

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1766

April 10, 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



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 đồ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system

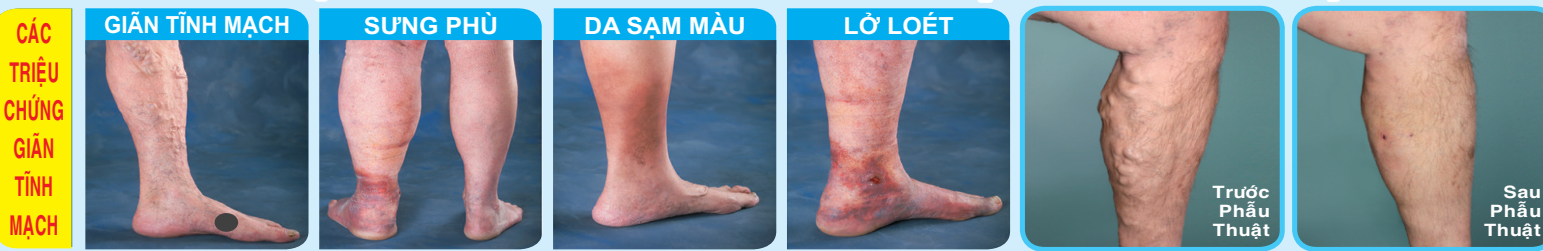
Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop culture marble, sale & install.

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



- 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
Có Hiệu Lực: **04.10 - 04.16**

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

23999 điểm	29999 điểm	33999 điểm	\$3.49	\$2.99	2.11
59999 điểm	34999 điểm	19999 điểm	2.750	\$3.99	2.299

\$1.49	\$1.49	\$3.29	\$6.59	\$3.49	\$4.59
99¢	2.19	\$4.29	\$1.49	\$1.79	\$1.99

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

BOOM SALE!

\$20.98 Pack - 12 Cans "MONSTER" ENERGY DRINK

\$11.99 Box - 20 Cans "COCA COLA" COKE/SPRITE/FANTA/ORANGE

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.

A F

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

SỬ TÂM - TÌM HIỂU

Đây là cỗ máy “chi phối cả thế giới” và nó hoạt động hay không đều nằm trong tay người phụ nữ này

Người phụ nữ này nắm giữ một công việc vô cùng quan trọng mà bạn chưa bao giờ nghe qua. Nơi cô làm việc bạn cũng chưa từng biết đến.



Công việc của Hall là biết mọi thứ về cỗ máy để có thể sửa nó

Công việc quan trọng nhất thế giới

Brienna Hall đang nắm giữ một công việc quan trọng có lẽ bạn chưa bao giờ nghe qua, tại một công ty trọng yếu mà có thể bạn cũng chưa từng biết đến.

Trước khi bắt đầu làm việc tại ASML vào năm ngoái, bản thân cô cũng không biết nhiều về công ty. Cô cũng không rõ mình sẽ làm việc với tư cách là một kỹ sư hỗ trợ khách hàng - một “thợ máy sành điệu”, như cách Hall tự gọi mình.

Tất nhiên, cô cũng chẳng bao giờ nghĩ rằng sự vận hành của mình cần thiết thế nào cho nền kinh tế toàn cầu. Khi đến ca làm việc tại nhà máy sản xuất chip, Hall mặc bộ đồ bảo hộ. Cô bước vào căn phòng nơi không khí tinh khiết hơn 100 lần so với phòng phẫu thuật của bệnh viện. Sau đó, cô tiến đến một cỗ máy phức tạp ít ai hiểu nổi.

"Tôi nghĩ mình có công việc tuyệt vời nhất từ trước đến nay", Hall nói. "Tôi không hiểu rằng công việc này là cần thiết để toàn bộ thế giới của chúng ta tồn tại như hiện nay".

Thiết bị mà cả thế giới đều tin dùng - và người phụ nữ được đào tạo đặc biệt để sử dụng - được gọi là máy in thạch bản cực tím (EUV).

Đây là cỗ máy sản xuất ra những vi mạch tiên tiến nhất trên hành tinh. Nó được chế tạo bằng những công nghệ nghe như khoa học viễn tưởng - những đột phá khó tin đến mức chúng từng bị coi là không thể. Và nó đã biến những tấm silicon thành động cơ của cuộc sống hiện đại.

Ngày nay, chỉ có vài trăm máy EUV còn tồn tại và chúng đắt một cách khủng khiếp. Chiếc mà Hall sử dụng có giá 170 triệu USD, trong khi các mẫu mới nhất được bán với giá khoảng 370 triệu USD. Nhưng điều đáng chú ý nhất về những cỗ máy vô giá này là chúng được sản xuất bởi cùng một công ty: ASML.

ASML là chất keo gắn kết hoạt động kinh doanh chip lại với nhau. Công ty Hà Lan chịu trách nhiệm cho tất cả các hệ thống quang khắc EUV giúp tạo ra chip trong rất nhiều thiết bị mà chúng ta sử dụng. Chúng là điện thoại, máy tính, TV, thậm chí có thể là cả ô tô.

Những cỗ máy này đã trở nên không thể thiếu. Và chúng phụ thuộc vào công sức và lòng tận tâm của Brienna Hall.

Cô ấy là một trong những kỹ sư được phân công đến các nhà máy chế tạo - hay fab - nơi khách hàng của ASML sản xuất chất bán dẫn của họ. Máy EUV không phải điều kỳ diệu. Đúng hơn, chúng là một phép màu.

Cỗ máy phi thường của loài người

Câu chuyện về nguồn gốc của cỗ máy bắt đầu từ 40 năm trước trong một nhà kho đột nát ở Hà Lan với sự ra đời của Advanced Semiconductor Materials Lithography hay ASML.

Vào thời điểm đó, việc in chip bằng ánh sáng cực tím là một ý tưởng tuyệt vời. Biến nó thành hiện thực sẽ cần nhiều thời gian và tiền bạc hơn tất cả những gì một người có tầm nhìn xa trông rộng nhất tưởng tượng được.

Đây là quá trình làm bay hơi các giọt thiếc nóng chảy và tạo ra ánh sáng không tự nhiên xuất hiện trên Trái Đất. Các giọt bị bắn phá bởi hai xung laser - xảy ra phản ứng nổ 50.000 lần một giây. Xung đầu tiên làm chúng phẳng ra. Xung thứ hai biến chúng thành plasma phát ra ánh sáng EUV.

Ánh sáng đó được thu thập bằng cách sử dụng những tấm gương phẳng nhất từng được phát minh và hướng về phía tấm wafer silicon để khắc hàng tỷ mẫu bóng bán dẫn siêu nhỏ.

Câu hỏi hiện sinh của ngành công nghiệp bán dẫn là làm thế nào để đóng gói ngày càng nhiều các bóng bán dẫn để chip ngày càng nhanh hơn. Câu trả lời: bước sóng ánh sáng ngắn hơn.

Các công cụ quang khắc đầu tiên của ASML đã tạo ra ánh sáng ở bước sóng 436 nanomet. Các máy hiện tại đã thu hẹp con số đó xuống còn 13,5 nanomet. Điều đó cho phép họ chế tạo chip ở độ phân giải tốt hơn 10.000 lần so với tốc người.

Độ chính xác của máy EUV tương đương với việc chiếu tia laser từ nhà bạn trúng một quả bóng bàn trên mặt trăng.

Phải mất hàng thập kỷ để những cỗ máy tinh vi đến mức phi lý này đi từ phòng thí nghiệm đến nhà máy. Và cho đến gần đây, vẫn chưa rõ liệu khoản cực táo bạo của

công ty vào công nghệ in thạch bản EUV có bao giờ thành công hay không.

Vào năm 2012, ASML cạn tiền mặt và đã bán 23% cổ phần cho Intel, Samsung Electronics và Taiwan Semiconductor Manufacturing, điều đó có nghĩa là những khách hàng lớn nhất của công ty chính là người đầu tư cho thành công hiện nay.

ASML bắt đầu tăng tốc, nhưng rất chậm. Công ty giao hệ thống EUV đầu tiên vào năm 2010. Phải đến năm 2020, công ty mới giao hệ thống thứ 100. Và năm ngoái là một năm bận rộn: ASML đã giao tổng cộng 42 máy EUV.

Hiện chỉ có sáu công ty sở hữu những máy móc này để sản xuất chip. Nhiều công ty khác phụ thuộc gián tiếp vào ASML - bao gồm cả những cái tên có giá trị nhất trong lịch sử.

Apple và Nvidia đều thiết kế chip của riêng mình và thuê ngoài hoạt động sản xuất cho các nhà máy của TSMC, điều đó có nghĩa là công nghệ của ASML đóng vai trò quan trọng trong việc sản xuất mọi thứ, từ trung tâm dữ liệu AI đến iPhone.

Máy EUV đã trở nên quan trọng đến mức hiện nay công ty phải thuê đội ngũ 10.000 nhân viên hỗ trợ khách hàng để duy trì hoạt động của máy.

Jim Koonmen, giám đốc chăm sóc khách hàng của công ty, cho biết: "Họ là đội quân tuyến đầu của ASML".

Khách hàng của ASML mong muốn các công cụ quang khắc hoạt động cả ngày lẫn đêm, nhưng sự gián đoạn là điều không thể tránh khỏi và không thể đoán trước.

Trục trặc rất hiếm khi xảy ra. Nhưng máy EUV là nút thắt cổ chai của mọi nhà máy. Toàn bộ nhà máy sẽ ngừng trệ nếu cỗ máy này im lìm - đó là lý do tại sao ASML tuyển dụng nhân viên 24/7 trên toàn thế giới.

Thợ máy sành điệu

Từ rất lâu trước khi nghe đến ASML, đã có những dấu hiệu cho thấy Brienna Hall sẽ phù hợp với công việc tại đây.

Khi còn là sinh viên, Hall là chủ tịch câu lạc bộ tên lửa của trường và đã giúp một giáo sư viết sách giáo khoa cơ học lượng tử. Hall, 29 tuổi, lớn lên ở Seattle với tính cách cầu toàn. Cô thích lập kế hoạch. Trong thời gian rảnh rỗi, cô thích làm thủ công, ghép các câu đố Ravensburger phức tạp.

Tất cả những điều đó hóa ra là sự chuẩn bị tuyệt vời cho việc điều khiển một cỗ máy có hơn 100.000 bộ phận.

Khi công ty tuyển dụng cho các vị trí hỗ trợ khách hàng, ASML tìm kiếm những kỹ sư siêng năng, có kỷ luật và chú ý đến chi tiết. Hall có tư duy kỹ thuật và tính khí phù hợp với công việc.

Hall đã bị hấp dẫn khi người phỏng vấn hỏi cô cảm thấy thế nào khi làm việc trong không gian chật hẹp và bộ đồ thô (bộ đồ phòng sạch). Sau đó, cô nhận ra mình sẽ thường xuyên được đi công tác xa và gặt đầu đồng ý.

Chuyến đi dài đầu tiên của cô là một tháng ở Đài Loan để tham gia khóa học Fab Ready 1 tại trung tâm đào tạo của ASML, nơi cô làm quen với các bộ phận của máy EUV: máy quét (bộ phận có gương hội tụ ánh sáng vào tấm wafer), bộ phận nguồn (bộ phận tạo ra ánh sáng) và bộ phận dẫn động laser (bộ phận có tia laser).

Cô cũng biết rằng mỗi bộ phận đều có tính chất riêng. "Mọi thứ cần phải hoàn hảo", Hall nói. "Các điều kiện phải hoàn hảo để có thể hoạt động".

Cô làm việc theo ca 12 tiếng, từ 6 giờ sáng đến 6 giờ chiều. Vào mùa đông, cô đến làm việc rất lâu trước khi mặt trời mọc và rời đi rất lâu sau khi mặt trời lặn.

Có ngày cô đi thẳng đến nhà máy. Những ngày khác, cô ngồi ở bàn làm việc, nhìn vào các con số trên nhiều màn hình cho đến khi "chắc chắn rằng máy sẽ không tự bốc cháy".

Suy cho cùng, điều duy nhất thỏa mãn hơn việc sửa một cỗ máy là có một cỗ máy không cần phải sửa.

"Cỗ máy của chúng tôi đủ phức tạp để có tính cách, nhưng nó vẫn là một cỗ máy. Nếu bạn nhấn đúng nút, mọi thứ sẽ hoạt động chính xác. Bạn chỉ cần tìm ra nút nào cần nhấn. Tôi có thể giải quyết vấn đề đó. Chúng ta có thể giải quyết vấn đề đó", Hall nói. "Chính con người còn phức tạp hơn nhiều so với bất kỳ cỗ máy nào mà tôi biết". ■

Có thể phục hồi ký ức từ não người đã mất?

Ký ức của con người rất phức tạp và được lưu giữ trong nhiều phần não khác nhau, do đó, việc phục hồi ký ức sẽ gặp nhiều thách thức. Nếu có mô hình đầy đủ của não người, về lý thuyết, các nhà khoa học có thể xác định vị trí của ký ức muốn phục hồi.

Khi qua đời, mọi người thường để lại những vật dụng cá nhân, nhưng điều gì xảy ra với toàn bộ trải nghiệm cuộc sống của họ? Các nhà khoa học có thể lấy ra và phục hồi ký ức từ não họ hay không? Theo Don Arnold, nhà thần kinh học tại Đại học Nam California, việc phục hồi một phần ký ức có thể khả thi, nhưng sẽ gặp nhiều thách thức kỹ thuật.

Với công nghệ hiện nay, việc phục hồi ký ức có thể diễn ra như sau: Đầu tiên, xác định nhóm tế bào não, hay neuron, đã mã hóa một ký ức cụ thể trong não và hiệu cách chúng kết nối. Sau đó, kích hoạt những neuron đó để tạo ra một mạng thần kinh nhân tạo - thuật toán học máy mô phỏng cách hoạt động của não - gần đúng.

Ký ức do các nhóm neuron mã hóa, Arnold cho biết. Ký ức ngắn hạn và dài hạn hình thành trong hồi hải mã. Các phần não khác lưu trữ những khía cạnh khác nhau của một ký ức, ví dụ như cảm xúc hoặc chi tiết cảm nhận khác, theo Cleveland Clinic. Các nhóm neuron gắn với một ký ức đơn lẻ để lại dấu vết vật lý trong não gọi là engram.

Các nhà thần kinh học đã xác định được engram trong hồi hải mã của não chuột. Ví dụ, trong một nghiên cứu trên tạp chí Nature, nhóm tác giả phát hiện những tế

bào não nhất định gắn liền với ký ức về một trải nghiệm gây sợ hãi.

Nếu trong tương lai, giới khoa học có một mô hình đầy đủ của não người, về mặt lý thuyết, họ có thể xác định vị trí của ký ức mà họ muốn phục hồi, Arnold cho biết. Nhưng ký ức có thể rất phức tạp, đặc biệt là ký ức dài hạn gắn liền với địa điểm, mối quan hệ hoặc kỹ năng. Việc phục hồi ký ức của người đã khuất càng phức tạp hơn vì các khía cạnh của một ký ức bị phân tán khắp não. Ví dụ, những chi tiết cảm nhận có thể được lưu trữ trong thùy đỉnh và vỏ não cảm giác.

Neuron trong engram được kết nối thông qua synapse - khoảng trống giữa các neuron mà tín hiệu điện hóa truyền qua, theo Thư viện Y học Quốc gia Mỹ. Khi được kích hoạt, ký ức sẽ khởi động một chuỗi synapse giữa những nhóm này, có thể được lưu trữ ở nhiều vùng não khác nhau.

Ban đầu, các neuron hoạt động trong sự kiện gốc sẽ tạo nên một engram. Nhưng qua thời gian, có bằng chứng cho thấy ký ức di chuyển đến những vị trí khác khi chúng được củng cố trong não, Arnold cho biết.

Việc cắt lấy những tế bào tạo thành engram không phải là cách tốt để lấy được ký ức. Engram không thực sự là ký ức mà chỉ là nơi lưu trữ. Vì vậy, ngay cả khi tìm thấy engram thì cũng rất khó tái tạo sự kiện gốc như cách chủ nhân ký ức đã trải nghiệm.

"Ký ức mang tính tái cấu trúc rất lớn, nghĩa là bạn nhớ những mảnh ghép của một sự kiện, nhưng bạn không thực sự nắm được toàn bộ", Charan Ranganath, giám đốc chương trình Ký ức và Đản hồi tại Đại học California, Davis, chia sẻ.

Đó là một cách hiệu quả để tạo ký ức, vì não có thể sử dụng những gì đã biết để tự lấp đầy khoảng trống và không phải tạo ra một "bản ghi nhớ" mới cho mọi phần của trải nghiệm. Ví dụ, một người có thể nhớ mình đã ăn bánh chocolate và chơi đuổi bắt trong tiệc sinh nhật 5 tuổi. Họ không nhớ những chi tiết khác như ai đã tham dự hay trời có mưa không. Tuy nhiên, họ vẫn giữ được ký ức tổng thể về trải nghiệm đó.

Mô hình mạng thần kinh nhân tạo tốt nhất sẽ đòi hỏi quá trình quét não của một người liên tục nhớ lại các sự kiện trong suốt cuộc đời, theo Ranganath. Sau đó, có lẽ chuyên gia có thể dùng mạng thần kinh để tái tạo một ký ức cụ thể khi người này qua đời. Tuy nhiên, tình huống này xảy ra khi giả định rằng ký ức có tính tĩnh, giống như file trong ổ cứng phát lại một chuỗi sự kiện. Thay vào đó, ký ức có tính động.

"Chúng ta gán cho ký ức của mình đủ loại ý nghĩa và góc nhìn theo cách không nhất thiết phản ánh đúng sự kiện. Chúng ta không “phát lại” quá khứ mà chỉ tưởng tượng quá khứ có thể đã như thế nào", Ranganath nói. Theo ông, tất cả những điều này đều nhằm mục đích hiểu những trải nghiệm trong quá khứ không chỉ đơn giản là một chuỗi sự kiện. Vì vậy, ít nhất là hiện tại, ký ức về một cuộc đời sẽ chết cùng với người đã trải qua nó. ■

Sợ động đất, người đàn ông bỏ nhà tới sống trong hang

Sau một trận động đất, người đàn ông Thổ Nhĩ Kỳ quyết định chuyển đến sống trong một hang động trên núi.

Lối sống đặc biệt của Ali khiến mọi người đặt cho anh biệt danh "người tiên sử".

Ali biến hang động thành một ngôi nhà thu nhỏ với một số đồ dùng cơ bản. Anh hài lòng với cuộc sống hiện tại vì gần gũi với thiên nhiên. Dù không thể thuyết phục gia đình đến sống cùng nhưng Ali cho biết anh vẫn cảm thấy hạnh phúc cho dù phải ở sống một mình.

"Tôi đã sống ở đây 2 năm sau trận động đất và tìm thấy sự bình yên trong hang động này," Ali chia sẻ.

Anh Ali Bozoglan ở Thổ Nhĩ Kỳ, chuyển tới sống trong hang động trên núi từ năm 2023

Năm 2023, miền Nam Thổ Nhĩ Kỳ hứng chịu trận động đất mạnh 7,8 độ Richter, khiến hàng chục nghìn người thiệt mạng và cả khu dân cư bị san phẳng thành đồng đất nát. Gia đình của Ali sống ở tỉnh Hatay may mắn thoát nạn. Dù không bị thương vong nhưng cú sốc khiến anh cảm thấy không an toàn khi sống trong ngôi nhà bình thường.

Sau khi mất toàn bộ nhà cửa, anh quyết định chuyển đến hang động yên tĩnh ở vùng ngoại ô thành phố, tận hưởng cuộc sống yên bình, tránh xa sự ồn ào và náo nhiệt.

Lối sống đặc biệt của Ali khiến mọi người đặt cho anh biệt danh "người tiên sử". Ali tin rằng việc sống trong hang động là đúng đắn vì nơi đây rất an toàn. Anh cho biết, hang động này đã tồn tại hàng nghìn năm và chưa bao giờ sụp đổ dù xảy ra động đất.

Anh cũng từ chối lời đề nghị từ chính quyền khi được mời chuyển đến sống tại một ngôi nhà xây tạm ở thành phố. Chia sẻ về cuộc sống trong hang động, Ali cho biết, anh tự rửa bát, giặt quần áo, dọn dẹp và chuẩn bị đồ ăn.

"Tôi có một cuộc sống tuyệt vời trong hang động. Tôi tránh xa mọi người và hòa mình vào thiên nhiên. Những người không hiểu chuyện thường nói xấu về tôi chỉ vì chọn sống trong hang, họ không ngồi cùng tôi, không trò chuyện với tôi, không biết gì về tôi nhưng vẫn đưa ra những bình luận tiêu cực", Ali nói thêm.

Ali thừa nhận việc sống trong hang cũng có những khó khăn nhất định, đặc biệt là khi phải đối mặt với những "vị khách không mời" như rắn và chuột. Tuy nhiên, anh đã học cách chung sống hòa hợp với chúng. Điều anh mong muốn nhất là có nước sạch và một nhà vệ sinh đầy đủ. Kế hoạch tiếp theo của Ali trong thời gian tới là lắp đặt các tấm pin năng lượng mặt trời để có điện chạy máy giặt và tủ lạnh. ■

SU TÂM - TÌM HIỂU

Khám phá là điều tất yếu hay tình cờ?

Trong hành trình khám phá, sự tình cờ đôi khi mang đến những bất ngờ thú vị, nhưng chính sự kiên trì và nỗ lực không ngừng của các nhà khoa học mới tạo ra những thành tựu lớn lao và biến ý tưởng thành hiện thực.



Alexander Fleming tình cờ tìm ra cách điều chế kháng sinh penicillin trong lúc nghiên cứu nấm mốc

Vào đầu những năm 1900, nhà hóa học người Pháp Edouard Benedictus đã gặp phải một tai nạn nhỏ trong phòng nghiên cứu: ông làm rơi một chiếc bình thí nghiệm. Nhưng lần này, chiếc bình không bị vỡ tan. Các mảnh thủy tinh vẫn dính chặt nhau, giống như một bức tranh khảm.

Thấy thú vị, Benedictus đã tìm hiểu sâu hơn về vấn đề này và phát hiện trong bình có chứa dung dịch collodion. Sau khi bay hơi, dung dịch collodion lắng đọng trên bề mặt của thủy tinh giống như một lớp màng, giúp các mảnh thủy tinh gắn chặt với nhau. Benedictus đã tình cờ tạo ra một loại kính chống vỡ.

Tuy nhiên, Benedictus không sử dụng sáng chế của mình ngay. Chỉ đến khi ngành công nghiệp ô tô phát triển và vấn đề kính vỡ trong tai nạn xe hơi trở thành mối lo ngại lớn, ông mới đem sáng chế của mình ra sử dụng. Điều này ngụ ý rằng đôi khi sự sáng tạo có trước nhu cầu, thay vì điều ngược lại.

Những khoảnh khắc tình cờ như vậy cho thấy sự sáng tạo là điều khó đoán trước. Tuy nhiên, ngay cả trong trường hợp mà sự may mắn đóng vai trò quan trọng, như trong câu chuyện của Benedictus, thì chúng ta vẫn còn một câu hỏi lớn cần trả lời: Những khám phá mới có thực sự là kết quả của sự may mắn và tình cờ, hay chúng đã tồn tại sẵn ở một dạng tiềm năng nào đó, chỉ chờ một người có đủ kiến thức phát hiện ra chúng?

Những người hoài nghi có thể không tin vào sự may mắn. Họ cho rằng tất cả các phát minh là điều tất yếu xảy ra khi hội tụ đủ các điều kiện, hoàn cảnh và công nghệ

phù hợp. Nếu các nhà khoa học không công bố khám phá của mình thì một người khác cũng sẽ tìm ra điều tương tự vào một thời điểm nào đó. Dù là ai thực hiện, những sáng chế như thuốc gây mê và giấy ghi chú Post-it cuối cùng vẫn sẽ được tạo ra.

Ví dụ, hai nhà khoa học Charles Darwin và Alfred R. Wallace đã độc lập phát triển lý thuyết tiến hóa thông qua chọn lọc tự nhiên, mặc dù Wallace đưa ra các kết luận muộn hơn Darwin khoảng 15 năm.

Cả hai đều dựa vào những dữ liệu tương tự nhau, chẳng hạn như đọc tác phẩm của Thomas R. Malthus, quan sát sự phân bố của các loài trên những hòn đảo, và nhiều dữ liệu khác... Họ đã bổ sung nhiều ý tưởng riêng vào lý thuyết, nhưng sự trùng hợp trong suy nghĩ của họ thật đáng kinh ngạc.

Vào thế kỷ 19, trong cuộc chạy đua nhằm giải mã cấu trúc phân tử của DNA, nghiên cứu về khí gây mê và nhiều lĩnh vực khác, các nhà khoa học thường cảm thấy mục tiêu đang ở rất gần và họ chỉ cần thêm một bước nữa là có thể tìm ra giải pháp.

Hiện tượng này có thể được hiểu rõ hơn khi so sánh với quá trình tiến hóa hội tụ (convergence) trong sinh học. Theo đó, hai loài không có quan hệ họ hàng đã phát triển những đặc điểm giống nhau, ví dụ như khả năng định vị bằng tiếng vang của dơi và một số loài chim.

Nguyên nhân chính là do cả hai loài đều phải đối mặt với những vấn đề sinh tồn giống nhau trong môi trường sống của chúng (khả năng định hướng trong bóng tối khi bay), tạo ra những áp lực chọn lọc tương tự.

Đây là một manh mối quan trọng giúp giải thích tại sao sự hội tụ cũng tồn tại trong nghiên cứu khoa học. Các nhà phát minh thường phải đối mặt với những thách thức và áp lực giống nhau liên quan đến vấn đề nghiên cứu, cũng như việc tìm ra các phương pháp hoặc công cụ phù hợp để giải quyết vấn đề. Do đó, kết quả nghiên cứu của họ thường có sự tương đồng.

Các trường hợp kể trên có đôi chút khác biệt so với nhiều câu chuyện khám phá trong cuốn sách "Serendipity" của Telmo Pievani, bởi vì trong tất cả những tình huống đó, các nhà khoa học đã chạy đua một cách có chủ đích nhằm giải quyết một vấn đề cụ thể.

Nhưng nếu chúng ta phân tích các bước thực hiện để dẫn đến kết quả, chúng ta có thể thấy rằng yếu tố tình cờ vẫn hiện diện. Darwin và Wallace đều đọc tác phẩm của Thomas R. Malthus vào đúng thời điểm.

Nhà tinh thể học Donohue – người có kiến thức chuyên sâu về liên kết hydro – đã trực tiếp giúp đỡ Crick và Watson chỉnh sửa mô hình cặp bazơ nucleotide mà họ đang nghiên cứu, dẫn đến việc phát hiện ra cấu trúc xoắn kép DNA.

Điều đáng chú ý là Donohue tình cờ có mặt trong phòng thí nghiệm của Watson rất đúng lúc, cung cấp kiến thức chuyên môn quan trọng, giúp chỉnh sửa sai sót để dẫn

đến một trong những khám phá quan trọng nhất trong lĩnh vực sinh học.

Xét về mặt tổng thể, không phải mọi ý tưởng mới đều xuất hiện một cách ngẫu nhiên và may mắn, nhưng yếu tố may mắn góp phần thúc đẩy quá trình khám phá diễn ra nhanh hơn.

Tất cả các nhà khoa học đều đang "đứng trên vai những người khổng lồ" đi trước họ, và trên phương diện khách quan thì khoa học có yếu tố tích lũy, nghĩa là mỗi khám phá mới đều được xây dựng và phát triển dựa trên những kiến thức và thành tựu của các nhà khoa học trước đó.

Mặc dù các nhà khoa học nổi tiếng có nhiều đóng góp quan trọng, nhưng đôi khi chính những nhà khoa học vô danh, với cách tiếp cận mới mẻ hoặc những quan điểm khác biệt, lại là người phát hiện ra những điều mới lạ, do họ nhìn nhận vấn đề theo một hướng khác.

Nếu các nhà khoa học đã xác định rõ ràng vấn đề họ muốn giải quyết và có cách tiếp cận phù hợp, thì kết quả của khám phá có thể dễ dàng hình dung từ trước, thay vì chỉ là một phát hiện ngẫu nhiên hoặc tình cờ. Tuy nhiên, điều đó không đồng nghĩa với việc vai trò cá nhân của nhà khoa học và bối cảnh trở nên kém quan trọng.

Một số khám phá có nhiều khả năng xuất hiện hơn, nhưng việc hiện thực hóa chúng vẫn phụ thuộc vào kiến thức của từng nhà khoa học hoặc nhóm các nhà khoa học, và yếu tố ngẫu nhiên cũng đóng một vai trò quan trọng.


Darwin và Wallace có lẽ sẽ không phát hiện ra nhiều điều mới lạ liên quan đến chọn lọc tự nhiên nếu không có những cơ hội tình cờ xuất hiện trong chuyến hành trình của họ. Những cơ hội này bao gồm việc đọc các bài viết, chứng kiến những hiện tượng tự nhiên đặc biệt, và gặp gỡ ngẫu nhiên các nhà khoa học khác trên đường đi.

Không ai biết có bao nhiêu con đường khác nhau dẫn đến cùng một khám phá. Nhưng khi nhìn lại quá khứ, chúng ta có thể nhìn nhận một sự kiện trước đây không quan trọng lại trở nên có ý nghĩa to lớn ở thời điểm hiện tại.

Trong hành trình khám phá, sự tình cờ đôi khi mang đến những bất ngờ thú vị, nhưng chính sự kiên trì và nỗ lực không ngừng của các nhà khoa học mới tạo ra những thành tựu lớn lao và biến ý tưởng thành hiện thực.

Ví dụ, sự kiện quả táo rơi vào đầu đã khơi gợi ý tưởng về lực hấp dẫn cho Isaac Newton, nhưng nếu không có hàng năm trời nghiên cứu và phát triển lý thuyết, công trình của ông khó có thể đạt đến tầm vóc vĩ đại. Tương tự, Alexander Fleming tình cờ phát hiện penicillin từ một đĩa nuôi cấy vi khuẩn, nhưng ông đã phải thực hiện vô số thí nghiệm để biến nó thành loại thuốc kháng sinh cứu sống hàng triệu người.

Những ví dụ trên là minh chứng cho thấy, sự tình cờ chỉ là điểm khởi đầu trong nghiên cứu khoa học. Thành công thực sự đòi hỏi sự nhẫn nại, khả năng vượt qua thất bại và ý chí mạnh mẽ để đạt được mục tiêu. ■



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/HNApply
HN-Admissions@LoneStar.edu
281.260.3500



Quét mã QR để biết thêm thông tin



LoneStar.edu/HoustonNorth

SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

Đột ngột xuất hiện nốt ruồi đỏ trên da là dấu hiệu bệnh gì?

Người có nốt ruồi son được cho là có vận mệnh tốt. Nhưng nếu da đột ngột nổi nhiều chấm đỏ như nốt ruồi son, liệu có phải là sinh lý bình thường hay là dấu hiệu của bệnh lý?



Nốt ruồi đỏ thường là trường hợp lành tính trên da, chỉ ảnh hưởng về mặt thẩm mỹ

Trong nhân tướng học, người có nốt ruồi son sẽ có phúc hoặc gặp nhiều may mắn trong cuộc sống. Tuy nhiên, nốt ruồi son trong y khoa có phải là bệnh không? Chúng có ảnh hưởng gì tới sức khỏe không? Nốt ruồi son, hay nốt ruồi đỏ, là những chấm đỏ nhỏ rải rác trên da. Theo thuật ngữ y khoa, tình trạng này còn gọi là u mạch anh đào, hay u mạch máu tuổi già.

Nguyên nhân

Theo Tencent News, có hai nguyên nhân chính gây ra nốt ruồi đỏ, tương đối phổ biến và không có gì đáng lo ngại:

Lão hóa: Đây là điều không thể tránh khỏi, và các nốt ruồi đỏ có thể được hiểu là biểu hiện của quá trình lão hóa.

Mang thai: Trong thời kỳ mang thai, có sự biến động về hormone như prolactin có thể gây ra các nốt ruồi đỏ trên da thông qua các cơ chế phức tạp. Những nốt ruồi đỏ này có thể co lại hoặc thậm chí biến mất tự nhiên sau khi sinh.

Một số nguyên nhân ít phổ biến hơn bao gồm:

Đột biến gene: Các nghiên cứu cho thấy một số người bị nổi nốt ruồi đỏ do đột biến gene (như gene GNAQ và GNA11).

Sử dụng thuốc đặc hiệu: Trong trường hợp hiếm gặp, những người sử dụng cyclosporine, nitrogen mustard hoặc các loại thuốc hóa trị khác có thể dễ bị nổi nốt ruồi đỏ hơn.

Nhìn chung, mọi người không cần quá lo lắng sau khi xuất hiện nốt ruồi đỏ, đặc biệt nếu kích thước cùng số lượng nốt ruồi tương đối ổn định và cảm thấy không có vấn đề sức khỏe nào khác.

Nhưng nếu không chắc chắn, hoặc nếu số lượng nốt ruồi đỏ tăng lên đáng kể trong thời gian ngắn, có những thay đổi khác (kích thước lớn hơn, loét, chảy máu...), hoặc nếu đang trong tình trạng suy giảm miễn dịch do bệnh tật hoặc điều trị (như sử dụng thuốc ức chế miễn dịch), bạn nên đi khám.

Đặc điểm

Nốt ruồi son tương đối dễ nhận biết. Đặc điểm cơ bản của chúng là những cục u nhỏ, tròn, chủ yếu có kích thước từ 1 đến 5 mm. Vì là sự phát triển của mạch máu, chúng thường có màu đỏ, đôi khi màu tím hay màu xanh lam. Vì vậy, chúng còn được gọi là u mạch anh đào. Chủ yếu nổi ở cánh tay và thân (bao gồm cả cổ), hiếm khi xuất hiện ở bàn tay, bàn chân và mặt.

Tại sao người trẻ lại mắc u mạch máu tuổi già?

Mặc dù nốt ruồi son còn được gọi là u mạch máu tuổi già, nhiều người trẻ tuổi cũng xuất hiện dấu hiệu này. Thực tế, đây là một hạn chế của thuật ngữ y học.

Trước đây, các chuyên gia nhận thấy những nốt ruồi son này phổ biến hơn ở người cao tuổi, và số lượng của chúng thường tăng lên theo tuổi tác, do đó thuật ngữ thông thường "u mạch máu tuổi già" được sử dụng.

Tên gọi mô tả này phần nào tóm tắt được đặc điểm của tình trạng bệnh, nhưng chưa đủ. Có nhiều trường hợp tương tự; ví dụ, những gì chúng ta thường gọi là "đốm đồi mồi" (tăng sinh sùng tiết bã) không chỉ xuất hiện ở người cao tuổi; người trẻ và trung niên cũng có thể mắc phải.

Vì vậy, đừng quá chú trọng vào tên gọi, những thuật ngữ này đơn giản chỉ là gây hiểu lầm.

Đây có phải dấu hiệu ung thư không?

Khi nghe đến từ "u mạch máu", mọi người thường lo lắng: Liệu đó có phải là khối u? Liệu nó có trở thành ung thư? Liệu nó có đe dọa đến tính mạng?

Rất may, u mạch máu, đặc biệt là các nốt ruồi son, không phải là vấn đề đáng sợ. U mạch máu thực chất khá phổ biến, với nhiều loại, và hầu hết đều lành tính.

Ví dụ, khoảng 4-10% trẻ sơ sinh mắc chứng bệnh gọi là "u mạch máu ở trẻ sơ sinh", thường tự khỏi khi lớn lên. Đối với nốt ruồi son, chúng cũng không phải là hiếm gặp, và càng phổ biến hơn theo tuổi tác. Chúng thường bắt đầu xuất hiện ở độ tuổi 30 (mặc dù 5-7% thanh thiếu niên cũng mắc phải), và 75% người trên 75 tuổi mắc phải tình trạng này.

Nốt ruồi son được gọi là u mạch máu vì chúng liên quan đến sự giãn nở và tăng sinh cục bộ của các mao mạch (đây không phải là ung thư mạch máu). Do đó, không cần phải lo lắng về từ "khối u". Trong y học, "khối u" có thể dùng để chỉ những khối u lành tính trong cấu trúc mô, không nhất thiết phải liên quan đến ung thư. Nốt ruồi son được đề cập ở đây là một ví dụ.

Nốt ruồi son rất phổ biến, không gây đau, không lây nhiễm. Chúng sẽ không tiếp tục phát triển, thường chỉ giữ nguyên kích thước vài milimet. Do đó, việc điều trị là không cần thiết.

Tuy nhiên, những nhóm sau có thể điều trị: Những người quan tâm đến ngoại hình, vì một số nốt ruồi đỏ xuất hiện ở những vùng da lộ ra như cánh tay và cổ, khiến chúng khá dễ nhận thấy.

Những người lo lắng về sự thay đổi của nốt ruồi đỏ và không muốn chúng tồn tại vĩnh viễn. ■

Bác sĩ tiết lộ thực đơn một ngày để "thấy trẻ hơn 40 tuổi và ngừng lão hóa"

Bác sĩ Mỹ Hyman thường ăn sáng với trứng cùng cái bó xôi và hai bữa chính còn lại luôn có salad để chống lão hóa, trẻ trung hơn tuổi.

Bác sĩ Mark Hyman, chuyên gia y khoa người Mỹ nổi tiếng, tác giả nhiều cuốn sách bán chạy và là người sáng lập Trung tâm Y học Chức năng Cleveland Clinic. Ông thường xuyên chia sẻ kiến thức sức khỏe với hàng triệu người theo dõi trên mạng xã hội. Tài khoản Instagram của ông hiện thu hút hơn 2 triệu người theo dõi.

Trong một bài đăng trên Instagram, bác sĩ Hyman cho biết việc tiêu thụ một số loại thực phẩm nhất định có thể khiến cơ thể "ngừng lão hóa" theo chiếc đồng hồ sinh học vốn được nhiều người mặc định là không thể thay đổi.

Bác sĩ Hyman viết: "Tôi vừa bước sang tuổi 66. Đây là tất cả những gì tôi ăn trong một ngày để cảm thấy trẻ hơn 40 tuổi". Sau đó, ông chia sẻ các ví dụ về thực đơn 4 bữa điển hình trong ngày.

Bác sĩ Hyman bắt đầu ngày mới với món trứng bác nấu bằng bơ ghee, ăn kèm rau cải bó xôi, cà chua, phô mai feta (một loại phô mai mặn, mềm của Hy Lạp) và quả bơ. Món ăn đơn giản này được chế biến chỉ với một cái chảo. Ông cũng uống một ly sinh tố quả mọng gồm việt quất dại, đậm whey từ sữa dê, sữa hạnh nhân và creatine, đồng thời sử dụng thêm các thực phẩm bổ sung vào buổi sáng.

Vào bữa trưa, bác sĩ Hyman chọn một miếng burger làm từ thịt bò nuôi bằng cỏ, khoai lang chiên và một đĩa salad lớn trộn sốt giấm balsamic. Phần salad gồm rau xanh tóng hợp, dưa chuột, củ cải và cà rốt.

Tiếp đó, ông cho biết món ăn nhẹ ưa thích là trái cây tươi và granola tự làm từ các loại hạt và hạt giống.

Cuối cùng, trong bữa tối tại một nhà hàng quen thuộc, bác sĩ thường thức món beefsteak kèm salad trộn sốt miso, chanh và phô mai parmesan - loại phô mai cứng, vị mặn, thường được bảo mỏng của Italy. Theo bác sĩ Hyman, sau nhiều thập kỷ nghiên cứu thực phẩm như một phương thuốc, đây là những gì ông ăn trong một ngày để cảm thấy trẻ trung, khỏe mạnh và tràn đầy năng lượng hơn bao giờ hết.

Ông cũng cho biết chế độ ăn này đã giúp mình cải thiện sức khỏe. Ông khẳng định: "Khi bạn duy trì thói quen ăn thực phẩm nguyên chất, tự nhiên, năng lượng sẽ ổn định hơn, tình trạng viêm giảm xuống, não bộ hoạt động hiệu quả hơn, và cơ thể bạn ngừng lão hóa theo chiếc 'đồng hồ' mà nhiều người vẫn cho là cố định. Mỗi lần bạn ăn là một thông điệp gửi tới ADN - hãy đảm bảo đó là một thông điệp tích cực". ■

Người đàn ông 33 tuổi đột quỵ sau khi đi massage: 4 vùng trên cơ thể tránh để ai chạm vào

Đau cổ và cứng vai? Xoa bóp hoặc ấn vào các vùng này là thói quen hàng ngày của nhiều người. Thậm chí có người còn tin rằng lực ấn càng mạnh và xoa bóp càng mạnh thì càng có thể làm giảm cứng khớp hiệu quả hơn.

Tuy nhiên, hành động nhỏ bé tưởng chừng thư giãn này lại tiềm ẩn nguy cơ chết người và thậm chí có thể trực tiếp gây ra đột quỵ!

Mới đây, một bản tin về một người đàn ông 33 tuổi bị đột quỵ sau khi được massage cổ đã trở thành lời cảnh tỉnh cho tất cả những người yêu thích massage.

Theo các báo cáo, người đàn ông 33 tuổi ở Trung Quốc này có thể trạng trung bình và không bị huyết áp cao hay tiểu đường. Anh cũng không có bệnh nền, không hút thuốc hay uống rượu, và không có bất kỳ yếu tố nguy cơ cao nào thường gặp gây đột quỵ. Anh chỉ bị đau cổ và vai do ngồi lâu.

Để giảm bớt sự khó chịu, anh đã đi massage cổ, cho rằng lực càng mạnh càng tốt, và đã được massage sâu vào cổ vai. Sau khi massage, anh bỗng thấy đau âm ỉ ở cổ, nhưng ban đầu nghĩ rằng đó chỉ là do quá mệt sau khi massage và sẽ đỡ hơn khi nghỉ ngơi, nên không để ý nhiều đến nó. Trong vài ngày tiếp theo, anh thường xuyên xoa bóp mạnh cổ, cổ găng giảm bớt sự khó chịu.

Vào ngày xảy ra vụ việc, anh đột nhiên cảm thấy chóng mặt và mắt tối sầm lại. Sau khi nghỉ ngơi một lúc, các triệu chứng dường như đã giảm bớt, nhưng ngay giây tiếp theo, một điều nguy hiểm hơn đã xảy ra: anh hoàn toàn không thể cử động tay chân bên trái và giọng nói trở nên ngọng nghịu.

Sau khi được đưa đến bệnh viện cấp cứu, người đàn ông được chẩn đoán mắc chứng bóc tách động mạch đốt sống do áp lực không đúng cách và mạnh lên cổ, chứ không phải đột quỵ do xơ cứng động mạch thông thường. Điều này có thể gây ra nhồi máu não cấp tính, làm tắc nghẽn các mạch máu chính và có khả năng đe dọa tính mạng người bệnh nếu không được điều trị kịp thời.

Những trường hợp như vậy không phải là cá biệt. Nhiều người lầm tưởng rằng đau cổ chỉ đơn thuần là vấn đề về cơ bắp, mà bỏ qua thực tế rằng cổ là "mạch máu" của cơ thể. Nó kết nối não bộ với thân mình và là "động mạch chính" cho việc truyền dẫn thần kinh và máu giữa não và cơ thể.

Ouyang Gang, một bác sĩ Đông y nổi tiếng ở tỉnh Giang Tô đồng thời là giám đốc Khoa Châm cứu và Cứu ngải của Bệnh viện Chính phủ tỉnh Giang Tô (Trung

Quốc), giải thích rằng vùng cổ là nơi hội tụ của một lượng lớn các mạch máu quan trọng dẫn đến não, và nó chứa một "thước đo" đặc biệt - xoang cảnh.

Massage nhẹ nhàng thông thường sẽ không gây ra vấn đề gì, nhưng nếu lực ấn quá mạnh hoặc kỹ thuật quá thô bạo, có thể làm rách thành động mạch, gây ra hiện tượng bóc tách mạch máu; áp lực không phù hợp cũng có thể gây thiếu máu não thoáng qua. Điều này có thể gây chóng mặt hoặc thậm chí ngất xỉu.

"Mạch máu bị đứt, nghĩa là lớp nội mô của mạch máu bị rách, và vết rách khá nghiêm trọng", Liang Hao, bác sĩ điều trị thuộc nhóm can thiệp thần kinh của Trung tâm Đột quy, Bệnh viện Nhân dân số 3 tỉnh Hà Nam (Trung Quốc) cho biết. "Tôi đã điều trị nhiều bệnh nhân như vậy. Họ vẫn ổn trong lúc xoa bóp, nhưng đột nhiên một bên tay và chân của họ bị liệt, đồng thời họ cũng gặp khó khăn khi nói chuyện".

"Tách động mạch đốt sống không phải là hiếm gặp ở người trẻ tuổi, và chủ yếu liên quan đến các tác động từ bên ngoài", bác sĩ Xiong Wei, Trưởng khoa Thần kinh Bệnh viện Trung ương Vũ Hán (Trung Quốc) cho biết. "Người trẻ thường bỏ qua nguy cơ đột quy do massage và chấn thương thể thao. Nhiều bệnh nhân bị đột quy vì cổ bị ấn quá mạnh trong quá trình massage, khiến mảng xơ vữa bị bong ra".

Ouyang Gang khuyên rằng, "Massage cổ chỉ nên tập trung chủ yếu vào việc xoa bóp các cơ ở phía sau cổ, tránh xoa bóp phía trước và hai bên cổ".

4 bộ phận cơ thể này cũng là "vùng nguy hiểm" khi massage

Ngoài vùng cổ, đừng ấn vào 4 vị trí khác trên cơ thể vì ẩn sai vị trí có thể dẫn đến những rủi ro nghiêm trọng.

1. Cột sống cổ

Lin Haiyang, bác sĩ tại Khoa Xoa bóp số 3 của Bệnh viện Y học Cổ truyền Thành phố Hạ Môn (Trung Quốc), cảnh báo rằng cột sống cổ chứa một động mạch quan trọng cung cấp máu cho não, và việc xoa bóp mạnh có thể gây ra tổn thương động mạch. Điều này có thể dẫn đến suy giảm lượng máu cung cấp cho não, và trong trường hợp nghiêm trọng, thậm chí gây ngừng tim.

2. Cột sống

Các vấn đề về cột sống rất phổ biến hiện nay, nhiều người dựa vào massage để giảm cứng khớp và đau nhức ở cổ, lưng dưới. Tuy nhiên, việc nắn chỉnh cột sống và trị liệu thần kinh cột sống không chuyên nghiệp không phải là "thần dược"; thay vào đó có thể làm trầm trọng thêm tình trạng lệch khớp cột sống và dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng hơn.

3. Nhãn cầu

Nhãn cầu vô cùng mỏng manh, với thành chỉ dày khoảng 1mm. Ấn nhẹ vào các huyết đạo xung quanh hốc mắt có tác động tới thiếu lên nhãn cầu và thậm chí có thể làm giảm khó chịu; tuy nhiên, ấn trực tiếp vào nhãn cầu tiềm ẩn rủi ro rất cao, có thể gây tổn thương không chỉ nhãn cầu mà còn cả dây thần kinh thị giác ở phía sau mắt, dẫn đến suy giảm thị lực.

4. Ngực

Các phương pháp massage trị liệu thông thường, chẳng hạn như massage buông trứng và ngực, phần lớn không hiệu quả đồng thời thậm chí có thể phản tác dụng. Massage ngực dễ làm tổn thương mô vú, và massage buông trứng không chỉ không có tác dụng thực tế mà còn tiềm ẩn những rủi ro sức khỏe.

Phân biệt phản ứng bình thường và bất thường sau massage

Nhiều người cảm thấy đau nhức ở vùng được massage, nhưng lại nhầm tưởng đó là "phản ứng bình thường" và từ chối tìm kiếm sự trợ giúp y tế, cuối cùng làm trì hoãn cơ hội điều trị tốt nhất. Có hai loại phản ứng sau khi massage, và điều quan trọng là phải phân biệt giữa chúng để tránh bỏ qua các dấu hiệu cảnh báo đồng thời gây ra những hậu quả nghiêm trọng.

- Phản ứng bình thường: Chỉ là đau nhức tại chỗ, có thể tự khỏi.

Bác sĩ Trương Mạnh Pháp, chuyên khoa Xoa bóp bấm huyệt tại Bệnh viện Y học Cổ truyền và Hiện đại tỉnh Giang Tô (Trung Quốc), nhắc nhở bệnh nhân, đặc biệt là những người lần đầu tiên được xoa bóp, rằng phản ứng tại chỗ có thể xảy ra sau 12-24 giờ.

Triệu chứng chính là đau da, và trong một số ít trường hợp, đau nhức tại chỗ. Những triệu chứng này thường tự giảm dần trong vòng 2-3 ngày, vì vậy không cần quá lo lắng.

- Dấu hiệu cảnh báo: Nếu xuất hiện bất kỳ dấu hiệu nào trong số này, hãy đến gặp bác sĩ ngay lập tức.

Nếu cơn đau đặc biệt dữ dội hoặc kéo dài quá lâu sau khi massage, hoặc nếu xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào sau đây, hãy đến gặp bác sĩ ngay lập tức! Đây có thể là dấu hiệu của tổn thương mạch máu, và việc trì hoãn điều trị có thể đồng nghĩa với việc bỏ lỡ thời điểm điều trị tối ưu.

- 1. Cảm giác chóng mặt và đau đầu ngày càng nặng hơn, hoặc bị hoa mắt và nhìn mờ;
- 2. Yếu hoặc tê bì ở các chi, chẳng hạn như một bên bàn tay hoặc bàn chân không phản ứng hoặc không thể nâng lên;
- 3. Dáng đi không vững, cảm giác như đang đi trên bông, dễ bị ngã;
- 4. Buồn nôn và nôn mửa, tình trạng buồn nôn kéo dài không thuyên giảm;
- 5. Giọng nói trở nên không rõ ràng, từ ngữ rời rạc, hoặc thậm chí dẫn đến chứng mất ngôn ngữ.

Các bác sĩ nhắc nhở mọi người rằng massage chỉ là một phương pháp "thư giãn thụ động". Duy trì tư thế ngồi và ngủ đúng cách, hình thành thói quen sinh hoạt tốt đồng thời tránh làm việc quá sức mới là những giải pháp cơ bản! Ngoài ra, đối với những người có tiền sử bệnh lý ở cổ và vai, nên tuân theo lời khuyên của bác sĩ để cải thiện tình trạng và không nên tự ý massage. ■

SỬ TÂM - TÌM HIỂU

Câu chuyện về chiếc can đựng xăng - Thứ đã mang lại lợi thế cho Đức quốc xã thời thế chiến thứ 2

C hắc chắn các bạn đã từng thấy đâu đó cái can kiểu này, chẳng hạn như cái thùng xăng màu đỏ trong PUBG.

Và có bao giờ các bạn tự hỏi sao mỗi lần nhìn thấy cái can này thì chúng ta mặc định nghĩ chất lỏng chứa bên trong là xăng?

Đây là Jerrycan - một phát minh của người Đức. Đây là thứ đã khiến quân đội của Hitler chiếm ưu thế trên các mặt trận xa xôi thời thế chiến thứ 2 và cũng là thứ khiến quân Đồng Minh phải đi sao chép.

Tên gọi của nó có thể là Jerrycan hay Jerrican - một loại thùng chứa chất lỏng được làm bằng thép. Nó được thiết kế tại Đức vào những năm 30 của thế kỷ trước dành cho quân đội, dung tích 20 lít và bắt đầu được sử dụng phổ biến từ thế chiến thứ Hai.



Ngày nay, Jerrycan đã trở thành một vật dụng gắn liền với cuộc sống, nó có thể không còn cái vẻ ngoài đậm chất quân đội với vỏ bằng thép như trước, thay vào đó là chất liệu nhựa nhưng thiết kế cơ bản hầu như không đổi. Xăng thời chiến, nước thời bình, bạn có thể bắt gặp Jerrycan ở mọi nơi.

Jerry là từ lóng được lính Anh gọi lính Đức trong thế chiến.

Người Đức tạo ra:

Bên cạnh binh lính thì vào thời chiến, nguồn tài nguyên quan trọng thứ 2 chính là nhiên liệu. Không nhiên liệu đồng nghĩa với "bất động".

Năm 1937, Đức đã cho thiết kế một loại can chứa nhiên liệu gọi là Wehrmacht-Einheitskanister (Can tiêu chuẩn dành cho lực lượng vũ trang hợp nhất).

Adolf Hitler cùng các cố vấn của mình biết rõ rằng việc vận chuyển nhiên liệu và nước hiệu quả sẽ quan trọng như thế nào trong nỗ lực chinh phục thế giới của Đức quốc xã.

Nếu bạn không thể "bôi trơn" cho người và máy, bạn không thể tồn tại được lâu trên chiến trường, đặc biệt là khi cuộc chiến xảy ra ở những nơi xa xôi hơn, với sự hiện diện của máy móc. Hitler đã đưa ra một lời mời đầu thầu hay một cuộc thi để thiết kế chiếc can phục vụ cho mục đích này.

Thiết kế của Vinzenz Grünvogel - kỹ sư trưởng của công ty kỹ thuật Schwelmer Eisenwerk Müller sau cùng được chọn, nó không bắt mắt nhưng cực kỳ hiệu quả.

Theo yêu cầu đặt ra của Wehrmacht thì người lính phải có thể mang theo 2 can chứa đầy hoặc 4 can rỗng. Vậy nên điểm đặc trưng trên thiết kế của Grünvogel là nó có 3 tay cầm.

Như hình bên dưới, 2 tay cầm ở ngoài sẽ cho phép 2 người lính xách một can và một người có thể dễ dàng xách 2 can đầy hay kẹp đôi 2 can rỗng mỗi bên tay. Chiếc can nặng 20 kg khi đầy nhiên liệu.

Tiếp theo, những chiếc can này được thiết kế để chứa nhiên liệu và để đáp ứng tính cấp bách thì kỹ sư Grünvogel còn nghĩ đến chuyện phải làm sao để có thể bơm nhanh nhiên liệu vào các can này cũng như tốc độ đổ nhiên liệu ra.

Vậy là chiếc Jerrycan được thiết kế với vòi lớn có nắp lật cơ chế nhà đòn bẩy thay vì nắp vặn. Trên nắp còn có lỗ để bắt pin cố định nắp hay niêm phong bằng chì.

Thiết kế nắp lật cho phép mở nhanh để đổ nhanh cũng như chắc chắn hơn khi vận chuyển. Quanh miệng vòi có miếng đệm chống rò rỉ. Việc đổ nhiên liệu ra dễ dàng và trơn tru nhờ một kênh thờ (số 4) thông khí.

Thiết kế Jerrycan của người Đức bền bỉ đáng ngạc nhiên nhờ cấu tạo gồm 2 miếng thép dập lồng vào nhau từ đó loại bỏ hoàn toàn các vết rò rỉ đồng thời giảm chi phí sản xuất.

Những chiếc can này được sản xuất bởi công ty Ambi-Budd Presswerk và ABP đã đưa ra cách ép và nối các nửa thép với nhau.

Thiết kế can hình hộp chữ nhật 2 mặt bên phẳng để có thể xếp chồng lên nhau, tối ưu diện tích chiếm dụng khi lưu trữ hay vận chuyển trên xe tải. Các góc 90 độ được bo cong để chịu lực tốt hơn.

Chữ X đặc trưng trên vỏ can có chức năng gì? Chúng là những đường dập lõm để gia cố chiếc can trước va đập cũng như sự giãn nở của vật liệu theo nhiệt độ môi trường và sự dao động thể tích khí bên trong. Trong tình huống rơi xuống đất khi vận chuyển thì chiếc can vẫn không bị hư hại.

Đặc biệt hơn, phần gù lên nổi dưới tay cầm của can chính là một buồng khí. Nếu đổ nhiên liệu hay chất lỏng bất kỳ vào can đúng cách thì phần gù lên đó sẽ chứa không khí và nhờ đó chiếc can có thể nổi nếu rơi xuống nước.

Bên trong lòng can được phủ một lớp nhựa chống thấm nước thể nên ngoài nhiên liệu, Jerrycan có thể được dùng để đựng nước.

Tính đến năm 1939, quân đội Đức có hàng ngàn chiếc can như vậy để trữ nhiên liệu và lực lượng cơ giới

được cấp những chiếc can có lắp thêm ống cao su để rút nhiên liệu từ mọi nguồn sẵn có.

Người Mỹ sao chép!

Quân đội Đồng Minh khi đó cũng có những chiếc can/thùng chứa nhiên liệu nhưng thiết kế không tốt như Jerrycan của người Đức.

Những chiếc thùng nhiên liệu này hình khối vuông và được làm bằng thiếc mỏng hàn lại với nhau. Thành ra chúng dễ bị rò ở mỗi hàn cũng như dễ bị móp. Thêm vào đó là phần nắp của chiếc thùng không tiện đóng mở, phải dùng cờ lê để mở và khi rót nhiên liệu vào phải dùng phễu, đổ ra phải dùng vòi.

Những chiếc thùng này dễ hỏng đến độ các binh sĩ Đồng Minh đặt cho nó biệt danh là "flimsies" - đá mỏng.

Đầu mùa hè năm 1939, thứ "vũ khí" bí mật của người Đức rơi vào tay người Mỹ. Một kỹ sư người Mỹ tên là Paul Pleiss sống ở Berlin đã chế tạo một chiếc xe và thuyết phục một người đồng nghiệp người Đức tham gia chuyên "phượt" trên đất liền từ Đức đến Ấn Độ.

Xe đã chế xong nhưng cả 2 nhận ra họ thiếu giải pháp trữ nước khẩn cấp. Anh kỹ sư người Đức đã nghĩ đến những chiếc Jerrycan và nhờ được quyền vào kho chứa những chiếc can này ở sân bay Berlin Tempelhof, anh ta chỉ đơn giản là xách về 3 chiếc can và gắn dưới xe.

Lúc này những chiếc can được người Đức bảo vệ cẩn trọng bởi chúng mang lại lợi thế cho quân đội Đức quốc xã trước lực lượng đồng minh.

Paul Pleiss cùng người bạn đồng hành đã lái xe qua 11 biên giới quốc gia mà không gặp vấn đề gì.

Cả 2 đã đi được nửa đường thì thống chế Hermann Göring phát hiện, cho máy bay đưa người kỹ sư Đức về nước. Tuy nhiên, trước khi khởi hành thì anh kỹ sư Đức đã cung cấp cho Pleiss các thông số kỹ thuật hoàn chỉnh của Jerrycan.

Vậy là Paul Pleiss một mình tiếp tục cuộc hành trình đến Calcutta. Sau đó Pleiss cất xe và đem "kho báu" về Philadelphia.

Tại Mỹ, Pleiss đã thông báo cho các quan chức quân sự về chiếc can của người Đức nhưng ông không có can mẫu, chỉ có tài liệu. Vấn đề của Pleiss vì thế bị phớt lờ và để đưa những chiếc can đã lấy được từ người Đức về Mỹ, Pleiss đã tìm cách gởi nguyên chiếc xe đã cất ở Calcutta qua đường vòng từ Thổ Nhĩ Kỳ và mũi Hảo Vọng.

Năm 1940, chiếc xe được vận chuyển đến New York với 3 chiếc can còn nguyên. Pleiss lập tức gởi một chiếc can đến Washington.

Tuy nhiên, Bộ Chiến Tranh Hoa Kỳ sau khi xem xét chiếc can thì quyết định vẫn sử dụng loại can cũ có từ thế chiến thứ nhất, dung tích 38 lít và nắp phải mở bằng cờ lê.

Chiếc can này sau đó được gởi đến căn cứ Holabird ở Maryland và nó được thiết kế lại. Thiết kế mới giữ lại phần tay cầm, kích cỡ và hình dạng nhưng chữ X được làm đơn giản hơn.

Tuy nhiên, những yếu tố thiết kế cốt lõi khiến chiếc can bền bỉ không được "bất chước", chẳng hạn như đường hàn lõm được thay bằng hàn cuộn từ đó khiến chiếc can dễ rò. Phiên bản của Mỹ cũng nhẹ hơn so với phiên bản gốc của Đức.

Người Anh sản xuất

Pleiss đem chuyện chiếc can nói với người Anh và trái ngược với thái độ của người Mỹ, người Anh đã nhìn thấy những chiếc can của Đức từ năm 1940 và họ sớm nhận ra chúng tuyệt vời ra sao.

Ở London, Pleiss được các sĩ quan Anh hỏi về thiết kế và quy trình sản xuất chiếc can. Pleiss nhờ người gởi chiếc can thứ 2 đến London và từ đây, Jerrycan mới được đem ra mổ xẻ.

Người Anh cũng gặp vấn đề tương tự với thiết kế can cũ: những chiếc can bằng thiếc mỏng với dung tích 9,1 lít hoặc 18 lít.

Mặc dù phù hợp để vận chuyển nhiên liệu trên những con đường châu Âu nhưng những chiếc can thiếc tỏ ra mỏng manh khi được sử dụng trong chiến dịch Bắc Phi.

Những mối nối dễ bị cong và hở mỗi hàn trong quá trình vận chuyển chỉ với tác động giằng xóc của những con đường sa mạc nhiều đá. Có đến 25% lượng nhiên liệu bị thất thoát do các can chứa bị thủng. Thêm vào đó, nhiên liệu rò rỉ còn khiến phương tiện dễ bắt lửa. Những con tàu vận tải cũng bị đặt dưới nguy cơ phát nổ.

Tuy nhiên, việc sản xuất phiên bản sao chép của Jerrycan không diễn ra ngay. Thực tế quân đội Đồng Minh tại châu Âu đã cho đi thu hồi những chiếc can từ tàu chiến của Đức và tận dụng chúng.

Lúc này thì quân đội Đồng Minh vẫn đang sử dụng xen lẫn những chiếc can flimsies kiểu cũ, can thu được từ lính Đức và Jerrycan phiên bản Mỹ.

Cuối năm 1942, kỹ sư hóa học người Mỹ - Richard M. Daniel đã đệ trình lên chính phủ Hoa Kỳ một báo cáo cho biết khoảng 40% nhiên liệu đã bị thất thoát trong quá trình vận chuyển chỉ vì những chiếc can bị rò.

Thực ra con số 40% này chỉ phỏng đoán nhưng Richard M. Daniel lúc đó đứng đầu khâu kiểm soát chất lượng tại một nhà máy lọc dầu của Mỹ ở Trung Đông nên tiếng nói của ông có sức thuyết phục. Nó khiến quan chức Mỹ phải nghĩ lại về những chiếc can.

Tình trạng thất thoát nhiên liệu trong quá trình vận chuyển thực tế đã khiến quân đội Mỹ đau đầu. Theo thống kê vào tháng 10 năm 1944 thì đã có ít nhất 3,5 triệu chiếc can nhiên liệu bị thất thoát.

Thêm vào đó, nhiên liệu rò rỉ trong quá trình vận chuyển gây nguy hiểm cho các đơn vị hậu cần. Một chiếc xe tải 2,5 tấn tiêu chuẩn của quân đội Hoa Kỳ có thể chở đến 3310 lít nhiên liệu được đóng trong các can.

Mỹ sau cùng cũng phải thừa nhận thiết kế chiếc can của người Đức quá ưu việt và là điều kiện tiên quyết để tạo lợi thế cho quân đội đồng minh.

Vậy là để chuẩn bị cho một cuộc đổ bộ vào châu Âu, Mỹ đã nhượng hoạt động sản xuất những chiếc can cho người Anh và vào năm 1944, các nhà xưởng sản xuất

Jerrycan được thiết lập tại Trung Đông.

Những chiếc Jerrycan phiên bản Đồng Minh được sản xuất bởi các công ty Anh gồm Briggs Motor Bodies, Vauxhall Motors và Pressed Steel Company dựa trên thiết kế mà Paul Pleiss đã cung cấp.

Số lượng can được sản xuất lên đến hàng chục triệu chiếc, đủ đáp ứng nhu cầu của lực lượng đồng minh. Trong chiến tranh, có thời điểm 200 nhà máy trên thế giới cùng sản xuất Jerrycan.

Tổng thống Roosevelt từng nói rằng: "Nếu không có những chiếc can này thì quân đội chúng ta sẽ không thể băng qua nước Pháp với tốc độ nhanh hơn chiến thuật tấn công chớp nhoáng Blitzkrieg của người Đức năm 1940".

Paul Pleiss và cú twist?

Có thể nói không có Paul Pleiss thì quân đội Đồng Minh không bao giờ có được thiết kế chi tiết của Jerrycan từ đó có thể sản xuất hàng loạt và cân bằng ưu thế với quân Đức.

Pleiss là ai? Ông là một kỹ sư người Mỹ và lúc đó làm việc tại Đức. Tại sao ông lại rủ người đồng nghiệp cũng là một kỹ sư đi với mình trong chuyến hành trình từ Berlin đến Calcutta?

Hẳn các bạn có đọc tới đoạn "những chiếc Jerrycan của Đức được chế tạo bởi Ambi-Budd Presswerk". Thiết kế can của Vinzenz Grünvogel nhưng ABP mới là công ty đề ra ý tưởng chế tạo chiếc can từ 2 tấm thép dập lồng vào nhau từ đó cho chiếc can độ bền tuyệt vời và dễ sản xuất.

Ambi-Budd Presswerk thực tế là chi nhánh tại Đức của một công ty dập thép thuộc sở hữu của Mỹ, trụ sở đặt tại Philadelphia là Budd Company. Thú vị là rất nhiều nhà máy tại Đức khi đó, dù thuộc sở hữu của người Mỹ đều được lệnh phải hỗ trợ sản xuất phục vụ cho chiến tranh.

Có tài liệu cho biết Paul Pleiss là viên quản lý của ABP và ông đã từng gởi thiết kế chi tiết của Jerrycan cho quan chức quân đội Mỹ từ trước khi chiến tranh nổ ra.

Điều này dẫn đến một loạt các câu hỏi: Phải chăng Pleiss cũng đã tham gia thiết kế Jerrycan? Phải chăng ông đã nói cho giới chức Hoa Kỳ về chiếc can trước khi chiến tranh chứ không phải là sau chuyến hành trình đến Ấn Độ?

Liệu cuộc hành trình này chỉ đơn thuần là do sở thích mạo hiểm của Pleiss hay là bình phong? Liệu người bạn đồng hành là kỹ sư người Đức kia có thật sự tồn tại hay chỉ là một phần trong kế hoạch che giấu những gì Pleiss đã biết và tiết lộ cho người Mỹ?

Danh tính của Pleiss đã được ghi chép trong một bài báo trên *New York Times* năm 1947, theo đó ông được mô tả là một nhà công nghiệp, tốt nghiệp đại học Wisconsin sau đó gia nhập quân đội Hoa Kỳ. Ông từng là sĩ quan của quân đội Hoa Kỳ trong cả 2 cuộc thế chiến, từng phụ trách tất cả các loại khí không độc tại Pháp trong thế chiến thứ 2 và là một thành viên của đội khinh khí cầu thuộc Quân đoàn tín hiệu.

Khi chưa đầy 30 tuổi thì Pleiss đã tham gia hội đồng quản trị của công ty Burdett Oxygen & Hydrogen, ông viết nhiều tài liệu công nghiệp về các loại khí liên quan đến kỹ thuật hàn và sản xuất, viết sách về quy trình sản xuất. Ông còn nghiên cứu phát triển các thiết bị trợ thở ở độ cao lớn.

Sau khi đóng vai trò là thành viên của hội đồng quản trị Budd Company thì đến năm 37 tuổi, Pleiss đã được giao phụ trách toàn bộ hoạt động của công ty ở châu Âu và năm sau đó, ông được thuê tổ chức nhân sự cho công ty thép Pressed Steel Company tại Anh - 1 trong 3 công ty chịu trách nhiệm sản xuất những chiếc Jerrycan cho quân Đồng Minh sau này.

Trong cùng năm thì Pleiss trở thành phó chủ tịch và giám đốc của Ambi-Budd Presswerk.

Sau khi về hưu năm 1938, Pleiss tiếp tục cố vấn cho Budd Company về thép không gỉ dùng để chế tạo máy bay.

Trong suốt thế chiến thứ 2, Paul Pleiss là cố vấn công nghiệp châu Âu cho Ủy ban kinh tế chiến tranh Hoa Kỳ. Vậy nên, câu chuyện Paul Pleiss đi "phượt" từ Đức sang Ấn rồi đem thiết kế chiếc Jerrycan đưa cho người Mỹ có thể là được thêu dệt.

Tuy nhiên, không thể phủ nhận rằng phát minh của người Đức - một chiếc can đựng xăng thời nhưng đủ tạo nên ưu thế trên chiến trường khiến quân Đồng Minh phải đi sao chép.

Và cũng nhờ phát minh này, những chiếc Jerrycan ngày nay len lỏi trong cuộc sống hàng ngày, có thể bằng nhựa hay bằng kim loại nhưng thiết kế của nó vẫn đặc trưng, dễ nhận ra và tiện dụng như mục đích nguyên thủy.



* Bác sĩ cũng chào thua

Bệnh nhân phàn nàn với bác sĩ là ông ta thường xuyên bị đau đầu. Bác sĩ hỏi:

- Ông có uống rượu không?
- Thưa bác sĩ, chưa bao giờ tôi uống lấy một giọt!
- Ông hút thuốc lá chứ?
- Thưa ngài, tuyệt đối không!!
- Thế còn chuyện phụ nữ?
- Ô! Tôi không hề nghĩ tới chuyện đó.
- À nếu thế thì có thể... vàng hào quang trên đầu ông... nó hơi bị chói đấy!!!

* Cưới nhầm vợ xấu lại vô duyên

Sau tiệc cưới, có dâu chú rể vào động phòng hoa chúc rồi lăn ra ngủ.

Nửa đêm, chú rể chợt bừng tỉnh vì tiếng cười ha ha của cô dâu.

Chú rể hơi khó chịu nhưng vẫn gắng dụi giọng hỏi:

- Có chuyện gì mà em cười vui thế?
- Em nhớ lại lời mẹ em nói khi xưa...
- Thế mẹ em nói gì vậy?
- Mẹ em thường bảo: "Xấu gái lại vô duyên như mày thì có ma nó lấy!".

H Mart Announces '2026 Children's Art Contest' Across the U.S.

"Open to Smart Rewards Card Members' Children... 90 Winners, \$10,000 Total Prize Pool"

Lyndhurst, NJ – H Mart, the largest Asian supermarket chain in North America, is excited to launch its 2026 Children's Art Contest to celebrate Family Month. This year's theme, "Draw Your Favorite H Mart Moment," invites young artists to showcase their creativity inspired by H Mart—whether that experience took place in the store, in the kitchen, at a picnic, or purely in their imagination.

The contest will run from Friday, April 3, to Sunday, April 26, and is open to children from Pre-K to 5th grade whose parents or guardians are members of the H Mart Smart Rewards Card program.

How to Participate:

1. Visit the customer service desk at your nearest H Mart store and present a Smart Rewards Card to receive the official contest drawing sheet.
2. Complete artwork on the provided sheet.
3. Return the finished artwork to the customer service desk, where the participant will receive a QR code for online registration.
4. Complete the online registration using the QR code.

As a special incentive this year, every participant who completes their online registration will receive a \$10 discount coupon (valid for a \$100 purchase).

A total of 90 winners will be selected. Each category will have one overall winner, who will receive a \$1,000 scholarship, an award plaque, and a special certificate of achievement. Additional winners include 1st place (2 per category), 2nd place (5 per category), 3rd place (10 per category), and honorable mentions (54 total across all categories). All winners will receive scholarships, trophies, and certificates. The total prize pool amounts to \$10,000.

Winners will be announced on Friday, June 12, via the H Mart official website, social media channels, in-store posters, and email.

H Mart said, "We hope this art contest provides children with a wonderful opportunity to express their imagination and create fun, meaningful memories with their families. We are especially excited to see the diverse 'H Mart Moments' that will inspire our young artists this year."

For more information, customers can contact the H Mart Customer Service Center via email at customer_care@hmart.com or by phone at 877-427-7386.

►Texas (TX) Participating Stores:

- **Austin:** 11301 Lakeline Blvd, Austin, TX 78717 / 737-717-6900
- **Carrollton:** 2625 Old Denton Rd #200, Carrollton, TX 75007 / 972-323-9700
- **Dallas Harry Hines:** 2534 Royal Ln, Dallas, TX 75229 / 214-210-7797
- **Houston Bellaire:** 9896 Bellaire Blvd, Houston, TX 77036 / 713-270-1110
- **Houston Blalock:** 1302 Blalock Rd, Houston, TX 77055 / 713-468-0606
- **Katy:** 23119 Colonial Pkwy, Katy, TX 77449 / 832-234-0340
- **Plano:** 3320 K Ave, Plano, TX 75074 / 972-881-0300

2026 H Mart National I Heart Children Art Contest

Theme: Draw your favorite H Mart moment!

가장 좋아하는 H 마트에서의 순간을 그려주세요.
畫下你最受的 H Mart 瞬間 / Vẽ khoảnh khắc H Mart mà bạn yêu thích nhất.

Event Period: 4/3 - 4/26, 2026

How to Enter

1. Get Drawing Paper / 용지 수령
領取畫紙 / Nhận giấy vẽ
Visit H Mart Customer Service (Smart Card Members Only)
2. Submit In Store / 매장에서 제출
門店提交 / Nộp bài tại cửa hàng
Turn in completed artwork to any H Mart by April 26!

Scan for more details.

GET A \$10 COUPON

Upon submitting & registering the artwork in store!

Celebrate 90 Winners! \$10,000 in Total Prizes!
+ Winning artwork will be featured in the 2027 H Mart Calendar!

GRAND PRIZE (1 person per group)

- \$1,000 H Mart Gift Certificate
- Personalized Award Plaque
- Official Award Certificate

ALL WINNERS RECEIVE

- H Mart Gift Certificate
- Trophy/Plaque
- Official Award Certificate

THE BEST OF ASIA IN AMERICA. SINCE 1982. H MART.

NEW! Cần Thợ Nails
ALICE, TEXAS

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

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

NEW! Bán Tiệm Sửa Xe
NORTHWEST HOUSTON

Cần bán tiệm sửa xe và body shop, vùng North, very good location. Tiệm đang hoạt động tốt trên 25 năm. Lý do bán vì chủ lớn tuổi, cần retirement. Giá cả thương lượng.

Xin vui lòng liên lạc:
346-460-9088 * 832-794-6446

NEW! Bán Tiệm Nail
CÁCH BELLAIRE 15'

Cần sang tiệm nail vì thiếu người trông coi. Tiệm cách Bellaire 15 phút. Giá bán \$25k. Có thể thương lượng.

Xin vui lòng liên lạc Tammy:
832-955-2537

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

KINH CỨU KHỔ
Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát.
Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tâm Thịnh.
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. Cầu gì được nấy, khi được nên dâng lời nguyện ngày.

Gia Đình Bùi & Nguyễn

Lời Nguyện

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

Amen.
QH

BRAND JUNKIE

WE'RE GROWING JOIN OUR TEAM!

Brand Junkie is an award-winning supplier of promotional products and marketing solutions. We are looking for passionate individuals to fill key roles in our production and operation departments.

Located in Cypress, Texas

- Screen Print Assistant
- Screen Print Washer
- Embroidery Assistant
- Embroidery Operators
- Warehouse Associate

PLEASE DIRECT ALL INQUIRIES AND RESUMES TO:
CAREERS@MYBRANDJUNKIE.COM

HEAT PRESS OPERATOR (NW HOUSTON- WILLOWBROOK)

Compensation: \$12 to \$14 depending on experience
Employment type: employee's choice
Experience level: entry level
Job title: Heat Press Operator

Looking to fill a Part Time or Full Time position for a Heat Press Operator. Job consists of standing at a small heat press machine pressing fabrics, ribbons, rhinestones for accessories that we make.
NO SMOKING FACILITY - NO SMOKE BREAKS GIVEN

This position requires the employee must have the following:
-Flexibility in day to day duties
-Attention to detail and fast working pace
-Available to work M-F 8:00 am to 4:00 pm or as schedule is determined
-Need to be flexible with hours
-Reliable transportation
-Must be able to pass a background check and drug test

CALL: **281-444-4504** TO APPLY

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.

QH

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

Cần Người Help Wanted

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, chừng 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

898-2206/1773

CẦN THỢ NAILS
Tiệm cách chợ Hong Kong 4 khoảng 7 phút, cần thợ Nails mới ra trường cũng OK. Tiệm làm thoải mái như gia đình.
Xin liên lạc hoặc text:
832-758-3852

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

901-2207/1774

CHO SHARE PHÒNG
Nhà ở khu Kingpoint đường Bissonet và Hwy6 dư 2 phòng cho thuê.
Xin vui lòng gọi Lê để biết thêm:
832-998-0306

899-2206/1773

CHO SHARE PHÒNG
Nhà ở góc đường Westheimer & DairyAshford, khu an ninh, có internet, máy giặt, máy sấy, free điện nước.
Xin liên lạc cô Dung:
346-552-6030

906-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG
Cho share phòng, nhà trên đường Veteran Memorial gần chợ Hong Kong 3 và Thắng Hưng. Đầy đủ tiện nghi, ít người. Nếu không gặp ban ngày, xin gọi vào buổi tối.
Xin liên lạc:
832-883-6927

895-2205/1773

CHO SHARE PHÒNG
Cho share phòng khu Sugarland, yên tĩnh, sạch sẽ, chủ để get along. Nam ok lớn tuổi \$380/phòng:
Xin liên lạc Christy, text only.
713-330-6021

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

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

909-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG
Nhà còn 2 phòng cho share, Beechnut & Gessner, 77036. Sạch sẽ, yên tĩnh, phòng có giường, tủ. Ưu tiên cho người có việc làm. Không hút thuốc, ít nấu ăn. Tại đây có nấu ăn, ngày hay cơm tuần:
Xin liên lạc hoặc nhắn tin:
832-853-2061

899-2206/1773

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

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

899-2206/1773

CHO SHARE PHÒNG
Nhà ở góc đường Westheimer & DairyAshford, khu an ninh, có internet, máy giặt, máy sấy, free điện nước.
Xin liên lạc cô Dung:
346-552-6030

908-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG
Nhà trên đường Bellaire Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy và Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ, và nữ độc thân:
Xin liên lạc:
346-342-6780

904-2207/1775

CHO THUÊ PHÒNG
Nhà khu Beechnut & Cook, gần chợ Hong Kong 4, yên tĩnh, sạch sẽ có 1 master và 1 phòng thường cho thuê.
Thật lòng muốn thuê xin liên lạc TEXT(hoặc gọi sau 6PM):
346-342-6780

890-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG
Nhà còn dư 1 phòng cho thuê. Khu Bellaire & Synott (sau lưng chợ Mỹ Hoa). Bao điện, nước, giặt sấy, internet. Hạn chế nấu ăn:
Xin liên lạc Thông:
832-769-1116

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

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

Rao Vặt

762-2215/1783

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

897-2205/1773

NEW! Cần Thợ May
NEW! NEW! NEW!

Chúng tôi đang tìm kiếm thợ may thời trang nữ có kinh nghiệm chuyên sâu trong việc may các loại trang phục như đầm, dạ hội và corset. Ứng viên cũng cần có khả năng sửa chữa quần áo. Vị trí này làm việc bán thời gian, khoảng 2-3 ngày mỗi tuần.
Xin vui lòng liên lạc Chloe để biết thêm chi tiết:
713-248-4333

SAN JACINTO COLLEGE

For information on doing business with San Jac, go to www.sanjac.edu/purchasing to view upcoming and previously awarded solicitations, and register in the College's eBidding system (IonWave) to receive notice of future bid opportunities.

910-2207/1775

Tìm người thất lạc.
Nguyễn Đức Long
Height: 5ft 03
Hair color: Black

Contact Number: 346-281-4334

891-2208/1770

NEW! Cần Người
SOUTHWEST/BELLAIRE

Cần tìm người có kinh nghiệm hoặc được đào tạo chăm sóc cụ bà 81 tuổi bị sa sút trí tuệ/mất trí nhớ.
Thời gian làm việc: 8 giờ sáng - 6 giờ chiều hoặc có thể ở lại. Làm việc từ Thứ Hai đến Chủ Nhật.
Lương \$1,000/7 ngày. Ưu tiên người biết lái xe. Nhà ở khu Southwest/Bellaire, Houston.
Xin vui lòng liên lạc: **832-377-1642**

894-2205/1772

NEW! Cần Gấp Thợ Chân Tay Nước
VÙNG KATY

Cần gấp thợ Chân Tay Nước Giỏi. Lớn tuổi OK, bao lương Ok, vùng Katy. Khu Bellaire có thể đi chung xe với chủ.
Tiệm ít thợ không cạnh tranh.
Cần xin gọi Lâm:
713-530-1877 * 713-384-5805

869-2205/1773

NEW! Bán Tiệm Nail
CÁCH CHỢ VIỆT HOA 20'

Lớn tuổi về hưu, cần bán tiệm nail đã hoạt động trên 10 năm. Gần South Post Oak, Houston TX 77045. Tiệm rộng 1,000 sqft, có 6 ghế + 6 bàn nail, phòng facial, phòng ăn + máy giặt + máy sấy. Khu mix, tiền rent rẻ, có khách ổn định.
Xin vui lòng liên lạc Kim: **713-885-1244**
(không kịp nghe phone, xin text message)

Thương Mại
The Vietnam Post

Thương Mại
RAO VẶT HẰNG NGÀY

Thương Mại
RAO VẶT CUỐI TUẦN

ĐĂNG BỐ

* Quảng cáo **Rao Vặt 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 Vặt Cấp Tốc, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ)** được nhận đăng khoản **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo)**; * Rao Vặt 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 vặt của Quý vị **đã có kết quả**.
* Rao Vặt 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