



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 MẠI WEEK-END

Thương mại

CUỐI TUẦN

2076

December 09, 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
THƯƠNG MẠI - IRA - MUTUAL FUNDS

SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF
10039 Bissonnet, Suite 228 Houston, TX 77036 (713)988-0752

HARRY DAO INSURANCE
BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG
XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI
NHÂN THỌ - SỨC KHỎE
INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, GIẢI TICKET, DI TRƯ, HỘ CHIẾU ĐỘC THÂN CÔNG HÀM BILL OF SALE

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

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

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

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

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

TD Advisor, P.C.
Certified Public Accountant

Tu D. Do, CPA
The CPA You Trust

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 sở 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
* Medicaid, Food Stamp, CHIP (Bảo đảm được chấp thuận).
* SSI - SSA - Trợ cấp tiền bệnh, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đơn đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
* Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (báo 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**

Nha Khoa Thiên Vũ
10 Đường Mai Chí Thọ, An Lợi Đông, Quận 2, Sài Gòn, Việt Nam

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:
★ Nha Khoa Tổng Quát ★ Nha Khoa Thẩm Mỹ ★ Nha Khoa Nhi Đồng

Đặc Biệt Chuyên Về:
* IMPLANT * LÀM RĂNG SỨ * VENEER
* PHẪU THUẬT NƯỚC * NIỀNG RĂNG * TẨY TRẮNG RĂNG

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.

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

0913747090
0942121022

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



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bác sĩ tiết lộ thói quen chăm sóc da dầu 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 dầu của cô luôn mịn màng và không bị mụn.

Bác sĩ Divya Shokeen không chỉ điều trị da dầu 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 dầu 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 dầu 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 mẩn đỏ 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 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 thẩm 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. ■

Nghiên cứu mới chỉ ra sử dụng thiết bị số trước 12 tuổi ảnh hưởng tới sự phát triển trí não

Một nghiên cứu cho thấy việc sử dụng các thiết bị kỹ thuật số như điện thoại, TV hoặc máy tính trước 12 tuổi có ảnh hưởng lâu dài đến sự phát triển trí não của trẻ.

Nhóm nghiên cứu tại Đại học Sư phạm Hồng Kông (EdUHK) cho biết rằng họ thu được những kết quả này sau khi phân tích 33 bài báo nghiên cứu về tác động của trải nghiệm kỹ thuật số đối với não bộ của trẻ em.

Nghiên cứu này đã được công bố trên tạp chí học thuật Early Education and Development.



Ảnh minh họa

Trong một nghiên cứu từ tháng 1/2000 đến tháng 4/2023, nhóm nghiên cứu đã phân tích mối quan hệ giữa việc sử dụng thiết bị kỹ thuật số và sự phát triển trí não ở hơn 30.000 trẻ em từ 6 tháng đến 12 tuổi. Những trẻ em tham gia nghiên cứu cho thấy sử dụng nhiều thiết bị kỹ thuật số theo thứ tự sau: các kênh phương tiện truyền thông, trò chơi, thiết bị hình ảnh ảo, xem/chỉnh sửa video và internet/iPad.

Kết quả phân tích cho thấy trải nghiệm kỹ thuật số ảnh hưởng đến thùy trán, thùy đỉnh, thùy thái dương và thùy chẩm của trẻ, gây ra những thay đổi về cấu trúc và chức năng trong não. Trải nghiệm kỹ thuật số gây ra những thay đổi trong sự phát triển tổng thể của não bộ. Đặc biệt, tác động lên thùy trán là lớn nhất, nơi chịu trách nhiệm về trí nhớ, tư duy và chức năng điều hành.

Nhóm nghiên cứu cho biết trải nghiệm kỹ thuật số trong thời thơ ấu và thời trẻ có thể tích cực hoặc tiêu cực đối với sự phát triển trí não của trẻ. Tuy nhiên, nhóm nghiên cứu tiết lộ rằng tác động tiêu cực dường như chủ yếu lớn hơn tác động tích cực.

Nhóm nghiên cứu cho biết: “Các nhà giáo dục và phụ huynh phải nhận ra tác động tiềm ẩn của trải nghiệm kỹ thuật số đối với sự phát triển trí não của trẻ và đưa ra hướng dẫn, can thiệp và hỗ trợ phù hợp cho việc sử dụng kỹ thuật số của trẻ. Hạn chế thời gian xem màn hình của trẻ em là một cách tiếp cận hiệu quả nhưng cũng mang tính 'đổi đầu', vì vậy cần có những chiến lược sáng tạo, thân thiện và thực tế hơn”. ■

CẦU SIÊU



Hương Linh Phật Tử: **Bùi Thị Tuyết Hồng**
(1946- 2023)

Pháp Danh: **Hạnh Hương**

Từ Trần ngày: **25/10/2023**

Nhằm thứ tư ngày: **11/9 (AL) năm Quý Mão**

Được vãng sanh về cõi Phật

Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật.



AIR CONDITIONING AND HEATING

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

Licensed and Insured: TACLB38901E



The New Degree of Comfort

- * Có giá đặc biệt khi thay máy mới và thay tất cả hệ thống ống Ducts trong nhà.
- * Có chương trình trả góp không tiền lãi.

Đặc biệt: **10% OFF**
cho Quý Cao Niên

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



Xin gọi: Vinh **832-659-3990**



Allstate
You're in good hands.

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



Xin mời quý vị ghé lại văn phòng hoặc gọi điện thoại cho tôi

SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF

10039 Bissonnet, Suite 226

Houston, TX 77036

(713) 988-0752

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

Saturday: 9:00 A.M. - 1:00 P.M.

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

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

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

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Câu chuyện UFO đưa Jimmy Carter đến ghế tổng thống Mỹ

Năm 1973, Jimmy Carter tuyên bố đã nhìn thấy UFO. Ba năm sau, ông đắc cử tổng thống Mỹ, khi UFO là mối quan tâm hàng đầu ở nước này.



Tổng thống Jimmy Carter trong lễ nhậm chức ở thủ đô Washington DC vào tháng 1/1977

Ngày 18/9/1973, Jimmy Carter, thống đốc Georgia, nộp báo cáo lên Ủy ban Điều tra Quốc gia về hiện tượng trên không (NICAP), tuyên bố ông đã thấy vật thể bay không xác định (UFO) ở bang Georgia năm 1969, dù không nói rằng ông tin đó là một tàu vũ trụ của người ngoài hành tinh.

Thống đốc bang Georgia cho biết trải nghiệm này khiến ông tôn trọng hơn những người từng tuyên bố thấy UFO. Ông thậm chí hứa hẹn với người Mỹ rằng nếu đắc cử tổng thống, ông sẽ công bố tất cả thông tin liên quan tới UFO cho công chúng.

Trước kỳ bầu cử tổng thống năm 1976, Carter được coi là một ứng viên ít tên tuổi đến từ vùng nông thôn Georgia. Tuy nhiên, danh tiếng của ông nổi như cồn sau khi câu chuyện về UFO được công bố và được người Mỹ gọi là "Biến cố UFO Jimmy Carter".

Với sự quan tâm lớn của người Mỹ với UFO thời kỳ đó, Carter trở thành "ngựa ô" đại diện cho đảng Dân chủ trong cuộc đua vào Nhà Trắng, đánh bại tổng thống đương nhiệm Gerald Ford trong cuộc bầu cử năm 1976.

Vậy tổng thống thứ 39 của Mỹ đã thực sự thấy gì ngày hôm đó?

Một ngày tháng 10/1969, Jimmy Carter đang đợi bên ngoài một nhà hàng ở thị trấn Leary, bang Georgia. Khoảng 19h30, ông trông thấy UFO, mô tả đó là "điều đáng kinh ngạc nhất tôi từng thấy". Không riêng Carter, khoảng 20 người khác cũng trông thấy vật thể bay và mô tả nó "có màu sắc thay đổi và to như Mặt Trăng".

Trong báo cáo nộp cho NICAP ngày 18/9/1973, Carter nói vật thể này dường như không có trọng lượng và lơ lửng trong không khí khoảng 10 phút trước khi biến mất. Trong khoảng thời gian đó, nó thay đổi màu sắc từ xanh sáng đến màu đỏ và trắng.

"Khoảng 20 người đứng bên ngoài một nhà hàng nhỏ, tôi nhớ đó là phòng ăn trưa của một trường trung học", ông kể. "Một ánh sáng màu xanh lá xuất hiện ở bầu trời phía tây ngay trước lúc hoàng hôn. Nó dần trở nên sáng hơn và biến mất sau đó".

Carter không nghĩ nhiều về vật thể này cho tới khi nó xuất hiện trong chiến dịch tranh cử tổng thống của ông ba năm sau đó.

Sự kiện con người đặt chân lên Mặt Trăng năm 1969 đã thu hút rất nhiều người Mỹ và kích thích mọi quan tâm về sự sống ngoài Trái Đất. Trong chiến dịch tranh cử tổng thống Mỹ năm 1976, những câu hỏi về vấn đề này phổ biến đến nỗi UFO trở thành chủ đề trọng tâm.

Không riêng Carter, ứng viên đảng Cộng hòa Gerald Ford cũng có những trải nghiệm với UFO. Năm 1966, Ford, khi đó là nghị sĩ bang Michigan, đã trả lời những câu hỏi của cử tri về những lần bắt gặp vật thể trên bầu trời đêm.

"Có phải chúng ta đều cho rằng những người nhận là từng thấy UFO đều không đáng tin? Tôi nghĩ chúng ta đã nợ những người đó niềm tin vào UFO và sự giác ngộ lớn về vấn đề này", ông nói.

Sau đó, Ford thừa nhận ông "đặc biệt quan tâm" tới lần nhìn thấy vật thể bay ở Michigan, đến mức yêu cầu Ủy ban Quân vụ của Hạ viện triệu tập một cuộc họp về vấn đề này. Dù yêu cầu của Ford không được đáp ứng, vấn đề một lần nữa trở thành trọng tâm khi ông đối đầu với Jimmy Carter trong mùa bầu cử năm 1976.

"Một điều chắc chắn, tôi sẽ không bao giờ chế giễu những người nói họ thấy UFO trên bầu trời", Carter nói. "Nếu trở thành tổng thống, tôi sẽ cung cấp mọi thông tin về việc bắt gặp UFO cho công chúng và giới khoa học. Tôi tin UFO tồn tại bởi tôi đã thấy nó".

Tổng thống Jimmy Carter đã thể hiện sự quan tâm với UFO trong suốt nhiệm kỳ. Ông từng hứa xem xét sự cố UFO ở Roswell, thành phố ở bang New Mexico, để điều tra bất kỳ thông tin nào bị che giấu. Sự cố xảy ra vào giữa năm 1952, khi một quả khí cầu theo dõi thời tiết của Không lực Mỹ được cho đã va chạm với một UFO và đâm xuống một nông trại gần Roswell, New Mexico.

Năm 2005, Carter nói với tạp chí GQ rằng ông có thể kể lại lần nhìn thấy UFO chi tiết vào năm 1973 dù sự kiện xảy ra từ 4 năm trước, bởi ông đã mang theo máy thu âm vào đêm đó và yêu cầu các nhân chứng khác kể lại trải nghiệm của họ. Tuy nhiên, ông không cho rằng UFO là vật thể ngoài hành tinh.

"Đó là một vật thể bay không xác định. Nhưng tôi chưa từng nghĩ nó đến từ ngoài vũ trụ. Tôi không tin đó có thể là những chuyến bay từ một hành tinh hoặc thiên thể xa xôi và cũng chưa có bằng chứng nào cho thấy thông tin bị che giấu. Tôi cũng không nghĩ đó là người ngoài hành tinh đến Trái Đất", ông nói.

Josh, cháu trai của Carter, từng nói với Podcast 561 rằng sau khi nhìn thấy UFO, Carter đã

phân biệt rõ ràng giữa "vật thể bay không xác định" và "máy bay tới từ ngoài vũ trụ".

Nhưng những câu hỏi liên quan tới điều mà tổng thống Mỹ thứ 39 thực sự nhìn thấy ở Georgia tới hôm đó vẫn tiếp tục được nêu ra. Tiến sĩ Jere Justus đã đưa ra một lời giải thích có khả năng cao nhất, đó là những gì tổng thống Carter thấy chỉ là một đám mây chứa barium, hiện tượng khiến mây có nhiều màu sắc.

Dẫn các tài liệu của NASA và báo cáo chính thức của cựu tổng thống, tuyên bố của Justus đã được gửi tới Thư viện Tổng thống Jimmy Carter như một lời giải thích cho những gì ông nhìn thấy năm 1969.

Dù từng hứa công bố toàn bộ thông tin về UFO khi trở thành tổng thống, Carter đã không làm như vậy với lý do bảo vệ thông tin quốc phòng quan trọng. Cho đến ngày nay, người Mỹ vẫn chờ đợi những thông tin này. ■

Đám tang bị ghé lạnh của kẻ ám sát Tổng thống Kennedy

Lễ mai táng Lee Harvey Oswald thiếu người hộ tang đến mức phóng viên đến đưa tin phải làm người khiêng quan tài bắt đấng dĩ.

Paul Groody là giám đốc Nhà tang lễ Miller ở Dallas, bang Texas, Mỹ. Một ngày tháng 11/1963, ông nói với các phu đào mộ rằng họ đang chuẩn bị cho tang lễ của William Bobo. Thực tế, Bobo, cao bồi 75 tuổi ở Fort Worth, còn khỏe mạnh và đang ngồi tại một chiếc bàn trong nhà tang lễ.

Khi Groody gọi điện đặt vòng hoa tang, ông yêu cầu người bán hoa đề tên Bobo. Lúc ông chọn một bộ vest màu nâu để khâm liệm, các phóng viên túc trực tại nhà tang lễ để săn tin dò hỏi ông, nó dành cho ai. "Bobo", ông trả lời.

Groody đang nói dối. Bộ đồ này không dành cho Bobo. Hoa tang, huyết mộ, 8 cảnh sát và hai con chó đứng gác ở nhà tang lễ cũng không. Một số cảnh sát đi cùng Groody khi ông đến Bệnh viện Parkland ngày 24/11/1963 để nhận thi thể Lee Harvey Oswald, sát thủ khét tiếng nhất nước Mỹ, kẻ đã ám sát Tổng thống John F. Kennedy hai ngày trước đó.

Oswald bị bắt với cáo buộc bắn chết Kennedy khi Tổng thống đang ngồi trên xe mui trần diễu hành qua Dealey Plaza tại thành phố Dallas, Texas ngày 22/11/1963. Tuy nhiên, chỉ hai ngày sau, Oswald bị chủ hộp đêm Jack Ruby bắn khi đang được chuyển từ nhà tù thành phố tới nhà tù hạt.

Tại Bệnh viện Parkland, cũng là nơi Kennedy được đưa đến cấp cứu, Oswald chết 105 phút sau khi bị bắn. Chưa thi thể nào khiến Mặt vụ, FBI và các quan chức địa phương đau đầu đến vậy. Oswald rõ ràng là mục tiêu bị căm ghét khi anh ta còn sống. Và khi anh ta đã chết, chính quyền lo ngại sẽ có những người đến hủy hoại xác chết.

Lực lượng hành pháp bí mật gọi điện cho Groody, quản lý nhà tang lễ ở Fort Worth. Ông



nhận xác Oswald vào đêm 24/11/1963 và lên kế hoạch chôn cất vào hôm sau. Nhưng có một số vấn đề.

Vấn đề thứ nhất là tìm người cử hành tang lễ. Không ai ngoài người nước ngoài được nổi tức giận để tới tiền đưa kẻ khiến cả đất nước đau buồn. Hai mục sư giáo hội Luther ban đầu đồng ý chủ trì lễ tang, nhưng sau đó rút lui khi Groody thông báo đám tang được tổ chức ngoài trời, vì lo sợ về nguy cơ bắt tía. Cuối cùng, Đức cha Louis Saunders, từ Hội đồng Giáo hội địa phương, là người duy nhất đồng ý giúp đỡ.

Khi gia đình Oswald xuất hiện để cử hành tang lễ lúc 16h chiều, Groody gặp một vấn đề khác. Ngoài lực lượng hành pháp, không ai khác ngoài vợ, mẹ và anh của Oswald dự đám tang, không bạn bè hay thành viên nào khác trong gia đình có thể làm người khiêng quan tài.

Vì vậy, Groody phải nhờ đến nguồn nhân lực dồi dào là các phóng viên. Nhờ được âm thầm báo tin, hàng chục phóng viên tập trung để chứng kiến và chụp ảnh lễ mai táng kẻ ám sát Kennedy.

Groody ngỏ lời với Preston McGraw, phóng viên địa phương mà ông đã quen biết từ trước. McGraw đồng ý giúp khiêng quan tài. Michael Cochran, phóng viên AP tại Fort Worth, ban đầu từ chối nhưng đổi ý khi thấy McGraw nhận lời. Một phóng viên khác, Jack Moseley, khiêng quan tài được vài bước trước khi bỏ cuộc. Anh không thể chấp nhận được việc phải đưa tên sát nhân về nơi yên nghỉ.

Cuối cùng, ít nhất 7 phóng viên tham gia khiêng quan tài. "Bà Oswald nói với tôi rằng con trai bà, Lee Harvey, là người tốt bụng và bà yêu cậu ấy", Saunders nói. Quan tài được mở ra để gia đình Harvey nhìn mặt anh ta lần cuối trước khi hạ huyệt.

Vào ngày kỷ niệm 4 năm Tổng thống Kennedy bị ám sát, bia mộ của Oswald tại nghĩa trang Rose Hill bị lấy trộm. Khi nó được tìm lại, mẹ của Oswald, Marguerite, thay thế nó bằng bia mộ mới và giữ cái cũ trong nhà.

Khi Marguerite qua đời năm 1981, bà được chôn trong phần mộ cạnh con trai. Cùng năm đó, thi thể Oswald được khai quật sau khi nhiều người lan truyền thuyết âm mưu rằng Oswald không thật sự nằm trong mộ. Sau khi chứng minh thuyết âm mưu đó là sai, Oswald được chôn cất một lần nữa.

Vì chiếc quan tài đã bị mục, nhà tang lễ Miller, đã được đổi tên thành Baumgardner, nói với Robert, anh của Oswald, rằng họ sẽ đặt thi hài vào quan tài mới. Robert đồng ý, cho rằng cái cũ sẽ bị phá hủy.

Nhưng sự thực không phải vậy. Robert không biết rằng nhà tang lễ đã bán đầu giá chiếc quan tài gốc vào năm 2010. Năm 2015, một thẩm phán ra phán quyết rằng nhà tang lễ cần bồi thường cho Robert hơn 87.000 USD và trả lại quan tài cho gia đình.

Phóng viên Cochran vẫn nhớ những lời đồng nghiệp Jerry Flemmons thuyết phục ông khi ông dẫn đầu suy nghĩ có nên nhận lời làm người khiêng quan tài bất đắc dĩ hay không: "Cochran,

nếu chúng ta định viết bài về đám tang của Lee Harvey Oswald, chính chúng ta phải chôn cất gã khốn đó". ■

Cuộc đời đoản mệnh của giáo sư thay đổi nhận thức con người về vũ trụ

Được mệnh danh là "Bà hoàng của vũ trụ", các công trình của GS Beatrice Tinsley có ảnh hưởng sâu sắc đến hiểu biết của các nhà khoa học hiện nay về các ngôi sao, thiên hà và vũ trụ.

Năm 1967, một nhà thiên văn học nổi tiếng đã đến thăm TP Dallas (bang Texas, Mỹ), có buổi nói chuyện với giới khoa học, sinh viên tại đây.

Tuy nhiên, trước khi diễn giả bắt đầu, một phụ nữ trẻ đã đứng dậy và nói đồng dục trong sự ngỡ ngàng của mọi người: "Những thứ mọi người sắp nghe sau đây đều sai lầm".

Người phụ nữ đó là Beatrice Tinsley và bà đã chứng minh nhận định của mình là đúng, theo The New York Times.



Beatrice Tinsley là một trong những nhà vật lý thiên văn học nổi bật nhất thế giới vào thế kỷ XX

Beatrice Tinsley là nhà vật lý thiên văn nổi bật với những công trình nghiên cứu về sự tiến hóa của các thiên hà và thành phần hóa học của vũ trụ, giúp cách mạng hóa hiểu biết của con người về vũ trụ.

Sinh ra ở TP Chester, Anh vào năm 1941, Tinsley chuyển đến New Zealand cùng gia đình vào năm 6 tuổi và chính tại nơi đây, bà đã phát triển niềm đam mê suốt đời với khoa học và toán học.

Tinsley là một học sinh tài năng, năm 14 tuổi, bà đã quyết định trở thành một nhà vật lý thiên văn. Bà đã được trao học bổng để theo học ngành Vật lý và Toán học tại Đại học Canterbury ở TP Christchurch (New Zealand) vào năm 1961.

Sau đó, bà hoàn thành bằng tiến sĩ về sự tiến hóa của vũ trụ tại Đại học Texas (Mỹ) chỉ trong hai năm, đạt điểm số gần như tuyệt đối.

Sau khi hoàn thành bằng tiến sĩ, Tinsley làm nghiên cứu viên tại Đại học Texas và sau đó tại Đài thiên văn Yerkes ở bang Wisconsin. Chính trong thời gian này, bà bắt đầu những nghiên cứu đột phá của mình về sự tiến hóa của các thiên hà.

Trước công trình của Tinsley, hầu hết các nhà thiên văn học tin rằng các thiên hà là tĩnh và không thay đổi.

Tuy nhiên, Tinsley nhận ra rằng các thiên hà phát triển theo thời gian, với những ngôi sao mới hình thành và những ngôi sao cũ mất đi. Bà bắt đầu phát triển các mô hình toán học để nghiên cứu quá trình này.

Các mô hình của bà cho thấy sự tiến hóa của các thiên hà có thể được mô tả bằng các phương trình vi phân và những phương trình này có thể được sử dụng để dự đoán tính chất của các thiên hà ở các giai đoạn tiến hóa khác nhau.

Những nghiên cứu của bà tạo ra cuộc cách mạng trong sự hiểu biết của con người về vũ trụ và thiên hà.

Công trình của Tinsley mang tính đột phá và thách thức nhiều giả định truyền thống trong lĩnh vực thiên văn học. Bà đã chỉ ra rằng các thiên hà không tĩnh mà thay vào đó luôn động và thay đổi.

Sự tiến hóa của chúng có thể được nghiên cứu bằng các phương trình toán học. Công trình của bà cũng cung cấp những hiểu biết quan trọng về thành phần hóa học và lịch sử tiến hóa của vũ trụ trong hàng tỷ năm.

Tinsley được ví như "tia lửa điện của một thế hệ các nhà thiên văn học và vật lý học mới", những người đang sử dụng các phương pháp và dữ liệu mới để đảo ngược những câu chuyện về vũ trụ từ những bậc tiền bối của họ.

Bạn bè và đồng nghiệp ghi nhận Tinsley là người đam mê bất tận vũ trụ với những ý tưởng độc đáo. "Các tiểu hành tinh, ngọn núi, bài giảng và giải thưởng đều được giành cho bà ấy, nhưng cả cuộc đời với những rào cản và sự từ chối khiến Tinsley thường cảm thấy không được đánh giá cao", tờ New York Times bình luận.

"Tinsley chưa bao giờ đánh mất cảm giác chiến đấu với thế giới", nhà thiên văn học ĐH Yale Richard Larson, đồng thời là cộng tác viên và bạn thân của bà, cho biết.

Beatrice Tinsley thường được trả lương thấp hơn các đồng nghiệp nam và thường bị trục xuất khỏi hội nghề nghiệp cũng như sự công nhận.

Tuy nhiên, bà vẫn tiếp tục kiên trì và có những đóng góp quan trọng cho lĩnh vực vật lý thiên văn, sự quyết tâm và óc tò mò trí tuệ đã truyền cảm hứng cho nhiều người. Bà cũng là một nhà vận động nữ quyền cho nhóm thiểu số đang làm việc trong lĩnh vực thiên văn học.

Tinsley được chuẩn đoán mắc u ác tính vào năm 1977 và mặc dù đã được điều trị nhưng căn bệnh ung thư cuối cùng đã di căn đến gan và xương. Bất chấp bệnh tật, Tinsley vẫn tiếp tục làm việc và xuất bản các tài liệu nghiên cứu cho đến cuối đời.

Bà ra đi ở tuổi 40, để lại di sản nghiên cứu đột phá và truyền cảm hứng lãnh đạo trong lĩnh vực vật lý thiên văn. ■

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 **Cần Bán Tiệm Nail**
KHU SOUTHWEST

295-2086/1654

Cần bán tiệm nail trên đường Bellaire và 59 freeway, cách chợ Hong Kong 4 khoảng 10 phút, vì không có người trông coi. Tiệm có 7 bàn nails, 6 ghế pedicure, 2 phòng wax, có đầy đủ máy giặt, máy sấy. Cần sang lại giá 40k, có thể thương lượng.

Xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin: 346-664-0747

NEW **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 **Cần Bán Tiệm Tóc**
KHU SOUTHWEST

282-2083/1651

Cần bán tiệm tóc khu SW, khu Mễ, chung quanh là các Apartments góc Beechnut và Club Creek. Tiệm rộng 1,000 sqft. Có ba station, hiện đang có người thuê hai station, hai bàn nail, một ghế spa, một phòng Wax. Rent \$1,185/tháng. Năm năm mới renew. Giá bán \$28K, có thương lượng.

Xin vui lòng liên lạc: 832-643-9698

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 **Nhà Cho Mướn**
KHU SOUTHWEST

285-2085/1653

Nhà 4 phòng ngủ, 2,5 tắm, rộng 2,500 sqft. Master Bedroom dưới lầu, có tủ lạnh và sofa. Khu yên tĩnh, Eldridge & Bellaire. Cách Hong Kong 4 (5 phút). Rent \$1,900 + deposit.

Phone or Text message: 832-387-2247

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.)

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

Lời Nguyện
241-2076/1644

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bạc 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

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

SCAN QR CODE



OR VISIT US A
www.thevietnampost.com

The Vietnam Post

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

10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012



SỬU TÂM & TÌM HIỂU



Loại vàng mệnh danh "nước bọt rồng" bị săn lùng nhiều nhất thế giới: Càng trắng càng đắt

Đây là một trong những chất đắt nhất thế giới! Thứ được mệnh danh là "Vàng nổi", "Nước bọt rồng" hay "Báu vật của biển" này chính là long diên hương (Ambergris).

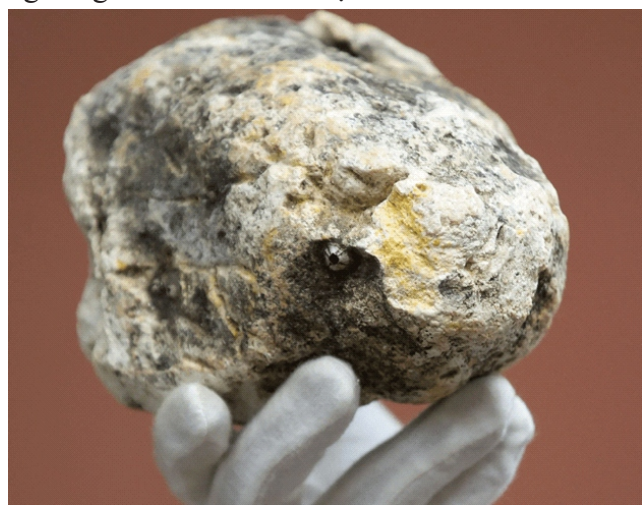
Mặc dù là một trong những chất đắt nhất thế giới (giá trị của nó gần bằng vàng và có lúc gấp 3 lần vàng trong lịch sử), long diên hương cũng là một trong những chất ít được biết đến nhất trên thế giới, nhà xuất bản NHBS (Anh) thông tin.

New Zealand Herald cho biết, long diên hương được định giá lên tới 40.000 USD/kg. Hiện nay, nó vẫn được các nhà chế tạo nước hoa sử dụng và là thành phần bí mật trong Chanel số 5.

Tại sao long diên hương có được mức giá như vậy?

Long diên hương thường được mô tả là một trong những chất tự nhiên kỳ lạ nhất thế giới trong nhiều thiên niên kỷ.

Nó là sản phẩm phụ của tiêu hóa, được tạo ra bởi cá nhà táng (thuộc bộ Cá voi) và đã được sử dụng trong nhiều thế kỷ, nhưng trong nhiều năm, nguồn gốc của nó vẫn là một bí ẩn.



Long diên hương là một trong những chất đắt nhất thế giới

Bằng chứng hóa thạch về chất này có niên đại 1,75 triệu năm và có khả năng con người đã sử dụng nó trong hơn 1.000 năm.

Có những tài liệu tham khảo về long diên hương từ thời nhà Minh của Trung Quốc vào khoảng năm 1340 sau Công nguyên và việc buôn bán chất này bắt đầu ở Vịnh A Rập, trên tuyến đường gia vị.

Long diên hương đã được sử dụng không chỉ cho nước hoa. Các nền văn minh Ả Rập ban đầu đặt tên cho nó là "anbar" đồng thời sử dụng nó làm hương, và thuốc để chữa nhiều bệnh, bao gồm cả bệnh về não, tim và các giác quan.

Vào thời Trung Cổ, không ai biết chắc long diên hương có nguồn gốc từ đâu. Một số người suy đoán đó là một loại nhựa từ rong biển, số khác cho

rằng đó là sáp ong từ tổ ong bị cuốn trôi trên biển. Người Trung Quốc tin rằng đó là chất nôn mửa của một sinh vật thần thoại nên gọi là "nước bọt rồng".

Khi nguồn gốc của long diên hương vẫn chưa sáng tỏ, thêm nhiều giả thuyết đã được đưa ra, bao gồm việc cho rằng long diên hương là bọt biển cứng hoặc phân của các loài chim lớn.

Phải đến khi hoạt động săn bắt cá voi quy mô lớn bắt đầu vào những năm 1800, danh tính của loài sản xuất long diên hương duy nhất trên hành tinh - cá nhà táng, mới được phát hiện.

Và long diên hương chính là sản phẩm phụ quá trình tiêu hóa của cá nhà táng. Cá nhà táng ăn một lượng lớn động vật chân đầu (cephalopods) như mực, bạch tuộc, mực nang hoặc ốc anh vũ.

Trong hầu hết các trường hợp, những phần khó tiêu của con mồi, chẳng hạn như mai mực, vỏ ốc, sẽ bị nôn ra ngoài trước khi tiêu hóa.

Nhưng trong một số trường hợp hiếm hoi, những bộ phận này di chuyển vào ruột con cá nhà táng và liên kết với nhau bằng một chất béo/sáp (do cá nhà táng tiết ra) bao phủ ở bên ngoài nhằm bảo vệ ruột con cá.

Chúng dần dần trở thành một khối long diên hương rắn chắc, phát triển bên trong con cá voi qua nhiều năm. Có nhiều ý kiến trái ngược nhau về "đầu ra" của long diên hương từ cá nhà táng. Một số người tin rằng cá nhà táng đã nôn ra khối lượng lớn long diên hương.

Một số nhà khoa học lại cho rằng, long diên hương hình thành trong ruột cá nhà táng và đi ra theo phân của nó, sau khi tắc nghẽn ở trực tràng.

Trong khi những người khác tin rằng "vật cản" ngày càng lớn đến mức cuối cùng làm đứt trực tràng của con cá nhà táng.

Chất siêu hiếm có

Theo các nhà khoa học, cá nhà táng sống ở khắp nơi trên thế giới, có nghĩa là trầm tích long diên hương có thể được tìm thấy trôi nổi trên bất kỳ đại dương nào hoặc dạt vào hầu hết các bờ biển trên hành tinh.

Nhưng điều đó không có nghĩa là nó phổ biến, long diên hương được tìm thấy ở chưa đầy 5% trong số xác cá nhà táng, Natural History Museum (Anh) thông tin.

Nhà khoa học người Anh Christopher Kemp cho biết trong cuốn sách nổi tiếng của mình có tên "Floating Gold: A Natural (and Unnatural) History of Ambergris" (tạm dịch: "Vàng nổi: Lịch sử tự nhiên và phi tự nhiên của Long diên hương") rằng, chỉ 1% trong số 350.000 con cá nhà táng ("bò đực biển" nặng 50 tấn và tiêu thụ 1 tấn thức ăn mỗi ngày) trên thế giới có thể tạo long diên hương.

Mùi hương đặc biệt của long diên hương được miêu tả là "ấm, mùi đất, mùi phân, mùi biển, mùi tảo, giống thuốc lá, giống gỗ đàn hương, ngọt ngào, động vật, xạ hương và rục rở".

Một trong những đặc điểm nhận dạng rõ ràng nhất của long diên hương là mùi của nó. Mùi hương của nó được cho là sẽ dễ chịu hơn khi khô đi. Ở giai đoạn này nó thường được mô tả là có mùi xạ hương.

Tiểu thuyết gia người Mỹ Herman Melville (1819-1891) thậm chí còn nhắc đến mùi kỳ lạ này trong cuốn tiểu thuyết của mình.

Ông viết về mùi khủng khiếp của một con cá voi chết, nhưng "thoang thoang trong đó là hương nước hoa đặc biệt".

Nhà hóa học người Đức Gunther Ohloff (1924-2005) từng mô tả hương thơm của long diên hương cho Hiệp hội Nước hoa là "ấm, mùi đất, mùi phân, mùi biển, mùi tảo, giống thuốc lá, giống gỗ đàn hương, ngọt ngào, động vật, xạ hương và rục rở".

Vì hiếm và sở hữu mùi hương đặc biệt nên long diên hương rất đắt đỏ đồng thời được săn lùng nhiều nhất thế giới.

Trong hàng trăm năm, các nhà chế tạo nước hoa đã phân loại chất lượng của long diên hương theo màu sắc của nó - từ đen và trắng, tới xám đến nâu - với những loại nước hoa hảo hạng nhất được làm từ các loại long diên hương có màu trắng. Long diên hương đen có giá trị thấp nhất vì nó chứa ít hô phách nhất.

Khối long diên hương đổi màu do quá trình oxy hóa, xảy ra khi tiếp xúc với biển và không khí trong thời gian dài.

Do khả năng tiếp cận và chi phí cao, các hóa chất tổng hợp hiện đã thay thế long diên hương trong tất cả các loại nước hoa trừ những loại nước hoa đắt tiền nhất.

Long diên hương gây nguy hiểm cho cá nhà táng?

Ở góc độ giải phẫu, theo các nhà khoa học, cá nhà táng chết vì long diên hương, vì "vật cản lớn" này gây nhiễm trùng ở ruột kết, khiến ruột bị giãn ra rất nhiều.

Ngoài ra, khi hoạt động săn bắt cá voi lan rộng, cá nhà táng bị săn lùng để lấy long diên hương và các sản phẩm có giá trị khác, chẳng hạn như dầu.

Trên thực tế, người ta kiếm sống bằng nghề thu thập và bán long diên hương. Một số người thậm chí còn huấn luyện chó để đánh hơi chúng.

Mặc dù cá voi hiện được bảo vệ trên toàn thế giới nhưng vẫn có thể gặp rủi ro trong tương lai.

Luật quy định việc thu thập và bán long diên hương khác nhau trên khắp thế giới. Ở một số quốc gia, long diên hương và tất cả các sản phẩm có nguồn gốc từ cá voi khác đều bị cấm, nhưng ở những nơi khác, điều đó là hợp pháp hoặc nằm trong vùng xám.

Ở Anh và châu Âu, tất cả các loài thuộc cá voi và cá heo còn sống đều được pháp luật bảo vệ.

Tuy nhiên, Công ước về buôn bán quốc tế các loài có nguy cơ tuyệt chủng (CITES) coi long diên hương là sản phẩm thải của cá nhà táng xuất hiện tự nhiên, nên việc thu thập nó từ biển hoặc bãi biển là hợp pháp.

Các nhà khoa học khuyên dùng hóa chất tổng hợp thay thế cho long diên hương trong sản xuất nước hoa và các sản phẩm khác nhằm bảo vệ cá nhà táng của đại dương. ■

Q&A KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Khoa học giải thích tại sao trẻ em vẫn tin vào Ông già Noel

Từ xưa đến nay, ông già Noel vẫn luôn là một hình ảnh quá đẹp đẽ, lung linh trong tâm trí trẻ thơ. Bao đứa trẻ đã mơ về một ngày duy nhất trong năm, cháu sẽ viết thư cho ông, kể những việc tốt cháu đã làm và không quên "xin" ông một món quà tuổi thơ.

Tiếng leng keng của chuông vàng, đàn tuần lộc kéo xe trượt tuyết, ông già hiền hậu chui vào từ ống khói và âu yếm đặt món quà như phần thưởng vào chiếc tất cạnh giường... đã theo vào giấc ngủ.

Giấc mơ hồng đã nuôi dưỡng tâm hồn trẻ thơ, tưới tắm dòng nước mát lành vào một góc tuổi thơ. Để rồi như phép màu của trang cổ tích, kí ức tuổi thơ của con trẻ lấp lánh những niềm vui khó tả.

Bọn trẻ luôn được kể về một người đàn ông bắt từ, sống ở vùng cực bắc, biết mọi thứ mà bọn trẻ mong muốn, ngồi trên cỗ xe trượt tuyết được kéo đi bởi những chú tuần lộc biết bay, và ông ấy “đột nhập” vào nhà thông qua ống khói, dù trên thực tế là chẳng còn mấy ngôi nhà có ống khói vào thời nay.

Mặc dù có nhiều điểm mâu thuẫn hay thậm chí là vô lý trong câu chuyện này, nhưng điều bất ngờ là những đứa trẻ vẫn cứ tin đây là điều có thật. Đã có những nghiên cứu cho thấy có đến 83% trẻ ở tuổi lên 5 vẫn tin vào ông già Noel. Tại sao lại như vậy?

Đó là một lợi thế để phát triển

Gốc rễ của nghịch lý này vốn nằm ở bản chất của đứa trẻ, các em vốn dễ tin tưởng vào mọi điều mà chúng được nghe thay vì một điều có lý. Tác giả Richard Dawkins, nhà nghiên cứu về tập tính và sinh học tiến hoá, trong một bài luận cho rằng trẻ nhỏ dễ tin và gần như tin vào mọi thứ, nhưng thật ra đó là một lợi thế phát triển.

Dawkins mô tả một cách khá thuyết phục bằng việc lấy ví dụ về những đứa trẻ sống gần một đầm lầy có đầy cá sấu. Ông giải thích, rằng đứa trẻ nào hoài nghi và có xu hướng cân nhắc về lời khuyên “không nên bơi trong đầm lầy đó” của cha mẹ, sẽ có ít cơ hội sống sót hơn là những đứa trẻ không chút thắc mắc nào về lời căn dặn của người lớn.

Trẻ con dễ tin người không phải là một điều mới. Cũng cùng với quan điểm trên, nhà triết học và tâm lý học Thomas Reid từ thế kỷ 18 đã chia sẻ rằng, trẻ nhỏ có niềm tin mạnh mẽ và tin tưởng vào mọi thứ mà những người xung quanh nói với chúng.

Nhưng điều này không khác mấy so với người lớn. Tuy nhiên các em không chỉ nhất nhất nghe lời và tin tưởng ngay. Theo các nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng, trẻ nhỏ thật ra lại đang tiếp nhận và phân tích thông tin chúng có được một cách rất hợp lý. Trên thực tế, trẻ em có một cách riêng nhưng tương tự với người lớn để quyết định nên tin và không tin vào điều gì.

Vậy người lớn dùng những cách thức nào để quyết định điều mà họ nên tin tưởng, cũng như minh chứng nào cho thấy bọn trẻ cũng giống như thế?

Một trong những cách mà người lớn học về một điều mới mẻ đó là lắng nghe từ một người khác. Bọn trẻ cũng học những kiến thức mới theo cách tương tự như thế.

Chúng ta sẽ tập trung vào ba điều sau:

- Đầu tiên là chú ý đến bối cảnh tiếp nhận thông tin.

- Tiếp theo là xu hướng đánh giá về thông tin mới nhận được, dựa trên kiến thức có sẵn của bản thân.

- Cuối cùng là dựa trên đánh giá của chuyên gia.



Chúng ta hãy bắt đầu với bối cảnh mà ta có được kiến thức mới

Tưởng tượng rằng bạn đang đọc một tờ báo có đưa thông tin về một loài cá mới – hãy tạm gọi chúng là “cá xạo”, rồi hãy tiếp tục tưởng tượng bạn đọc mẩu tin đó trong các bối cảnh khác nhau. Bối cảnh đầu tiên là khi bạn đang trong phòng chờ, ngồi đợi để đến lượt vào gặp bác sĩ, bạn đọc được mẩu tin đó từ một tạp chí có tiếng trong giới khoa học.

Ở một bối cảnh khác, trong khi xếp hàng đợi trước cửa hàng tạp hoá và nghiền ngẫm một tờ báo chuyên đưa tin về buôn bán thương mại, bạn bắt gặp được mẩu tin về phát hiện mới này. Tôi chắc rằng bối cảnh xung quanh sẽ ảnh hưởng đến đánh giá của bạn về tính xác thực của loài cá mới đó.

“Chúng tôi đã làm thử nghiệm tương tự như vậy đối với bọn trẻ. Chúng tôi đã kể cho các em nghe về một loài động vật mới lạ mà chúng chưa từng được biết trước đây, như “cá xạo” chẳng hạn.

Một nhóm các đứa trẻ thì được nghe tin tức trong bối cảnh đầy các yếu tố kì bí, ví dụ như tối hôm trước chúng đã nghe kể về rùng và ma quỷ sẽ bắt cóc trẻ em nếu chúng hư. Nhóm những đứa trẻ còn lại thì được biết về loài “cá xạo” này trong bối cảnh giống như tiết học được học ở trường, cũng như loài cá này được các nhà khoa học và bác sĩ thú y quan tâm đến”.

Trẻ nhỏ lên 4 lên 5 sẽ ngay lập tức khẳng định “cá xạo” thật sự tồn tại khi chúng vừa được

nghe trong bối cảnh học đường, kết quả ngược lại xảy ra với nhóm trẻ còn lại.

Tự đánh giá và nghe ý kiến từ chuyên gia

Một trong những cách căn bản mà người lớn chúng ta học về một điều gì mới, đó là lắng nghe từ một người khác. Hãy tưởng tượng rằng bạn nghe về chủng cá mới này từ lời một nhà sinh vật học biển, thay vì nghe từ người hàng xóm gần nhà bạn, người thường phao tin đồn về các sinh vật ngoài hành tinh bắt cóc con người.

Phân tích xác thực đến từ chuyên gia hay từ nguồn đáng tin cậy khiến cho bạn tự tin và mau chóng đưa ra kết luận về sự tồn tại của loài cá này.

Phụ huynh và những người xung quanh được cho là tác nhân giữ cho câu chuyện “Santa Claus” tồn tại dài lâu. Trong một nghiên cứu gần đây, có đến 84% cha mẹ dẫn con mình đến gặp ít nhất là 2 người đóng thế ông già Noel vào mùa Giáng Sinh.

Trong một dự án nghiên cứu khác, chúng tôi giới thiệu với bọn trẻ về các loài động vật lạ thường ví dụ như các loài cá sống ngoài đại dương, từ nghe có vẻ bình thường cho tới khó tin như cá to lớn bằng cỡ chiếc xe hơi, hay thậm chí hoang đường như cá sống trên mặt trăng.

Và chúng tôi để cho bọn trẻ tự mình tìm ra sự thật, không quan trọng là chúng gặp được sinh vật đó hay hỏi một ai đó. Chúng cũng được nghe bình luận từ người trông thú ở thảo cầm viên (chuyên gia) hoặc là từ một người đầu bếp (không phải chuyên gia).

Chúng tôi phát hiện ra rằng trẻ con sẽ tin vào thứ có thật và bác bỏ thứ hoang đường. Bọn trẻ đưa ra quyết định bằng cách so sánh thông tin với với những gì đã biết.

Đối với những loài động vật khó tin (như cá lớn bằng chiếc xe hơi) – có thể tồn tại nhưng hiếm hoặc kỳ lạ, bọn trẻ sẽ chọn tin vào người giữ sở thú hơn là người đầu bếp. Nói một cách khác, trẻ em muốn nghe những lời khuyên từ chuyên gia, tương tự như người lớn chúng ta.

Lũ trẻ đang dần trưởng thành

Nếu trẻ con thật sự thông minh đến thế, tại sao chúng vẫn tin vào câu chuyện về “ông già tuyết”?

Lý do khá là đơn giản: Cha mẹ chúng cùng mọi người xung quanh đã làm mọi thứ để khiến cho bọn trẻ tin về câu chuyện ông già Noel diệu kỳ. Trong một khảo sát gần đây, gần 84% cha mẹ đưa con họ đi gặp ít nhất là 2 người đóng giả ông già Noel trong mùa Giáng Sinh để khẳng định là ông ấy có thật.

The Elf on the Shelf là cuốn truyện tranh cho lứa tuổi nhỏ kể về những con quỷ lùn, làm nhiệm vụ theo dõi và báo cáo cho ông già Noel biết về tình hình ngoan-hư của bọn trẻ trong mùa Giáng Sinh, nay đã trở thành một thương hiệu trị giá hàng triệu USD.

Không chỉ vậy, Dịch vụ Bưu chính Hoa Kỳ thậm chí còn chạy quảng bá sự kiện “Lá thư từ ông già Noel”, cung cấp dịch vụ hồi đáp riêng cho từng đứa trẻ gửi thư đến cho ông già Noel.



Tin vào ông già Noel, thực tế là bọn trẻ đang luyện tập phát triển bản thân, lập luận khoa học.

Tại sao người lớn lại phải đưa những lời nói dối vui vẻ đi xa đến mức như thế? Lý do nào để những ông bố bà mẹ phải cố leo lên mái nhà vào đêm trước Giáng Sinh, giả làm âm thanh đi lại nặng nhọc của ông già tuyết, và rung chuông Giáng Sinh?

Câu trả lời thực ra khá đơn giản: Trẻ em không nhẹ dạ và cả tin vào tất cả những gì chúng ta nói.

Vì vậy, người lớn chúng ta mới phải tạo ra thật, thật nhiều bằng chứng, từ những cái chuông trên mái nhà, ông già Noel “bằng xương bằng thịt” tại các trung tâm thương mại, hay thậm chí là đồ ăn vụn từ “ai đó” còn sót lại vào sáng hôm sau – “ắt hẳn là ông ấy đói lắm đây khi phải giao vô số quà trong đêm giá lạnh”.

Lũ trẻ đã tập phân tích ra sao?

Với sự dày công chuẩn bị kể trên, thật khó để mà bọn trẻ không tin vào ông già tuyết. Trên thực tế, tin vào ông già Noel là cách mà trẻ con luyện tập khả năng suy luận khoa học của chúng.

Đầu tiên, bọn trẻ đánh giá nguồn thông tin. Một nghiên cứu cho thấy các em có xu hướng tin tưởng vào người lớn hơn là bạn đồng trang lứa.

Tiếp theo, bọn trẻ dùng nhiều bằng chứng (ví dụ như ly sữa hết sạch hay bánh quy ăn dở sau đêm trước Giáng Sinh) để đưa đến kết luận thực tế. Những nghiên cứu khác của tác giả cũng chỉ ra rằng trẻ em cũng dùng bằng chứng để đánh giá nhân vật hư ảo “Phù thủy Kẹo ngọt”, đến vào đêm lấy đi kẹo, và bỏ lại nhiều đồ chơi hấp dẫn.

Cuối cùng, nghiên cứu cũng cho thấy khi con trẻ càng tư duy sâu sắc, chúng thường nhận ra những điểm vô lý trong câu chuyện thần bí trên. Làm thế nào để một người đàn ông to mập có thể chui vừa vào cái ống khói nhỏ hẹp như thế? Hay làm sao mà tuần lộc có thể bay mà không cần cánh?

Bọn trẻ sẽ hết tin vào người lớn?

Nhiều bậc phụ huynh lo lắng cứ tiếp tục kể câu chuyện huyền bí về “Santa” có thể làm tổn hại lòng tin của bọn trẻ với cha mẹ chúng. Nhiều triết học gia cũng như blogger cũng có suy nghĩ tương tự và tranh cãi về “câu chuyện nói dối truyền thống” này, một số người thậm chí còn cho rằng về lâu dài có thể khiến cho bọn trẻ không còn nghe lời của cha mẹ nữa.

Vậy với vai trò là phụ huynh, chúng ta phải làm gì đây?

Không có bằng chứng khoa học nào về mối lo ảnh hưởng nguy hại tới trẻ em khi phát hiện ông già Noel chỉ là một nhân vật hư cấu do cha mẹ chúng dựng lên. Hơn nữa, trẻ em không chỉ có khả năng tìm ra sự thật, mà câu chuyện về ông già tuyết còn tạo điều kiện cho chúng có cơ hội được rèn giữa kỹ năng này.

Vì thế, nếu bạn nghĩ rằng việc mời một người đóng giả ông già Noel đến nhà, có thể khiến cho gia đình vui vẻ và ẩm cúng hơn trong dịp Giáng

Sinh, thì hãy cứ việc. Bọn trẻ sẽ ổn thôi. Và rồi, chúng có thể sẽ học được thêm vài điều mới. ■

Vì sao người Nga đón Giáng sinh vào tháng 1?

Thay vì đón giáng sinh vào đêm 24 và cả ngày 25/12 như các nước trên thế giới, người dân xứ sở bạch dương lại chọn ngày 7/1.



Ded Moroz (áo đỏ) và Snegurochka, phiên bản ông già Noel cùng trợ thủ là công chúa tuyết phiên bản Nga

Những người theo đạo Chính thống giáo tổ chức lễ Giáng sinh ở Nga cùng hàng triệu tín đồ trên toàn thế giới vào 7/1 hàng năm. Ban đầu, những người theo đạo Chính thống và Công giáo đều đón Giáng sinh vào chung một ngày.

Năm 1582, Đức Giáo hoàng Gregory XIII công bố một loại lịch mới - lịch Gregorian ở châu Âu. Ngay lập tức, hầu hết các nước Công giáo châu Âu áp dụng lịch mới và năm đó ngày 5/10 trở thành 15/10. Ở Đức, lịch mới được áp dụng vào đầu thế kỷ 18. Mỹ và Anh sử dụng lịch Julian cũ đến năm 1752.

Ở Nga, lịch Gregorian chỉ được thông qua vào năm 1918 theo sắc lệnh của Chính phủ Liên Xô, ngày 31/1 năm đó đổi thành 14/2. Tuy nhiên, nhà thờ Nga không chấp nhận những thay đổi và tiếp tục tổ chức lễ Giáng sinh vào ngày 25/12 theo lịch Julian, tức ngày 7/1 năm sau theo lịch Gregorian.

Hiện tại, hai lịch này chênh nhau 13 ngày. Các nhà thờ Chính thống giáo khác theo lịch Julian đến nay gồm các nhà thờ Chính thống ở Jerusalem, cộng hòa Macedonia, Georgia, Serbia, Ba Lan... Đây là lý do lễ Phục sinh, Giáng sinh và một số ngày lễ tôn giáo khác đến Nga muộn hơn 2 tuần.

Giáng sinh là một trong những ngày lễ quan trọng nhất đối với người theo đạo Chính thống giáo, là thời điểm đánh dấu sự kết thúc Mùa Chay.

Khoảng 2,3 triệu tín đồ Cơ đốc giáo chính thống Nga đổ xô đến các nhà thờ, tham gia vào các lễ hội rước, nghi lễ vào đêm Giáng sinh, hát thánh ca... Sự kiện trang trọng này được tổ chức tại hàng nghìn thành phố, thị trấn của liên bang Nga.

Lễ Giáng sinh được coi là biểu hiện của quyền năng, sự linh thiêng, giúp tăng cường sự đoàn kết giữa mọi người. Lễ hội truyền thống này bắt đầu vào đêm Giáng sinh, được gọi là Sochyelnik.

Những người theo đạo Thiên chúa ở Nga, chiếm khoảng 75% dân số, sẽ tập trung câu nguyện, cùng nhau tổ chức một bữa tiệc lớn, ẩm cúng bên gia đình. Những món ăn truyền thống trên bàn tiệc có dưa chuột muối, nấm muối, dưa cải bắp, táo ngâm, bánh nướng nhân thịt, nấm, cá, rau...

Họ cũng có truyền thống tặng quà cho nhau, trang trí nhà cửa bằng các hình thiên thần, vì sao và hoạt cảnh Chúa giáng sinh. Một số người Nga không ăn chay, hoặc đi lễ nhà thờ nhưng vẫn tổ chức tiệc Giáng sinh., bởi họ coi đây là ngày lễ của tình yêu, sự chấp nhận và lòng khoan dung.

Một truyền thống được người Nga thường làm trong dịp này là đi xem bói. Việc xem bói này được thực hiện bởi những phụ nữ trẻ, chưa kết hôn, tập trung tại một ngôi nhà hoặc Banya - phòng tắm hơi kiểu Nga.

Họ mặc váy ngủ và xõa tóc. Những người phụ nữ lớn tuổi thực hiện một nghi lễ để mang lại sự thịnh vượng cho gia đình. Đàn ông và phụ nữ có gia đình không được phép tham gia. Đây chỉ là một truyền thống giải trí của người dân.

Xứ sở bạch dương có phiên bản ông già Noel của riêng mình, khác với hình ảnh quý ông vui tính, bụng tròn mặc đồ đỏ xuất hiện trong các bộ phim Hollywood và trên thiệp giáng sinh ở Mỹ.

Ông già Noel ở Nga gọi là Ded Moroz, thường khoác áo choàng lông màu đỏ, xanh hoặc vàng, chân đi ủng truyền thống của Nga và ngồi xe ngựa thay vì tuần lộc.

Trợ thủ của ông là cô cháu gái Snegurochka - công chúa tuyết má hồng, tóc vàng và rất hay cười. Thay vì đêm Giáng sinh, Ded Moroz thường tặng quà cho trẻ em vào đêm giao thừa.

Không phải Bắc Cực, nơi trẻ em Nga có thể đến gặp Ded Moroz là một điền trang ở thị trấn Veliky Ustyug, vùng Vologda Oblast. Trẻ em Nga cũng thường gửi thư cho ông già Noel với hy vọng điều ước thành hiện thực.

Du khách thường đổ xô tới đây dịp Giáng sinh để chụp ảnh cùng ông già Noel, cưỡi troika - xe ba ngựa mà Ded Moroz lái đi phát quà và tham gia các hoạt động giải trí mùa đông. ■

Vui Cười

* Kèm tặng phẩm!

Một người hỏi cô bán sách:

- Ở đây có bán cuốn: “Làm thế nào để trở thành triệu phú trong hai ngày” không hề cô?

- Có ạ, nhưng phải bán kèm với cuốn... “Bộ luật hình sự!”, thưa ông!!!



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Ngôi làng nơi Đức Mẹ Maria sống những ngày cuối đời

Một ngôi làng nhỏ trên sườn núi ở Thổ Nhĩ Kỳ là nơi Đức Mẹ Maria sống những ngày cuối đời.



Khách hành hương có thể lấy nước Thánh từ khu vực này

Một trong những địa điểm mà những người theo Thiên chúa giáo quan tâm khi đến Thổ Nhĩ Kỳ là một ngôi làng nhỏ ngay bên ngoài thành phố cổ Ephesus trên sườn núi Bulbul ở Izmir. Đây là nơi mà Đức Mẹ Maria đã trải qua những ngày cuối cùng của đời mình.

Những bằng chứng

Kinh thánh cho rằng trong thời gian bị đóng đinh, Chúa Jesus đã giao việc chăm sóc Đức Mẹ Maria cho thánh John tông đồ. Sau cái chết của Chúa Jesus và cuộc đàn áp các Kitô hữu gia tăng, các môn đệ của Chúa phân chia thế giới để rao giảng Tin mừng và thánh John được giao nhiệm vụ đến Tiểu Á, nay được gọi là Thổ Nhĩ Kỳ.

Một số chuyên gia cho rằng thánh John đã tử vì đạo và được chôn cất tại Jerusalem giống như anh trai của ông, thánh Jacob tông đồ. Trong khi những người khác cho rằng ông đã đến Ephesus và mang theo Đức Mẹ Maria trước khi ông bị đày đến đảo Patmos. Cuối cùng ông trở lại Ephesus, nơi ông mất và được chôn cất.

Các quan chức Thổ Nhĩ Kỳ chỉ ra bằng chứng ủng hộ ngôi đền là nơi an nghỉ cuối cùng của Đức Trinh Nữ Maria do ngôi mộ của thánh John được tìm thấy ở Ephesus và vương cung thánh đường đầu tiên trên thế giới dành riêng cho Mẹ của Chúa Jesus. Họ cũng đưa ra những tuyên bố của hậu duệ dân làng Chính thống giáo ở Kirkince.

Việc phát hiện ra nơi an nghỉ cuối cùng của Đức Trinh Nữ Maria được lấy cảm hứng từ những hình ảnh của một nữ tu người Đức bị kỳ thị tên là Catherine Emmerich. Từ ngôi nhà trên đồi Ephesus, bà đã thấy Đức Mẹ Maria trải qua những ngày cuối cùng của cuộc đời.

Nơi này được tìm thấy vào năm 1891. Nhà nguyện được xây dựng lại trên nền móng có từ thế kỷ 1 và thế kỷ 4. Các phần còn lại của tòa nhà cũng có từ thế kỷ 7 và lần trùng tu cuối cùng của nhà

nguyện được thực hiện vào năm 1951.

Tham quan

Trên đường đến đền thờ, cách lối vào không xa là một hồ rửa tội hình lỗ khóa. Đây là nơi những người thuộc cộng đồng nhà thờ sơ khai ở Ephesus tiến hành lễ rửa tội. Bên ngoài còn có một bảng hiệu giải thích lý do vì sao nơi đây được cho là nơi Đức Mẹ Maria trải qua những ngày cuối cùng của cuộc đời.

Nội thất của tòa nhà không quá lớn. Nhà nguyện có một căn phòng nhỏ ở bên phải khi bước vào. Phần còn lại là một căn phòng lớn với một bàn thờ có bức tượng lớn của Đức Mẹ Maria và một số tác phẩm nghệ thuật thú vị. Du khách sẽ không được chụp ảnh hoặc quay video bên trong phòng được bảo vệ.

Đối diện với lối ra của tòa nhà là một cửa hàng quà tặng, nơi du khách có thể mua quà lưu niệm. Khách hành hương cũng có thể lấy nước từ một vòi nước trong khuôn viên. Đây được cho là nước Thánh, có khả năng chữa bệnh đặc biệt. Bên cạnh khu vực lấy nước là bức tường ước nguyện, nơi mọi người để lại những mảnh giấy hoặc mảnh vải ghi lại lời cầu nguyện của mình.

Với tên gọi chính thức là Ngôi nhà Đức Mẹ Maria ở Ephesus, tòa nhà cổ kính này là điểm đến hành hương hàng đầu cho những du khách tôn sùng và tin tưởng Đức Mẹ. Nhiều người đã bất chấp cả cái lạnh và mưa để đến tham quan với sự hỗ trợ của Bộ Văn hóa và Du lịch Thổ Nhĩ Kỳ. ■

Ca khúc Đêm Thánh Vô Cùng sáng tác từ 200 năm trước

“Đêm Thánh vô cùng” hoặc “Đêm yên lặng” (tiếng Đức: "Stille Nacht"; tiếng Anh: "Silent Night") là một trong những ca khúc Giáng sinh nổi tiếng, với phần lời gốc do linh mục Josef Mohr viết bằng tiếng Đức và phần giai điệu do nghệ sĩ organ Franz Xaver Gruber sáng tác năm 1818, cả hai đều là người Áo.

Phiên bản đang được sử dụng rộng rãi ngày nay có đôi chút khác biệt với nguyên bản của Gruber. Ca khúc này đã được UNESCO công nhận là kiệt tác truyền khẩu và phi vật thể nhân loại vào tháng 3 năm 2011.

Lịch sử

Ca khúc được sáng tác hoàn tất vào ngày 25 tháng 12 năm 1818 và được trình diễn lần đầu tại Nhà thờ Thánh Nicola (Nicola-Kirche) ở Obendorf thuộc nước Áo.

Linh mục Mohr viết lời cho bài hát từ năm 1816, nhưng mãi đến đêm vọng Lễ Giáng Sinh năm 1818 mới tìm gặp nghệ sĩ Gruber để nhờ soạn phần giai điệu cũng như phần phối âm cho đàn ghita.

Có lẽ linh mục Mohr muốn có một ca khúc Giáng Sinh mới dành cho Thánh lễ nửa đêm Giáng Sinh, nhưng đàn phong cầm của nhà thờ đã bị hỏng. Lúc đầu, Gruber không đồng ý với đề nghị của Mohr vì e rằng giáo dân đến dự lễ sẽ không thích loại âm nhạc được trình bày với đàn ghita, bởi

lẽ lúc đó quy chế về nhạc cụ trình diễn thánh ca phải là phong cầm. Nhưng vì không còn sự lựa chọn nào khác, Gruber phải chấp nhận và bắt tay vào việc. Chỉ trong vài giờ đồng hồ, phần nhạc của ca khúc được hoàn tất.

Lúc đầu, người dự lễ tỏ ra kinh ngạc khi nghe ca khúc được trình bày với đàn ghita, nhưng chẳng bao lâu mọi người bị mê hoặc bởi giai điệu ngọt ngào của bài hát.

Từ đầu thập niên 1900, Nhà thờ Thánh Nicola bị lũ lụt tàn phá, thị trấn được dời lên một nơi an toàn hơn ở thượng nguồn dòng sông, một ngôi nhà thờ mới được xây dựng bên cạnh một chiếc cầu.

Một nhà nguyện nhỏ gọi là Stille-Nacht-Gedächtniskapelle (Nhà nguyện Tưởng nhớ Ca khúc Đêm Yên Lặng) được dựng lên ngay tại địa điểm của ngôi nhà thờ cũ bị phá hủy, và ngôi nhà kế cận được biến thành nhà bảo tàng, quanh năm thu hút du khách đến từ khắp nơi trên thế giới, nhưng đông nhất vẫn là trong tháng 12.

Mặc dù bản gốc của ca khúc đã bị thất lạc, một bản viết tay của Mohr đã được tìm thấy vào năm 1995, các nhà nghiên cứu xác định nó thuộc vào khoảng năm 1820.

Điều này cho thấy linh mục Mohr đã viết lời bài hát vào năm 1816 khi ông được phân công đến một nhà thờ hành hương ở Mariapfarr (Áo), và phần nhạc được sáng tác bởi Gruber vào năm 1818. Đây là bản cổ nhất, cũng là bản viết tay duy nhất của Mohr.

Giai điệu được sáng tác bởi Gruber chịu ảnh hưởng của âm nhạc truyền thống tại các vùng nông thôn, phảng phất những nét đặc trưng của dân ca Áo.

Chuyên ngữ

Năm 1859, John Freeman Young (Giám mục Giáo phận Florida, Hoa Kỳ) cho ra đời bản dịch tiếng Anh của ca khúc, và nó trở thành bản được nhiều người biết đến nhất hiện nay.

Nói chung, các phiên bản hiện nay có giai điệu được sử dụng thường là chậm, theo lối hát ru, có một chút khác biệt so với bản nguyên gốc của Gruber (đặc biệt là ở các dòng cuối cùng) có tiết tấu linh hoạt, gần như nhạc khiêu vũ.

Ngày nay, lời và giai điệu ca khúc đã được đưa vào phạm vi công cộng của điều luật tác quyền.

Ca khúc vẫn thường được trình diễn không cần nhạc đệm theo lối Acappella. Mặc dù được sáng tác bởi hai tín hữu Công giáo, bài hát này cũng có một vị trí đặc biệt trong các nhà thờ thuộc Giáo hội Luther.

Người ta tin rằng ca khúc Giáng Sinh này đã được dịch ra hơn 140 ngôn ngữ trên khắp thế giới, và là một trong những bài hát được yêu thích nhất mọi thời đại.

Ca khúc này cũng từng được hát cùng một lúc bằng tiếng Pháp, tiếng Anh và tiếng Đức trong ngày hưu chiến đêm Giáng sinh năm 1914 trong Chiến tranh thế giới thứ I, vì đây là một thánh ca mà các binh sĩ của cả hai bên cuộc chiến đều biết... ■

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS **WEEKLY SPECIALS**

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



\$1 = 100 Points.

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

Có Hiệu Lực: DEC 08 09 10 11 12 13 14

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

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Savoiardi (GABRIELLA) Lady Fingers Biscuits Bánh Quy (Bánh Sampa) (9.4oz/265g)	with 25999 pts	FREE Puffin CAPPUCCINO Cà Phê Cappuccino (10.5oz/299g)	with 25999 pts
FREE Preserved Mango with Chili Xoài Ngâm Ớt (10.57oz/299g)	with 13999 pts	FREE X.O Fish Paste Mắm Cá X.O (5.34oz/151g)	with 53999 pts

GROCERY

Pork Flavor Noodle Mì Heo (65.4oz/1850g)	\$9.99 SALE	Hot Chili Sauce (S) Tương Ớt (S) (17oz/483g)	\$3.88 SALE	Seasoning Sauce Nước Tương (22oz/623g)	\$1.99 SALE
Pad Thai Sauce Xốt Pad Thai (33oz/945g)	\$3.95 SALE	White Coffee Brown Sugar Cà Phê Đường Đen (15 Sachets/15g)	\$7.59 SALE	Shrimp Bowl Noodle Mì Tôm (30.4oz/858g)	\$12.99 SALE

VEGETABLE

Red Cabbage Bắp Cải Tím 79¢ SALE	Shang Hai Bok Choy Cải Lùn \$1.39 SALE	Chayote Su Su \$1.09 SALE
Kamocha Bí Rợ \$1.49 SALE	Sweet Plum Mận Ngọt \$1.29 SALE	Russet Potato Khoai Tây 79¢ SALE

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Five Beans Powder w/ Lotus Seed Bột 5 Thứ Đậu Hạt Sen (10.57oz/299g)	with 19999 pts	FREE PIA TU CHILI PASTE Ớt Sa Tế (7oz/198g)	with 15999 pts
FREE Mixed Flavour Cookies Bánh Men (5.4oz/151g)	with 23999 pts	FREE Fermented Bean Curd Chao (7.76oz/219g)	with 23999 pts

MEAT

Pork Feet Móng Heo \$2.19 SALE	Pork Ham Whole Thịt Mông Heo \$2.99 SALE	Beef Shank Bắp Bò \$5.49 SALE
Beef Feet Móng Bò \$3.19 SALE	Beef Short Ribs Sườn Bò Đại Hân \$7.99 SALE	Beef Brisket Gầu Bò \$4.99 SALE

SEAFOOD

Boneless Milkfish Smoked Cá Măng Sữa \$6.28 SALE	Cooked Blood Clam Sò Huyết \$5.49 SALE	Whole Periwinkle Ốc Hương \$4.48 SALE
Frozen Paradise Threadfin Cá Phèn Râu 2 for \$6 SALE	Yellow Tail Scad Fish Cá Ngán \$2.99 SALE	Silver Barb Fish Cá Mè Vinh \$3.99 SALE

HOT POT City BUFFET

TEL: 832.328.3888
8300 W. SAM HOUSTON PKWY,
HOUSTON TX 77072

All You Can Eat

Soft Opening

10% off

Free Fountain Drinks!

Extend until: 12/15/2023



Hâm Nóng
Mùa Đông Giá Lạnh
Cùng Gia Đình & Bạn Bè
tại
HOT POT CITY BUFFET

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 Ôn 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

*** Cưới nhầm vợ xấu lại vô duyên**
Sau tiệc cưới, cô dâu chú rể vào động phòng hoa chúc rồi lăn ra ngủ. Nửa đêm, chú rể chợt bừng tỉnh vì tiếng cười ha hả của cô dâu. Chú rể hơi khó chịu nhưng vẫn gắng dịu giọng hỏi:
- Có chuyện gì mà em cười vui thế?
- Em nhớ lại lời mẹ em nói khi xưa...
- Thế mẹ em nói gì vậy?
- Mẹ em thường bảo: "Xấu gái lại vô duyên như mày thì có ma nó lấy!".

*** Cấp cứu vì vợ nấu ăn ngon**
Bác sĩ hỏi vợ một bệnh nhân vừa phải cấp cứu:
- Trưa nay ông ấy ăn gì?
- Ăn súp đậu ạ.
- Vậy trong suốt tuần rồi ông ấy có ăn gì ngoài món này không?
- Thừa không ạ.
- Ông ấy ăn có ngon miệng không?
- Chắc là ngon vì cả tuần nay tôi chỉ nấu một món ấy thôi mà không thấy ông ấy nói gì.
- Giờ chúng tôi có thể kết luận nguyên nhân khiến chồng bà nhập viện rồi!!!

Nha Khoa Thiên Vũ

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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

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

Đặc Biệt Chuyên Về:

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



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

0913747090
0942121022



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



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

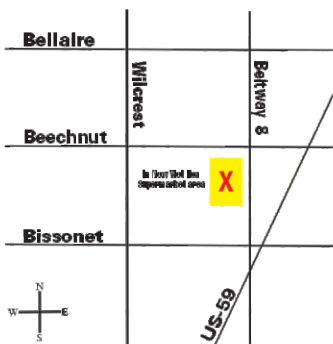
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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

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

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

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



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

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



Phụ nữ bước sang tuổi 40 muốn giảm cân nên duy trì 10 thói quen này, vừa đơn giản nhưng cực kỳ hiệu quả

Bước sang tuổi 40 là một trải nghiệm đầy sức mạnh đi kèm với rất nhiều bài học cuộc sống và trí tuệ khó kiếm được.

Và có rất nhiều ví dụ về những phụ nữ ở độ tuổi 40 đã trở nên mạnh mẽ và khỏe mạnh hơn bao giờ hết. Tuy nhiên, trong giai đoạn này, việc tiến triển trở nên khó khăn hơn.

Tại sao? Ở độ tuổi 40, bạn bắt đầu mất cơ bắp, điều này thay đổi cấu trúc cơ thể của bạn. Tức nếu bạn mất cơ bắp, quá trình trao đổi chất của bạn sẽ chậm lại và bạn tiêu thụ ít calo hơn.

Tiền mãn kinh cũng có thể làm chậm quá trình trao đổi chất của bạn, theo bác sĩ Keri Peterson, chuyên khoa nội tiết và cố vấn về sức khỏe phụ nữ.

Peterson lưu ý rằng thời kỳ mãn kinh cũng có thể làm chậm quá trình trao đổi chất của bạn. Mặc dù nó có thể không phát huy hết tác dụng đối với một số phụ nữ cho đến khi họ ở độ tuổi 50, nhưng thời kỳ tiền mãn kinh thường bắt đầu ở độ tuổi này của bạn.

Kết quả là, những thay đổi nội tiết tố đi kèm với nó có thể ảnh hưởng đến khả năng giảm cân của bạn. Vì vậy, bạn sẽ dễ tăng cân hơn khi bước sang tuổi này.

Tuy nhiên, 10 lời khuyên dưới đây được chuyên gia ủng hộ để giảm cân có thể đưa cơ thể bạn đi đúng hướng một lần nữa.



Ảnh minh họa

Nếu bạn mới tập thể dục, hãy bắt đầu từ từ và đừng tập quá sức

Ellen Regenbogen, chuyên gia thể hình, cho biết có rất nhiều cách để vận động tại nhà.

Cô ấy nói: “Bạn thực sự có thể thực hiện một số bài tập tim mạch tại chỗ, chẳng hạn như quỳ gối cao, bước sang một bên hoặc bật nhảy. Và đừng lo lắng về việc cố gắng làm mọi thứ cùng một lúc”.

Bác sĩ Laura Purdy cho biết, đi bộ và giãn cơ hàng ngày cũng rất được khuyến khích. Cô cho biết thêm, hãy cố gắng hết sức để vận động cơ thể

(dưới bất kỳ hình thức nào bạn thích!) trong 30 phút, năm lần một tuần.

Chỉ cần cẩn thận đừng tập thể dục quá sức.

Đảm bảo kết hợp luyện tập sức mạnh

Hãy nhớ rằng luyện tập sức mạnh rất quan trọng ở đây! Một lần nữa, nếu bạn mới bắt đầu, việc thêm vào chế độ luyện tập một số bài tập sức mạnh có thể đơn giản như cầm một vài chai nước và thử một vài động tác uốn cong bắp tay, vòng tay hoặc duỗi bên, De Bolton, một huấn luyện viên cá nhân nói.

Hoặc, hãy thử tích hợp một chế độ luyện tập sức mạnh toàn thân vào chế độ tập luyện hiện có của bạn từ một đến hai ngày mỗi tuần, Bolton cho biết.

Ăn nhiều protein và rau hơn

Cơ thể bạn phải làm việc chăm chỉ hơn (có nghĩa là đốt cháy nhiều calo hơn) để tiêu hóa protein hơn là chất béo hoặc carbs, vì vậy Erin Palinski-Wade, chuyên gia dinh dưỡng, khuyên bạn nên tăng lượng protein nạp vào.

Theo một đánh giá năm 2020 được công bố trên Tạp chí Béo phì & Hội chứng Chuyển hóa, các thử nghiệm lâm sàng cũng cho thấy chế độ ăn giàu protein không chỉ có thể giúp giảm cân mà còn có thể giúp bạn duy trì cân nặng đó. Đó là bởi vì nó làm tăng cảm giác no và tiêu hao năng lượng của bạn.

Một mẹo chuyên nghiệp khác? Ăn nhiều trái cây và rau. Đặc biệt, các loại rau thường có lượng calo thấp nhưng vẫn chứa nhiều vitamin và khoáng chất.

Cân nhắc thời gian dùng bữa

Những gì bạn ăn vào buổi sáng có thể quyết định tinh thần cho thời gian còn lại trong ngày của bạn trong quá trình giảm cân.

Palinski-Wade lưu ý: “Một bữa sáng giàu protein nạc, chất xơ và chất béo có nguồn gốc thực vật là lựa chọn tốt nhất để hạn chế cơn đói và cảm giác thèm ăn sau đó trong ngày”.

Mặt khác, hãy xem bạn ăn gì vào ban đêm. Palinski-Wade nói: “Người ta lầm tưởng rằng ăn vào ban đêm sẽ dẫn đến tăng cân; điều quan trọng hơn là những gì bạn ăn vào ban đêm có thể là một vấn đề khi nói đến việc quản lý cân nặng”.

Hãy ăn chậm và chú ý đến từng miếng

Palinski-Wade cho biết đĩa thức ăn thơm ngon mà bạn vừa gọi hoặc nấu có thể lôi cuốn bạn ăn ngay sau vài miếng, nhưng đó không phải là ý tưởng hay nhất.

Cô nói: “Ăn chậm, loại bỏ sự xao lãng trong bữa ăn và thậm chí đặt nĩa xuống giữa các miếng ăn đều cho phép bạn tiếp xúc với các tín hiệu no của cơ thể và ngừng ăn khi đã no”.

Chìa khóa là lắng nghe cơ thể của bạn. “Ăn khi bạn đói, chứ không phải đến chết đói rồi mới ăn”, Mirkin nói và dừng lại khi bạn cảm thấy thỏa mãn, không phải no căng bụng.

Cố gắng giảm căng thẳng và ưu tiên giấc ngủ

Căng thẳng, điều mà nhiều phụ nữ gặp phải nhiều hơn khi họ già đi, công việc và trách nhiệm

gia đình chồng chất, có thể dẫn đến sự gia tăng các hormone như cortisol, khiến cơ thể bạn tích trữ chất béo thay vì đốt cháy nó.

Để giảm thiểu căng thẳng, Palinski-Wade khuyên bạn nên tập các bài tập thở mỗi ngày, đặc biệt là trước khi đi ngủ.

Một lựa chọn khác? Ăn thực phẩm giàu vitamin C và axit béo omega-3, mà Palinski-Wade cho biết đã được chứng minh là làm giảm mức độ hormone căng thẳng lưu thông trong cơ thể.

Ưu tiên giấc ngủ cũng là điều bắt buộc khi muốn giảm căng thẳng, nhưng khó ngủ có thể là một triệu chứng của thời kỳ mãn kinh, vì vậy không có gì lạ khi phụ nữ ở độ tuổi 40 phải vật lộn với việc ngủ đủ giấc.

Hãy duy trì đủ nước cho cơ thể

Bạn có thể đã nghe điều này trước đây, nhưng hãy cố gắng uống nhiều nước hơn để giúp giảm cân. Nghiên cứu cho thấy việc tăng cường lượng nước uống có thể kìm hãm cảm giác thèm ăn và tăng cường quá trình phân hủy chất béo.

Tối thiểu, bạn nên uống 8 ly nước mỗi ngày, nhưng một số chuyên gia đề xuất nên uống gần 11,5 ly nước mỗi ngày cho phụ nữ. Và nếu bạn tập thể dục, có thể bạn cần nhiều hơn thế.

Nhưng hạn chế sử dụng nước ngọt và rượu

“Nước ngọt chứa lượng calo rỗng từ đường và không cung cấp lợi ích dinh dưỡng”, Palinski-Wade nói.

Trên thực tế, uống những loại đồ uống có ga này có liên quan trực tiếp với tăng cân, ngay cả đối với những người tập thể dục thường xuyên, trong một nghiên cứu năm 2020 được công bố trong Tạp chí Quốc tế về Dinh dưỡng Hành vi và Hoạt động Thể chất.

Bên cạnh việc giảm cân, uống nước ngọt đơn giản cũng không tốt cho sức khỏe của bạn vì nó có thể làm tăng mạnh lượng đường trong máu và insulin khiến cơ thể bạn tích tụ nhiều chất béo hơn, Palinski-Wade nói - và chất béo đó khó giảm đi khi bạn trên 40 tuổi.

Bạn cũng nên giảm thiểu việc uống rượu. Đây là một cách dễ dàng để giảm calo và bạn sẽ làm điều đó vì sức khỏe lâu dài của bạn.

Thậm chí việc tiêu thụ rượu vừa phải cũng có thể làm mất đi hiệu quả có lợi của việc giảm cân ở phụ nữ tiền mãn kinh béo phì.

Theo dõi những gì bạn ăn bằng ứng dụng nhật ký thực phẩm

Palinski-Wade cho biết những người theo dõi những gì họ ăn có xu hướng giảm cân nhiều hơn những người không theo dõi.

Cô giải thích: “Điều đó rất có thể là do những người này nhận thức rõ hơn về những gì họ đang đưa vào cơ thể, điều này có thể giúp họ đưa ra những lựa chọn tốt hơn và điều chỉnh khẩu phần ăn của họ tốt hơn”.

Nhận sự hỗ trợ từ bạn bè và gia đình

Một hệ thống hỗ trợ có thể giữ bạn chịu trách nhiệm ở bất kỳ độ tuổi nào, bác sĩ Peterson và Palinski-Wade đều đồng ý về điều này.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Phụ nữ bước sang tuổi 40 muốn giảm cân nên duy trì 10 thói quen này, vừa đơn giản nhưng cực kỳ hiệu quả

Bước sang tuổi 40 là một trải nghiệm đầy sức mạnh đi kèm với rất nhiều bài học cuộc sống và trí tuệ khó kiếm được.

Và có rất nhiều ví dụ về những phụ nữ ở độ tuổi 40 đã trở nên mạnh mẽ và khỏe mạnh hơn bao giờ hết. Tuy nhiên, trong giai đoạn này, việc tiến triển trở nên khó khăn hơn.

Tại sao? Ở độ tuổi 40, bạn bắt đầu mất cơ bắp, điều này thay đổi cấu trúc cơ thể của bạn. Tức nếu bạn mất cơ bắp, quá trình trao đổi chất của bạn sẽ chậm lại và bạn tiêu thụ ít calo hơn.

Tiền mãn kinh cũng có thể làm chậm quá trình trao đổi chất của bạn, theo bác sĩ Keri Peterson, chuyên khoa nội tiết và cố vấn về sức khỏe phụ nữ.

Peterson lưu ý rằng thời kỳ mãn kinh cũng có thể làm chậm quá trình trao đổi chất của bạn. Mặc dù nó có thể không phát huy hết tác dụng đối với một số phụ nữ cho đến khi họ ở độ tuổi 50, nhưng thời kỳ tiền mãn kinh thường bắt đầu ở độ tuổi này của bạn.

Kết quả là, những thay đổi nội tiết tố đi kèm với nó có thể ảnh hưởng đến khả năng giảm cân của bạn. Vì vậy, bạn sẽ dễ tăng cân hơn khi bước sang tuổi này.

Tuy nhiên, 10 lời khuyên dưới đây được chuyên gia ủng hộ để giảm cân có thể đưa cơ thể bạn đi đúng hướng một lần nữa.

Ảnh minh họa

Nếu bạn mới tập thể dục, hãy bắt đầu từ từ và đừng tập quá sức

Ellen Regenbogen, chuyên gia thể hình, cho biết có rất nhiều cách để vận động tại nhà.

Cô ấy nói: “Bạn thực sự có thể thực hiện một số bài tập tim mạch tại chỗ, chẳng hạn như quỳ gối cao, bước sang một bên hoặc bật nhảy. Và đừng lo lắng về việc cố gắng làm mọi thứ cùng một lúc”.

Bác sĩ Laura Purdy cho biết, đi bộ và giãn cơ hàng ngày cũng rất được khuyến khích. Cô cho biết thêm, hãy cố gắng hết sức để vận động cơ thể (dưới bất kỳ hình thức nào bạn thích!) trong 30 phút, năm lần một tuần.

Chỉ cần cẩn thận đừng tập thể dục quá sức.

Đảm bảo kết hợp luyện tập sức mạnh

Hãy nhớ rằng luyện tập sức mạnh rất quan trọng ở đây! Một lần nữa, nếu bạn mới bắt đầu, việc thêm vào chế độ luyện tập một số bài tập sức mạnh có thể đơn giản như cầm một vài chai nước và thử một vài động tác uốn cong bắp tay, vòng tay hoặc duỗi bên, De Bolton, một huấn luyện viên cá nhân nói.

Hoặc, hãy thử tích hợp một chế độ luyện tập sức mạnh toàn thân vào chế độ tập luyện hiện có của bạn từ một đến hai ngày mỗi tuần, Bolton

cho biết.

Ăn nhiều protein và rau hơn

Cơ thể bạn phải làm việc chăm chỉ hơn (có nghĩa là đốt cháy nhiều calo hơn) để tiêu hóa protein hơn là chất béo hoặc carbs, vì vậy Erin Palinski-Wade, chuyên gia dinh dưỡng, khuyên bạn nên tăng lượng protein nạp vào.

Theo một đánh giá năm 2020 được công bố trên Tạp chí Béo phì & Hội chứng Chuyển hóa, các thử nghiệm lâm sàng cũng cho thấy chế độ ăn giàu protein không chỉ có thể giúp giảm cân mà còn có thể giúp bạn duy trì cân nặng đó. Đó là bởi vì nó làm tăng cảm giác no và tiêu hao năng lượng của bạn.

Một mẹo chuyên nghiệp khác? Ăn nhiều trái cây và rau. Đặc biệt, các loại rau thường có lượng calo thấp nhưng vẫn chứa nhiều vitamin và khoáng chất.

Cần nhắc thời gian dùng bữa

Những gì bạn ăn vào buổi sáng có thể quyết định tinh thần cho thời gian còn lại trong ngày của bạn trong quá trình giảm cân.

Palinski-Wade lưu ý: “Một bữa sáng giàu protein nạc, chất xơ và chất béo có nguồn gốc thực vật là lựa chọn tốt nhất để hạn chế cơn đói và cảm giác thèm ăn sau đó trong ngày”.

Mặt khác, hãy xem bạn ăn gì vào ban đêm. Palinski-Wade nói: “Người ta lầm tưởng rằng ăn vào ban đêm sẽ dẫn đến tăng cân; điều quan trọng hơn là những gì bạn ăn vào ban đêm có thể là một vấn đề khi nói đến việc quản lý cân nặng”.

Hãy ăn chậm và chú ý đến từng miếng

Palinski-Wade cho biết đĩa thức ăn thơm ngon mà bạn vừa gọi hoặc nấu có thể lôi cuốn bạn ăn ngay sau vài miếng, nhưng đó không phải là ý tưởng hay nhất.

Cô nói: “Ăn chậm, loại bỏ sự xao lãng trong bữa ăn và thậm chí đặt đĩa xuống giữa các miếng ăn để cho phép bạn tiếp xúc với các tín hiệu no của cơ thể và ngừng ăn khi đã no”.

Chìa khóa là lắng nghe cơ thể của bạn. “Ăn khi bạn đói, chứ không phải đến chết đói rồi mới ăn”, Mirkin nói và dừng lại khi bạn cảm thấy thỏa mãn, không phải no căng bụng.

Cố gắng giảm căng thẳng và ưu tiên giấc ngủ

Căng thẳng, điều mà nhiều phụ nữ gặp phải nhiều hơn khi họ già đi, công việc và trách nhiệm gia đình chồng chất, có thể dẫn đến sự gia tăng các hormone như cortisol, khiến cơ thể bạn tích trữ chất béo thay vì đốt cháy nó.

Để giảm thiểu căng thẳng, Palinski-Wade khuyên bạn nên tập các bài tập thở mỗi ngày, đặc biệt là trước khi đi ngủ.

Một lựa chọn khác? Ăn thực phẩm giàu vitamin C và axit béo omega-3, mà Palinski-Wade cho biết đã được chứng minh là làm giảm mức độ hormone căng thẳng lưu thông trong cơ thể.

Ưu tiên giấc ngủ cũng là điều bắt buộc khi muốn giảm căng thẳng, nhưng khó ngủ có thể là một triệu chứng của thời kỳ mãn kinh, vì vậy không có gì lạ khi phụ nữ ở độ tuổi 40 phải vật lộn

với việc ngủ đủ giấc.

Hãy duy trì đủ nước cho cơ thể

Bạn có thể đã nghe điều này trước đây, nhưng hãy cố gắng uống nhiều nước hơn để giúp giảm cân. Nghiên cứu cho thấy việc tăng cường lượng nước uống có thể kìm hãm cảm giác thèm ăn và tăng cường quá trình phân hủy chất béo.

Tối thiểu, bạn nên uống 8 ly nước mỗi ngày, nhưng một số chuyên gia đề xuất nên uống gần 11,5 ly nước mỗi ngày cho phụ nữ. Và nếu bạn tập thể dục, có thể bạn cần nhiều hơn thế.

Nhưng hạn chế sử dụng nước ngọt và rượu

“Nước ngọt chứa lượng calo rỗng từ đường và không cung cấp lợi ích dinh dưỡng”, Palinski-Wade nói.

Trên thực tế, uống những loại đồ uống có ga này có liên quan trực tiếp với tăng cân, ngay cả đối với những người tập thể dục thường xuyên, trong một nghiên cứu năm 2020 được công bố trong Tạp chí Quốc tế về Dinh dưỡng Hành vi và Hoạt động Thể chất.

Bên cạnh việc giảm cân, uống nước ngọt đơn giản cũng không tốt cho sức khỏe của bạn vì nó có thể làm tăng mạnh lượng đường trong máu và insulin khiến cơ thể bạn tích tụ nhiều chất béo hơn, Palinski-Wade nói - và chất béo đó khó giảm đi khi bạn trên 40 tuổi.

Bạn cũng nên giảm thiểu việc uống rượu. Đây là một cách dễ dàng để giảm calo và bạn sẽ làm điều đó vì sức khỏe lâu dài của bạn.

Thậm chí việc tiêu thụ rượu vừa phải cũng có thể làm mất đi hiệu quả có lợi của việc giảm cân ở phụ nữ tiền mãn kinh béo phì.

Theo dõi những gì bạn ăn bằng ứng dụng nhật ký thực phẩm

Palinski-Wade cho biết những người theo dõi những gì họ ăn có xu hướng giảm cân nhiều hơn những người không theo dõi.

Cô giải thích: “Điều đó rất có thể là do những người này nhận thức rõ hơn về những gì họ đang đưa vào cơ thể, điều này có thể giúp họ đưa ra những lựa chọn tốt hơn và điều chỉnh khẩu phần ăn của họ tốt hơn”.

Nhận sự hỗ trợ từ bạn bè và gia đình

Một hệ thống hỗ trợ có thể giữ bạn chịu trách nhiệm ở bất kỳ độ tuổi nào, bác sĩ Peterson và Palinski-Wade đều đồng ý về điều này.

Một nghiên cứu năm 2022 đã phát hiện ra rằng sự chịu trách nhiệm và hỗ trợ từ các thành viên trong gia đình có thể ảnh hưởng đến cam kết lâu dài của bạn với chương trình giảm cân.

Palinski-Wade cho biết, việc dùng những bữa ăn bổ dưỡng sẽ dễ dàng hơn nhiều khi gia đình và bạn bè không gây áp lực buộc bạn phải ăn một chiếc bánh quy khác.

Ngay cả khi bạn không đến phòng tập thể dục cùng nhau và tập cùng một bài tập, một người bạn có trách nhiệm có thể là người mà bạn nhấn tin khi bạn cảm thấy không muốn tuân thủ thói quen đã lên kế hoạch của mình và cần một lời nhắc nhở về 'tại sao' chẳng hạn. ■



Những loại thức uống rẻ tiền nhưng là 'thần dược' chống lão hóa

Dấu hiệu lão hóa thường được thể hiện rõ nhất trên làn da của chúng ta. Chính vì vậy, nếu muốn chống lại các dấu hiệu lão hóa, chúng ta cần chăm sóc tốt cho da, bổ sung các chất dinh dưỡng cần thiết.

Một trong những cách chống lão hóa vừa đơn giản, không tốn kém lại rất hiệu quả chính là bổ sung nước cho làn da. Bài viết này sẽ mách bạn 5 loại thức uống rẻ tiền nhưng lại là "thần dược" để chống lão hóa.

Nước lọc

Chắc hẳn chúng ta đều biết nước lọc đóng vai trò quan trọng như thế nào đối với cơ thể. Chúng ta thường được khuyên nên uống đủ từ 1,5 - 2 lít nước lọc mỗi ngày.

Nước sẽ giúp đào thải độc tố, ngăn ngừa các vấn đề của da như: Mụn trứng cá, lỗ chân lông to, da mệt mỏi, xỉn màu. Cung cấp đủ nước, làn da sẽ căng mọng, mịn màng, xóa đi nhiều dấu hiệu lão hóa.

Trong số những thức uống rẻ tiền nhưng giúp chống lão hóa, nước lọc chính là cái tên nên xuất hiện đầu tiên.

Nước trà xanh

Trà xanh có rất nhiều tác dụng với sức khỏe con người. Nó có lợi cho răng miệng, hỗ trợ kiểm soát bệnh tiểu đường, giúp điều chỉnh lượng cholesterol...

Ngoài ra, trà xanh còn là nguyên liệu làm đẹp được nhiều người ưa chuộng. Đặc biệt, sử dụng nước trà xanh sẽ giúp đánh tan nhiều dấu hiệu lão hóa.

Trong trà xanh có chứa hợp chất EGCG - một trong số hợp chất có tác dụng chống oxy hóa mạnh mẽ. EGCG trong trà xanh giúp ngăn ngừa các gốc tự do trong cơ thể giúp làm chậm quá trình lão hóa của cơ thể.

Nước chanh

Thức uống giá thành thấp nhưng lại tốt cho việc chống lão hóa tiếp theo phải kể tới là nước chanh. Từ lâu nước chanh đã được xem là nguyên liệu làm đẹp rẻ tiền nhưng lành tính và có hiệu quả tốt.

Trong nước chanh có chứa nhiều vitamin C, giúp chống lão hóa, ngừa nám, hỗ trợ làm mờ các hắc sắc tố gây sạm da, tàn nhang. Nói cách khác, nước chanh chính là "thần dược" chống lão hóa nhưng lại có kinh phí thấp.

Hãy bổ sung nước chanh vào khẩu phần thường thức mỗi ngày, vitamin C trong nước chanh sẽ hỗ trợ sản xuất collagen, củng cố cấu trúc da, tăng độ đàn hồi, giúp da mịn màng, săn chắc hơn.

Nước râu ngô

Râu ngô thường được bỏ đi khi chúng ta sử dụng bắp ngô vào bữa ăn hằng ngày. Tuy nhiên, nếu nấu nước râu ngô và uống chúng thường xuyên, chúng ta sẽ có được "thần dược" để chống lại sự lão hóa.

Cụ thể, trong nước râu ngô có chứa rất nhiều loại vitamin như vitamin A, vitamin B1, B2, B6, vitamin K, vitamin C... và các vi chất. Nhờ vậy, nước râu ngô có tác dụng bảo vệ da, giúp làn da căng bóng, mịn màng, chống lại sự lão hóa. ■

Kem chống nắng có đủ để bảo vệ làn da khỏi ảnh hưởng của ánh sáng xanh không?

Theo chuyên gia, ánh sáng xanh không gây hại cho da như tia UV mặt trời nhưng về lâu dài ảnh hưởng của nó thì không thể lường trước được.

Việc chúng ta ngày càng sử dụng điện thoại và các thiết bị sử dụng màn hình khác đã gây ra mối lo ngại về tác hại của "ánh sáng xanh" đối với làn da của chúng ta.

Được đồn đại là có hại như tia UVA hoặc UVB, ánh sáng xanh đã trở thành kẻ thù mới của lão hóa và trong vài năm qua, các sản phẩm chăm sóc da đã được phát triển để đặc biệt bảo vệ chống lại nó.

Nhưng những sản phẩm này có thực sự hiệu quả? Họ có cung cấp thứ gì mà kem chống nắng thông thường chưa có không? Hay nó chỉ là một thuật ngữ tiếp thị khác nhằm mục đích bán hàng?

HuffPost đã nói chuyện với ba bác sĩ da liễu để tìm hiểu.

Ánh sáng xanh là gì?

Bạn có thể đã nghe nói về tia UV đến từ mặt trời và được đặc trưng bởi các bước sóng cụ thể (trong khoảng từ 280 đến 400 nanomet).

Ánh sáng xanh cũng là một phần của quang phổ điện từ, nhưng so với tia UV, nó có thể nhìn thấy được, với bước sóng trong khoảng 450-495 nanomet.

Connie Yang, bác sĩ da liễu thẩm mỹ cho biết: "Mặt trời là nguồn ánh sáng xanh chính, nhưng các màn hình kỹ thuật số như TV, máy tính xách tay và điện thoại di động là những nguồn bổ sung, cũng như đèn LED và đèn huỳnh quang".

Ánh sáng xanh không gây hại cho da như tia UV từ mặt trời.



Ảnh minh họa

Ánh sáng xanh có thể ảnh hưởng đến da như thế nào?

Nghiên cứu về ánh sáng xanh và tác dụng của nó đối với da còn tương đối mới, nhưng đây là

những gì chúng ta biết cho đến nay.

Bác sĩ da liễu David Kim cho biết: "Các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng ánh sáng nhìn thấy được (400-700nm) (ngoài tia UV) có thể gây tăng sắc tố".

Bác sĩ Kim cũng giải thích rằng ánh sáng xanh dẫn đến tăng sản xuất melanin, có thể dẫn đến tăng sắc tố.

Bác sĩ da liễu Hamdan Abdullah Hamed cho biết ánh sáng xanh cũng có thể dẫn đến các loại lão hóa sớm khác.

Ông nói: "Ánh sáng xanh tạo ra các loại oxy phản ứng (một loại gốc tự do) gây ra quá trình oxy hóa và dẫn đến lão hóa sớm, nếp nhăn và sắc tố không đồng đều".

Yang cho biết thêm: "Ánh sáng xanh cũng có thể góp phần làm suy giảm collagen và đàn hồi".

Tuy nhiên, ánh sáng xanh có một số ứng dụng tích cực. Hamed cho biết: "Nó được sử dụng chủ yếu để điều trị các tình trạng da như mụn trứng cá và các tế bào da tiền ung thư bằng cách gây ra quá trình oxy hóa và do đó phá hủy các tế bào này".

Như The Zoe Report lưu ý, ánh sáng xanh phát ra từ thiết bị của bạn thực sự giống với ánh sáng xanh phát ra từ mặt nạ chăm sóc da LED (nó thường được sử dụng để chống lại mụn trứng cá).

Yang cho biết thêm, trong da liễu, ánh sáng xanh còn được sử dụng để điều trị bệnh chàm và bệnh vẩy nến.

Có thực sự cần bảo vệ làn da khỏi các thiết bị của mình không?

Câu trả lời hơi phức tạp. Mặc dù nghiên cứu được thực hiện cho đến nay cho thấy nhu cầu chăm sóc da do ánh sáng xanh trong một số trường hợp nhất định nhưng vẫn còn quá sớm để biết liệu nó có cần thiết cho tất cả mọi người hay không.

Tuy nhiên, các chuyên gia đều đồng ý rằng nó rất cần thiết cho những người muốn cải thiện sắc tố (do tổn thương do ánh nắng mặt trời hoặc mụn trứng cá) hoặc những người bị nám.

Cần lưu ý, những người có tông da từ trung bình đến tối sẽ dễ bị tăng sắc tố và nám hơn.

"Nếu thường xuyên ngồi trước màn hình xanh hoặc ánh sáng nhân tạo thì bạn cần chăm sóc da chống ánh sáng xanh. Lý tưởng nhất là trước tiên tôi nên đầu tư vào một số kính chống ánh sáng xanh để bảo vệ mắt khỏi bị tổn hại", Hamed nói.

Ông nói thêm: "Các hiệu ứng có thể quan sát được khác nhau tùy thuộc vào độ tuổi của bệnh nhân, độ đàn hồi của da và các yếu tố khác".

Liệu quy trình chăm sóc da cơ bản với SPF có đủ khả năng chống lại ánh sáng xanh không?

Không hoàn toàn, các chuyên gia cho biết. Bác sĩ Kim nói rằng: "Bộ lọc tia UV cung cấp khả năng bảo vệ chủ yếu chống lại tia UVA/UVB chứ không phải cho ánh sáng nhìn thấy được và ngày càng có nhiều nghiên cứu xem xét vai trò của ánh sáng nhìn thấy được trong tình trạng tăng sắc tố".

Hamed khẳng định chỉ riêng kem chống nắng không thể bảo vệ da khỏi ánh sáng xanh. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Bảy món ăn “vạn người mê” lại cung cấp lượng collagen dồi dào, các chị em sẽ rất thích

Mặc dù cơ thể chúng ta sản xuất collagen một cách tự nhiên nhưng việc sản xuất này giảm dần theo tuổi tác, dẫn đến các dấu hiệu lão hóa rõ ràng và các nguy cơ sức khỏe liên quan.

Tại sao cơ thể phụ nữ luôn cần collagen?

Những chị em yêu làm đẹp đều hiểu được vai trò của collagen đối với bản thân mình.

Collagen rất cần thiết để giữ cho làn da, tóc, móng, khớp và các mô trong cơ thể bạn khỏe mạnh. Nó là một loại protein - thành phần cấu trúc của nhiều mô liên kết trong cơ thể.

Một đánh giá của 11 nghiên cứu, chủ yếu tập trung vào phụ nữ đã phát hiện ra rằng tiêu thụ 3-10 gram collagen mỗi ngày trong trung bình 69 ngày sẽ cải thiện độ đàn hồi và độ ẩm của da. Collagen cung cấp độ đàn hồi và hydrat hóa cho da, làm giảm sự xuất hiện của nếp nhăn. Nó cũng thúc đẩy quá trình làm lành vết thương, có thể giúp kiểm soát các tình trạng da như mụn trứng cá và bệnh chàm.

Bên cạnh đó, collagen cũng là thành phần chính của sụn, có tác dụng đệm các khớp và ngăn chúng mài vào nhau. Nó có thể giúp giảm đau khớp và cứng khớp, đặc biệt ở những người bị viêm xương khớp.

Collagen hỗ trợ sự phát triển của tóc và móng chắc khỏe, ngăn ngừa tình trạng giòn, gãy rụng.

Loại protein này cũng hỗ trợ tăng trưởng và sửa chữa cơ bắp. Bởi vậy, nó trở nên cần thiết cho các vận động viên và những người đam mê thể dục.

Cuối cùng, collagen có thể giúp sửa chữa niêm mạc ruột, có khả năng cải thiện tiêu hóa và giảm các triệu chứng bệnh đường ruột.

Mặc dù cơ thể chúng ta sản xuất collagen một cách tự nhiên nhưng việc sản xuất này giảm dần theo tuổi tác. Từ đó dẫn đến các dấu hiệu lão hóa rõ ràng và nguy cơ sức khỏe liên quan.

Các chuyên gia khuyến khích phụ nữ nên bổ sung collagen thông qua các thực phẩm rất quen thuộc sau đây.

Những thực phẩm quen thuộc cung cấp lượng collagen dồi dào hơn bạn nghĩ.

Nước hầm xương

Nước dùng đậm đặc này rất giàu collagen và các axit amin thiết yếu hỗ trợ tổng hợp collagen. Với nước hầm xương, bạn có thể vừa ăn ngon miệng, vừa dễ dàng để tăng lượng collagen của mình.

Cá hồi

Các loại cá béo như cá hồi, cá ngừ chứa nhiều axit béo omega-3, có thể giúp thúc đẩy sản xuất collagen. Bên cạnh đó, omega-3 trong cá hồi

còn làm giảm viêm và hỗ trợ làn da khỏe mạnh.

Quả mọng

Các loại quả mọng như dâu tây và quả việt quất có nhiều chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ collagen khỏi bị hư hại do các gốc tự do gây ra. Chất chống oxy hóa cũng giúp duy trì làn da trẻ trung hơn.

Rau lá xanh

Rau bina, cải xoăn và các loại rau lá xanh khác chứa nhiều vitamin C, một chất dinh dưỡng quan trọng để sản xuất collagen. Vitamin C rất cần thiết cho sự hình thành các sợi collagen, do đó bạn rất nên tăng cường chúng vào khẩu phần ăn.

Trái cây họ cam quýt

Cam, chanh và các loại trái cây họ cam quýt khác cũng rất giàu vitamin C. Việc bổ sung thêm những thứ này vào chế độ ăn uống có thể tăng cường tổng hợp collagen.

Tỏi

Tỏi chứa các hợp chất lưu huỳnh hỗ trợ hình thành collagen, giúp duy trì sức khỏe của da và khớp.

Trứng

Lòng trắng trứng là nguồn cung cấp proline tuyệt vời - một trong những axit amin cần thiết cho quá trình sản xuất collagen. Thêm trứng trong chế độ ăn uống của bạn có thể hỗ trợ tổng hợp collagen.

Mặc dù những thực phẩm này có thể giúp tăng cường sản xuất collagen nhưng một số người cần bổ sung thêm collagen từ các thực phẩm chức năng. Chất bổ sung collagen có nhiều dạng khác nhau, chẳng hạn như bột, viên nang và chất lỏng. Đây cũng là một cách thuận tiện để đảm bảo bạn nhận đủ lượng protein thiết yếu này.



Ảnh minh họa

Điều quan trọng cần lưu ý là việc sản xuất collagen cũng bị ảnh hưởng bởi các yếu tố khác, bao gồm di truyền, chế độ ăn uống tổng thể và lối sống. Hút thuốc, phơi nắng quá nhiều, chế độ ăn nhiều đường và thực phẩm chế biến sẵn có thể tác động tiêu cực đến mức độ collagen của bạn. ■

Sống trong nhà “hộp” tại Hà Lan

Với những người trẻ tuổi chưa có nhiều tài sản tích lũy, việc thuê những chiếc “hộp” này với giá

phải chăng có thể xem là giải pháp hữu ích.

Có diện tích 20m², những ngôi nhà container được người Hà Lan ví như những chiếc hộp. Với những người trẻ tuổi chưa có nhiều tài sản tích lũy, việc thuê những chiếc “hộp” này với giá phải chăng có thể xem là giải pháp hữu ích trong bối cảnh tiền lương không theo kịp giá nhà đất.

Sống trong ngôi nhà container rộng 20m² trên một sân thể thao cũ ở phía bắc thủ đô Amsterdam, Hà Lan, anh Youri Hermes, 26 tuổi, xem mình là người may mắn, vì ít nhất cũng có một mái nhà che nắng che mưa.

Ở Hà Lan, để có thể mua nhà, cần có thu nhập hàng năm trên 80.000 euro, gấp đôi mức thu nhập trung bình năm của người dân. Nhà ở xã hội có sẵn nhưng danh sách chờ đợi trung bình hiện nay là hơn 13 năm. Do đó, việc sở hữu một ngôi nhà trở thành giấc mơ ngoài tầm với của không ít người. Trước tình hình này, dự án nhà container Startblokken đã ra đời để giải quyết tình trạng thiếu nhà ở.



Ảnh minh họa

Anh Youri Hermes - Người dân Hà Lan cho biết: “Không phải ai đăng ký thuê nhà container là cũng thuê được ngay, nhiều người phải nằm trong danh sách chờ đợi suốt thời gian dài. Đối với tôi, đây là cơ hội tuyệt vời để trải nghiệm cuộc sống ở Amsterdam”.

Khu nhà container gồm các căn nhà lắp ghép, kết hợp gỗ và vật liệu tái chế, nhỏ gọn như những chiếc hộp.

Nhà được chia thành các gian nhỏ, với đầy đủ nhà bếp, phòng tắm, phòng ngủ. Giá thuê là 400 euro/tháng. Thời gian thuê tối đa 5 năm và dành cho những người từ 18-27 tuổi.

Chị Junia Kersten - Người dân Hà Lan chia sẻ: “Đối với tôi, khía cạnh đa văn hóa rất quan trọng. Ở đây tôi được sống với những người có hoàn cảnh khác nhau, đôi khi tôi có cảm giác như đang sống trong một ngôi nhà lớn với các anh chị em của mình vậy”.

Khu nhà hộp này hiện là nơi cư trú của hơn 500 thanh niên Hà Lan, tuy nhiên nó chỉ là một giải pháp nhỏ trong cuộc khủng hoảng nhà ở tại Hà Lan - một trong những nơi có mật độ dân số đông nhất thế giới.

Ước tính, Hà Lan cần thêm khoảng 400.000 căn nhà khi nhu cầu người dân tiếp tục gia tăng. ■



“Đại dịch thầm lặng” khiến thế giới rất khó đối phó

Diễn biến này, theo các nhà nghiên cứu, sẽ gây ra khó khăn trong việc ngăn chặn các siêu vi khuẩn kháng thuốc.

Tình trạng kháng kháng sinh (AMR), mà Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) gọi là “đại dịch thầm lặng”, đang gây ra cuộc khủng hoảng sức khỏe toàn cầu.

Cơ quan y tế Liên Hợp Quốc trước đây đã tuyên bố AMR là một trong 10 mối đe dọa toàn cầu hàng đầu đối với sức khỏe con người và ước tính có khoảng 1,3 triệu người tử vong trực tiếp mỗi năm do mầm bệnh kháng thuốc.

WHO nhấn mạnh con số đó đang trên đà “tăng vọt” và nếu không có hành động khẩn cấp, sẽ dẫn đến chi phí y tế công cộng, kinh tế và xã hội cao hơn, đẩy nhiều người vào tình trạng nghèo đói, đặc biệt là ở các nước thu nhập thấp.

Trước bối cảnh hiện tại, thuốc kháng sinh là những loại thuốc dùng để ngăn ngừa và điều trị nhiễm trùng ở người và động vật. Tuy nhiên, việc lạm dụng hoặc sử dụng quá nhiều là nguyên nhân chính gây ra hiện tượng AMR.

AMR xảy ra khi các vi sinh vật như vi khuẩn, virus, nấm và ký sinh trùng phát triển bất chấp sự hiện diện của các loại thuốc được thiết kế để tiêu diệt chúng. Nghiên cứu mới đây đã chỉ ra rằng biến đổi khí hậu đang làm trầm trọng thêm cuộc khủng hoảng AMR theo nhiều cách.

“Biến đổi khí hậu đang ảnh hưởng rất lớn đối với hành tinh của chúng ta, đặc biệt là khi nhiệt độ trái đất càng tăng thì càng có nhiều bệnh truyền nhiễm có thể lây truyền, bao gồm cả vi khuẩn AMR”, Tina Joshi, phó Giáo sư vi sinh phân tử tại Đại học Plymouth, Vương quốc Anh nói.



Ảnh minh họa “Đại dịch thầm lặng”

Báo cáo do Chương trình Môi trường Liên hợp quốc công bố đầu năm nay mang tên “Bracing for Superbugs” đã đề cập đến vai trò của khủng hoảng khí hậu và các yếu tố môi trường khác trong quá trình phát triển, sự lây lan và truyền nhiễm liên quan đến tình trạng AMR.

Cụ thể, khả năng nhiệt độ cao hơn có liên quan đến tốc độ lan truyền gen kháng kháng sinh

giữa các vi sinh vật, sự xuất hiện của AMR do sự gián đoạn liên tục của các hiện tượng thời tiết khắc nghiệt và ô nhiễm gia tăng tạo điều kiện thuận lợi cho vi trùng phát triển khả năng kháng thuốc.

Các nhà khoa học cho biết vào đầu tháng này, nhiệt độ toàn cầu tăng kỷ lục bất thường có nghĩa là năm 2023 “gần như chắc chắn” sẽ là năm ấm nhất từng được ghi nhận. Nắng nóng đỉnh điểm do khủng hoảng khí hậu, khiến thời tiết khắc nghiệt xảy ra thường xuyên và dữ dội hơn.

Ông Robb Butler, Giám đốc bộ phận bệnh truyền nhiễm, môi trường và sức khỏe tại WHO Châu Âu đã mô tả AMR là “thách thức cấp bách đến sức khỏe toàn cầu. Đó là một gánh nặng y tế rất lớn và khiến các quốc gia thành viên EU phải trả khoảng 1,5 tỷ euro (1,6 tỷ USD) mỗi năm cho chi phí y tế”, ông Butler nói.

Ông Robb Butler cũng bày tỏ hy vọng hội nghị khí hậu COP28 sắp tới tại Các Tiểu vương quốc Ả Rập Thống nhất có thể cung cấp nền tảng để các nhà hoạch định chính sách quốc tế bắt đầu nhận ra mối liên hệ giữa khủng hoảng khí hậu và AMR. UAE sẽ đăng cai hội nghị thượng đỉnh về khí hậu hàng năm của Liên hợp quốc từ ngày 30/11 đến ngày 12/12.

“Tất nhiên, vấn đề là thuốc kháng sinh vẫn gây tranh cãi. Chúng đắt tiền, có nguy cơ cao - và chúng tôi chưa từng thấy loại thuốc kháng sinh nào được phát triển với đủ đặc tính độc đáo để tránh tình trạng kháng thuốc trong 20 năm qua. Chúng tôi đã nghe mọi người nói về đại dịch thầm lặng này nhưng chúng ta không nên im lặng. Chúng ta phải thảo luận nhiều thêm về vấn đề này nữa”, ông Butler nhấn mạnh.

Theo ông Butler, có lẽ mối quan tâm lớn nhất là làm thế nào để khuyến khích các nhà lãnh đạo ngành giải quyết tình trạng AMR vào thời điểm mà họ cho rằng chỉ nên tập trung đầu tư vào các lĩnh vực nghiên cứu và phát triển khác - chẳng hạn như sản xuất một loại thuốc trị béo phì có lợi nhuận cao chẳng hạn.

“Tôi có thể nghĩ về việc xã hội có thể thay đổi như thế nào phụ thuộc vào việc sử dụng kháng sinh một cách thận trọng hơn nhằm tránh tạo ra tình trạng kháng thuốc kháng sinh. Nhưng nếu hoàn toàn không có thứ gì đổi mới thì chúng ta gần như thua cuộc. Và điều đó thực sự làm tôi lo lắng”, ông Butler nhấn mạnh.

Chuyên gia Joshi của Đại học Plymouth lặp lại quan điểm, mô tả quy trình chẩn đoán AMR là “hoàn toàn bị hỏng” và kêu gọi các nhà hoạch định chính sách khẩn trương khôi phục lại quy trình này.

Trong khi đó, Thomas Schinecker, Giám đốc điều hành của công ty dược phẩm Thụy Sĩ Roche cho biết các nhà hoạch định chính sách chưa rút ra kinh nghiệm từ đại dịch Covid-19 đồng thời cho rằng điều này có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho cuộc khủng hoảng sức khỏe liên quan đến AMR.

“Tôi không tin rằng chúng ta rút được kinh

ng nghiệm từ đại dịch Covid-19 vừa qua và tôi cũng không nghĩ rằng chúng ta đã chuẩn bị tốt hơn cho đại dịch tiếp theo. Một trong những mối lo ngại của tôi là vi khuẩn có khả năng kháng thuốc kháng sinh sẽ gây ra một đại dịch thầm lặng. Vì vậy, chúng ta cần tập trung chuẩn bị cho những tình huống như vậy trong tương lai”, ông Thomas Schinecker nhấn mạnh. ■

Những món ăn nguy hiểm nhất trên thế giới

Một số món ăn nếu không được chế biến và tiêu thụ đúng cách có thể gây tê liệt, ngộ độc hay thậm chí thủng dạ dày.

- Fugu: là món ăn làm từ cá nóc của Nhật Bản có chứa chất độc tetrodotoxin, một loại độc tố đối với hệ thần kinh. Món ăn này nếu không xử lý đúng cách, lượng độc tố chưa được loại bỏ hết có thể gây tê liệt.

- Pangium edule: quả và hạt của loại trái cây này có chứa hydroxianua (hydrogen cyanide) một loại axit rất độc. Hạt của chúng phải được luộc chín, sau đó chôn dưới đất 40 ngày mới có thể dùng được.

- Sắn: Sắn là một trong những loại lương thực phổ biến nhất thế giới. Hiện nay, nó là thực phẩm chủ yếu cho hơn 800 triệu người. Nhưng theo Thư viện Y khoa Quốc gia Hoa Kỳ, lá và rễ của nó có thể chứa xyanua, dẫn đến ngộ độc cấp tính hoặc thậm chí tử vong. Cách tốt nhất để ngăn chặn điều này là nấu chín đúng cách trước khi bảo quản hoặc ăn sắn.

- Đậu thận sống: Đậu thận có thể ngon lành và bổ dưỡng trong nhiều món ăn, nhưng bạn không bao giờ nên ăn sống chúng. Đậu thận sống có chứa một chất độc được gọi là phytohaemagglutinin. Chỉ một nắm đậu có thể gây ra các triệu chứng như nôn mửa và đau đầu. Tuy nhiên, độc tố sẽ giảm đi đáng kể khi đậu được nấu chín.

- Sannakji hay bạch tuộc sống kiểu Hàn: Sannakji là món bạch tuộc sống được thưởng thức khi xúc tu còn đang ngộ nguậy. Điều nguy hiểm ở đây là mặc dù đầu bếp đã giết chết con bạch tuộc trước khi dọn ra, hoạt động thần kinh vẫn cho phép xúc tu ngộ nguậy, nghĩa là giác hút của chúng có thể dính vào cổ họng bạn khi bạn nuốt. Theo Food & Wine, trung bình mỗi năm có 6 người chết vì nghẹn do món này.

- Bánh vòng: Đây có lẽ là món ăn tương tự như vô hại nhất trong danh sách. Bagel rõ ràng không độc, nhưng món ăn sáng giàu tinh bột là nguyên nhân gây ra một trong những vết thương do dao phổ biến nhất trong nhà bếp do chúng khá cứng và khó cắt.

Theo Ủy ban An toàn Sản phẩm Hoa Kỳ, vào năm 2011, ước tính có khoảng 2.000 người Mỹ được đưa đến phòng cấp cứu vì bị thương liên quan đến bagel. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Nằm thói quen vào buổi sáng để sống khỏe, trẻ lâu

Theo nghiên cứu, những điều đơn giản bạn làm ngay sau khi thức dậy có thể quyết định đến 50% hiệu suất làm việc của cả ngày.

Dậy sớm

Sự phát triển nhanh chóng của internet, mạng xã hội khiến giới trẻ hiện nay dễ dàng bị cuốn theo các hoạt động trực tuyến tới khuya. Chính vì thế, buổi sáng của nhiều người trẻ bắt đầu rất trễ.

Trong khi đó, thói quen “dậy sớm để thành công” có thể mang lại nhiều lợi ích bất ngờ.

Cụ thể, việc dậy sớm sẽ giúp bạn có thêm thời gian chăm sóc bản thân, chuẩn bị tinh thần và thể chất tốt nhất cho một ngày mới. Ví dụ, bạn có thể dành thời gian để tập thể dục, thư giãn và thưởng thức một bữa sáng đầy đủ dinh dưỡng.

Các nghiên cứu cũng chỉ ra, nếu bạn thức dậy vào 5h - 6h, tiếp xúc với ánh sáng buổi sớm sẽ đem lại cảm giác thư thái, lạc quan, tỉnh táo và tràn đầy tinh thần hứng khởi để bắt đầu một ngày làm việc tích cực. Ánh sáng mặt trời là nguồn cung cấp vitamin D tự nhiên góp phần sản xuất Serotonin - một loại hormone có tác dụng làm tăng cảm giác hưng phấn và hạnh phúc.



Ảnh minh họa

Uống nước sau khi thức dậy

Khi vừa tỉnh giấc, điều đầu tiên bạn nên làm chính là nạp nước cho cơ thể. Bởi lẽ, sau giấc ngủ kéo dài nhiều giờ, cơ thể đang ở trong tình trạng mất nước. Đây cũng chính là nguyên nhân khiến bạn cảm thấy khô cổ họng, đau đầu hay thiếu tỉnh táo. Theo các nghiên cứu, cung cấp đủ nước ngay từ buổi sáng sẽ giúp cải thiện tình trạng này.

Theo Casey Kelley, nhà sáng lập và Giám đốc y tế của Case Integrative Health, mất nước cũng có thể dẫn đến tình trạng “sương mù não” và đau đầu.

Uống nước buổi sáng không chỉ giúp cân bằng lượng nước mà còn có tác dụng thanh lọc cơ thể, tăng cường hệ miễn dịch, ngăn ngừa bệnh tật.

Bên cạnh đó, nước còn có khả năng “rửa sạch” các chất độc tích tụ qua đêm, kích thích tiêu hóa và hydrat hóa làn da để giúp da sáng hơn, mềm mại và rạng rỡ cả ngày. Vì vậy, buổi sáng là thời điểm lý tưởng để cơ thể hấp thu nước một cách tối ưu.

Tạo thói quen vận động cơ thể vào buổi sáng

Nhiều người thường có thói quen kiểm tra điện thoại ngay khi mới thức dậy. Tuy nhiên, hành động này lại không có lợi cho sức khỏe tinh thần.

Bởi khi vừa mở mắt, não bộ vẫn đang trong trạng thái lơ mơ, dễ bị choáng ngợp bởi dòng thông tin từ màn hình. Thay vào đó, bạn nên dành thời gian thư giãn bằng cách massage mặt, vai cổ hoặc đơn giản là thở sâu. Điều này sẽ giúp cơ thể được lưu thông, tinh thần thoải mái hơn.

Tập thể dục buổi sáng cũng là một trong những phương pháp mang lại một buổi sáng hiệu quả. Việc lựa chọn cho mình một bài tập vận động phù hợp góp phần chuẩn bị tốt cho một ngày mới.

“Tập thể dục giúp cơ thể tiết ra các chất dẫn truyền thần kinh giúp thúc đẩy tinh thần minh mẫn và cải thiện khả năng tập trung”, Jasmin Theard, chuyên gia sinh lý học tại Trung tâm thể hình Piedmont Atlanta, cho hay.

Bên cạnh đó, khi vận động cơ thể, các cơ bắp sẽ đốt cháy nhiều calo hơn. Điều này kích thích quá trình trao đổi chất, chuyển hóa thức ăn thành năng lượng một cách hiệu quả. Ngoài ra những bài tập buổi sáng giúp cân bằng nội tiết tố, hình thành thói quen và cải thiện giấc ngủ.

Thực hiện các bài tập trí não

Ngày mới bắt đầu, bộ não chúng ta cần được “khởi động” để hoạt động hiệu quả. Cách đơn giản nhất là dành ra 10-15 phút mỗi sáng để đọc báo, sách hay giải các câu đố.

Các hoạt động này sẽ kích thích não bộ, giúp bạn tỉnh táo, nhanh nhẹn và tập trung hơn. Không những thế, việc học hỏi, tiếp nhận thông tin mới còn giúp mở rộng kiến thức, kích thích trí thông minh và sự sáng tạo. Bên cạnh đó, bạn cũng có thể vừa thư giãn vừa tập trí não bằng cách ghi chép nhật ký, lên kế hoạch cho ngày mới. Điều này giúp bộ não hoạt động linh hoạt, sắp xếp công việc một cách khoa học.

Không quên bữa sáng với đầy đủ dưỡng chất

Sau giấc ngủ dài, bữa sáng chính là nguồn năng lượng quan trọng để bắt đầu một ngày mới. Thế nhưng nhiều người lại có thói quen bỏ bữa hoặc ăn uống không đầy đủ.

Việc để bụng rỗng trong suốt mười mấy giờ đồng hồ gây ra nhiều hệ lụy về mặt sức khỏe hơn chúng ta vẫn nghĩ. Chính việc bỏ bữa sáng thường dẫn đến tình trạng “đói dồn”, khiến ta ăn nhiều hơn khẩu phần bình thường vào bữa trưa. Điều này có thể làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh như: tim, tiểu đường, béo phì, đau dạ dày, ... ■

Triệu chứng bệnh suy giáp theo độ tuổi

Suy giáp có các triệu chứng khác nhau tùy vào từng nhóm tuổi như kém tăng trưởng, mệt mỏi, nhạy cảm với thời tiết lạnh, mặt sưng, giọng khàn.

Bệnh suy giáp xảy ra khi tuyến giáp không

tạo đủ hormone giáp, làm chậm quá trình trao đổi chất.

Người có nguy cơ mắc bệnh này gồm phụ nữ sau mãn kinh, trên 60 tuổi, tiền sử bệnh tuyến giáp hoặc người thân bị bệnh tuyến giáp, từng phẫu thuật tuyến giáp, mang thai hoặc sinh con trong 6 tháng.

Người mắc hội chứng Turner (rối loạn di truyền ảnh hưởng đến phụ nữ), bệnh thiếu máu ác tính, hội chứng Sjogren (bệnh gây khô mắt và miệng), đái tháo đường type 1, viêm khớp dạng thấp, bệnh lupus... cũng dễ thiếu hormone giáp.

BS.CKI Võ Trần Nguyên Duy, khoa Nội tiết - Đái tháo đường, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP HCM, cho biết triệu chứng của suy giáp phụ thuộc vào từng nhóm tuổi, mức độ nghiêm trọng của bệnh; thường tiến triển chậm, có thể kéo dài vài năm.

Người trưởng thành: Khi quá trình trao đổi chất chậm lại, người bệnh nhận thấy các triệu chứng suy giáp rõ hơn, gồm mệt mỏi, nhạy cảm với thời tiết lạnh, táo bón, da khô, tăng cân, mặt sưng, giọng khàn. Yếu cơ, đau cơ và cứng khớp, nhịp tim chậm, trầm cảm, gặp vấn đề về trí nhớ cũng có thể xảy ra. Suy giáp ở phụ nữ còn dẫn đến kinh nguyệt không đều, tóc thưa, mỏng, khô...

Trẻ em và thanh thiếu niên: Triệu chứng suy giáp ở nhóm tuổi này tương tự như triệu chứng ở người trưởng thành, gồm chậm tăng trưởng dẫn đến tầm vóc thấp bé, răng phát triển chậm, dậy thì muộn, trí tuệ kém phát triển...

Trẻ sơ sinh: Trẻ sơ sinh cũng có nguy cơ suy giáp nhưng các triệu chứng thường chưa xuất hiện ngay lập tức. Theo thời gian, trẻ có các biểu hiện như chán ăn, tăng trưởng chậm, vàng da, táo bón, trương lực cơ kém, da khô, tiếng khóc khàn, thoát vị rốn.

Suy giáp ở trẻ sơ sinh không được điều trị, ngay cả trường hợp nhẹ cũng có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng về phát triển thể chất và tinh thần.

Theo bác sĩ Duy, suy giáp không được điều trị có thể gây ra các biến chứng như bướu cổ, nguy cơ mắc bệnh tim và suy tim, bệnh thần kinh ngoại biên... Nồng độ hormone tuyến giáp thấp có thể cản trở quá trình rụng trứng làm hạn chế khả năng sinh sản. Người mẹ bị suy giáp không được điều trị, con sinh ra có nguy cơ dị tật bẩm sinh cao hơn trẻ bình thường. Trẻ sơ sinh suy giáp dễ gặp các vấn đề nghiêm trọng về thể chất và tinh thần.

Bác sĩ Duy cho biết phòng ngừa suy giáp phải dựa trên nguyên nhân gây bệnh. Người bệnh nên bổ sung iốt thông qua thực phẩm như trứng, sữa, thịt, gia cầm, hải sản, rong biển.

Người bệnh nên đến bác sĩ khoa Nội tiết - Đái tháo đường khám nếu có các dấu hiệu bất thường. Dùng thuốc theo hướng dẫn và bổ sung đa dạng thực phẩm có lợi cho sức khỏe giúp cải thiện các triệu chứng suy giáp và ngăn bệnh tiến triển nặng. Không tự tăng liều lượng thuốc mà chưa tham khảo ý kiến bác sĩ, nếu có bướu giáp không tự ý chọc lẻ. ■



Sáu nhóm thực phẩm hỗ trợ làm mờ nám, tàn nhang

Bổ sung thực phẩm giàu chất chống oxy hóa, axit béo omega-3, kẽm và các vitamin A, C, vitamin nhóm B giúp đẩy lùi nám, tàn nhang.

1. Nhóm thực phẩm chứa chất chống oxy hóa

Chất chống oxy hóa đóng vai trò chống viêm, ức chế tác hại của các gốc tự do lên da, làm chậm tiến trình lão hóa da, khiến nám và tàn nhang nhạt màu hơn. Thực phẩm giàu chất chống oxy hóa gồm các loại quả như dâu tây, việt quất, kiwi, nho... các loại đậu như đậu xanh, đậu lăng, đậu phộng, đậu nành... các loại hạt như hạt óc chó, hạnh nhân, hạt lanh...

2. Nhóm thực phẩm chứa axit béo omega-3

Axit béo omega-3 có tác dụng tăng cường sức khỏe làn da, làm mềm và làm đều màu những vùng da bị nám và tàn nhang. Thực phẩm giàu axit béo omega-3 gồm các loại cá béo như cá thu, cá hồi, cá mòi... các loại hạt như hạt chia, hạt lanh... quả bơ, dầu ô liu.



Ảnh minh họa

3. Nhóm thực phẩm chứa kẽm

Nghiên cứu đã chỉ ra kẽm giúp làm chậm quá trình lão hóa, tăng cường sức đề kháng cho da, chống viêm, giảm tác hại của ánh nắng mặt trời lên da, nhờ đó, giảm tác nhân kích ứng da gây nám và tàn nhang. Thực phẩm giàu kẽm gồm thịt bò, gà, hải sản, các loại đậu, hạt, ngũ cốc, chocolate đen...

4. Nhóm thực phẩm giàu vitamin C

Vitamin C có khả năng chống oxy hóa, ức chế hắc tố melanin phát triển, làm mờ vùng da nám và tàn nhang. Thực phẩm giàu vitamin C gồm cam, chanh, bưởi, cà chua, ớt chuông đỏ, bông cải xanh, bông cải trắng...

5. Nhóm thực phẩm giàu vitamin nhóm B

Vitamin nhóm B giúp tăng cường khả năng miễn dịch của làn da, chống lại các tác nhân gây lão hóa, làm sáng da, mờ thâm, nám. Thực phẩm giàu vitamin B gồm cá hồi, thịt gà, lợn, bò, trứng, sữa chua, sữa tươi, khoai lang, các loại rau màu xanh lá...

6. Nhóm thực phẩm giàu vitamin A

Vitamin A có vai trò trẻ hóa da, khắc phục

các khuyết điểm của da như nám, tàn nhang, cải thiện nếp nhăn. Các thực phẩm giàu vitamin A gồm cải bó xôi, bí đỏ, khoai lang, cà rốt, xoài... ■

Ba cách dùng vỏ bưởi trị rụng tóc

Gội đầu bằng nước đun vỏ bưởi và bồ kết hoặc sả giúp làm sạch da đầu, nuôi dưỡng nang tóc, giảm tình trạng tóc gãy rụng.

Vỏ bưởi giàu vitamin A và C có thể tăng cường sức khỏe cho mái tóc, hỗ trợ giảm rụng tóc. Tinh dầu vỏ bưởi có tính kháng khuẩn, chống oxy hóa cao, giúp làm sạch da đầu, mang lại cảm giác thư thái, dễ chịu.

1. Gội đầu với nước đun vỏ bưởi

Vỏ bưởi rửa sạch, để ráo nước. Cho vào nồi đun sôi. Để nguội rồi dùng gội đầu. Khi gội, massage tóc và da đầu nhẹ nhàng để các dưỡng chất trong vỏ bưởi thẩm thấu vào da đầu, cải thiện khả năng lưu thông máu, kích thích tóc mọc nhanh và dày dặn hơn. Sau vài phút massage, xả sạch tóc lại với nước ấm, thấm bớt nước rồi để tóc khô tự nhiên, hạn chế dùng máy sấy.

2. Gội đầu với nước đun vỏ bưởi và sả

Vỏ bưởi và sả rửa sạch, đập dập. Cho vào nồi đun sôi trong khoảng 10 phút. Sau khi nước nguội, dùng để gội đầu. Sả là nguyên liệu lành tính, an toàn và tốt cho da đầu. Hai hoạt chất citral và geraniol trong sả giúp nuôi dưỡng và bảo vệ nang tóc, giảm tình trạng gãy rụng hiệu quả.

3. Gội đầu với nước đun vỏ bưởi và bồ kết

Vỏ bưởi rửa sạch, thái thành miếng nhỏ. Lấy 4-5 quả bồ kết nướng vàng giòn, có mùi thơm thì bẻ thành miếng nhỏ. Cho vỏ bưởi và bồ kết vào nồi đun sôi trong 10 phút. Để nguội rồi dùng nước này gội đầu. Bồ kết chứa hàm lượng lớn flavonoid và saponin giúp diệt khuẩn, kháng viêm, làm sạch da đầu. Saponin là thành phần có tác dụng giảm rụng tóc và ngăn ngừa gàu. Gội đầu thường xuyên với bồ kết sẽ giúp tóc óng mượt và chắc khỏe hơn, giảm xơ rối, gãy rụng.



Ảnh minh họa

Lưu ý khi dùng vỏ bưởi làm đẹp tóc:

- Không dùng vỏ bưởi khi đang bị nám hay các bệnh lý về da đầu khác.
- Gội đầu với vỏ bưởi hai lần mỗi tuần để đạt hiệu quả tối đa.
- Hạn chế sử dụng máy sấy tóc.

- Hạn chế để tóc tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. ■

Tình yêu khác biệt thế hệ bùng nổ

Các cuộc hẹn hò khác biệt thế hệ dự kiến sẽ tăng mạnh vào năm tới, theo báo cáo thường niên mới nhất của ứng dụng hẹn hò Bumble.

Cuộc khảo sát toàn cầu với hơn 26.800 người dùng ứng dụng Bumble thực hiện tháng 9/2023 cho thấy 63% cho biết tuổi tác không còn là yếu tố quyết định việc hẹn hò, 59% phụ nữ thừa nhận họ cởi mở hơn khi hẹn hò với người ít tuổi, 35% phụ nữ thú nhận ít phán xét hơn về các mối quan hệ chênh lệch tuổi tác.

Nhà trị liệu tâm lý Toby Ingham cho biết ngày nay sự chênh lệch tuổi tác không còn nhiều vai trò trong các mối quan hệ.

“Từng có quan điểm cho rằng không bao nên hẹn hò với bất kỳ ai dưới nửa tuổi của bạn cộng với 7 hoặc chỉ nên kết hôn tương đương tuổi. Nếu khoảng cách quá lớn sẽ có vấn đề về giá trị văn hóa, sở thích. Những quan niệm này giờ đã lỗi thời”, Toby nói.



Ông Dave Epstein và vợ Jackie ở Mỹ đã bên nhau 7 năm hạnh phúc, dù cách biệt 42 tuổi

Tất nhiên, mỗi quan hệ chênh lệch tuổi tác không phải là điều mới mẻ nhưng xu hướng những năm tới nó càng phổ biến và ít bị đánh giá hơn.

Gretchen Dillon, một phụ nữ ở Syracuse (New York) chia sẻ hồi mới yêu chồng cô đã rất không thoải mái. “Chúng tôi cách nhau 27 tuổi. Tôi đã mất một thời gian mới chấp nhận được nhưng bây giờ tôi hạnh phúc hơn bao giờ hết”.

Sự lớn tuổi giúp chồng cô thành người chồng và cha tốt, dù thi thoảng vẫn có người nhầm Michael là ông của con hoặc thậm chí là bố của cô vợ.

Ông Dave Epstein và vợ Jackie ở Mỹ đang có mối quan hệ cách biệt 42 tuổi. Họ quen nhau khi ông Dave đi nghỉ ở Philippines. Mặc khoảng cách tuổi tác, cô gái 21 tuổi vẫn rơi vào tình yêu với người đàn ông lục tuần và dọn đồ đạc theo người yêu sang Mỹ.

Bảy năm trôi qua, cặp đôi gắn bó hơn bao giờ hết, thường xuyên chia sẻ video hạnh phúc. Tuy nhiên, họ vẫn vấp phải sự chỉ trích khi nhiều người cáo buộc Jackie là “kẻ đào mỏ” hay gọi Dave là “ông nội”. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bốn kiểu giáo dục làm hỏng tương lai con cái

Giao dục gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành tính cách theo suốt cuộc đời một đứa trẻ.

Theo giáo sư Lý Mai Cẩn, chuyên gia nổi tiếng của Trung Quốc trong lĩnh vực tâm lý học và nuôi dạy trẻ, để việc giáo dục của cha mẹ đạt hiệu quả tốt nhất, tuyệt đối nên tránh bốn cách làm dưới đây.

Không dạy trẻ suy nghĩ độc lập

Nhiều cha mẹ có thói quen ra quyết định thay cho con, không quan tâm đến cảm xúc của trẻ. Dù trẻ có quan điểm khác, cha mẹ vẫn ép chúng phải theo ý kiến mình. Nếu con phản kháng mà cha mẹ vẫn không thay đổi suy nghĩ, điều đó sẽ khiến mối quan hệ trở nên căng thẳng.

Đa số trẻ khi không thể thuyết phục được cha mẹ, đành phó mặc mọi thứ cho họ. Lâu dần, dù có vấn đề gì xảy ra, chúng luôn tìm tới sự trợ giúp. Cha mẹ thấy con luôn cần mình như vậy lại thấy vui vẻ, họ cho rằng trẻ đã biết điều và coi trọng mình.

Suy nghĩ này đặc biệt gây hại cho trẻ nhỏ, bởi tương lai khi không còn cha mẹ, trẻ sẽ không còn ai nương tựa, không biết con đường tiếp theo nên đi là gì.

Vì quen sống dựa vào người khác, một khi không còn sự hỗ trợ trẻ sẽ không biết phải xoay sở như thế nào hoặc tệ hơn là luôn tìm kiếm người khác để dựa dẫm.

“Trường hợp may mắn nếu gặp người tốt sẽ không sao, nhưng nếu gặp người xấu rất dễ đi vào con đường phạm pháp”, bà Lý Mai Cẩn nói.

Không dạy trẻ cách lập kế hoạch cho tương lai

Lý do khiến nhiều người bị động trong cuộc sống, cả đời ai bảo gì làm nấy là do khi còn nhỏ không có kế hoạch cho tương lai cũng như không có mục tiêu trong cuộc sống. Những đứa trẻ như vậy thực sự không có động lực để tiến về phía trước, vì vậy cha mẹ nên yêu cầu con lập những kế hoạch cho bản thân ngay từ khi còn nhỏ. Tùy theo từng giai đoạn phát triển, kế hoạch đặt ra cần hoàn thành từng bước các mục tiêu nhỏ.

Không dạy trẻ khái niệm về thời gian

Nhiều cha mẹ có thói quen thúc giục con làm mọi việc, điều này sẽ khiến trẻ không có ý thức về thời gian vì luôn làm theo sự sắp đặt của người khác. Vì vậy, cha mẹ nên dạy con biết hậu quả của việc trì hoãn, từ đó trẻ mới biết cách quản lý thời gian của bản thân.

Làm những việc cụ thể ở những thời điểm cụ thể sẽ khiến cuộc sống mỗi ngày của trẻ trở nên rõ ràng, đi vào khuôn khổ. Việc tạo thói quen quý trọng thời gian ngay từ nhỏ là điều cần thiết đối với một đứa trẻ sống tự lập sau này.

Không dạy trẻ về sự mạnh mẽ

Trong cuộc sống không phải ai cũng gặp

thuận buồm xuôi gió. Bởi vậy, những đứa trẻ yếu đuối khó có thể tiến xa trong tương lai. Nhiều bố mẹ hiểu rõ điều này nhưng cứ thấy con khóc là họ sẽ đứng ra giúp đỡ. Nhiều đứa trẻ biết điểm yếu này của cha mẹ nên tận dụng mọi lúc mọi nơi, có gì khó khăn là sẽ dùng nước mắt để giải quyết nhằm tìm tới sự giúp đỡ của bố mẹ.

Theo bà Lý Mai Cẩn, trong tình huống như vậy, cha mẹ nên chú ý, không phải lúc nào con khóc cũng chạy đến ngay. “Hãy để trẻ hiểu điểm mấu chốt của mình ở đâu, chúng cần học cách trở nên mạnh mẽ, tự giải quyết vấn đề”, bà nói. Tất nhiên, theo chuyên gia, đôi khi năng lực trẻ còn hạn chế và cha mẹ có thể giúp đỡ kịp thời, nhưng phải ở những trường hợp xứng đáng. ■

Sự thật về tình yêu 'sét đánh'

Chỉ hơn một nửa số người Mỹ (56%) tin rằng có tình yêu nảy sinh từ cái nhìn đầu tiên, theo một cuộc thăm dò năm 2023 của tạp chí Vanity Fair.

Về mặt sinh học, chỉ mất 1/5 giây để tất cả các hóa chất trong cơ thể phát huy tác dụng cùng một lúc và tạo ra cảm giác yêu đương sau khi gặp đối tác phù hợp, theo nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Y học Tình dục năm 2010. Vì vậy, tình yêu sét đánh có thật.

Các nghiên cứu khoa học cũng chỉ ra tình yêu sét đánh, hay tình yêu từ cái nhìn đầu tiên có thể xảy ra do con người bị ràng buộc bởi tình yêu một cách tự nhiên, dù muốn hay không.

Tiến sĩ kiêm giáo sư tại Đại học Bang California, Loretta G. Breuning, cho biết, bộ não được hoạt động một cách tự nhiên để tập trung vào việc sinh sản, ngay cả khi bạn không có ý định làm như vậy. Trên thực tế, đỉnh điểm của một số chất hóa học trong não sẽ tạo ra cảm giác hưng phấn sau đó, oxytocin - hormone tình yêu gắn liền với sự gắn bó, phát huy tác dụng. Nó giúp gắn kết bạn với một đối tác thông qua quan hệ tình dục và xây dựng niềm tin.



Ảnh minh họa

Về mặt kỹ thuật, bạn có thể trải nghiệm cảm giác “tình yêu sét đánh” trong chưa đầy một giây, nhưng yêu một người nào đó vẫn là một quá trình.

Nhà tâm lý học người Mỹ Sommerfeldt cho biết có những giai đoạn khác nhau mà chúng ta có thể trải qua khi yêu, xây dựng sự gắn bó và cuối

cùng là hình thành một mối quan hệ lãng mạn. Đó là một quá trình để trải nghiệm sự hấp dẫn thể chất ban đầu đối với ai đó và sau đó phát triển thành cảm giác kết nối cảm xúc sâu sắc và mạnh mẽ hơn.

Theo kết quả nghiên cứu đăng trên tạp chí Journal of Personality and Social Psychology năm 2021, ngay cả khi bạn trúng tiếng sét ái tình, bạn cần thời gian để xác nhận cảm giác yêu đó là thật. Khảo sát cho thấy đàn ông nghĩ đến việc thú nhận tình yêu sau 97 ngày, trong khi với phụ nữ con số này là 149 ngày.

Sommerfeldt lưu ý rằng những mốc thời gian này có thể không phải do quá trình tiến hóa hay sinh học mà do áp lực văn hóa và xã hội buộc mối quan hệ phải di chuyển theo tốc độ “bình thường”.

Các nhà khoa học cũng lưu ý, cảm giác yêu cũng giảm dần theo thời gian. Điều này xảy ra khi đối tác làm những điều nhỏ nhặt khiến bạn buồn hoặc có thể cuối cùng bạn nhận ra giá trị của hai bên không phù hợp như bạn nghĩ. Sự xa cách về cảm xúc, tình dục có thể dẫn tới việc cảm giác yêu cạn kiệt. ■

Những chiếc ghế chống cô đơn

Đây là sáng kiến mới nhằm khuyến khích người dân London cô đơn nói chuyện với người lạ trên những chiếc ghế này.

Những chiếc ghế băng độc đáo được đặt tại các khu vực trung tâm đang gây sự chú ý của người dân London của Anh khi chúng được biết đến là những chiếc “ghế băng trò chuyện”, hay những chiếc ghế “chống cô đơn”.



Ảnh minh họa

Bảng chữ trên chiếc ghế nhắc nhở người ngồi nên nói chuyện với người bên cạnh, dù là người lạ, thay vì họ chỉ ngồi đọc báo hoặc lướt điện thoại.

Sáng kiến này đến từ Anchor - một tổ chức về nhà ở và chăm sóc dành cho người lớn tuổi, khi mong muốn tạo ra một khu vực thúc đẩy các cuộc trò chuyện, đáp ứng nhu cầu giao tiếp của những đối tượng như phụ nữ nội trợ, người già...

Những chiếc ghế này xuất hiện khắp London. Thực tế một thành phố hàng triệu người tập lập như London, nhưng lại có rất nhiều người cảm thấy cô đơn. ■



Năm thực phẩm này được cho là 'sát thủ IQ', trẻ càng ăn càng kém thông minh

Những loại thực phẩm này tác động tiêu cực tới sự phát triển trí não của trẻ em.

Là cha mẹ, ai cũng mong con mình lớn lên khỏe mạnh, thông minh, tư duy linh hoạt. Tuy nhiên, trong cuộc sống hiện đại, có một số loại thực phẩm ảnh hưởng tới sự phát triển trí não của trẻ em.

1. Đồ ăn vặt thường chứa nhiều đường và chất phụ gia

An quá nhiều đường không chỉ dễ dẫn đến béo phì mà còn có thể ảnh hưởng đến trí nhớ và khả năng học tập của trẻ.

Mặc dù đồ ăn nhẹ nhiều đường rất ngon nhưng việc cơ thể hấp thụ quá nhiều đường sẽ khiến nồng độ insulin trong máu dao động mạnh, ảnh hưởng đến sự dẫn truyền thần kinh trong não, từ đó ảnh hưởng đến khả năng tư duy và tập trung của trẻ.



Ảnh minh họa

2. Thực phẩm chứa nhiều muối

Trong khi đó, chế độ ăn nhiều muối không chỉ có hại cho sức khỏe tim mạch mà còn cản trở sự cân bằng của hệ thần kinh, ảnh hưởng đến chức năng bình thường của não.

Việc hấp thụ quá nhiều muối ở trẻ em có thể gây ra các vấn đề như mất tập trung và giảm trí nhớ, đồng thời có thể gây trở ngại cho việc học tập và phát triển.

3. Nước ngọt, nước có ga

Hàm lượng đường cao trong đồ uống có ga và nước ép trái cây không chỉ có hại cho răng mà còn có thể ảnh hưởng đến trí tuệ của trẻ. Nạp quá nhiều đường vào cơ thể có thể khiến lượng đường trong máu dao động, ảnh hưởng đến việc cung cấp năng lượng cho não, khiến trẻ mệt mỏi, kém tập trung.

4. Thức ăn nhanh

Hàm lượng chất béo cao trong thức ăn nhanh không chỉ có hại cho sức khỏe thể chất của trẻ mà còn có thể ảnh hưởng đến sự phát triển trí não của trẻ. Việc nạp quá nhiều chất béo trong thời gian dài sẽ cản trở lưu lượng máu lên não, ảnh hưởng đến chức năng bình thường của tế bào não, khiến trẻ chậm phát triển.

5. Thực phẩm chứa nhiều chất béo bão hòa

Thực phẩm chứa nhiều chất béo bão hòa có thể có ảnh hưởng tiêu cực đến não bộ của trẻ em. Chất béo bão hòa là loại chất béo màu trắng và rắn ở nhiệt độ phòng, thường được tìm thấy trong thực phẩm như thịt đỏ, bơ, kem, phô mai, mỡ động vật và các loại thực phẩm chế biến sẵn.

Tiêu thụ một lượng lớn chất béo bão hòa trong thực phẩm có thể gây ra tình trạng tăng cân và vấn đề sức khỏe khác nhau, bao gồm cả não bộ. Nghiên cứu cho thấy chất béo bão hòa có tác động tiêu cực đến chức năng não bộ, đặc biệt là ảnh hưởng đến trí nhớ và khả năng tập trung.

Chất béo bão hòa còn góp phần vào việc tăng viêm nhiễm và oxy hóa trong cơ thể, tác động tiêu cực đến mạch máu và hệ thống tuần hoàn. Điều này có thể dẫn đến tình trạng suy giảm lưu thông máu và cung cấp dưỡng chất cho não bộ, ảnh hưởng đến sự phát triển và hoạt động.

Vì vậy, dù món ăn ngon có hấp dẫn đến đâu thì cha mẹ cũng không thể bỏ qua những ảnh hưởng đối với sự phát triển trí não của trẻ. Cha mẹ nên hạn chế cho con ăn những thực phẩm không có lợi cho sự phát triển trí não.

Thực phẩm nào có thể giúp trẻ thông minh hơn?

- Trứng là "kiến trúc sư" của tế bào não

Trứng là nguồn cung cấp protein dồi dào, là thành phần quan trọng của tế bào não. Lòng đỏ trứng rất giàu choline, có thể làm tăng tốc độ dẫn truyền thần kinh, giúp tăng cường trí nhớ.

- Trái cây và rau củ là "kho" vitamin

Trái cây, rau củ rất giàu vitamin, chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ tế bào não khỏi bị hư hại và duy trì hệ thần kinh khỏe mạnh. Đặc biệt, các loại trái cây giàu vitamin C và vitamin E như cam, quả việt quất, cải bó xôi... có thể thúc đẩy sự phát triển trí não.

- Các loại hạt là món ăn nhẹ giúp trẻ thông minh hơn

Các loại hạt rất giàu protein, chất béo lành mạnh và chất chống oxy hóa, cung cấp năng lượng bền vững và giúp duy trì chức năng tế bào não bình thường. Hạnh nhân, quả óc chó, đậu phộng, hạt bí ngô, ... đều là những lựa chọn tốt.

- Rau xanh là "trạm cung cấp" nguyên tố sắt

Rau xanh rất giàu chất sắt, là thành phần quan trọng cần thiết cho não, giúp cung cấp oxy, chất dinh dưỡng cho tế bào não và duy trì chức năng bình thường của não. Cải bó xôi, rau dền, đậu, v.v... đều là những nguồn cung cấp chất sắt dồi dào.

- Ngũ cốc nguyên hạt giúp ổn định lượng đường trong máu và cung cấp năng lượng

Thực phẩm nguyên hạt như yến mạch và bánh mì nguyên cám chứa carbohydrate phức tạp, có thể ổn định lượng đường trong máu và cung cấp năng lượng liên tục cho não. Điều này giúp duy trì sự tập trung và tỉnh táo về tinh thần.

- Sữa chua chứa men vi sinh có lợi cho đường ruột

Sữa chua chứa nhiều lợi khuẩn, có thể hỗ trợ sức khỏe đường ruột và thúc đẩy hoạt động bình

thường của hệ thống miễn dịch. Sức khỏe đường ruột có liên quan đến chức năng não, vì vậy việc giữ cho đường ruột khỏe mạnh có thể giúp cải thiện sức mạnh trí não của trẻ em.

Tóm lại, trẻ em đang tuổi lớn cần ăn nhiều thực phẩm giàu axit béo, protein, vitamin, khoáng chất... và duy trì thói quen ăn uống đa dạng. Ngoài ra, trẻ cần tránh ăn quá nhiều đồ ăn vặt, đồ uống nhiều đường và các thực phẩm khác có hại cho sự phát triển trí não. ■

Hướng dẫn chăm sóc da sau tuổi 30

Ở độ tuổi 30, làn da cần được chú trọng đặc biệt vì đây là thời điểm các dấu hiệu lão hóa bắt đầu xuất hiện.

Bạn đang ở độ tuổi sau 30 nhưng vẫn muốn có làn da láng mịn, ít nếp nhăn, đều màu và khỏe mạnh thì đừng bỏ qua hướng dẫn chăm sóc da sau tuổi 30.

Đặc trưng của làn da sau tuổi 30

Sau tuổi 30, quá trình luân chuyển tế bào của da chậm lại, tế bào da chết tích tụ trên bề mặt khiến da xỉn màu, thay đổi cấu trúc khiến da khô, chảy xệ, chùng nhão.

Một số mô mỡ bị mất đi và lượng ceramide (lipid ở màng tế bào có tác dụng duy trì độ ẩm) giảm gây khô da, ngứa, thô ráp, các nốt đồi mồi, sần nhỏ xuất hiện. Chính vì vậy, đây là độ tuổi chúng ta cần phải chú trọng tới việc chăm sóc da để ngăn chặn những dấu hiệu lão hóa.

Hướng dẫn chăm sóc da sau tuổi 30

Để chăm sóc da sau tuổi 30, chúng ta cần bổ sung dinh dưỡng cả trong lẫn ngoài, giúp làn da khỏe mạnh, hạn chế các dấu hiệu lão hóa.

Về bổ sung dưỡng chất trên bề mặt da, chúng ta cần xây dựng quy trình chăm sóc da theo 2 công thức ngày và đêm.

Ban ngày, làn da sẽ phải tiếp xúc với nhiều tác nhân gây hại như khói bụi, tia UV... nên cần có lớp "hàng rào" bảo vệ giúp hạn chế tác hại từ môi trường. Với làn da sau tuổi 30, việc làm sạch da cần chú ý lựa chọn những sản phẩm dịu nhẹ, lành tính, tránh gây bào mòn bề mặt da, khiến da trở nên khô ráp, dễ kích ứng hơn.

Đặc biệt, trong quy trình chăm sóc da ban ngày dành cho người sau tuổi 30, chúng ta cần lưu ý sử dụng kem chống nắng. Đây là bước quan trọng để làn da ít bị tổn hại thêm từ môi trường.

Trong khi đó, buổi tối chúng ta cần cho làn da nghỉ ngơi để có thời gian phục hồi lại. Đây là lúc chúng ta có thể bổ sung dưỡng chất, những sản phẩm đặc trị để nuôi dưỡng làn da, thúc đẩy quá trình hồi phục cho da.

Buổi tối chúng ta có thể bổ sung serum chứa vitamin C, Alpha Arbutin, Axit Hyaluronic, Niacinamide, Retinol...

Ngoài ra, để da khỏe mạnh và được nuôi dưỡng từ bên trong, người sau tuổi 30 cũng cần chú ý đến chế độ sinh hoạt điều độ, bổ sung dinh dưỡng lành mạnh. ■

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

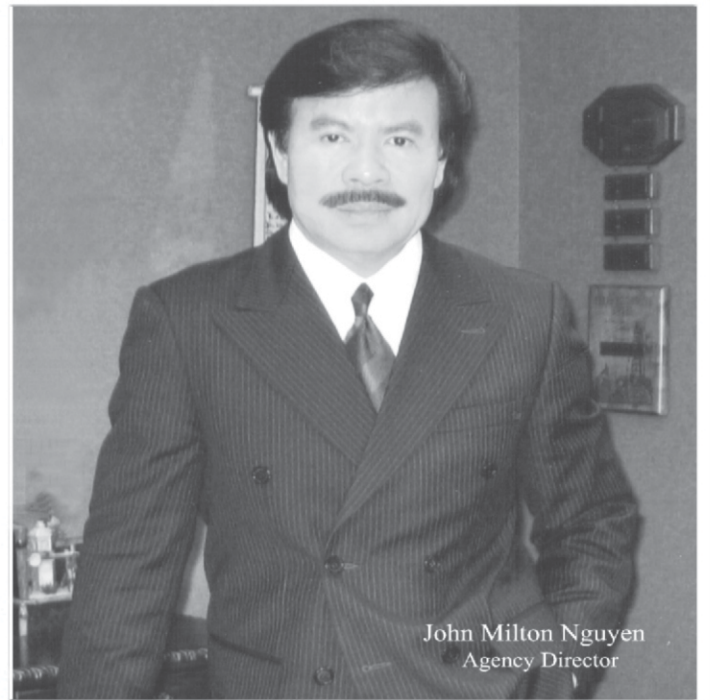
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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.

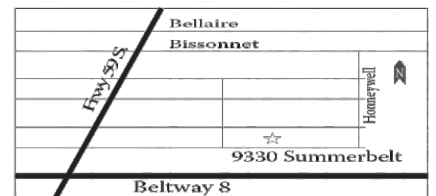
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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