

# The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 46 \* ISSUE #

# 1755

January 23, 2026

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**



**GIÃN TĨNH MẠCH**



**SUNG PHÙ**



**DA SẠM MÀU**



**LỖ 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

**VIET HOA INTERNATIONAL FOODS** **WEEKLY SPECIALS** **Year 2026 Starts Saving Use Your V.I.P Card to Earn**

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston  
8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072 **Có Hiệu Lực: FRIDAY - THURSDAY 01.23 - 01.29**

**ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ** **TẠP HÓA / BÁCH HÓA**

 <b>23999</b> điểm	 <b>29999</b> điểm	 <b>33999</b> điểm	 <b>\$2.99</b> Ea.	 <b>99¢</b> Ea.	 <b>2 for \$7.50</b>
<b>Bánh Mochi Nhật Bản</b>	<b>Mắm Nêm Chay</b>	<b>Sữa Chua Sấy Thăng Hoa</b>	<b>Cà Phê Trung Nguyên G7</b>	<b>Mì Xào</b>	<b>Nhân Đóng Hộp</b>
 <b>59999</b> điểm	 <b>34999</b> điểm	 <b>19999</b> điểm	 <b>\$1.99</b> Ea.	 <b>\$5.98</b> Ea.	 <b>\$1.99</b> Ea.
<b>Yến Mạch Mật Ong</b>	<b>Bơ Đậu Phộng</b>	<b>Bánh Que Dâu</b>	<b>Bơ Thực Vật</b>	<b>Sữa Đặc</b>	<b>Mì Hảo Hảo Chay</b>

**RAU CỦ QUẢ** **THỊT** **HẢI SẢN / ĐỒ BIẾN**

 <b>\$0.79</b> Ea.	 <b>\$1.39</b> lb.	 <b>\$4.29</b> lb.	 <b>\$3.59</b> lb.	 <b>\$1.99</b> lb.	 <b>\$3.99</b> lb.
<b>Ngò Rí</b>	<b>Khổ Qua</b>	<b>Ba Rọi Heo</b>	<b>Xương Cổ Bò</b>	<b>Cá Hường</b>	<b>Cua Xanh Sống</b>
 <b>\$1.79</b> lb.	 <b>\$1.49</b> lb.	 <b>\$5.99</b> Ea.	 <b>\$4.49</b> Ea.	 <b>\$1.79</b> lb.	 <b>\$7.99</b> Ea.
<b>Sả</b>	<b>Cải Thìà</b>	<b>Bắp Dê Có Xương</b>	<b>Vịt Đông Lạnh</b>	<b>Hàu Sống</b>	<b>Tôm Lột (16-20)</b>

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

**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.**



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

**BOOM SALE!**

**\$49.50** Box - 12 Bottles  
**"EAGLE BRAND" MEDICATED OIL** 鷹標風油精 DAU GIÓ CONG

**BOOM SALE!**

**2 for \$16** Bag - 4 Pack  
**\$9.99**  
**\$26.99** Box - 4 Bags  
**"NONGSHIM" SHIN RAMYUN BLACK NOODLE** 農心 辛辣麵 MÌ CÂY HAN QUỐC

## SỬ TÂM - TÌM HIỂU

## Mẹo giúp 12 con giáp đuổi vận xui, hút tài lộc trong năm Bính Ngọ 2026

Một chút điều chỉnh nhỏ trong trang trí nhà ở hay màu sắc trang phục đều giúp các con giáp có thêm vận may, cản bớt xui xẻo trong năm mới này.

Năng lượng "Song Hỏa" của năm Bính Ngọ tượng trưng cho mùa hè rực rỡ và ánh nắng chói chang. Theo phong thủy, năng lượng bùng nổ này dù mang đến nhiều cơ hội cho sự phát triển, song tiềm ẩn những nguy cơ nếu phong thủy cá nhân của bạn không tương thích.

"Lửa" là nguyên tố duy nhất hiện hữu trong biểu đồ năm Ngọ này, vì vậy sự trưởng thành về mặt cảm xúc và xây dựng thói quen cân bằng sẽ rất tốt. Giữ vững lập trường sẽ là chìa khóa cho sự thành công trong năm 2026. Dưới đây là những dự báo dành cho 12 con giáp, về những điều cần cân trọng để đạt được thành công trong năm Bính Ngọ, theo Times of India.

**Tuổi Tý**

Chuột là con giáp đối đầu mạnh mẽ với Ngựa trong bộ Tứ hành xung, bởi vậy 2026 sẽ là khoảng thời gian "xung đột" của người tuổi Tý, khiến họ cảm thấy mọi thứ đi ngược với những gì họ muốn làm. Để tiết kiệm năng lượng, tuổi Tý không nên thực hiện những thay đổi lớn trong cuộc sống, tránh tham gia vào các hoạt động đầu tư mang tính đầu cơ, mạo hiểm. Về mặt phong thủy, hãy chú ý đến hướng Bắc của ngôi nhà - đảm bảo nơi đó yên tĩnh và gọn gàng.

**Tuổi Sửu**

2026 sẽ là thời điểm người tuổi Sửu gạt hái thành công từ những nỗ lực, sự chăm chỉ và kiên trì của mình. Sự ổn định sẽ là phương châm hành động của bạn trong suốt năm. Đây sẽ là năm tuổi Sửu gạt hái được thành công. Tuy nhiên, nguyên tố Đất cai trị của tuổi Sửu khi gặp Lửa sẽ khiến bạn gặp một số thời điểm bất ổn. Lời khuyên phong thủy là hãy dùng những món đồ mang màu sắc của nguyên tố Đất như vàng mù tạt, màu đất nung để giữ cho bản thân luôn vững vàng khi xung quanh hỗn loạn.

**Tuổi Dần**

Là "tam hợp" với Ngọ, tuổi Dần năm nay sẽ có khoảng thời gian tuyệt vời. Bạn sẽ là trung tâm của sự chú ý, không chỉ thu hút mà còn khuếch đại sự công nhận và thăng tiến sẽ đến với bạn. Song, năng lượng Hỏa mạnh mẽ có thể khiến ngọn lửa của sự tức giận bùng nổ, hãy cẩn trọng với nó. Tuổi Dần nên lưu tâm đến việc giữ tâm bình tĩnh. Mẹo phong thủy là hãy đặt một thác nước nhỏ hoặc bát nước sạch ở phía Đông phòng khách để đảm bảo "ngọn lửa đam mê, nhiệt huyết" không biến thành "lửa giận dữ". Tuổi Dần cần kiểm soát cảm xúc để tránh giận dữ khi gặp năng lượng Hỏa.

**Tuổi Mão**

Năm 2026 mang đến nhịp sống chậm hơn một chút

sau những ngày hồi hả, nhưng tuổi Mão vẫn sẽ cảm thấy sự náo nhiệt là cảm giác chủ đạo trong năm Ngọ. Điều cần lưu ý là giữ bình tĩnh trong nội tâm. Hãy chọn tông xanh dịu cho phòng ngủ. Việc bổ sung yếu tố Nước trong nội thất cũng giúp bạn bình tĩnh và ngủ ngon hơn.

**Tuổi Thìn**

Bính Ngọ 2026 được xem là năm của sự phân tán và dịch chuyển, năng lượng Hỏa thúc đẩy khả năng tiềm tàng của người tuổi Thìn. Do đó, đây là thời điểm tuyệt vời để bạn gặp gỡ những người mới. Tuy nhiên, bạn cũng sẽ tiêu tốn chi phí ẩn ở một mức độ nào đó. Mẹo phong thủy là đặt tiền xu và Tỷ Hưu ở lối ra vào nhà để bảo vệ tiền bạc, tránh mất mát trong năm Ngọ.

**Tuổi Tỵ**

Trong năm 2025, người tuổi Tỵ có chút kiệt sức. Vì vậy, 2026 là năm chủ đạo cho sự nghỉ ngơi và phục hồi. Bạn có thể biến đổi yếu tố Hỏa thành lợi thế của mình, nhưng đừng quá nuông chiều bản thân. Tuổi Tỵ sẽ có thời gian phục hồi sau quãng thời gian nhiều biến động của năm cũ. Về mặt phong thủy, hãy chú ý đến khu vực hướng Đông Nam của nhà. Thêm một loại cây tươi tốt ở khu vực này giúp nuôi dưỡng Hỏa, từ đó giúp tăng cường sức khỏe và năng lượng của bạn.

**Tuổi Ngọ**

Đây là năm phạm Thái Tuế của người tuổi Ngọ. Nhiều người tin rằng "năm tuổi" sẽ có nhiều may mắn, song thực tế là có không ít khó khăn và vận hạn. Bạn có cảm nhận được rất nhiều năng lượng, nhưng cần có cách để giải tỏa nó. Để gặp may mắn, hãy mặc màu đỏ. Nhưng để tránh bị choáng ngợp bởi năng lượng dư thừa, hãy giữ tông màu ở mức trung tính. Năm nay, đừng làm bất kỳ công việc nào ở khu vực phía Nam.

**Tuổi Mùi**

Mùi là người bạn đồng hành của Ngọ. Vì vậy, 2026 sẽ là một năm bình an, tràn ngập yêu thương đối với người tuổi Mùi. Bạn cũng sẽ gặp được quý nhân. Với những ai đang tìm kiếm bạn đời hoặc người dẫn dắt, đây chính là thời điểm tuyệt vời. Để thu hút thêm tài vận, hãy đặt hoa tươi ở hướng Bắc hoặc Tây Nam của nhà - giúp có thêm những mối quan hệ tốt đẹp.

**Tuổi Thân**

Trí óc nhanh nhạy của người tuổi Thân sẽ được phát huy tối đa trong năm Bính Ngọ 2026. Bạn sẽ tìm ra giải pháp nhanh chóng cho những vấn đề tồn đọng lâu năm. Tuy nhiên, yếu tố Kim của tuổi Thân có thể bị áp đảo bởi Hỏa. Do đó, hãy kết hợp các yếu tố Kim - như đồng thau hoặc đồ trang trí màu xám - ở hướng Tây để tăng cường sức mạnh cá nhân trong năm đầy biến động này.

**Tuổi Dậu**

Người tuổi Dậu có thể cảm thấy chút "xung đột" trong năm 2026. Sự khó đoán của năng lượng tuổi Ngọ đôi khi gây thách thức, nhưng bạn có thể thích nghi. Người tuổi Dậu nên lưu ý để nơi làm việc gọn gàng, dùng đá thạch anh trong suốt giúp tăng cường sự minh mẫn. Lời khuyên phong thủy là giữ bàn làm việc gọn gàng, đặt một viên đá

thạch anh trong suốt lên đó. Cách này có thể giúp bạn tăng cường sự minh mẫn, xua tan căng thẳng trong văn phòng.

**Tuổi Tuất**

Người tuổi Tuất đang ở thời điểm tốt nhất từng có, khi nằm trong bộ tam hợp Dần - Ngọ - Tuất. Đây sẽ là năm hạnh phúc, ấm áp, trọn vẹn về cả gia đình, sức khỏe và tiền bạc. Để có thêm vận may, đã đến lúc làm mới phòng khách của bạn, bằng cách sử dụng những gam màu đất ấm áp, dễ chịu - tạo nơi trú ngụ cho may mắn, tài lộc.

**Tuổi Hợi**

Năm 2026, người tuổi Hợi sẽ tìm kiếm "con đường trung đạo". Là một cung thuộc nguyên tố Nước, bạn đã chuẩn bị rất tốt để đối diện năm Hỏa. Lời khuyên phong thủy là hãy làm cho "góc tài lộc" ở phía Đông Nam căn nhà trở nên sống động hơn với một tiêu cảnh - giúp tài chính dồi dào, và thậm chí có thể sinh lời. ■

## Chàng trai mất đôi chân do tai nạn vẫn trở thành "quái vật thể hình" khiến cả thế giới nể phục

Thể hình vốn được xem là môn thể thao của những cơ thể hoàn hảo. Nhưng Nick Scott sinh năm 1982, người đàn ông Mỹ gắn bó cả đời với chiếc xe lăn, đã phá vỡ mọi định nghĩa cũ kỹ ấy để trở thành một trong những biểu tượng truyền cảm hứng mạnh mẽ nhất của thể hình hiện đại.

**Ý chí kiên cường của Nick Scott**

Ở tuổi 16, Nick Scott trải qua biến cố nghiệt ngã khi một vụ tai nạn giao thông cướp đi khả năng vận động đôi chân. Với nhiều người, đó là dấu chấm hết. Nhưng với Nick Scott, bi kịch lại mở ra một con đường khác khác nghiệt hơn, đơn độc hơn, và cũng phi thường hơn.

Không thể đứng, không thể bước lên sân khấu theo cách truyền thống, Nick Scott lựa chọn phòng gym như nơi tái sinh. Ngày qua ngày, anh tập trung toàn bộ ý chí và sức lực vào phần thân trên vai, ngực, tay và lưng những nhóm cơ trở thành "vũ khí" duy nhất giúp anh khẳng định bản thân. Từ một cơ thể tổn thương, Nick Scott dần sở hữu hình thể khiến cả giới thể hình phải nể phục với bờ vai nở rộng, cánh tay cuộn cuộn cơ bắp và thân trên săn chắc hiếm thấy ở một VĐV xe lăn.

Sự kiên trì ấy sớm được đền đáp. Nick Scott bước lên các sân khấu thể hình dành cho VĐV khuyết tật, liên tiếp giành danh hiệu ở hệ thống giải NPC và sau đó là IFBB Pro Wheelchair Division. Quan trọng hơn, anh trở thành một trong những người tiên phong đưa thể hình xe lăn ra các sự kiện lớn như Arnold Classic, nơi trước đó vốn chỉ dành cho những VĐV thể hình thông thường.

Không dừng lại ở thành tích, Nick Scott còn để lại dấu ấn sâu đậm bằng vai trò người truyền cảm hứng. Hình ảnh một vận động viên không thể đứng nhưng vẫn sải vai đầy tự tin trên sân khấu đã làm thay đổi cách nhìn của công chúng về thể hình, về khuyết tật và về giới hạn con người. ■



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

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: **HOLLY NGO**  
Direct line: **281-709-7999** \* Fax: **281-598-9139**  
*HollyNgo\_Realtor@Yahoo.com*

SỬ TÂM - TÌM HIỂU

Một quốc gia hiện đang sống ở năm 2082

Trong khi phần lớn cư dân trên toàn cầu vẫn mới làm quen với những tờ lịch của năm 2026, có một quốc gia tại vùng Nam Á đã đi trước thế giới hơn nửa thế kỷ.

Tại Nepal, người dân không dùng Công lịch làm thước đo thời gian chính thức cho đời sống và hành chính. Thay vào đó, họ sử dụng hệ thống lịch Bikram Sambat độc đáo, khiến đồng hồ thời gian của quốc gia này hiện đã chạm mốc năm 2082.



Theo lịch Bikram Sambat, đất nước Nepal hiện đang là năm 2082

Sự chênh lệch thời gian kỳ lạ này không phải là kết quả của một bộ phim viễn tưởng về tương lai, mà là sự kế thừa một di sản văn hóa và tôn giáo đồ sộ.

Đối với du khách lần đầu đặt chân đến Nepal, việc nhìn thấy những con số năm 2082 trên mặt báo, trên các con dấu của chính phủ hay trên các văn bản pháp lý thường gây ra một sự ngỡ ngàng thú vị, như thể họ vừa bước qua một cánh cửa thời gian để đến với tương lai.

Nguồn gốc của hệ thống lịch nhanh hơn thế giới

Hệ thống lịch Bikram Sambat (thường được viết tắt là BS) được đặt theo tên của vị vua huyền thoại Vikramaditya. Theo các truyền thuyết cổ xưa, hệ thống này được thiết lập sau khi vị vua này giành chiến thắng trong một cuộc chiến quan trọng và quyết định thành lập một kỷ nguyên mới để đánh dấu sự thịnh vượng của vương quốc. Mốc thời gian của Bikram Sambat bắt đầu sớm hơn Công lịch khoảng 56 năm và 8 tháng.

Khác với Dương lịch vốn dựa hoàn toàn vào chu kỳ của Mặt trời, Bikram Sambat là một loại lịch âm dương. Điều này có nghĩa là nó vừa theo dõi các pha của Mặt trăng để xác định ngày lễ, vừa căn chỉnh theo chu kỳ Mặt trời để đảm bảo các tháng phù hợp với mùa màng.

Đây là lý do tại sao lịch của người Nepal có độ chính xác rất cao đối với các hoạt động nông nghiệp, vốn là trụ cột kinh tế của quốc gia nằm dưới chân dãy Himalaya này.

Một điểm thú vị khác là số ngày trong mỗi tháng của lịch Nepal không cố định như lịch quốc tế. Số ngày của

một tháng có thể thay đổi từ 29 đến 32 ngày tùy theo từng năm, và việc xác định này được thực hiện bởi một hội đồng chiêm tinh học dựa trên các tính toán thiên văn chính xác về vị trí của các hành tinh.

Đón năm mới vào giữa mùa xuân rực rỡ

Nếu như thế giới đón năm mới vào mùa đông lạnh giá của tháng 1, thì người dân Nepal lại chào đón ngày đầu năm vào giữa tháng 4 Dương lịch. Đây là thời điểm đánh dấu sự bắt đầu của tháng Baisakh, tháng đầu tiên trong năm mới của họ. Ngày lễ này không chỉ là sự chuyển giao về mặt con số mà còn là một lễ hội văn hóa lớn nhất năm mang tên Bisket Jatra.

Vào những ngày này, khắp các nẻo đường từ thủ đô Kathmandu đến những vùng núi cao đều tràn ngập không khí lễ hội. Người dân tham gia vào các nghi thức tắm rửa sạch sẽ, mặc những bộ trang phục truyền thống rực rỡ nhất và chuẩn bị những mâm cỗ thịnh soạn để dâng lên các vị thần. Tiếng trống, tiếng nhạc dân tộc vang lên rộn rã trong các ngôi đền cổ kính, tạo nên một khung cảnh huyền ảo nơi quá khứ và tương lai như hòa quyện vào làm một.

Mùa xuân tại Nepal vào thời điểm này cũng là lúc các loài hoa rừng nở rộ, thời tiết trở nên ấm áp sau một mùa đông khắc nghiệt. Việc bắt đầu năm mới vào mùa xuân mang ý nghĩa biểu tượng cho sự sinh sôi, nảy nở và những hy vọng mới cho một mùa màng bội thu.

Sự chung sống hòa bình giữa các hệ thống thời gian

Mặc dù Bikram Sambat là lịch chính thức được sử dụng trong các cơ quan nhà nước, trường học và cuộc sống thường nhật, nhưng người Nepal cũng cực kỳ linh hoạt trong việc giao thương quốc tế. Đối với các hoạt động du lịch, ngoại giao và các giao dịch kinh tế với nước ngoài, họ vẫn sử dụng Công lịch một cách thuận thực. Điều này tạo nên một trạng thái lưỡng tính về thời gian rất đặc biệt tại đây.

Các tờ báo tại Nepal thường in cả hai ngày tháng trên trang nhất để người đọc dễ theo dõi. Một thanh niên Nepal có thể tổ chức sinh nhật theo lịch BS với gia đình nhưng vẫn đặt lịch hẹn với khách du lịch nước ngoài theo Công lịch. Chính sự giao thoa này đã giúp Nepal giữ gìn được bản sắc dân tộc độc đáo mà không bị tách rời khỏi dòng chảy phát triển của thế giới hiện đại.

Việc sống ở năm 2082 không khiến người dân Nepal cảm thấy xa lạ, mà trái lại, nó là niềm tự hào về một lịch sử lâu đời và sự gắn kết chặt chẽ với các giá trị truyền thống. Đối với họ, thời gian không chỉ là những con số trên mặt đồng hồ, mà là nhịp đập của đức tin và văn hóa đã tồn tại qua hàng ngàn năm.

Chính vì vậy, nếu bạn muốn cảm nhận cảm giác được sống ở "tương lai" trước tất cả mọi người, hãy thử một lần ghé thăm Nepal. Ở đó, giữa những đỉnh núi tuyết phủ và những ngôi đền hàng trăm năm tuổi, bạn sẽ thấy mình đang thực sự hiện diện ở năm 2082 của một nền văn minh đầy màu sắc. ■

Mất hết bạn bè khi kiếm được một triệu USD

Khi tài khoản chạm mốc một triệu USD, Kimanzi Constable nhận ra sự giàu có là thuốc thử tàn nhẫn nhất, khiến anh mất bạn thân và phải vạch ranh giới với gia đình mình.

Sinh ra trong một gia đình nhập cư gốc Kenya tại Mỹ, Kimanzi lớn lên với tư duy tiền bạc là điều cấm kỵ. Anh chứng kiến cha mẹ làm việc kiệt sức để mưu sinh nhưng không bao giờ biết rõ về thu nhập hay nợ nần của họ.

Biến cố xảy ra năm 17 tuổi, khi Kimanzi bị đuổi khỏi nhà vì từ chối trở thành mục sư theo ý nguyện gia đình.

Tuổi 18, với tấm bằng lái xe thương mại, anh bắt đầu vào đời. Từ nhân viên giao bánh, một năm sau, Kimanzi mở công ty vận tải riêng. Công việc phát lên nhanh chóng cũng là lúc những rắc rối đầu tiên ập đến.

Những người từng lạnh nhạt với anh bỗng chốc "quay xe". Họ tìm đến không phải để hàn gắn, mà để vay mượn. Mới 20 tuổi, gánh trên vai gia đình nhỏ và hàng tá hóa đơn, chàng trai trẻ phải chịu thêm áp lực tài chính từ những lời nhờ vả và không hồi kết của họ hàng.

Bước ngoặt lớn nhất đến sau hơn một thập kỷ lăn lộn kinh doanh trực tuyến, Kimanzi chính thức kiếm được hơn một triệu USD. Anh không khoe khoang số dư tài khoản nhưng những thay đổi bên ngoài như căn nhà tiện nghi, chiếc xe mới hay những bữa tiệc chiêu đãi bạn bè đã trở thành tín hiệu phát đi sự giàu có.

Ngay lập tức, những lời thỉnh cầu tiền bạc đổ về dồn dập. Nhiều người mặc định Kimanzi có nghĩa vụ chi trả cho mọi cuộc vui. Dù đã cố gắng hỗ trợ, anh vẫn nhận về những lời chỉ trích là "tham lam", "keo kiệt" mỗi khi từ chối một yêu cầu quá quắt.

"Suốt thời gian dài, tôi cảm thấy giá trị duy nhất của mình trong mắt họ chỉ là một cỗ máy in tiền", Kimanzi chia sẻ.

Áp lực tâm lý khiến người đàn ông vốn sắc sảo trên thương trường rơi vào khủng hoảng. Phải mất nhiều năm trị liệu, anh mới nhận ra chính sự tự ti và nỗi sợ bị bỏ rơi trong quá khứ đã khiến mình dễ bị lợi dụng. Anh hiểu rằng giá trị của bản thân lớn hơn nhiều những gì anh có thể chu cấp về vật chất.

Kimanzi quyết định cắt đứt quan hệ với hai người bạn thân nhất và một số thành viên trong gia đình. Anh bắt đầu học cách nói "không" và thiết lập ranh giới cứng rắn để bảo vệ sự bình yên của mình.

Sau 24 năm lăn lộn, bài học lớn nhất mà triệu phú này rút ra không phải là bí quyết kiếm tiền, mà là sự tỉnh táo trong các mối quan hệ. Với Kimanzi, sự giàu có thực sự không chỉ nằm ở con số một triệu USD mà là tự do tâm trí và việc không phải cố làm hài lòng tất cả mọi người. ■

# 40<sup>th</sup>

## ANNIVERSARY

### GOLDEN BANK

#### Reaching New Heights Together!

We are more than a bank. Our commitment is to help our customers and community come back stronger than ever and grow to new heights!

**金城銀行**  
GOLDEN BANK, N.A.  
www.goldenbank-na.com

Corporate Office  
713-777-3838

At Golden Bank, Our Services Include:

- Commercial & Industrial Lending
- Commercial Real Estate & Construction Lending
- Owned-Occupied Real Estate Lending
- Small Business Administration Loans (SBA 7(a) & 504 Loans)
- International Banking, Wire Transfer & Trade Finance
- Online Banking, Cash Management
- Remote Deposit Capture and Mobile
- Remote Deposit Capture for Business
- Commercial Checking and Money Market Accounts
- Personal Checking, Savings, Mobile Deposit and many others

Harwin Branch 713-777-3838

Millbrae Branch 650-745-1615

Sugar Land Branch 281-491-3838

Tustin Branch 714-338-5188

Legacy Branch 972-517-4538

Rowland Heights Branch 626-964-3400

Richardson Branch 972-889-3838

Cupertino Branch 408-446-1196

Alhambra Branch 626-320-1938

S. California LPO 714-368-3682

Fremont Branch 510-916-1388

N. California LPO 650-418-7938

Transcending the Standard

# 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

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

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/HNApply](https://lonestar.edu/HNApply)

[HN-Admissions@LoneStar.edu](mailto:HN-Admissions@LoneStar.edu)

**281.260.3500**

LoneStar.edu/HoustonNorth

Quét mã QR để biết thêm thông tin

SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

Gợi ý 5 loại thực phẩm giúp cải thiện tâm trạng

Chúng ta luôn biết thức ăn ảnh hưởng đến cơ thể nhưng tâm thần học dinh dưỡng cho thấy góc nhìn hoàn toàn mới.

"Mối liên hệ giữa thực phẩm, tâm trạng và lo âu đang nhận được ngày càng nhiều sự quan tâm", bác sĩ Uma Naidoo, chuyên gia tâm thần học dinh dưỡng được đào tạo tại Harvard, đầu bếp chuyên nghiệp và tác giả cuốn "This is Your Brain on Food" chia sẻ.

Bà là người tiên phong trong lĩnh vực tâm thần học dinh dưỡng, một chuyên ngành đang phát triển, nghiên cứu việc chỉ cần những thay đổi nhỏ trong chế độ ăn cũng có thể tạo ra tác động rõ rệt đến sức khỏe tinh thần.

Ví dụ giảm thực phẩm chế biến sẵn, tăng rau xanh, protein nạc và chất béo tốt trong bữa ăn có thể cải thiện tinh thần theo hướng tích cực.

Tâm trí và đường ruột của bạn luôn "trò chuyện" với nhau

"Hiện chúng ta có nhiều dữ liệu cho thấy chế độ ăn lành mạnh có thể cải thiện tâm trạng", tiến sĩ Wolfgang Marx, nhà nghiên cứu cấp cao tại Trung tâm Thực phẩm và Tâm trạng của Đại học Deakin (Australia), đồng thời là chủ tịch Hiệp hội Tâm thần học Dinh dưỡng Quốc tế, cho biết.

"Nhiều nghiên cứu quan sát cho thấy các chế độ ăn lành mạnh, đặc biệt kiểu Địa Trung Hải, có liên quan đến giảm nguy cơ trầm cảm. Trong khi đó, chế độ ăn nhiều thực phẩm siêu chế biến hoặc mang tính gây viêm cao lại liên quan đến tăng nguy cơ trầm cảm".

Cốt lõi của các phát hiện này là sự hiểu biết ngày càng rõ về trục ruột-não, thuật ngữ nhấn mạnh vai trò của đường ruột được nuôi dưỡng tốt trong việc điều hòa tâm trạng.

"Thông tin từ thực phẩm chúng ta ăn được truyền đến não và tác động đến sức khỏe tinh thần nói chung", bác sĩ Naidoo nói. "Hơn 90% thụ thể của serotonin - chất dẫn truyền thần kinh ảnh hưởng đến tâm trạng và nhận thức - nằm ở ruột. Điều đó cho thấy kết nối giữa thực phẩm và tâm trạng mạnh mẽ đến mức nào".

Những thực phẩm nên tăng cường

Không khó để nhận ra nhóm thực phẩm giúp cải thiện tâm trạng, đó là các thực phẩm nguyên chất, đầy màu sắc, đôi khi được gọi là "siêu thực phẩm".

"Những người có chế độ ăn giàu thực phẩm lành mạnh có mối liên quan với sức khỏe tinh thần tích cực", bác sĩ Naidoo cho biết. "Ngược lại, chế độ ăn nhiều đường và thực phẩm chế biến thường liên quan đến các triệu chứng sức khỏe tâm thần kém, như trầm cảm và lo âu".

Tuy nhiên, đừng nghĩ rằng bất kỳ thực phẩm nào cũng là "thuốc tiên".

"Không có một dưỡng chất hay hợp chất đơn lẻ nào cải thiện sức khỏe tinh thần", tiến sĩ Marx nói. "Chúng tôi khuyến khích ăn uống đa dạng thực phẩm giàu dưỡng chất. Hãy tập trung vào tổng thể chế độ ăn theo thời gian, thay vì chỉ nhìn vào một bữa hay một nhóm thực phẩm".

1. Cá hồi

"Axit béo omega-3 đã được chứng minh trong các thử nghiệm lâm sàng là giúp cải thiện triệu chứng trầm cảm", Marx cho biết.

Nguồn omega-3 tốt gồm: cá hồi, cá thu, cá mòi, quả óc chó, hạt chia và hạt lanh.

2. Carb phức hợp

"Hãy chọn carbohydrate phức hợp như ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu và rau củ giàu tinh bột", Sheeren Behairy, thành viên Hội đồng Trung tâm Tâm lý học Dinh dưỡng, cho biết.

"Chúng cung cấp năng lượng ổn định cho não và giúp thúc đẩy sản xuất serotonin, mang lại cảm giác bình tĩnh và hạnh phúc".

3. Rau củ và trái cây

"Trái cây và rau xanh chứa rất nhiều chất chống oxy hóa, vitamin và khoáng chất hỗ trợ sức khỏe tổng thể bao gồm cả sức khỏe não", Behairy nói. "Hãy chọn nhiều màu sắc khác nhau để nhận được nhiều dưỡng chất nhất".

4. Thực phẩm giàu tryptophan

"Tryptophan là axit amin tiền chất của serotonin", Behairy giải thích.

Bạn có thể tìm trong thịt gà, trứng, sữa, các loại hạt và hạt giống. Kết hợp thực phẩm giàu tryptophan với carb còn giúp tăng sản xuất serotonin.

5. Thực phẩm lên men (như dưa chua)

"Probiotic thúc đẩy hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh, có thể tác động tích cực đến tâm trạng", Behairy nói.

Bác sĩ Naidoo cũng nhắc đến một nghiên cứu trên tạp chí Psychiatry Research, cho thấy thực phẩm giàu probiotic như dưa chua, cải muối liên quan đến giảm triệu chứng lo âu xã hội.

Hãy duy trì một kế hoạch dài hạn

Ý chí tốt giúp chúng ta bắt đầu ăn uống lành mạnh hơn, nhưng để đạt hiệu quả, điều quan trọng là phải duy trì lâu dài.

"Những thay đổi nhỏ nhưng bền vững sẽ có tác dụng tốt hơn nhiều so với việc thỉnh thoảng ăn 'sạch' rồi lại ăn uống mất kiểm soát", bác sĩ Naidoo nói.

Chuyên gia Behairy cũng đồng ý: "Những thay đổi ăn uống bền vững lâu dài mang lại kết quả tốt hơn. Điều quan trọng là duy trì chế độ khỏe mạnh theo thời gian, thay vì mong đợi hiệu quả ngay lập tức".

Vậy mất bao lâu để cảm nhận sự khác biệt?

"Vi hệ vi sinh đường ruột mỗi người rất độc đáo, nên thời gian phản ứng cũng khác nhau", bác sĩ Naidoo chia sẻ.

"Một số người cảm thấy tốt hơn chỉ sau vài ngày đến một tuần. Những người khác có thể mất đến ba tuần".

Dù tâm trạng chưa thay đổi ngay, hãy nhớ rằng đường ruột của bạn cảm nhận sự thay đổi gần như tức thì.

"Các nghiên cứu cho thấy hệ vi sinh ruột có thể thay đổi mạnh mẽ chỉ trong chưa đầy ba ngày khi bạn đổi chế độ ăn", Behairy nói. ■

Vi sao máy tính cầm tay vẫn 'sống khỏe' thời AI?

Dù trí tuệ nhân tạo (AI) ngày càng thông minh, máy tính bỏ túi vẫn bán được hàng chục triệu chiếc mỗi năm nhờ sự chính xác tuyệt đối mà các chatbot chưa thể thay thế.

Máy tính bỏ túi không sở hữu sức mạnh xử lý ấn tượng như các công nghệ mới, nhưng có một ưu điểm mà AI chưa thể sao chép: sự trung thực. Trong khi các chatbot thông minh nhất đôi khi vẫn gặp lỗi "ảo giác" hoặc sai sót ở những phép cộng cơ bản, thì "máy tính cầm tay luôn đưa ra đáp án đúng", ông Tomoaki Sato, Giám đốc điều hành Casio khẳng định.

Chính sự tin cậy bền bỉ này giúp gã khổng lồ điện tử Nhật Bản duy trì vị thế. Ông Sato thừa nhận thị trường máy tính doanh nghiệp đang thu hẹp do sự cạnh tranh của smartphone và trình duyệt web. Thậm chí, các mô hình AI của Google hay OpenAI gần đây đã giải được các bài toán trình độ Olympic. Tuy nhiên, Casio vẫn tìm thấy "đại dương xanh" ở lĩnh vực giáo dục.

Tại các nước đang phát triển, máy tính cầm tay có lợi thế lớn về chi phí, khả năng hoạt động bằng pin hoặc năng lượng mặt trời và không cần kết nối Internet. Đây là công cụ tối ưu cho học sinh, giúp tránh sự xao nhãng của mạng xã hội trên điện thoại.

Minh chứng cho sức sống này là những con số. Casio hiện bán khoảng 39 triệu máy tính mỗi năm tại 100 quốc gia. Dù thấp hơn mức đỉnh 45 triệu chiếc của giai đoạn trước dịch, con số này đã phục hồi đáng kể so với mức đáy 31 triệu chiếc sau Covid-19.

Ở góc độ đời sống, nhiều người dùng vẫn ưa thích cảm giác vật lý của những phím bấm. Bà Thitinan Suntisubpool, 58 tuổi, chủ một cửa hàng tại khu phố Trung Quốc ở Bangkok (Thái Lan) vẫn trung thành với chiếc máy tính khổ lớn vì độ bền, dù đã làm rơi nhiều lần.

"Nó tiện lợi hơn điện thoại. Tôi có thể bấm số và giờ cho khách xem ngay, tránh hiểu lầm về giá cả do rào cản ngôn ngữ", bà chia sẻ.

Tuy nhiên, cuộc chiến với công nghệ chưa bao giờ

dễ dàng. Gregor Dolinar, Giáo sư kỹ thuật tại Đại học Ljubljana (Slovenia) kiêm Chủ tịch Ủy ban Olympic Toán học Quốc tế (IMO), nhận định máy tính vật lý có thể sẽ "biến mất từ từ".

"Trước đây chúng ta cần máy tính khoa học, nhưng ngày nay chỉ cần hỏi AI là xong. Sinh viên của tôi đã bắt đầu tính toán mọi thứ ngay trên điện thoại", ông Dolinar nói. ■

Phát hiện công dụng mới của cà phê

Nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Nội tiết học và chuyên hóa lâm sàng của Hiệp hội Nội tiết Đại học Oxford (Anh), cho thấy lượng caffeine vừa phải, khoảng 3 tách cà phê hoặc trà mỗi ngày, có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc bệnh đa bệnh lý tim mạch chuyển hóa.

Bệnh đa bệnh lý tim mạch chuyển hóa (hay CM) là tình trạng đồng thời mắc ít nhất hai bệnh tim mạch chuyển hóa như bệnh tim mạch vành, đột quỵ và tiểu đường loại 2.

Tác giả chính của nghiên cứu, Tiến sĩ Chaofu Ke, Phó Giáo sư dịch tễ học và thống kê sinh học tại Đại học Tô Châu (Trung Quốc), cho biết: "Cà phê và việc tiêu thụ caffeine có thể đóng vai trò bảo vệ quan trọng trong hầu hết mọi giai đoạn phát triển CM".

Các nhà nghiên cứu đã phân tích dữ liệu từ khoảng 180.000 người tại UK Biobank, một cơ sở dữ liệu y sinh lớn và nguồn nghiên cứu theo dõi mọi người trong thời gian dài. Những người tham gia không mắc bệnh tim mạch chuyển hóa ngay từ đầu.

Các nhà nghiên cứu theo dõi lượng caffeine mà những người tham gia tự báo cáo tiêu thụ, thông qua cà phê hoặc trà đen hoặc trà xanh, và các bệnh lý tim mạch chuyển hóa mà họ mắc phải thông qua dữ liệu chăm sóc chính, hồ sơ bệnh viện và giấy chứng tử.

Kết quả cho thấy những người tiêu thụ caffeine ở mức độ vừa phải có ít nguy cơ mắc CM mới khởi phát. Nguy cơ giảm 48,1% nếu họ uống 3 cốc mỗi ngày hoặc giảm 40,7% nếu họ uống 200 - 300 miligam caffeine mỗi ngày, so với những người không uống hoặc uống ít hơn một cốc.

Tiến sĩ Gregory Marcus, Phó Khoa Tim mạch phụ trách nghiên cứu và giáo sư y khoa tại Đại học California, San Francisco (Mỹ), cho biết nghiên cứu này có quy mô mẫu lớn và sử dụng nhiều dấu ấn sinh học để hỗ trợ các phát hiện, mở ra một cái nhìn sâu sắc về cách caffeine ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch.

Ông Marcus khẳng định những quan sát này cung cấp thêm bằng chứng cho thấy caffeine và các chất tự nhiên thường được tiêu thụ có chứa caffeine, như trà và cà phê, có thể cải thiện sức khỏe tim mạch.

Tuy nhiên, theo ông Marcus, vẫn còn nhiều câu hỏi về mức độ liên quan giữa caffeine và sức khỏe tim mạch. Ông nhấn mạnh dù dữ liệu này cho thấy mối quan hệ giữa caffeine, trà và cà phê với việc giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch kết hợp, nhưng cần cẩn thận trước khi suy ra những tác động nhân quả thực sự.

Vì nghiên cứu này mang tính quan sát nên chỉ có thể cho thấy mối liên hệ giữa caffeine và sức khỏe tim mạch. Các yếu tố khác thực sự có thể là nguyên nhân khiến sức khỏe tim mạch được cải thiện. Ông Marcus lưu ý rằng dù nghiên cứu mới này có thể tích cực đối với những người đã có thói quen uống cà phê hoặc trà, nhưng đây không hẳn là dấu hiệu để mọi người nên bắt đầu thói quen uống caffeine thường xuyên.

Trước đó, một số nghiên cứu đã chỉ ra mối liên hệ giữa caffeine và nguy cơ mắc bệnh tiểu đường thấp hơn. Uống caffeine trong cà phê có liên quan đến việc giảm nguy cơ bị nhện tim bất thường.

Ông Marcus cũng lưu ý rằng ngay cả khi caffeine, cà phê và trà với lượng được mô tả trong nghiên cứu trên thực sự tốt cho sức khỏe, cũng có bằng chứng mạnh mẽ cho thấy caffeine liều cao, đặc biệt là trong các loại đồ uống nhân tạo như đồ uống tăng lực, thực sự có thể gây ra các vấn đề có hại, thậm chí là nguy hiểm cho tim. ■

Văn phòng BẢO HIỂM John Milton Nguyen

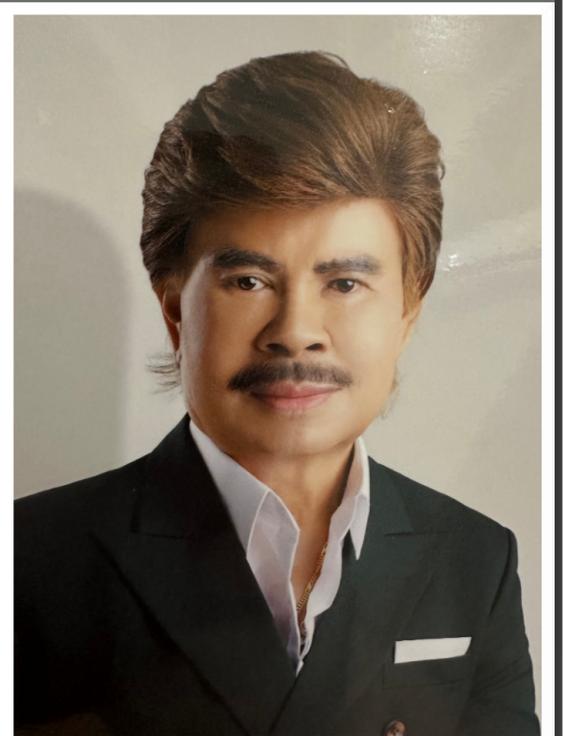
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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



## PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

### Vì sao nhiều loại rau và thực phẩm cần được chần trước khi nấu?

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng một số loại rau củ, đặc biệt là nhóm rau xanh đậm, rau chứa độc tố tự nhiên hoặc thực phẩm dễ nhiễm ký sinh trùng, cần được chần sơ trước khi chế biến.

Chần (trụng nhanh trong nước sôi) là bước sơ chế tương tự đơn giản nhưng lại đóng vai trò quan trọng trong việc loại bỏ độc tố tự nhiên, giảm chất kháng dinh dưỡng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

#### 1. Các loại rau chứa nhiều axit oxalic - cần chần để giảm chất kháng dinh dưỡng

Axit oxalic là hợp chất có mặt trong nhiều loại rau, đóng vai trò như chất kháng dinh dưỡng vì có thể cản trở khả năng hấp thu canxi và góp phần hình thành sỏi thận. Hàm lượng axit oxalic đặc biệt cao ở các loại rau như rau chân vịt, rau muống, cải bó xôi, rau dền, mã đề, cần tây...

Việc chần rau trong nước sôi từ 1-4 phút có thể giúp giảm tới khoảng 50% lượng axit oxalic. Trong khi đó, xào hoặc nấu thông thường gần như không thể loại bỏ hợp chất này.

Đáng lưu ý nhất là rau mã đề - một loại rau có lượng axit oxalic gấp đôi rau chân vịt; dù chần kỹ thì hàm lượng vẫn còn cao, vì vậy nên hạn chế ăn quá nhiều. Ngược lại, các loại rau như cải thảo, bắp cải, xà lách hoặc rau diếp có hàm lượng axit oxalic thấp hơn, có thể chế biến trực tiếp mà không cần chần.



Ảnh minh họa

#### 2. Rau chứa độc tố tự nhiên - cần chần để trung hòa chất gây hại

Một số loại rau tương chừng rất quen thuộc lại chứa lượng độc tố tự nhiên nhất định, tiêu biểu là saponin có trong đậu đũa, đậu cô ve và một số họ đậu khác. Saponin có khả năng gây kích ứng niêm mạc dạ dày, dẫn đến buồn nôn, đau bụng, tiêu chảy. Thậm chí, ở lượng lớn, chất này có thể phá hủy hồng cầu.

Tuy nhiên, saponin dễ bị phân hủy khi tiếp xúc với nhiệt độ cao. Do đó, chần rau ở 100 độ C hoặc xào chín kỹ là biện pháp an toàn để loại bỏ độc tố, hạn chế nguy cơ ngộ độc thực phẩm.

#### 3. Rau chứa nhiều nitrit hoặc nitrat - chần để giảm hình thành nitrosamine

Nhiều người khi nghe đến nitrit thường liên tưởng đến chất gây ung thư. Thực tế, nitrit không trực tiếp gây hại, nhưng dưới môi trường axit của dạ dày, chúng có thể chuyển hóa thành nitrosamine - một chất được chứng minh có khả năng gây ung thư. Các loại rau có hàm lượng nitrat (tiền chất chuyển hóa thành nitrit) cao bao gồm rau cải bó xôi, xà lách, rau cải kale, cần tây, củ dền, giá đỗ.

Đặc biệt, rau để qua đêm có xu hướng tăng hàm lượng nitrit. Chần nhanh các loại rau này trước khi chế biến giúp giảm bớt nitrat-nitrit, từ đó hạn chế nguy cơ hình thành nitrosamine khi ăn.

#### 4. Rau củ thủy sinh - cần chần để tránh ký sinh trùng

Các loại rau củ sống dưới nước như củ mã thầy, củ ấu, củ sen... tuy thơm ngon nhưng lại là nhóm thực phẩm dễ nhiễm ký sinh trùng như sán lá, giun đầu gai. Nếu ăn sống hoặc làm gỏi lạnh mà không xử lý đúng cách, người dùng có nguy cơ nhiễm ký sinh trùng đường tiêu hóa.

Chần sơ các loại củ này trước khi dùng sẽ giúp tiêu diệt mầm bệnh, đảm bảo an toàn thực phẩm mà không làm mất đi độ giòn vốn có.

#### 5. Rau khó rửa sạch - chần để loại bỏ tạp chất

Một số loại rau có cấu trúc đặc biệt, chứa nhiều khe rãnh hoặc lớp bề mặt xốp như súp lơ, nấm mèo, nấm hương... khiến chúng dễ tích tụ bụi đất, vi khuẩn và dư lượng thuốc bảo vệ thực vật.

Chần nhanh các loại rau này giúp rửa trôi tạp chất còn bám sâu bên trong, loại bỏ trứng ký sinh trùng, giảm vi khuẩn bám trên bề mặt.

Riêng với súp lơ - loại rau giàu vitamin C, chỉ nên chần trong thời gian ngắn để không làm mất dưỡng chất.

#### 6. Thực phẩm có máu hoặc mùi tanh - chần để khử mùi và làm sạch

Ngoài rau củ, nhiều loại thực phẩm giàu protein như thịt heo, thịt cừu, sườn, xương và nội tạng động vật cũng cần chần trước khi nấu. Bước chần giúp loại bỏ máu thừa, giảm mùi hôi, mùi tanh đặc trưng, làm sạch bọt bẩn, giúp nước dùng trong hơn. Khi chần thịt, có thể thêm gừng, rượu trắng, hoa hồi hoặc lá nguyệt quế để tăng hiệu quả khử mùi và làm dịu hương thơm tự nhiên của thịt.

Việc thực hiện đúng kỹ thuật không chỉ giúp món ăn thơm ngon hơn mà còn đảm bảo an toàn cho sức khỏe. Với những nhóm thực phẩm kể trên, chần không chỉ là khâu sơ chế, mà còn là "lá chắn" giúp bảo vệ người dùng khỏi nguy cơ ngộ độc và bệnh lý liên quan.

#### Những điều cần lưu ý khi chần thực phẩm

- Thịt nên cho vào nước lạnh rồi đun sôi để dễ vớt bọt. Nếu bỏ thịt vào nước sôi, lớp ngoài sẽ chín trước làm bí kín lớp trong, máu không thoát ra được, khó khử mùi hôi.

- Rau và hải sản nên chần khi nước đã sôi. Dù chần

nước lạnh giúp loại bỏ axit oxalic tốt hơn, nhưng dễ làm rau nát và mất chất dinh dưỡng.

- Cá, tôm chỉ cần chần 1-2 phút để khử mùi tanh mà vẫn giữ được độ mềm.

- Rau lá chần khoảng một phút, nên chần rồi mới cắt, sau đó cần ngâm nước lạnh ngay để giữ màu và độ giòn.

- Măng, củ niễng cần chần lâu hơn. Sau ba phút, khả năng loại bỏ axit oxalic tăng lên, vitamin trong các loại này rau củ này vốn đã rất ít nên không lo mất dinh dưỡng.

- Không dùng lại nước chần. Axit oxalic tan trong nước, càng chần lâu nước càng chứa nhiều axit, không nên dùng lại. ■

### Cách chữa cổ áo phong bị giãn

Chuyên gia dệt may Ningtao Mao ở Đại học Leeds (Mỹ) cho biết đường viền cổ áo phong có cấu trúc dệt kim không hoàn toàn đàn hồi. Mỗi lần áo được kéo qua đầu, phần viền cổ phải chịu lực căng lặp lại, khiến sợi vải không thể trở về trạng thái ban đầu và dần dài ra so với thân áo.

Bên cạnh đó, thói quen cởi áo cũng góp phần làm cổ áo nhanh giãn. Việc nắm và giặt trực tiếp phần cổ khiến lực dồn vào một điểm, làm các sợi vải ở khu vực này nhanh chóng bị kéo căng và giảm khả năng hồi phục.

Nguyên nhân thứ ba nằm ở cách giặt và sử dụng nhiệt. Việc giặt mạnh hoặc nhồi quá nhiều quần áo khiến cổ áo thường xuyên bị xoắn. Đồng thời, việc giặt, ủi ở nhiệt độ cao hay treo áo khi còn ướt đều làm mất đàn hồi và dễ biến dạng.

Với áo đã bị giãn, Ningtao Mao cho rằng độ đàn hồi khó phục hồi hoàn toàn, nhưng vẫn có thể cải thiện tạm thời nếu xử lý sớm. Những cách thường được áp dụng gồm hấp cổ áo ở nhiệt độ thấp, hoặc gấp phần cổ theo nếp gợn rồi ngâm nước đá khoảng 10-20 phút để sợi vải co lại, sau đó vắt nhẹ, ủi phẳng và phơi khô tự nhiên.

Người có kỹ năng may vá có thể mở đường may cổ áo để luôn dây thun mới và may lại. Ngoài ra, một số bộ dụng cụ sửa cổ áo chuyên dụng trên thị trường cho phép chỉnh form mà không cần thao tác phức tạp.

“Việc ngâm toàn bộ áo trong nước sôi không được khuyến khích vì có thể làm hỏng vải và khiến cổ áo biến dạng nặng hơn”, bà phân tích.

Để hạn chế cổ áo bị giãn, gấp áo là cách bảo quản phù hợp nhất vì giúp tránh lực kéo liên tục lên viền cổ. Khi cần treo, bạn nên chọn móc gỗ chắc hoặc móc có đệm và luôn móc từ gấu áo lên, thay vì móc qua cổ áo.

Chất liệu cũng ảnh hưởng rõ rệt đến độ bền của áo, cotton dày giúp thân áo đứng form, còn phần cổ giữ dáng tốt hơn khi pha thêm một lượng nhỏ elastane để tăng độ đàn hồi.

Nhờ thiết kế này, các thương hiệu như Uniqlo, Varley, Cos, Sunspel, Arket hay Carhartt thường được đánh giá là ít gặp tình trạng cổ áo biến dạng theo thời gian. ■

### Gợi ý 5 loại thực phẩm giúp cải thiện tâm trạng

Chúng ta luôn biết thức ăn ảnh hưởng đến cơ thể nhưng tâm thần học dinh dưỡng cho thấy góc nhìn hoàn toàn mới.

“Mối liên hệ giữa thực phẩm, tâm trạng và lo âu đang nhận được ngày càng nhiều sự quan tâm”, bác sĩ Uma Naidoo, chuyên gia tâm thần học dinh dưỡng được đào tạo tại Harvard, đầu bếp chuyên nghiệp và tác giả cuốn “This is Your Brain on Food” chia sẻ.

Bà là người tiên phong trong lĩnh vực tâm thần học dinh dưỡng, một chuyên ngành đang phát triển, nghiên cứu việc chỉ cần những thay đổi nhỏ trong chế độ ăn cũng có thể tạo ra tác động rõ rệt đến sức khỏe tinh thần.

Ví dụ giảm thực phẩm chế biến sẵn, tăng rau xanh, protein nạc và chất béo tốt trong bữa ăn có thể cải thiện tinh thần theo hướng tích cực.

#### Tâm trí và đường ruột của bạn luôn “trò chuyện” với nhau

“Hiện chúng ta có nhiều dữ liệu cho thấy chế độ ăn lành mạnh có thể cải thiện tâm trạng”, tiến sĩ Wolfgang Marx, nhà nghiên cứu cấp cao tại Trung tâm Thực phẩm và Tâm trạng của Đại học Deakin (Australia), đồng thời là chủ tịch Hiệp hội Tâm thần học Dinh dưỡng Quốc tế, cho biết.

“Nhiều nghiên cứu quan sát cho thấy các chế độ ăn lành mạnh, đặc biệt kiểu Địa Trung Hải, có liên quan đến giảm nguy cơ trầm cảm. Trong khi đó, chế độ ăn nhiều thực phẩm siêu chế biến hoặc mang tính gây viêm cao lại liên quan đến tăng nguy cơ trầm cảm”.

Cột lõi của các phát hiện này là sự hiểu biết ngày càng rõ về trục ruột-não, thuật ngữ nhấn mạnh vai trò của đường ruột được nuôi dưỡng tốt trong việc điều hòa tâm trạng.

“Thông tin từ thực phẩm chúng ta ăn được truyền đến não và tác động đến sức khỏe tinh thần nói chung”, bác sĩ Naidoo nói. “Hơn 90% thụ thể của serotonin - chất dẫn truyền thần kinh ảnh hưởng đến tâm trạng và nhận thức - nằm ở ruột. Điều đó cho thấy kết nối giữa thực phẩm và tâm trạng mạnh mẽ đến mức nào”.

#### Những thực phẩm nên tăng cường

Không khó để nhận ra nhóm thực phẩm giúp cải thiện tâm trạng, đó là các thực phẩm nguyên chất, đầy màu sắc, đôi khi được gọi là “siêu thực phẩm”.

“Những người có chế độ ăn giàu thực phẩm lành mạnh có mối liên quan với sức khỏe tinh thần tích cực”, bác sĩ Naidoo cho biết. “Ngược lại, chế độ ăn nhiều đường và thực phẩm chế biến thường liên quan đến các triệu chứng sức khỏe tâm thần kém, như trầm cảm và lo âu”.

Tuy nhiên, đừng nghĩ rằng bất kỳ thực phẩm nào cũng là “thuốc tiên”.

“Không có một dưỡng chất hay hợp chất đơn lẻ

nào cải thiện sức khỏe tinh thần”, tiến sĩ Marx nói. “Chúng tôi khuyến khích ăn uống đa dạng thực phẩm giàu dưỡng chất. Hãy tập trung vào tổng thể chế độ ăn theo thời gian, thay vì chỉ nhìn vào một bữa hay một nhóm thực phẩm”.

#### 1. Cá hồi

“Axit béo omega-3 đã được chứng minh trong các thử nghiệm lâm sàng là giúp cải thiện triệu chứng trầm cảm”, Marx cho biết.

Nguồn omega-3 tốt gồm: cá hồi, cá thu, cá mòi, quả óc chó, hạt chia và hạt lanh.

#### 2. Carb phức hợp

“Hãy chọn carbohydrate phức hợp như ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu và rau củ giàu tinh bột”, Sheeren Behairy, thành viên Hội đồng Trung tâm Tâm lý học Dinh dưỡng, cho biết.

“Chúng cung cấp năng lượng ổn định cho não và giúp thúc đẩy sản xuất serotonin, mang lại cảm giác bình tĩnh và hạnh phúc”.

#### 3. Rau củ và trái cây

“Trái cây và rau xanh chứa rất nhiều chất chống oxy hóa, vitamin và khoáng chất hỗ trợ sức khỏe tổng thể bao gồm cả sức khỏe não”, Behairy nói. “Hãy chọn nhiều màu sắc khác nhau để nhận được nhiều dưỡng chất nhất”.

#### 4. Thực phẩm giàu tryptophan

“Tryptophan là axit amin tiền chất của serotonin”, Behairy giải thích.

Bạn có thể tìm trong thịt gà, trứng, sữa, các loại hạt và hạt giống. Kết hợp thực phẩm giàu tryptophan với carb còn giúp tăng sản xuất serotonin.

#### 5. Thực phẩm lên men (như dưa chua)

“Probiotic thúc đẩy hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh, có thể tác động tích cực đến tâm trạng”, Behairy nói.

Bác sĩ Naidoo cũng nhắc đến một nghiên cứu trên tạp chí Psychiatry Research, cho thấy thực phẩm giàu probiotic như dưa chua, cải muối liên quan đến giảm triệu chứng lo âu xã hội.

#### Hãy duy trì một kế hoạch dài hạn

Ý chí tốt giúp chúng ta bắt đầu ăn uống lành mạnh hơn, nhưng để đạt hiệu quả, điều quan trọng là phải duy trì lâu dài.

“Những thay đổi nhỏ nhưng bền vững sẽ có tác dụng tốt hơn nhiều so với việc thỉnh thoảng ăn 'sạch' rồi lại ăn uống mất kiểm soát”, bác sĩ Naidoo nói.

Chuyên gia Behairy cũng đồng ý: “Những thay đổi ăn uống bền vững lâu dài mang lại kết quả tốt hơn. Điều quan trọng là duy trì chế độ khỏe mạnh theo thời gian, thay vì mong đợi hiệu quả ngay lập tức”.

#### Vậy mất bao lâu để cảm nhận sự khác biệt?

“Vi hệ vi sinh đường ruột mỗi người rất độc đáo, nên thời gian phản ứng cũng khác nhau”, bác sĩ Naidoo chia sẻ.

“Một số người cảm thấy tốt hơn chỉ sau vài ngày đến một tuần. Những người khác có thể mất đến ba tuần”.

Dù tâm trạng chưa thay đổi ngay, hãy nhớ rằng đường ruột của bạn cảm nhận sự thay đổi gần như tức thì.

“Các nghiên cứu cho thấy hệ vi sinh ruột có thể thay đổi mạnh mẽ chỉ trong chưa đầy ba ngày khi bạn đổi chế độ ăn”, Behairy nói. ■

### Vì sao máy tính cầm tay vẫn 'sống khỏe' thời AI?

Dù trí tuệ nhân tạo (AI) ngày càng thông minh, máy tính bỏ túi vẫn bán được hàng chục triệu chiếc mỗi năm nhờ sự chính xác tuyệt đối mà các chatbot chưa thể thay thế.

Máy tính bỏ túi không sở hữu sức mạnh xử lý ấn tượng như các công nghệ mới, nhưng có một ưu điểm mà AI chưa thể sao chép: sự trung thực. Trong khi các chatbot thông minh nhất đôi khi vẫn gặp lỗi “ảo giác” hoặc sai sót ở những phép cộng cơ bản, thì “máy tính cầm tay luôn đưa ra đáp án đúng”, ông Tomoaki Sato, Giám đốc điều hành Casio khẳng định.

Chính sự tin cậy bền bỉ này giúp gã khổng lồ điện tử Nhật Bản duy trì vị thế. Ông Sato thừa nhận thị trường máy tính doanh nghiệp đang thu hẹp do sự cạnh tranh của smartphone và trình duyệt web. Thậm chí, các mô hình AI của Google hay OpenAI gần đây đã giải được các bài toán trình độ Olympic. Tuy nhiên, Casio vẫn tìm thấy “đại dương xanh” ở lĩnh vực giáo dục.

Tại các nước đang phát triển, máy tính cầm tay có lợi thế lớn về chi phí, khả năng hoạt động bằng pin hoặc năng lượng mặt trời và không cần kết nối Internet. Đây là công cụ tối ưu cho học sinh, giúp tránh sự xao nhãng của mạng xã hội trên điện thoại.

Mình chứng cho sức sống này là những con số. Casio hiện bán khoảng 39 triệu máy tính mỗi năm tại 100 quốc gia. Dù thấp hơn mức đỉnh 45 triệu chiếc của giai đoạn trước dịch, con số này đã phục hồi đáng kể so với mức đáy 31 triệu chiếc sau Covid-19.

Ở góc độ đời sống, nhiều người dùng vẫn ưa thích cảm giác vật lý của những phím bấm. Bà Thitinan Suntisubpool, 58 tuổi, chủ một cửa hàng tại khu phố Trung Quốc ở Bangkok (Thái Lan) vẫn trung thành với chiếc máy tính khổ lớn vì độ bền, dù đã làm rơi nhiều lần.

“Nó tiện lợi hơn điện thoại. Tôi có thể bấm số và gờ cho khách xem ngay, tránh hiểu lầm về giá cả do rào cản ngôn ngữ”, bà chia sẻ.

Tuy nhiên, cuộc chiến với công nghệ chưa bao giờ dễ dàng. Gregor Dolinar, Giáo sư kỹ thuật tại Đại học Ljubljana (Slovenia) kiêm Chủ tịch Ủy ban Olympic Toán học Quốc tế (IMO), nhận định máy tính vật lý có thể sẽ “biến mất từ từ”.

“Trước đây chúng ta cần máy tính khoa học, nhưng ngày nay chỉ cần hỏi AI là xong. Sinh viên của tôi đã bắt đầu tính toán mọi thứ ngay trên điện thoại”, ông Dolinar nói. ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Các nhà thần kinh học chia sẻ những loại thực phẩm họ không bao giờ ăn

Có một số thực phẩm và đồ uống phổ biến mà các chuyên gia về sức khỏe não bộ như bác sĩ thần kinh học, nhà khoa học thần kinh cố gắng tránh tối đa.

Khi nghĩ đến việc cải thiện sức khỏe não bộ, chúng ta thường nghĩ đến các hoạt động kích thích tư duy như giải ô chữ hay Sudoku.

Nhưng trí não mình hẳn không chỉ đến từ các trò chơi trí tuệ mà còn từ chính những thói quen hằng ngày, bắt đầu từ chế độ ăn uống. Có một số thực phẩm và đồ uống phổ biến mà các chuyên gia về sức khỏe não bộ như bác sĩ thần kinh học, nhà khoa học thần kinh cố gắng tránh tối đa.

1. Bột protein

Nếu bạn quen cho một muỗng bột protein vào sinh tố mỗi ngày, có lẽ bạn nên cân nhắc lại hoặc ít nhất là kiểm tra kỹ thành phần.

Dù bột protein được quảng cáo là lựa chọn lành mạnh, ít calo, phù hợp với người muốn giảm cân, nhiều loại lại chứa rất nhiều chất tạo ngọt nhân tạo, theo nhà khoa học thần kinh Friederike Fabritius (Mỹ).

“Chính các chất phụ gia đó làm tôi lo ngại về bột protein, vì chúng gây rối loạn hệ vi sinh đường ruột”, Fabritius nói. “Một hệ vi sinh khỏe mạnh cực kỳ quan trọng cho sức khỏe não, vì phần lớn chất dẫn truyền thần kinh được sản xuất trong ruột”.



Ảnh minh họa

2. Nước ngọt

Xin chia buồn với người mê soda. Bác sĩ thần kinh Shaheen Lakhan cho biết soda là “một trong những thực phẩm tệ nhất cho não”, vì hàm lượng đường đơn rất cao.

“Đường đơn làm tổn thương các mạch máu nuôi não”, ông nói. “Theo thời gian, điều này khiến não thiếu năng lượng cần thiết, dẫn tới sa sút trí tuệ sớm và đột quỵ. Trong ngắn hạn, đường còn gây viêm não, dễ cáu gắt, tâm trạng kém và rối loạn giấc ngủ”.

Ngoài ra, cảm giác “lên đường-tụt đường” liên tục tạo ra cơ chế nghiện, kèm theo thèm ngọt và khó chịu khi thiếu.

“Ngay cả soda ăn kiêng hoặc không calo cũng ảnh hưởng xấu, vì các chất phụ gia làm não căng thẳng và đánh lừa cơ thể, khiến bạn thèm đường thật”, ông nói.

3. Bơ thực vật (margarine)

Chất béo trans là axit béo chuyển hóa hay axit béo dạng trans, axit béo đồng phân nhân tạo. Chúng hình thành trong quá trình chế biến thực phẩm, bằng phương pháp hydro hóa dầu ăn, nhằm giúp thực phẩm được bảo quản lâu hơn, bắt mắt và hấp dẫn người tiêu dùng hơn.

Bác sĩ thần kinh Shaee Datta (Mỹ) cho biết cô tránh dùng margarine vì nó chứa chất béo trans. (Tuy nhiên, một số loại bơ thực vật hiện nay không còn chứa trans fat - hãy xem kỹ thành phần).

“Chúng ta thường nghe chất béo trans không tốt cho tim và mạch máu. Điều đó cũng đúng với mạch máu của não”, cô nói. “Một nghiên cứu trên tạp chí Neurology cho thấy người cao tuổi có nồng độ axit elaidic (một loại trans fat) cao trong máu có nguy cơ sa sút trí tuệ cao hơn. Tốt nhất hãy dùng dầu ôliu hoặc bơ thật”.

5. Bia

“Bia chi toàn calo rỗng và không có giá trị dinh dưỡng”, bác sĩ thần kinh Bryan Ho (Chương trình Rối loạn vận động, Tufts Medical Center của Mỹ) cho biết.

Bác sĩ Bryan Ho nói: “Cồn là một chất độc thần kinh có thể làm tổn thương cả hệ thần kinh trung ương và ngoại biên ngay cả khi uống ở mức vừa phải”.

6. Cà phê decaf (không caffein)

Nếu bạn thích uống cà phê decaf, nhà khoa học thần kinh Sean Callan (CEO của Ellipse Analytics) khuyên bạn nên tránh trừ khi bạn chắc chắn quá trình khử caffein không dùng dung môi hóa học.

“Các dung môi được dùng để tách caffein thường độc với cơ thể”, ông nói. “Nhiều loại có liên quan đến nguy cơ ung thư hoặc tổn thương thần kinh, đặc biệt khi phơi nhiễm lặp lại. Chẳng hạn methylene chloride - một dung môi phổ biến trong decaf - có thể đi qua nhau thai, gây nguy hiểm cho thai nhi”.

7. Khoai tây chiên

Khoai tây chiên là một trong những món bác sĩ thần kinh Pedram Navab tránh ăn.

“Chế độ ăn nhiều chất béo, như khoai tây chiên, có thể làm tổn thương các mạch máu nuôi não, gây suy giảm nhận thức”, ông nói. “Nó làm giảm tính toàn vẹn của hàng rào máu não và gây tổn thương tế bào thần kinh ở vùng hippocampus - bộ phận quan trọng cho học tập và ghi nhớ”.

Một số món trong danh sách này có thể dễ bỏ như bột protein hoặc cà phê decaf nhưng số khác lại khó hơn. Vì vậy nếu được, hãy hạn chế hoặc thay bằng lựa chọn lành mạnh hơn. Nếu không thể, hãy tiêu thụ điều độ để giảm ảnh hưởng xấu đến não bộ. ■

Thư Kỳ tiết lộ mẹo dặm lại lớp nền không gây cakey

Thư Kỳ thừa nhận ngay cả khi dưỡng ẩm kỹ lưỡng, lớp nền ở những vùng da như dưới mắt, cánh mũi hay rãnh cười vẫn có thể bị khô và vón cục.

Vào mùa lạnh, da có xu hướng khô, khiến lớp nền dễ có hiện tượng bị mốc, vón cục (cakey). Khi gặp tình huống này, Thư Kỳ thường thoa một lớp kem mắt khá dày lên vùng da bị khô hoặc lộ nếp nhăn như bọng mắt và rãnh cười.

Cô để yên trong vài phút cho kem có thời gian làm mềm da, sau đó dùng đầu ngón tay vỗ nhẹ. Khi da đã trở nên mềm mại và đủ ẩm, cô dùng khăn giấy ướt hoặc bông tẩy trang hơi ẩm lau nhẹ lớp kem dư đi rồi mới dặm lại lớp nền.

Mục đích của bước này không phải để tẩy bỏ lớp makeup cũ, mà đưa làn da trở về trạng thái đủ ẩm, đủ mềm để phấn có thể bám đều trở lại. Sau khi dặm, lớp nền trông mịn màng, mượt mà như vừa mới makeup xong, không còn dấu hiệu mốc hay vón cục.

Nhiều chuyên gia trang điểm cũng áp dụng cách này. Chuyên gia trang điểm Macro cho biết, trong trường hợp khẩn cấp, Vaseline hoàn toàn có thể thay thế kem mắt để cứu lớp nền bị khô.

Anh sẽ dùng tăm bông lấy một lượng rất nhỏ vaseline, thoa mỏng lên vùng dưới mắt, rãnh cười hoặc cánh mũi... những nơi dễ bị khô và lộ nếp nhăn. Sau đó, dùng ngón tay massage nhẹ theo chuyển động tròn để làm mềm bề mặt da.



Ảnh minh họa

Khi da đã “uống đủ nước”, dùng bông tẩy trang thấm nước hoa hồng lau nhẹ lớp vaseline dư đi. Kết quả là làn da trở nên mềm, ẩm nhưng không hề nhờn rít. Lúc này, khi dặm lại che khuyết điểm hoặc nền, bạn sẽ thấy phấn bám đều hơn hẳn, không còn tình trạng đọng vào nếp nhăn.

Dù là kem mắt hay Vaseline, cả hai đều tạo ra một lớp khóa ẩm tạm thời trên da. Khi lớp dưỡng này được thoa lên và giữ trong thời gian ngắn, bề mặt da sẽ được làm mềm nhanh chóng, lớp sừng khô cứng được “nới lỏng”, cho phép độ ẩm thấm thấu sâu hơn.

Quá trình này khá giống với việc đắp mặt nạ ngủ hay dưỡng ẩm chuyên sâu, nhưng diễn ra trong thời gian ngắn.

Khi bề mặt da đã mịn và đủ ẩm, lớp nền sẽ dễ bám đều hơn, không còn bị kẹt vào rãnh nhăn. Nhờ đó, lớp makeup trông tự nhiên, mịn màng và bền hơn suốt nhiều giờ. ■

Nếu con bạn sở hữu 4 đặc điểm này trước năm 6 tuổi, xin chúc mừng 'thiên tài' tương lai!

Các nhà khoa học đã quét não của hai nhóm trẻ có độ tuổi, giới tính và hoàn cảnh gia đình tương tự. Kết quả cho thấy, bộ não của những trẻ thường xuyên bị la mắng có dung tích nhỏ hơn rõ rệt so với trẻ ít bị mắng, và trí thông minh cũng bị ảnh hưởng.

Người xưa nói: '3 tuổi nhìn ra tính cách, 7 tuổi nhìn ra số mệnh' liệu điều này có thực sự đúng? Dẫu biết rằng trên hành trình trưởng thành, trẻ sẽ có nhiều thay đổi, nhưng những nét tính cách cốt lõi hình thành trước 6 tuổi thường là “kim chỉ nam” cho trí tuệ và thành công sau này.

Bốn đặc điểm của trẻ thông minh trước 6 tuổi

1. “Em bé hiếu kỳ” – Luôn miệng hỏi “tại sao?”

Nếu con bạn có trí tò mò cực lớn, suốt ngày treo câu hỏi “tại sao?”, đó là dấu hiệu của một bộ não hoạt động không ngừng nghỉ.

Vì sao đây là dấu hiệu thông minh? Sự hiếu kỳ là động lực nội tại mạnh mẽ nhất thúc đẩy việc học hỏi và tiến bộ. Thông qua việc đặt câu hỏi, trẻ đang nỗ lực tìm kiếm câu trả lời, từ đó xây dựng các liên kết logic giữa vạn vật. Thói quen này giúp hình thành tư duy phân biện và khả năng quan sát tinh tế.

Lời khuyên cho cha mẹ: Đừng tỏ ra thiếu kiên nhẫn khi bé hỏi những câu như “Tại sao mây lại bay?” hay “Kiến nói chuyện với nhau thế nào?”. Hãy kiên trì giải đáp hoặc cùng con tìm câu trả lời để bảo vệ ngọn lửa hiếu kỳ trong bé.

2. Khả năng tập trung cao độ khi làm việc mình thích

Nhiều cha mẹ lo lắng khi thấy con chơi một mình quá lâu, nhưng thực tế, việc trẻ có thể chìm đắm vào một việc gì đó trong thời gian dài là biểu hiện của khả năng tập trung (Concentration) tuyệt vời.

Sức mạnh của sự tập trung: Khả năng này giúp trẻ “đóng băng” các nhiễu động xung quanh để hấp thụ kiến thức một cách hiệu quả nhất. Một đứa trẻ có thể ngồi hàng giờ để lắp ráp robot hay chăm chú xem một cuốn truyện tranh sẽ có khả năng học tập “nhanh gấp đôi, hiệu

quả gấp bội” khi bước vào trường học.

Lời khuyên cho cha mẹ: Khi thấy con đang say sưa chơi đùa, đừng đột ngột ngắt quãng hay can thiệp. Hãy lặng lẽ quan sát và chờ đợi cho đến khi con kết thúc “dự án” của mình.

3. Trí tưởng tượng phong phú và bay bổng

Bạn đã từng thấy con mình tự “đạo diễn” một vở kịch với vài con búp bê hay những chiếc ô tô đồ chơi chưa? Bé phân vai, đặt tình huống, tạo ra các thử thách và tự tìm cách giải quyết cho các nhân vật của mình.

Tư duy trừu tượng: Những đứa trẻ giàu trí tưởng tượng thường có khả năng tư duy trừu tượng rất mạnh. Bộ não của trẻ cực kỳ giỏi trong việc xây dựng các bối cảnh và ý tưởng khác nhau – đây chính là nền tảng của khả năng giải quyết vấn đề sáng tạo trong tương lai.

Lời khuyên cho cha mẹ: Đừng bao giờ cười nhạo những ý tưởng “viển vông” hay cho rằng con đang “mơ giữa ban ngày”. Hãy lắng nghe những câu chuyện của con, khuyến khích con diễn đạt nhiều hơn để bảo vệ sự sáng tạo vô biên đó.

4. Khả năng tự giải quyết vấn đề

Đây là kiểu trẻ mà bất cứ ai gặp cũng phải thốt lên: “Đứa trẻ này thông minh thật!”. Thay vì khóc lóc cầu cứu cha mẹ ngay lập tức, bé sẽ tự tìm cách xoay sở khi gặp khó khăn.

Tư duy linh hoạt: Khi muốn lấy một món đồ trên cao, bé sẽ tự đi kéo ghế hoặc tìm dụng cụ hỗ trợ thay vì gọi mẹ. Khi gặp bài toán khó, bé sẽ tự tra cứu thông tin thay vì nói “Con không biết”. Những đứa trẻ này luôn có chủ kiến, tự duy nhạy bén và không bao giờ chịu thụ động chờ đợi.

Lời khuyên cho cha mẹ: Hãy cho phép con được thử sai. Chỉ khi được trải nghiệm thất bại, trẻ mới đúc kết được kinh nghiệm và tìm ra phương pháp đúng đắn. Hãy lùi lại một bước để con được tự làm chủ tình huống của mình.

Bốn đặc điểm của trẻ thông minh ngay từ khi còn nhỏ

Mỗi đứa trẻ là một cá thể duy nhất với những thế mạnh riêng biệt. Bốn đặc điểm trên không chỉ là dấu hiệu của trí thông minh mà còn là những món quà tuyệt vời của tuổi thơ. Việc của chúng ta không phải là uốn nắn con theo một khuôn mẫu, mà là tạo ra môi trường an toàn để những hạt mầm tài năng này được nảy nở. ■

Đừng kết hợp cà phê với những thực phẩm này nếu không muốn hại tiêu hóa

Một tách cà phê buổi sáng có thể mang lại năng lượng và lợi ích chống oxy hóa, nhưng kết hợp sai thực phẩm có thể khiến dạ dày khó chịu, giảm hấp thụ dinh dưỡng và thậm chí tác động xấu đến tim mạch.

1. Trái cây họ cam quýt

Cà phê và các loại trái cây họ cam quýt như cam, quýt, bưởi đều có tính axit. Kết hợp cả hai có thể gây trào ngược dạ dày thực quản (GERD), ợ nóng, buồn nôn hoặc khó tiêu, đặc biệt với người nhạy cảm về dạ dày.

Theo Cleveland Clinic, axit trong cà phê kết hợp với acid citric từ cam quýt có thể làm kích ứng niêm mạc dạ dày, dẫn đến khó chịu kéo dài nếu lặp lại thường xuyên.

Gợi ý: Ăn trái cây cách thời điểm uống cà phê 30-60 phút để giảm kích ứng dạ dày.

2. Thực phẩm chiên rán

Các loại thực phẩm chiên rán giàu chất béo bão hòa và natri. Khi kết hợp với cà phê, đặc biệt uống hơn 3 tách mỗi ngày, nguy cơ rối loạn lipid máu tăng, làm tăng cholesterol LDL (xấu) và giảm cholesterol HDL (tốt).

Nghiên cứu từ Harvard T.H. Chan School of Public Health cho thấy việc tiêu thụ chất béo bão hòa cùng caffeine có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Gợi ý: Chọn bữa sáng nhẹ nhàng, nướng hoặc luộc thay vì chiên rán khi uống cà phê.

3. Sữa

Mặc dù sữa cung cấp canxi và protein, caffeine trong cà phê có thể làm giảm hấp thụ canxi. Theo Johns Hopkins Medicine, lượng canxi không hấp thụ sẽ bài tiết qua nước tiểu, tăng nguy cơ sỏi thận hoặc loãng xương nếu lặp lại lâu dài. Gợi ý: Nếu muốn uống cà phê sữa, cân nhắc uống cà phê trước hoặc sau khi ăn sữa ít nhất 1 giờ để tối ưu hấp thụ dinh dưỡng.

4. Thực phẩm giàu natri

Uống nhiều cà phê kết hợp với đồ ăn mặn có thể làm tăng huyết áp. WHO khuyến cáo hạn chế natri ở mức 2.300mg mỗi ngày để giảm nguy cơ tăng huyết áp và các vấn đề tim mạch.

Gợi ý: Tránh ăn đồ hộp, snack mặn hoặc phô mai mặn cùng lúc với cà phê.

5. Thực phẩm lên men

Kim chi, dưa cải chua, miso hay tempeh là thực phẩm lên men giàu lợi khuẩn, tốt cho tiêu hóa. Tuy nhiên, kết hợp với cà phê có thể gây đầy hơi, chướng bụng do tác dụng cộng hưởng của axit.

Theo nghiên cứu của Cleveland Clinic, axit trong cà phê và thực phẩm lên men có thể kích thích hệ tiêu hóa quá mức, đặc biệt với người mới thử kết hợp này.

Gợi ý: Uống cà phê trước hoặc sau khi ăn thực phẩm lên men khoảng 30-60 phút để hệ tiêu hóa thích ứng.

Cách bổ sung cà phê vào chế độ ăn lành mạnh

Cà phê là nguồn polyphenol và các chất chống oxy hóa tốt cho sức khỏe. FDA khuyến cáo lượng caffeine tối đa là 400 mg mỗi ngày (khoảng 3-4 tách).

Người nhạy cảm với caffeine nên giảm lượng theo phản ứng cơ thể. Tránh cà phê đóng gói chứa phụ gia, chất tạo ngọt nhân tạo; thay vào đó, bạn có thể dùng quế, nhục đậu khấu hoặc bột ca cao để tạo hương vị tự nhiên mà vẫn kiểm soát lượng đường. ■

**NEW** **Cần Thợ Nails**  
ALICE, TEXAS

Cần thợ nails Alice Texas. Cần 2 thợ Full Time biết làm bột càng tốt. Lương rất ổn định \$1,200 đến \$1,600 là bình thường, tip rất cao. Ưu tiên cho nữ.

Xin vui lòng liên lạc Liều: 361-389-3611

**NEW** **Cần Thợ Nails & Massage**  
HIGHWAY 6 & WESTHEIMER

Cần gấp thợ nữ trẻ làm tóc nails, massage. Location on Highway 6 and Westheimer. Tiệm mở cửa Monday to Saturday từ 10:00AM tới 07:00PM. Nhân viên luôn nhận lương và tip cao.

Xin liên lạc:  
832-893-3938 \* 832-379-8899

**NEW** **Cho Share Phòng**  
BEECHNUT - HWY 6

Nhà ở Beechnut - Hwy 6. Gần chợ HEB, Kroger và Mỹ Hoa. Có dư 2 phòng cho share, giá \$450-\$500/phòng. Bao điện nước giặt sấy, internet. Khu an ninh.

Xin vui lòng liên lạc: 832-581-0384

**NEW** **Cần Thợ May**  
NEW! NEW! NEW!

Cần thợ may có kinh nghiệm. Có ca 1 và ca 2. Lương \$13/giờ, kèm thưởng hàng tuần.

Xin liên lạc Linda: 713-409-1772

**NEW** **Cần Thợ Máy Lạnh**  
NEW! NEW! NEW!

Cần thợ máy lạnh, biết sửa Cooler và Freezer. Thợ phụ \$150, thợ chánh tùy theo kinh nghiệm.

Xin liên lạc ông Kha:  
281-235-5757 \* 281-484-2526

**NEW** **Townhouse Cho Mướn**  
BEECHNUT & WILDCREST

Townhouse cho mướn, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm rười. Ở đường Beechnut và Wildcrest. Cho mướn giá \$1,400/tháng, bao nước.

Xin vui lòng liên lạc Lãnh: 832-640-5575

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

TM

**NEW** **Cần Thợ Nails**  
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

**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 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](http://www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php)

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

**Lời Nguyện**



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

Q.H

**Lời Nguyện**



Lạy Chúa, lạy Cha Phanxicô Trương Bửu Diệp, Ngài là bậc Thánh ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế  
đầy quyền năng...  
Nay con cầu khẩn Cha giúp 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.

Q.H

# COWAY

For Coway sales and product inquiries, please contact:

Sonia Kim: 281-773-8266

COWAY RT Representative Recruitment: 972-466-0997

**Important Notice for Private Non-Profit Schools**

Houston ISD is announcing the "Participation Process" for the 2026 - 2027 school year. For all PNP - Private-Nonprofit PNP administrators interested in participating in the ESSA federal grant programs listed below, contact the district. Contact information is listed below for questions. The "Intent to Participate Form" must be completed and submitted by the **deadline date of Friday, February 13, 2026**. The links for all forms are listed and highlighted below.

Federal Grant	Population Addressed	Forms
Title I, Part A	Supporting Basic Programs	<a href="https://drive.google.com/uc?export=download&amp;id=1hbkALFuLO18xTpeJxjSUn5Vc2ah2">Intent to Participate - TI, TII, and TIV https://drive.google.com/uc?export=download&amp;id=1hbkALFuLO18xTpeJxjSUn5Vc2ah2</a>
Title II, Part A	Supporting Effective Instruction	
Title IV, Part A	Student Support and Academic Enrichment	
Title I, Part C	Education of Migratory Children	<a href="https://drive.google.com/file/d/1X12AI79hLqrVbIBPuqnCSU_XU5tckQhv/view?usp=sharing">Intent to Participate - TI, Part C https://drive.google.com/file/d/1X12AI79hLqrVbIBPuqnCSU_XU5tckQhv/view?usp=sharing</a>
Title III, Part A - ELA and IMM	English Language Acquisition and Immigrant	<a href="https://drive.google.com/file/d/1CMOT9J6YHx4QbJF_hDdDDYOBEK0mKY/view?usp=sharing">Intent to Participate - TIII - ELA and IMM https://drive.google.com/file/d/1CMOT9J6YHx4QbJF_hDdDDYOBEK0mKY/view?usp=sharing</a>

The ESSA federal grants provide equitable services to students, families, educators, and school personnel to supplement current opportunities to promote academic success. Equitable services may include instructional services, instructional materials, counseling parent and family engagement opportunities, professional development, field lessons and more.

For more information, administrators should contact:

Contact Person	Federal Grant	Contact Information
Barbara Hill, HISD PNP Grant Coordinator- External Funding	Title I, Part A	Email: <a href="mailto:HISDPNP@houstonisd.org">HISDPNP@houstonisd.org</a> Phone: 713-556-6928
	Title II, Part A	
	Title IV, Part A	
Irasema Gonzalez, HISD Analyst 1- Multilingual Program	Title I, Part C-supports migrant students	Email: <a href="mailto:IGONZAL2@houstonisd.org">IGONZAL2@houstonisd.org</a> Phone: 713-556-6961
Dr. Randal Jones, Coordinator 1- Multilingual Education	Title III, Part A - ELA and IMM- supports students with a language other than English.	Email: <a href="mailto:RJONES3@houstonisd.org">RJONES3@houstonisd.org</a> Phone: 713-556-6961

**The Vietnam Post**

SCAN QR CODE



OR VISIT US A  
[www.thevietnampost.com](http://www.thevietnampost.com)

**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

# THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

## Laser Facial 30min

\$79 was \$150

Laser trẻ hóa làn da bằng cách làm giảm nếp nhăn, seo mụn và sắc tố, mang lại làn da mịn màng và rạng rỡ hơn.

## Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

Khám phá làn da rạng rỡ, như thủy tinh với Korean Glow Skin Booster! Dưỡng ẩm, làm sáng và trẻ hóa làn da để có được làn da rạng rỡ như Hàn Quốc.

## Oxygen Astrodome Facial 45 min

\$89 was \$150

Làm mới làn da của bạn với Oxygen Astrodome Facial! Truyền oxy, tăng cường độ ẩm và có được làn da rạng rỡ.

## Botox

\$10/unit was \$15/unit

Botox: một loại thuốc tiêm không phẫu thuật giúp làm mờ nếp nhăn bằng cách thư giãn các cơ mặt, mang lại vẻ ngoài trẻ trung.



# 346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043



## ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

### AIR CARGO

- Gửi hàng về Việt Nam
- Gửi tiền về Việt Nam
- Giá đặc biệt gửi số lượng nhiều
- Bán vé máy bay
- Làm Visa, Passport
- Công hàm độc thân
- Các thủ tục pháp lý Việt Nam

**Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương**  
Tel: 281-495-1873

11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072  
Trong khu tượng đài Việt Mỹ

thaotang@aclexpress.net

## Nha Khoa ★ Thiên Vũ

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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách  
**Nguyễn Thiên Vũ**

### ĐẶC BIỆT CHUYÊN VỀ:

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

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



NẾU BẠN MUỐN CÓ MỘT HÀM RĂNG ĐẸP CÙNG NỤ CƯỜI XINH VỚI GIÁ CẢ PHẢI CHĂNG, HÃY ĐẾN VỚI:

0913747090  
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng