

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1760

February 27, 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



Trang Nguyễn
13408 TX-249, Suite A,
Houston, TX 77086
Cell: 281-777-4287
Email: thuytrang11@yahoo.com



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

- ❖ Bảo Hiểm Medicare
- ❖ Bảo Hiểm Obamacare
- ❖ Bảo Hiểm Nhân Thọ
- ❖ Bảo Hiểm Răng, Mắt
- ❖ Bảo Hiểm Nhà & Xe
- ❖ Bảo Hiểm Du Lịch
- ❖ Long Term Care
- ❖ SSA, SSI, Lương Hưu
- ❖ Hỗ Trợ Medicaid ...

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



- 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 \$1 = 100 Points.

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston
8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

FRIDAY - THURSDAY 02.27 - 03.05

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

<p>23999 điểm</p> <p>"Fortune Choice" Japanese Mochi</p> <p>Bánh Mochi Nhật Bản</p>	<p>29999 điểm</p> <p>"DaDa" Instant Vegan Sauce</p> <p>Mắm Nêm Chay</p>	<p>33999 điểm</p> <p>"Nature Food" Freeze Dried Yogurt</p> <p>Sữa Chua Sấy Thăng Hoa</p>	<p>\$27.95</p> <p>"DaDa" ST25 Pure Jasmine Rice</p> <p>Gạo ST25 Sốt Trắng</p>	<p>2 for \$11</p> <p>"Balconi" Tiramisu Strawberry Cake</p> <p>Bánh Bông Lan</p>	<p>2 for \$16</p> <p>"M.Y.San" SkyFlakes Crackers</p> <p>Bánh Quy</p>
<p>59999 điểm</p> <p>"Post" Honey Bunches of Oats</p> <p>Yến Mạch Mật Ong</p>	<p>34999 điểm</p> <p>"Peter Pan" Peanut Butter</p> <p>Bơ Đậu Phộng</p>	<p>19999 điểm</p> <p>"Pocky" Strawberry Biscuit Sticks</p> <p>Bánh Que Dâu</p>	<p>\$1.99</p> <p>"Tuong An" Margarine</p> <p>Bơ Thực Vật</p>	<p>\$5.98</p> <p>"Southern Star" Sweetened Condensed Creamer</p> <p>Sữa Đặc</p>	<p>2 for \$11</p> <p>"NongShim" Shin Ramyun Spicy</p> <p>Mì Cay Đại Hàn</p>

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>\$1.19</p> <p>Fresh Mustard Green</p> <p>Cải Làm Dưa</p>	<p>\$1.39</p> <p>Fresh Green Leaf Lettuce</p> <p>Xà Lách Xanh</p>	<p>\$3.79</p> <p>Pork Leg Meat</p> <p>Thịt Giò Lóc</p>	<p>\$5.89</p> <p>Beef Feet</p> <p>Móng Bò</p>	<p>\$1.99</p> <p>Fresh American Red Snapper</p> <p>Cá Hường</p>	<p>\$4.59</p> <p>Live Blue Crab</p> <p>Cua Xanh Sống</p>
--	--	---	--	--	---

<p>\$1.29</p> <p>Fresh California Orange</p> <p>Cam Navel Cali</p>	<p>\$1.89</p> <p>Fresh Small Taro Root</p> <p>Khoai Môn Nhỏ</p>	<p>\$1.69</p> <p>Fresh Chicken Leg (Quarter)</p> <p>Đùi Gà Góc Tư</p>	<p>\$3.59</p> <p>Smoked Turkey Wing</p> <p>Gà Tây Hun Khô</p>	<p>\$1.79</p> <p>Live Oyster (Whole Bag)</p> <p>Hàu Sống</p>	<p>\$5.99</p> <p>Pz White Jumbo Head on Shrimp (9-12)</p> <p>Tôm Có Đầu (9-12)</p>
---	--	--	--	---	---

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

BOOM SALE!

\$48.50 Box - 12 Bottles

"EAGLE BRAND" MEDICATED OIL
"鷹標" 風油精
ĐẦU GIÓ CONG

BOOM SALE!

2 for \$16
\$9.99 Bag - 4 Pack

\$26.99 Box - 4 Bags

"NONGSHIM" SHIN RAMYUN BLACK NOODLE
"農心" 辛辣麵
MÌ CAY HAN QUỐC

Where Savings Start...
SUN'S Club

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

SU TÂM - TÌM HIỂU

Nghiên cứu Đại học Harvard phát hiện: Không phải 11 giờ đêm, đây mới là “khung giờ vàng”

Các nhà khoa học đã chứng minh những người đi ngủ vào thời điểm này có nguy cơ tử vong sớm thấp hơn đáng kể và duy trì được tuổi thọ cao.

Trong nhiều năm, không ít người cho rằng chỉ cần đi ngủ trước 11 giờ đêm là đã đủ tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, một nghiên cứu quy mô lớn của Đại học Harvard (Mỹ) mới đây cho thấy quan niệm này chưa thực sự chính xác. Các nhà khoa học phát hiện rằng thời điểm đi ngủ sớm hơn mới là yếu tố then chốt giúp giảm nguy cơ tử vong sớm, phòng ngừa bệnh tật và kéo dài tuổi thọ.

Phát hiện này được đánh giá là bước tiến quan trọng trong lĩnh vực nghiên cứu giấc ngủ, bởi nó không chỉ nhấn mạnh vai trò của “ngủ đủ”, mà còn làm rõ tầm quan trọng của việc “ngủ đúng giờ” đối với sức khỏe lâu dài.

Nghiên cứu của Đại học Harvard được thực hiện trong thời gian dài, theo dõi sức khỏe của hàng nghìn người thuộc nhiều độ tuổi và lối sống khác nhau. Dựa trên dữ liệu sinh học và hồ sơ y tế, nhóm nghiên cứu nhận thấy thời lượng ngủ lý tưởng nhất để duy trì sức khỏe và giảm nguy cơ tử vong sớm là từ 7 - 8 tiếng mỗi đêm.

Những người ngủ ít hơn hoặc nhiều hơn mức này đều có nguy cơ gặp các vấn đề sức khỏe cao hơn, bao gồm bệnh tim mạch, rối loạn chuyển hóa và suy giảm miễn dịch. Tuy nhiên, điều khiến giới khoa học đặc biệt chú ý là không chỉ thời gian ngủ, mà thời điểm đi ngủ cũng ảnh hưởng sâu sắc đến tuổi thọ.

Theo kết quả nghiên cứu, từ 10 giờ đêm đến 2 giờ sáng được xác định là “khung giờ vàng” của giấc ngủ sâu. Đây là thời điểm cơ thể hoạt động phục hồi mạnh mẽ nhất, khi hai loại hormone quan trọng là melatonin và hormone tăng trưởng (GH) được tiết ra với nồng độ cao.

Melatonin giúp điều hòa nhịp sinh học, tăng cường miễn dịch và làm chậm quá trình lão hóa. Trong khi đó, hormone tăng trưởng đóng vai trò sửa chữa tế bào, tái tạo mô, thúc đẩy trao đổi chất và đào thải độc tố. Nếu cơ thể được ngủ sâu trong khung giờ này, các quá trình tự phục hồi sẽ diễn ra hiệu quả nhất.

Các nhà khoa học nhấn mạnh rằng, ngủ sau 11 giờ đêm, dù vẫn đủ 7 - 8 tiếng, cũng không mang lại hiệu quả sinh học tương đương với việc ngủ sớm. Điều này lý giải vì sao nhiều người ngủ đủ giờ nhưng vẫn mệt mỏi, suy nhược hoặc mắc bệnh mạn tính.

Ngủ đúng giờ tạo ra khác biệt rõ rệt về sức khỏe
 Để kiểm chứng kết luận, nhóm nghiên cứu Harvard tiếp tục theo dõi sức khỏe lâu dài của các nhóm tình nguyện viên có thói quen ngủ khác nhau. Kết quả cho thấy sự khác biệt rõ rệt:

- Nhóm đi ngủ trước 10 giờ đêm và ngủ đều đặn 7 - 8 tiếng có sức khỏe ổn định, tinh thần minh mẫn, khả năng tập trung cao và hệ miễn dịch mạnh.

- Nhóm thường thức khuya, ngủ không đúng giờ có nguy cơ cao mắc bệnh tim mạch, béo phì, tiểu đường, rối loạn nội tiết và trầm cảm.

Các chuyên gia ví việc thức khuya kéo dài như “ép cơ thể làm việc ngược với đồng hồ sinh học”, gây tổn thương tích lũy và khó phục hồi về lâu dài.

Những phát hiện của Đại học Harvard không phải là trường hợp đơn lẻ. Trước đó, một nghiên cứu quy mô lớn do Trường Dược Đại học California, San Diego phối hợp với Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ thực hiện trên hơn một triệu người từ 30 - 102 tuổi cũng cho kết quả tương tự.

Theo nghiên cứu này, ngủ từ 6,5 - 7,5 tiếng mỗi đêm là mức tối ưu giúp giảm nguy cơ tử vong. Những người ngủ quá ít hoặc quá nhiều đều có tỷ lệ tử vong cao hơn đáng kể. Điều này củng cố thêm quan điểm rằng giấc ngủ khoa học không chỉ tính bằng số giờ, mà còn phụ thuộc vào thời điểm ngủ.

Làm thế nào để ngủ trước “khung giờ vàng”?

Theo khuyến nghị của nhóm nghiên cứu Harvard, việc ngủ sớm hoàn toàn có thể thực hiện được nếu duy trì kỷ luật sinh hoạt. Một số gợi ý được đưa ra gồm:

- Giữ giờ đi ngủ và thức dậy cố định mỗi ngày, kể cả cuối tuần, để ổn định đồng hồ sinh học.

- Tránh sử dụng điện thoại, máy tính trước khi ngủ. Ánh sáng xanh từ màn hình ức chế melatonin, khiến não bộ khó đi vào giấc ngủ.

- Tập thể dục nhẹ nhàng đều đặn, như đi bộ, yoga hoặc thái cực quyền, giúp giảm căng thẳng và cải thiện chất lượng giấc ngủ.

- Chú ý chế độ ăn buổi tối. Nên ưu tiên các thực phẩm hỗ trợ giấc ngủ như sữa ấm, chuối, hạt óc chó; hạn chế cà phê, rượu bia và đồ cay nóng trước giờ ngủ.

Nghiên cứu của Đại học Harvard một lần nữa khẳng định: giấc ngủ không chỉ là nghỉ ngơi, mà là nền tảng của sức khỏe và tuổi thọ. Ngủ sớm, ngủ đủ và ngủ sâu giúp cơ thể phục hồi toàn diện, tăng sức đề kháng, cải thiện tinh thần và làm chậm quá trình lão hóa.

Thay vì đánh đổi giấc ngủ cho công việc hay thói quen thức khuya, các chuyên gia khuyến mỗi người nên bắt đầu thay đổi từ những điều nhỏ nhất: tắt điện thoại sớm hơn, lên giường trước 10 giờ và để cơ thể được nghỉ ngơi đúng nhịp sinh học vốn có. Đây chính là cách đơn giản nhưng hiệu quả để bảo vệ sức khỏe và kéo dài tuổi thọ về lâu dài.

Giảm muối để bảo vệ thận nhưng ăn quá nhạt có thể phản tác dụng

Ăn mặn kéo dài làm cơ thể tăng giữ nước, tăng huyết áp và khiến bệnh thận mạn tiến triển

nhấn hơn. Thế nhưng, ăn quá nhạt không phải lúc nào cũng là lựa chọn tối ưu cho sức khỏe.

Khi ăn mặn, chúng ta sẽ hấp thụ lượng lớn natri trong muối. Lúc này, cơ thể có xu hướng giữ nước nhiều hơn để trung hòa lượng natri trong máu. Hệ quả là làm tăng thể tích máu, từ đó có thể đẩy huyết áp lên cao, theo chuyên trang sức khỏe Medical News Today (Anh).

Ăn nhạt là cách tốt để cắt giảm lượng muối trong chế độ ăn hằng ngày

Huyết áp cao kéo dài là một trong những yếu tố quan trọng làm tổn thương cầu thận và dẫn đến bệnh thận mạn tính (CKD). Vì vậy, giảm muối thường được khuyến nghị như một cách để giảm áp lực cho thận, đặc biệt ở người có huyết áp cao hoặc bệnh thận.

Đối với người mắc bệnh thận mạn tính, giảm muối ở mức hợp lý có thể đem lại nhiều lợi ích, chẳng hạn giảm huyết áp, giảm phù và giảm protein niệu.

Tuy nhiên, giảm muối là tốt nhưng không có nghĩa là phải ăn quá nhạt. Ở một số người, ăn quá ít muối có thể kéo theo những vấn đề không mong muốn.

Khi lượng natri nạp vào quá thấp, cơ thể có xu hướng kích hoạt các cơ chế bù trừ để giữ lại muối và nước. Về mặt sinh lý, đây là phản ứng bảo vệ. Nhưng nếu kéo dài, nó có thể làm tăng gánh nặng điều hòa cho tim mạch và hệ nội tiết. Một số người cũng có thể gặp tình trạng tụt huyết áp, chóng mặt, mệt mỏi, đặc biệt khi đứng lên nhanh hoặc thời tiết nóng.

Cơ thể cần natri để giữ cân bằng dịch, dẫn truyền thần kinh và giúp cơ bắp hoạt động bình thường. Do đó, những tác động tiêu cực là khó tránh khỏi nếu cắt muối cực đoan. Ngoài ra, ở người đang dùng thuốc lợi tiểu hoặc có bệnh nền, nguy cơ rối loạn điện giải có thể tăng nếu cắt giảm muối quá nhiều.

Vì sao càng giảm càng uể oải vào buổi chiều?

Về mặt sinh học, muối ăn có thành phần chính là natri clorua. Đây là nguồn cung cấp ion natri (Na⁺), một chất điện giải thiết yếu giúp duy trì ổn định lượng dịch trong máu và mô. Khi lượng natri trong cơ thể ở mức quá thấp trong thời gian dài, cơ thể có thể rơi vào tình trạng hạ natri máu. Điều này đặc biệt dễ xảy ra nếu đi kèm đồ mỡ hôi nhiều hoặc dùng thuốc lợi tiểu.

Các tổ chức y tế lớn như Tổ chức Y tế thế giới (WHO) khuyến nghị người trưởng thành nên nạp dưới 2.000 mg natri mỗi ngày, tương đương khoảng 5 gram muối ăn.

Để giảm muối một cách bền vững và có lợi cho thận, điều quan trọng không phải là cắt bỏ hoàn toàn vị mặn, mà là giảm lượng muối hấp thụ từ mì gói, đồ hộp, thịt chế biến, nước chấm và đồ ăn nhanh. Nêm nếm nhạt dần trong bữa ăn gia đình. Để giúp vị giác thích nghi mà không gây cảm giác thiếu thốn, mọi người có thể kết hợp với các gia vị tự nhiên như hành, tỏi, gừng, chanh hay rau thơm, theo Medical News Today. ■



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

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

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

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

Các loại thuốc được đặt tên như thế nào?

Đặt tên được phẩm sao cho chính xác và đạt hiệu quả tiếp thị là một nghệ thuật của các nhà sản xuất thuốc. Hãy cùng xem họ đặt tên thuốc như thế nào.

Cầm trên tay một vỉ Viagra, Lunesta, Advair hoặc Paxlovid, bạn có thể tự hỏi những cái tên khó hiểu này từ đâu ra. Phải chăng các giám đốc điều hành của công ty dược phẩm cứ đặt bừa bất kỳ tên nào họ thấy độc đáo và kêu nhất? Thực tế không đơn giản như vậy.

Người ta có thể chế nhạo tên được phẩm mà không hiểu rằng nó được thiết kế để bao hàm nhiều yếu tố: gợi ý, gây ấn tượng, giảm thiểu nhầm lẫn...

"Tên thuốc được cân nhắc rất kỹ, chọn đi chọn lại sao cho đáp ứng tốt nhất các tiêu chí nhất định", Scott Piergrossi, giám đốc sáng tạo của Brand Institute, công ty chuyên đặt tên có trụ sở ở Miami, cho biết. Tên thuốc có thể kỳ quái, nhưng để đặt được tên là một quá trình có hệ thống, Suzanne Martinez, chiến lược gia tại công ty tiếp thị dược phẩm Intouch, đồng ý.

Các công ty dược phẩm luôn có nhu cầu tìm kiếm tên thuốc. Hiện có khoảng 30.000 loại thuốc trên thị trường Mỹ, và Cơ quan quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Mỹ (FDA) phê duyệt khoảng 50 tên thuốc mới mỗi năm. Vì ngày càng có nhiều thuốc, nguy cơ trùng lặp tên càng cao và càng khó xin chấp thuận các tên thuốc mới.

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ phê duyệt 50 tên mới mỗi năm.

Những quy tắc cơ bản

Nói một cách khái quát, quy trình đặt tên thuốc bao gồm các giai đoạn: sáng tạo, đánh giá và thủ tục pháp lý. Trong giai đoạn sáng tạo, tiêu chí đầu tiên là tên phải hấp dẫn và gây ấn tượng với người tiêu dùng cả về mặt nội dung và âm thanh, đồng thời tránh bất kỳ hàm ý tiêu cực hoặc xúc phạm nào.

"Điều này không dễ vì hoạt động kinh doanh dược phẩm vượt ra ngoài biên giới quốc gia, và các công ty dược phẩm thường muốn một cái tên dùng được trên toàn cầu", Martinez nói.

Một cái tên hoặc một âm tiết có thể hoàn toàn bình thường ở Mỹ, nhưng lại là tiêu cực ở thị trường châu Âu. Ví dụ: để mô tả một loại thuốc xịt, "mist" có nghĩa là "sương" trong tiếng Anh, nhưng lại có nghĩa là "phân" trong tiếng Đức.

Đối với một số trường hợp, tên thuốc còn cần bao gồm một (hoặc một vài) thành tố tham chiếu đến cơ chế sinh học của thuốc. Ví dụ, trong tên thuốc điều trị ung thư Xalkori bao gồm ALK - viết tắt của chất ức chế kinase lymphoma anaplastic, thành phần chính của thuốc.

Thuốc Zelboraf điều trị ung thư hắc tố da, có tác dụng ức chế gen BRAF, bao gồm các ký tự B, R, A, F trong tên. Các thành tố này đóng vai trò là các "manh mối" gợi nhắc bác sĩ về cơ chế hoạt động của thuốc.

"Chạm" cảm xúc

Công ty dược phẩm cũng đòi hỏi tên thuốc phải khuấy động một cảm xúc hoặc một mong muốn nào đó. Ví dụ: tên thuốc hen Advair là sự kết hợp giữa "adv" (viết tắt của "advantage" - lợi thế) và "air" (không khí), nhằm gợi ý về một lợi thế không khí và hơi thở.

Tên Viagra, thuốc viên đầu tiên có tác dụng giải quyết chứng rối loạn cương dương, "thể hiện vim [khí lực], vigor [sự cường tráng] và vitality [sức sống] mà một người đàn ông rối loạn cương dương đang tìm cách đạt được", một thành viên nhóm đặt tên thuốc này lý giải.

Có một lưu ý: tên có thể ám chỉ hay gợi ý, nhưng không được đưa ra tuyên bố phóng đại quá mức về hiệu quả của thuốc - chẳng hạn như nói rằng đây chính là phương pháp chữa được một bệnh nào đó.

Piergrossi đã tham gia vào việc đặt tên Latisse, một phương pháp điều trị theo toa để giúp lông mi mọc dày hơn. Chữ "La" ám chỉ từ "lash" và "tisse" gợi nhớ đến Henri Matisse, một họa sĩ ấn tượng mà thời trang là khía cạnh quan trọng trong nhiều bức tranh của ông.

Một minh chứng là cách Matisse đặt tên cho các bức tranh, như The Red Madras Headress, The Yellow Dress, La Blouse Roumaine. Matisse cũng là người đã thiết kế trang phục cho đoàn ballet Ballets Russes.

Tranh và họa tiết của Matisse cũng từng được tái hiện trong các bộ sưu tập của các hãng thời trang có tiếng của Pháp, chẳng hạn như bộ sưu tập mùa thu 1980 của Yves Saint Laurent, và xuất hiện trên bìa tạp chí Vouge tháng 4/1949.

Khi tạo ra cái tên Lunesta, thuốc điều trị chứng mất ngủ, nhóm Piergrossi cho biết họ tìm cách bao gồm từ "lune", ám chỉ "lunar" (mặt trăng) và theo đó là cảm giác về ban đêm, sự phục hồi và giấc ngủ.

Đề nghị ra một cái tên có khả năng làm hài lòng tất cả các bên - bao gồm cả những người ra quyết định tại công ty dược phẩm và các cơ quan quản lý ở nhiều quốc gia - các nhóm chiến lược thương hiệu phải dành hàng tháng để nghĩ ra hàng trăm cái tên khả thi cho một loại thuốc.

Sau đó, danh sách được rút gọn và trình bày cho những người ra quyết định tại công ty dược phẩm, và cuối cùng là cơ quan quản lý. "Trung bình, các công ty dược chi hàng trăm nghìn USD để tạo ra một tên thuốc và toàn bộ quá trình thường mất từ hai đến ba năm", Piergrossi cho biết.

Quyết định cuối cùng

Vào giai đoạn đánh giá, các chuyên gia và luật sư của nhà sản xuất thuốc đánh giá các vấn đề pháp lý đằng

sau những cái tên tiềm năng. Chẳng hạn, liệu tên có đưa ra tuyên bố phóng đại hoặc nói sai về hiệu quả hay không. Đây cũng lý do tại sao không có tên thuốc bao gồm chữ "cure" (chữa) hoặc "remedy" (phương thuốc).

Qua được vòng đánh giá, tên thuốc sẽ đến cửa ải cuối cùng là cơ quan quản lý. Các tiêu chuẩn phê duyệt có thể rất gắt gao. FDA, chẳng hạn, sử dụng POCA - một thuật toán phức tạp - để xác định điểm tương đồng giữa các tên thuốc, cả về phát âm hay viết dưới dạng đơn thuốc.

Điểm tương đồng về chính tả có thể chặt chẽ đến mức các chữ cái có cùng một nét chính, như L, T, K cùng có một nét dọc làm khung, cũng có thể coi là có sự tương đồng nhất định.

FDA cũng cân nhắc nguy cơ nhầm lẫn giữa các loại thuốc. Cụ thể, họ thử phản ứng của các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đối với một danh sách tên được đề xuất, cân nhắc các lỗi mà nhóm này có thể gặp khi kê đơn, đặt hàng, cấp phát hoặc sử dụng thuốc.

Các tên thuốc có tên tương đồng với các tên đã có hoặc dễ gây nhầm lẫn sẽ không được phê duyệt. Theo một báo cáo trước đây của Viện Thực hành Thuốc An toàn Mỹ, trong số 6.206 lỗi liên quan đến thuốc được báo cáo thì gần 10% liên quan đến nhầm lẫn tên thuốc.

Đây là một sự cải thiện đáng kể so với các báo cáo trước đây, trong đó 20% số lỗi liên quan đến nhầm lẫn tên thuốc.


Những lỗi này có thể xảy ra khi bác sĩ kê đơn, dược sĩ phát thuốc, y tá đưa thuốc hoặc bệnh nhân dùng thuốc... nếu thuốc có tên giống nhau.

Ví dụ, các thuốc có tên nghe giống nhau thường bị nhầm lẫn là: Adderall và Inderal; Celebrex, Celexa và Cerebyx; Paxil và Taxol; Zyrtec và Zantac. Đây chỉ là một vài ví dụ từ danh sách dài các tên thuốc thường bị nhầm lẫn của Viện Thực hành Thuốc An toàn.

Khi những sai sót liên quan đến tên thuốc được phát hiện, FDA sẽ yêu cầu công ty đổi tên thuốc. Điều này xảy ra vào năm 1990, trong trường hợp Losec (trị chứng ợ nóng) và Lasix (thuốc lợi tiểu); sau đó, Losec được đổi tên thành Prilosec.

Sau khi báo cáo về lỗi được gửi đến FDA, Kapidex (thuốc trị chứng ợ nóng) đã được đổi tên thành Dexilant để tránh nhầm lẫn với Casodex (thuốc điều trị ung thư) và Kadian (chất gây nghiện). Và cũng cùng thời gian FDA đã chấp thuận đổi tên Brintellix (thuốc chống trầm cảm) thành Trintellix, nhằm giảm nguy cơ nhầm lẫn với Brilinta (thuốc làm loãng máu).

Thuốc được phê duyệt sau sẽ phải đổi tên. Đây là lý do mà các công ty dược phẩm cực kỳ cẩn trọng trong quy trình chọn tên thuốc, vì tên không hiệu quả, không được phê duyệt hoặc trùng tên đều là các thảm họa về tiền bạc và thời gian. ■



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

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.*

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
HN-Admissions@LoneStar.edu
281.260.3500



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

LONE STAR COLLEGE HOUSTON NORTH

Quét mã QR để biết thêm thông tin

LoneStar.edu/HoustonNorth

SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

Nghi thức 15 phút mỗi ngày của người Nhật để tim khỏe, giảm đột quy

Người Nhật Bản thường dành khoảng 15-20 phút mỗi ngày để ngâm chân nước ấm, giúp giảm căng thẳng, cải thiện lưu thông máu, hỗ trợ sức khỏe tim mạch.

Trong một bài đăng gần đây trên Instagram, chuyên gia dinh dưỡng Ấn Độ Shweta Shah đã nói về một thói quen chăm sóc sức khỏe đơn giản nhưng mang lại hiệu quả bất ngờ: ngâm chân trong nước ấm từ 15 đến 20 phút mỗi ngày. Đây có thể chỉ là một hành động nhỏ trong sinh hoạt thường ngày, song các nghiên cứu khoa học cho thấy nó đem lại nhiều lợi ích rõ rệt cho cả thể chất lẫn tinh thần.

Chuyên gia cho hay đây cũng là thói quen hàng ngày của người Nhật, nơi có tuổi thọ trung bình cao nhất thế giới nhờ lối sống lành mạnh và hệ thống y tế tốt. Kỹ thuật thư giãn đơn giản này có tác động rõ rệt, giúp tăng cường sức khỏe tim mạch, giảm nguy cơ đột quy, nhờ những lợi ích dưới đây.

Cải thiện lưu thông máu

Một nghiên cứu của Viện Y tế Quốc gia Mỹ (NIH) cho biết, ngâm chân trong nước ấm giúp tăng đáng kể lưu lượng máu ngoại vi và hỗ trợ duy trì huyết áp ổn định. Nước ấm có tác dụng giãn mạch - tức là khiến các mạch máu nở rộng - từ đó giúp máu lưu thông dễ dàng hơn từ bàn chân lên các bộ phận khác của cơ thể.

Giảm căng thẳng và thúc đẩy thư giãn

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Complementary Therapies in Clinical Practice cho thấy việc ngâm chân thường xuyên giúp giảm căng thẳng và lo âu ở người lớn. Do bàn chân chứa hàng nghìn đầu dây thần kinh nên việc kích thích bằng nước ấm sẽ gửi tín hiệu làm dịu đến não, làm giảm mức cortisol.

Căng thẳng gây tăng nhịp tim và huyết áp tạm thời, về lâu dài, nó có thể dẫn đến viêm mãn tính, tổn thương động mạch, tăng nguy cơ đau tim và đột quy. Các hormone gây căng thẳng như cortisol có thể làm tăng lượng đường trong máu, cholesterol và triglyceride, đồng thời góp phần vào những lựa chọn lối sống không lành mạnh như chế độ ăn uống kém, thiếu vận động và thiếu ngủ, làm tổn hại thêm hệ tim mạch.

Nâng cao chất lượng giấc ngủ

Nghiên cứu của NIH cho thấy ngâm chân trước khi đi ngủ giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ, đặc biệt đối với những người bị mất ngủ. Thói quen ngủ không đều đặn làm tăng hormone căng thẳng như cortisol, gây huyết áp cao và suy giảm chức năng mạch máu, từ đó ảnh hưởng sức khỏe tim mạch.

Giúp giảm căng cơ và hỗ trợ giải độc

Khi thêm muối Epsom (muối magie sunfat) vào nước ngâm chân, magie có thể được hấp thụ qua da, giúp thư giãn cơ, giảm viêm và cải thiện tuần hoàn máu. Các tổng quan nghiên cứu của NIH cũng chỉ ra rằng magie dùng ngoài da có tác dụng làm dịu căng cơ và thúc đẩy lưu thông máu tốt hơn.

Ai có thể được hưởng lợi từ thói quen ngâm chân của người Nhật?

Người cao tuổi: Cha mẹ và ông bà

Khi tuổi tác tăng, tuần hoàn máu và sức khỏe tim mạch thường trở thành mối quan tâm lớn. Ngâm chân là thói quen lý tưởng cho người lớn tuổi, vì đây là hoạt động đơn giản, dễ thực hiện mỗi ngày mà không đòi hỏi nhiều công sức.

Người thường xuyên căng thẳng, lo âu

Nhịp sống hiện đại hối hả khiến căng thẳng dễ dàng ảnh hưởng đến cả tinh thần lẫn thể chất. Dù là sau một ngày làm việc bận rộn hay một tuần đầy áp lực, nghi thức ngâm chân mang lại khoảnh khắc thư giãn ngắn, giúp cơ thể và tâm trí được thả lỏng, xua tan mệt mỏi một cách tự nhiên.

Người gặp vấn đề về giấc ngủ

Giấc ngủ kém tác động tiêu cực đến hầu hết các khía cạnh của sức khỏe. Với những ai mất ngủ hoặc trằn trọc ban đêm, ngâm chân trước khi ngủ là phương pháp đơn giản, tự nhiên và không cần dùng thuốc, giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ hiệu quả.

Cách thực hiện phương pháp ngâm chân kiểu Nhật

- Đổ nước ấm vào chậu, đủ để ngâm ngập đến mắt cá chân.
- Ngâm chân trong 15-20 phút.
- Thêm muối Epsom để tăng thêm hiệu quả thư giãn.
- Thư giãn trong khi ngâm chân; đọc sách, nghe nhạc nhẹ hoặc tập hít thở sâu.
- Sau đó lau khô chân thật kỹ. Mang tất để giữ ấm.

Chuyên gia tiết lộ mối liên hệ giữa ăn thịt và sống thọ 100 tuổi

Chuyên gia Dan Buettner chia sẻ điều ông gọi là "sự thật" về tác động của ăn thịt đến tuổi thọ sau khi nghiên cứu những vùng có nhiều người sống lâu 100 tuổi.

Chuyên gia Buettner, người thường xuyên chia sẻ kinh nghiệm sống khỏe với hơn 790.000 người theo dõi trên Instagram, bắt đầu quan tâm đến chủ đề tuổi thọ sau chuyến đi tới Okinawa. Vùng đảo này của Nhật Bản là nơi có nhiều người sống trên 100 tuổi.

Trong một video gần đây, ông Buettner bàn tới chủ đề: "Lượng thịt phù hợp để sống thọ là bao nhiêu?". Sau đó, vị chuyên gia cho biết những người sống lâu ở các khu vực trường thọ chỉ ăn thịt khoảng 5 lần mỗi tháng, tương đương khoảng 9kg mỗi năm. Ông nhấn mạnh: "Thịt chỉ là món ăn kèm, không phải món chính". So sánh với người Mỹ, ông Buettner cho biết mức

tiêu thụ thịt trung bình tại Mỹ khoảng 109kg thịt mỗi năm. Mỹ là nơi có tuổi thọ trung bình thấp hơn hẳn Nhật (79,6 so với 85 tuổi). "Tôi không nghĩ thịt là cần thiết để kéo dài tuổi thọ nhưng vì nhiều người thích ăn thịt, tốt nhất nên giảm tần suất xuống còn một lần mỗi tuần hoặc ít hơn", ông Buettner khẳng định.

Tác dụng, tác hại tiềm ẩn của thịt

Thịt là nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng, cung cấp protein hoàn chỉnh và nhiều vi chất thiết yếu như sắt, kẽm, selen, vitamin B12 và folate - những chất rất quan trọng cho hệ miễn dịch, sự phát triển và hoạt động của não bộ.



Theo PubMed, protein từ thịt có khả năng được hấp thu cao hơn so với hầu hết nguồn protein thực vật, giúp duy trì khối cơ và hỗ trợ phục hồi tế bào. Ngoài ra, do thịt chứa rất ít carbohydrate, ăn thịt ở mức hợp lý có thể giúp ổn định đường huyết và giảm nguy cơ kháng insulin.

Tại các khu vực thiếu nguồn thực phẩm đa dạng, thịt đóng vai trò quan trọng trong phòng ngừa suy dinh dưỡng, đặc biệt ở trẻ em và người cao tuổi. Ở liều lượng hợp lý, thịt giúp cơ thể đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng mà vẫn duy trì sức khỏe tốt.

Tuy nhiên, tiêu thụ thịt - đặc biệt là thịt đỏ và thịt chế biến sẵn - cũng tiềm ẩn nhiều rủi ro cho sức khỏe. Các nghiên cứu tổng hợp cho thấy việc ăn hơn 100g thịt đỏ mỗi ngày có thể làm tăng khoảng 11% nguy cơ mắc bệnh tim mạch, trong khi chỉ 50g thịt chế biến sẵn mỗi ngày cũng làm tăng nguy cơ lên tới 26%. Nguyên nhân là thịt đỏ chứa nhiều chất béo bão hòa và sắt heme - hai yếu tố có thể gây oxy hóa, tăng cholesterol xấu (LDL) và thúc đẩy viêm trong cơ thể.

Bên cạnh đó, các loại thịt chế biến sẵn như xúc xích, thịt xông khói còn chứa nhiều muối, chất bảo quản và các hợp chất độc hại hình thành trong quá trình chuẩn bị. Những yếu tố này có liên quan đến tăng nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng, tiểu đường type 2 và bệnh tim mạch.

Tóm lại, thịt là nguồn dinh dưỡng quan trọng nhưng cần được tiêu thụ vừa phải và chọn lựa kỹ lưỡng. Bạn nên ưu tiên thịt tươi, hạn chế thịt chế biến sẵn, kết hợp với rau củ và ngũ cốc nguyên hạt. Việc điều chỉnh lượng thịt phù hợp không chỉ giúp bổ sung dưỡng chất cần thiết mà còn giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính, góp phần xây dựng chế độ ăn lành mạnh và cân bằng.

Cách lựa chọn tinh bột giúp giảm nguy cơ đột quy, nhồi máu cơ tim

Một chút thay đổi nhỏ trong việc tiêu thụ tinh bột hằng ngày - không cần kiêng khem - cũng đủ để giảm nguy cơ các biến cố tim mạch chết người.



Cách bạn chọn loại tinh bột tiêu thụ có thể tác động đến nguy cơ bệnh tim mạch

Một nghiên cứu vừa công bố trên tạp chí y học Nutrients đã đánh giá mối tương tác có thể có giữa tình trạng viêm, lượng carbohydrate nạp vào - chủ yếu thông qua tinh bột - và sự phát triển của bệnh tim mạch - xơ vữa động mạch.

Nhóm tác giả từ Đại học Harokopio, Bệnh viện Hippokraton, Đại học Ioannina và Bệnh viện Đa khoa Laiko (Hy Lạp) phát hiện ra rằng không phải số lượng mà là chất lượng tinh bột tiêu thụ sẽ quyết định vấn đề.

Carbohydrate - tình trạng viêm - bệnh tim mạch có mối quan hệ chông chéo.

Viêm mạn tính ảnh hưởng đến sự phát triển của xơ vữa động mạch, thường liên quan đến nồng độ interleukin-6 (IL-6), protein phản ứng C (CRP) và yếu tố hoại tử khối u-α (TNF-α) tăng cao.

Những dấu hiệu viêm này cũng liên quan đến hội chứng chuyển hóa và tình trạng kháng insulin, mà hai vấn đề này cũng tác động đến các bệnh tim mạch.

Mặc dù vai trò của carbohydrate trong quá trình tiết insulin và lưu trữ chất béo đã được ghi chép đầy đủ, nhưng mối liên hệ trực tiếp với tác động gây viêm vẫn chưa được xác định.

Một số nghiên cứu đã báo cáo rằng chế độ ăn ít carbohydrate có liên quan đến việc giảm nhiều hơn mức độ dấu hiệu viêm so với chế độ ăn ít chất béo. Nhưng các bằng chứng vẫn chưa rõ ràng.

Trong nghiên cứu mới, các tác giả đã xem xét dữ liệu của hơn 3.000 người Hy Lạp không mắc bệnh tim

mạch, tình trạng viêm mạn tính hoặc ung thư từ trước.

Trong suốt thời gian theo dõi 20 năm, 36% người nhóm nghiên cứu đã trải qua các biến cố tim mạch gây tử vong hoặc không tử vong.

Trong số các biến cố này, 71,7% là bệnh tim mạch vành - một vấn đề dễ dẫn đến nhồi máu cơ tim - và 4,3% là đột quy. 24% còn lại bao gồm suy tim, bệnh động mạch ngoại biên và bệnh động mạch chủ.

Ti lệ tử vong do các vấn đề tim mạch trong 20 năm ở nhóm này lần lượt là 7,3% và 1,8% ở nam và nữ.

Những người mắc bệnh tim mạch biểu hiện mức độ dấu hiệu viêm cao hơn đáng kể. Những người là nam giới, lớn tuổi, béo phì, có tiền sử tăng huyết áp, tăng cholesterol máu hoặc tiểu đường cũng có nguy cơ cao hơn.

Đáng chú ý, các kết quả cho thấy lượng carbohydrate tiêu thụ không liên quan đến nguy cơ gặp các biến cố tim mạch, mà là việc tiêu thụ nhiều carbohydrate từ ngũ cốc tinh chế.

Ngũ cốc tinh chế là là các loại ngũ cốc đã trải qua quá trình xay xát để loại bỏ cám và mầm. Chúng bao gồm: Gạo trắng, bánh mì trắng, mì trắng, các loại bánh từ bột mì tinh chế...

Trái lại, việc ăn ngũ cốc nguyên hạt (ngũ cốc nguyên cám) giúp giảm rõ rệt nguy cơ mắc các vấn đề tim mạch nguy hiểm.

Ngũ cốc nguyên hạt là những loại hạt ngũ cốc chỉ loại bỏ lớp vỏ trấu bên ngoài, giữ lại toàn bộ phần bên trong hạt cũng như chất dinh dưỡng, bao gồm nhiều vitamin, chất xơ, chất chống oxy hóa có lợi.

Các loại ngũ cốc nguyên hạt phổ biến có thể kể đến là: Gạo lứt, yến mạch, bánh mì nâu (bánh mì nguyên cám), bánh mì lúa mạch đen, các loại mì, nui, bánh... làm từ lúa mì hay lúa mạch nguyên cám.

Vì vậy, lời khuyên của các chuyên gia vẫn là bạn nên ăn uống cân bằng các thành phần theo tháp dinh dưỡng, không nên kiêng tinh bột quá đáng vì carbohydrate là nguồn năng lượng quan trọng.

Tuy nhiên, việc lựa chọn ngũ cốc nguyên hạt làm nguồn tinh bột chính sẽ giúp phòng ngừa đột quy, nhồi máu cơ tim và các vấn đề tim mạch nguy hiểm khác. ■

Ác mộng thường xuyên cứ ngỡ điềm báo tâm linh không ngờ là dấu hiệu 2 bệnh nguy hiểm

Gặp ác mộng lặp đi lặp lại không hẳn là điềm báo tâm linh. Một nghiên cứu mới gần đây cho thấy thường xuyên có những giấc mơ đáng sợ là cảnh báo 2 căn bệnh nguy hiểm.

CNN báo cáo rằng một nghiên cứu mới được công bố trên tạp chí eClinicalMedicine cho thấy những cơn ác mộng và giấc mơ giống như ảo giác khi thức có thể liên quan đến bệnh lupus ban đỏ và viêm khớp dạng thấp cũng như các bệnh về hệ thống tự miễn dịch khác.

Nhóm nghiên cứu từ Đại học Cambridge và King's College London (Anh) đã khảo sát 676 người mắc bệnh lupus và 400 bác sĩ lâm sàng, đồng thời thực hiện các cuộc phỏng vấn chi tiết với 69 người mắc bệnh tự miễn hệ thống liên quan đến cơ xương khớp nói chung.

Nhóm nghiên cứu cũng hỏi bệnh nhân về thời điểm xảy ra 29 triệu chứng về thần kinh và sức khỏe tâm thần như trầm cảm, ảo giác, mất thăng bằng...

Bệnh nhân cũng được hỏi liệu họ có thể liệt kê thứ tự các triệu chứng thường xảy ra khi bệnh của họ bùng phát hay không?

Theo nghiên cứu, một trong những triệu chứng phổ biến nhất được báo cáo là giấc ngủ bị gián đoạn, xảy ra ở 3/5 bệnh nhân. 1/3 trong số họ cho biết triệu chứng này xuất hiện hơn một năm trước khi phát bệnh lupus.

Nguyên nhân của sự gián đoạn giấc ngủ chủ yếu là do ác mộng, thường rất sống động và đau buồn, liên quan đến việc bị tấn công, bị mắc kẹt, bị nghiền nát hoặc bị ngã.

Melanie Sloan, tác giả chính của nghiên cứu và là nhà nghiên cứu tại Đại học Cambridge ở Vương quốc Anh, cho biết triệu chứng bất thường này có thể là tín hiệu cho thấy tình trạng hiện tại có thể trở nên trầm trọng hơn hoặc bùng phát và cần được điều trị.

Điều này đặc biệt đúng đối với các bệnh như lupus, được biết là ảnh hưởng đến nhiều cơ quan, bao gồm cả não, nhưng triệu chứng tương tự cũng được thấy ở các bệnh thấp khớp khác, chẳng hạn như viêm khớp dạng thấp, hội chứng Sjogren và xơ cứng bì.

Lupus là một căn bệnh mạn tính, trong đó hệ thống miễn dịch của cơ thể mất kiểm soát và tấn công các mô khỏe mạnh, gây viêm và đau ở bất kỳ bộ phận nào bao gồm tế bào máu, não, tim, khớp, cơ, thận, gan và phổi.

Sloan nói rằng các vấn đề về nhận thức xảy ra trong giai đoạn đầu của chứng mất trí nhớ cũng như nhiều triệu chứng tâm thần kinh (NPS) khác mà họ nghiên cứu, có thể có tác động rất lớn đến cuộc sống, công việc và khả năng xã hội của con người đồng thời chúng chỉ có thể duy trì ở mức cơ bản nhất có thể.

Cô cho biết những triệu chứng này thường vô hình và hiện không thể phát hiện được bằng thuốc, nhưng điều đó không có nghĩa là chúng không cần điều trị và giúp đỡ.

Một bệnh nhân người Canada nói rằng những cơn ác mộng của anh ấy nghiêm trọng đến mức đôi khi chúng còn kéo dài đến tận ngày. Trong những năm gần đây, anh ấy thường xuyên mơ thấy một kẻ giết người hàng loạt đang đuổi theo mình và đôi chân của anh đang bị tóm lấy.

Một bệnh nhân người Anh khác mô tả cơn ác mộng khiến anh không thể thở được và có người ngồi lên ngực. Những người khác chia sẻ những cảnh bạo lực kinh hoàng trong giấc mơ của họ.

Mặc dù không có nhiều nghiên cứu trong lĩnh vực này, nhưng một nghiên cứu trước đây cho thấy những người bị viêm khớp và các bệnh viêm nhiễm, tự miễn dịch khác cũng gặp ác mộng và các rối loạn hành vi giấc ngủ REM khác, chẳng hạn như bóng đè khi ngủ. ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Không đau cơ sau khi tập: Buổi tập của bạn có đang bị lãng phí?

Hiện tượng không đau cơ sau khi tập luyện phản ánh khả năng thích nghi và phục hồi hiệu quả của cơ thể. Thay vì lo lắng về năng suất, bạn nên nhìn nhận đây là kết quả của một lộ trình tập luyện khoa học.

Trong cộng đồng những tín đồ yêu vận động, châm ngôn “No pain, no gain” đã trở thành một định kiến khó thay đổi. Nhiều người mặc định sự đau nhức râm ran vào sáng hôm sau là bằng chứng thép cho một buổi tập chất lượng. Ngược lại, việc không đau cơ sau khi tập luyện thường gây ra tâm lý hoài nghi về hiệu quả thực tế của quá trình đốt cháy năng lượng.

Sự thật, đau nhức cơ bắp (DOMS) chỉ là một trong nhiều phản ứng của cơ thể, hoàn toàn không phải thước đo duy nhất cho sự thăng hạng của vóc dáng. Việc bạn không cảm thấy đau đớn là lời khẳng định cho một hệ thống vận hành trơn tru và lộ trình chăm sóc sức khỏe khoa học. Những tiến bộ thầm lặng bên trong từng khối cơ vẫn đang diễn ra ngay cả khi bạn không cảm thấy bất kỳ sự khó chịu nào.



Ảnh minh họa

Giải mã DOMS - Khi cơn đau là một ngôn ngữ của cơ bắp

Cảm giác đau mỏi xuất hiện từ 24 đến 48 giờ sau khi vận động mạnh có tên khoa học là DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness). Đây là kết quả của những vi chấn thương xảy ra bên trong các sợi cơ khi bạn thực hiện các động tác mới hoặc tăng cường độ tập luyện. Quá trình cơ thể tự chữa lành các vết rách siêu nhỏ này chính là cơ chế cốt lõi để xây dựng cơ bắp mạnh mẽ và bền bỉ hơn.

Tuy nhiên, sự vắng mặt của cơn đau không đồng thuận với mức độ phát triển thể chất. Việc không đau cơ sau khi tập là tín hiệu cho thấy hệ thần kinh và các sợi cơ đang phối hợp nhịp nhàng để giảm thiểu tổn thương. Cơ thể vẫn đang tiêu hao năng lượng và xây dựng sức bền dù bạn không còn cảm thấy sự đau nhức dữ dội như những ngày đầu. Đau cơ là tín hiệu của sự thay đổi, nhưng sự thoải mái sau tập luyện lại khẳng định trạng thái thích nghi ổn định của cơ thể.

Lý do bạn không cảm thấy đau cơ sau khi tập

Những cơn đau nhức biến mất, không đồng nghĩa với việc nỗ lực của bạn trở nên vô ích. Thực tế, trạng thái nhẹ nhõm này phản ánh một bộ máy vận hành thông minh và có tính toán từ bên trong.

Cơ thể đạt đến ngưỡng thích nghi hoàn hảo

Cơ bắp là những thực thể có khả năng ghi nhớ và thích nghi đáng kinh ngạc. Khi bạn duy trì một bài tập hoặc một mức tạ trong thời gian dài, hệ thần kinh và các sợi cơ sẽ học cách phối hợp hiệu quả nhất để hoàn thành nhiệm vụ. Lúc này, áp lực lên cơ bắp được phân bổ đều, các vi chấn thương giảm dần nhưng hiệu quả đốt cháy năng lượng và duy trì độ săn chắc vẫn được đảm bảo.

Chế độ phục hồi đang hoạt động tốt

Một cơ thể không đau nhức thường là kết quả của quá trình chăm sóc hậu tập luyện khoa học. Việc cung cấp đủ nước, bổ sung protein kịp thời và duy trì giấc ngủ sâu giúp đẩy nhanh tốc độ sửa chữa các sợi cơ. Khi quá trình tái tạo diễn ra nhanh hơn tốc độ gây tổn thương, cảm giác đau mỏi sẽ được triệt tiêu đáng kể trước khi bạn kịp nhận ra.

Sức mạnh từ hệ cơ lõi ổn định

Tiến sĩ Vật lý trị liệu Bohdanna Zazulak tại Đại học Yale chỉ ra vai trò then chốt của hệ cơ lõi (core) trong việc ngăn ngừa sự đau nhức quá tải. Một cơ lõi vững chắc giúp tối ưu hóa cơ sinh học và bảo vệ các nhóm cơ nhỏ ở chi trước các tác động tiêu cực. Khi toàn bộ hệ thống vận động được hỗ trợ bởi một “trụ cột” khỏe mạnh, các áp lực dư thừa sẽ bị loại bỏ. Bạn sẽ rời phòng tập với một trạng thái thoải mái và tràn đầy năng lượng.

Cách nâng cấp buổi tập khi không còn cảm thấy thử thách

Sự thích nghi là dấu hiệu của sự tiến bộ, nhưng cũng là tín hiệu cho thấy bạn cần một thử thách mới để phá vỡ trạng thái “bão hòa”. Để cơ thể tiếp tục thay đổi và thăng hạng vóc dáng, việc làm mới lộ trình tập luyện là điều bắt buộc.

Áp dụng quy tắc “đa dạng hóa” (Cross-training)

Cơ bắp rất dễ rơi vào trạng thái “ngủ quên” nếu phải thực hiện lặp đi lặp lại một chuyển động. Bạn hãy thử sức với các bộ môn mới để gây bất ngờ cho hệ thống vận động. Nếu bạn là một tín đồ của chạy bộ, hãy thử xen kẽ các buổi tập Pilates hoặc bơi lội. Sự thay đổi về loại hình áp lực sẽ kích thích những nhóm cơ ít được chú ý, giúp cơ thể phát triển toàn diện hơn.

Nâng cấp cường độ và kỹ thuật

Thay vì tăng thời gian tập luyện, bạn hãy tập trung vào chất lượng của từng chuyển động. Việc tăng nhẹ mức tạ, rút ngắn thời gian nghỉ giữa các hiệp hoặc thay đổi tốc độ thực hiện động tác (tempo) sẽ tạo ra những kích thích mới. Lưu ý, bạn luôn cần duy trì kỹ thuật chuẩn xác (form) để đảm bảo hiệu quả và tránh các chấn thương không đáng có.

Lắng nghe cơ thể một cách thông minh

Một buổi tập hiệu quả nhất là khi bạn rời phòng tập với cảm giác đầy năng lượng thay vì sự kiệt quệ. Đừng nhầm lẫn giữa đau nhức cơ tích cực với cơn đau nhói do chấn thương thực sự. Hãy tôn trọng những ngày nghỉ ngơi có chiến lược, bởi đó mới chính là lúc cơ bắp thực sự được xây dựng và định hình.

Hiệu quả của một quá trình tập luyện không nằm ở những cơn đau hành hạ vào sáng hôm sau. Giá trị thực sự được đo lường bằng sức bền, sự linh hoạt và cảm giác hạnh phúc khi bạn làm chủ được chuyển động của chính mình. ■

Tư thế ngủ nguy hiểm cho trẻ sơ sinh mà cha mẹ tuyệt đối không được chủ quan

Khi đặt trẻ sơ sinh nằm ngủ, nên cho trẻ nằm theo tư thế nào để an toàn nhất? Cha mẹ cần lưu ý những gì? Dưới đây là một số thông tin các phụ huynh cần biết.

Khi đặt trẻ sơ sinh nằm ngủ, bạn cần thận đặt trẻ nằm ngửa, đảm bảo bé đủ thoải mái để ngủ ngon. Tuy nhiên cho đến khi con bắt đầu biết lật từ khoảng 4-5 tháng sau khi sinh, bạn sẽ thường phát hiện con nằm sấp ngủ, và bạn tự hỏi liệu đây có phải tư thế mà con thấy thoải mái nhất không, và bạn có nên để con ngủ ở tư thế này không.

Nếu bạn vẫn đang thắc mắc thì hãy đọc bài viết này để tránh mắc sai lầm.

Vì sao nằm sấp ngủ nguy hiểm cho trẻ sơ sinh?

“Nằm ngửa là tốt nhất”, đây là nguyên tắc cơ bản khi cho bé đi ngủ để đảm bảo an toàn cho con bạn. Một số nghiên cứu về tư thế ngủ tốt nhất cho trẻ nhỏ tiết lộ rằng tư thế ngủ nằm sấp làm tăng nguy cơ hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS).

Do đó bạn cần chú ý tới vấn đề này và lật trẻ nằm ngửa ngay khi bạn phát hiện con nằm sấp ngủ.

Lợi ích khi trẻ nằm ngửa ngủ

Viện Nhi khoa Hoa Kỳ cũng khuyến cáo, cho trẻ nằm ngửa khi ngủ là tốt nhất trong 1 năm đầu sau khi sinh.

Nằm ngửa ngủ giúp cải thiện đường thở. Nhiều cha mẹ lo lắng cho trẻ nằm ngửa ngủ có thể tăng nguy cơ hóc. Tuy nhiên theo chuyên gia, cha mẹ không nên lo lắng về vấn đề này vì cấu tạo đường thở và phản xạ hầu của trẻ giúp phòng ngừa điều này xảy ra.

Độ tuổi an toàn để cho trẻ nằm sấp

Theo một số chuyên gia, bạn phải tiếp tục cho trẻ nằm ngửa ngủ cho đến khi được 1 tuổi. Trong trường hợp trẻ nằm sấp, bạn cần lật trẻ lại nằm ngửa. Sau khi được 1 tuổi, các bé nhìn chung đã có thể tự ngồi mà không cần hỗ trợ, điều đó có nghĩa là hệ thống đầu và thân của trẻ đã được củng cố và trẻ có thể dễ dàng điều khiển chúng.

Vì vậy nếu trẻ cảm thấy bị ngạt hay khó thở, trẻ có thể dễ dàng lật về tư thế thoải mái. ■

Bẫy mọ giúp bạn tìm thấy mục đích sống cho bản thân

Theo các nghiên cứu tâm lý học hiện đại, phần lớn người trưởng thành không có một cảm giác rõ ràng về mục đích sống. Tuy nhiên, mục đích sống là điều có thể được khám phá và nuôi dưỡng thông qua trải nghiệm, hành động và quá trình tự thấu hiểu bản thân.

Kết quả từ một cuộc khảo sát được đăng tải trên The New York Times cho thấy, chỉ có khoảng 25% người trưởng thành cho biết họ có nhận thức rõ ràng về điều mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của mình, trong khi khoảng 40% khác thừa nhận họ cảm thấy trung lập hoặc không xác định được ý nghĩa ấy.

Thực tế này cho thấy, trạng thái hoang mang về mục đích sống không phải là trải nghiệm cá nhân đơn lẻ, mà là một trạng thái tinh thần phổ biến trong xã hội hiện đại.

Các nghiên cứu tâm lý học cũng chỉ ra rằng, sống có mục đích không chỉ mang lại cảm giác ý nghĩa mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần.

Những người có mục đích sống rõ ràng thường sở hữu mức độ căng thẳng thấp hơn, khả năng phục hồi tâm lý tốt hơn và cảm thấy hài lòng với cuộc sống hơn so với những người chưa xác định được hướng đi cho mình.

Dưới đây là 7 mẹo giúp bạn từng bước khám phá và xây dựng mục đích sống cho chính mình, bắt đầu từ những thay đổi nhỏ nhưng bền vững.

1. Giúp đỡ người khác - bước khởi đầu thiết thực trên hành trình tìm kiếm mục đích sống

Một trong những cách hiệu quả nhất để cảm thấy cuộc sống có giá trị là trao tặng thời gian, công sức, tài năng hoặc nguồn lực của bạn cho người khác.

Các nghiên cứu học thuật được thực hiện tại Đại học Bang Florida và Đại học Stanford (Mỹ) cho thấy, những người thường xuyên giúp đỡ người khác có xu hướng cảm nhận cuộc sống của mình có mục đích rõ ràng hơn

Những hành động mang tính vô vị lợi không chỉ tạo ra tác động tích cực cho người nhận mà còn củng cố cảm giác rằng bản thân bạn đang đóng góp vào điều gì đó đáng giá và có ý nghĩa.

Điều này hoàn toàn phù hợp với các lý thuyết tâm

lý học về well-being (một khái niệm dùng để chỉ trạng thái hạnh phúc và chất lượng sống toàn diện của con người), trong đó hạnh phúc không đơn thuần là cảm giác dễ chịu nhất thời mà còn là trạng thái gắn kết, cam kết và được sống vì những giá trị vượt lên trên cái tôi cá nhân.

Chính vì vậy, việc tham gia các hoạt động tình nguyện, hỗ trợ người đang gặp khó khăn hay đóng góp kỹ năng cho các dự án cộng đồng có thể trở thành những bước khởi đầu thiết thực trên hành trình tìm kiếm mục đích sống của bạn.

2. Lắng nghe phản hồi từ những người xung quanh

Việc lắng nghe phản hồi từ những người xung quanh đóng vai trò quan trọng trong quá trình tự nhận thức và phát triển bản thân của mỗi chúng ta.

Dưới góc nhìn tâm lý học, những nhận xét đến từ bạn bè, gia đình hay đồng nghiệp không chỉ phản ánh cách người khác cảm nhận về bạn mà còn cung cấp những dữ liệu quý giá giúp bạn hiểu rõ hơn về điểm mạnh, khuynh hướng và tiềm năng của chính mình.

Trong nhiều trường hợp, bạn có xu hướng đánh giá thấp hoặc chưa nhận diện đầy đủ về năng lực và giá trị của bản thân, trong khi người khác lại có thể quan sát và nhận định những yếu tố này một cách khách quan và chính xác hơn.

3. Tiếp xúc với những người mang năng lượng tích cực, có mục đích sống rõ ràng và tinh thần phát triển

Thực tế cho thấy, môi trường xã hội đóng vai trò vô cùng to lớn trong việc hình thành và duy trì mục đích sống của một cá nhân. Bạn là trung bình của 5 người bạn dành nhiều thời gian nhất, bởi những giá trị, niềm tin và cách nhìn nhận cuộc sống của những người xung quanh có ảnh hưởng trực tiếp đến cách bạn suy nghĩ, lựa chọn và định hướng bản thân.

Khi được bao quanh bởi những cá nhân tích cực, có mục tiêu rõ ràng và tinh thần phát triển, con người dễ dàng được truyền cảm hứng, củng cố động lực và nuôi dưỡng cảm giác sống có ý nghĩa.

Ngược lại, một môi trường xã hội thiếu định hướng, tiêu cực hoặc áp đặt có thể làm suy giảm động lực nội tại, khiến cá nhân dần mất phương hướng và khó duy trì cảm giác ý nghĩa trong cuộc sống.

4. Thử kết nối với người lạ

Tại sao lại là người lạ? Bởi mỗi cuộc trò chuyện là một cơ hội mở rộng tầm nhìn và tiếp xúc với những góc nhìn mới. Không chỉ những mối quan hệ quen thuộc, việc mở lòng kết nối với người lạ cũng mang lại nhiều cơ hội bất ngờ.

Mỗi cuộc trò chuyện đều có thể mở ra những trải nghiệm mới hoặc những ý tưởng mà trước đây bạn chưa từng nghĩ tới.

Việc tiếp xúc với những con người khác nhau giúp bạn mở rộng thế giới quan, từ đó khám phá thêm những lĩnh vực và giá trị bản thân có thể gắn bó lâu dài.

5. Tìm thấy mục đích sống thông qua việc khám phá sở thích cá nhân

Những sở thích xuất hiện lặp đi lặp lại trong đời sống hằng ngày không đơn thuần là hoạt động giải trí mà còn đóng vai trò như những manh mối quan trọng phản ánh hệ giá trị cốt lõi của mỗi cá nhân.

Khi dành thời gian quan sát và suy ngẫm về những điều khiến bản thân cảm thấy hứng thú, say mê hoặc sẵn sàng đầu tư năng lượng lâu dài, bạn dần nhận diện được đâu là những yếu tố thực sự có ý nghĩa đối với mình.

Chính từ sự thấu hiểu này, mục đích sống có thể từng bước được hình thành khi cá nhân lựa chọn cống hiến thời gian và năng lực cho những lĩnh vực phù hợp với giá trị nội tại và bản chất con người của mình.

6. Nghĩ về những bất công khiến bạn cảm thấy day dứt

Những bất công trong xã hội hay vấn đề nhân văn khiến bạn cảm thấy day dứt cũng có thể trở thành la bàn chỉ dẫn cho mục đích sống.

Sự phẫn nộ trước bất công, nỗi xót xa trước nỗi đau của người khác hay mong muốn thay đổi một thực trạng nào đó thường bắt nguồn từ những giá trị sâu sắc nhất bên trong mỗi con người. Chính những cảm xúc mạnh mẽ này sẽ trở thành động lực thúc đẩy bạn hành động và cống hiến lâu dài.

7. Xác định điều bản thân mong muốn thực hiện

Việc xác định điều bản thân mong muốn thực hiện trong cuộc sống là một bước quan trọng trong quá trình hình thành mục đích sống.

Dưới góc nhìn tâm lý học, những hoạt động khiến cá nhân cảm thấy hứng thú bên bi, sẵn sàng đầu tư thời gian và năng lượng mà không bị chi phối bởi phần thưởng bên ngoài thường phản ánh động lực nội tại và sự phù hợp với bản chất con người.

Khi cá nhân được tham gia vào những hoạt động mang lại cảm giác “đúng với mình”, họ không chỉ trải nghiệm sự hài lòng sâu sắc mà còn có xu hướng phát triển năng lực, duy trì sự kiên trì và tạo ra giá trị cho bản thân cũng như cộng đồng.

Mục đích sống, vì thế, không nhất thiết phải gắn liền với những lý tưởng lớn lao hay mục tiêu mang tính vĩ mô.

Trong nhiều trường hợp, nó được hình thành từ việc cá nhân lựa chọn theo đuổi những điều mình thực sự mong muốn, đồng thời tìm cách chuyển hóa đam mê đó thành hành động có ý nghĩa.

Thông qua quá trình thử nghiệm, điều chỉnh và tích lũy trải nghiệm, con người dần xác định được hướng đi phù hợp, từ đó xây dựng một cuộc sống nhất quán với giá trị cá nhân và cảm nhận rõ ràng hơn về ý nghĩa của sự tồn tại. ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Năm lý do khả năng lắng nghe chủ động giúp bạn trở nên thu hút hơn

Trong tâm lý học giao tiếp, có một nghịch lý thú vị: những người sở hữu sức hút lớn nhất thường không phải là những người nói nhiều hoặc chiếm lĩnh cuộc trò chuyện, mà là những người biết lắng nghe một cách xuất sắc.

Tuy nhiên, không phải mọi hình thức lắng nghe đều tạo ra sự kết nối và sức hút như nhau. Điều tạo nên khác biệt nằm ở cách bạn lắng nghe một cách có ý thức, chủ động và hiện diện.

Lắng nghe chủ động (Active Listening) là một quá trình chú tâm trọn vẹn để thấu hiểu đối phương từ ngôn từ, cảm xúc đến những thông điệp ẩn sau ngôn ngữ cơ thể.

Theo khảo sát từ Harvard Business Review, sự thu hút trong giao tiếp đến từ khả năng khiến người đối diện cảm thấy giá trị của họ được công nhận.

Dưới đây là 5 lý do vì sao lắng nghe chủ động giúp bạn trở nên cuốn hút và những phương pháp thực tế để làm chủ kỹ năng này.

1. Lắng nghe chủ động khiến người khác cảm thấy mình quan trọng

Dưới góc độ tâm lý học, một trong những nhu cầu sâu thẳm nhất của con người là được nhìn nhận và thừa nhận.



Lắng nghe chủ động vì thế không chỉ là một kỹ năng giao tiếp, mà là cách bạn gửi đi thông điệp không lời rằng: "Tôi đang ở đây và tôi thực sự quan tâm đến bạn".

Khi bạn dành trọn sự chú tâm cho người đối diện mà không ngắt lời, không phán xét, không để bản thân bị xao nhãng, bạn đang tạo ra một không gian an toàn về mặt tâm lý, nơi họ cảm thấy được phép chia sẻ một cách chân thật.

Cảm giác được thấu hiểu này dần nuôi dưỡng sự tin cậy và kết nối cảm xúc, khiến hình ảnh của bạn trở nên ấm áp, điềm tĩnh và thu hút một cách tự nhiên.

2. Người biết lắng nghe thường được đánh giá là có trí thông minh cảm xúc

Người có trí tuệ cảm xúc (EQ - Emotional Quotient) cao hiếm khi vội vàng phán xét hay hấp tấp đưa ra lời

khuyến. Họ chọn lắng nghe như một cách "đọc vị" trạng thái tinh thần của người đối diện.

Khả năng thấu cảm và đặt mình vào vị trí của người khác giúp bạn phân hồi một cách tinh tế, không áp đặt, không làm tổn thương. Chính sự trưởng thành trong cảm xúc ấy tạo nên cảm giác an toàn và được tôn trọng, biến bạn thành điểm tựa tinh thần mà người khác tự nhiên muốn tìm đến để sẻ chia và kết nối.

3. Lắng nghe tốt tạo ra những cuộc trò chuyện sâu sắc và đáng nhớ

Thông qua những câu hỏi mở, bạn tạo điều kiện để người đối diện chia sẻ và bộc lộ những suy nghĩ sâu kín nhất của mình. Người ta có thể không nhớ bạn đã nói điều gì, nhưng sẽ luôn nhớ cảm giác được lắng nghe và thấu hiểu trọn vẹn khi ở bên bạn.

Ở khoảnh khắc ấy, sức hút không đến từ khả năng chia sẻ hay truyền đạt ngôn từ, mà từ chính trải nghiệm cảm xúc tích cực và an toàn mà bạn mang lại.

4. Người biết lắng nghe luôn toát ra năng lượng điềm tĩnh và đáng tin

Sự hiện diện trọn vẹn của bạn trong một cuộc trò chuyện mà không điện thoại, không xao nhãng, không để tâm trí trôi đi nơi khác, tạo nên một phong thái điềm tĩnh và vững vàng hiếm thấy. Đây được gọi là giao tiếp chánh niệm, và trong quá trình tương tác, khi đối phương cảm nhận được sự tập trung chân thành từ bạn, mức độ căng thẳng của họ sẽ giảm xuống, đồng thời cảm giác an toàn và kết nối được gia tăng rõ rệt.

Một người biết lắng nghe không cần nói nhiều vẫn toát ra sự tự tin ngầm và độ tin cậy cao. Chính năng lượng ổn định ấy khiến người đối diện cảm thấy được trấn an, được thấu hiểu, và tự nhiên muốn dựa vào bạn, muốn kết nối lâu dài hơn.

5. Lắng nghe người khác cũng giúp bạn hiểu chính mình

Lắng nghe chủ động giống như một tấm gương phản chiếu nội tâm. Khi bạn chú ý đến cảm xúc, phản ứng và câu chuyện của người khác, bạn cũng dần trở nên nhạy bén hơn với thế giới cảm xúc bên trong chính mình.

Sự tự nhận thức (self-awareness) cao giúp bạn giao tiếp chân thật, nhất quán và có ý thức hơn trong từng phản hồi. Chính sự thành thật với bản thân ấy tạo nên một sức hút bền vững, nhẹ nhàng, tự nhiên và không hề khiên cưỡng.

CÁCH NÂNG CAO KHẢ NĂNG LẮNG NGHE CHỦ ĐỘNG

1. Hiện diện trọn vẹn trong cuộc trò chuyện, thay vì chỉ "có mặt cho đủ"

Lắng nghe chủ động bắt đầu từ sự hiện diện thực sự. Điều này không chỉ là việc bạn ngồi đối diện người khác, mà là việc bạn dành trọn sự chú ý về mặt tinh thần cho cuộc trò chuyện đang diễn ra.

Khi tâm trí bị phân tán bởi điện thoại, thông báo tin nhắn hay những suy nghĩ riêng, bạn có thể vẫn nghe được

lời nói, nhưng không thật sự lắng nghe ý nghĩa phía sau chúng.

Từ góc nhìn tâm lý học chánh niệm, sự hiện diện trọn vẹn giúp người đối diện cảm nhận được sự tôn trọng và an toàn cảm xúc.

Khi bạn đặt sang một bên các yếu tố gây xao nhãng và tập trung hoàn toàn vào người đang nói, bạn tạo ra một không gian giao tiếp nơi đối phương cảm thấy họ đang được ưu tiên - yếu tố nền tảng của một người biết lắng nghe và có sức hút tự nhiên.

2. Lắng nghe bằng ngôn ngữ cơ thể, không chỉ bằng đôi tai

Giao tiếp hiệu quả là sự kết hợp giữa lời nói và tín hiệu phi ngôn ngữ. Ánh mắt, tư thế ngồi, cử chỉ gật đầu hay biểu cảm gương mặt đều đóng vai trò quan trọng trong việc thể hiện rằng bạn đang thực sự chú tâm.

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, trong giao tiếp trực tiếp, ngôn ngữ cơ thể có thể truyền tải mức độ quan tâm và đồng cảm mạnh mẽ hơn cả lời nói.

Khi bạn duy trì ánh mắt tự nhiên, giữ tư thế mở và phản hồi bằng những cử chỉ phù hợp, người đối diện sẽ dễ dàng cảm nhận được rằng bạn đang "ở đó cùng họ".

Chính sự kết nối phi ngôn ngữ này giúp cuộc trò chuyện trở nên ấm áp, chân thành và tạo ấn tượng tích cực lâu dài.

3. Thực hành lắng nghe không phán xét và không vội đưa ra giải pháp

Một trong những rào cản lớn nhất của lắng nghe chủ động là xu hướng phản ứng quá nhanh, phán xét, so sánh hoặc lập tức đưa ra lời khuyên. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, điều người khác cần không phải là giải pháp, mà là được thấu hiểu.

Lắng nghe không phán xét đòi hỏi bạn tạm thời gác lại quan điểm cá nhân và tiếp nhận câu chuyện của người khác với sự tò mò và cởi mở. Khi bạn không vội "sửa chữa" cảm xúc hay tình huống của đối phương, bạn cho họ cảm giác được chấp nhận trọn vẹn.

Đây là một biểu hiện rõ ràng của trí tuệ cảm xúc cao và là yếu tố khiến một người trở nên thu hút và đáng tin cậy.

4. Đặt câu hỏi mở để đào sâu cảm xúc và suy nghĩ của người đối diện

Lắng nghe chủ động không phải là quá trình thụ động, mà là sự tham gia tinh tế vào cuộc trò chuyện.

Việc đặt câu hỏi mở như "Điều đó khiến bạn cảm thấy thế nào?" hay "Bạn nghĩ điều gì là khó khăn nhất trong chuyện này?" giúp người đối diện tiếp tục khám phá và diễn đạt rõ hơn cảm xúc của họ.

Những câu hỏi mở giúp bạn hiểu câu chuyện ở mức sâu hơn, đồng thời cho thấy sự quan tâm chân thành của bạn đối với thế giới nội tâm của người khác.

Trong tâm lý học giao tiếp, những cuộc trò chuyện có chiều sâu thường là nơi hình thành sự gắn kết cảm xúc mạnh mẽ. ■

Cần Người Help Wanted

846-2195/1763

CẦN NGƯỜI
Cần một phụ nữ, chứng 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:
281-236-8880

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

827-2190/1758

CHO SHARE PHÒNG
Nhà zipcode 77083, gần Bellaire và Hwy6 đang còn phòng cho share. Phòng thường \$350/tháng cho độc thân, phòng có restroom \$500/tháng 1 người. Bao điện, nước, giặt sấy, Internet.
Xin liên lạc (để lại lời nhắn giùm):
832-836-9081

883-2102/1770

CHO SHARE PHÒNG
Nhà ngã tư Hwy6 và Bellaire, gần chợ HEB, dư 1 phòng cho share, bao điện, nước, rác. Ưu tiên cho người độc thân, \$400 một tháng.
Xin liên lạc:
206-288-9354
206-973-9315

884-2202/1770

CẦN THỢ NAILS
Bao lương \$700-\$1,700/tuần, biết làm bột/refill. Còn cần thợ Chân Tay Nước mới biết làm. Nhận Full time/Part time. Ai giới thiệu thợ vô làm sau 3 tháng tặng \$75. Tiệm ở Hwy6 và Fort Bend Toll, giữa HK2 & 4.
Xin liên lạc Tina:
832-512-4028
281-431-4499

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

871-2199/1767

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:
281-854-7760
713-296-0268
(không bắt máy xin nhắn tin)

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

846-2195/1763

CẦN NGƯỜI
Cần một phụ nữ, chứng 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:
281-236-8880

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

827-2190/1758

CHO SHARE PHÒNG
Nhà zipcode 77083, gần Bellaire và Hwy6 đang còn phòng cho share. Phòng thường \$350/tháng cho độc thân, phòng có restroom \$500/tháng 1 người. Bao điện, nước, giặt sấy, Internet.
Xin liên lạc (để lại lời nhắn giùm):
832-836-9081

883-2102/1770

CHO SHARE PHÒNG
Nhà ngã tư Hwy6 và Bellaire, gần chợ HEB, dư 1 phòng cho share, bao điện, nước, rác. Ưu tiên cho người độc thân, \$400 một tháng.
Xin liên lạc:
206-288-9354
206-973-9315

885-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG
Nhà còn dư một phòng đơn muốn tìm một nữ độc thân cho share, ưu tiên cho nữ học sinh, khu Beltway 8 và Highway 249. Zipcode 77086.
Vui lòng TEXT only và chủ sẽ gọi lại. Liên lạc:
832-875-4009

887-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG
Nhà tại góc đường Bellaire và Hwy6 (sau chợ FIESTA) có giường, bàn ghế, bao điện, nước, giặt, sấy. \$400/tháng, Nữ only.
Phone hoặc text Bà Ánh:
832-398-3593

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. Đây 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 Beechnuch 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

Dao 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

Những thói quen tưởng vô hại nhưng âm thầm “bóp nghẹt” trái tim bạn mỗi ngày

Trái tim là "cỗ máy" quan trọng nhất trong cơ thể, đảm nhiệm chức năng bơm máu, cung cấp oxy và dưỡng chất đến mọi tế bào. Tuy nhiên, nhiều thói quen tưởng chừng vô hại trong cuộc sống hàng ngày lại đang âm thầm "bóp nghẹt" trái tim bạn, tăng nguy cơ mắc các bệnh lý tim mạch nguy hiểm.

Thói quen lười vận động

Trong xã hội hiện đại, lối sống ít vận động đang trở thành một mối đe dọa thầm lặng đối với sức khỏe tim mạch. Khi bạn ít vận động, lượng calo nạp vào cơ thể không được đốt cháy hết sẽ chuyển hóa thành mỡ thừa, tích tụ trong cơ thể, đặc biệt là vùng bụng. Mỡ thừa làm tăng cholesterol xấu (LDL), giảm cholesterol tốt (HDL), gây xơ vữa động mạch.

Ít vận động khiến quá trình trao đổi chất diễn ra chậm chạp, gây gia tăng cholesterol xấu trong máu. Cholesterol xấu bám vào thành mạch máu, hình thành các mảng xơ vữa, làm hẹp lòng mạch, cản trở lưu thông máu. Để bảo vệ sức khỏe tim mạch, hãy dành ít nhất 30 phút mỗi ngày để tập thể dục với cường độ vừa phải sẽ mang lại những lợi ích tuyệt vời.



Nhiều thói quen tưởng vô hại nhưng âm thầm “bóp nghẹt” trái tim bạn mỗi ngày

Nhịn bữa sáng

Bỏ bữa sáng không chỉ đơn giản là việc bạn cảm thấy hơi đói bụng vào buổi sáng, mà còn tiềm ẩn những nguy cơ đáng kể cho sức khỏe, đặc biệt là sức khỏe tim mạch. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những người thường xuyên bỏ bữa sáng có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn 22% và nguy cơ tử vong cao hơn 25% so với những người ăn sáng đều đặn.

Bỏ bữa sáng làm tăng đề kháng insulin, gây rối loạn chuyển hóa glucose, tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường type 2, một yếu tố nguy cơ quan trọng của bệnh tim mạch. Nhịn đói ảnh hưởng đến nhịp tim, tăng nguy cơ rối loạn nhịp tim, đặc biệt là nhịp tim nhanh.

Thức khuya, thiếu ngủ

Giấc ngủ đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với

sức khỏe tổng thể, đặc biệt là sức khỏe tim mạch. Thức khuya hay thiếu ngủ kinh niên không chỉ khiến bạn cảm thấy mệt mỏi, uể oải vào ban ngày mà còn âm thầm gây ra những tổn thương nghiêm trọng cho trái tim.

Bằng cách gây ra tăng huyết áp, rối loạn nhịp tim, tăng cholesterol xấu và kháng insulin, thiếu ngủ tạo điều kiện thuận lợi cho sự hình thành và phát triển của các mảng xơ vữa động mạch, từ đó làm tắc nghẽn mạch máu và gây ra nhồi máu cơ tim. Vì vậy, nên ngủ đủ 7-8 tiếng mỗi đêm, tạo thói quen ngủ đúng giờ, giữ không gian ngủ yên tĩnh, thoáng mát.

Căng thẳng kéo dài

Căng thẳng kéo dài chính là “kẻ thù số một” của trái tim. Khi căng thẳng kéo dài, cơ thể chúng ta như một nhà máy sản xuất hormone cortisol, chất xúc tác đẩy nhanh nhịp tim, tăng huyết áp và làm rối loạn đường huyết.

Điều này khiến tim phải làm việc quá sức, tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch nguy hiểm như nhồi máu cơ tim, đột quỵ và rối loạn nhịp tim. Bạn nên học cách quản lý căng thẳng bằng các phương pháp như thiền, yoga, nghe nhạc, đọc sách, dành thời gian cho sở thích...

An nhiên chất béo ảnh hưởng đến sức khỏe

Thói quen tiêu thụ quá nhiều thức ăn nhanh, đồ chiên rán và các sản phẩm chế biến sẵn chứa hàm lượng chất béo bão hòa và cholesterol cao là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến các bệnh lý tim mạch. Các chất béo này làm tăng đáng kể lượng cholesterol xấu (LDL) trong máu, gây xơ cứng động mạch và hình thành các mảng bám.

Điều này làm hẹp lòng mạch máu, gây cản trở lưu thông máu đến tim, từ đó gia tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim. Bên cạnh đó, việc lạm dụng các loại thực phẩm này còn góp phần gây ra tình trạng béo phì, rối loạn chuyển hóa, tăng huyết áp và các bệnh mãn tính khác, đe dọa nghiêm trọng đến sức khỏe... ■

6 nhóm thực phẩm nên ăn để tăng hormone nữ

Trái cây, rau, đậu nành, ngũ cốc nguyên hạt chứa nhiều hợp chất thực vật có chức năng như estrogen giúp tăng cường sức khỏe sinh sản, bảo vệ xương, não.

Estrogen là nội tiết tố nữ, được sản xuất chủ yếu từ buồng trứng, một lượng nhỏ từ tuyến thượng thận và tế bào mỡ. Chúng điều chỉnh chu kỳ kinh nguyệt, ảnh hưởng đến đường tiết niệu, tim, mạch máu, xương, da, tóc và não.

Mỗi người có thể tăng hoặc giảm mức estrogen thông qua thực phẩm. Phytoestrogen là hợp chất thực vật bắt chước estrogen trong cơ thể, có lợi trong việc chống lại các triệu chứng do thiếu hụt hormone này. Có 4 loại phytoestrogen trong thực vật gồm isoflavone, stilbene, coumestan và lignan. Dưới đây là những thực phẩm giàu phytoestrogen, hỗ trợ tăng cường nội tiết tố nữ.

Trái cây

Các loại trái cây chứa phytoestrogen bao gồm táo, nho, lựu. Táo còn nhiều vitamin C, có vai trò quan trọng trong việc sản xuất hormone chịu trách nhiệm giảm trầm cảm, lo lắng, hỗ trợ phòng ngừa cơ mắc bệnh tim, loãng xương, ung thư, kiểm soát tiểu đường type 2. Chất chống oxy hóa trong trái lựu giúp giảm viêm, căng thẳng oxy hóa trong cơ thể, ảnh hưởng tích cực đến hệ thống nội tiết.

Rau

Những rau giàu phytoestrogen bao gồm súp lơ xanh, bắp cải, cà rốt, cần tây, rau chân vịt... có đặc tính chống ung thư và chống viêm, tác động tích cực đến hoạt động của estrogen. Chế độ ăn nhiều rau cũng giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh mạn tính như tim mạch, tiểu đường, ung thư.

Các loại hạt



Các loại hạt giàu phytoestrogen bao gồm hạnh nhân, hạt lanh, hạt dẻ cười, hạt vừng, hạt hướng dương thúc đẩy cải thiện vấn đề mãn kinh như thiếu ngủ, sức khỏe xương kém. Chúng còn giàu chất xơ và axit béo omega-3, giảm mức cholesterol và hội chứng chuyển hóa. Thường xuyên ăn các loại hạt góp phần kiểm soát lượng đường trong máu, phòng bệnh tim mạch.

Sản phẩm từ đậu nành

Đậu nành được biết đến với hàm lượng cao phytoestrogen, chứa isoflavone, hỗ trợ cân bằng estrogen cho phụ nữ. Loại đậu này giàu protein, vitamin B, chất xơ, kali. Các sản phẩm từ đậu nành gồm sữa đậu nành, nước tương, đậu phụ...

Các loại đậu

Các loại đậu khác cũng chứa phytoestrogen như đậu gà, đậu lăng, đậu Hà Lan... có tác dụng tăng cường nội tiết tố nữ. Nguồn thực phẩm này chứa protein, chất xơ, các hợp chất chống oxy hóa giúp nuôi dưỡng vi khuẩn đường ruột có lợi, kiểm soát đường huyết.

Ngũ cốc nguyên hạt

Ngũ cốc nguyên hạt chứa lignan, một loại phytoestrogen có thể hạn chế nguy cơ mắc bệnh tim, loãng xương ở người đã trải qua thời kỳ mãn kinh. Phụ nữ bổ sung các loại ngũ cốc nguyên hạt trong chế độ ăn uống hàng ngày như lúa mạch, yến mạch. Thực phẩm này còn chứa lượng carbohydrate lành mạnh, kích thích sản xuất serotonin. Đây là chất dẫn truyền thần kinh ảnh hưởng trực tiếp đến sự thèm ăn, giấc ngủ, tâm trạng. ■

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 Liêu: 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 Chốt Hàng / Stocker
◆ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
◆ Nhập Dữ Liệu / Data Entry
Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time. Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual
Áp dụng / Apply by:
Gọi / Call: 832-308-0166
www.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 cần 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 Cửu 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
The Viet Nam Post
Thương Mại
RAO VẬT HẰNG NGÀY
Thương Mại
RAO VẬT CUỐI TUẦN
Thương Báo
* 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 ĐÃ 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 **ĐÃ 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