm tiền đồng thời cũng dành nhiều thời gian và tinh lực để phát triển nguồn thu nhập. Thế nhưng vấn đề cần phải chú ý là sức khỏe khá tệ, xuất hiện các bệnh giao mùa như cảm mạo, cảm cúm, viêm họng mà xương khớp cũng có vấn đề. ■

TRUYỆN NGẮN

Bức thư minh chứng sự tồn tại của ông già Noel vẫn lay động con tim bao người sau hơn một thế kỷ

Cứ đến mùa Giáng sinh, hầu hết mọi đứa trẻ đều đặt ra câu hỏi: Liệu ông già Noel có thật hay không?



Hơn một trăm năm trước, cô bé Virginia O'Hanlon, 8 tuổi ở Manhattan, Hoa Kỳ cũng từng có câu hỏi tương tự với bố mình.

Thay vì trả lời con gái, bố Virginia đã gọi ý con gửi thư cho tờ *The Sun*, một tờ báo nổi tiếng ở New York vào thời điểm đó. Trong bức thư của mình, cô bé viết:

“Kính gửi ban biên tập!

Con năm nay 8 tuổi. Một vài người bạn của con nói rằng trên thế giới không có ông già Noel. Cha con từng bảo nên hỏi tạp chí *The Sun*. Xin các cô chú này nói cho con biết: thực sự trên thế giới này có ông già Noel không?”

(Virginia - Kyung Long; 115 West 95th Street).

Và thế là Biên tập viên Francis Pharcellus Church đã thay mặt tòa soạn *The Sun* viết một bức thư trả lời cô bé, đồng thời cho đăng câu chuyện này lên số báo ngày 21/9/1897 trong một bài xã luận với tựa đề: “Yes, Virginia, there is a Santa Claus” - Có, Virginia, Santa Claus là có thật.

Không ngờ bức thư phúc đáp của Church đã trở nên nổi tiếng hơn 100 năm qua, và liên tục được kể lại trong mỗi mùa Giáng sinh.

Nội dung bức thư phúc đáp có ghi:

“Virginia, các bạn cháu nói không đúng. Những người như họ luôn hoài nghi mọi thứ. Họ chỉ tin vào những gì họ tận mắt nhìn thấy và hiểu được, mặc dù trí óc của họ nhỏ bé biết bao. Virginia à, trí tuệ của con người, dù là người lớn hay trẻ em, tất cả đều nhỏ bé.

Trong vũ trụ vĩ đại mà chúng ta đang sống, nếu ta hình dung chân lý rộng lớn như là một không gian bao la thì kiến thức của con người chỉ nhỏ nhoi bằng một con kiến mà thôi.

Đúng thế, Virginia, ông già Noel có thực. Ông có thực cũng như tình yêu và lòng quảng đại luôn hiện diện quanh ta, nhờ đó mà cuộc sống của chúng ta được vui tươi và hạnh phúc. Nếu không có ông già Noel thì thế giới của chúng ta ảm đạm biết bao.

Nếu không có những em bé như cháu thì thế giới của chúng ta sẽ như thế nào? Khi đó cuộc sống sẽ chẳng có những tâm hồn trẻ thơ, chẳng có thi ca, chẳng có lãng mạn. Con người chỉ là những cỗ máy khô khan. Anh sáng niềm tin và hy vọng của trẻ em trên khắp thế giới cũng sẽ tiêu tan.

Nếu không tin có ông già Noel, cháu cũng sẽ chẳng tin vào những chuyện thần tiên. Cháu có thể nói với bố nhờ người canh cửa trong đêm Giáng sinh để bắt gặp bằng được ông già Noel, nhưng ngay cả nếu như không gặp được ông đi chẳng nữa thì cũng đâu chứng minh được điều gì?

Chưa ai tận mắt gặp ông già Noel bằng xương bằng thịt cả nhưng điều đó không có nghĩa là ông già Noel không có thực.

Những điều chân thực nhất trong thế giới chúng ta là những điều mà trẻ em và người lớn đều không thể thấy được. Cháu có bao giờ nhìn thấy các nàng tiên nhảy múa trên thảm cỏ chưa? Dĩ nhiên có thể là chưa nhưng đó đâu phải là bằng chứng để cho rằng không có chuyện đó.

Không ai có thể hiểu và tưởng tượng được những điều kỳ diệu mà họ chưa từng thấy và không thể thấy được trong thế giới của chúng ta.

Cháu có thể dễ dàng đập vỡ một cái lúc lắc để tìm xem cái gì kêu lách cách bên trong, nhưng trên đời này có một thế giới kỳ diệu được bao phủ bởi một bức màn kiên cố mà không một sức mạnh nào của thế gian có thể xuyên qua được.

Chỉ có bằng niềm tin và tình yêu chúng ta mới vén được bức màn và cảm nhận được vẻ đẹp lộng lẫy huy hoàng bên trong. Những chuyện đó có thực không? Virginia à, đó là điều chân thực nhất trên thế gian này. Ông già Noel không có thực ư? Nhờ Chúa, ông vẫn sống và sẽ sống mãi. Hàng nghìn năm sau Virginia à, mà không phải, hàng trăm nghìn năm sau, ông vẫn sẽ tiếp tục mang đến niềm vui và hạnh phúc cho những tâm hồn trẻ thơ trên khắp hành tinh này. Chúc cháu Giáng sinh hạnh phúc”.

Những thông điệp từ bức thư đã làm rung động hàng triệu con tim người đọc bởi giá trị nhân văn của nó. Hơn một thế kỷ sau, lời hồi đáp mà Biên tập viên Francis Pharcellus Church từng gửi cho cô bé Virginia vẫn được giữ nguyên văn và được đăng tải trên nhiều tạp chí, sách vở, các tác phẩm điện ảnh, tem thư, áp phích... và được dịch ra hàng chục ngôn ngữ khác nhau.

Biên tập viên Francis Pharcellus Church là một cây bút bình luận kỳ cựu của tòa báo *The Sun*. Ông viết bức thư phúc đáp này khi 57 tuổi và qua đời năm 1906, ở tuổi 66.

Còn cô bé 8 tuổi Virginia O'Hanlon - người từng đưa ra câu hỏi về sự tồn tại của ông già Noel năm nào, sau này đã trở thành một nhà giáo nổi tiếng, có nhiều cống hiến cho sự nghiệp giáo dục và công tác từ thiện hỗ trợ các trẻ em tật nguyền trên khắp nước Mỹ.

Virginia vẫn không quên truyền bá rộng rãi thông điệp kỳ diệu về ông già Noel mà nhà báo Francis đã gửi cho bà qua bức thư và bài xã luận tới khắp mọi người. Cũng bởi lẽ đó, trong suốt cuộc

đời mình, Virginia O'Hanlon đã không ngừng nhận được những lá thư của nhiều đứa trẻ hỏi về sự tồn tại thực sự của ông già Noel.

Mỗi lần nhận được thư và hồi đáp lại cho bọn trẻ, bà đều gửi thêm cho chúng bài xã luận có ảnh hưởng tới cả cuộc đời mình khi xưa, kèm theo vài dòng nhắn nhủ:

“Trên thế giới này thực sự có ông già Noel không? Các bạn nhỏ của ngày hôm qua và ngày hôm nay yêu quý, khi tôi là cô bé cùng độ tuổi các bạn, tôi cũng đã đặt câu hỏi này và luôn muốn tìm thấy câu trả lời.

Sau khi trưởng thành, trở thành một giáo viên, tôi luôn hy vọng các bạn nhỏ sẽ như tôi khi đều có thể tin rằng ông già Noel là có thực trên thế giới này. Bởi tôi hiểu được niềm tin vào sự tồn tại của ông già Noel và những câu chuyện cổ tích, niềm tin vào những điều vui vẻ huyền diệu trong các câu chuyện cổ tích thực sự quan trọng tới mức nào”.

Vào năm Virginia 80 tuổi, bà phải nhập viện vì căn bệnh tim quái ác. Trong viện có một người thợ sửa chữa tên gọi John Harms, sau khi biết được bà chính là cô bé đã viết thư cho tờ *The Sun* năm nào, John Harms đã cải trang thành ông già Noel và tới phòng bệnh thăm bà trong đêm Giáng sinh diệu kỳ.

Khi được “ông già Noel” John Harms tặng quà và hôn lên má, Virginia đã vô cùng xúc động. Bà nghẹn ngào nói:

- Tôi vẫn tin rằng trên thế giới này thực sự có ông già Noel!

Virginia O'Hanlon mất năm 1971, ở tuổi 81. Bà đã mang theo lá thư phúc đáp của nhà báo Francis Pharcellus Church trong suốt cuộc đời mình. ■

Công nghệ đã ảnh hưởng thế nào đến hành trình phát quà của ông già Noel?

Trẻ em ngày một đông hơn, tức là công việc của ông già Noel mỗi năm lại khó hơn. Thật may, công nghệ đã phát triển cũng đủ để đáp ứng được nhu cầu của ông.

Lê Giáng sinh trong tuổi thơ của hầu hết chúng ta luôn có hình tượng ông già Noel trong đó. Ông già đẹp lão, râu tóc bạc phơ, đêm Giáng sinh đi khắp thế giới để phát quà cho những em bé ngoan ngoãn, đáng yêu trong cả năm vừa qua.

Nhưng bạn biết đấy, kể từ khi những câu chuyện về ông già Noel xuất hiện đến nay, thế giới đã thay đổi quá nhiều.

Số lượng trẻ em ra đời mỗi năm tăng lên, đòi hỏi ông không thể phát quà theo cách truyền thống được nữa, mà cần đến sự trợ giúp của công nghệ. Hãy thử xem công nghệ sẽ ảnh hưởng đến hành trình phát quà của ông già Noel như thế nào nhé!

In 3D quà Giáng sinh

Như đã nêu, công việc của ông già Noel

TRUYỆN NGẮN

mỗi năm lại trở nên khó khăn hơn. Hiện tại, dân số thế giới rơi vào khoảng hơn 7,7 tỉ người, trong khi các món quà phải thời thượng hơn, bao gồm công nghệ điện tử trong đó.

Vậy nên để bắt kịp xu hướng thì bên cạnh những con búp bê, cây thông... truyền thống, ông già Noel cần sắm thêm một dàn máy in 3D. Nó sẽ giúp ông tạo ra bất kỳ thứ gì, từ bất kỳ nguyên liệu nào mà ông cho là thích hợp với độ chính xác cao và tốc độ nhanh hơn rất nhiều.

Hành trình phát quà

Có khoảng 2 tỉ trẻ em trên thế giới. Giả sử ông già Noel chỉ phát quà cho những gia đình Thiên Chúa giáo, thì con số phải phát cũng rơi vào khoảng 700.000.000/đêm.

Nếu mỗi gia đình có 3 "nhóc", ông sẽ phải di chuyển qua 233 triệu điểm dừng. Và cứ cho là số điểm dừng này được phân bố đều trên bề mặt Trái đất, thì quãng đường ông phải giải quyết là hơn 342 triệu km.

Tuy nhiên, ngay cả khi di chuyển từ Đông sang Tây để tận dụng lợi thế về múi giờ, ông cũng chỉ có tối đa là 32 tiếng để hoàn tất quá trình này.

Trong khi đó, tốc độ của máy bay phản lực nhanh nhất thế giới ở thời điểm hiện tại cũng phải mất tới 48h. Nhưng giờ đây mọi chuyện đã khác rồi. Nếu như ông lựa chọn bay cao hơn - ở độ cao 120.000m rồi thực hiện các chuyến bay từ rìa không gian, tốc độ sẽ cao hơn rất nhiều.

Ở độ cao ấy, ông có thể đặt các chuyến bay dọc theo các múi giờ từ Bắc Cực xuống Nam Cực, rồi vòng lại ở múi giờ kế tiếp, cho đến khi hoàn thành 1 vòng Trái đất. Theo NASA ước tính, mỗi vòng như vậy chỉ mất khoảng 80 phút. Thế giới có 24 múi giờ, vị chi ông có vừa đúng 32h để "xử lý" hết chỗ quà.

Và ông cần phải mặc đồ du hành vũ trụ

Hành trình phát quà của ông già Noel quả thực rất tuyệt, nhưng với độ cao 120 km, ông đã rơi ra ngoài vũ trụ mất rồi. Thế nên muốn sống sót, ông buộc phải mặc thêm một bộ đồ du hành vũ trụ nữa. Nhưng để có không khí Giáng sinh hơn, có lẽ bộ đồ của ông cần được sơn màu đỏ.



Dịch vụ vận chuyển có một không hai trên thế giới

Di chuyển từ vũ trụ rõ ràng là một ý tưởng hay, nhưng nếu phải mất thời gian bay xuống đưa quà rồi lại bay lên thì quả là bị kịch về thời gian.

Vậy ông phải làm thế nào? Câu trả lời là công nghệ "dịch chuyển tức thời" bằng lượng tử

(quantum teleport). Trong năm, khoa học đã chứng minh rằng việc dịch chuyển tức thời chắc chắn sẽ gây thảm họa nếu như thứ được dịch chuyển là con người. Nhưng nếu đó là các vật thể thì quá đơn giản, vì các tác dụng phụ là không có.

Tính đến thời điểm hiện tại, khoảng cách xa nhất trong dịch chuyển lượng tử ghi nhận được là 143 km. Vậy nên, ông già Noel có thể từ vũ trụ, dịch chuyển những món quà đã được thắt nơ cẩn thận xuống từng ngôi nhà dưới hạ giới mà chẳng cần đích thân bay xuống làm gì. ■

Lễ Giáng sinh đa dạng sắc tộc ở Hoa Kỳ

Mỹ được coi là nơi có nền văn hóa đa dạng và nhiều tập tục, do đó thật khó nói về một lễ Giáng sinh chỉ của riêng người Mỹ.

Các hoạt động trong lễ hội này sẽ tùy thuộc vào truyền thống văn hóa của mỗi gia đình. Lễ mừng Giáng sinh ở Mỹ có pha trộn hương sắc của Ireland, Australia, Ba Lan và Bỉ.

Trước đây tại Hoa Kỳ người ta đón Giáng sinh theo truyền thống Tây Ban Nha. Kể từ khi Hernando de Soto và đoàn quân của ông đóng doanh trại mùa đông tại nơi mà bây giờ là thành phố Tallahassee, Florida vào năm 1539, tới nay gần như mỗi quốc gia đều đã đóng góp ít nhiều theo cách của họ vào truyền thống đón Giáng sinh tại Hoa Kỳ.

Ở đất nước này Lễ Giáng sinh được kỷ niệm theo nhiều cách, mỗi cách phản ánh một truyền thống riêng. Những đứa trẻ của đảo Hawaii tin rằng ông già Noel đến từ một chiếc thuyền. Trong khi đó, những đứa trẻ ở Alaska mang theo những ngôi sao rất lớn trong khi chúng vừa đi vừa hát mừng Noel.

Ở New Mexico, các gia đình trang trí những ngôi sao và đèn lồng giấy ở bên ngoài ngôi nhà của mình, còn ở Texas những đứa trẻ tham gia vào lễ hội Posadas giống như được tổ chức ở Mexico.

Sự rộng lớn của quốc gia này với các miền khí hậu khác nhau cũng làm cho cách đón mừng ngày lễ thêm phần phong phú, từ việc tụ tập vui chơi trên bãi biển tại Waikiki cho tới những cây nến lung linh bên cửa sổ dưới bầu trời tranh tối tranh sáng tại Alaska.

Đối với nhiều người, gà tây vẫn là món chính cho ngày lễ này, gia đình sẽ tụ tập và dưới gốc cây thông là những gói quà đến từ ông già Noel. Đó là những điều phải có và mỗi nơi lại thay đổi đồng thời thêm thắt vào ít nhiều.

Tại thành phố New York, người dân đi mua sắm thế nào cũng tụ tập để ngắm nhìn những người trượt băng dưới những tàng cây lớn tại Trung tâm Rockefeller, trong khi nhiều người khác thì tán thưởng những hình cổ trang lệ treo trên Nhánh Cây Thiên Thần tại viện Bảo tàng Nghệ thuật Metropolitan.

Washington DC với trọng tâm là tháp đèn

cho cây thông khổng lồ, tượng trưng cho Hoa Kỳ và các cây nhỏ hơn chung quanh, tượng trưng cho các tiểu bang. Trong khi đó Trung tâm Kennedy có nhiều chương trình cho lễ Giáng sinh và nổi nhất luôn luôn là hợp ca "Messiah" tại thánh đường giao hưởng.



Texas - Người ta có thể sẽ chui vào các quán của người Mexican ở San Antonio hay đến Fredericksburg để đón chợ phiên nhân mùa Giáng sinh theo lối người Đức.

Những tiểu bang ở miền Nam như tại New Orleans có truyền thống lập ca đoàn với hàng ngàn người để hát thánh ca và nhạc Noel tại công trường Jackson rồi đốt lửa dọc trên sông Mississippi.

Thành phố Bethlehem ở Pennsylvania được khai sinh vào ngày Giáng sinh năm 1741 bởi những người truyền giáo Moravia, sẽ diễn ra phiên chợ Noel khổng lồ. Đa số dinh thự sẽ trang hoàng với một cây nến ở mỗi cửa sổ. Một ngôi sao khổng lồ được thắp sáng trên đỉnh Nam Sơn, cách xa 20 dặm vẫn thấy được ngôi sao này.

Viện Bảo tàng Khoa Học ở Chicago với một rừng cây từ 43 quốc gia được trang trí cho mọi người thưởng lãm cho tới qua đầu năm. Suốt mùa Noel, mọi người thích thưởng thức món ăn các nước và coi vũ điệu dân gian từ khắp nơi trên thế giới.

St. Augustin, Florida, thành phố xưa nhất tại Hoa Kỳ, cả một khu vực sẽ được trang hoàng đèn trắng, chỉ trừ mỗi một cây tại công trường thành phố là trang hoàng bằng đèn màu. Cây này được đặt dưới gốc cây Sồi Ngàn Xưa với toàn bộ là ánh đèn trắng.

Ở thành phố Salt Lake nhạc Giáng sinh được trình bày bởi ca đoàn Mormon, còn tại nhà thờ St. Joseph ở Washington, New Jersey một ca đoàn nhỏ ca bài "Silent Night" dưới ánh đèn phản chiếu từ cửa kính màu tả cảnh Chúa Hải Đông.

Cây Giáng sinh Quốc Gia tại công viên King Canyon ở California là trung tâm của ngày lễ mỗi năm. Dưới gốc cây tùng sequoia khổng lồ 267 bộ, nhóm hợp ca sẽ cất cao giọng đón mừng Giáng sinh. Mặt khác hàng ngàn người sẽ đổ về Hollywood để đón coi cuộc Diễn Hành Của Các Vì Sao, trong khi đó tại Balboa Park, San Diego người ta chờ nghe trình diễn nhạc với sự góp tiếng của cây organ lớn nhất trên thế giới.

Mỗi nơi mỗi khác nhưng vẫn cho thấy nước Mỹ cùng nhau đón mừng ngày Chúa ra đời với sự thành tâm và nỗi hân hoan trong lòng mọi người. ■

TRUYỆN NGẮN

Vì sao có lễ Giáng sinh?

G iáng sinh vượt ra khỏi khuôn khổ tôn giáo và tràn ngập không khí yêu thương của mọi người trên thế giới.



Gia đình thánh gia

Lễ Giáng sinh còn được gọi là lễ Thiên Chúa giáng sinh, Noel, Christmas hay Xmas, là ngày lễ kỷ niệm Chúa Jesus sinh ra đời.

Các tín đồ Thiên Chúa tin là Chúa Jesus được sinh tại Bethlehem thuộc xứ Judea, nước Do Thái (ngày nay là 1 thành phố của Palestine), lúc bấy giờ thuộc Đế quốc La Mã, khoảng giữa năm 7 TCN và năm 2.

Câu chuyện về ngày sinh của Chúa Jesus được kể lại là: Chúa Jesus do Đức Mẹ Đồng Trinh tự nhiên mang thai mà sinh ra. Sự thụ thai này do quyền lực thần diệu của Thượng Đế khi bà Mary còn đồng trinh. Chúa Jesus được sinh ra trong một chuồng ngựa tại Bethlehem và được đặt trong máng cỏ vì lúc đó trong nhà trọ không còn một phòng trống nào.

Giáng sinh là ngày lễ kỷ niệm Chúa Jesus sinh ra đời

Sau đó, Chúa Jesus được Đức Mẹ Mary và chồng của bà là Giuse nuôi nấng tại Nazareth, một thành phố ở phía Bắc Israel. Khi được 12 tuổi, Chúa Jesus đến giáo đường ở Jerusalem và đã làm mọi người kinh ngạc về sự hiểu biết của ngài. Sau này, Chúa Jesus chọn được 12 Tông Đồ cùng ngài đi khắp Palestine để giảng đạo, chữa bệnh và thực hiện các phép lạ.

Nhờ việc đi rao giảng lời của Thượng Đế, ngài đã có rất nhiều tín đồ nhưng đồng thời cũng có nhiều kẻ thù. Cuối cùng, Chúa Jesus bị tên Judas Iscariot phản bội, bị Pontius Pilate là lãnh đạo dân Do Thái lúc bấy giờ kết án và bị chính quyền La Mã đóng đinh trên thập tự giá.

Lễ Giáng sinh được tổ chức chính thức vào ngày 25/12 nhưng thường được mừng từ tối ngày 24/12 bởi theo lịch Do Thái, thời điểm tính bắt đầu một ngày là lúc hoàng hôn chứ không phải nửa đêm.

Lễ chính thức ngày 25/12 được gọi là "lễ chính ngày", còn lễ đêm 24/12 gọi là "lễ vọng" và thường thu hút nhiều người tham dự hơn. Nhiều giáo hội Chính Thống giáo Đông phương như ở Nga, Gruzia vẫn sử dụng lịch Julius để định ngày này, cho nên lễ Giáng sinh của họ ứng với ngày 7 tháng 1 theo lịch Gregory.

Tuy lễ Giáng sinh là ngày lễ của những người theo đạo Thiên Chúa nhưng cứ đến ngày này thì mọi người, bất cứ theo đạo nào, cũng được hưởng niềm vui do không khí Giáng sinh mang lại.

Không phải chỉ những người tin theo đạo Thiên Chúa mới đi lễ nhà thờ, chăng đèn kết hoa trước nhà và trưng bày cây Noel trong phòng khách vào dịp này; mà nhiều người thuộc các đạo khác đều cùng vui, cảm thông, cảm nhận không khí ấm cúng, thanh bình vì mùa Giáng sinh tạo cơ hội giúp họ bỏ hết những hận thù và ích kỷ nhỏ nhen từng có.

Ngoài ý nghĩa theo đạo Thiên Chúa, Noel là một ngày lễ gia đình, một ngày đặc quyền để tụ tập, quây quần mọi người, mọi thế hệ trong gia đình và duy trì tình cảm giữa mọi người.

Mọi người có thể chia sẻ với nhau một bữa ăn chung, một đêm không ngủ, nghe thuật lại một câu chuyện, quây quần bên cây Noel... Ngày Noel cũng trở thành một buổi lễ của trẻ em, một đêm thần diệu mà hầu như tất cả mọi ước nguyện trẻ con được thành sự thật trong sự sung sướng của những người lớn.

Vòng lá mùa Vọng

Vòng lá mùa Vọng là vòng tròn kết bằng cành lá xanh thường được đặt trên bàn hay treo lên cao để mọi người trông thấy trong 4 tuần mùa Vọng. Trên vòng lá đặt 4 cây nến.

Vòng lá có hình tròn nói lên tính cách vĩnh hằng và tình yêu thương vô tận của Thiên Chúa. Màu xanh lá nói lên hy vọng rằng Đấng Cứu Thế sẽ đến cứu con người. 4 cây nến bao gồm ba cây màu tím, màu của mùa Vọng, cây thứ 4 là màu hồng, màu của Chúa Nhật thứ Ba mùa Vọng; hoặc 4 cây nến đỏ, cứ mỗi tuần mùa Vọng đốt 1 cây nến.

Hang đá và máng cỏ

Vào mùa Giáng sinh, một máng cỏ được đặt trong hang đá (hay gỗ) được dựng lên trong nhà hay ngoài trời, với các hình tượng Chúa Jesus, Đức Mẹ Maria, Thánh Giuse, xung quanh là các thiên sứ, mục đồng cùng các gia súc như bò, lừa để kể lại sự tích Chúa ra đời trong máng cỏ.

Ông già Noel

Ông già Noel là biểu tượng của lòng nhân hậu, luôn đem điều may mắn, an lành cho mọi người. Ông thường cưỡi xe tuần lộc trên trời, đến nhà có cây thông Giáng sinh đồng thời leo qua ống khói để đem đến những món quà cho các em nhỏ đang ngủ và thường để quà trong những chiếc tất.

Cây thông Noel

Cứ vào dịp Noel, người ta thường sắm một cây thông và trang trí các ngôi sao, những quả châu, các dải kim tuyến lấp lánh, hoa lên trên... Cây thông được xem là biểu tượng của niềm hy vọng và sức sống mới trong lễ hội đón chào năm mới.

Nén Giáng sinh

Ánh sáng của những ngọn nến mang ý nghĩa là thắp sáng niềm hi vọng, hòa bình, tình yêu và niềm vui.

Ngôi sao Giáng sinh

Ngôi sao là biểu trưng ý nghĩa trong mùa Giáng sinh và luôn được treo ở chỗ trang trọng nhất trong các giáo đường, trên cây thông Noel... Hình ảnh ngôi sao chính là tượng trưng của Chúa trời về điều hẹn ước từ thuở trước.

Chúa trời hứa sẽ gửi một đấng cứu thế cho thế giới, và ngôi sao chính là sự cam kết cho lời hứa của Ngài. Người theo đạo Thiên Chúa thì tin rằng ánh sáng ngôi sao chính là sức mạnh quyền năng của Chúa, xóa tan bóng tối đêm đông lạnh giá, thắp lên một mùa xuân mới ấm áp và hạnh phúc cho muôn dân.

Quà Giáng sinh

Quà Giáng sinh là những món quà biểu lộ tình yêu của mọi người với gia đình và bè bạn. Khi Chúa Jesus cất tiếng khóc chào đời tại Bethlehem trong một cái máng cỏ, ba nhà thông thái từ phương Đông đã đến để bày tỏ sự thành kính của mình.

Họ mang đến ba món quà quý giá, đó là vàng, nhũ hương và mộc dược. Vàng có ý nói Chúa Jesus là vua, nhũ hương để tuyên xưng Jesus là Thiên Chúa và mộc dược tiên báo khổ nạn cùng sự chết của Chúa Jesus để cứu chuộc nhân loại.

Những người dân nghèo hầu như chẳng có tài sản cũng mang đến bất cứ thứ gì có thể để tỏ lòng thành kính với Chúa Hải đồng. Những người chăn cừu tặng Jesus hoa quả và những món đồ chơi nhỏ do chính họ tạo ra.

Trẻ em hy vọng nhận được quà nhiều nhất. Trong ngày lễ Giáng sinh có tục lệ trẻ em treo chiếc tất cạnh lò sưởi để nhận quà như mơ ước từ ông già Noel. Mọi người trong nhà cũng nhân cơ hội này để tặng quà cho các em với mong muốn là các em sẽ ngoan ngoãn và học giỏi.

Bánh Buche Noel

Tổ tiên người phương Tây thường nhóm củi trong ống khói nhà, họ tin rằng lửa càng kêu lách cách thì các thần dữ sẽ tránh xa. Ngày nay, tập tục mất dần vì không mấy nhà còn ống khói.

Thay vào đó, theo sáng kiến của một thợ làm bánh ở Pháp, năm 1875, người ta làm chiếc bánh ngọt có hình cây củi để mọi người thưởng thức trong đêm Noel và lưu truyền cho đến nay.

Chợ Giáng sinh

Chợ Giáng sinh là một chợ đường phố kiểu truyền thống được tổ chức vào dịp Giáng sinh (thường bắt đầu khoảng 1 tháng trước lễ Giáng sinh) có nguồn gốc tại vùng đất ngày nay là nước Đức và Đông Bắc nước Pháp.

Bắt đầu xuất hiện từ cuối Thời kỳ Trung Cổ (khoảng thế kỷ 14), cho đến nay chợ Giáng sinh vẫn là nét văn hóa truyền thống đặc sắc của Đức, Áo và Đông Bắc Pháp trong dịp Giáng sinh, cũng như được phổ biến đến nhiều quốc gia khác trên thế giới. ■

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU - MD

3100 Wilcrest Dr, Ste 130, Houston, TX 77042

Giờ làm việc: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 am - 5 pm



- Tốt nghiệp chuyên khoa tim, phổi, mạch máu tại University of Rochester, Vanderbilt và Yale Universities
- Tốt nghiệp Giải Phẫu Toàn Khoa tại Cleveland Clinic Affiliated Hospital
- Tốt nghiệp Tiến sĩ Y khoa tại UTMB
- Trên 20 năm kinh nghiệm về ngành giải phẫu
- 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

Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch

Nhận Bảo Hiểm-MediCare-MediCaid



Da bị sẫm màu



Sưng phù



Gân nổi màu tím đỏ



Vết thương không lành



Lở loét



Gân nổi màu xanh



Giãn tĩnh mạch

Giãn tĩnh mạch chân là gì?

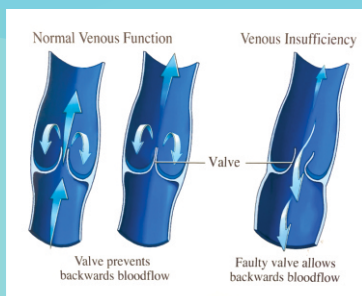
Động mạch dẫn máu giàu oxy từ tim đến các cơ quan khác trong cơ thể và tĩnh mạch mang máu ít oxy trở về tim. Khi các tĩnh mạch bị yếu đi, không thể hỗ trợ đưa máu trở ngược về tim, làm mạch máu bị ứ đọng lại trong tĩnh mạch. Các tĩnh mạch bị giãn ra, phồng lên, đổi màu xanh, tím, ngoằn ngoèo.

Nguyên nhân gây nên bệnh Giãn Tĩnh Mạch:

- Do di truyền
- Phụ Nữ mang thai, sử dụng thuốc tránh thai
- Người lớn tuổi
- Mang giày cao gót
- Người béo phì
- Công việc làm đứng nhiều như bán hàng, làm nhà hàng, làm tóc - nails, giáo viên, nhân viên làm trong các hãng - xưởng, ngồi sai hoặc vận động khiêng nặng

Điều trị suy giãn tĩnh mạch như thế nào?

- Mang vớ áp lực y khoa
- Tiêm thuốc vào các tĩnh mạch bị suy giãn
- Điều trị bằng laser tại văn phòng, không đau, về trong ngày
- Điều trị bằng laser tại văn phòng, không đau, về trong ngày
- Không cần nghỉ làm trong thời gian điều trị
- Phẫu thuật
- Hầu hết các chi phí do Bảo Hiểm chi trả



Triệu chứng của Giãn Tĩnh Mạch

- Mỏi chân, chân nặng
- Chân bị nhức, tê buốt
- Da chân đổi màu
- Nhiễm trùng, vết thương lâu lành
- Bị chuột rút, chân không yên
- Gân nổi ngoằn ngoèo, xanh-đỏ-tím dưới da, gân nổi dạng mạng nhện
- Chân bị sưng, ngứa, khô, gẻ lở, chảy máu
- Cảm giác châm chích ở chân như có kiến bò

*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị

