

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 45 * ISSUE #

1744

November 07, 2025

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 * Tel.: 713-777-4900, 713-777-2012, 713-777-8438, 713-777-VIET * 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 226 Houston, TX 77036 **(713)988-0752**

HARRY DAO INSURANCE FARMERS

BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG
XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI NHÂN THỌ - SỨC KHỎE
INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, GIẢI TICKET, DI TRÚ, 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






TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

- * Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
- * Remodeling kitchen, bathroom
- * Nhận new build out & remodeling
- + Nail Salon, Restaurant,
- + Văn Phòng Bác Sĩ, etc.
- * Nhận đổ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system

Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop culture marble, sale & install.

NO JOB IS TOO SMALL!!!

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER
TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



SUNG PHÙ



DA SẠM MÀU



LÒ LOÉT



Trước Phẫu Thuật



Sau Phẫu Thuật



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

• Điều Trị Bằng Phương Pháp Nội Soi Ổ Bụng

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

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com
713-935-9758
CÓ NHÂN VIÊN NÓI TIẾNG VIỆT & ANH

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

ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ
9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036
1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043

HOT POT City

RE-OPEN THURSDAY (09.18.2025)
with Special Promotions

Monday - Friday: 5pm - 10pm
Weekend & Holiday: 11am - 10pm

Adults: **\$32.99**
Kids 9-12: **\$11.99** Kids 7-9: **\$15.99**

You are the chef at Hot Pot City
It is not just a meal, but an experience...
Endless broth, endless ingredients...

Appetizers

- \$1** Grilled Skewer (Beef, Lamb, Pork, Shrimp, Chicken)
- \$5** Asian Cajun Chicken Wings
- \$8** Chicharon

Mongolian, Chinese Herbal, Tom Yum, Shabu-Shabu House Special Spicy, Four Season

More than 100 items to choose from

1. Beef Rib Eye, 2. Lamb Shoulder, 3. Beef Top Blade, 4. Beef Navel, 5. Angus Sirloin, 6. Pork Shoulder, 7. Pork Belly, 8. Chicken Breast, 9. Lamb Shoulder

Gather, Cook and Share
"The ultimate Social Dining Experience"

Where people, culture and creativity meet
Join us for **Happy Hour**
Weekdays from 5pm - 7pm (except holidays)
50% OFF Appetizers, Beer & Wine
Get 50% OFF Appetizers, Beer & Wine with a minimum purchase of 2 Hot Pot adult meals / person. Can not be combined with any other offers. Has no cash value.

20% off Tuesday (Students enjoy 20% off with valid Student ID)

BUY 3 GET 1 FREE Wednesday (Buy 3 adult meals get 1 meal free)

KIDS EAT FREE Thursday (One free kids meal with every adult meal purchased)

FREE BIRTHDAY MEAL (Birthday guests receive one free meal valid with the purchase of one adult meal)

Elevate your experience

- \$21** Live Lobster (Only available on weekends)
- \$12** Abalone
- \$15 / Half** / **\$25 / Whole** Drunken Chicken

Connect with us

Find us also here:
www.yelp.com/biz/hot-pot-city-houston
www.eathotpotcity.com
hotpotcityhouston@gmail.com
Follow and stay with us 832-448-8838
8300 W. Sam Houston Pkwy Houston 77072

Beer & Wine

3 Btl. Domestic	4 Btl. Imported	Red Wine	White Wine	Sake
\$15	\$20	Santa Rita 120 Cabernet Sauvignon \$5	Oxford Landing Chardonnay \$5	Hot Sake Cold Draft Sake \$6
\$17	\$28	Santa Rita 120 Merlot \$5	Oxford Landing Sauvignon Blanc \$5	\$8
\$15	\$20	Caymus Cabernet Red \$7	Kendall Jackson Chardonnay \$5	\$10
			Caposaldo Moscato \$5	

SUN'S Club
Where Savings Start...

Mon - Sat: 8am - 7pm
Sun: 9am - 6pm

Sun1: 8388 W Sam Houton Pkwy S #180, Houston, TX 77072
Sun2: 3645 Cypress Creek Pkwy #100, Houston, TX 77014

HOT POT City
All you can eat! HOT POT buffet
Fresh, Healthy and Fun!

Shabu-Shabu, Mongolian, Chinese Herbal, House Special Spicy, Four Season, Thai Tom Yum

Tel: 832.328.3888
8300 W Sam Houton Pkwy South, Houston - TX 77072
www.HotPotCityHouston.com

A.F. Import & Wholesale Co.

A F

Tel: 713.228.7898 Tel: 832.456.8228
Fax: 713.228.7998 Fax: 832.456.8229
2201 Jefferson St. Houston - TX 77003
8388 W Sam Houton Pkwy S #100, Houston - TX 77072

Người đàn ông U60 tìm lại mối tình đầu để trả nợ ân tình, được vợ ủng hộ

Câu chuyện về một người đàn ông lặn lội đi tìm mối tình đầu sau 27 năm xa cách thu hút sự chú ý của cộng đồng mạng.

Ông Lý, sống tại Hoài Bắc (tỉnh An Huy, Trung Quốc), tìm đến chương trình "Tiểu Lệ giúp đỡ" với mong muốn nhận được sự hỗ trợ. Ông bày tỏ nguyện vọng tìm lại mối tình đầu cách đây 27 năm, QQ đưa tin.

Ông cho biết đã lặn lội từ An Huy sang Hà Nam chỉ với mong muốn gặp lại người con gái mình yêu năm xưa. Mục đích của ông không phải để hàn gắn, mà để trả lại món tiền ân nghĩa cô từng giúp trong quá khứ.



Ông Lý muốn đi tìm mối tình đầu để trả món nợ ân tình

Theo chia sẻ, ông Lý quen người phụ nữ tên Tiểu Mã vào năm 1991, khi ông 23 tuổi. Khi đó Tiểu Mã 25 tuổi, đã ly hôn và có một con nhỏ. Cả hai cùng làm việc trong một đơn vị. Trải qua nhiều năm gắn bó, tình cảm dần nảy nở và họ yêu nhau gần 8 năm.

Nhưng biến cố ập đến khi cha ông Lý mắc ung thư. Trước khi qua đời, cha ông mong con trai lấy vợ gần nhà để tiện chăm sóc gia đình. Tôn trọng lời cha, ông Lý đành chia tay Tiểu Mã. Sau đó, cả hai đều lập gia đình riêng.

Năm 2001, ông Lý bắt đầu khởi nghiệp nhưng gặp khó khăn về vốn. Trong lúc bế tắc, ông tìm cách liên hệ lại với Tiểu Mã.

Điều khiến ông xúc động là Tiểu Mã không hề do dự, lập tức chuyển cho ông 10.000 NDT. Vào thời điểm đó, đây là một khoản tiền rất lớn.

Ông nói: "Khoản tiền ấy như cơn mưa giữa trời hạn, giúp tôi vực lại tinh thần và tiếp tục công việc".

Hai năm sau, việc kinh doanh của ông Lý ổn định hơn. Nhưng một lần rơi mất điện thoại, ông đã mất luôn số liên lạc với bạn gái cũ Tiểu Mã.

"Tôi day dứt suốt nhiều năm. Chỉ muốn tìm lại cô ấy để trả số tiền đã vay, và cũng để biết cô giờ sống thế nào", ông Lý chia sẻ.

Điều đáng trân trọng là người vợ hiện tại của ông Lý hoàn toàn ủng hộ chồng. Bà nói: "Tôi không ghen. Tôi hiểu chồng chỉ muốn trả lại món nợ cũ, làm trọn tình trọn nghĩa. Tìm được cô ấy để trả tiền, tôi vui cho anh ấy".

Theo ông Lý, cha của Tiểu Mã từng làm việc tại thành phố Bình Định Sơn (tỉnh Hà Nam). Gia đình người phụ nữ sống tại một thị trấn nhỏ, có một em trai và một em gái. Tuy nhiên, khu nhà tập thể cũ nay đã được xây mới thành khu chung cư, khiến việc tìm kiếm gặp nhiều khó khăn.

Sau nhiều ngày phối hợp với chính quyền địa phương và cộng đồng dân cư, ông vẫn chưa tìm được tung tích của Tiểu Mã. Có thể do thời gian quá lâu, bà đã chuyển đi nơi khác sinh sống.

Dù chưa đạt được kết quả như mong đợi, ông Lý vẫn nuôi hy vọng. Nhiều người tin rằng, chỉ cần quyết tâm, ông sẽ tìm lại được người cũ. ■

Tình lại sau khi bị đột quỵ, cô gái 28 tuổi sốc khi phát hiện giọng nói thay đổi hoàn toàn

Một chuyến du lịch kỷ niệm sinh nhật tưởng chừng là niềm vui lại trở thành bước ngoặt trong đời cô gái người Anh - Cathy Warren. Theo đó, trong khi nghỉ dưỡng tại Thổ Nhĩ Kỳ, cô bất ngờ bị đột quỵ và khi tỉnh lại, giọng nói của cô đã thay đổi hoàn toàn, mang âm điệu giống người Thái Lan, tình trạng được các bác sĩ xác định là Hội chứng giọng ngoại quốc (Foreign Accent Syndrome) - một rối loạn ngôn ngữ cực kỳ hiếm gặp.

Theo Daily Mail và Mirror, Cathy, 28 tuổi, đến từ Basingstoke, Hampshire (Anh), đã cùng bạn bè đi Thổ Nhĩ Kỳ vào tháng 9/2024 để mừng sinh nhật. Khi chuẩn bị ra nhà hàng dùng bữa tối, cô đột ngột choáng váng và mất sức ở đôi chân, không thể di chuyển. Ban đầu, cô nghĩ chỉ là say nắng hoặc mệt mỏi do tiếp xúc lâu với ánh nắng mặt trời, kèm theo đau đầu.

Bạn bè đưa cô lên ghế dài ngoài trời và gọi nhân viên khách sạn, nhưng ban đầu họ tưởng Cathy say rượu và đẩy cô về phòng bằng xe lăn. Tuy nhiên, khi cố gắng đi vệ sinh, cô chỉ có thể bò trên sàn, buộc bạn bè gọi ngay bác sĩ. Kiểm tra hình ảnh y tế xác nhận Cathy đã bị đột quỵ.

Sau khi tỉnh lại, Cathy không chỉ bị tê liệt nửa người bên trái, mà còn ngạc nhiên khi phát hiện giọng nói của mình đã biến thành âm điệu Thái Lan. Cô chia sẻ: "Trước đây tôi nói giọng Anh, nhưng khi tỉnh dậy, giọng nói hoàn toàn khác. Mẹ tôi là người Thái, giờ giọng tôi nghe như của bà ấy vậy".

Bác sĩ lý giải hiện tượng này có thể liên quan đến trí nhớ ngôn ngữ của Cathy và vị trí não bị ảnh hưởng bởi đột quỵ. Đây là một dạng rối loạn thần kinh ngôn ngữ hiếm gặp, khiến phát âm và ngữ điệu thay đổi bất ngờ, làm cho người nghe lầm tưởng cô đến từ quốc gia khác. Đến tháng 3/2025, Cathy chính thức được chẩn đoán mắc Hội chứng

giọng ngoại quốc.

Cathy, lúc đó 29 tuổi, ở lại bệnh viện Thổ Nhĩ Kỳ một tháng, sau đó được phép về Anh và tiếp tục nhập viện thêm hai tháng, đồng thời trải qua ba tháng phục hồi ngôn ngữ và vận động. Ban đầu, cô chỉ có thể đi bộ 5 phút với sự trợ giúp của ba người, sau đó dùng khung tập đi và nặng, hiện nay bản thân cô đã có thể tự đi lại.

Dù hoàn tất liệu pháp ngôn ngữ, giọng nói của Cathy vẫn chưa trở lại như trước. Cô tâm sự: "Các bác sĩ cũng không dám chắc giọng tôi có trở lại như trước kia được hay không. Tôi cảm giác mình đã mất đi một phần bản sắc".

Hiện tại, Cathy đã hoàn thành một nửa quá trình phục hồi, cô hy vọng một ngày nào đó có thể lấy lại giọng nói quen thuộc của mình. ■

Cặp vợ chồng sống chung 6 năm, phải ly hôn vì phát hiện là họ hàng

Cặp vợ chồng ở Đài Loan (Trung Quốc) đã yêu cầu được hủy bỏ hôn nhân sau 6 năm chung sống khiến dư luận xôn xao.

Tờ ETtoday đưa tin, cặp vợ chồng đến từ Cao Hùng (Đài Loan, Trung Quốc) đã kết hôn vào ngày 31/10/2018.

Trong suốt nhiều năm, cả hai vẫn sống hạnh phúc, hoàn toàn không hay biết gì về mối liên hệ đặc biệt này. Mãi đến gần đây, người chồng trong một lần kiểm tra sổ hộ khẩu mới tình cờ phát hiện một chi tiết khiến anh bàng hoàng: Bà nội của anh và bà ngoại của vợ là hai chị em ruột. Điều này đồng nghĩa với việc họ là họ hàng trong phạm vi "sáu đời", tức thuộc diện cấm kết hôn theo luật Đài Loan (Trung Quốc).

Sự thật được phát hiện khiến hai vợ chồng choáng váng, bởi mối quan hệ của họ hiện tại không khác gì loạn luân. Cặp đôi cũng bắt đầu lo ngại về hệ quả pháp lý của phát hiện này, liên quan đến các vấn đề như trợ cấp vợ/chồng và thừa kế, theo Mirror Media. Người chồng sau đó đã nộp đơn lên tòa để làm rõ mối quan hệ huyết thống và yêu cầu hủy bỏ hôn nhân.

Cũng theo quy định tại Điều 983, Mục 1, Khoản 2 của Bộ luật Dân sự Đài Loan (Trung Quốc), những người có quan hệ huyết thống trong phạm vi sáu đời không được phép kết hôn. Nếu việc kết hôn vẫn diễn ra, hôn nhân đó sẽ bị xem là vô hiệu về mặt pháp lý ngay từ thời điểm đăng ký.

Sau khi xem xét toàn bộ bằng chứng và lời khai, Tòa án Gia đình Cao Hùng (Đài Loan, Trung Quốc) đã ra phán quyết, tuyên bố rằng "mối quan hệ hôn nhân giữa hai người là vô hiệu". Quyết định này có hiệu lực ngay lập tức, đồng nghĩa với việc hôn nhân kéo dài hơn sáu năm của họ bị hủy bỏ hoàn toàn về mặt pháp lý. Cả hai bên đều từ bỏ quyền kháng cáo, chấm dứt mối quan hệ hôn nhân sau 6



Celebrating 40th Anniversary

Open A New 40th Anniversary Checking Account

Minimum \$2,000 New Money Deposit Required

\$100 Gift Card
for All Eligible Customers



HOW TO QUALIFY

- OPEN a new 40th Anniversary Checking Account (personal accounts only; not available to Golden Bank N.A. employees).
- DEPOSIT at least \$2,000 in New Money – funds not currently held at Golden Bank, N.A. - within 10 calendar days of opening.
- MAINTAIN an average daily balance of \$2,000 or more for the first 90 days.
- RECEIVED at least one recurring qualifying direct deposit of \$500 or more from an employer or government benefits provider within 90 days. (Transfers from services like Venmo, PayPal, or Zelle do not qualify).

GIFT CARD DETAILS

- Apply to customers who meet all requirements.
- One gift card per eligible account.
- Gift cards will be mailed within 30 days after all requirements are met before February 28, 2026.
- Value of gift card will be reported as income to the IRS for tax purposes, as required by applicable law.

DISCLOSURES:

- Minimum Balance Requirement: \$2,000 average daily balance for 90 days from accounting opening.
- Timeframe: Requirements must be met within 90 days account opening.
- Direct Deposit Requirement: Must be from an employer or government provider.
- Other Account Terms: Additional account terms and fees apply; see account disclosure provided at account opening.
- Golden Bank, N.A. reserves the right to modify or end this promotion at any time.

Promotion Dates: September 1 to October 31, 2025

CALL US
888-320-3838

Corporate Office: 9315 Bellaire Blvd.,
Houston, Texas 77036



MY WHY IS
Them.

GIÁO DỤC CỦA TÔI
NGÀY HÔM NAY LÀ TƯƠNG
LAI CỦA CON TÔI SAU NÀY.

Chúng tôi đặt mục tiêu nhằm cung cấp các cơ hội giáo dục và hỗ trợ cho các sinh viên, và cộng đồng của chúng tôi không chỉ giới hạn trong phạm vi lớp học mà còn tiến xa hơn thế nữa!

Bất kể lý do của bạn là gì..... LÝ DO CỦA CHÚNG TÔI LÀ bạn.



LONE STAR COLLEGE
HOUSTON
NORTH

ĐĂNG KÝ ĐƯỢC MỞ!

FAIRBANKS
14955 Northwest Fwy • Houston, TX 77040

FALLBROOK
12750 Walters Rd. • Houston, TX 77014

GREENSPPOINT
250 N. Sam Houston Pkwy E. • Houston, TX 77060

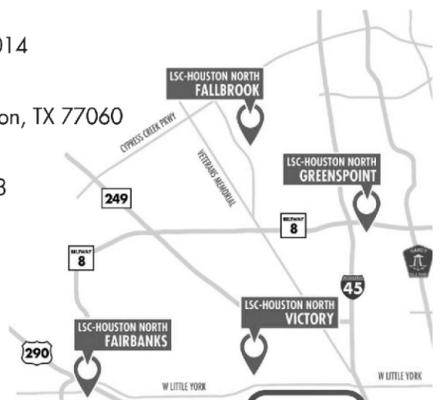
VICTORY
4141 Victory Dr. • Houston, TX 77088

SẴN SÀNG ĐỂ ÁP DỤNG?

Vui lòng liên lạc để biết thêm thông tin:

- LoneStar.edu/HNAApply
- HN-Admissions@LoneStar.edu
- 281.260.3500

Four Locations Close to Home.
Fairbanks • Fallbrook • Greenspoint • Victory



LoneStar.edu/HoustonNorth

Quét mã QR để biết thêm thông tin



Henry Ford - người biến autor từ hàng xa xỉ thành đồ bình dân

Bằng nỗ lực cách tân, kể từ khi thành lập Ford đã hiện thực hoá ước mơ sở hữu autor cho hàng triệu người dân Mỹ.

Henry Ford không phát minh ra autor. Karl Benz đã làm được điều đó trước ông hàng năm trời. Ông cũng không phát minh ra dây chuyền lắp ráp, nhưng chắc chắn ông nổi tiếng vì điều đó. Khắp thế giới, người ta gọi Henry Ford là nhà cách tân, "cá mập" của ngành công nghiệp Mỹ.

Ford có thể không phát minh ra bất cứ thứ gì nguyên gốc 100%, nhưng ông biết cách tiếp nhận những sáng kiến sẵn có và phát triển chúng thành điều gì đó phi thường. Henry Ford muốn đưa ý tưởng về chiếc autor dành riêng cho người giàu thành chiếc autor dành cho hàng triệu người dân Mỹ.

Những năm đầu đời

Hành trình của Ford bắt đầu từ năm 1863, ông là con của William và Mary Ford, gia đình ông sống trong một nông trại ở Dearborn, Michigan. Người lớn kể lại, từ bé ông đã là một đứa trẻ tò mò và tày máy bẩm sinh.

Một dạo, cha ông tặng ông chiếc đồng hồ bỏ túi, thế là ông tháo nó ra thành từng mảnh và ghép lại thành chiếc đồng hồ của riêng mình. Ông mang kỹ năng này đi khắp thị trấn, tháo đồng hồ của bạn bè, của hàng xóm, đôi khi sửa chữa chúng, và sau đó ráp chúng lại thành chiếc đồng hồ hoàn chỉnh. Chẳng bao lâu, ông đã nổi danh là thợ sửa chữa đồng hồ ở địa phương.

Niềm đam mê với hệ thống cơ khí của Henry đưa ông tới thành phố Detroit năm 16 tuổi. Tại đây, ông bắt đầu làm việc với vai trò thợ máy tập sự. Một trong những công việc đầu tiên của ông là ở xưởng cơ khí Flowers Brothers, nơi ông kiếm 2,5 USD một tuần bằng việc gia công van đồng trên máy phay.

Năm 1882, Ford trở lại nông trại của gia đình nhưng chẳng có hứng thú gì với công việc đồng áng. Thay vào đó, ông miệt mài nâng cấp những chiếc máy chạy bằng hơi nước của nông dân địa phương, đồng thời nhận các công việc phụ ở nhà máy và đồn cây lấy gỗ.

Năm 1888, ông kết hôn với Clara Bryant, cô gái cùng quê ở nông trại kế bên. Một mối với việc điều hành xưởng cưa để nuôi gia đình, đôi vợ chồng trở lại Detroit năm 1891, ở đây Ford là kỹ sư làm thuê cho Công ty Điện Thấp sáng Edison của nhà phát minh ra bóng đèn điện Thomas Edison.

Ford không biết nhiều về điện lực, nhưng ông coi công việc này là cơ hội để học hỏi thêm nhiều điều mới mẻ. Dù đi bất cứ nơi đâu, ông vẫn mang trong mình trí tò mò mãnh liệt từ thuở bé.

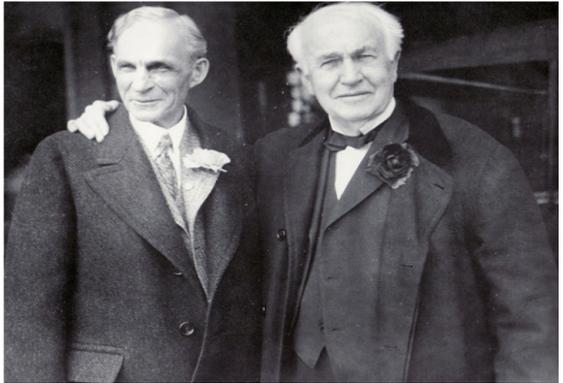
Chỉ trong hai năm, Ford được đề bạt lên chức kỹ sư trưởng ở công ty của Edison. Đó là một công việc kỳ quặc, vì Henry phải sẵn sàng túc trực 24 giờ một ngày. Những lúc không làm việc, ông dành thời gian phát triển nguyên mẫu đầu tiên của chiếc xe hơi chạy xăng trong xưởng máy của mình.

Nhờ hậu thuẫn từ những người bạn đáng tin cậy nhất, nỗ lực của ông cuối cùng cũng được đền đáp bằng chiếc autor tự hành đầu tiên, có tên gọi Quadricycle.

Động cơ hai xi-lanh, 4 mã lực, chạy xăng được gia cố trong chiếc khung kim loại nhẹ kèm 4 bánh xe trông như bánh xe đạp. Việc điều khiển được thực hiện qua chiếc cần gạt trong như cần điều khiển bánh lái trên thuyền. Cổ xe chỉ có hai số tiến và không thể chạy lùi.

Công ty autor Ford ra đời

Với thành công chớp nhoáng từ chiếc Quadricycle, Henry chế tạo cỗ xe thứ hai năm 1898 và bắt đầu thu hút được sự quan tâm của giới doanh nhân.



Henry Ford (trái) và người bạn thân Thomas Edison

Ford không biết chút gì về kinh doanh buôn bán, nên hai lần liên doanh đầu tiên của ông cuối cùng cũng thất bại. Các đối tác kinh doanh thấy nản lòng khi thoả thuận với Ford. Ông chỉ một mực muốn cải tiến autor của mình thay vì bán chúng ra thị trường.

Sau hai lần kinh doanh thất bại, Ford bắt đầu chuyển hướng sang lĩnh vực khác, tập trung vào xe đua. Ông phát triển vài mẫu xe đua, thu hút hỗ trợ tài chính để chuẩn bị cho khởi đầu mới.

Tháng 6/1903, Henry Ford và Alexander Malcomson, một người buôn than giàu có ở Detroit, sáng lập ra công ty autor Ford với số vốn 28.000 USD và 21.000 USD hứa hẹn nữa đến từ bạn bè, họ hàng và các mối quan hệ làm ăn khác.

Giấc mơ mà Ford vẫn luôn nuôi dưỡng cho những chiếc autor của mình đã trở thành hiện thực, tại công ty autor Ford. Ông không chỉ quan tâm đến việc chế tạo những chiếc autor hạng sang chỉ người nổi tiếng và giàu có mới có thể chi trả.

Ông muốn bán autor cho cả những người Mỹ bình thường. Như Ford từng tuyên bố: "Tôi sẽ chế tạo autor cho đông đảo nhân dân. Giá của nó sẽ thật thấp để bất cứ ai cũng có thể sở hữu".

Giấc mơ đó đã thành hiện thực với mẫu autor đầu

tiên của công ty Ford, Model A. Chiếc đầu tiên được bán cho một nhà sĩ ở Chicago vào tháng 7/1903. Năm 1904, hơn 500 chiếc Model A đã chạy khắp phố phường. Năm 1907, Ford tiếp tục ra mắt mẫu xe Model N động cơ 4 xi-lanh với giá chỉ 600 USD. Và đây mới chỉ là bước khởi đầu.

Model T và dây chuyền lắp ráp xuất hiện

Ngày 1/10/1908, lúc này Ford đang xây dựng ý tưởng chế tạo mẫu xe nổi tiếng nhất của ông, Model T.

Chiếc "Tin Lizzie", biệt danh cho loại autor rẻ tiền này của Ford, là thành công bất ngờ tới chỉ sau một đêm. Nó dễ điều khiển, có thể đi trong điều kiện đường sá gập ghềnh, và việc bảo dưỡng rất đơn giản. Quan trọng hơn hết, giá của nó phù hợp với túi tiền của tầng lớp người Mỹ trung lưu.

Chẳng bao lâu sau, Ford nhận được nhiều đơn đặt hàng cho Model T đến nỗi ông không kịp sản xuất. Để đáp ứng nhu cầu ồ ạt, Ford không chỉ xây dựng lại nhà máy lớn hơn ở Michigan, mà ông còn thay đổi hoàn toàn suy nghĩ về việc chế tạo autor.

Trong những năm đầu sản xuất Model T, phải rất may mắn Ford mới lắp ráp được vài chiếc autor một ngày. Từ hai đến ba công nhân sẽ cùng tập trung lắp ráp một chiếc autor, sử dụng bộ linh kiện được sản xuất bởi các công ty khác. Năng suất cao nhất của quy trình chế tạo này tốn 12,5 giờ để hoàn thành một chiếc Model T. Ford muốn cắt giảm con số đó còn một nửa, và còn hơn thế nữa.

Henry và đội ngũ của ông bắt đầu nghiên cứu kỹ thuật sản xuất của những ngành công nghiệp khác. Họ quan sát khu làm việc bên trong của những thợ sửa đồng hồ, thợ làm súng, thợ làm xe đạp và thợ chế biến thịt.

Sau đó họ góp nhặt tất cả những ý tưởng đó và tổng hợp lại thành một quy trình sản xuất. Quy trình đó sẽ cách mạng hoá cách họ chế tạo không chỉ autor, mà gần như vạn vật ở nước Mỹ.

Lập luận của Ford vào thời đó khá uyên thâm. Ông cho rằng nếu một công nhân ở nguyên một vị trí và thực hiện nguyên một nhiệm vụ, họ có thể chế tạo autor với năng suất cao hơn.

Vào tháng 8/1913, ông dùng sợi dây thừng kéo khung của một chiếc Model T ngang qua sàn nhà ở nhà máy tại Michigan, và lắp ráp chiếc autor thành công với phương pháp mới. Hệ thống chế tạo mới này không chỉ cắt giảm thời gian sản xuất xuống một nửa. Từ việc làm một chiếc Model T trong 12,5 giờ, nay họ chỉ mất đúng 93 phút.

Việc tăng năng suất chóng mặt này cho phép Henry hạ giá chiếc Model T của ông xuống hàng trăm USD, nhưng điều này cũng tạo ra những vấn đề lớn hơn mà Ford buộc phải xử lý. Điều không ai dự kiến trước là tác động của những công việc lặp đi lặp lại đối với nhân công của ông.

Tỷ lệ thời việc trong phương thức sản xuất theo dây chuyền lắp ráp mới trở thành vấn đề đáng ngại, tới nỗi Ford phải thuê 1.000 công nhân cho mỗi 100 công việc mà họ phải thể vào. Nhưng nhân công vẫn rơi rụng liên tục.

Ford bắt đầu trả lương cho nhân viên của ông 5 USD một ngày, con số gấp đôi mức lương bất kỳ đối thủ cạnh tranh nào đang trả.

Bằng cách ấy, người ta lũ lượt kéo tới nhà máy của công ty Ford tìm việc. Tiền lương tăng lên không chỉ giúp ổn định biến động nhân sự, mà còn khiến nhân viên của ông đủ khả năng mua những chiếc autor do chính họ làm ra.

Tới năm 1922, một nửa số autor ở Mỹ là Model T và chúng được bán với giá rất rẻ, chỉ 269 USD. Henry Ford đã thành công trong việc hiện thực hoá ước mơ của mình.

Thăng trầm của Ford

Tới cuối những năm 1920, Henry Ford đã thống trị ngành công nghiệp autor với chiếc Model T. Năm 1919, bực bội vì các cổ đông can thiệp vào công ty, ông quyết định mua lại tất cả cổ phiếu và trở thành chủ sở hữu duy nhất. Tuy nhiên, dường như thứ quyền lực này đã che mờ sự sáng suốt của Ford.

Thành công vang dội của Model T thuyết phục Ford rằng đây là mẫu autor duy nhất mà mọi người cần đến. Ông bắt đầu phớt lờ các đối thủ cạnh tranh, các hãng xe đưa ra những mẫu autor đắt tiền hơn nhưng hợp thời trang hơn, như Chevrolet. Những người điều hành của Ford bắt đầu than thở về sự cần thiết của một mẫu autor mới, nhưng Henry để ngoài tai.

Cuối những năm 1920, không thể phớt lờ doanh số đang sụt giảm được nữa, Ford đã phải thực hiện một số thay đổi quyết liệt. Đầu tiên, ông sa thải hàng nghìn nhân viên và ngừng dây chuyền lắp ráp Model T để thiết kế mẫu autor hoàn toàn mới. Bây giờ, Ford đã 64 tuổi và cơ bản là phải bắt đầu lại từ đầu.

Sau đó, ông đòi tất cả các công việc sản xuất autor sang khu phức hợp công nghiệp quy mô lớn dọc bờ sông Rouge ở Dearborn, Michigan. Tại đây, Ford xây dựng một cơ sở sản xuất chưa từng có. Cơ sở này bao gồm tất cả những nguyên vật liệu và quá trình cần thiết để lắp ráp một chiếc autor hoàn chỉnh, bao gồm nhà máy thủy tinh, nhà máy thép và dây chuyền lắp ráp.

Quặng sắt và than được vận chuyển trên tàu thủy từ vùng Ngũ Đại Hồ và được chở vào bằng tàu hoả. Năm 1927, mọi bước tinh chế nguyên vật liệu và sản xuất linh phụ kiện cho autor của Ford đều được thực hiện tại chỗ. Đây là nhà máy lớn nhất thế giới sản xuất thép, thủy tinh, lốp xe, và các thành phần khác bất kể ngày đêm cho autor của Ford.

Tất cả những thay đổi này cuối cùng dẫn tới sự ra đời của mẫu xe Model A mới, là đòn bẩy để hãng xe Ford tiến về phía trước.

Hai năm sau khi mẫu xe được ra mắt, thị trường chứng khoán tụt dốc vào tháng 10/1929, nhưng Ford có đủ khả năng vượt qua được bão tố nhờ vào thành công của Model A. Ông thậm chí còn tìm cách tăng lương cho nhân viên vào thời điểm mọi người đang xếp hàng đói ngấu

trong những dãy phát thức ăn trợ cấp.

Cuộc cách tân cuối cùng

Model A chỉ duy trì được sức cạnh tranh khoảng bốn năm trước khi nó bị thay thế bởi cuộc cách tân vĩ đại cuối cùng của Henry Ford, động cơ V8.

Khi mẫu V8 mới được ra mắt năm 1932, nó ngay lập tức chiếm được cảm tình của công chúng Mỹ. Mọi người đang thèm muốn những chiếc xe sang trọng hơn và mạnh mẽ hơn, V8 đáp ứng được với tốc độ gần 130 km/h.

V8 là chiếc xe được ưa chuộng không chỉ bởi công chúng Mỹ mà còn bởi những tên cướp nhà băng và gangster trong kỷ nguyên Suy thoái. John Dillinger, một trong những tên gangster nổi tiếng ở Mỹ, đã dành thời gian viết cho Henry Ford một lá thư về chiếc V8 của ông.

"Xin chào, ông bạn già. Ông có chiếc xe hơi tuyệt vời đấy. Thật là thú vị khi lái chiếc xe như thế. Khẩu hiệu của ông đáng ra phải là "Lái xe Ford và xem những chiếc xe khác tụt lại phía sau bạn". Tôi có thể khiến bất kỳ chiếc autor nào khác hít khói xe Ford".

Bộ đôi tội phạm nổi tiếng Bonnie và Clyde cũng yêu thích chiếc V8 tới nỗi phải bày tỏ lời nhận xét đối với Ford. Clyde Barrow từng nói: "Cho dù công việc của tôi không được hợp pháp cho lắm, nhưng cũng xin khen ngợi vì ông đã chế tạo một chiếc xe rất tốt với động cơ V8".

Sự thành công của V8 giúp hãng xe Ford sống sót, nhưng tụt lại ở vị trí thứ ba sau General Motors và Tập đoàn Chrysler. Ngay sau đó thế giới chìm trong Thế chiến II. Ford theo chủ nghĩa hoà bình và đã hoạt động không mệt mỏi để khiến nước Mỹ tránh xa khỏi cuộc xung đột.

Tuy nhiên, sau khi Nhật tấn công Trân Châu Cảng, ông bị buộc phải tham gia vào trận chiến. Công ty của ông đã trở thành một trong những nhà thầu quân sự chủ yếu của quốc gia và cung cấp máy bay, động cơ, xe Jeep và xe tăng.

Henry sau này đã giao quyền điều hành công ty của ông cho cháu nội, Henry II. Ford dành phần còn lại của cuộc đời ông ở đồn điền của gia đình tại Dearborn, Michigan, nơi ông mất ngày 7/4/1947, thọ 83 tuổi. ■

Bất ngờ phát hiện siêu Trái đất cách chúng ta chưa đầy 20 năm ánh sáng

Các nhà khoa học Mỹ vừa phát hiện một "siêu Trái đất" nằm trong vùng có thể ở được quanh ngôi sao chủ, nơi điều kiện được cho là phù hợp để tồn tại nước lỏng và, có thể, cả sự sống.

Hành tinh này có tên GJ 251c, quay quanh một sao lùn đỏ ở chòm Song Tử (Gemini), cách Trái đất chỉ khoảng 18,2 năm ánh sáng. Với khối lượng gấp khoảng 4 lần Trái đất, GJ 251c được xếp vào nhóm "super-Earth", tức là những hành tinh đá có kích thước và khối lượng lớn hơn Trái đất nhưng nhỏ hơn sao Hải Vương.

"Chúng ta chưa thể khẳng định hành tinh này có bầu khí quyển hay sự sống, nhưng đây là một ứng cử viên đầy hứa hẹn cho các sứ mệnh nghiên cứu trong tương lai", giáo sư Suvrath Mahadevan, Đại học Penn State (Mỹ), cho biết.

GJ 251c được phát hiện nhờ phương pháp vận tốc xuyên tâm (radial velocity), theo dõi dao động rất nhỏ của ngôi sao khi chịu tác động hấp dẫn từ hành tinh quay quanh. Sau hơn 20 năm quan sát liên tục, nhóm nghiên cứu ghi nhận dấu hiệu "lắc nhẹ" đặc trưng của GJ 251, hé lộ sự tồn tại của hành tinh mới này.

Hệ sao GJ 251 từng được biết đến với một hành tinh khác, GJ 251b, phát hiện vào năm 2020. Bằng cách kết hợp dữ liệu cũ và mới thu được từ các kính thiên văn tại Mỹ, nhóm nhà khoa học sử dụng máy quang phổ Habitable-Zone Planet Finder (HPF) tại Đài quan sát McDonald (Texas) và NEID spectrograph tại Kitt Peak (Arizona) để xác nhận một tín hiệu thứ hai, tương ứng với hành tinh GJ 251c có chu kỳ quỹ đạo 54 ngày quanh sao chủ.

Theo các nhà khoa học, GJ 251c nằm vừa vặn trong vùng có thể tồn tại nước lỏng, yếu tố quan trọng nhất cho sự sống như chúng ta biết. Tuy nhiên việc xác định xem hành tinh này có bầu khí quyển, hay liệu nó có bị bức xạ của sao chủ tước mất khí quyển, vẫn là câu hỏi mở.

Ngôi sao chủ GJ 251 là sao lùn đỏ, loại sao phổ biến nhất trong Dải Ngân hà, nhưng cũng nổi tiếng "nóng tính", thường xuyên phun ra các đợt bão từ cực mạnh có thể "lột trần" khí quyển của hành tinh xung quanh.

Các hệ nổi tiếng như TRAPPIST-1 hay Proxima Centauri b từng được kỳ vọng có sự sống, nhưng quan sát từ kính James Webb (JWST) cho thấy phần lớn các hành tinh này không còn khí quyển đáng kể.

Tuy nhiên GJ 251c có thể là ngoại lệ. Do ngôi sao của nó nóng hơn và lớn hơn các sao lùn đỏ khác một chút, vùng có thể ở được cũng nằm xa hơn, giúp hành tinh này tránh được phần nào "con giận" của sao chủ. Nếu GJ 251c có một từ trường mạnh và bầu khí quyển dày, nó có thể bảo vệ mình khỏi gió sao và giữ lại điều kiện ổn định cho sự sống. Hiện tại kính James Webb chưa đủ khả năng khảo sát bầu khí quyển của hành tinh này vì khoảng cách và độ sáng thấp. Các nhà khoa học kỳ vọng các kính thiên văn thế hệ mới như Habitable Worlds Observatory, dự kiến phóng vào thập niên 2040, có thể trực tiếp thu nhận ánh sáng phản xạ từ GJ 251c và xác định thành phần khí quyển của nó.

"Chúng ta đang ở rìa giới hạn công nghệ. Cần những kính viễn vọng lớn hơn, chính xác hơn để có thể "nhìn thấy" thế giới này", nhà nghiên cứu Corey Beard, Đại học California Irvine, nói.

Dù vậy phát hiện GJ 251c là một bước tiến quan trọng trong hành trình tìm kiếm những thế giới có thể sinh sống. Nhưng để biết GJ 251c có thực sự là một "ngôi nhà thứ hai" hay không thì chúng ta vẫn còn rất nhiều điều phải nghiên cứu.

Nghiên cứu được công bố trên The Astronomical Journal. ■

SỨC KHỎE - GIA ĐÌNH

Tại sao nhiều người có mùi cơ thể hôi, nhiều người khác lại không?

Một số người cơ bản không có mùi cơ thể, ngay cả khi không dùng lăn khử mùi. Ngược lại, nhiều người khác lại có mùi cơ thể rất nồng. Điều gì tạo ra sự khác biệt này?



Nhiều người đã bắt đầu sử dụng lăn khử mùi từ tuổi dậy thì, khi sự thay đổi hormone làm tăng sản xuất mồ hôi

Vi sao chúng ta có mùi cơ thể?

Nhiều người đã bắt đầu sử dụng lăn khử mùi từ tuổi dậy thì, khi sự thay đổi hormone làm tăng sản xuất mồ hôi. Chúng ta dựa vào sản phẩm này để không chỉ kiểm soát mồ hôi, mà còn giúp cơ thể không có mùi hôi.

Trái với quan niệm phổ biến, mồ hôi không tự có mùi. Mồ hôi chủ yếu là nước, cùng với một lượng nhỏ các chất khác như natri và clorua. Tuy nhiên, loại tuyến mà mồ hôi tiết ra sẽ ảnh hưởng đến mức độ có mùi của chúng ta.

Có hai loại tuyến mồ hôi chính tham gia quá trình này, gồm tuyến eccrine và tuyến apocrine. Tuyến eccrine tạo ra mồ hôi lỏng, không mùi để làm mát cơ thể - loại mồ hôi mà bạn trải nghiệm khi bạn ở ngoài trời nóng. Mồ hôi này sẽ bốc hơi khỏi da.

Tiếp đến là tuyến apocrine, có khả năng tạo ra mùi hôi hơn, bác sĩ da liễu Dr. Connie Yang của Trung tâm da liễu PFRANKMD (thành phố New York, Mỹ) cho biết. "Tuyến apocrine nằm ở các khu vực có lông như nách, vùng kín và da đầu đồng thời tiết ra mồ hôi đặc hơn", cô nói.

Cũng như mồ hôi từ tuyến eccrine, mồ hôi này không có mùi ngay sau khi được tiết ra. Nhưng khi tiếp xúc với vi khuẩn trên da, các protein và axit béo bị phân giải, "dẫn đến mùi cơ thể mà chúng ta đã quen thuộc", Yang giải thích.

Yang cho biết khi căng thẳng hoặc lo lắng, chúng ta tiết mồ hôi qua tuyến apocrine. Điều này có nghĩa là ta có thể có mùi nhiều hơn trong các thời điểm căng thẳng cao độ, so với khi đó mồ hôi trong một ngày nắng ở bãi biển.

Ngoài ra, một số tình trạng y tế cũng có thể gây mùi cơ thể. Trimethylaminuria, một rối loạn chuyển hóa, tạo ra mùi cá ở mồ hôi, hơi thở và nước tiểu. Các vấn đề về thận, tiểu đường và thậm chí là suy gan đều có thể khiến cơ thể bạn tạo ra mùi nồng hơn.

Tại sao một số người không có mùi hôi?

Có vài lý do khiến một số người không có nhiều mùi cơ thể. Bác sĩ da liễu, tiến sĩ Hannah Kopelman cho biết một biến thể gene phổ biến ở người Đông Á ảnh hưởng đến sự sản sinh một loại protein gọi là ABCC11.

"Biến thể gene này khiến một số dân số ít có mùi cơ thể, vì mồ hôi của họ chứa ít protein hơn mà vi khuẩn có thể phân giải thành các hợp chất có mùi", Kopelman cho biết.

Mặc dù biến thể này có mặt ở 80%-95% người Đông Á, theo NBC News, nó chỉ có ở tối đa 3% người châu Âu và châu Phi, theo một nghiên cứu đã được đăng tải.

Thứ vị là một nghiên cứu khác cũng phát hiện hầu hết những người mang biến thể gene ABCC11 vẫn chọn dùng lăn khử mùi.

Bên cạnh yếu tố di truyền, những gì bạn ăn cũng ảnh hưởng đến mùi cơ thể. Một số loại thực phẩm có thể khiến bạn có mùi hôi hơn, bao gồm thịt đỏ, tỏi, hành, các loại rau cải và rượu. Vì vậy, nếu tránh những thực phẩm này, bạn sẽ có mùi thơm hơn so với những người ăn chúng thường xuyên. Ngoài ra, các loại gia vị như cà ri, thì là và hồ đào có thể lưu lại trong cơ thể, tạo ra mùi mạnh.

Còn một yếu tố khác liên quan đến mùi cơ thể là yếu tố cảm xúc. "Mồ hôi căng thẳng là rất thực tế và khả năng có mùi nồng hơn so với mồ hôi thông thường", bác sĩ da liễu Dr. Annabelle Garcia cho biết.

Điều này là do tuyến apocrine tiết ra nhiều mồ hôi hơn khi bạn bị căng thẳng. Tìm cách giữ bình tĩnh trong các tình huống đầy cảm xúc, chẳng hạn như thông qua thiền định, có thể giúp làm giảm mùi cơ thể của bạn.

Có khi nào tôi không nhận ra mình có mùi?

Có, theo Kopelman. "Mọi người có thể trở nên 'mù mùi' với mùi cơ thể của mình", cô giải thích. "Điều này xảy ra vì não có xu hướng lọc bỏ những kích thích liên tục, như mùi của chính chúng ta, theo thời gian, giúp ta tập trung vào các mùi mới trong môi trường. Do đó, chúng ta có thể nghĩ rằng mình không có mùi hôi, trong khi thực tế những người xung quanh vẫn có thể ngửi thấy".

May mắn thay, có nhiều cách để chống lại mùi hôi, như uống nhiều nước để giúp làm loãng mồ hôi, tránh các loại thực phẩm có thể gây mùi hôi, như tỏi và hành, dùng lăn khử mùi hoặc chất chống mồ hôi, giúp ngăn mồ hôi ngay từ đầu.

Bạn cũng có thể thử dùng sữa rửa mặt có chứa benzoyl peroxide ở vùng dưới cánh tay, giúp giảm mùi hôi

ở nách.

Ngoài ra, hãy tránh các tình huống gây lo lắng và tìm cách làm dịu hệ thần kinh để bạn ít căng thẳng và ít đổ mồ hôi hơn. ■

Chảy nước dãi khi ngủ báo hiệu 4 tình trạng bệnh

Nhiều người mắc phải tình trạng chảy nước dãi khi ngủ, đôi khi đây cũng là dấu hiệu cảnh báo của một số căn bệnh.

Chảy nước dãi hay còn gọi là chảy nước miếng, là hiện tượng sinh lý của con người. Chúng có tác dụng làm ướt niêm mạc miệng, chống khô miệng, giúp nuốt thức ăn dễ dàng hơn. Thông thường, nước bọt sẽ tiết ra khi bị kích thích bởi thức ăn, nhưng nếu không chịu những tác động nào khác mà bạn vẫn chảy nước dãi liên tục, đặc biệt trong lúc ngủ là dấu hiệu cảnh báo cơ thể bạn có một số vấn đề về sức khỏe. Theo Aboluowang, khi bạn chảy nước dãi nhiều và với tần suất liên tục, đó có thể là dấu hiệu cảnh báo một số căn bệnh dưới đây:

Viêm dây thần kinh mặt

Nhiễm virus, nhiễm lạnh, gió, cảm cúm có thể xâm nhập vào hệ thần kinh của cơ thể, từ đó cản trở chức năng vận động bình thường của cơ mặt, dẫn đến miệng không thể khép lại, nước bọt không tự chủ chảy ra trong khi ngủ và có thể kèm theo các triệu chứng như liệt dây thần kinh mặt, cơ thắt và thậm chí là liệt mặt. Ngoài ra, người bị viêm dây thần kinh mặt còn có biểu hiện châm chích như điện giật, bắt đầu với những cơn đau ngắn và nhẹ. Đối với những bệnh nhân như vậy, nên đến khoa thần kinh của bệnh viện để được thăm khám kịp thời.

Xơ cứng động mạch

Xơ cứng động mạch có thể khiến máu và oxy cung cấp không đủ cho não và cơ, khiến cơ mặt bị giãn. Ngoài ra, khi tuổi càng cao, khả năng nuốt của người cao tuổi sẽ giảm dần. Sự kết hợp của các yếu tố này có thể dẫn đến tình trạng chảy nước dãi khi ngủ.

Tai biến mạch máu não

Tai biến mạch máu não hay còn gọi là đột quỵ, xảy ra khi nguồn máu cung cấp cho não bị tắc nghẽn. Đây được xem là một trong những bệnh lý nguy hiểm nhất, nguy cơ tử vong cao nếu không sớm nhận biết triệu chứng tai biến và can thiệp kịp thời. Tình trạng này khiến bệnh nhân mất kiểm soát các cơ mặt hoặc khó nuốt. Vì vậy, nước bọt do tuyến nước bọt tiết ra không thể được nuốt và làm sạch kịp thời mà tích tụ trong miệng. Một khi lượng nước bọt vượt quá khả năng chứa của miệng sẽ chảy ra khỏi miệng, đặc biệt là khi ngủ. Ngoài ra, những bệnh nhân này còn có thể gặp các triệu chứng như rối loạn ý thức, nhức đầu, hôn mê và nôn mửa.

Trào ngược dạ dày thực quản

Trào ngược dạ dày thực quản do trào ngược axit lên thực quản, có thể đến cổ họng, kích thích cơ thể tiết nước bọt nhiều hơn. Điều này dẫn tới tổn thương lớp thực quản, cảm giác như có khối u trong cổ họng, gây khó khăn trong việc nuốt và dẫn đến chảy nước dãi. ■

Cách sử dụng hạt bí ngô để có giấc ngủ sâu hơn

Hạt bí ngô là một vị thuốc được sử dụng từ lâu đời với tác dụng chính là tẩy giun sán, nhưng ít người biết rằng loại hạt này cũng có hiệu quả cải thiện giấc ngủ sâu hơn.

Hạt bí ngô có lợi cho giấc ngủ như thế nào?

Hạt bí ngô còn có tên là hạt bí đỏ, nam qua từ (Semen Cucurbitae) là hạt của nhiều loại bí như bí ngô (Cucurbita pepo L.), bí rợ (Cucurbita moschata Duch)... đều thuộc họ Bí Cucurbitaceae.

Hạt bí ngô có tác dụng chữa trùng tích, tẩy giun sán, chữa u xơ tuyến tiền liệt... Bên cạnh đó, trong một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí quốc tế về đánh giá và nghiên cứu khoa học được phẩm, hạt bí ngô chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng hoạt động cùng nhau để thúc đẩy giấc ngủ.



Cụ thể, hạt bí ngô chứa hàm lượng magiê cao, một chất dinh dưỡng thiết yếu thường có hàm lượng thấp trong chế độ ăn uống hiện đại, nhưng lại có tác dụng hỗ trợ thư giãn cơ và chức năng thần kinh, làm giảm lo lắng, căng thẳng từ đó cải thiện giấc ngủ sâu, ngăn ngừa tình trạng.

Ngoài ra, hạt bí ngô chứa tryptophan, một loại axit amin mà cơ thể chuyển đổi thành serotonin, một chất dẫn truyền thần kinh liên quan đến kiểm soát tâm trạng và giấc ngủ. Đổi lại, serotonin góp phần sản xuất melatonin, một loại hormone điều chỉnh chu kỳ ngủ-thức của cơ thể.

Cách sử dụng hạt bí ngô để tăng cường giấc ngủ?

Sau đây là một số cách dễ dàng và hiệu quả để sử dụng hạt bí ngô thúc đẩy chu kỳ giấc ngủ:

Ăn hạt bí ngô rang: Tiêu thụ hạt bí ngô rang như một bữa ăn nhẹ lành mạnh trước khi đi ngủ cung cấp magiê và tryptophan giúp thư giãn cơ thể và tâm trí, thúc đẩy giấc

ngủ sâu.

Sữa hạt bí ngô: Xay hạt bí ngô với nước hoặc sữa để tạo thành một thức uống bổ dưỡng. Bạn có thể thêm mật ong để tạo độ ngọt cho đồ uống.

Sữa chua hạt bí ngô: Trộn sữa chua Hy Lạp, trái cây tươi và rắc một ít hạt bí ngô để có bữa sáng hoặc món tráng miệng ngon miệng và giúp ngủ ngon.

Hỗn hợp hạt bí ngô: Kết hợp hạt bí ngô với các loại hạt, trái cây sấy khô khác để tạo ra hỗn hợp hạt tùy chỉnh mà bạn có thể thưởng thức trong suốt cả ngày.

Sinh tố hạt bí ngô: Xay hạt bí ngô với trái cây, rau và chất lỏng tùy chọn (nước hoặc sữa...) để tạo thành sinh tố giàu dinh dưỡng giúp bạn thư giãn trước khi đi ngủ.

Phù salad hạt bí ngô: Thêm hương vị giòn và bổ dưỡng cho món salad của bạn bằng cách rắc hạt bí ngô lên trên. Bánh mì hoặc bánh nướng xốp hạt bí ngô: Thêm hạt bí ngô vào công thức làm bánh của bạn để có món ăn ngon, lành mạnh và tốt cho giấc ngủ, tăng cường lợi ích cho sức khỏe.

Tác dụng phụ có thể xảy ra của hạt bí ngô

Mặc dù hạt bí ngô có rất nhiều lợi ích, đặc biệt là khi nói đến việc thúc đẩy chu kỳ ngủ tốt, nhưng việc tiêu thụ quá nhiều có thể dẫn đến một số tác dụng phụ nhất định:

Hàm lượng chất xơ cao trong hạt bí ngô có thể gây khó chịu cho hệ tiêu hóa, chẳng hạn như đầy hơi, táo bón, đặc biệt là nếu tiêu thụ quá nhiều.

Một số người có thể bị dị ứng với hạt bí ngô, dẫn đến các triệu chứng như phát ban trên da, ngứa và khó thở. Hạt bí ngô chứa nhiều calo và việc tiêu thụ quá nhiều có thể góp phần làm tăng cân. Hạt bí ngô có thể tương tác với một số loại thuốc, chẳng hạn như thuốc làm loãng máu và thuốc lợi tiểu. Bạn nên tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe trước khi tăng lượng tiêu thụ, đặc biệt là nếu bạn đang dùng thuốc.

Để tránh những tác dụng phụ này, tốt nhất bạn nên tiêu thụ hạt bí ngô ở mức độ vừa phải như một phần của chế độ ăn uống cân bằng. ■

Chạm vào 6 vật dụng công cộng này, hãy rửa tay ngay

Tay nắm cửa, tiền mặt, bệ ngồi bồn cầu ở các nơi công cộng... đều chứa rất nhiều vi khuẩn, vì thế bạn cần vệ sinh sạch sẽ bàn tay sau khi chạm vào chúng.

Tay nắm cửa

Nhiều nghiên cứu cho thấy, tay nắm cửa có thể chứa hàng nghìn vi khuẩn trên mỗi 6,5 cm² (trương đương một inch vuông), bao gồm E. coli và Staphylococcus aureus - hai loại vi khuẩn có thể gây nhiễm trùng.

Vì vi khuẩn tồn tại trên các bề mặt hàng giờ liền, tốt nhất nên rửa tay ngay sau khi chạm vào tay nắm cửa nơi công cộng hoặc dùng chung. Nếu không thể rửa tay, hãy sử dụng dung dịch sát khuẩn chứa ít nhất 60% cồn trước khi chạm vào mặt hoặc thức ăn.

Tiền mặt

Tiền giấy và tiền xu truyền tay qua hàng trăm nghìn người và nhiều môi trường khác nhau - từ những bàn tay ướt mồ hôi đến các quầy hàng phủ bụi. Trên bề mặt tiền, các nhà nghiên cứu thường phát hiện vi khuẩn và vi sinh vật liên quan đến các bệnh về da và đường hô hấp, do tiền được lưu hành rộng rãi.

Dù nhiều quốc gia đang dần chuyển sang thanh toán kỹ thuật số, tiền mặt vẫn được sử dụng phổ biến ở nhiều nơi. Vì vậy, sau khi cầm tiền, nên rửa tay hoặc sát khuẩn thật kỹ để hạn chế nguy cơ nhiễm khuẩn.

Tay vịn

Từ cầu thang bộ, thang cuốn cho đến tay vịn trên các phương tiện công cộng, những bề mặt này được thiết kế để đảm bảo an toàn - nhưng đồng thời cũng là nơi tích tụ bụi bẩn, mồ hôi và vô số vi sinh vật từ hàng trăm bàn tay mỗi ngày. Do ít khi được lau dọn thường xuyên, tay vịn dễ trở thành "ô chứa" vi khuẩn và virus, bao gồm cả virus gây cảm lạnh và cúm mùa.

Vì vậy, sau mỗi lần chạm hoặc bám vào tay vịn để giữ thăng bằng, hãy nhớ rửa tay hoặc dùng dung dịch sát khuẩn ngay sau đó.

Công tắc điện

Công tắc đèn là một trong những bề mặt được chạm vào thường xuyên nhất nhưng lại ít được lau chùi nhất trong mọi ngôi nhà. Từ công tắc trong bếp dính dầu mỡ cho đến bảng điều khiển trong phòng ngủ sau khi vừa đi ra ngoài về, những vị trí này rất dễ tích tụ vi khuẩn.

Thực tế, một số nghiên cứu cho thấy công tắc điện có thể chứa nhiều vi khuẩn hơn cả bệ toilet nếu không được làm sạch thường xuyên. Hãy dùng khăn lau khử khuẩn để vệ sinh chúng ít nhất mỗi tuần một lần - và nếu bạn vừa bật đèn trong nhà vệ sinh công cộng hoặc khu vực dùng chung, hãy rửa tay ngay sau đó.

Bình đựng xà phòng

Nghe có vẻ khó tin nhưng chính bình đựng xà phòng cũng có thể là nguồn lây vi khuẩn - đặc biệt là trong nhà vệ sinh công cộng. Mọi người thường chạm vào vòi bơm hoặc tay cầm trước khi rửa tay, để lại hỗn hợp vi khuẩn và virus trên bề mặt. Mặc dù xà phòng bên trong có tác dụng diệt khuẩn, phần đầu bơm và vỏ ngoài của bình lại dễ dàng phát tán mầm bệnh khi nhiều người sử dụng chung. Nếu có thể, hãy chọn loại bình xà phòng cảm ứng không chạm, hoặc sát khuẩn tay sau khi dùng bình chung để đảm bảo an toàn vệ sinh.

Bệ ngồi bồn cầu

Đây có lẽ là một trong những nguồn lây vi khuẩn phổ biến nhất, đặc biệt là tại nhà vệ sinh công cộng. Dù nguy cơ mắc các bệnh nghiêm trọng thấp hơn so với lo ngại của nhiều người, bạn vẫn nên chủ động thực hiện các biện pháp phòng ngừa.

Trước khi sử dụng, hãy lau sạch bệ ngồi bằng khăn giấy hoặc dung dịch khử khuẩn, và rửa tay thật kỹ sau khi đi vệ sinh để giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm. ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Trang điểm mắt tông xanh dương như Bạch Lộc, Dịch Lệ Nhiệt Ba không khó

Màu xanh lam nhiều sắc độ tạo chiều sâu cho đôi mắt, nổi bật, phá cách và cũng rất thời thượng, là tone màu mắt được ưa chuộng trong thời gian gần đây.

Với người châu Á, màu xanh lam nhất được xem là gam màu khó sử dụng khi trang điểm mắt, bởi nó không phải là một tông màu cơ bản dễ sử dụng hàng ngày với những người không có đôi mắt xanh. Tuy nhiên, qua cách thể hiện tinh tế trong phong cách trang điểm của các nữ minh tinh, cùng sự cải tiến kỹ thuật trang điểm hiện đại, sắc xanh đã được giải phóng khỏi định kiến cũ.

Cảm hứng từ sương mờ và băng tuyết trong phong cách “Băng Mộng Nghiên”

“Băng Mộng Nghiên” là tên phong cách trang điểm mắt tông xanh dương mà makeup artist nổi tiếng xứ Trung Vương Á Phi đặt cho makeup look này của Bạch Lộc. Mộng Nghiên là tên thật của Bạch Lộc còn “băng” ám chỉ sự lạnh lẽo đến ma mị mà màu xanh của phần mắt tạo nên.

KỸ THUẬT TÁN PHẤN:

Lấy cảm hứng từ ánh sáng của băng tuyết và sương mờ, Vương Á Phi dùng gam xanh lam đậm và bạc ánh nhũ làm gam màu chủ đạo. Phần mắt tán đều khắp bầu mắt, đậm nhất ở trung tâm mí và nhạt dần về phía đuôi. Cách tán phần này giúp đôi mắt có độ tự nhiên mà vẫn trong trẻo.

Điều đáng chú ý ở đây chính là phần mí mắt trên dùng xanh lạnh ánh bạc, còn đường mí dưới được trung hòa bằng màu nâu khói mờ, giúp ánh nhìn vừa có chiều sâu vừa giữ nét hài hòa. Phần xanh được tán khéo léo trong phạm vi hẹp, không quá lớn, tạo cảm giác tinh tế và gọn gàng, khác biệt hoàn toàn so với kiểu tán phần xanh của thập niên 80.

MÀU SON VÀ PHẦN MÁ PHỤ HỢP:

Phần má và son môi của Bạch Lộc là tone đỏ đất pha hồng lạnh, làm điểm cân bằng giữa sắc mắt băng giá và làn da sáng mịn. Sự kết hợp của lớp nền da mượt mà và highlight sáng, cùng điểm nhấn lens màu xanh tím khiến phong cách “Băng Mộng Nghiên” vừa mang vẻ lãng mạn lạnh lùng, vừa toát lên cảm giác huyền bí sâu thẳm cho đôi mắt.



Vũ trụ lam tím lấp lánh và kì ảo trên mí mắt của Văn Kỳ

Phong cách trang điểm mắt tông xanh dương này dành cho những người không muốn dùng màu xanh quá lộ liễu trên bầu mắt. Gam xanh lam nhạt pha tím ánh nhũ tạo cảm giác như bầu trời đêm có dải ngân hà lấp lánh và sâu thẳm. Lớp phấn ánh nhũ mịn phủ đều trên toàn bầu mắt, tập trung nhiều nhất ở trung tâm mí. Màu phần này không phải màu thuần xanh lam, mà được pha thêm sắc tím nhạt nhẹ, khiến ánh nhìn trở nên vừa lạnh nhưng lại có chút mơ màng.

KỸ THUẬT TÁN PHẤN:

Lời khuyên của makeup artist Vương Á Phi là lớp phấn màu nâu được tán đầu tiên theo viền mí mắt sau đó mới tán thêm phần xanh kim tuyến và nhũ đậm bằng phấn nâu kim tuyến ở đuôi mắt và mí dưới. Phần mắt xanh được tán theo dạng bán nguyệt, không kéo dài ra đuôi mắt mà tập trung ở giữa mí trên lẫn mí dưới, giúp ánh nhũ bắt sáng được tối đa. Điểm nhấn tinh tế nằm ở nhũ tím ánh bạc ở đầu mắt và mí dưới, giúp đôi mắt lấp lánh như ánh trăng xanh.

MÀU SON VÀ PHẦN MÁ PHỤ HỢP:

Tông môi cam nude bóng nhẹ, kết hợp nền da sáng

trong, giúp cân bằng gam lạnh ở mắt và mang lại tổng thể hài hòa. Cách trang điểm này chủ yếu tạo điểm nhấn ở đôi mắt, bởi vậy những phần khác trên khuôn mặt không nên dùng những gam màu quá đậm.

Ngọt ngào như kẹo bông gòn với sự kết hợp giữa ánh xanh và hồng như Lý Nhất Đồng

Phong cách trang điểm mắt tông xanh dương này của Lý Nhất Đồng được các bạn trẻ yêu thích bởi màu sắc gợi cảm giác ngọt ngào, trong trẻo như làn gió xuân. Màu xanh lam nhạt ánh nhũ bạc được phủ đều trên bầu mắt, tạo cảm giác mát lạnh và tươi sáng, sau đó được cân bằng bằng lớp phấn má hồng đào và son đỏ hồng nhưng nhạt, khiến toàn bộ khuôn mặt vừa sáng bừng lại vô cùng nữ tính dịu dàng.

KỸ THUẬT TÁN PHẤN:

Phần mắt lam nhạt được tán rộng nhưng mỏng, không quá đậm, tập trung ở phần trung tâm mí để bắt sáng tự nhiên. Một lớp nhũ mịn được phủ lên trên cùng giúp đôi mắt phần chiếu ánh sáng nhẹ như sương. Mí dưới kẻ rất mảnh bằng tông nâu hoặc xám khói nhạt hoặc chỉ đơn giản là kẻ eyeliner nhạt khiến đuôi mắt dài và mắt to hơn.

MÀU SON VÀ PHẦN MÁ PHỤ HỢP:

Hai gam màu tương chùng đối lập xanh pastel và hồng cam đào được phối thật tinh tế, tạo nên hiệu ứng mềm mại, ngọt ngào như kẹo bông nhưng không hề sến. Lối trang điểm má ửng hồng tiếp tục là xu hướng nổi bật trong mùa lạnh, bởi nó mang lại cảm giác tự nhiên, tươi tắn như hai má em bé ửng đỏ vì gió đông, giúp khuôn mặt trông vừa đáng yêu vừa tràn đầy sức sống.

Cúc Tịnh Y tựa nữ thần Medusa với ánh nhìn sắc lạnh và đầy mê hoặc

Phong cách trang điểm mắt tông xanh dương này lấy cảm hứng từ vẻ đẹp ma mị của những nữ thần trong truyền thuyết. Phần mắt xanh lam pha ánh bạc được tán mịn trên bầu mắt, mang lại cảm giác băng giá và xa cách. Sắc son đỏ đất được chọn để dung hòa sự lạnh lẽo của đôi mắt, tạo nên tổng thể vừa bí ẩn, vừa quyến rũ.

KỸ THUẬT TÁN PHẤN:

Phần xanh hòa trộn cùng nhũ bạc như màu ngọc trai được tán theo hướng kéo dài, tập trung nhấn ở khóe mắt, đuôi mắt kẻ eyeliner đậm. Cách tán này giống như biến phần mắt thành eyeliner thay vì phủ lên toàn bộ bầu mắt, tạo chiều sâu và sự sắc lạnh trong ánh nhìn.

MÀU SON VÀ PHẦN MÁ PHỤ HỢP:

Nếu phần mắt xanh bạc đại diện cho sự băng giá, thì sắc môi đỏ đất lại mang hơi thở của ngọn lửa ẩn giấu bên trong. Hai tông màu đối lập gặp nhau, tạo nên hiệu ứng cân bằng hoàn hảo: lạnh mà không vô cảm, quyến rũ nhưng không phô trương. Tổng thể makeup toát lên khí chất quyền lực. Một vẻ đẹp khiến bất cứ ai cũng khó lòng thoát khỏi ánh nhìn.

Nàng Bạch Tuyết Dịch Lệ Nhiệt Ba tối giản nhưng thời thượng với eyeliner xanh

Điểm nhấn của makeup look này của Dịch Lệ Nhiệt Ba nằm ở đường kẻ mắt nước màu xanh cobalt, nổi bật trên nền da sáng và tông môi đỏ trầm cổ điển. Sự tương phản giữa sắc xanh lạnh và đỏ ấm tạo nên cảm giác hiện đại, vừa thanh thoát vừa cuốn hút đồng thời cũng matchy matchy với chiếc váy Dior đính hoa tweedie blue của cô nàng.

KỸ THUẬT VẪ:

Đường eyeliner xanh được vẽ mảnh, kéo dài nhẹ ở đuôi mắt, không kèm nhũ để giữ nét tinh gọn. Phần hồng nhạt nền nã được tán đều ở bầu mắt làm cân bằng nét sắc lạnh của eyeliner.

MÀU SON VÀ PHẦN MÁ PHỤ HỢP:

Tối giản nhưng không nhạt nhòa, phong cách này thích hợp son đỏ hồng hoặc cam (nếu là da tone lạnh), má phớt hồng dịu dàng. Đặc biệt, lớp nền của Dịch Lệ Nhiệt Ba mượt mà, trắng sáng, thậm chí như phát sáng và trong suốt dưới ánh nắng như nàng Bạch Tuyết trong truyện cổ tích.

Điểm then chốt của xu hướng trang điểm mắt xanh nằm ở cách phối màu và kỹ thuật tán phấn. Khi biết kiểm soát phạm vi tán màu, phần mắt xanh không còn là đặc quyền của giới trang điểm chuyên nghiệp. Chỉ cần chọn tông nền trung tính, kết hợp lớp phấn mỏng ở bầu mắt, người bình thường cũng có thể làm nổi bật ánh nhìn sâu và lạnh, đúng với tinh thần của xu thế trang điểm “lãng mạn lạnh lùng” mùa lễ hội. ■

Sự thật bất ngờ về cách pha trà đen!

Bạn đã bao giờ cẩn thận pha một ấm trà đen, rồi nhận ra nó đắng ngắt và khó uống chưa? Hay có lẽ bạn đã làm theo hướng dẫn từng bước nhưng vẫn không thể cảm nhận được hương thơm đậm đà của trà? Có lẽ bạn đã bỏ qua một bí quyết quan trọng: Nhiệt độ nước 85°C và 4 phút chỉ là điểm khởi đầu, chứ không phải điểm kết thúc.

Bao năm qua, tôi cứ nghĩ trà đen phải pha bằng nước sôi. Mãi đến khi gặp một người bạn sành trà, tôi mới chợt nhận ra sự thật. Hôm đó, tôi thấy cô ấy dùng nhiệt kế kiểm tra nhiệt độ nước thật chính xác và tò mò hỏi: “Sao trà đen của tôi lúc nào cũng hơi đắng thế?”. Cô ấy mỉm cười đáp: “Vì trà đen, cũng như con người, mỗi người đều có một nét riêng”.

Bí ẩn về nhiệt độ nước: Tại sao lại là 85 độ?

Theo truyền thống, nước sôi được coi là cách pha trà tự nhiên. Tuy nhiên, sự thật là trà đen chất lượng cao thường chứa rất nhiều hợp chất thơm, và nhiệt độ nước quá cao có thể phá hủy ngay lập tức các phân tử hương thơm tinh tế này. Nhiệt độ nước 85 độ C là đủ để chiết xuất hoàn toàn vị ngọt của trà, đồng thời tránh được vị đắng thường gặp do giải phóng quá nhiều tannin.

Nhưng đây không phải là quy tắc bất di bất dịch. Tôi thấy rằng đối với từng loại trà đen cụ thể, nhiệt độ có thể nằm trong khoảng từ 83-88 độ sẽ giúp làm nổi bật hương vị đậm đà của nó.

Huyền thoại 4 phút: Phép thuật của thời gian

Bốn phút là khoảng thời gian được nhiều chuyên gia về trà gọi là “thời gian vàng” để chiết xuất trà đen tỏa ra. Trong thời gian này, đường, axit amin và caffeine vừa phải trong lá trà được giải phóng hoàn toàn, tạo nên sự cân bằng hoàn hảo.

Tuy nhiên, tôi nhận ra rằng đây chỉ là điểm khởi đầu. Khi tôi thích vị thanh nhẹ hơn, tôi sẽ rút ngắn thời gian xuống còn 3 phút; khi tôi muốn một tách trà đen đậm đà, sáng khoái, tôi sẽ kéo dài thời gian lên 4 phút rưỡi. Điều quan trọng là phải quan sát - khi trà chuyển sang màu hổ phách trong suốt, đó thường là dấu hiệu hoàn hảo.

Nghệ thuật điều chỉnh dựa trên nhu cầu cá nhân

Điều thực sự thay đổi kỹ năng pha trà của tôi là học cách “đọc trà” và “hiểu chính mình”.

Điều chỉnh theo đặc tính của trà:

Tùy thuộc đặc tính của từng loại trà đen mà bạn có mà căn chỉnh nhiệt độ và thời gian ủ. Ví dụ trà đen truyền thống với lá dày và già hơn thì bạn có thể dùng nước 87-90 độ rồi ủ trong khoảng 4.5-5 phút. Hay trà đen vụn trong túi lọc thì hãy dùng nước nóng 80-85 độ rồi ủ trong khoảng 2-3 phút (do diện tích tiếp xúc lớn nên việc chiết xuất nhanh).

Điều chỉnh theo sở thích của bạn:

- Nếu bạn thích vị ngọt nhẹ: Hạ nhiệt độ nước xuống 82-83 độ và ủ trong 4 phút.
- Nếu thích hương vị đậm đà và êm dịu: Tăng nhiệt độ nước lên 87 độ và kéo dài thời gian ủ lên 4.5 phút.
- Duy trì mức độ hương thơm: 85 độ và thời gian ủ là 3.5 phút (giữ lại nhiều hương thơm để bay hơi hơn).

Mẹo để tránh những lỗi thường gặp

- Trong quá trình khám phá nghệ thuật pha trà đen, tôi đã rút ra được một số hiểu biết thực tế sau:
 - Đun nóng ấm trà bằng nước nóng trước khi pha để tránh nhiệt độ giảm đột ngột ảnh hưởng đến quá trình chiết xuất trà.
 - Cân lượng trà phù hợp: 3g lá trà trên 150ml nước là tỷ lệ lý tưởng.
 - Phương pháp rót nước: Đổ nước từ từ dọc theo thành ấm để tránh tình trạng nước nóng “ập” trực tiếp vào lá trà, ảnh hưởng đến hương vị.
 - Thời gian chính xác: Sử dụng dụng cụ đo thời gian trên điện thoại để căn chỉnh, không phải dùng cảm quan/cảm giác của bạn.
 - Tách trà: Rót nước ngay ra sau khi hết thời gian ủ. Không nên tiếp tục ngâm lá trà trong nước.

Sau bài viết này, tôi tin rằng bạn sẽ “cập nhật” thêm cho mình một vài kỹ năng khi pha trà đen. Hãy buông bỏ nỗi ám ảnh về “tiêu chuẩn tuyệt đối” và bắt đầu hành trình khám phá trà đen theo cách của riêng mình. Hãy bắt đầu với nhiệt độ chuẩn 85 độ C, ủ trà trong 4 phút, sau đó thử nghiệm với các điều chỉnh tinh tế: Giảm nhiệt độ xuống 2 độ vào lần tới để cảm nhận sự khác biệt về hương thơm, hoặc kéo dài thêm 30 giây để trải nghiệm sự biến đổi hương vị. ■

Văn phòng BẢO HIỂM John Milton Nguyen

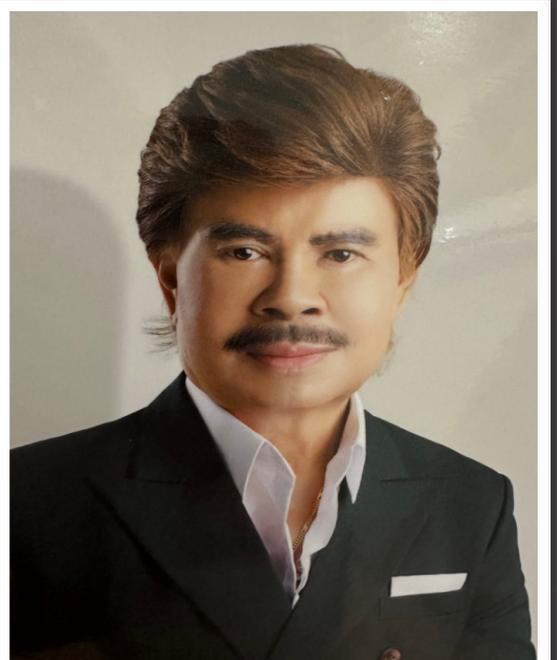
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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



NEW **Cần Thợ Nails**
 818-2185/1753
CÁCH BELLAIRE 20' LÁI XE
 Tiệm cách Bellaire 20' lái xe, đang cần tìm thợ Chân Tay Nước bao lương \$750 cho 6 ngày. Tiệm đóng cửa thứ 2.
 Income ổn định, không khí làm việc vui vẻ.
 Xin liên lạc: **713-885-8769**

Aug 2025 **Cần Thợ Nails**
 770-2176/1744
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 **Tuyển Nhân Viên**
 812-2185/1753
HOUSTON, TX
 Cần tuyển nhân viên phụ kho và người làm đóng gói cho hãng khu Houston (Khu Hardy Fwy với 8, cạnh phi Trường Bush).
 Lương tốt theo kinh nghiệm.
 Xin vui lòng liên lạc: **714-474-8828**

NEW **Cần Thợ Nails**
 771-2176/1744
HWY 6 & FORT BEND TOLL
 Cần thợ nails, bao lương \$700-\$1,700/tuần, biết làm bột hoặc refill. Còn cần thợ Chân Tay Nước mới biết làm. Tặng \$100 cho ai giới thiệu thợ vô làm được 3 tháng. Tiệm ở Hwy 6 & Fort Bend Toll. Giữa chợ HK 2 & 4.
 Xin liên lạc Tina:
832-512-4028 * 281-431-4499

NEW **Cần Thợ Nails**
 771-2176/1744
KHU RICHMOND
 Cần thợ Nails, tiệm Nails nằm trên đường Richmond và Dairy Ashford. Cần Thợ Bột và Thợ Chân Tay Nước. Không khí làm việc vui vẻ thoải mái. Income ổn định.
 Xin liên lạc Amy:
832-512-7132 * 832-288-3043

NEW **Cần Thợ Sửa Quần Áo**
 791-2179/1747
NEW! NEW! NEW!
 Cần thợ Sửa quần áo có kinh nghiệm. Nam hoặc Nữ, 4 ngày/1 tuần.
 Xin liên lạc Julie:
Cell: 832-520-3332
Business: 713-218-0636

NEW **Tuyển Cashier**
 769-2176/1744
HOUSTON, TEXAS
 Cần người thu tiền (cashier) at fast food. Phải biết tiếng Anh, ID cần thiết, có thể làm full time or part time. 7625 W Bellfort St, Houston, TX 77071
 Nếu có ý xin gọi Cô Ai: **832-605-1898**

NEW **Cần Người**
 780-2170/1746
KATY 99 & MORTON RD
 Cần người làm việc trong Warehouse. Công việc đóng gói hàng, kiểm tra và sắp xếp hàng lên kệ, bưng bê và dọn dẹp thùng hàng. Warehouse ở Katy, 99 & Morton Rd.
 Xin vui lòng liên lạc: **713-269-7546**

NEW **Tuyển Nhân Viên**
 955-Long Term
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 Chặt Hàng / Stocker
 ♦ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
 ♦ Nhập Dữ Liệu / Data Entry
 Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time. Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual
Áp dụng / Apply by:
 Gọi / Call: **832-308-0166**
www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php
 Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

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.
 TM

NEW **Trại Gà Cần Người**
 777-2178/1746
CÁCH HOUSTON 1H45'
 Trại gà cần tuyển người lấy trứng gà, cách Houston 1h45' lái xe. Bao ăn ở. Lương \$1,300-1,500/tháng (tùy theo kinh nghiệm)
 Xin liên lạc: **281-348-6392**
714-746-2097 * 714-478-8994

Cần Người
Help Wanted
 771-2176/1744
CẦN THỢ NAIL
 Tiệm Nails nằm trên đường Richmond và Dairy Ashford. Cần Thợ Bột và Thợ Chân Tay Nước. Không khí làm việc vui vẻ thoải mái. Income ổn định.
 Xin liên lạc:
Amy: cell 832-512-7132
832-288-3043

CẦN NGƯỜI
 790-2179/1747
 Nhà khu Hwy 6 & W. Airport cần 2 cô từ 40-60 tuổi giúp chăm cụ bà bị stroke. Có thể bao ăn ở và lương tháng. Giá cả thương lượng tùy theo kinh nghiệm.
 Xin liên lạc:
832-245-7568

Cho Thuê Phòng
Room For Share

CHO SHARE PHÒNG
 784-2179/1747
 Nhà giữa Eldridge và Metro sau Sài Gòn Quán. Nhà sạch sẽ, yên tĩnh. Bao điện, nước, giặt sấy, Internet. Ưu tiên nữ du học và nữ độc thân.
 Xin liên lạc cô Lợi:
832-213-6507

CHO SHARE PHÒNG
 763-2173/1742
 Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner. Có internet, bao điện nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ, \$450/tháng.
 Xin liên lạc:
713-367-5069

CHO SHARE PHÒNG
 765-2175/1743
 Cho share phòng khu Sugarland. \$450 phòng Nữ, \$380 phòng Nam. Sạch sẽ, yên tĩnh, chủ nice.
 Xin vui lòng Call/Text Christy:
713-330-6021

CHO SHARE PHÒNG
 804-2184/1752
 Cho share phòng, \$400/tháng. Nhà trên đường Vererant Memorial gần Hong Kong 3 và Thăng Hưng. Đây đủ tiện nghi, ít người. 5 phút đi bỏ tu nha ra xe Bus.
 Xin liên lạc:
832-883-6927

CHO SHARE PHÒNG
 772-2177/1744
 Nhà dư 1 phòng ít người ở, sạch sẽ, an ninh, trên đường Beechnut & Dairy Ashford. Đây đủ tiện nghi, không nấu ăn, ưu tiên Nam, có thể dọn vô liền \$400.
 Xin liên lạc Dung (call or text):
832-231-1164

CHO SHARE PHÒNG
 813-2185/1753
 Nhà ở Eldridge Bellaire, gần chợ Mỹ Hoa dư phòng cho thuê, \$400/tháng. Bao điện, nước, giặt, sấy và Internet.
 Xin vui lòng liên lạc Tuyết:
346-378-8333

CHO SHARE PHÒNG
 820-2186/1754
 Nhà ở Texas City, Thành phố Galveston, nhà mới, share Master bedroom \$800 và single room \$500. Yên tĩnh, gần biển.
 Xin vui lòng liên lạc:
Phương: 512-955-2878
Sơn: 713-822-2749

CHO SHARE PHÒNG
 792-2180/1748
 Zipcode 77083, gần Bellaire & Hwy 6, đang có phòng cho share. Độc thân \$350/tháng. Bao điện, nước, giặt, sấy, Internet. Phòng hiện đã có sẵn giường.
 Xin liên lạc:
832-836-9081

CHO SHARE PHÒNG GIÁ RẺ
 773-2178/1746
 Zipcode 77489 Highway 6, cách Kroger 5 phút. Khu yên tĩnh, an ninh, sạch sẽ. Bao điện, nước, wifi. Có sẵn giường, tủ, nhận nấu cơm nhà.
 Xin vui lòng liên lạc:
713-514-4126 Hồng
713-493-5027 A. Phúc

CHO THUÊ PHÒNG
 821-2186/1754
 Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner. Có internet, bao điện, nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ, \$450/tháng.
 Xin vui lòng liên lạc:
713-367-5069

CHO SHARE PHÒNG
 816-2185/1753
 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

CHO SHARE PHÒNG
 814-2185/1753
 Nhà có 1 phòng lớn gần chợ Tân Bình, bao điện, nước, giặt, nấu ăn, internet, Sinh hoạt riêng, 2 người ở Ok.
 Xin liên lạc Nhân:
832-863-2748

CHO SHARE PHÒNG
 774-2178/1746
 Nhà còn trống cho share, gần quán cơm Di Tư.
 Xin liên lạc:
832-877-1496
 (xin để lại lời nhắn)

CHO SHARE PHÒNG
 815-2185/1753
 Zipcode 77040, khu 290, BREEN, Fairbank N. Houston Dr. Nhà sạch sẽ, có phòng cho thuê. Khu yên tĩnh, bao điện nước, wash, dry, internet. \$400/tháng, ưu tiên nữ độc thân (working)
 Xin liên lạc Cô Hằng:
832-387-2504
 (Please text or leave message, thank you)

Rao Vặt
 762-2190/1758
NHẬN GIỮ TRẺ
 Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà gần Fm1464 & Beechnut Richmond. Nhà rộng có phòng cho trẻ. Hai người trông nom, có License coi trẻ.
 Xin vui lòng liên lạc:
Đào: 713-408-2639
Quý: 713-392-4280

Vui Cười
*** Kết quả của cuộc hẹn**
 Một nữ sinh viên khá xinh đẹp nhưng lười học. Hôm thi vẫn đáp cô điện trang phục rất đẹp còn giảng viên là thầy giáo trẻ, đẹp trai.
 Thầy vừa nhìn trò vừa ra câu hỏi. Nhưng ngay sau đó thầy đã nhận được câu trả lời:
 - Em không biết ạ!
 - Vậy bây giờ em muốn tôi đưa ra một câu hỏi khác hay là một cuộc hẹn đây?
 Cô đó mặt thẹn thùng nhưng vẫn nhanh nhẩu đáp:
 - Em thích một cuộc hẹn hơn ạ!
 - Vậy thì hẹn gặp em ở lần thi lại...

The Vietnam Post

SCAN QR CODE



OR VISIT US A

www.thevietnampost.com

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



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

LEGAL NOTICE

The Houston Independent School District Purchasing Services Department located at 4400 West 18th Street, Houston, TX 77092 is soliciting Request for Proposals (RFP) via the District's electronic bidding portal. Proposers may login to view specifications and submit their responses at the following link

<https://houstonisd.ionwave.net/Login.aspx> until 11:00 a.m. (CST) Monday, December 8, 2025, for the following solicitation:

RFP 26-10-12 Network Systems Hardware and Services (E-Rate Eligible)

Pre-proposal conferences via Microsoft Teams will be held in conjunction with this RFP. Information regarding dates, times, and instructions to receive a link to join the meeting can be located within the electronic bidding portal under the "Event Details" tab specific to this solicitation.



810 Highway 6 S # 100
Houston TX. 77079

14614 Falling Creek S # 100
Houston, TX. 77068

14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150
Katy, Tx. 77494



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

- * Mua - Bán nhà mới hay cũ
- * Mua - Bán đất đai, cơ sở thương mại
- * Tìm apartment
- * Nhận Housing

Đặc Biệt:

- * Có Chương Trình giúp và hướng dẫn cho quý vị mua nhà lần đầu.



281 - 709 - 7999

**Đừng để mất nhà! Đừng để mất nhà! Mất nhà sẽ bị BAD CREDIT.
Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.**

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Ăn gì giúp ngừa ung thư dạ dày?

Rau củ, trái cây, tỏi, hành tây, trà xanh, hạt, chất béo lành mạnh, ngũ cốc nguyên hạt giúp tăng đề kháng, hạn chế nguy cơ ung thư dạ dày.

Ung thư dạ dày hình thành khi các tế bào ung thư phát triển trong lớp niêm mạc dạ dày. Bên cạnh yếu tố di truyền, thói quen sinh hoạt và chế độ dinh dưỡng hàng ngày giữ vai trò then chốt trong việc phòng ngừa bệnh.

Dưới đây là 5 nhóm thực phẩm nên được bổ sung vào thực đơn để vừa giảm thiểu nguy cơ, vừa nâng cao sức khỏe toàn diện.

Rau củ và trái cây nhiều màu sắc

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyến nghị, mỗi bữa ăn nên đa dạng màu sắc, giống như một "dải cầu vồng".

Nhiều nghiên cứu chỉ ra, các loại rau củ và trái cây như cà rốt, cà chua, rau lá xanh, quả mọng... chứa lượng lớn chất chống oxy hóa. Những hoạt chất này có khả năng loại bỏ gốc tự do - tác nhân gây tổn thương tế bào và tăng nguy cơ ung thư.

Chế độ ăn nhiều thực vật với màu sắc phong phú không chỉ giúp tăng cường hệ miễn dịch, giảm viêm mà còn đóng vai trò như "lá chắn" bảo vệ cơ thể.

Tỏi và hành tây

Ngoài vai trò là gia vị quen thuộc trong các món ăn, tỏi và hành tây còn chứa hợp chất lưu huỳnh có tác dụng chống ung thư mạnh mẽ. Các chất này giúp ức chế sự phát triển của tế bào ung thư và tăng cường hệ miễn dịch tự nhiên của cơ thể.



Một số nghiên cứu đã chứng minh, việc thường xuyên ăn tỏi, hành tây có thể giảm nguy cơ ung thư dạ dày. Bên cạnh đó, chúng còn giúp món ăn thêm đậm đà, bảo vệ niêm mạc dạ dày trước những vi khuẩn và tình trạng viêm nhiễm.

Trong trường hợp bạn không thích mùi vị đặc trưng của tỏi hay hành tây, hãy thử nướng chín trước khi kết hợp cùng các loại rau củ.

Trà xanh

Trong khoảng 10 năm trở lại đây, trà xanh ngày càng được ưa chuộng. Không chỉ vì hỗ trợ giảm cân hay tạo cảm giác "nhẹ bụng", mà còn mang đến nhiều lợi ích sức khỏe khác.

Nhờ chất polyphenol và catechin, trà xanh có khả năng bảo vệ tế bào dạ dày, từ đó giúp phòng ngừa ung thư. Các hoạt chất kể trên giúp chống viêm, ngăn khối u lan rộng bằng cách tác động đến quá trình lên nhân và tồn tại của tế bào ung thư.

Uống 2-3 ly trà xanh mỗi ngày sẽ bổ sung các chất có lợi cho cơ thể, nhưng nên tránh thêm đường hoặc sữa.

Theo nghiên cứu của đại học Harvard, trà xanh có thể tăng cường trí nhớ và làm chậm quá trình lão hóa của não bộ.

Các loại hạt và chất béo lành mạnh

Không phải ngẫu nhiên mà nhiều người chọn khởi đầu ngày mới bằng một ít trái cây sấy. Chất béo từ hạt, dầu ô liu, quả bơ vừa hỗ trợ tiêu hóa, vừa giảm viêm. Ngoài ra, vitamin E và chất chống oxy hóa trong nhóm thực phẩm này còn bảo vệ tế bào khỏi tình trạng stress oxy hóa.

Nghiên cứu cho thấy, khi chế độ ăn chứa chất béo không bão hòa đơn và đa - thường được gọi là "chất béo tốt" - có thể giảm rủi ro ung thư dạ dày. Không chỉ vậy, chúng còn cải thiện quá trình trao đổi chất, tăng cường miễn dịch, giúp cơ thể chống lại sự phát triển của khối u.

Ngũ cốc nguyên hạt

Thay ngũ cốc tinh chế bằng ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt, diêm mạch, bánh mì nguyên cám hay yến mạch mang lại nhiều lợi ích cho dạ dày. Ngũ cốc nguyên hạt giàu chất xơ, giúp tiêu hóa tốt hơn và loại bỏ độc tố gây ung thư.

Nghiên cứu khẳng định rằng, chỉ cần bổ sung thêm 10g chất xơ mỗi ngày có thể giảm tới 44% nguy cơ ung thư. Chúng cũng góp phần kiểm soát cân nặng, cung cấp dưỡng chất thiết yếu để hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn. Dù vậy, đừng quên ăn với lượng hợp lý để đạt hiệu quả tốt nhất. ■

6 hành động buổi sáng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim

Không uống nước, bỏ ăn sáng hay ăn quá nhiều muối, vận động mạnh mà không khởi động... là những thói quen âm thầm làm tăng nguy cơ bị bệnh tim sớm.

Buổi sáng định hình nhịp điệu cho cả ngày, và cách chúng ta chăm sóc cơ thể trong vài giờ đầu sau khi thức dậy có thể ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe tim mạch. Các chuyên gia từ lâu đã chỉ ra rằng nguy cơ đau tim thường cao hơn vào buổi sáng, do huyết áp và hormone căng thẳng như cortisol tăng tự nhiên. Tuy nhiên, một số thói quen hằng ngày còn khiến trái tim dễ tổn thương hơn. 6 sai lầm buổi sáng dưới đây có thể âm thầm làm tăng nguy cơ mắc

bệnh tim sớm.

Bỏ qua việc uống nước sau khi thức dậy

Sau một đêm ngủ dậy, cơ thể thường rơi vào tình trạng thiếu nước nhẹ. Không bổ sung ngay cốc nước đầu tiên của ngày vào thời điểm này sẽ khiến máu trở nên đặc hơn, buộc tim phải bơm mạnh hơn.

Các nghiên cứu cho thấy ngay cả mất nước nhẹ cũng có thể ảnh hưởng đến độ nhớt của máu và huyết áp - hai yếu tố then chốt làm tăng gánh nặng cho tim. Việc uống ngay trà hoặc cà phê mà chưa kịp cấp nước cho cơ thể càng khiến hệ tim mạch chịu áp lực không cần thiết.

Tập luyện cường độ cao mà không khởi động

Tập luyện buổi sáng mang lại nhiều lợi ích, nhưng bắt đầu ngay bằng các bài vận động cường độ cao có thể gây hại cho tim, do lúc này mạch máu còn cứng và cơ thể chưa kịp thích nghi. Nghiên cứu chỉ ra rằng gắng sức đột ngột vào sáng sớm làm tăng nguy cơ xảy ra sự cố tim mạch. Thay vào đó, nên khởi động nhẹ nhàng hoặc bắt đầu bằng động tác giãn cơ, đi bộ để giúp tim thích ứng dần và giảm rủi ro.

Bỏ qua việc kiểm tra huyết áp buổi sáng

Huyết áp cao được mệnh danh là "kẻ giết người thầm lặng". Đối với những người có nguy cơ, buổi sáng là thời điểm huyết áp thường tăng đột biến. Việc bỏ qua một lần kiểm tra đơn giản vào buổi sáng đồng nghĩa với việc bỏ lỡ các dấu hiệu cảnh báo sớm. Hiệp hội Tim mạch Mỹ khuyến cáo việc theo dõi huyết áp buổi sáng là một trong những yếu tố dự đoán đáng tin cậy nhất về các vấn đề tim mạch. Nếu bỏ qua thói quen đơn giản này, nhiều nguy cơ tiềm ẩn cho tim mạch có thể không được phát hiện kịp thời.

Ăn sáng quá nhiều muối

Lượng muối nạp vào cơ thể quá nhiều vào buổi sáng sẽ gây tích nước và làm tăng huyết áp. Nghiên cứu cho thấy bữa sáng nhiều natri có thể gây ra tình trạng huyết áp tăng vọt vào buổi sáng, thời điểm quan trọng để dẫn đến đau tim. Một bữa sáng cân bằng với trái cây, yến mạch hoặc giá đỗ sẽ bảo vệ động mạch thay vì gây căng thẳng cho chúng.

Kiểm tra email công việc ngay khi vừa thức dậy

Buổi sáng là thời điểm hormone căng thẳng tự nhiên ở mức cao, và việc tiếp nhận thêm áp lực từ công việc càng khiến tim bị quá tải. Thói quen mở email hay lướt mạng xã hội ngay trên giường làm nồng độ cortisol tiếp tục tăng, duy trì huyết áp cao lâu hơn. Nếu lặp lại mỗi ngày, tình trạng này có thể bào mòn thành mạch và làm gia tăng nguy cơ bệnh tim. Khởi đầu buổi sáng trong yên tĩnh, không màn hình điện thoại, sẽ an toàn hơn cho trái tim.

Bỏ bữa sáng hoàn toàn

Việc trì hoãn hoặc bỏ bữa sáng sẽ đẩy cơ thể vào trạng thái căng thẳng, làm tăng cortisol và khiến tim phải làm việc nhiều hơn. Những người thường xuyên bỏ bữa sáng có nguy cơ mắc bệnh tim và tử vong sớm cao hơn. Cơ thể, đặc biệt là tim, cần được cung cấp năng lượng ổn định vào buổi sáng để cân bằng lượng đường trong máu và ngăn ngừa căng thẳng mạch máu. ■



EVERYONE DESERVES
A HEALTHY LIFE.

HARRISHEALTH

WE LIVE THIS

Nha Khoa ★ *Thiên Vũ*

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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

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



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

0913747090
0942121022



* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách MIỄN PHÍ trong phạm vi Sài Gòn.

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng