

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1759

February 20, 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	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

Cung Hỷ Phát Tài

2026

MÙA LÂN MỪNG XUÂN BÌNH NGỌ 2026

ĐỊA ĐIỂM: BELTWAY 8 PLAZA/VIET HOA CENTER
(8300 W SAM HOUSTON PARKWAY SOUTH HOUSTON, TX 77072)
THỜI GIAN: 02/22/2026 (CHỦ NHẬT)
DIỆN THOẠI: (832) 448-8828

MÙA LÂN VÀ BIỂU DIỄN KUNG FU
KÍNH MỜI QUÝ ĐỒNG HƯƠNG

MIỄN PHÍ VÀO CỬA

200 BAO LÌ XÌ NĂM MỚI (2PM)
MÙA LÂN, MÙA RỒNG
BIỂU DIỄN KUNG FU
VÀ RẤT NHIỀU TIẾT MỤC ĐẶC SẮC KHÁC. TRÂN TRỌNG KÍNH MỜI QUÝ ĐỒNG HƯƠNG!



Where Savings Start...
SUN'S Club

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

Sun1: 8388 W Sam Houston 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 Houston 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 Houston Pkwy S #100, Houston - TX 77072

SỬ TÂM - TÌM HIỂU

Những tấm bích thảm Gobelin: sản phẩm mỹ nghệ cao cấp của nước Pháp được vua Louis XIV coi trọng

Tấm dệt có một lịch sử rất lâu đời, đã tồn tại từ khi con người cổ đại biết đến nghề dệt, tùy theo từng khu vực và chức năng mà nó có những bất đồng về hình thức.

Có cái được sử dụng để treo tường, có cái dùng để trải trên mặt đất, chủ yếu để dùng vào các chức năng trang trí hay chống lạnh cho đôi chân trần khi tiếp xúc với sàn nhà.



Cội nguồn của thảm châu Âu

Trong các tòa nhà bằng đá châu Âu cổ xưa, mặt đất cùng vách tường thường lạnh và cứng, sau khi phủ lên tấm thảm, nó đã trang trí cho bức tường đơn điệu và tăng không gian sống ấm áp, đầy màu sắc.

Đặc biệt trong việc sản xuất những bức thảm treo tường, hay còn gọi là bích thảm, theo sự phát triển của thời đại, những hình vẽ càng trở nên xinh đẹp nhiều màu, những người thợ dệt thường tăng vật liệu xa xỉ khi thiết kế tấm thảm, ví dụ như vàng, bạc hay lụa... khi đó những tấm thảm tinh mỹ trở thành một đồ vật chỉ dành riêng cho người giàu có và tầng lớp quý tộc sử dụng.

Bởi bích thảm có tính linh hoạt cao, không vĩnh viễn cố định trên tường, dễ dàng cùng đi với chủ nhân tới nơi ở mới. Thảm cũng đóng một vai trò quan trọng trong lĩnh vực tôn giáo.

Trong các nhà thờ và tu viện thời trung cổ, thảm trang trí thường được sử dụng để trang trí vào các lễ kỷ niệm quan trọng, đôi khi làm nền cho đàn hợp xướng, đôi khi lại là một bức màn đằng sau Tòa Thánh để làm nổi bật sự linh thiêng.

Ngoài ra, thảm với các chủ đề của câu chuyện trong Kinh Thánh hoặc các thánh đồ cũng có thể đóng một

vai trò trong việc giáo dục các tín hữu không biết đọc chữ.

Hoa văn trang trí trên thảm thường mang theo những thông điệp tuyên truyền, do đó hình vẽ là những nhân vật trong câu chuyện, hay như hoa và động vật với ý nghĩa biểu tượng quân vương quý tộc, có khi cũng là ký hiệu của những gia đình quyền quý.

Các hình trên tấm thảm cũng đi đôi với sự phát triển của hội họa, vì vậy trong thời kỳ Phục hưng, thảm trang trí không chỉ phức tạp mà còn là một nghệ thuật tả thực ngang với hiệu quả của bức tranh sơn dầu.

Có rất nhiều tác giả nghệ thuật trực tiếp tham gia thiết kế, một số thảm trang trí được sao chép theo những bức tranh nổi tiếng, giúp tăng giá trị nghệ thuật và địa vị của tấm thảm.

Bích thảm không chỉ được ưa chuộng bởi các gia đình quyền quý, mà còn là một biểu tượng của quyền lực và tài chính.

Bích thảm ra đời từ nhà máy dệt Gobelin

Kỹ nghệ thảm treo tường châu Âu (Tapiserie) bắt đầu ở phương Bắc lạnh giá, đầu tiên phát triển mạnh ở khu vực Flemish, nơi ngành công nghiệp dệt may phát triển mạnh trong thời kỳ Phục hưng.

Tại đây đã xuất hiện nhiều kiệt tác tuyệt vời, chẳng hạn như "David" được sản xuất tại Brussels vào năm 1525. Công nghệ này tại Pháp cũng có một lịch sử lâu đời, từ thời Trung Cổ, đã có một loạt các tấm thảm rất lớn như "Khải Huyền Tapiserie" được đặt làm bởi Công tước Louis, hay những tác phẩm nổi bật như "Lady and Unicorn".

Trong thời kỳ của vua Henry IV, nữ hoàng Mary là người có sở thích đặc biệt với nghệ thuật Flanders. Medici có đặc ân được mời đến làm thợ dệt thảm ở Flanders, đã thuê một nhà máy ở xưởng nhuộm Gobelin, chuyên để sản xuất thảm trang trí cho gia đình hoàng gia.

Trong thời kỳ vua Louis XIV ở Pháp, chính sách mở rộng quy mô của kỹ nghệ dệt thảm đã đưa thảm treo tường trở thành sản phẩm thủ công quốc gia nổi tiếng của Pháp.

Gobelin ban đầu là một họa sĩ (Jehan Gobelin) đến từ Reims. Ông đến Paris năm 1447 và thành lập một xưởng nhuộm trên bờ La Bièvre, một nhánh của sông Seine gần St. Marseille.

Một số hàng dệt may thảm, đại lý vải và xưởng tẩy trắng đã được tập trung rất nhiều tại nơi này, cùng dùng chung một dòng suối nhỏ này. Gobelin được biết đến với phương pháp nhuộm bí truyền độc nhất cho ra màu đỏ tươi sáng rực rỡ.

Nhà máy dệt thảm Gobelin nằm ở quận 13 của Paris ngày nay, chính là xưởng nhuộm mà Jean-Baptiste Colbert mua trong thời đại Henry IV, nay đã trở thành nhà máy sản xuất thủ công kết hợp trang trí nội thất.

Nhà vua đã chỉ định Charles, họa sĩ trường có tài năng nghệ thuật cùng kỹ năng quản lý. Charles Le Brun đã

trở thành giám đốc chịu trách nhiệm thiết kế và giám sát sản xuất. Vì vậy, trong sân của nhà máy dệt sẽ thấy có bức tượng của ngài Le Brun.

Bên dưới mái hiên mặt tiền của dinh thự cũ của Le Brun, có một dãy móc dùng để treo thảm. Chúng nhắc nhở về thời điểm vua Louis XIV đích thân đến nhà máy dệt Gobelin để kiểm tra tấm thảm mới hoàn thành cho mình.

Khi nhà vua đi qua, ông có thể nhìn thấy một hàng các tấm bích thảm lộng lẫy treo trên tường; trước khi vị vua rời đi, nhân viên phải thay đổi thành một dãy tấm thảm mới càng nhanh càng tốt, sao cho nhà vua sẽ đồng thời thấy được hai bộ sản phẩm hoàn thiện khác nhau trong một lần tới thăm.

Một tấm thảm được thiết kế bởi Le Brun: "Louis XIV thị sát Nhà máy Gobelin", đã cung cấp cho chúng ta quang cảnh náo nhiệt và sống động tại thời điểm đó.

Phía bên trái của bức thảm, là hai người tùy tùng của vua Louis XIV mặc lễ phục màu đỏ, đang lắng nghe ông Chancellor nói về tình hình kỹ nghệ của nhà máy.

Tại trung tâm là hình ảnh các công nhân bận bịu bung những đồ nội thất và các thành phẩm của mình hướng về phía quốc vương: có khảm mô hình bàng màu, chân đá cẩm thạch chạm khắc trang trí công phu...

Bên phải có các nhân viên đang cuộn thảm vào trục và vài công nhân đang bận rộn phía sau sắp xếp các tấm thảm để giới thiệu những kết quả công việc của họ. Tấm thảm này là một trong mười bốn tấm thảm lớn trong: "Những câu chuyện của quốc vương", nhằm mục đích thúc đẩy các thành tựu quân sự, dân sự và ngoại giao của quân đội.

Chuyến thăm của nhà vua đến nhà máy Gobelin làm nổi bật tầm nhìn và sự thúc thời của nhà vua; ông tận dụng nghệ thuật như một vũ khí trong giao tiếp chính trị.

Trong bối cảnh của chế độ quân chủ tập quyền, tương ứng với sự sáng tạo và thịnh vượng dưới triều vua Louis XIV của nước Pháp, Gobelin đã trở thành một đại danh gắn với kỹ nghệ dệt thảm Pháp trong mắt của người châu Âu.

Lúc đó nhà máy Gobelin có gần 250 nghệ nhân, bao gồm thợ dệt, thợ thêu, thợ kim hoàn, công nhân xưởng đúc, công nhân in ấn và công nhân nhuộm.

Trong 30 năm kể từ khi hoàng gia mua lại toàn bộ nhà máy dệt, đã sản xuất tổng cộng 775 tấm thảm trang trí, bao gồm cả tấm "Alexander Story" nổi tiếng. Tấm thảm "Alexander Triumph đến Babylon", bản thảo là bức tranh sơn dầu của Le Brun.

Do vấn đề tài chính nảy sinh từ việc xây dựng cung điện Versailles của Louis XIV, nhà máy Gobelin đã phải đóng cửa năm 1694, nhưng được mở cửa trở lại vào năm 1697; các sản phẩm vẫn chủ yếu cung cấp cho các gia đình hoàng gia. ■



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

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

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

**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



SU TÂM - TÌM HIỂU

Ký ức Tết trong tôi: Vọng Tết!

Tôi về với má, chiều 30 Tết, xuân căng tròn trên nụ mai vàng rực rỡ. Thăng con mãi bốn ba nơi thị thành xanh đỏ đèn màu, loay hoay giữa láo xáo đám đông bon chen danh lợi, chợt thân thờ khi thấy má gọi đầu chiều cuối năm.

Quê tôi miệt đồng ruộng sông nước Cửu Long. Má tôi cũng cả đời cần lao với ruộng đồng, phù sa bồi lở hai bên triền sông. Cả đời má gắn liền với mảnh đất quê nghèo. Hình như trong bảy chục năm tuổi đời, má ít khi nào rời nhà đi đâu xa.



Thỉnh thoảng đám con nì nằn má lên Sài Gòn chơi vài ngày. Má cũng miễn cưỡng gặt đầu, nhưng chừng đôi bữa ba hôm, má lại thất thểu ruột gan với khắp mấm đang ủ, với đám bầu bí sau vườn nhà đang mùa ra trái.

Đám con của má lớn khôn ra đi theo ánh sáng lấp lánh của chốn đô thành xa hoa, rồi neo phận đời mình ở đó, bỏ lại má mình ên với ruộng lúa lá, với mùi khói đốt đồng, với những ngày mòn mắt ngắm con về.

Mỗi một mùa Tết là một mùa mà lòng má vọng từng tiếng nói cười của đám con. Má luôn nấu sẵn nồi nước lá cho đám con gột rửa những thứ tanh tao của một năm trường bốn ba. Cái nếp nhà má giữ từ xưa đến tận bây giờ.

Má hay nói, mần gì mần, cả năm đặng đặng làm sao không vướng phiền muộn âu lo, hay nhọc nhằn bụi đời. Tắm nước lá, để trôi đi hết những điềm gỡ, những xui rủi của một năm cũ.

Gột rửa tất thảy những ốm đau tai ương, đón một năm mới thân thể sạch thơm, vạn điều hanh thông. Rất nhiều năm sau này, khi đám con của má miên di khắp nẻo trong cuộc mưu sinh, đôi ba lần vụn vỡ với lòng người thị thành rảo hoanh, không dung thêm về đám mình trong nồi nước lá của má.

Hồi đám con còn nhỏ, mỗi bận Tết về nhà vui như hội. Dầu cuộc sống lúc đó cơ cực, chật mót cả năm trời má mới có một cái Tết đủ đầy cho đám con. Nhà ba đứa con, mỗi đứa ba bộ đồ Tết, tự tay má ra chợ lựa từng cái quần cái áo, theo màu mà từng đứa thích.

Đứa thích bông hoa, đứa thích chim cò, đứa chỉ

thích rặt một màu đỏ. Má nhớ hết. Má mua đồ mới về, giặt sạch và để vào tủ, bỏ thêm long não cho thơm đỏ. Đám con thêm thường nhìn bộ đồ mới và ngóng Tết mau đến, để xúng xính trong bộ đồ mới mà chạy tung tăng khắp đường làng khoe cùng chúng bạn.

Giờ họa hoàn lăm, thoáng khi ngang qua những shop thời trang, đám con thấy cái áo đẹp, thấy cái khăn xinh, muốn mua cho má, nhưng năm lần bảy lượt điện thoại cho nhau hỏi má mặc cỡ nào, má thích màu gì, hoa văn ra sao.

Ba đứa con vẫn ú ớ, chẳng thể trả lời câu hỏi. Cho đến khi trưởng thành, làm ra đồng tiền, chưa bao giờ đám con của má biết được, má mình thích thứ gì?

Rồi đến chuyện nấu nướng mấy món ăn cho con. Đứa chỉ thích ăn thịt, không ăn mỡ. Đứa ăn bánh tét nhưng phải kèm dưa kiệu, cải mận.

Đứa thích trứng kho phải chiên trước khi bỏ vào nồi. Một tay má lo toan để mấy đứa con có được dăm ba ngày Tết sung túc vui cười. Nhưng tuyệt nhiên trong nhà những ngày Tết luôn có bánh phồng nếp tự tay má làm.

Khi những cánh đồng lúa nếp gặt xong, hương thơm nồng nàn của nếp mới từ ngoài đồng tràn về khắp làng xóm, quện trong cái nắng hanh hanh mùa gió chướng len vào từng căn bếp nhỏ. Khi đó, đầu chừng giữa tháng chạp, má bắt đầu làm bánh phồng nếp.

Má ngâm nếp từ chập tối chiều hôm trước, đến 5 giờ sáng đem ra rút thật sạch rồi xôi lên. Xôi tức là nấu cách thủy, nấu bằng nồi đất, độ nóng đều và lan tỏa, xôi sẽ chín đều và ngon hơn. Xôi chín đổ ngay vào cối, quét khi xôi còn nóng hồi bột mới mau dẻo.

Những ai lớn lên từ miệt thứ bụng biển khi xa quê khó mà quên được tiếng chày quét bánh phồng mùa giáp tết. Tiếng bình bịch vang đều khắp cả xóm từ sáng tinh mơ. Tiếng chày âm âm trong giấc chiêm bao tuổi thơ và vang mãi trong nỗi nhớ. Mãi sau này, thỉnh thoảng anh em tôi vẫn còn ngời nhắc nhớ với nhau, hồi đó, cứ nghe tiếng quét bánh, là biết Tết về. Rồi ký ức của những ngày thơ dại với cái Tết quê cứ rưng rức mà chảy tràn lòng.

Bánh phồng có ngon, khi nướng có chuối to hay không chủ yếu là nhờ quét kỹ, quét khéo. Chỉ có bàn tay kinh nghiệm vừa bột mới cảm nhận được khi nào thì bột đủ dẻo, vừa tới bánh. Lúc này, bột sẽ được nếm đường, nước cốt dừa.

Má kể, hồi ngoại còn sống, ngoại dạy làm bánh phồng phải thêm một ít đậu nành ngâm, xay nhuyễn nếm vào một cối bột sẽ giúp cho bánh chuối, phồng to hơn. Đó là bí quyết của riêng ngoại. Nhờ vậy, bánh phồng của má mới có vị ngon đặc biệt với mấy đứa con.

Khi bột được quét thấm đều gia vị rồi sẽ được bắt thành viên, đem cán. Cán bánh cho nhanh, cho khéo thì bánh sẽ tròn, mỏng đều. Đám anh em tôi, tụ quanh cái bàn cây, ngồi hi hục cán, cán được mười cái đã mỏi nhừ cả cánh tay. Những câu bông đùa trêu ghẹo lẫn nhau rôm rả cả chái bếp.

Bánh cán xong mớ nào đem phơi ngay mớ nấy. Chiều dùng để phơi phải là chiều mới, được gặt sạch, phơi khô từ trước. Nếu không, sợi gai dẹt chiều sẽ dính bánh, nhìn không đẹp. Nắng tốt, phơi chừng nửa ngày là khô, gỡ bánh ra, phải bóc xơ và quạt cho thật nguội mới sắp bánh.

Má nói ngày tết măm com cùng ông bà ở quê thường có đĩa bánh phồng, đó như món nguồn cội. Đĩa bánh thật to, tròn đầy như sự ước mong đầy đủ, viên mãn, cầu xin cho những mùa lúa trũng tràn đồng. Com áo gạo tiền cuốn những đứa con của má vào vòng xoáy đầy mãnh lực, những ngày Tết nhứt mới tề tựu về ngôi nhà xưa, nghe yêu thương cuộn tròn trong cái mùi vị cũ kĩ đầy xa xót.

Chiều 30 Tết, tôi quá lá ngoài sân như hồi tí con sống hay làm, má ngồi hong tóc bên hiên nhà, tiếng võng kẽo cà kẽo kẹt. Nhìn thời gian ngả bóng xuống mớ tóc bạc trắng màu sương mai, không dung tôi thấy mình đi lạc hun hút bao lâu nay. Tôi coi lửa lên, đốt đồng lá khô, mùi ngai ngái quện vào thỉnh thoảng.

Cái mùi xưa xa thơm dịu gọi về quá khứ, hồi tưởng bao kỉ niệm và nói lại những miền thời gian. Nghe ký ức của thời nghèo khó mà đắm âm niềm vui sum vầy lan trong từng mạch máu của mình. Chiều cuối năm là buổi chiều âm cúng nhất trong các buổi chiều.

Giữa sân vườn, lửa coi đã tàn, bỏ lại những bon chen phố xá thị thành, tôi thấy lòng mình thư thái nhẹ nhàng. Mắt tôi đã hết cay vì khói, lại thấy trời trong xanh và thoáng đặng hơn. Rũ sạch hết thảy muộn phiền, thời gian rồi sẽ cuốn trôi tất cả về hư vô. Lòng mình cứ như nụ hoa, mưa gió nắng nôi, vẫn cứ sinh sôi cho một mùa tình khôi đang đợi.

Tôi là người quê, lớn lên từ phù sa sóng nước bùng biển, đi đâu thi cũng phải về. Nơi nào cũng không bằng nhà mình, đất nào cũng không thể sánh được đất quê. Một năm dài mỏi gót thiên di, chiều 30 tết, ngồi bên má, nghe trong âm ba từng con sóng nước, lòng mình vọng Tết rưng rưng, đó mới là Xuân. ■

Tổng Phước Bảo


Vui Cười

* Thưởng Tết của sếp

Cuối năm tổng kết công ty, sếp vui vẻ thông báo:
- Năm nay các bạn làm việc rất tốt. Lợi nhuận của công ty đã tăng lên một cách rất đáng kể. Để tưởng thưởng công lao cho các bạn, tôi đại diện công ty xin thông báo sẽ phát cho mỗi người một tấm chi phiếu trị giá 5000 USD.

Tất cả nhân viên công ty vỗ tay rào rào tán thưởng. Sếp tiếp lời:

- Nếu năm sau các bạn vẫn làm việc nhiệt tình như thế này, hãy đem tờ chi phiếu đó đến gặp tôi và tôi sẽ... ký chúng!!!



金城銀行
GOLDEN BANK

Celebrating the Year of the Horse


Money Market Account (MMA)

Promotional Interest Rate: **3.38% apy***

Minimum opening deposit of \$20,000 (New money)

- The promotion applies to both new personal and commercial Money Market Accounts (MMA).
- Promotional Interest Rate applies to daily account balance above \$10,000. (0.25% APY if daily balance is less than \$10,000).
- New MMA Promotional Interest Rate is guaranteed until June 30, 2026, and thereafter the interest rate is variable based on account balance.
- \$10 monthly service charge if daily balance is below \$2,500.
- Early account closing fee applies for account closed within 3 months. Fees may reduce earnings on the account.
- Additional terms and restrictions may apply. Call the branches for more information.
- *Annual Percentage Yield (APY) is determined by tier and applicable promotion period.

Promotion Dates: February 10 to April 30, 2026



Call us at 888-320-3838

Corporate office: 9315 Bellaire Blvd., Houston, TX 77036

Golden Bank reserves the right to modify or end this promotion at any time.

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

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



SẴN SÀNG ĐỂ ÁP DỤNG?
Vui lòng liên lạc để biết thêm thông tin:






LoneStar.edu/HoustonNorth

Quét mã QR để biết thêm thông tin



SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

7 thức uống càng uống phổi càng sạch

Thời tiết lạnh kèm ô nhiễm không khí gây ảnh hưởng không nhỏ tới phổi và hệ hô hấp. Bên cạnh tập luyện và dinh dưỡng nâng cao chức năng phổi, hãy tham khảo 7 loại thức uống dưới đây giúp hỗ trợ phổi khỏe mạnh tự nhiên.

Việc kết hợp thêm các loại trà và thức uống từ thiên nhiên vào thực đơn hàng ngày là phương pháp hiệu quả để hỗ trợ hoạt động tốt hơn.

Trà được coi là một chất tăng cường chức năng phổi. Một nghiên cứu y học gần đây thậm chí còn phát hiện rằng những người thường xuyên uống trà có tỷ lệ mắc bệnh COPD (bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính) thấp hơn so với những người không uống trà. Một nghiên cứu trước đó đã nhận định, uống trà có thể là một yếu tố bảo vệ chống lại ung thư phổi.

Dưới đây là 7 loại trà giàu chất chống oxy hóa, cung cấp dưỡng chất cần thiết giúp tăng cường chức năng hô hấp, bảo vệ lá phổi khỏe mạnh một cách tự nhiên.

Trà Phổ Nhĩ vô quýt tốt cho hô hấp

Trà Phổ Nhĩ vô quýt là loại thức uống có tác dụng làm ấm phổi, tăng cường chức năng hô hấp. Trà Phổ Nhĩ là một loại trà đặc sản nổi tiếng có nguồn gốc từ vùng Phổ Nhĩ, tỉnh Vân Nam, Trung Quốc. Khác với các loại trà thông thường, người ta gói lá trà đã lên men vào vô quýt, tạo nên vị ngọt nhẹ, thoang thoang hương cam quýt cho trà sau khi pha.



Trà Phổ Nhĩ vô quýt là loại thức uống có tác dụng làm ấm phổi, tăng cường chức năng hô hấp

Trà Phổ Nhĩ trải qua quá trình lên men đặc biệt giúp phát triển hệ vi sinh vật có lợi. Khi được kết hợp cùng vô quýt, loại trà này không chỉ tạo nên hương vị cam chanh dịu nhẹ mà còn gia tăng tác dụng dược lý.

Vô quýt chứa hàm lượng lớn tinh dầu, đặc biệt là Limonene, có khả năng kháng khuẩn và làm loãng dịch đờm trong phế quản. Sự kết hợp giữa trà Phổ Nhĩ lên men và tinh dầu từ vô quýt giúp làm ấm phổi, giảm ho và hỗ trợ chức năng hô hấp hiệu quả, đặc biệt trong những ngày thời tiết chuyển mùa. Để tăng thêm hương vị quýt, hãy cho một ít vô quýt vào trà khi pha.

Trà xanh là thức uống giàu chất chống oxy hóa

Trà xanh là nguồn cung cấp dồi dào Epigallocatechin gallate (EGCG) - một chất chống oxy hóa mạnh mẽ. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng EGCG có khả năng ức chế sự sản sinh của các cytokine gây viêm, từ đó giảm thiểu tổn thương mô phổi.

Đây là thức uống rất giàu chống oxy hóa nhờ hàm lượng cao các polyphenol. Sử dụng trà xanh thường xuyên giúp bảo vệ phổi trước tác hại của khói thuốc và ô nhiễm môi trường. Các chất chống oxy hóa này cũng hỗ trợ giảm nguy cơ mắc bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) và xơ phổi.

Trà hoa cúc - thức uống thanh lọc phổi

Trong y học cổ truyền, hoa cúc có tính hàn, giúp thanh nhiệt và giải độc. Về mặt dược lý hiện đại, trà hoa cúc chứa các hợp chất kháng viêm tự nhiên, giúp làm dịu niêm mạc họng và phế quản bị kích ứng. Thức uống này phù hợp để giảm ho khan và hỗ trợ giấc ngủ, giúp cơ thể phục hồi tốt hơn.

Hoa cúc chứa apigenin, một flavonoid có tác dụng kháng viêm mạnh mẽ. Ngoài ra, tinh dầu trong hoa cúc có tính sát khuẩn nhẹ đối với vùng hầu họng.

Trà hoa cúc giúp làm dịu niêm mạc họng bị sưng đỏ, giảm các cơn ho khan và kích ứng đường hô hấp trên. Đặc biệt, khả năng cải thiện chất lượng giấc ngủ của trà hoa cúc gián tiếp giúp hệ miễn dịch phục hồi nhanh hơn sau khi cơ thể bị nhiễm virus cảm cúm.

Trà bạc hà làm sạch đường hô hấp

Không chỉ là thức uống giải khát, bạc hà còn hoạt động như một chất thông mũi tự nhiên mạnh mẽ. Lá bạc hà chứa hàm lượng lớn menthol - một hoạt chất hoạt động như chất chống sung huyết tự nhiên.

Menthol giúp thư giãn các cơ trơn của đường hô hấp, làm thông thoáng đường thở và giảm cảm giác nghẹt mũi. Đặc tính kháng khuẩn nhẹ của bạc hà cũng hỗ trợ làm sạch khoang mũi họng. Bạc hà cũng chứa acid rosmarinic giúp giảm phản ứng dị ứng theo mùa.

Trà gừng làm ấm cơ thể

Gừng là vị thuốc có tính ấm, chuyên dùng để trị các chứng bệnh do lạnh gây ra. Gừng chứa gingerol và shogaol, hai hợp chất sinh học có khả năng ức chế các tác nhân gây bệnh hô hấp và giảm viêm.

Uống trà gừng ấm giúp giãn mao mạch, tăng cường lưu thông máu đến phổi và làm ấm cơ thể. Thức uống này có tác dụng trong việc long đờm, giảm ho do cảm lạnh và tăng cường sức đề kháng trong mùa đông.

Trà nghệ giàu kháng sinh tự nhiên giúp bảo vệ phổi

Nghệ được xem là kháng sinh tự nhiên nhờ khả năng chống viêm vượt trội mà không gây tác dụng phụ.

Thành phần hoạt tính chính của nghệ là curcumin. Đây là chất chống oxy hóa mạnh, có khả năng trung hòa các gốc tự do gây hại cho tế bào phổi.

Curcumin giúp giảm phản ứng viêm tại đường hô hấp và có tiềm năng trong việc hỗ trợ cải thiện chức năng phổi, bảo vệ hệ hô hấp khỏi các tác nhân ô nhiễm môi trường. Để tăng khả năng hấp thu curcumin, nên kết hợp với một chút hạt tiêu đen (chứa piperine) khi pha trà hoặc thêm mật ong để dễ uống và tăng cường chất chống oxy hóa tự nhiên.

Trà khuynh diệp giảm viêm đường hô hấp

Lá khuynh diệp thường được biết đến qua dạng tinh dầu, nhưng dạng trà cũng mang lại hiệu quả tích cực cho hệ hô hấp. Lá khuynh diệp (bạch đàn) chứa hợp chất cineole (eucalyptol) thường được sử dụng trong các chế phẩm y tế nhờ khả năng làm loãng chất nhầy và giảm viêm đường hô hấp trên.

Loại trà này hỗ trợ tốt cho người bị viêm xoang và viêm phế quản. Việc hít hơi trà nóng chứa tinh dầu khuynh diệp trước khi uống cũng là một liệu pháp xông mũi họng tại chỗ, giúp sát khuẩn và thông thoáng đường thở ngay lập tức.

Để giữ cho lá phổi hoạt động hiệu quả, ngoài việc hạn chế các yếu tố gây hại, đặc biệt là khói thuốc lá, mọi người cần chủ động xây dựng lối sống tích cực hơn. Việc tập thể dục đều đặn sẽ giúp cơ phổi săn chắc. Ngoài ra, Hiệp hội Phổi Hoa Kỳ cũng khuyến nghị các bài tập thở đơn giản, như hít vào bằng mũi và thở ra chậm qua miệng với thời gian gấp đôi để tăng cường chức năng hô hấp. ■

Giảm nguy cơ ít nhất 3 loại ung thư nhờ ăn đủ thứ này

Chuyên gia từ Đại học Tufts (Mỹ) đã chỉ ra vai trò của một thành phần trong bữa ăn đối với bệnh ung thư và nhiều bệnh khác.

Trao đổi với SciTech Daily, tiến sĩ Jennifer Lee từ Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng Con người Jean Mayer thuộc Bộ Nông nghiệp Mỹ (USDA) tại Đại học Tufts (Mỹ) cho biết chất xơ trong bữa ăn không chỉ giúp hệ tiêu hóa hoạt động thuận lợi, mà còn có thể giúp bạn giảm nguy cơ đáng kể nhiều bệnh ung thư.

Việc thiếu chất xơ có thể thúc đẩy bệnh ung thư một cách gián tiếp, theo nhiều con đường.

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng tình trạng thiếu chất xơ mạn tính có thể dẫn đến các rối loạn chuyển hóa hoặc tim mạch, chẳng hạn như tiểu đường type 2 và béo phì.

“Nếu bạn không tiêu thụ nhiều chất xơ, bạn có thể đang tiêu thụ calo từ các nhóm chất dinh dưỡng đa lượng khác, và chúng có thể chứa nhiều carbohydrate hoặc chất béo, dẫn đến tăng cân” - bà giải thích.

Những yếu tố nói trên đã được chứng minh là thúc đẩy ung thư. Trong đó, béo phì đã được liên kết với hơn một chục loại ung thư và được cho là có độ nguy hiểm gần bằng thuốc lá trong nhóm bệnh này.

Đường huyết cao liên tục cũng ảnh hưởng đến sự tăng trưởng của tế bào, thúc đẩy tế bào ung thư sinh sôi.



Ăn đủ chất xơ giúp phòng ngừa nhiều loại ung thư

“Tùy thuộc vào một số yếu tố có thể ảnh hưởng đến nguy cơ ung thư của một người, sự thiếu hụt chất xơ có thể làm tăng nguy cơ mắc một số loại ung thư, chẳng hạn như ung thư đại trực tràng, ung thư vú và ung thư tuyến tiền liệt” - tiến sĩ Lee cảnh báo.

Lời cảnh báo này phù hợp với một số nghiên cứu trước đó, ví dụ chất xơ giúp liên kết và đào thải bớt estrogen dư thừa qua phân. Thiếu chất xơ khiến estrogen bị tái hấp thụ vào máu, mà nồng độ hormone này quá cao làm tăng nguy cơ ung thư vú.

Bên cạnh đó, hệ tiêu hóa hoạt động không trơn tru, các chất thải và độc tố không được đào thải tốt, hệ vi sinh vật đường ruột thiếu nguồn nuôi dưỡng... cũng cùng nhau thúc đẩy nguy cơ các bệnh ung thư.

Vì vậy, để phòng ngừa ung thư nói chung, tiến sĩ Lee khuyến nghị mỗi người nên bổ sung đa dạng chất xơ hòa tan và không hòa tan.

Ví dụ về các loại thực phẩm giàu chất xơ hòa tan bao gồm thực phẩm nguyên chất và rau quả tươi, chẳng hạn như táo, bơ, chuối, bắp cải, bông cải xanh, cũng như các loại đậu và yến mạch.

Các nguồn chất xơ không hòa tan bao gồm ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt và quả hạch. ■

Điều gì xảy ra khi ngày nào cũng ăn trứng?

Trứng là nguồn thực phẩm giá rẻ và giàu dinh dưỡng nhưng hàm lượng cholesterol trong trứng luôn là vấn đề gây băn khoăn.

Liệu việc duy trì thói quen ăn trứng hàng ngày có ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tim mạch như nhiều người lo ngại?

Trứng là một trong những thực phẩm hoàn chỉnh

nhất về mặt dinh dưỡng. Đây là nguồn protein chứa đầy đủ các acid amin thiết yếu mà cơ thể con người cần để sửa chữa cơ bắp và duy trì hoạt động của các tế bào.

Tuy nhiên, nhiều người vẫn e ngại đưa trứng vào thực đơn hàng ngày do lo sợ làm tăng cholesterol trong máu. Dưới đây là những thông tin khoa học giúp bạn hiểu rõ vấn đề này.

Giá trị dinh dưỡng khi ăn trứng

Trứng là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng đặc biệt cao với sự cân đối hoàn hảo giữa các nhóm chất. Không chỉ cung cấp protein, chất béo, canxi, sắt, kẽm, selen, vitamin B12, vitamin D, trứng còn chứa đầy đủ các loại acid béo bão hòa và không bão hòa.

Cụ thể, trong 100 g trứng gà toàn phần có chứa bảng thành phần dinh dưỡng lý tưởng như sau:

- Nhóm đa lượng: 14,8 g chất đạm; 11,6 g chất béo; 1,36 g acid béo không bão hòa đa (nhiều nối đôi) và 470 mg cholesterol.

- Nhóm khoáng chất: 55 mg canxi; 2,70 mg sắt; 210 mg phosphor.

- Nhóm vitamin: 700 mcg vitamin A; 47 mcg folate và 1,29 mcg vitamin B12.

Trứng là nguồn dinh dưỡng dồi dào, cung cấp protein chất lượng cao, chất béo lành mạnh, nhiều vitamin (A, D, B2, B12, E) và khoáng chất (sắt, kẽm, selen, choline), chỉ có khoảng 70 - 80 calo, gần như không có carbohydrate, rất tốt cho cơ bắp, não bộ, xương khớp và sức khỏe toàn diện. Hơn nữa, tỷ lệ các chất dinh dưỡng trong trứng rất phù hợp và cân đối.

Mối liên hệ giữa ăn trứng và cholesterol

Trước đây, các hướng dẫn dinh dưỡng thường khuyến hạn chế ăn trứng vì một quả trứng lớn chứa khoảng 186 mg cholesterol, tập trung hoàn toàn ở lòng đỏ. Con số này chiếm quá nửa giới hạn 300 mg cholesterol mỗi ngày được khuyến nghị trước kia.

Trứng là thức ăn quen thuộc và giàu chất dinh dưỡng, các chất dinh dưỡng lại có tỷ lệ cân đối.

Các nghiên cứu y khoa hiện đại đã chỉ ra rằng cholesterol có trong thực phẩm không phải là nguyên nhân chính làm tăng chỉ số cholesterol trong máu ở đa số mọi người. Gan của chúng ta sản xuất cholesterol tự nhiên hàng ngày. Khi bạn nạp thêm cholesterol từ thực phẩm, gan sẽ tự điều chỉnh bằng cách sản xuất ít đi để duy trì sự cân bằng.

Mặc dù trứng có chứa lượng cholesterol đáng kể (470 mg/100 g trứng gà), nhưng lại có tương quan thuận lợi giữa lecithin và cholesterol do vậy lecithin sẽ có vai trò điều hòa cholesterol, ngăn ngừa quá trình xơ vữa động mạch và đào thải cholesterol ra khỏi cơ thể.

"Thủ phạm" thực sự gây hại cho tim mạch là chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa. Do đó, cách bạn chế biến trứng quan trọng hơn việc bạn ăn bao nhiêu quả trứng. Nếu bạn ăn trứng chiên ngập dầu hoặc ăn kèm với thịt xông khói, xúc xích và nhiều bơ, chính lượng chất béo bão hòa trong các món ăn kèm này mới là yếu tố làm tăng nguy cơ tăng cholesterol xấu.

Lợi ích sức khỏe khi ăn trứng mỗi ngày

Đối với người có sức khỏe bình thường, các nghiên cứu cho thấy việc ăn tối đa 7 quả trứng mỗi tuần không làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Một số nghiên cứu còn chỉ ra rằng ăn một quả trứng mỗi ngày có thể giúp giảm nguy cơ đột quỵ.

Việc duy trì thói quen ăn một quả trứng mỗi ngày mang lại nhiều lợi ích thiết thực nhờ nguồn dinh dưỡng đa dạng. Trứng là một trong số ít thực phẩm tự nhiên chứa nhiều vitamin D, yếu tố then chốt giúp cơ thể hấp thụ canxi hiệu quả để bảo vệ hệ xương khớp chắc khỏe.

Bên cạnh đó, hàm lượng dồi dào các vitamin nhóm B, đặc biệt là B12 và Riboflavin (B2), đóng vai trò quan trọng trong việc chuyển hóa năng lượng và tái tạo tế bào hồng cầu, giúp cơ thể luôn tỉnh táo, giảm mệt mỏi.

Trứng cũng cung cấp lượng đáng kể kẽm và selen, hai khoáng chất thiết yếu giúp củng cố hệ miễn dịch và hỗ trợ chức năng tuyến giáp.

Ngoài ra, sự kết hợp giữa protein và chất béo lành mạnh trong trứng giúp kéo dài cảm giác no, hỗ trợ kiểm soát cân nặng hiệu quả mà không gây tích tụ mỡ thừa.

Bên cạnh đó, lòng đỏ trứng rất giàu choline - một dưỡng chất đóng vai trò tối quan trọng trong việc bảo vệ chức năng não bộ và cải thiện trí nhớ. Không chỉ tốt cho não, trứng còn chứa lutein và zeaxanthin, hai chất chống oxy hóa mạnh mẽ giúp bảo vệ võng mạc mắt khỏi ánh sáng xanh và giảm nguy cơ đục thủy tinh thể. Ngoài ra, nhờ hàm lượng đạm cao, ăn trứng vào bữa sáng giúp tạo cảm giác no lâu, hạn chế cơn thèm ăn vặt trong ngày, từ đó hỗ trợ kiểm soát cân nặng hiệu quả.

Lưu ý khi ăn trứng đối với người bệnh đái tháo đường và tim mạch

Mặc dù an toàn với người khỏe mạnh nhưng việc tiêu thụ trứng cần thận trọng hơn ở một số nhóm bệnh lý cụ thể:

- Người mắc bệnh đái tháo đường: Một số nghiên cứu cho thấy người bệnh đái tháo đường ăn 7 quả trứng mỗi tuần có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn so với người không ăn. Do đó, nhóm đối tượng này cần tham khảo ý kiến bác sĩ để có định lượng phù hợp.

- Người đã có bệnh tim hoặc chỉ số cholesterol máu cao: Nhóm này nên giới hạn lượng tiêu thụ ở mức 3 - 4 quả trứng (cả lòng đỏ) mỗi tuần. Một giải pháp thay thế là sử dụng lòng trắng trứng. Lòng trắng vẫn cung cấp đủ protein nhưng không chứa cholesterol, giúp người bệnh an tâm hơn khi sử dụng.

Thay vì lo lắng về cholesterol trong trứng, bạn nên tập trung kiểm soát lượng chất béo bão hòa từ mỡ động vật, bơ và các thực phẩm chế biến sẵn đi kèm trong bữa ăn hàng ngày. ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Trẻ tiếp xúc màn hình trong 2 năm đầu đời liên quan đến nguy cơ tự kỷ

Một nghiên cứu quy mô lớn tại Úc vừa cho thấy trẻ em dành quá nhiều thời gian trước màn hình trong những năm đầu đời có khả năng được chẩn đoán rối loạn phổ tự kỷ cao hơn khi bước vào tuổi thiếu niên.

Phát hiện này không nhằm khẳng định màn hình gây tự kỷ, nhưng đặt ra nhiều câu hỏi đáng suy ngẫm về môi trường phát triển của trẻ nhỏ trong kỷ nguyên số.

Trong bối cảnh tỷ lệ trẻ được chẩn đoán tự kỷ tại Mỹ và nhiều quốc gia khác không ngừng gia tăng, cùng với đó là sự bùng nổ của điện thoại thông minh, trò chơi điện tử và nội dung trực tuyến, mối liên hệ giữa hai xu hướng này đang ngày càng thu hút sự quan tâm của giới khoa học.

Trẻ xem màn hình hơn 14 giờ mỗi tuần trước 2 tuổi có nguy cơ tự kỷ cao hơn

Nghiên cứu được công bố trên JAMA Pediatrics, sử dụng dữ liệu từ Longitudinal Study of Australian Children - một nghiên cứu dọc theo dõi sự phát triển của 5.107 trẻ em Úc trong nhiều năm.

Nhóm tác giả phân tích thời gian trẻ tiếp xúc với tivi, video và internet khi lên 2 tuổi, sau đó đối chiếu với các chẩn đoán rối loạn phổ tự kỷ (ASD) trong giai đoạn từ 6 đến 12 tuổi. Kết quả cho thấy những trẻ xem màn hình trên 14 giờ mỗi tuần trước 2 tuổi có nguy cơ được chẩn đoán ASD vào năm 12 tuổi cao hơn tới 80% so với nhóm tiếp xúc ít hơn.



Ảnh minh họa

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu nhấn mạnh rằng thời gian màn hình không phải là yếu tố duy nhất. Giới tính của trẻ và trình độ học vấn của cha mẹ cũng đóng vai trò đáng kể. Thực tế, nghiên cứu ghi nhận trình độ học vấn của người mẹ và thu nhập gia đình có mối liên hệ chặt chẽ hơn với thời gian trẻ tiếp xúc màn hình, chứ không trực tiếp làm gia tăng nguy cơ ASD. Điều này cho thấy các yếu tố xã hội và môi trường gia đình có thể ảnh hưởng sâu sắc đến cách trẻ lớn lên và tương tác với thế giới.

Trong tổng số hơn 5.000 trẻ tham gia nghiên cứu, có 145 trẻ được chẩn đoán ASD khi đến 12 tuổi. Kết quả cũng tái khẳng định xu hướng đã được ghi nhận từ trước là bé trai có tỷ lệ chẩn đoán tự kỷ cao gấp khoảng bốn lần so với bé gái.

Tín hiệu cảnh báo

Dù không chứng minh mối quan hệ nhân - quả trực tiếp giữa việc xem màn hình nhiều và tự kỷ, nghiên cứu vẫn gióng lên hồi chuông cảnh báo đối với phụ huynh và người chăm sóc trẻ.

Các tác giả cho rằng, trong quá trình đánh giá sự phát triển sớm của trẻ, bác sĩ lâm sàng nên hỏi thêm về thói quen sử dụng màn hình, coi đây là một phần của bức tranh tổng thể chứ không phải yếu tố riêng lẻ.

Trong bối cảnh truyền thông số ngày càng len sâu vào đời sống gia đình, nhiều chuyên gia khuyến nghị cha mẹ cần thận trọng hơn với thời gian trẻ tiếp xúc màn hình, đặc biệt trong những năm đầu đời, đây là giai đoạn nền tảng cho sự phát triển não bộ, ngôn ngữ và kỹ năng xã hội.

Màn hình, kỹ năng xã hội và những thay đổi tinh vi trong não bộ

Bình luận về nghiên cứu, bà Sabrina Butler - trợ giảng ngành tư vấn và giáo dục tư vấn tại Syracuse University School of Education cho rằng việc lạm dụng màn hình ở trẻ nhỏ có thể ảnh hưởng đến khả năng giao tiếp và tương tác xã hội.

“Một số trẻ gặp khó khăn trong việc kết bạn ngoài đời thực, hoặc hình thành những mối quan hệ ‘ảo’ thay vì các kết nối xã hội lành mạnh”, bà nhận định.

Trước đó, một nghiên cứu khác cũng đăng trên JAMA Pediatrics từng chỉ ra mối liên hệ giữa việc tiếp xúc màn hình sớm và các rối loạn xử lý cảm giác sau này. Những rối loạn này bao gồm sự nhạy cảm bất thường với ánh sáng, âm thanh, mùi vị, xúc giác, thăng bằng và nhận thức cơ thể.

Ngoài ra, nhiều nghiên cứu thần kinh học còn cho thấy việc tiếp xúc màn hình kéo dài có thể tác động đến hóa sinh não bộ, làm thay đổi các chất dẫn truyền thần kinh quan trọng như melatonin, dopamine, acetylcholine và GABA. Đáng chú ý, tình trạng thiếu hụt melatonin - hormone điều hòa chu kỳ ngủ - thức được ghi nhận khá phổ biến ở người mắc tự kỷ.

Các nhà nghiên cứu kết luận hiện chưa có bằng chứng cho thấy thời gian màn hình là nguyên nhân trực tiếp gây ra tự kỷ. Tuy nhiên, việc đưa nội dung trao đổi về thói quen sử dụng màn hình vào các đánh giá phát triển sớm của trẻ là cần thiết, nhằm giúp cha mẹ nhận diện sớm các nguy cơ tiềm ẩn và xây dựng môi trường phát triển cân bằng hơn cho con. ■

Năm món ăn vặt dân dã, giàu chất xơ hỗ trợ giảm cân

Những món ăn vặt giàu chất xơ không chỉ giúp kiểm soát cơn đói mà còn hỗ trợ giảm cân nhờ ổn định đường huyết và cải thiện tiêu hóa.

Ăn vặt không đồng nghĩa với tăng cân nếu lựa chọn đúng thực phẩm. Những món ăn giàu chất xơ, đặc biệt thực phẩm quen thuộc trong bữa ăn Việt Nam, có thể giúp tạo cảm giác no lâu, hạn chế ăn quá mức và hỗ trợ kiểm soát cân nặng một cách bền vững.

Khoai lang luộc

Khoai lang luộc là một trong những món ăn vặt phổ biến, giá rẻ và dễ tìm ở hầu hết các chợ truyền thống. Khoai lang chứa nhiều chất xơ hòa tan, giúp làm chậm quá trình tiêu hóa và ổn định đường huyết.

Tiến sĩ Joanne Slavin, giáo sư dinh dưỡng tại Đại học Minnesota (Mỹ), cho biết các loại củ giàu chất xơ như khoai lang có liên quan đến cảm giác no kéo dài và giảm lượng calo nạp vào trong các bữa tiếp theo. Một củ khoai lang luộc cỡ vừa có thể thay thế các loại bánh ngọt hoặc đồ chiên nhiều năng lượng.

Ngô luộc

Ngô luộc cũng là món ăn vặt quen thuộc với người Việt. Ngô cung cấp chất xơ không hòa tan, hỗ trợ hoạt động của hệ tiêu hóa và giúp giảm táo bón, tình trạng thường gặp khi ăn kiêng thiếu rau.

Chuyên gia dinh dưỡng Keri Gans, tác giả cuốn The Small Change Diet, nhận định ngũ cốc nguyên hạt như ngô giúp kiểm soát cân nặng tốt hơn so với tinh bột tinh chế, nhờ làm chậm quá trình hấp thu năng lượng.

Trái cây

Các loại trái cây như ổi, táo ta, đu đủ, thanh long hay chuối xanh luộc đều giàu chất xơ và có giá thành thấp. Trong đó, ổi được xem là “vua chất xơ”, giúp tạo cảm giác no nhanh và giảm thèm ăn vặt nhiều đường.

Theo tiến sĩ Lisa Young, giảng viên dinh dưỡng tại Đại học New York, ăn trái cây nguyên quả thay vì nước ép là cách đơn giản để tăng lượng chất xơ hàng ngày và hỗ trợ giảm cân an toàn.

Rau củ

Rau củ luộc hoặc ăn sống như cà rốt, dưa leo, củ đậu, rau muống luộc chấm mắm nhạt cũng là lựa chọn ăn vặt ít calo, dễ chuẩn bị. Nhóm thực phẩm này chứa nhiều nước và chất xơ, giúp làm đầy dạ dày mà không cung cấp quá nhiều năng lượng. Chuyên gia dinh dưỡng người Anh Sophie Medlin cho rằng thói quen ăn rau giữa các bữa chính có thể giúp giảm tổng lượng calo trong ngày mà vẫn đảm bảo cảm giác thoải mái.

Đậu phộng, đậu nành

Đậu phộng luộc và đậu nành luộc là những món ăn dân dã, rẻ tiền nhưng giàu chất xơ và protein thực vật. Khi ăn với lượng vừa phải, các loại đậu giúp kéo dài cảm giác no và hạn chế ăn vặt không kiểm soát.

Theo Hiệp hội Dinh dưỡng Mỹ, sự kết hợp giữa chất xơ và protein trong đậu có lợi cho việc duy trì cân nặng ổn định, đặc biệt với người nhanh cảm thấy đói.

Các chuyên gia lưu ý, để ăn vặt hỗ trợ giảm cân, cần ưu tiên cách chế biến đơn giản như luộc, hấp, tránh thêm đường, muối hoặc chất béo. Bên cạnh đó, việc uống đủ nước và duy trì bữa ăn chính cân đối sẽ giúp chất xơ phát huy hiệu quả tối đa. ■

Bảy “nghỉ thức” giúp bạn có được một buổi tối hạnh phúc

Chúng ta thường nói về các nghi thức buổi sáng để khởi động ngày mới thật hạnh phúc. Nhưng trên thực tế, cách bạn kết thúc một ngày còn có sức ảnh hưởng mạnh hơn đến cảm xúc dài hạn.

Thực hiện nghi thức “kết thúc công việc”

Ngày làm việc có thể đã khép lại, nhưng tâm trí bạn thì chưa. Những suy nghĩ về email, deadline và đầu việc dang dở khiến não bộ vẫn mắc kẹt trong “chế độ công việc”. Một nghi thức kết thúc ngày làm việc chính là cách giúp bạn chủ động tách mình khỏi guồng quay đó.

Bạn có thể thực hiện nghi thức này bằng cách rà soát toàn bộ công việc chưa hoàn thành, đảm bảo rằng mỗi đầu việc đều đã có kế hoạch xử lý rõ ràng hoặc được ghi chú nhằm làm tiếp ngày hôm sau. Tương tự, bạn có thể thực hiện các hành động như dọn bàn làm việc, sao lưu dữ liệu, viết danh sách việc cần làm cho ngày mai.

Nghiên cứu cho thấy thói quen này giúp giảm lo âu và mở đường cho một buổi tối thực sự thư giãn. Khi công việc đã được “đóng lại” đúng cách, bạn mới có thể tận hưởng trọn vẹn khoảng thời gian của riêng mình.

Biến buổi tối thành ngày cuối tuần hạnh phúc

Vì sao cuối tuần luôn dễ chịu hơn ngày thường? Nghiên cứu chỉ ra rằng lý do lớn nhất không nằm ở việc nghỉ làm, mà là ở thời gian dành cho các mối quan hệ cá nhân. Trung bình, con người dành nhiều hơn khoảng 1,7 giờ mỗi ngày cho bạn bè và gia đình vào cuối tuần so với ngày còn lại. Nếu được, thay vì ngồi một mình trên sofa sau giờ làm, bạn chỉ cần dành khoảng hai tiếng trò chuyện, ăn tối hoặc chia sẻ thời gian với người thân. Điều này có thể biến một tối thứ Ba uể oải thành cảm giác của buổi cuối tuần.

Làm chủ sở thích thay vì xem TV

Sau ngày làm việc căng thẳng, điều giúp con người phục hồi tinh thần không phải là ngồi bất động trước màn hình, mà là chủ động làm điều mình giỏi. Phần lớn chúng ta mong muốn thời gian rảnh không bị ràng buộc, nhưng chính sự “dễ dãi” ấy lại khiến buổi tối trôi qua trong trạng thái uể oải, lo nghĩ vẩn hoặc xem TV vô thức. Ngược lại, việc dành thời gian cho một sở thích đòi hỏi sự tập trung như tập luyện thể thao, sáng tạo nghệ thuật hay học một kỹ năng mới, sẽ giúp tái tạo năng lượng tinh thần rõ

rệt.

Tạo sự thư giãn trước khi ngủ

Đề có được giấc ngủ ngon, bạn cần các hoạt động thư giãn và hạ nhịp từ từ. Điều đó bắt đầu từ giảm ánh sáng trong không gian sống và tắt toàn bộ màn hình ít nhất một giờ trước khi lên giường. Hãy tránh lướt điện thoại, vì vì ánh sáng sẽ khiến não bộ hiểu rằng vẫn chưa đến lúc nghỉ ngơi.

Bên cạnh đó, thay vì ngủ thiếp đi vì kiệt sức, bạn hãy tạo một nghi thức thư giãn nhẹ nhàng trước giờ ngủ như đọc sách, giãn cơ, trò chuyện yên tĩnh. Khi cơ thể nhận được tín hiệu đúng, giấc ngủ sẽ đến tự nhiên hơn.

Đừng đi ngủ khi còn bực bội người bạn đời

Một trong những lời khuyên gián dị nhưng được lặp lại nhiều nhất về hạnh phúc hôn nhân là đừng mang cơn giận lên giường ngủ.

Buổi tối không nhất thiết phải là lúc phân thắng bại hay đào sâu đúng sai. Với nhiều cặp đôi bền vững, việc khép lại ngày bằng sự dịu lại, một cái ôm hay một lời xin lỗi quan trọng hơn nhu cầu hơn thua. Mỗi ngày còn được thư thả bên nhau đã là một món quà, và điều đó luôn lớn hơn bất kỳ tranh cãi nhất thời nào. Đi ngủ trong bình yên không có nghĩa là né tránh vấn đề, mà là biết dừng đúng lúc để bảo vệ cảm xúc và mối quan hệ.

Chủ động nhớ lại điều hạnh phúc trước khi ngủ

Việc chủ động nhớ lại những trải nghiệm tích cực giúp não bộ rời khỏi vòng xoáy lo âu, đồng thời củng cố cảm giác biết ơn và hài lòng với hiện tại. Nghiên cứu tâm lý học chỉ ra rằng, càng thường xuyên nghĩ về những điều tốt đẹp, con người càng dễ cảm thấy hạnh phúc hơn. Nếu được, bạn có thể viết ra, hoặc luôn nghĩ đến những niềm vui đơn giản trong ngày để mỉm cười.

Ảnh minh họa

Lên lịch cho một điều hạnh phúc đáng mong đợi

Hạnh phúc không chỉ đến từ trải nghiệm, mà còn từ sự chờ đợi. Nhiều nghiên cứu cho thấy cảm giác háo hức trước một điều tích cực thậm chí còn mang lại niềm vui lớn hơn chính khoảnh khắc diễn ra. Vì vậy, nếu chưa thể đi du lịch hay gặp gỡ bạn bè ngay lúc này, hãy đơn giản là lên lịch. Đó có thể là một bữa ăn với người bạn thân, một buổi xem phim yêu thích, hay chỉ là khoảng thời gian dành riêng cho bản thân vào ngày hôm sau. Điều quan trọng là bạn có điều để trông đợi. ■

Chó học từ mới nhờ 'nghe lỏm' chủ nói chuyện

Không chỉ giỏi thực hiện mệnh lệnh, loài chó còn có khả năng ghi nhớ tên đồ vật chỉ bằng cách nghe lỏm cuộc hội thoại của chủ với người khác.

Loài chó vốn nổi tiếng với khả năng học các khẩu lệnh hành động mà chủ nhân dạy. Tuy nhiên, chúng thường gặp khó khăn hơn trong việc ghi nhớ danh từ, chẳng hạn như tên gọi của các món đồ chơi.

Giới khoa học ghi nhận chỉ có khoảng 50 chú chó trên thế giới thuộc nhóm “có năng khiếu” (gifted word-learner), sở hữu khả năng đặc biệt là ghi nhớ tên của hàng trăm món đồ chơi khác nhau. Dù vậy, cơ chế đằng sau kỹ năng ngôn ngữ này vẫn là một ẩn số. Một nghiên cứu công bố hồi đầu tháng 1 trên tạp chí Science đã mở rộng hiểu biết về giới hạn năng lực của loài vật này. Trước đây, các nhà khoa học biết rằng những chú chó thông minh có thể học tên các món đồ chơi (như gói hình pizza hay bánh donut) thông qua quá trình vui chơi trực tiếp với chủ. Nhưng trong nghiên cứu mới nhất, họ phát hiện ra chúng còn có thể hiểu từ mới thông qua việc “nghe lỏm”.

Thử nghiệm được tiến hành trên 10 chú chó thuộc nhóm có năng khiếu, bao gồm Basket (giống Border Collie) và Augie (giống Labrador). Trong thí nghiệm, những chú chó này quan sát chủ của mình cầm một món đồ chơi mới và nói chuyện với một người khác về món đồ đó.

Sau cuộc hội thoại, những chú chó được yêu cầu sang phòng khác để tìm và mang về đúng món đồ chơi đó trong một đồng hồ lộn xộn. Kết quả, 7 trong số 10 con đã học được tên của các món đồ chơi mới nhờ nghe thụ động cuộc trò chuyện của chủ.

“Đây là lần đầu tiên chúng tôi thấy một nhóm chó cụ thể có thể học từ ngữ thông qua việc nghe lỏm các tương tác xã hội”, Shany Dror, tác giả nghiên cứu thuộc Đại học Eötvös Loránd (Hungary) và Đại học Thú y (Áo), cho biết.

Những chú chó này thậm chí còn thực hiện thành công ngay cả khi chủ giấu món đồ chơi trong một chiếc hộp kín rồi mới nói chuyện với người khác. Điều này tạo ra sự ngắt quãng giữa việc nhìn thấy vật thể và nghe tên của nó, đòi hỏi khả năng tư duy cao hơn. Khả năng học qua “nghe lỏm” này rất hiếm gặp ở động vật, trước đây chỉ được ghi nhận ở một số loài như vẹt và vượn.

Đây cũng là một kỹ năng nền tảng trong sự phát triển của con người. Trẻ em dưới 2 tuổi có thể học từ mới nhờ nghe người lớn nói chuyện, bao gồm cả những từ mà cha mẹ không chủ ý dạy.

Tuy nhiên, Shany Dror lưu ý rằng vì những chú chó này đều đã trưởng thành, cơ chế não bộ giúp chúng nghe lỏm có thể khác với cơ chế ở trẻ em. Heidi Lyn, chuyên gia về nhận thức động vật tại Đại học Nam Alabama (Mỹ), nhận định: “Công trình mới này cho thấy động vật có tư duy phức tạp hơn nhiều so với những gì con người vẫn nghĩ”.

Dù vậy, bà Lyn cũng cảnh báo rằng không phải chú chó nào cũng có khả năng này. Vì vậy, người nuôi không nên kỳ vọng cùn cùn của mình sẽ học được tên các món ăn chỉ nhờ nằm dưới gầm bàn nghe lỏm trong bữa tối.

Nhóm nghiên cứu dự định tiếp tục tìm hiểu xem những chú chó thiên tài này dựa vào manh mối cụ thể nào để học từ. ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Ba dấu hiệu bất ngờ cho thấy một gia đình đang âm thầm trở nên giàu có hơn: Không phải mê tín mà là thực tế

Sự giàu có của một gia đình hiếm khi đến từ may mắn, mà thường bắt đầu từ những mối quan hệ hài hòa, sự đồng lòng và động lực âm thầm tích lũy theo thời gian.

Gia đình hòa thuận, ít tiêu hao năng lượng vì mâu thuẫn

Một gia đình hòa thuận không chỉ mang lại cảm giác bình yên, mà còn là "bệ đỡ" cho sự nghiệp của mỗi cá nhân.

Chuyên gia tư vấn tâm lý người Trung Quốc tên Chu Tiểu Bằng từng kể về một khách hàng là thạc sĩ tốt nghiệp trường danh tiếng, năng lực nổi bật, được cấp trên đánh giá cao. Nhiều người tin rằng anh hoàn toàn có thể tiến xa trong sự nghiệp. Thế nhưng chỉ trong vài năm, con đường công danh của anh lại lao dốc.

Nguyên nhân đến từ mâu thuẫn gia đình kéo dài trong gia đình người đàn ông này khi hai vợ chồng bất đồng quan điểm và tầm nhìn. Vợ anh phàn nàn chồng vô tâm, thiếu trách nhiệm với gia đình. Những cuộc cãi vã triền miên cuối cùng dẫn đến việc người vợ rời bỏ gia đình.

Một mình anh vừa phải chăm con nhỏ, vừa lo cho cha mẹ già bệnh tật. Khối lượng việc gia đình khổng lồ khiến anh kiệt quệ cả thể chất lẫn tinh thần. Anh liên tục mắc lỗi trong công việc, bị khách hàng phàn nàn, dần mất đi sự tin nhiệm của cấp trên và bị gạt khỏi các cơ hội quan trọng.



Ảnh minh họa

"Gia đình và sự nghiệp có vẻ không liên quan, nhưng khi 90% năng lượng của bạn dành cho việc giải quyết mâu thuẫn gia đình, làm sao bạn có thể mong đợi đạt được bất cứ thành tựu đáng kể trong công việc?", vị chuyên gia khẳng định.

Sống trong một gia đình hòa thuận giúp các thành viên tiết kiệm năng lượng tinh thần, tập trung vào mục tiêu dài hạn.

Một nhà văn Trung Quốc chia sẻ về nguyên tắc trong hôn nhân: không lớn tiếng với đối phương. Nhờ đó, dù có bất đồng, họ vẫn giải quyết trong bình tĩnh. Khi cô từ bỏ vị trí quản lý cấp cao để nghỉ ngơi sau sinh, chồng là người chủ động gánh vác kinh tế. Khi chồng muốn mở quán cà phê, nữ nhà văn ủng hộ và tìm cách hỗ trợ. Kết quả là cả hai đều thành công trong lĩnh vực của mình: chồng

kinh doanh thuận lợi, vợ trở thành nhà văn có tiếng.

Các thành viên hỗ trợ lẫn nhau trong công việc

Nhà kinh tế học đoạt giải Nobel Gary Becker từng chỉ ra rằng: mối quan hệ gia đình tốt đẹp mang lại lợi ích kinh tế thực sự, bởi sự hỗ trợ lẫn nhau giúp giảm căng thẳng, phân bổ nguồn lực hiệu quả hơn và nâng cao năng suất lao động.

Blogger người Trung Quốc Lý Đan Dương từng nghi ngờ khả năng của bản thân khi muốn xây dựng tài khoản chia sẻ kinh nghiệm làm mẹ. Chính chồng cô là người động viên: "Em có năng khiếu viết lách, cứ kiên trì rồi sẽ có kết quả".

Nhờ sự ủng hộ đó, Lý Đan Dương xây dựng được tài khoản WeChat với hơn 300.000 người theo dõi và thành lập công ty truyền thông cá nhân. Chồng cô thậm chí rời công việc tại doanh nghiệp Fortune 500 để cùng vợ khởi nghiệp. Một người phụ trách nội dung, người kia lo vận hành. Khi Lý Đan Dương gặp áp lực quá lớn, chồng cô an ủi: "Em đã làm rất tốt rồi".

Kết quả là công ty của họ nhanh chóng phát triển, thu nhập hai vợ chồng tăng gấp nhiều lần so với trước. "Nếu không có anh ấy, tôi đã bỏ cuộc từ lâu rồi", nữ blogger nói.

Hành trình cuộc đời không thiếu những biến cố và thử thách, song sự đồng hành và nâng đỡ từ gia đình chính là điểm tựa quan trọng, giúp mỗi người giữ vững niềm tin, bền bỉ vượt qua khó khăn và tiếp tục tiến về phía trước.

Các thành viên có động lực xuất phát từ trách nhiệm và tình yêu gia đình

Động lực mạnh mẽ nhất để con người bền bỉ theo đuổi sự giàu có không phải là tham vọng cá nhân, mà là trách nhiệm với những người mình yêu thương. Một doanh nhân họ Ngô (Trung Quốc) từng gây chú ý khi chia sẻ về quá khứ khó khăn trước khi thành công. Sau khi có con thứ hai, tài chính gia đình eo hẹp đã buộc anh phải tìm thêm nguồn thu nhập. Ban ngày anh đi làm văn phòng, sau khi tan ca thì làm taxi riêng, viết thuê, buôn bán nhỏ. Sau đó anh xây dựng tài khoản mạng xã hội, thức dậy từ 4h30 sáng để viết bài. Trên bàn làm việc, anh dán một mảnh giấy: "Tôi sẽ làm việc chăm chỉ, nỗ lực để mang lại cuộc sống tốt hơn cho vợ con".

Chính động lực ấy đã giúp anh vượt qua giai đoạn khó khăn và cải thiện thu nhập rõ rệt, tìm ra ngách kinh doanh thành công. Khi một người có gia đình để bảo vệ, động lực kiếm tiền không còn là mục tiêu ngắn hạn mà trở thành trách nhiệm dài lâu. Khi các thành viên cùng chung mục tiêu, cùng hướng về tương lai chung, họ có thể tin rằng ngày gia đình thịnh vượng không còn xa. ■

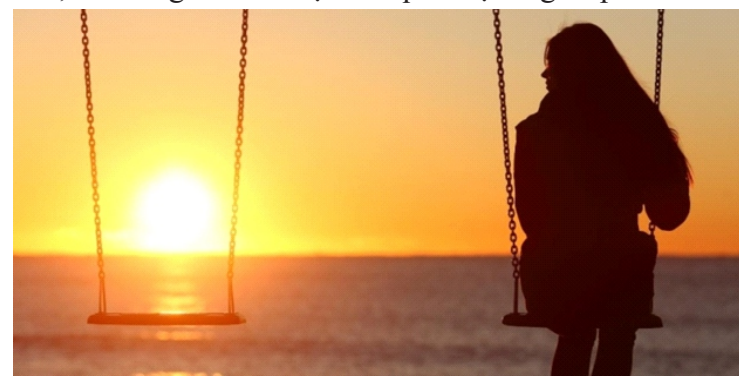
Vì sao người thông minh dễ 'ế' lâu?

Nghiên cứu mới của Đại học Zurich (Thụy Sĩ) chỉ ra nghịch lý: người học vấn cao, đặc biệt là nam giới, có xu hướng độc thân lâu và dễ suy giảm hạnh phúc khi chạm ngưỡng 30 tuổi.

Trong 50 năm qua, tỷ lệ người trẻ châu Âu (25-34 tuổi) không sống cùng bạn đời đã tăng mạnh, lên mức 50% ở nam giới và 41% ở nữ giới. Thực trạng này thôi thúc nhóm nghiên cứu của Đại học Zurich, do tiến sĩ Michael Krämer dẫn đầu, đi tìm nguyên nhân.

Nhóm đã theo dõi hơn 17.000 người tại Anh và

Đức từ năm 16 tuổi (khi chưa từng yêu) cho đến năm 29 tuổi. Kết quả công bố đầu năm nay cho thấy một mối liên hệ "nghịch" giữa trí tuệ và tình yêu: Trình độ học vấn càng cao, khả năng bắt đầu một mối quan hệ càng thấp.



Ảnh minh họa

Tiêu chuẩn quá cao

Sự khác biệt này thể hiện rõ rệt theo giới tính. Với nữ giới, chỉ số thông minh (IQ) cao thường tỷ lệ nghịch với khả năng kết hôn. Điều này trùng khớp với nghiên cứu dài hạn tại thành phố Aberdeen (Scotland) trên hơn 9.600 người: Phụ nữ độc thân thường có IQ cao hơn đáng kể so với nhóm đã lập gia đình, ngay cả khi đã loại trừ các yếu tố về địa vị xã hội. Ở nam giới, câu chuyện phức tạp hơn. Dữ liệu từ Khảo sát Hộ gia đình Anh cho thấy những người đàn ông IQ cao thường kết hôn muộn. Lý do chính là họ gặp khó khăn trong việc tìm kiếm bạn đời có sự tương đồng về trí tuệ.

Tổ chức Mensa - nơi quy tụ những người có IQ thuộc top 2% thế giới - từng khảo sát và nhận thấy các thành viên của họ luôn ưu tiên đối tác có trí tuệ ngang bằng. Tiêu chuẩn này vô tình thu hẹp phạm vi lựa chọn, khiến nguy cơ độc thân kéo dài gia tăng, đặc biệt ở nhóm nam giới trẻ có học vấn cao.

Cái bẫy của sự kén chọn

Độc thân mang lại sự tự do, nhưng kéo dài quá lâu sẽ để lại hệ lụy. "Khi độc thân kéo dài, mức độ hài lòng với cuộc sống giảm, cảm giác cô đơn và trầm cảm rõ rệt hơn vào cuối tuổi 20, làm gia tăng rủi ro đối với sức khỏe tinh thần", tiến sĩ Michael Krämer cảnh báo.

Ông cho rằng tình trạng này tạo ra một "vòng lặp bất lợi". Những người trẻ thông minh thường trì hoãn yêu đương để tập trung cho sự nghiệp hoặc chờ người hoàn hảo. Tuy nhiên, khi mức độ hạnh phúc cá nhân suy giảm do cô đơn, họ lại càng khó thu hút người khác giới.

Nghiên cứu chỉ ra rằng, những người sớm bước vào mối quan hệ đầu tiên thường có chỉ số hạnh phúc cao hơn. Ngược lại, càng lớn tuổi, việc bắt đầu mối tình đầu càng trở nên khó khăn, đẩy họ vào trạng thái cô lập kéo dài. ■



* Trĩ số của phép trừ

- Thầy giáo: Đùng quên trĩ số của phép trừ phải cùng một loại. Người ta không thể rút 1 trái táo từ 3 quả cam, 3 hòn bi từ 5 cái bánh, 2 lít nước từ 1 thùng rượu...
- Trò (cắt ngang): Nhưng thưa thầy, em đã thấy mẹ em rút 4 lít sữa từ 1 con bò cái à!
- Thầy giáo: !!!

Cần Người Help Wanted

879-2200/1768

CẦN THỢ BỘT
Tiệm Nails Bellaire ở Sharpstown. Cần thợ bột biết làm đủ thứ, Partime or Fulltime.
Xin liên lạc Liên: **281-876-7788**

868-2199/1767

CẦN THỢ NAILS
Cần thợ nails làm 2 ngày thứ 6 và thứ 7, thợ nữ. Khu trắng, chỗ làm thoải mái. Westheimer & Gessner.
Xin liên lạc: **713-277-5039**

879-2200/1768

CẦN NGƯỜI
Tìm người chăm sóc cụ bà & phụ việc nhà từ 8 am thứ hai đến 2 pm thứ sáu. Lương tháng \$2,500 có thưởng lương.
Xin liên lạc Trí: **346-307-5555**

838-1759/2191

CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ
Cần tuyển cô chăm sóc dài hạn, chăm sóc một bé gái. Công việc có đóng thuế, cần biết tiếng Anh cơ bản. Bé gái có bếp và nhà vệ sinh riêng. Có chỗ ở cho cô chăm sóc.
Xin liên lạc: **832-339-7227**

831-2189/1757

CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ
Cần người giữ trẻ và phụ giúp việc nhà, cần tìm một cô tuổi 40-60, có kinh nghiệm nuôi em bé. Ở lại nhà (có phòng và Bathroom riêng). Không nấu ăn, bao ăn ở, nhà gần cách chợ HK4 20 phút.
Xin liên lạc, không bắt máy xin nhắn tin: **281-854-7760**
713-296-0268

833-2190/1758

CẦN NGƯỜI
Nhà khu Synott and W. Belford cần 1 cô từ 40-60 tuổi giúp chăm cụ bà bị stroke. Bao ăn ở và lương tháng. Giá cả thương lượng tùy theo kinh nghiệm.
Xin liên lạc: **832-245-7568**

846-2195/1763

CẦN NGƯỜI
Cần một phụ nữ, chăm chạc, giúp cụ bà trông coi cụ ông lớn tuổi vào ban đêm ở khu Sugar Land. Có phòng riêng ở lại, nghỉ ngày Chúa Nhật, Lương tháng \$1,800..
Xin gọi hoặc text số: **281-330-0565**

844-2194/1762

CẦN NGƯỜI
Tiệm sửa quần áo cần thợ biết sửa đồ, có kinh nghiệm. Biết chút tiếng Anh, lương cao. Khu Galleria, 610 & Richmond.
Xin liên lạc Cô Kim:

Cho Thuê Phòng Room For Share

870-2199/1767

CHO SHARE PHÒNG
Nhà dư 1 phòng cho share khu Beechnut (sau chợ Mỹ Hoa). Bao điện, nước, gas và Internet. Ưu tiên người không hút thuốc.
Xin vui lòng liên lạc: **832-289-7619**
832-247-6959

860-2198/1765

PHÒNG CHO THUÊ
Nhà khu Southwest có 2 phòng cho share. 1 phòng rộng rãi \$450, 1 phòng nhỏ \$350. Ưu tiên độc thân, không hút thuốc.
Xin liên lạc An: **832-964-6168**
(Xin để lại lời nhắn hoặc text, sẽ gọi lại)

857-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG
Nhà khu Eldridge góc Bellaire, dư 1 phòng cho thuê, giá \$450, nhà sạch sẽ. Gần chợ Mỹ Hoa.
Xin vui lòng liên lạc: **832-288-1086**
281-892-9237
(hoặc để lại tin nhắn)

864-2199/1766

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

859-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG
Phòng cho thuê sạch sẽ và yên tĩnh, có giường nệm và phòng tắm riêng \$400/tháng, gần đường Beechnut và Hwy6, zip code 77083.
Xin vui lòng liên lạc gọi hoặc tex Hương: **713-927-0900**

857-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG
Còn một phòng cho nữ thuê \$500/1 tháng. Có nhà tắm riêng, nấu ăn, Free Wifi giặt, sấy, camera an ninh. Nhà ít người, gọn, sạch, sau lưng Lee Sandwich.
Xin nhắn tin để biết thêm: **771-219-7777**

827-2190/1758

CHO SHARE PHÒNG
Nhà ở Hwy6 Bellaire, gần chợ HEB, Fiesta, Mỹ Hoa có dư phòng cho share, bao điện nước, giặt sấy, Internet, phòng có sẵn giường. Khu an ninh, Parking rộng rãi.
Xin liên lạc Hoa: **346-764-3578**

860-2198/1765

CHO SHARE PHÒNG
Nhà mới có phòng Master Bedroom cho share giá \$600/tháng. Rất tốt cho học sinh, gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, Internet, giặt sấy. Không ở chung với chủ. Góc Bellaire - Eldridge.
Xin liên lạc Mạnh: **972-854-8191**

762-2215/1783

Đạo Vật

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

Một quốc gia có 8 ngày trong 1 tuần

Trong khi phần lớn thế giới đang vận hành theo một guồng quay thống nhất của lịch Gregory với 7 ngày mỗi tuần, thì tại một quốc gia Đông Nam Á, thời gian lại được đo đạc bằng một thước đo hoàn toàn khác. Đó là Myanmar – nơi mà một tuần lễ không kết thúc ở con số 7, và nơi mà việc bạn sinh vào buổi sáng hay buổi chiều thứ Tư sẽ quyết định hoàn toàn số phận, tên gọi cũng như vị thần bảo hộ của bạn.

Bí mật đằng sau ngày thứ 8

Nếu chỉ nhìn vào những tòa nhà cao tầng hay những chiếc smartphone trên tay giới trẻ tại Yangon, du khách sẽ lầm tưởng rằng Myanmar hoàn toàn đồng nhất với nhịp sống toàn cầu. Thế nhưng, ẩn sâu trong đời sống tâm linh của người dân quốc gia này là hệ thống chiêm tinh học Maha Bote có lịch sử hàng nghìn năm. Theo hệ thống này, một tuần không phải là 7 ngày mà là 8 ngày.

Đề tạo ra "ngày thứ 8", người Myanmar đã chia ngày thứ Tư làm hai phần riêng biệt: Thứ Tư buổi sáng (từ lúc mặt trời mọc đến 18:00) và Thứ Tư buổi chiều (thường được gọi là ngày Yahu, tính từ 18:00 đến nửa đêm).

Trong lịch truyền thống của Myanmar có 2 thứ Tư

Việc chia tách này không đơn thuần là cách gọi tên thời gian. Trong văn hóa Myanmar, mỗi ngày trong tuần tương ứng với một hành tinh, một phương hướng và một con giáp biểu tượng. Nếu thứ Hai là con Hổ, thứ Ba là Sư tử, thì sự khác biệt giữa hai nửa ngày thứ Tư chính là hình ảnh con Voi. Thứ Tư buổi sáng được đại diện bởi một con Voi có ngà hùng dũng, trong khi thứ Tư buổi chiều lại là một con Voi không ngà hiền lành.

Khi thời gian định danh số phận

Sự tồn tại của ngày thứ 8 không chỉ là một nét văn hóa trang trí, mà nó len lỏi vào từng hơi thở của đời sống xã hội. Tại Myanmar, ngày sinh là yếu tố quan trọng nhất để định danh một con người. Hệ thống đặt tên truyền thống của họ không có họ như phương Tây hay các nước Á Đông khác, mà dựa trên các phụ âm tương ứng với ngày sinh trong tuần.

Một đứa trẻ sinh vào sáng thứ Tư sẽ được đặt tên theo một nhóm chữ cái hoàn toàn khác với đứa trẻ sinh vào buổi chiều cùng ngày. Điều này tạo ra một sự phân biệt rạch ròi đến mức nếu bạn chỉ nói mình sinh vào "thứ Tư", người Myanmar sẽ ngay lập tức hỏi vặn lại: "Sáng hay chiều?". Bởi lẽ, đối với họ, đó là hai thực thể thời gian khác nhau với những dự báo về tính cách và vận mệnh khác nhau.

Mình chứng rõ nét nhất cho sự "phổ biến ngầm" của lịch 8 ngày chính là tại các ngôi chùa, đặc biệt là đại bảo tháp Shwedagon rực rỡ. Xung quanh ngọn tháp vàng trung tâm là 8 góc thờ tương ứng với 8 con giáp. Bất kể là ngày thường hay lễ hội, bạn luôn bắt gặp những dòng

người xếp hàng tại các góc này để thực hiện nghi thức tắm tượng Phật và con giáp bản mệnh của mình. Một người sinh vào chiều thứ Tư sẽ kiên nhẫn tìm đến góc thờ con Voi không ngà ở phía Tây Bắc để dâng hoa và cầu nguyện, tuyệt đối không nhầm lẫn với góc của con Voi có ngà ở phía Nam.

Sự giao thoa giữa hai thế giới

Câu hỏi đặt ra là: Liệu một tuần 8 ngày có gây ra sự hỗn loạn trong kinh doanh và ngoại giao quốc tế? Câu trả lời nằm ở sự thích nghi tài tình của người Myanmar.

Trong các văn phòng chính phủ, ngân hàng hay các tập đoàn đa quốc gia, lịch 7 ngày vẫn được sử dụng để khớp nối với dòng chảy thương mại toàn cầu. Tuy nhiên, khi bước chân về nhà, khi xem ngày cưới hỏi, khi đặt tên cho con cái hay thậm chí là khi chọn ngày khai trương một cửa hàng, bộ lịch 8 ngày ngay lập tức lấy lại vị thế độc tôn.

Đây là một ví dụ điển hình về sự tồn tại song song của hai hệ thống giá trị: một bên là sự tiện lợi của tiêu chuẩn quốc tế, một bên là chiều sâu của di sản văn hóa. Người Myanmar không chọn từ bỏ cái cũ để chạy theo cái mới, họ chọn cách vận hành cả hai.

Một góc nhìn khác về dòng chảy nhân loại

Myanmar không phải là "ốc đảo" duy nhất có cách tính thời gian khác biệt. Trên thế giới hiện nay vẫn tồn tại những quốc gia sống ở các "thế kỷ" khác nhau. Điển hình như Nepal, nơi đang sử dụng lịch Vikram Samvat và hiện tại họ đã bước sang năm 2082. Hay như Ethiopia, quốc gia vẫn đang lùi lại so với thế giới khoảng 7-8 năm và sở hữu bộ lịch có tới 13 tháng.

Những sự khác biệt này nhắc nhở chúng ta rằng, thời gian đôi khi không phải là một đường thẳng bất biến mà là một khái niệm mang tính văn hóa và niềm tin. Việc Myanmar duy trì tuần lễ 8 ngày giữa kỷ nguyên số không phải là sự lạc hậu, mà là một cách để họ bảo tồn bản sắc trong một thế giới đang dần bị san phẳng bởi sự đồng nhất.

Bước xuống máy bay tại Yangon, bạn có thể vẫn đang ở năm 2026 của thế giới, nhưng chỉ cần bước vào một ngôi chùa cổ và hỏi về ngày thứ 8, bạn sẽ thấy mình đang chạm tay vào một dòng chảy thời gian khác – nơi những con Voi không ngà vẫn đang âm thầm bảo hộ cho đức tin của hàng triệu con người. ■

Năm 1930, toàn bộ dân của một ngôi làng đã mất tích bí ẩn, để lại quần áo và thức ăn đang nấu dở

Tất cả những người này vĩnh viễn biến mất không dấu vết.

Bí ẩn tại làng Anjikuni vẫn được coi là một trong những vụ mất tích tập thể kỳ quái và khó giải thích nhất trong lịch sử Canada. Vào một đêm mùa đông lạnh giá năm 1930, Joe Labelle, một người bẫy thú dày dạn kinh nghiệm, đã tìm đến ngôi làng của người Inuit bên bờ hồ

Anjikuni để tìm chỗ nghỉ chân. Tuy nhiên, thay vì sự chào đón nồng hậu như mọi khi, ông chỉ gặp phải một sự im lặng rợn người.

Toàn bộ cư dân của ngôi làng, ước tính khoảng 30 đến 2.000 người tùy theo các nguồn báo cáo, đã biến mất không để lại một dấu vết nào. Điều gây sốc nhất là trạng thái của ngôi làng tại thời điểm đó.



Gần 100 năm trôi qua, sự biến mất của người dân Inuit vẫn là một hiện tượng bí ẩn

Labelle tìm thấy những nồi thức ăn vẫn còn đang được đun trên bếp lửa đã tắt ngấm, quần áo của dân làng vẫn treo trong nhà, và những khẩu súng trường vốn là vật bất ly thân của người Inuit vẫn dựng nguyên tại chỗ. Trong văn hóa của họ, không một ai rời đi mà không mang theo vũ khí và thực phẩm, đặc biệt là giữa mùa đông khắc nghiệt.

Sự việc càng trở nên kỳ quái hơn khi Labelle kiểm tra khu vực xung quanh. Ông phát hiện ra những hố mộ của tổ tiên dân làng đã bị đào bới và bỏ trống.

Những tảng đá xung quanh mộ được xếp lại một cách ngay ngắn thành hai hàng, một hành động không thể do động vật hoang dã gây ra. Ngay cả những con chó kéo xe, phương tiện di chuyển duy nhất của vùng này, cũng được tìm thấy đã chết vì đói dưới lớp tuyết dày, mặc dù thức ăn trong làng vẫn còn rất nhiều. Điều này chứng minh dân làng không hề dùng chó để rời đi.

Khi lực lượng Cảnh sát Hoàng gia Canada (RCMP) đến hiện trường sau báo cáo của Labelle, họ cũng không tìm thấy bất kỳ dấu chân nào dẫn ra khỏi ngôi làng. Một số nhân chứng ở các khu vực lân cận báo cáo rằng họ đã nhìn thấy những luồng sáng lạ lùng, liên tục thay đổi hình dạng trên bầu trời phía hồ Anjikuni vào đêm xảy ra sự việc.

Mặc dù sau này có những tranh cãi về số lượng người mất tích thực tế, nhưng hồ sơ về một ngôi làng bị bỏ hoang trong trạng thái đóng băng tức thời vẫn là một ẩn số chưa có lời giải đáp thỏa đáng. Nhiều giả thuyết từ việc bị người ngoài hành tinh bắt cóc đến các hiện tượng tâm linh đã được đưa ra, nhưng sự thật về việc hàng chục con người có thể bốc hơi cùng lúc giữa rừng sâu vẫn mãi là một bí mật bị chôn vùi dưới lớp tuyết của vùng Bắc Cực. ■

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 Liêux: 361-389-3611

NEW! Townhouse Cho Mướn
BEECHNUT & WILDCREST
Townhouse cho mướn, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm rửa. Ở đường Beechnut và Wildcrest. Cho mướn giá \$1,400/tháng, bao nước.
Xin vui lòng liên lạc Lành: 832-640-5575

NEW! Cho Share Phòng
BEECHNUT - HWY6
Nhà ở Beechnut - Hwy6. 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! DK/ CƠM QUÊ
NEW! NEW! NEW!
Chuyên phục vụ những món ăn bình dân, món chay và món mặn ăn với cơm hoặc cháo. Thích hợp cho trẻ nhỏ và người già. Thức ăn được làm tại nhà bao ngon và hợp vệ sinh. Nếu ai có nhu cầu đặt hàng, xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin để có thực đơn tham khảo.
Xin gọi hoặc nhắn tin: 832-277-0214

Lời Nguyện
Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.
Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...
Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy. Được việc hứa in lời nguyện này. H.L.P

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
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

Lời Nguyện
KINH CỨU KHỔ
Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát.
Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tâm Thinh.
Cửu Khổ Cứu Nạn, Quán Đại Linh Cảm.
Bạch Y Quan Thế Âm Bồ Tát Ma Ha Tát.
Nam Mô A Di Đà Phật.
Đọc 9 lần mỗi đêm hay nhiều lần hơn càng tốt. Cần gì được nấy, khi được nên dâng lời nguyện ngày.
Gia Đình Bùi & Nguyễn

Thương Mại Rao Vật Hằng Ngày
The VietNam Post **Thương Mại RAO VẬT CUỐI TUẦN**
* Quảng cáo Rao Vật Cấp Tốc \$75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRẺ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc Business Classified (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v...) giá từ \$140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp 10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng (60 số báo).
* Rao Vật Cấp Tốc, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ) được nhận đăng khoản 10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo); * Rao Vật của Quý vị ĐĂNG BÁO (dù chỉ đăng 1 kỳ báo) - NẾU QUÝ VỊ MUỐN NGỪNG ĐĂNG - chúng tôi sẽ ngưng đăng và xem như rao vật của Quý vị đã có kết quả.
* Rao Vật Cấp Tốc, Business Classified ĐĂNG BÁO không có vấn đề TRẢ TIỀN LẠI.
KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

Áp dụng kỹ thuật hiện đại
Đường nét tự nhiên

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



NHA KHOA THẨM MỸ

RĂNG SỨ THẨM MỸ - CẤY GHÉP
IMPLANT - ĐIỀU TRỊ TỔNG QUÁT

KHOA DA LIỄU THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX

Hotline: (+84.28) 39 10 10 10